

Vlaardingen vitaal en veerkrachtig

Vlaardings Preventieakkoord

Samengesteld door:



In opdracht van:



Gemeente Vlaardingen

Inhoud

1.	Inleiding	p. 3
2.	Vlaardingen in cijfers	p. 5
3.	Het proces	p. 8
4.	De thema's	
4.1.	Roken	p. 12
4.2.	Gezond gewicht	p. 13
4.3.	Mentale gezondheid	p. 15
5.	Aan de slag	p. 18
6.	Aanbevelingen	p. 21
7.	Organisatie	p. 23
8.	Financiën	p. 26
9.	Bronvermelding	p. 28
10.	Bijlagen	
10.1.	Uitwerking acties/ interventies thema roken	p. 31
10.2.	Uitwerking acties/interventies thema gezond gewicht	p. 32
10.3.	Uitwerking acties/interventies thema mentale gezondheid	p. 37
10.4.	Deelnemende organisaties	p. 42

Inleiding

Het is ontzettend belangrijk dat we ons inzetten voor de gezondheid van de Vlaardingers. Met een goede gezondheid heb je minder fysieke en mentale problemen, voel je je energiek, ben je zelfredzaam en hoef je minder beroep te doen op zorg en ondersteuning. Helaas is gezondheid niet vanzelfsprekend en hebben we in Vlaardingen te maken met grote gezondheidsverschillen. Verschillen die onder andere ontstaan door zaken als sociaal economische status (SES), stress, gezondheidsvaardigheden en woonomgeving (Loketgezondleven.nl). Door in te zetten op *preventie* en hiermee het bevorderen en beschermen van de gezondheid van de Vlaardinger, zorgen we ervoor dat iedere Vlaardinger de kans krijgt gezond op te groeien en gezond oud te worden.

Binnen preventie maken we onderscheid in drie soorten (gemeente Vlaardingen, 2019):

1. Primaire preventie: ondersteuning bieden terwijl er nog geen problemen zijn. Hiermee wordt voorkomen dat problemen ontstaan.
2. Secundaire preventie: vroegtijdig op het spoor komen en ingrijpen van een probleem, zodat erger voor komen wordt.
3. Tertiaire preventie: Voorkomen dat een probleem verergert of opnieuw gebeurt. Ondersteunen tot het is opgelost.

Er gebeurt in Vlaardingen al veel om gezondheidspreventie te bewerkstelligen. Echter blijkt uit cijfers van onder andere Loket Gezond Leven (2022) dat er nog behoorlijk winst te behalen is. Om deze reden is het *Vlaardings Preventieakkoord* opgesteld, waarvan u het resultaat nu voor u ziet. De afgelopen maanden is hier met een grote groep professionals vorm en inhoud aan gegeven en zijn er acties en maatregelen opgezet die helpen gezondheidsproblemen bij de Vlaardingers te voorkomen. Hierbij wordt gewerkt vanuit het begrip *positieve gezondheid*, waarbij het niet gaat om aan- of afwezigheid van ziekte, maar om het vermogen van mensen om fysieke, sociale en emotionele uitdagingen aan te gaan en zelf de regie te nemen over het leven. Gezondheid is immers meer dan 'niet ziek zijn'. Kortom: er wordt naar gestreefd om de *Vlaardingers vitaal en veerkrachtig* te maken.

Het Vlaardings Preventieakkoord volgt op het Nationaal Preventieakkoord en linkt aan verschillende beleidsstukken. Zo wordt er in de beleidsnota sociaal domein 'de inwoner voorop' (gemeente Vlaardingen, 2019) gesproken over preventie met als doelstelling 'meer gezondere en zelfredzame inwoners'. Dit onder andere door het versterken van basis(gezondheids)vaardigheden, sociale cohesie en veilig en gezond opgroeien van de jeugd. Daarnaast wordt er ingezet op het versterken van samenwerking tussen zorg- en welzijnsprofessionals. Zaken waarop dit Vlaardingen Preventieakkoord verder voortborduurde. De kadernota Sport & Bewegen (gemeente Vlaardingen, 2019) en het daaruit volgende Vlaardings Sportakkoord (gemeente Vlaardingen, 2019) hebben aangetoond dat ook sport en bewegen een belangrijke rol heeft in preventie. Het ligt voor de hand dat sport en bewegen helpt bij het voorkomen van fysieke gezondheidsproblemen zoals bijvoorbeeld overgewicht, maar het draagt ook bij aan sociaal en emotioneel gezond zijn. Daarom nemen we dit mee in het Vlaardings preventieakkoord.

Door aan te sluiten op bovengenoemde en andere bestaande beleidsstukken, wordt de verbinding gelegd met wat er al gebeurt en voortgebouwd op bestaande, sterke netwerken.

De maatregelen en acties van het Vlaardings Preventieakkoord zijn onderverdeeld in drie thema's: *roken, gezond gewicht en mentale gezondheid*. Het gaat hierbij om nieuwe initiatieven, maar ook om bestaande acties die een extra impuls krijgen. In totaal hebben 37 partijen uit verschillende domeinen meegewerkt aan de totstandkoming van dit Vlaardings Preventieakkoord. Dit laat zien hoe groot de verbondenheid in Vlaardingen is en de motivatie om gezamenlijk ervoor te zorgen dat gezondheidsproblemen bij Vlaardingers worden voorkomen.



Dit alles vraagt om een lange adem en een langdurig commitment van alle betrokken professionals. In deze periode kan er veel veranderen en is het Vlaardings Preventieakkoord een *levend document*. Dit betekent dat er gaandeweg de uitvoering acties kunnen worden toegevoegd en er nieuwe partijen kunnen aansluiten. Dit biedt ruimte voor nieuwe initiatieven en ontwikkelen en zorgt ervoor dat onze inzet blijft aansluiten bij de dagelijkse praktijk.

