

LOKAAL PREVENTIEAKKOORD

GEZONDE BASIS VOOR IEDEREEN





INHOUDSOPGAVE

Inleiding	4
Hoofdstuk 1: Het preventieakkoord is van ons allemaal	5
Hoofdstuk 2: Ambities	6
Gelijke gezondheidskansen voor iedereen	6
Samenwerken voor korte lijnen en slimme verbindingen	7
Opbrengsten preventie	8
Doelen	8
Hoofdstuk 3: Ideeën en Activiteiten	9
Gezonde leefstijl	9
Roken en alcohol	10
Mentale gezondheid	11
Vitaal ouder worden	12
Hoofdstuk 4: Van ideeën naar doen	13
Hoofdstuk 5: Partners	16

A photograph showing a person's hands holding a burger in the left hand and a glass bowl of salad in the right hand. The person is standing on a scale, which is visible in the background. The burger has a sesame seed bun, a beef patty, and lettuce. The salad contains lettuce, tomatoes, and cucumbers.

INLEIDING

In Zwijndrecht vinden we een gezonde basis voor iedereen belangrijk. Een gezonde basis zorgt ervoor dat mensen langer gezond blijven en op de lange termijn mee kunnen blijven doen en minder (snel) (gezondheids)problemen krijgen en zorg en ondersteuning nodig hebben. Dit komt ook naar voren in de ambitie in het raadsprogramma tot het verder versterken van preventie. Voorkomen is immers beter dan genezen. Vanuit de gelijknamige nota volksgezondheid ‘Een gezonde basis voor iedereen’ en het transformatieplan ‘We zijn ervan en doen het samen’ wordt aan het versterken van preventie gewerkt.

De urgentie voor preventie is hoog. Als we nu niets doen verergeren de gezondheidsverschillen, stijgt het aantal chronisch zieken en verslechtert de leefstijl. Dit heeft een onhoudbare zorg tot gevolg. Met een gezonde leefstijl doelen we op een gezond gewicht, niet roken en matig alcoholgebruik. Een gezonde leefstijl geeft ook een enorme boost aan je immuunsysteem dat daarmee virussen en bacteriën beter te lijf kan gaan. Bovendien zorgt een gezonde leefstijl voor positieve psychosociale effecten. Vanwege corona is dit belang van gezondheid nog meer voelbaar geworden. Voor een houdbare zorg is het noodzakelijk om in de brede lagen van de bevolking voor een betere gezondheid te zorgen.

Om samen met verschillende organisaties in de gemeente hieraan te werken en een impuls te geven aan de doelstellingen uit de nota volksgezondheid, hebben we met elkaar dit Lokaal Preventieakkoord opgesteld.

NATIONAAL PREVENTIEAKKOORD

Hierbij hebben wij een voorbeeld genomen aan het Nationaal Preventieakkoord (NPA) dat in 2018 is afgesloten. Het NPA heeft als doel de Nederlandse bevolking gezonder te maken door een gezonde leefstijl te stimuleren. Het NPA richt hierbij vooral op de thema's roken, alcohol en overgewicht. Vertegenwoordigers van de Rijksoverheid, het bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties hebben het akkoord ondertekend en op elk van de thema's doelen en acties afgesproken.

BREDERE LOKALE BEHOEFTE

Dit Lokaal Preventieakkoord sluit naast de thema's van het Nationaal Preventieakkoord ook aan bij veel bredere lokale behoefte, ambities en mogelijkheden. Dit blijkt onder meer uit de betrokkenheid van partners, de genoemde ideeën en acties voor dit akkoord en de unaniem aangenomen motie over een ambitie voor een gezonde leefstijl van volwassenen. In Zwijndrecht gebeurt er al veel op het gebied van gezondheid en preventie. Daarom hebben we met het preventieakkoord het momentum genomen om samen met de lokale partners te kijken waar dit versterkt kan worden en waar verbreding nodig is. Zo zijn we met elkaar tot de thema's en acties gekomen die in dit akkoord staan beschreven. Daarnaast brengen we een beweging op gang waar partners elkaar in een netwerk weten te vinden en met elkaar verder aan de slag gaan voor de gezonde basis voor iedereen!

HOOFDSTUK 1: HET PREVENTIEAKKOORD IS VAN ONS ALLEMAAL

Preventie om gezond te blijven werkt alleen als op zoveel mogelijk plekken de gezonde leefstijl wordt gestimuleerd. We richten ons niet alleen op individueel (gezondheids)gedrag van mensen, maar juist ook op de invloed van de omgeving en de invloed van onderliggende factoren zoals armoede, stress of eenzaamheid. We gaan uit van het concept Positieve Gezondheid en kijken dus met een brede blik naar gezondheid.