Door het opstellen van het Vlaardings Preventieakkoord wordt in beeld gebracht waar er op moet worden gefocust om te voorkomen dat de Vlaardinger gezondheidsproblemen krijgt. Het akkoord dient als handleiding om hiermee aan de slag te gaan.

Annemarie Meijers

Formateur Vlaardings Preventieakkoord

02

Vlaardingen
in cijfers

Vlaardingen in cijfers

Om aan de slag te gaan met de kansen en uitdagingen op het gebied van gezondheid in Vlaardingen, is het belangrijk te weten hoe de situatie er nu uitziet. Onderstaande cijfers zijn opvallende cijfers waar men met het Vlaardings Preventieakkoord op inspeelt.

Roken

In Vlaardingen rookt 20% van de volwassenen. Dit percentage is de afgelopen jaren afgenomen, maar wel hoger dan in de regio (18%). Onder ouderen is het rookgedrag wel toegenomen. Mannen roken vaker dan vrouwen (Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen, 2020). Het percentage vrouwen dat dagelijks rookt tijdens de zwangerschap is met 6% hoger dan in de regio (Gezondheidsmonitor kinderen, 2018).

Jongeren beginnen de laatste jaren minder met roken. Het percentage jongeren in Vlaardingen dat dagelijks rookt (1,8%) is lager dan in de regio (2,3%). Het is belangrijk preventief aandacht te houden voor rookgedrag onder jongeren om een verdere daling te bereiken (Gezondheid in Kaart, 2022).

Ook het drugsgebruik onder jongeren is gedaald. Jongeren in Vlaardingen gebruiken minder hard- en softdrugs dan leeftijdsgenoten uit omliggende steden in de regio. (Gezondheidsmonitor jeugd, 2019) Het lachgas gebruik in Vlaardingen is echter wel hoger. Volgens de gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen (2020) wordt er in Vlaardingen onder jongvolwassenen meer lachgas gebruikt dan in de regio (11% tegenover 9%).

Overgewicht

Overgewicht is in Vlaardingen een aandachtspunt voor inwoners van alle leeftijden. Bij zowel kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen is een stagnerende lijn te zien in de cijfers ten opzicht van de vorige meting in 2019 en 2020. Van de kinderen van 9-10 jaar is bijvoorbeeld een kwart te zwaar (Gezondheid in Kaart, 2022). Bij volwassenen en ouderen is dit meer dan de helft. De cijfers zijn wel vergelijkbaar met de regio (Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen, 2020).

Voeding

Het aantal kinderen tussen de 4-11 jaar dat dagelijks groente eet, is de afgelopen jaren gedaald naar van 85% naar 76%. De fruitconsumptie in deze leeftijdsgroep is wel gestegen (Gezondheidsmonitor kinderen, 2018). Van de volwassenen eet 62% dagelijks fruit en 81% dagelijks groente. Dit is vergelijkbaar met de regio (Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen, 2020).

In Vlaardingen drinken 48% van de kinderen tussen 1-3 jaar en 66% van de kinderen tussen 4-11 jaar twee of meer zoete drankjes per dag (Gezondheidsmonitor kinderen, 2018). Volgens de Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen (2020) drinkt 36% dagelijks zoete dranken. Dat is fors hoger dan in de regio (28%).

Vrijwel de meeste kinderen in Vlaardingen ontbijten dagelijks (Gezondheidsmonitor kinderen, 2018). Dit percentage daalt echter bij stijging van leeftijd. Zo ontbijt 65% van de jongeren tussen 13 en 16 jaar (Gezondheidsmonitor jeugd, 2019) en 72% van de volwassenen. Bij jongvolwassenen tussen 18-23 jaar is dit zelfs maar 57% (Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen, 2020).

Bewegen

Vlaardingse kinderen van 4-11 jaar zijn minder buiten gaan spelen dan bij de vorige meting, namelijk 68% in 2014 en 56% in 2018. Dit is tevens minder dan in de regio (61%). Het percentage kinderen in die leeftijd dat lid is van een sportvereniging is wel vergelijkbaar met de regio en ligt op 63% (Gezondheidsmonitor kinderen, 2018).

De leeftijdsgroep jeugd 13-18 jaar is de afgelopen jaren vaker lid geworden van een sportclub of sportvereniging ten opzichte van de vorige meting (2015: 72%, 2019: 81%). Dit percentage ligt ook hoger dan gemiddeld in de regio. De Gezondheidsmonitor kinderen (2018) en de Gezondheidsmonitor Jeugd (2019) geven echter wel aan dat bij het bereiken van de leeftijd van 13-18 jaar, lidmaatschap bij een sportvereniging afneemt ten opzichte van kinderen van 4-12 jaar.

In de leeftijdsgroep 18 t/m 64 jaar voldoet 50% aan de dagelijkse beweegnorm. Dit is meer dan in de regio (47%), maar wel afgenomen ten opzichte van de vorige meting (53%). Het percentage dat wekelijks sport, is relatief wel lager dan in de regio, namelijk 49% tegenover 52%.

Het percentage ouderen dat beweegt is vergelijkbaar met dat van hun leeftijdsgenoten uit de regio. Dit cijfer is ongeveer gelijk gebleven met een aantal jaar geleden, maar wel lager dan het landelijk gemiddelde, namelijk 31% tegenover 38% (Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen, 2020).

De GGD adviseert om aandacht te blijven besteden aan meer bewegen in het dagelijks leven. Dit geldt vooral voor de groep volwassenen (Gezondheid in kaart, 2022).

Mentale gezondheid

Vooral onder ouderen lijkt de eenzaamheid de afgelopen jaren te stijgen. In Vlaardingen geeft 50% van de ouderen aan zich matig tot zeer ernstig eenzaam te voelen. Hierbij gaat het voornamelijk om een stijging van emotionele eenzaamheid, het missen van een intieme band met één of meerdere personen (meestal een levenspartner). Het percentage emotioneel eenzame ouderen in Vlaardingen ligt hoger dan in de regio. Ook lijkt de eenzaamheid onder jongvolwassenen te stijgen. Dit is mogelijk veroorzaakt door de coronapandemie (Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen, 2020).

De afgelopen jaren is het percentage jongeren dat zich gestrest voelt toegenomen tot 49% (tegenover 47% in de regio). Dit is hoger dan het landelijk gemiddelde. Dit wordt vooral veroorzaakt door school- of huiswerk. Van de jongvolwassenen ervaart een kwart stress. Dit komt meestal door werk, studie en social media. Ook lijkt bij deze leeftijdsgroep het aandeel met een hoog risico op een depressie of angststoornis te zijn toegenomen.

Volwassenen (18%) en ouderen (5%) ervaren minder stress dan jongeren en jongvolwassenen. Ook lijkt het percentage dat (hoog) risico heeft op een depressie of angststoornis wat te zijn afgenomen (Gezondheid in Kaart, 2022).

03

Het proces



Het proces

In januari 2022 heeft Vlaardingen in Beweging de rol van formateur van het Vlaardings Preventieakkoord gekregen. In dit hoofdstuk een beschrijving van het proces dat doorlopen is tot het afsluiten van het akkoord. Voor de periode na het afsluiten van een akkoord is een aanbeveling gedaan in het hoofdstuk 'aanbevelingen'.

Deskresearch

Vooraf aan het starten van de bijeenkomsten, is er uitgebreid deskresearch gedaan. Onder andere zijn het Nationaal Preventieakkoord, andere lokale preventieakkoorden, beleidsstukken van de gemeente Vlaardingen en het bestaande Vlaardingse Sportakkoord doorgenomen. Deze stukken gaven een basis om aan de slag te gaan met het proces.

Bepalen thema's

Het Vlaardings Preventieakkoord is ontwikkeld in het verlengde van het Nationaal Preventieakkoord. Dit betekent dat er in ieder geval twee van de drie thema's uit het landelijk akkoord in Het Vlaardingse Preventieakkoord overgenomen moeten worden. Er is, in samenspraak met gemeente Vlaardingen, gekozen voor de thema's roken en overgewicht. Dit vanwege opvallende Vlaardingse cijfers die hierover bekend zijn. Daarnaast was er ook de mogelijkheid om één of meerdere lokale thema's toe te voegen. Er is besloten dit in samenwerking met beleidsadviseurs en accounthouders vanuit de gemeente te bepalen en dit vervolgens te toetsen bij de professionals uit het werkveld. Deze partijen zijn immers op de hoogte van wat er speelt in Vlaardingen. Tijdens de startbijeenkomst bleek dat ook mentale gezondheid (nog meer) aandacht verdient in Vlaardingen. Dit thema is dan ook als derde thema toegevoegd aan het Vlaardings Preventieakkoord.

Tijdens het bespreken van de thema's kwam naar voren dat naast roken, ook het gebruik van lachgas een groot probleem is in Vlaardingen. Het verzoek vanuit een groot deel van de professionals was dan ook om het thema roken te verbreden met in ieder geval lachgas, maar ook andere genotsmiddelen als drugs. Er is besloten om de focus op roken te houden, zodat het overzichtelijk en behapbaar blijft. De intentie is om in een later stadium het gebruik van lachgas en andere middelen aan te pakken.

Ook ontstond er gaandeweg het proces twijfel over de term 'overgewicht'. Zowel de ambtenaren van gemeente Vlaardingen als professionals uit de stad vonden dat deze term een negatieve lading had, terwijl men juist de inwoners wil stimuleren op een goed gewicht te komen. Er is daarom besloten om in het akkoord de term 'gezond gewicht' te gebruiken.

Problematiek ophalen

Na het vaststellen van de thema's was het zaak de problematiek behorende bij deze thema's op te halen. Dit hebben we tijdens een kick-off bijeenkomst met professionals uit Vlaardingen gedaan. Deze professionals hebben door ervaring goed zicht op wat er speelt en voor welke problematiek (extra) aandacht nodig is. Wegens coronamaatregelen was dit een online bijeenkomst. De verzendlijst werd gevormd door het verzamelen van contacten via Vlaardingen in Beweging, gemeente Vlaardingen en doorverwijzing van professionals onderling. Het was opvallend dat veel partijen bezig zijn met hetzelfde doel, maar elkaar nog niet kenden.

Naast de problematiek is er ook aan de professionals gevraagd of zij nog partijen misten bij de bijeenkomst. Dit zorgde voor een nog completer beeld van stakeholders die betrokken moeten worden bij het vormen van het Preventieakkoord. De bijeenkomst heeft opgeleverd wat we wilden bereiken, namelijk een beeld van de problematiek en uitdagingen bij de thema's roken, gezond gewicht en mentale gezondheid.