Deze brede benadering vraagt om samenwerking tussen partijen uit verschillende domeinen: zorg, sport, welzijn, armoede, participatie, bedrijfsleven, onderwijs. Iedereen kan iets betekenen voor een gezonde samenleving. Daarom zijn veel verschillende partijen betrokken bij de totstandkoming van dit Lokaal Preventieakkoord.

TOTSTANDKOMING VAN HET AKKOORD

Zwijndrecht kende al een breed gedragen sport- en beweegakkoord. Het preventieakkoord is een verbreding en versterking van het sport- en beweegakkoord waar partners al actief mee aan de slag zijn. Daarnaast zijn de ervaringen met het sport- en beweegakkoord gebruikt in de totstandkoming van het preventieakkoord en zullen ook in de toekomst de dwarsverbanden tussen beide akkoorden elkaar versterken.

Tijdens de diverse online sessies in de zomer van 2021 en een inloopmoment op woensdag 8 september 2021 werd duidelijk dat preventie voor gezondheid leeft in Zwijndrecht. Ruim 50 professionals hebben input aangeleverd voor het preventieakkoord en de verbinding met elkaar gezocht.

De mensen waar het om gaat zijn de inwoners van Zwijndrecht. We hebben een aantal inwoners gesproken door aan te sluiten bij de wijkkeuken, georganiseerd door welzijnsorganisatie Diverz. Deelnemers is gevraagd wat zij belangrijk vinden rondom preventie en gezondheid. Deze inbreng is meegenomen in dit akkoord. Na het afsluiten van het preventieakkoord blijft er aandacht voor de participatie van een bredere groep inwoners bij het akkoord.

“ALS WE OVER DE EIGEN GRENZEN VAN DE ORGANISATIE HEEN KIJKEN, DAN KUNNEN WE EEN KRACHTIGE PREVENTIEVE AANPAK NEERZETTEN”

Lid sportplatform tijdens een online sessie voor het LPA

PARTNERS

Voor dit preventieakkoord zijn 29 verschillende partners betrokken geweest. Deze partijen komen uit verschillende domeinen en sectoren: zorg, welzijn, sport, onderwijs en bedrijfsleven. Alle partners staan vermeld in hoofdstuk 5.

HOOFDSTUK 2: AMBITIES

De gezamenlijke ambitie van partners in dit preventieakkoord luidt:

WIJ WERKEN SAMEN AAN EEN GEZONDE BASIS VOOR IEDEREEN IN ZWIJNDRECHT

Dit is samen met de drie thema's uit het Nationaal Preventieakkoord (roken, alcohol en overgewicht) het startpunt geweest voor het Lokale Preventieakkoord. Tijdens de gesprekken met partners bleek echter dat de lokale behoefte breder is. Het terugdringen van gezondheidsachterstanden vraagt om een integrale benadering waarbij de verschillende gezondheidsthema's vaak met elkaar samenhangen. Bovendien is aandacht voor onderliggende problematiek zoals armoede nodig. Hierom zijn we op twee overkoepelende ambities gekomen om de preventieve aanpak in Zwijndrecht te versterken:

1. Gelijke gezondheidskansen voor iedereen
2. Samenwerken voor korte lijnen en slimme verbindingen

GELIJKE GEZONDHEIDSKANSEN VOOR IEDEREEN

Gelijke gezondheidskansen voor iedereen. In Nederland zijn de gezondheidsverschillen tussen bevolkingsgroepen groot. Mensen met een lage opleiding gaan zes jaar eerder dood dan mensen met een hoge opleiding. Ook leven ze vijftien jaar minder in goed ervaren gezondheid.

Ook in Zwijndrecht zien we verschillen in gezondheid tussen inwoners. De oorzaken hiervoor zijn complex. Gezondheid hangt samen met een heleboel andere zaken zoals zelfredzaamheid, eenzaamheid, laaggeletterdheid, stress door financiële problemen en of je echt deelneemt aan de samenleving. Om gezondheidsverschillen te verkleinen is het noodzakelijk om rekening te houden met de verschillen tussen mensen. Om gelijke kansen op gezondheid voor iedereen te creëren is het van belang dat preventie initiatieven toegankelijk zijn voor iedere inwoner, ook voor de inwoners die kwetsbaarder zijn. Daarom stellen





we een aantal uitgangspunten vast om zoveel mogelijk toe te passen tijdens preventieve initiatieven:

- We organiseren de activiteit dichtbij mensen in de wijk en maken persoonlijk contact. Waar het kan, organiseren we de activiteiten in samenwerking met inwoners in de wijk.
- We zetten sleutelfiguren in die als rolmodel fungeren voor mensen in hun omgeving.
- We zorgen voor toegankelijke communicatie over de activiteit, o.a. door de communicatie uitingen te toetsen bij de doelgroep.

SAMENWERKEN VOOR KORTE LIJNEN EN SLIMME VERBINDINGEN

Zwijndrecht kent al veel preventief aanbod. Zwijndrecht is JOGG-gemeente, GIDS-gemeente, heeft een sport- en beweegakkoord, programma Kansrijke Start, Gezonde School, Kind naar Gezonder Gewicht, gecombineerde leefstijlinterventie en werkt aan een Rookvrije Generatie. Daarnaast is er een deltaplan Armoede en is er een programma laaggeletterdheid. Tot slot werkt de gemeente met de huisartsen aan een samenwerkingsagenda en met de scholen aan een onderwijsagenda. Het preventieakkoord geeft mogelijkheid de programma's en initiatieven rondom gezondheid in kaart te brengen en te benoemen om breder draagvlak te krijgen.

“GA DE WIJK IN, BIJ DE DEUREN LANGS EN NODIG MENSEN UIT VOOR EEN KOPJE KOFFIE”

In gesprek met een inwoner die deelnam aan de wijkkeuken

Hoe vaker dezelfde boodschap over een gezonde leefstijl wordt uitgedragen, hoe groter de kans op effect. Naast dat de huisartsgroep en scholen betrokken zijn geweest in de totstandkoming van dit akkoord, wordt erop ingezet dat preventie een plek krijgt in de Agenda met de huisartsen en de Onderwijsagenda. Naast het versterken van de verbindingen tussen de diverse programma's geven lokale partners aan op casusniveau met elkaar de samenwerking te willen versterken. Professionals willen weten bij welke lokale samenwerkingspartner ze terecht kunnen als ze een inwoner hebben met een bepaalde hulpvraag of juist met een inwoner in contact zijn die iets voor anderen kan betekenen. Daarnaast zijn er veel professionals en vrijwilligers die een signaleerende functie vervullen. Voor hen is het van belang dat ze weten bij wie ze met die signalen terecht kunnen. Dit vraagt om elkaar kennen en weten wie waarvan is.

OPBRENGSTEN PREVENTIE

De opbrengsten van preventie zijn talrijk. We zeggen niet voor niets voorkomen is beter dan genezen. Met preventie kan veel persoonlijk en sociaal leed voorkomen worden en te zorgen voor gezondere en gelukkigere inwoners. Daarnaast zijn er ook andere opbrengsten te verwachten.

Eén van de doelen van het preventieakkoord is door betere verbindingen tussen professionals onderling de inzet van voorlichtende interventies te stimuleren boven zwaardere, en veelal duurder, zorg. Denk aan het voorkomen van instroom in de GGZ, maar op lange termijn ook de instroom in de participatiewet en de Wmo. Zo wordt een gezonde basis normaal. We werken met de kleinste interventies met het grootste effect aan het gedachtegoed binnen het transitieplan. Hiermee leveren we gezamenlijk een bijdrage aan het beoogde terugverdieneffect in het sociaal domein.

DOELEN

Met het preventieakkoord willen we deze opbrengsten realiseren. Hiervoor zijn naast de genoemde ambities afspraken geformuleerd en ideeën opgehaald voor drie gezondheidsthema's:

1. Gezonde leefstijl; niet roken, matig alcoholgebruik en gezond gewicht door middel van voldoende beweging en gezonde voeding.
2. Mentale gezondheid
3. Vitaal ouder worden

Deze thema's zijn overeenkomstig met het Nationaal Preventieakkoord, de doelen uit de lokale nota volksgezondheid en de behoefte die er leeft in Zwijndrecht. Met de geformuleerde afspraken en ideeën werken we op deze thema's aan verschillende doelen:

- het verminderen van overgewicht, met als subdoelen het vergroten het bewegen door inwoners en het vergroten van een gezond voedingspatroon;
- het stimuleren van de rookvrije generatie en daarmee voorkomen dat jongeren beginnen met roken;
- het stimuleren van verantwoord alcoholgebruik en verminderen van aantal jongeren dat onder de 18 jaar drinkt;

- Het vergroten van de mentale gezondheid en daarmee veerkracht van inwoners;
- Het bevorderen van de gezondheid van ouderen, ten behoeve van meer gezonde(re) jaren.

De opgehaalde afspraken en ideeën komen in hoofdstuk 3 uitgebreid aan bod.