Acties bepalen

Na de kick-off bijeenkomst voor professionals, zijn er drie afzonderlijke themabijeenkomsten georganiseerd. Het doel van deze bijeenkomst was concrete acties te formuleren om met de thema's aan de slag te gaan. Acties die op dit moment al worden uitgevoerd, maar ook acties die nog opgezet moeten worden. De problematiek die in de kick-off bijeenkomst is opgehaald, was hierin leidend. We zijn op zoek gegaan naar wat we met elkaar kunnen doen om deze problematiek op te lossen/te bestrijden. Bij de bijeenkomst waren professionals aanwezig die ook aan de kick-off bijeenkomst hadden deelgenomen, maar ook nieuwe partijen.

Tijdens de themabijeenkomsten hebben we de methode 'creatief denken' ingezet. Hiermee kun je door anders denken, ook wel denken met een omweg, tot onverwachte uitkomsten komen. Dit bleek ook tijdens de bijeenkomsten. Het creatieve denken zorgde ervoor dat professionals samen tot nieuwe acties en initiatieven kwamen. Ze werden uitgedaagd verder te denken dan mogelijkheden vanuit hun eigen organisatie. Naast de vernieuwende acties, was er aan het eind van de bijeenkomst nog wel ruimte om bestaande acties in te brengen.

Schrijven Preventieakkoord

Alle opgehaalde input vanuit de kick-off- en themabijeenkomsten is vervolgens verzameld en samengevat in het Vlaardings Preventieakkoord. Vervolgens is dit Preventieakkoord gedeeld met alle betrokken professionals, zodat zij nog op feitelijke onjuistheden konden reageren.

Afronding en oplevering

Tijdens een gezamenlijke bijeenkomst in augustus is het Vlaardings Preventieakkoord ondertekend door partijen die bij het akkoord betrokken zijn en willen blijven. Door het tekenen hebben zij commitment uitgesproken. Doordat het akkoord een levend document is, is het voor partijen die nu nog niet zijn aangesloten uiteraard wel mogelijk dit later alsnog te doen. Ook zorgt het ervoor dat er ruimte is om meer nieuwe acties toe te voegen.

Na goedkeuring van de gemeente Vlaardingen zal in september het Vlaardings Preventieakkoord worden ingediend bij het Rijk. Wanneer zij de aanvraag honoreren, zal het budget vanaf januari 2023 beschikbaar zijn.

04

Thema's

1. Roken 11
2. Gezond gewicht 13
3. Mentale gezondheid 15



Thema's

Zoals eerder beschreven gaan we in het Vlaardings Preventieakkoord aan de slag met drie thema's: roken, gezond gewicht en mentale gezondheid. Deze thema's zijn alledrie erg omvangrijk en daarom is er besloten om op bepaalde zaken binnen deze thema's te focussen. De keuze in deze focus is ontstaan uit de problematiek die we hebben opgehaald in de kick-off- en themabijeenkomsten. Daaruit blijkt waar in Vlaardingen op dit moment de meeste winst te behalen is.

Er bestaan al verschillende programma's en interventies passend bij de thema's en deze goede voorbeelden geven we graag een plek in het Preventieakkoord. Er is hierbij een selectie gemaakt van interventies en programma's die aansluiten op de problematiek waar we in dit Preventieakkoord op focussen. Dit betekent niet dat overige initiatieven overbodig zijn, integendeel. Voor de volledigheid zijn alle bij de themabijeenkomsten ingebrachte interventies opgenomen in de **bijlage**. Hetzelfde geldt voor de nieuwe initiatieven die zijn opgehaald. Het is ook goed om te noemen dat er nog veel meer interventies zijn dan opgenomen in dit Preventieakkoord. In het akkoord zijn alleen de interventies meegenomen die zijn ingebracht in de bijeenkomsten.

In dit Vlaardings Preventieakkoord wordt nadrukkelijk gefocust op primaire en secundaire preventie en dus het voorkomen van problemen op het gebied van de gezondheid van Vlaardingers, of voorkomen dat het erger wordt. Het gaat niet om het bestrijden van symptomen. Alleen de acties en interventies die preventief van aard zijn, zijn daarom in dit akkoord meegenomen.

4.1 Roken

Dat roken slecht is voor de gezondheid is bij de meeste mensen wel bekend. Het kan leiden tot bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, vruchtbaarheidsproblemen en kanker. Ook kan roken zorgen voor problemen op psychisch en sociaal vlak, of tot geldproblemen (RIVM, z.d.). Toch rookt in Vlaardingen nog 20% van de volwassenen, vaak in het bijzijn van kinderen. Mensen roken omdat het hun gemoedstoestand verbetert. Je steekt een sigaret op als je je rot voelt, het geeft troost en afleiding. Daarnaast is het gezellig of je hebt even een moment van rust. Jongeren starten uit nieuwsgierigheid vaak met roken. Ze gaan ermee door omdat ze bang zijn dat ze er anders niet meer 'bij horen'.

In Vlaardingen is het doel kinderen te laten opgroeien in een rookvrije omgeving. Zij krijgen zo niet meer het 'slechte voorbeeld' en zullen zelf ook minder starten met roken.

Focus op

- a. Meer rookvrije plekken/zones in Vlaardingen.
- b. Beter handhaven op de plekken waar je niet mag roken.
- c. Meer inzet plegen op interventies voor stoppen met roken (vooral ook groepsinterventies).
- d. Aandacht voor roken in lage SES gebieden.
- e. Aandacht voor roken onder jongeren, bijv. op middelbare scholen.
- f. Combinatie roken met andere genotsmiddelen als alcohol en drugs.

Bestaande acties en interventies

1. Programma Rookvrije Generatie, waarin onder andere wordt gefocust op meer rookvrije plekken, bij voorbeeld bij sport- en cultuurverenigingen.
2. SmokeFree Challenge.
3. Stoptober.
4. Verschillende stoppen met roken programma's.
5. Voorlichting over roken voor senioren.