**“ZORG ERVOOR DAT DE BEWEG-
TOESTELLEN GEBRUIKT WORDEN,
OOK ALS ZE ER LANGER STAAN. EN
DAT ZE NIET GAAN VERPAUPEREN.”**

In gesprek met een inwoner
die deelnam aan de wijkkeuken



HOOFDSTUK 3:

IDEEËN EN ACTIVITEITEN

De ideeën die opgehaald zijn bij de verschillende partners zijn per gezondheidsthema opgesomd in tabellen. Dit is de basis van waaruit de partners aan de slag gaan. Het is niet in beton gegoten en onrealistisch om alle 62 ideeën in 2 jaar tot uitvoering te brengen. Ideeën die na verdere verkenning niet kansrijk blijken of waar al activiteit op blijkt te zijn, kunnen afgerond worden. Daarentegen kunnen nieuwe partners zich aandienen en kunnen nieuwe ideeën en initiatieven worden toegevoegd. Dit biedt mogelijkheden om in de toekomst de ideeën en acties op de verschillende aanhakingspunten toe te kunnen voegen of aan te scherpen. Hiermee wordt het preventieakkoord een dynamisch document waarmee de lokale beweging naar een gezonde samenleving op gang wordt gehouden.

GEZONDE LEEFSTIJL

Binnen gezonde leefstijl zijn twee subthema's: gezond gewicht en niet roken & matig alcohol.

Gezond gewicht

We streven naar een gezond gewicht van onze inwoners, omdat dit veel sociale en fysieke problematiek voorkomt. Dit betekent dat we ons inzetten op dat inwoners voldoende bewegen en gezond eten.

De door partners ingebrachte initiatieven zijn opgenomen in onderstaande tabel. Er zijn 25 initiatieven opgehaald waar in een later stadium in wordt geprioriteerd.

Idee/actie	Doel
1 Sociale en fysieke activiteiten organiseren bij de beweegroute die in ontwikkeling is vanuit het sport- en beweegakkoord.	Bewegen en ontmoeting (niet alleen bepaalde groepen), toegankelijk voor iedereen, 0-100 jaar.
2 Lifegoals (Methodiek waarbij sporten en bewegen het verschil maakt voor sociaal kwetsbare mensen (zoals dak- en thuislozen, thuisloze jongeren, risicojongeren en schoolverlaters)	Sociaal kwetsbare mensen blijvend aan laten sluiten bij de maatschappij
3 Uniek Sporten	Aangepast sporten voor mensen met een handicap
4 Leefstijlportal	Bewustwording en informatie over gezonde leefstijl geven (o.a. door ambassadeurs verhaal laten te vertellen)
5 De kansen verkennen om een volwassenenfonds op te richten	Betaalbaar sporten voor iedereen, juist ook de mensen onder de armoedegrens
6 Interventie 'Voel je goed'	Gezond gewicht stimuleren bij mensen die laaggeletterd zijn
7 Cursus gezond en betaalbaar koken	Bewustwording over gezond en goedkoop koken.
8 Watertappunten plaatsen	Water drinken stimuleren en zwerfafval voorkomen
9 Gezonde basisschool van de toekomst	Gezonde leefstijl integreren in het basisonderwijs via schoollunch, meer beweegmomenten en bewegend leren. Doel: de gezonde leefstijl gewoon maken, zodat het op latere leeftijd ook beklijft.
10 Signalering, gezonde leefstijl bespreekbaar maken en doorverwijzen naar beweegaanbod	In gesprek met elkaar hoe deze partijen kunnen vroegsignaleren en doorverwijzen.
11 Voorlichtingsbijeenkomsten op maat (in eigen taal) in wijkgebouwen, ouderkamers, moskee, etc.	Bereiken van allochtone kwetsbare groep en gezonde leefstijl onder deze groep stimuleren, bijvoorbeeld via sleutelfiguren binnen de doelgroep.

Idee/actie	Doel
12 Duurzaam begeleiden GLI deelnemers naar sportaanbod	Wegnemen drempels bij GLI deelnemers t.a.v. sporten om deelnemers plezier te laten krijgen in sporten voor behoud van de actieve leefstijl.
13 Gezond aanbod bij de wijkkeukens en daar de gebruikers van de wijkkeukens bij betrekken.	Gezond aanbod is de norm, waarmee gezonde voeding en leefstijl gestimuleerd worden.
14 Niet meer trakteren, maar het jarige kind krijgt een cadeautje	Voorkomen van ongezonde traktaties en dat ouders zich in bochten wringen voor dure traktaties. Evt. bewustwording bij en inspiratie voor ouders.
15 Informeel sportaanbod creëren voor jongeren 13+	Jongeren 13+ willen niet allemaal 1 sport, maar liever wisselende sporten. Dus ook niet in competitieverband.
16 Voedingsvoorlichting voor ouderen	Ouderen informeren over het veranderende voedingsaanbod en kennis
17 Sport aanbod voor zwangeren (bijv. de 'ouderwetse' zwangerschapsgym), er is geen aanbod terwijl de zwangeren enorm gemotiveerd zijn.	Gezondheid tijdens de zwangerschap en eenzaamheid van jonge moeders ondervangen, met aandacht voor financiering.
18 Voorlichting gezond zwanger zijn aan vrouwen en mannen nog voor de zwangerschap.	De zwangerschap gezond starten
19 Jong vaardigheden aanleren, om sportdeelname te vergroten. In allochtone gezinnen is het lastig om de kinderen naar sportclub e.d. te brengen, omdat moeders niet kunnen fietsen of auto rijden.	Sport deelname kinderen vergroten en vaardigheden
20 Laagdrempelig ouders helpen bij een gezonde leefstijl voor hun kinderen	Aansluiten bij de leefwereld van ouders. Vaak speelt er al veel, dus laagdrempeligheid is vereist. Kennisniveau vergroten.
21 Gezinsbrede aanpak en daarbij aandacht voor: <ul style="list-style-type: none"> - Voorliggende problematiek zoals armoede, stress, opvoedproblematiek, etc. - Aandacht voor de lange termijn; van hulpverlener doorverwijzen naar collectief aanbod. - Samenwerking tussen aanbieders voor kinderen/ jongeren en aanbieders voor volwassenen. 	Problemen in gezinnen zijn aan elkaar gerelateerd, dus integraal aanpakken. Door eerst de voorliggende problemen aan te pakken komt er mentaal ruimte om aan een gezonde leefstijl te werken, zoals een gezonde lunch.
22 Bij de ontwikkeling van nieuw voorlichtingsmateriaal worden ouders gevraagd mee te kijken.	Communicatiemateriaal dat aansluit bij de doelgroep in plaats van een drempel opwerpt, zoals het boekje 'Geen rommel in je trommel'. Dat boekje werd ingewikkeld en als veel werk gezien. Eenvoudige adviezen
23 Meiden uit gezinnen statushouders in een veilige setting laten sporten	Veilige sportomgeving creëren (zoals kleine sportclub) voor meisjes uit de doelgroep statushouders.
24 Gezond werkgeverschap	Gezonde werknemer, zowel fysiek als mentaal, leveren betere prestaties. Inzet op zaken als rookvrije omgeving, gezonde voeding, voldoende bewegen, veilige werkplek, mentale gezondheid, etc.
25 Toolkit voor zorgprofessionals om laaggeletterdheid te herkennen en makkelijk het gesprek te voeren met cliënten over laaggeletterdheid. Evt. spreekuur bij apotheek over begrijpen bijsluiter.	Laaggeletterden herkennen en bespreekbaar maken van laaggeletterdheid

ROKEN EN ALCOHOL

Met het subthema roken & alcohol sluiten we aan bij het nationaal preventieakkoord en borduren we voort op de activiteiten die er al zijn. We stimuleren de rookvrije generatie, zodat jongeren niet starten met roken. We stimuleren verantwoord alcohol gebruik en jongeren onder de 18 drinken niet.

De door partners ingebrachte initiatieven zijn opgenomen in onderstaande tabel. Er zijn 9 initiatieven opgehaald waar in een later stadium in wordt geprioriteerd.

Idee/actie	Doel
1 (meer) Rookvrije omgevingen creëren in het kader van de Rookvrije Generatie	Voorkomen dat jongeren beginnen met roken
2 Meedoen aan de bewustwordingscampagnes IkPas, Stoptober, NIX18, Dranquilo	Bewustwording rondom gezonde leefstijl, specifiek roken en alcohol, stimuleren.

Idee/actie	Doel
3 Deskundigheidsbevordering over middelengebruik	Partners de tools geven om middelengebruik te signaleren en het gesprek over middelengebruik met jongeren te voeren. Hierbij gameverslaving niet vergeten.
4 Programma 'Helder op School'	Preventie van roken, het gebruik van alcohol en drugs en (te veel) gamen
5 Functie Gezondheidscoach (terug) in de school (VO), bijvoorbeeld in het team 'vaste schakels'.	Aanpak middelengebruik onder leerlingen i.c.m. groepsdruk die onder leerlingen speelt.
6 Integrale aanpak zoals IJslands Model	Meer sport / invulling vrije tijd, tegen middelengebruik en overlast gevend gedrag.
7 Eenduidige boodschap uitdragen over roken en alcohol door afgestemd beleid van verschillende maatschappelijke partners.	Draagvlak en bewustwording rondom roken en alcoholconsumptie.
8 Mogelijkheden onderzoeken om de leefstijlmarkt breder te trekken dan alleen voor ouderen.	Complete aanbod van gezonde leefstijl onder de aandacht brengen voor grotere doelgroep volwassenen.
9 Nagaan of er (leefstijl)coaches zijn voor een 'Stoppen met roken' interventie gefinancierd vanuit de zorgverzekeraar	Stoppen met roken stimuleren
25 Toolkit voor zorgprofessionals om laaggeletterdheid te herkennen en makkelijk het gesprek te voeren met cliënten over laaggeletterdheid. Evt. spreekuur bij apotheek over begrijpen bijsluiter.	Laaggeletterden herkennen en bespreekbaar maken van laaggeletterdheid

MENTALE GEZONDHEID

We streven naar mentaal gezonde inwoners. Dit betekent dat inwoners veerkrachtig zijn en negatieve gedachten en gevoelens van eenzaamheid aan kunnen.