Nieuwe acties en interventies

Voor uitgebreide toelichting van deze acties en interventies, zie [bijlage 1](#).

6. Stoppen met roken meer (of standaard) laten bespreken door hulpverleners (denk aan huisartsen, verloskundigen, fysio, GGZ, etc.).
7. Voorlichting over roken geven op basisscholen en BSO's.
8. Groepsgerichte cursussen stoppen met roken

In onderstaande tabel wordt weergegeven welke acties/interventies bij de focuspunten passen. Door dit overzicht wordt duidelijk welke focuspunten nog geen passende interventies hebben. Ook is zichtbaar welke interventies niet bij de focus passen van dit Vlaardings Preventieakkoord. Het betekent niet dat dit geen goede interventies zijn, of dat de interventies niet op het onderwerp aansluiten, maar we leggen er met dit Preventieakkoord geen focus op.

Focuspunten	Interventies
a. Meer rookvrije plekken/zones in Vlaardingen.	1. Programma Rookvrije Generatie.
b. Beter handhaven op de plekken waar je niet mag roken.	
c. Meer inzet plegen op interventies voor stoppen met roken (vooral ook groepsinterventies).	3. Stoptober. 4. Verschillende stoppen met roken programma's.
d. Aandacht voor roken in lage SES gebieden.	6. Stoppen met roken meer (of standaard) laten bespreken door hulpverleners. 8. Groepsgerichte cursussen stoppen met roken.
e. Aandacht voor roken onder jongeren, bijv. op middelbare scholen.	9. Stoppen met roken meer (of standaard) laten bespreken door hulpverleners.
f. Combinatie roken met andere genotsmiddelen als alcohol en drugs.	2. SmokeFree Challenge.

Focuspunten zonder interventie: b en f.

Interventies niet passend in de focuspunten: 5 en 7.

4.2 Gezond gewicht

Het hebben van een gezond gewicht wordt bepaald door tal van factoren. Niet alleen gezond eten speelt een rol, maar ook voldoende bewegen, genoeg slapen en de leefomgeving dragen hieraan bij. Moe na een lange dag op het werk? Een afhaalrestaurant op de hoek van de straat biedt uitkomst. School- en werkdagen worden zittend doorgebracht. Gezond eten en sporten is duur. Allerlei oorzaken die ervoor kunnen zorgen dat de Vlaardinger geen gezond gewicht heeft. Dit kan bijvoorbeeld leiden tot groter risico op hart- en vaatziekten, diabetes, een hoge bloeddruk en gewrichtsklachten (Maxima MC, 2018).

Door in te zetten op kennis over een gezonde leefstijl en het creëren van een omgeving die uitnodigt tot gezond gedrag, willen we de Vlaardinger handvatten bieden om een gezond gewicht te hebben. Dit zorgt er uiteindelijk voor dat men minder fysieke klachten heeft, maar ook beter in zijn vel zit. De JOGG aanpak' die op dit moment al wordt uitgevoerd, wordt hierbij een rode draad door alle acties en programma's heen.



Focus op

- a. Vergroten van kennis over de gezonde leefstijl onder alle leeftijdsgroepen in Vlaardingen.
- b. Vindbaarheid van kennis over en aanbod van de gezonde leefstijl.
- c. Betaalbaarheid van gezonde voeding.
- d. Bieden van praktische handvatten, tips en tools rondom gezonde leefstijl (denk aan financiën, plannen, boodschappen doen, etc.)
- e. Het gezond(er) maken van de leefomgeving van de Vlaardinger.
- f. Bewegen onder schooltijd/werktijd/thuis/vrije tijd.
- g. Koppeling mentale gezondheid en een ongezonde leefstijl.

Bestaande acties en interventies

Vanwege groot aanbod zijn voor de leesbaarheid de acties en interventies gebundeld. Voor een volledig overzicht van alle ingebracht acties en interventies, zie [bijlage 2](#).

1. Gecombineerde Leefstijl Interventies (GLI) voor volwassenen en Jeugd
2. Kansrijke Start
3. Watertappunten
4. Sportsubsidies en regelingen, bijv. Jeugdfonds sport en cultuur en volwassenenfonds
5. Diverse sport- en beweegprogramma's (ook laagdrempelig)
6. Diverse dansprogramma's voor jeugd, volwassenen en ouderen
7. Life Goals
8. Taal en Gezondheid

Nieuwe acties en interventies

Voor uitgebreide toelichting van deze acties en interventies, zie [bijlage 2](#).

9. Project 'gezond zwanger'. Meer focus op gezonde leefstijl tijdens de zwangerschap. Cursus over gezonde leefstijl moet een verplicht onderdeel zijn van de zwangerschap.
10. Inzet intermediairs voor leeftijd 12-18 jaar. 'Coole' mensen inzetten die jongeren vertellen over een gezonde leefstijl en het belang ervan.
11. Omgeving van scholieren/ bedrijven gezonder maken.
12. 'Reclame maken'. Meer informatie over gezonde voeding/bewegen op openbare plekken en social media. Gebruik maken van reclame om kinderen/jongeren/volwassenen bewust te maken van ongezonde voeding. Bijvoorbeeld bushokjes, reclameborden en bioscoopreclame.
13. Menukaart 'bewegen' voor scholen. Basisscholen een menukaart aanbieden waarop verschillende opties staan mbt meer bewegen voor- tijdens- en na schooltijd.
14. Programma bewegen op de werkvloer. Bewegend werken en bewegen tijdens de lunch. Zorgen dat er tijdens de werkdag meer bewogen kan worden.
15. Project 'Samen gezond leren koken'. Door samen te koken voedselveerdigheden aanleren en tegelijkertijd sociale activiteit/ elkaar helpen.
16. De Vlaardingse 'Spar je Fit en Gezond app'. Hoe meer je beweegt, hoe meer je spaart. Kinderen sparen voor korting op beweeguitjes, ouders sparen voor korting op gezonde producten.
17. Het leefstijlloket. Een loket waar (kwetsbare) Vlaardingers zich kunnen melden voor advies over een gezonde leefstijl. Aan de hand van gesprekken volgt een passend aanbod, of wordt men gemotiveerd zelf aan de slag te gaan met het verbeteren van de eigen leefstijl.