De door partners ingebrachte initiatieven zijn opgenomen in onderstaande tabel. Er zijn 17 initiatieven opgehaald waar in een later stadium in wordt geprioriteerd.

Idee/actie	Doel
1 Werkgroep mentale gezondheid jeugd	Inzichtelijk maken waar de hiaten zitten en welke aanpak het beste werkt in verschillende situaties, dit op basis van best practices en evidence based
2 Programma 'je brein de baas'	de mentale gezondheid van leerlingen op het voortgezet onderwijs versterken
3 Deskundigheidsbevordering mentale gezondheid & positieve gezondheid voor professionals en vrijwilligers	Toerusten professionals en vrijwilligers
4 Welzijn op Recept	Het verhogen van het welbevinden van patiënten met psychosociale problematiek. Het verlagen van het zorggebruik in de eerstelijnszorg.
5 Netwerk Informele Zorg opzetten voor jongeren en mensen zonder netwerk. Bijvoorbeeld door preventief gesprekken te voeren	Middel tegen eenzaamheid en versterken van het zelfvertrouwen.
6 Contact opnemen met personen om de reden te vinden waarom ze niet meer komen	Inzicht krijgen in het aantal leden en de redenen dat leden niet meer naar trainingen sportvereniging komen.
7 Voorlichting aan pubers (door financieel expert) over gezonde financiën in de toekomst	Jongeren zijn te weinig voorbereid op financiële zelfstandigheid als zij 18 jaar worden.
8 Voorlichting en hulp bij gezonde financiën vanuit bankwereld	Gezonde financiën en geen stress over schulden/armoede.
9 Blijven ondersteunen van mensen met een achterstand op de samenleving (verslaving, psyche, eenzaamheid ouderen)	Voorkomen dat mensen in (grottere) problemen komen doordat zij tussen wal en schip vallen. Invulling geven aan het gat in ons systeem. Bijvoorbeeld door korte lijnen
10 Eén loket voor inwoners voor alle vragen.	de mentale gezondheid van leerlingen op het voortgezet onderwijs versterken
11 Bekendheid creëren psycho somatische fysiotherapie en samenwerken met het wijkteam versterken	<ul style="list-style-type: none"> o In kader van secundaire preventie zorgen dat het geleerde binnen de fysiotherapie beter beklijft bij de patiënt en o Mensen op de juiste plek krijgen voor de juiste zorg; tussen huisarts, fysio, wijkteam en evt. SDD.

	Idee/actie	Doel
12	Buddies voor mentale welzijn, kinderen en/of volwassenen	Iemand die een klik heeft met het kind en juist niet van een instantie is (i.v.m. negatieve ervaring en "hulpverlening moe" zijn).
13	Mensen (jong + oud) een plek geven om te ontwikkelen of te ontmoeten als vrijwilliger	Verbinding houden om preventief aan mentale gezondheid te werken en eenzaamheid tegen te gaan
14	Jeugd ondersteunen bij (zelf)redzaamheid o.a. in taal	Maatschappelijke opgave om deze groep verder te brengen en meer kansen te geven
15	Programma tijdens de onzwanger periode, vergelijkbaar met Moeder café in België post partum netwerk	Hulp en ondersteuning bij verlies gevoelens onder vrouwen die niet direct een psycholoog behoeven Tegengaan van eenzaamheid onder vrouwen die net moeder zijn. Afschakelen van druk sociaal leven naar thuis met baby. Confrontatie met eigen jeugd Hierin aandacht voor: Veranderingen lichaam ook na puberteit, laag zelfbeeld onder vrouwen, gezond beeld op gewicht, eetstoornissen.
16	Seksuele voorlichting met aandacht voor ongeplande jonge zwangerschappen	Oog hebben voor wat een zwangerschap met de jongeren doen, zowel meisje als jongen.
17	Persoonlijke benadering bij armoede	Signaleren, wegwijs maken in de hulp infrastructuur

VITAAL OUDER WORDEN

We streven naar vitale ouderen die meer gezonde(re) jaren ervaren. Dit betekent dat ouderen langer actief deel kunnen nemen aan de maatschappij. Dit draagt bij aan het langer zelfstandig thuis wonen.

De door partners ingebrachte initiatieven zijn opgenomen in onderstaande tabel. Er zijn 11 initiatieven opgehaald waar in een later stadium in wordt geprioriteerd.