In onderstaande tabel wordt weergegeven welke acties/interventies bij de focuspunten passen. Door dit overzicht wordt duidelijk welke focuspunten nog geen passende interventies hebben. Ook is zichtbaar welke interventies niet bij de focus passen van dit Vlaardings Preventieakkoord. Het betekent niet dat dit geen goede

Focuspunt	Interventies
a. Vergroten van kennis over de gezonde leefstijl onder alle leeftijdsgroepen in Vlaardingen.	9. Project 'gezond zwanger'. 10. Inzet intermediairs voor leeftijd 12-18 jaar. 12. 'Reclame maken'. 15. Project 'Samen gezond leren koken'.
b. Vindbaarheid van kennis over en aanbod van de gezonde leefstijl.	17. Het leefstijlloket.
c. Betaalbaarheid van gezonde voeding.	16. De Vlaardingse 'Spaar je Fit en Gezond app'.
d. Bieden van praktische handvatten, tips en tools rondom gezonde leefstijl.	15. Project 'Samen gezond leren koken'.
e. Het gezond(er) maken van de leefomgeving van de Vlaardinger.	3. Watertappunten. 11. Omgeving van scholieren/bedrijven gezonder maken.
f. Bewegen onder schooltijd/werktijd/thuis/vrije tijd.	4. Sportsubsidies en regelingen, bijv. Jeugdfonds sport en cultuur en volwassenenfonds. 5. Diverse sport- en beweegprogramma's (ook laagdrempelig). 6. Diverse dansprogramma's voor jeugd, volwassenen en ouderen. 7. Life Goals. 13. Menukaart 'bewegen' voor scholen. 14. Programma bewegen op de werkvloer. 16. De Vlaardingse 'Spaar je Fit en Gezond app'.
g. Koppeling mentale gezondheid en een ongezonde leefstijl.	2. Kansrijke Start. 7. Life Goals.

Focuspunten zonder interventie: geen

Interventies niet passend in de focuspunten: 2, 9

4.3 Mentale gezondheid

Mentale gezondheid gaat over emotioneel, cognitief en sociaal welzijn. Een mentaal gezond persoon voelt zich over het algemeen gelukkig en tevreden, denkt positief, kan emoties reguleren en heeft sociale contacten. Wanneer iemand mentaal niet gezond is, kan dit zich uiten in onder andere het hebben van angsten, zich neerslachtig voelen en niet goed kunnen functioneren in de maatschappij. Eenzaamheid is één van de grootste problemen binnen mentale gezondheid in alle leeftijdsgroepen. Het leidt tot stress, een verslechterd immuunsysteem, isolatie en het verhoogt de kans op overlijden. De coronapandemie heeft de aanwezigheid van eenzaamheid nog extra vergroot (Eenzaam.nl, z.d.).



Ook de prestatiedruk in de maatschappij zorgt voor mentale problemen, vooral onder jongeren en (jong)volwassenen. Druk die ontstaat door ouders, maar ook docenten en leidinggevenden. Daarnaast is social media onder jongeren een bron van druk. Prestatiedruk kan leiden tot een burn-out, depressies en slapeloosheid (NJI, z.d.).

Mentale gezondheid is van iedereen, dat moet meer uitgedragen worden. Meer openheid over mentale gezondheid helpt hierbij. Zeker met de schrijnende tekorten in de geestelijke gezondheidszorg is het belangrijk dat in Vlaardingen preventief wordt ingezet op dit onderwerp.

Focus op:

- a. Het taboe op het bespreken van mentale problematiek doorbreken.
- b. Versterken van het informele netwerk rondom kwetsbare mensen waar zij op terug kunnen/durven vallen als dat nodig is.
- c. Eenzaamheid onder kinderen/jongeren/volwassenen/ouderen.
- d. De prestatiedruk van de maatschappij. Hoe meer rust, tijd en ontspanning in het dagelijks leven van mensen creëren?
- e. Verbeteren van mentale vaardigheden van mensen (zelfvertrouwen, veerkracht, omgaan met tegenslagen, etc.).

Bestaande acties en interventies

Vanwege groot aanbod zijn voor de leesbaarheid de acties en interventies gebundeld. Voor een volledig overzicht van alle ingebracht acties en interventies, zie [bijlage 3](#).

1. Diverse sport- en beweegprogramma's met naast bewegen ook aandacht voor mentale aspect.
2. Diverse trainingen, programma's en coaching mentale gezondheid voor jeugd, volwassenen en ouderen.
3. Diverse ontmoetingscentra, inloophuizen, wijknetwerken en bijeenkomsten.
4. Diverse programma's basis vaardigheden (o.a. budgetbeheer, taalvaardigheid, gezondheidsvaardigheden, etc.).
5. De maatschappelijke kracht van sportverenigingen.
6. Welzijn op recept
7. Proeftuinen van Stichting Aanzet
8. Vlaardingen Veerkracht
9. Wijkteams Vlaardingen
10. Jongerenwerk activiteiten
11. Ondersteuning vrijwilligers organisatie; vrijwilligers spelen een rol in preventie (eenzaamheid, schuldhelpverlening, sport, etc.). Daarnaast heeft het doen van vrijwilligerswerk zelf ook gezondheidseffecten.