Idee/actie	Doel
1 Meedoen aan de campagne 'Wij zijn zelf het medicijn', 3 leefstijladviezen: - Blijf nieuwsgierig - Eet gezond - Beweeg regelmatig	De kans op dementie verkleinen en gehele gezondheid vergroten
2 Thuis Onbezorgd Mobiel, inclusief de interventie 'Promuscle'	Valpreventie
3 Cursus 'Vallen Verleden Tijd'	Primair doel: het verminderen van het aantal valincidenten bij thuiswonende ouderen met verhoogd valrisico op basis van mobiliteitsproblemen, valhistorie of valangst. Secundaire doelen: het bewust worden van valgevaarlijke situaties, het verminderen van valangst en verbeteren van activiteitsniveau, mobiliteit en balans.
4 Sporten voor eenzame ouderen	Via sport betrekken bij de maatschappij t.b.v. gezondheid en geluk, kwaliteit van leven
5 Kopjes koffie drinken met de bewoners in de wijken. Meer verbinding tussen actieve welzijnsorganisaties om overlap te voorkomen.	Om (kwetsbare) bewoners naar buiten te krijgen en het gesprek aan te gaan De behoeften worden zichtbaar waardoor we de (informele) hulpvragen kunnen invullen
6 Vroegtijdig (+/- 45 jaar) motiveren voor psychische en mentale fitheid	Psychische/mentaal sterke oudere mensen zorgen ook fysiek beter voor zichzelf
7 Sportaccommodatie (tennis) beschikbaar stellen voor ouderen overdag (jeu de boules & gymnastiek)	o Tegen eenzaamheid en o (mentaal) zieke personen in contact te brengen met sport
8 Laagdrempelige voorlichting over voeding, aansluitend bij bestaand aanbod of een nieuwe reeks voorlichtingen.	Bewustwording creëren over het belang van gezonde voeding voor vitaal ouder worden
9 Activiteit voor ouderen met hun volwassenen kind of andere betrokkene	Drempel van de oudere verlagen om naar een activiteiten te gaan.
10 Voorlichting voor sociaal netwerk (of mantelzorger) van de oudere over bewegen in het dagelijks leven, binnen- en buitenshuis.	Angst wegnemen en tegengaan dat ouderen inactief worden door angst van anderen. Inactiviteit draagt bij aan sneller verouderen.
11 Verhuishulp voor ouderen en bekendheid van dit aanbod	Het verlagen van de drempel om te verhuizen naar een meer geschikte woning tegen eenzaamheid en lichamelijke ongemakken.

HOOFDSTUK 4:

VAN IDEEËN NAAR DOEN

Na het opschrijven van de ambities en afspraken in het preventieakkoord zijn we er nog niet. Dan gaan we dit tot uitvoering brengen. Partners hebben veel initiatieven en ideeën aangedragen. Op veel van de ideeën is een verdere verkenning en concretisering nodig. Hier wordt mee gestart. Tevens wordt gekeken waar verbinding gelegd kan worden met bestaande initiatieven en lopende pilots.

Om samen aan de initiatieven te werken is een manier van werken afgesproken naar voorbeeld van het sport- en beweegakkoord. Deze manier van werken geeft ook ruimte om in de loop van de tijd nieuwe ideeën en initiatieven een plek te geven en de preventieve aanpak verder uit te bouwen of aan te scherpen. De manier van werken bevat de volgende elementen:

- **Bewonersparticipatie:**
De inwoners van Zwijndrecht staan centraal bij dit preventieakkoord. Zij zijn de mensen waar we het voor doen. Burgerparticipatie is geen thema an sich. Het wordt bij elk initiatief en activiteit uit het preventieakkoord toegepast daar waar het meerwaarde heeft. Bij de totstandkoming van dit akkoord is een groep inwoners geraadpleegd. Om in te kunnen blijven spelen op de behoeften van inwoners en ze te bereiken met de initiatieven op het gebied van preventie, wordt dit gecontinueerd en verbreed. Dit gebeurt door één keer per kwartaal ons oor te luisteren te leggen bij een groep inwoners waarvan we graag horen welke behoeften zij hebben ten aanzien van preventie voor gezondheid. Daarnaast worden de burgerparticipatie vormgegeven met de uitgangspunten die in hoofdstuk 2 onder het kopje ‘gelijke gezondheidskansen voor

iedereen’ staan beschreven. Tot slot wordt aansluiting gezocht bij bestaande inwonersinitiatieven, het netwerk van sleutelfiguren en de buurtaanpak in Zwijndrecht.