Nieuwe acties en interventies

Voor uitgebreide toelichting van deze acties en interventies, zie [bijlage 3](#).

12. Organisaties ontmoeten maatschappelijke doelgroepen. Commercie verbinden met maatschappij door interactieve ontmoetingen met een mentor/buddy concept.
13. 'Anonymous talk'. Een 'veilige' plek bouwen voor jongeren om te kunnen praten. Is anoniem, ook degene met wie je praat zie je niet.
14. (Net)werk is het beste medicijn. Kwetsbare mensen betrekken op de werkvloer en hen werk laten doen dat zij leuk vinden.
15. Toegankelijke verenigingen: 'de vereniging komt naar je toe'. Kwetsbare mensen komen vaak niet bij verenigingen (denk aan sport, muziek, buurt, etc.). De verenigingen daarom naar de mensen toe halen.
16. Meer inzetten op vrijwilligerswerk. Vrijwilligerswerk stimuleren en zo mensen aan elkaar verbinden.
17. 'Marktplaats' om mensen met elkaar te verbinden. Inschrijven op bepaalde klusjes die je voor andere (eenzame) mensen kunt doen. Zij kunnen zich ook op de Marktplaats aanmelden.

18. 'Grabbelton met rust-ideeën en momenten; combineren met een 'alarm voor rust'. Een grabbelton met een X aantal ideeën van rust en ontspanning waar je bijvoorbeeld elke dag één keer een kaartje uithaalt.
19. Organiseren koffie- en thee momenten in bijv. buurthuizen en café's. Tijdens deze momenten met elkaar in gesprek gaan middels de 'wondervraag': wat wil je behalen?

In onderstaande tabel wordt weergegeven welke acties/interventies bij de focuspunten passen. Door dit overzicht wordt duidelijk welke focuspunten nog geen passende interventies hebben. Ook is zichtbaar welke interventies niet bij de focus passen van dit Vlaardings Preventieakkoord. Het betekent niet dat dit geen goede interventies zijn, of dat de interventies niet op het onderwerp aansluiten, maar we leggen er met dit Preventieakkoord geen focus op.

Focuspunt	Interventies
a. Het taboe op het bespreken van mentale problematiek doorbreken.	12. Organisaties ontmoeten maatschappelijke doelgroepen. 13. Anonymous talk'
b. Versteven van het informele netwerk rondom kwetsbare mensen waar zij op terug kunnen/durven vallen als dat nodig is.	3. Diverse ontmoetingscentra, inloophuizen, wijknetwerken en bijeenkomsten. 5. De maatschappelijke kracht van sportverenigingen. 8. Vlaardingen Veerkracht. 14. (Net)werk is het beste medicijn. 15. Toegankelijke verenigingen: 'de vereniging komt naar je toe'.
c. Eenzaamheid onder kinderen/ jongeren/volwassenen/ouderen.	3. Diverse ontmoetingscentra, inloophuizen, wijknetwerken en bijeenkomsten. 5. De maatschappelijke kracht van sportverenigingen. 8. Vlaardingen Veerkracht. 10. Jongerenwerk activiteiten. 11. Ondersteuning vrijwilligers organisatie. 16. Meer inzetten op vrijwilligerswerk. 17. 'Marktplaats' om mensen met elkaar te verbinden.
d. De prestatiedruk van de maatschappij. Hoe meer rust, tijd en ontspanning in het dagelijks leven van mensen creëren?	18. 'Grabbelton met rust-ideeën en momenten/ een 'alarm voor rust'.
e. Verbeteren van mentale vaardigheden van mensen (zelfvertrouwen, veerkracht, omgaan met tegenslagen, etc.).	1. Diverse sport- en beweegprogramma's met naast bewegen ook aandacht voor mentale aspect. 2. Diverse trainingen, programma's en coaching mentale gezondheid voor jeugd, volwassenen en ouderen. 19. Organiseren koffie- en thee momenten in bijv. buurthuizen en café's.

Focuspunten zonder interventie: geen

Interventies niet passend in de focuspunten: 4, 6, 7, 9

05

Aan de slag



Aan de slag

Met alle informatie, problematiek en acties die zijn opgehaald in de verschillende bijeenkomsten, kan aan de slag worden gegaan. Onderstaand de acties die in het vervolg van dit proces worden ondernomen.

Periodieke bijeenkomsten

Wat is opgevallen tijdens de bijeenkomsten, is dat veel van de zorg- en welzijnsprofessionals bezig zijn met dezelfde thema's en doelen, maar elkaar nog niet kenden. Simpelweg omdat zij niet van het bestaan van de organisatie van de ander afwisten, of elkaar nog niet hadden ontmoet. Er werd door veel professionals aangegeven dat zij het heel waardevol vonden om elkaar tijdens de bijeenkomsten te leren kennen en met elkaar in gesprek te gaan. Het is dus belangrijk periodiek netwerkbijeenkomsten te organiseren die het mogelijk maken elkaar te blijven ontmoeten. Het zorgt ervoor dat professionals elkaar blijven weten te vinden en het netwerk nog meer wordt versterkt. Het voorstel is dit twee keer per jaar te doen. Ook nieuwe partijen die nog niet zijn aangesloten bij het Vlaardings Preventieakkoord kunnen hieraan deelnemen.