- **Netwerkbijeenkomsten:**
Met de partners van het sport- en beweegakkoord en het preventieakkoord, dat deels overlapt, ontstaat er een breed netwerk om samen te werken aan een gezond Zwijndrecht. Eén à twee keer per jaar wordt een netwerkbijeenkomst georganiseerd waarbij steeds enkele partners vertellen hoe zij werken aan het stimuleren van gezondheid. Ook worden partners via een nieuwsbrief op de hoogte gehouden over de verschillende initiatieven. Zo krijgen succesvoorbeelden een podium en kunnen initiatieven een breder draagvlak krijgen. Tevens stimuleren ontmoetingen de samenwerking en verbinding tussen partners.

Daarnaast kent Zwijndrecht het samenwerkingsverband Vivera Zwijndrecht. Hier nemen diverse zorg-, welzijn- en woonorganisaties aan deel ten behoeve van de lokale uitvoering van de Wmo. Om actuele onderwerpen te bespreken, de samenwerking te verstevigen en van elkaar te leren worden er netwerkbijeenkomsten met de Vivera partijen georganiseerd. De partners van het preventieakkoord die voor een deel ook Vivera partners zijn, sluiten hier bij aan.

- **Klankbordgroep:**
De klankbordgroep bestaat uit verschillende betrokken partijen. De klankbordgroep houdt overzicht op de voortgang van de ambities en afspraken in het akkoord en stemt deze waar nodig af. Daarnaast vertalen zij

nieuwe ontwikkelingen in een vroegtijdig stadium naar de praktijk en ondersteunen bestaande activiteiten met deskundigheid en eventuele toewijzing van financiering. De klankbordgroep is, juist door hun netwerk en ervaring, een belangrijke sparringpartner. De klankbordgroep wordt nog samengesteld en deze kan ook in de loop van de tijd veranderen. Er wordt vergadert volgens een vastgesteld rooster (5 à 6x per jaar).

- **Regisseur:**

Naast een klankbordgroep is er een regisseur nodig die fungeert als aanspreekpunt, verbinder en aanjager voor zowel de partners als de klankbordgroep. De regisseur zorgt in samenspraak met de partners voor een prioritering van de initiatieven. Afhankelijk van de aard van de initiatieven zal de regisseur gebruik maken van de deskundigheid van professionals van partners. De regisseur zorgt ook voor de verbinding met (de klankbordgroep van) het sport- en beweegakkoord. In gezamenlijkheid met partners en binnen bestaande budgetten wordt financiering voor de regisseur gezocht.

UITVOERINGSBUDGET

De klankbordgroep kan de jaren 2022 en 2023 aanspraak maken op een uitvoeringsbudget, dat het ministerie van VWS (Volksgezondheid Welzijn en Sport) beschikbaar stelt. Dit gaat om een bedrag van €30.000,- per jaar. In Zwijndrecht is afgesproken dat dit één van de manieren is om initiatieven te financieren. Deze financiering wordt voornamelijk gezien als een bijdrage aan de opstartkosten. Met als doel dat een activiteit daarna op 'eigen benen' kan staan of vanuit een andere financieringsbron wordt betaald. De criteria om voor dit uitvoeringsbudget in aanmerking te komen, wordt door de klankbordgroep bepaald.

VERVOLGSTAPPEN

Na het indienen van dit preventieakkoord begint het werk pas echt. Met elkaar maken we afspraken over prioritering. Ook werken we de doelen verder uit, zodat we een stip op de horizon kunnen zetten waar we over 2 jaar willen staan. De klankbordgroep krijgt hier een grote rol in. Verder worden afspraken gemaakt hoe we de initiatieven volgen en het preventieakkoord (tussentijds) evalueren.



PARTNERS



Rabobank



Voedingscoach Marcha
Gezond **ETEN MET LIEFDE** voor je lijf

Gezond Gewicht op Maat

Diëtist Dominique



Sociaal Wijkteam
Vivera

JZ
Jong Zwijndrecht

LZW
LWB ZWIJNDRECHT WERKT



Aafje

de Bibliotheek 
AanZet

FM FITMAKERS

GGD
zhz



POLITIE

 **Sociale Dienst**
Drechtsteden

 VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK
ZWIJNDRECHT

PARTNERS

**albert
schweitzer**

- Hagro Zwijndrecht



 **TER STEEGHE**
ZWIJNDRECHTSE LAWN TENNISCLUB

- Wmo adviesraad/
inwonersraad

Naast de partners zijn er ook enkele partijen gesproken die nu niet direct (nieuwe) aanknopingspunten zien om aan bij te dragen, maar wel graag geïnformeerd willen blijven over het vervolg om mogelijk op een later moment een actieve bijdrage te leveren:

 **walburg college**
zwijndrecht
gymnasium - atheneum - havo - mavo


Hockey Club *derby*

Tr(v(re


**VluchtelingenWerk
Nederland**

**WOON
KRACHT
10**

yes!
kinderopvang
Buitengewoon betrokken