De netwerkbijeenkomsten zijn erop gericht inzicht te krijgen in elkaars activiteiten en zo meer verbinding met elkaar te krijgen. Dit resulteert er in dat professionals beter naar elkaar kunnen doorverwijzen. Naast dit verbinden en ontmoeten zal er ook ruimte zijn voor het bespreken van de voortgang en evt. ontwikkelingen op het gebied van het Vlaardings Preventieakkoord. Daarnaast kunnen de professionals zelf meedenken over de invulling van de bijeenkomst, bijv. door het inbrengen van een casus of probleem waar zij tegenaan lopen. Deze bijeenkomsten zijn dus echt gericht op ontmoeten, uitwisselen en elkaar op de hoogte brengen van wat er speelt.

Uitwerken nieuwe acties

Tijdens de themabijeenkomsten zijn er met behulp van creatief denken verschillende nieuwe mogelijke acties en initiatieven bedacht. Dit zijn op dit moment vooral nog ideeën, maar heel kansrijk om tot een daadwerkelijk uit te voeren actie te worden omgezet. Het is goed hier snel mee te starten, zodat de professionals aangehaakt blijven en de initiatieven niet verwateren. Dit wordt gedaan door tijdens het ondertekeningmoment (zie procesbeschrijving) vellen papier op te hangen met per thema in ieder geval twee uit te werken acties. Professionals kunnen zich inschrijven op één of meerdere van deze acties en geven hiermee aan met de betreffende actie aan de slag te gaan. Dit levert meteen op dat zij weten waar zij aan mee gaan werken als zij hun handtekening onder het Vlaardings Preventieakkoord zetten.

Om het overzichtelijk en behapbaar te houden, is het goed eerst met twee acties per thema te starten. Als deze acties zijn opgezet en lopen, kan er in een netwerkbijeenkomst worden gekeken met welke volgende acties er aan de slag kan worden gegaan. De keuze voor twee acties per thema wordt gemaakt in overleg met de professionals. Dit kan bijvoorbeeld door alle mogelijke acties te beoordelen met een bepaald geldbedrag (staat los van de subsidie voor het Preventieakkoord). Elke professional krijgt een stapel bankbiljetten en moet deze verdelen over de acties. Met de twee acties per thema die het grootste geldbedrag hebben gekregen, wordt gestart. Professionals kunnen zich vervolgens op één of meerdere van deze acties inschrijven.

Met het inschrijven van professionals op bepaalde acties, worden er werkgroepen opgezet. Elk thema heeft een eigen werkgroep. Binnen elke werkgroep wordt één coördinator aangesteld die de leiding neemt en ervoor zorgt dat de acties uiteindelijk tot uitvoer worden gebracht. Ook houden zij contact met de coördinatoren van de andere werkgroepen. De voortgang kan besproken worden tijdens de eerder genoemde netwerkbijeenkomsten. Zo is iedereen die betrokken is bij het Preventieakkoord op de hoogte van wat er gebeurt.



De acties worden binnen de werkgroepen uitgeschreven in een uitvoeringsplan. In dit plan staat per thema duidelijk uitgewerkt welke acties er worden uitgevoerd en wie wat doet en wanneer dit gebeurt. Ook de benodigde (financiële) middelen worden er in aangegeven. Na elke bijeenkomst wordt het uitvoeringsplan bijgewerkt op basis van de actuele situatie.

Uitbreiding thema roken

Uit de kick-off bijeenkomst en themabijeenkomst roken bleek dat naast roken ook lachgas een groot probleem is in Vlaardingen. Professionals gaven aan dat zij graag zien dat ook hiermee aan de slag wordt gegaan. Er is bij de start van het Vlaardings Preventieakkoord besloten alleen op roken te richten, zodat het niet te breed zou worden. Wanneer acties op het thema roken in gang zijn gezet, is er ruimte ook het lachgas probleem mee te nemen. Dit zou kan geïntroduceerd en besproken worden tijdens een periodieke netwerkbijeenkomst.

06

Aanbevelingen





Aanbevelingen

Naast de in ieder geval uit te voeren acties, worden er in dit hoofdstuk ook een aantal aanbevelingen gedaan ten behoeve van het vervolgproces.

Vindbaarheid

Zoals eerder genoemd zijn veel partijen met dezelfde thema's en doelen bezig. Echter ontbreekt het overzicht en zijn initiatieven onvoldoende met elkaar verbonden. Professionals weten elkaar daarom soms niet te vinden en ook voor de inwoners van Vlaardingen is het lastig waar ze met hun vragen terecht kunnen. Het is daarom aan te bevelen budget vrij te maken om één centrale vindplaats (in de vorm van een website) te maken voor al het aanbod dat er is in Vlaardingen op het gebied van gezondheidspreventie. Dit platform zal gebaseerd zijn op de invulling van het Preventieakkoord en dus de drie thema's roken, gezond gewicht en mentale gezondheid.

Op deze website onder andere:

- Een overzicht van alle acties, interventies en initiatieven op het gebied van gezondheid in Vlaardingen. Deze zijn vaak al ondergebracht op verschillende websites, maar lastig te vinden. Een overzicht maakt het makkelijker voor de Vlaardinger om bepaald aanbod te vinden. Er kan dan vervolgens doorgelinkt worden naar een bestaande website waarop het aanbod beschreven wordt.
- Overzicht van alle professionals en organisaties die zich bezighouden met gezondheid.
- Nieuwsberichten en ontwikkelingen rondom het Vlaardings Preventieakkoord en op de drie thema's.
- Good practices en verhalen.

Betrekken van de doelgroep

Bij de totstandkoming van dit Vlaardings Preventieakkoord is de doelgroep om wie het gaat niet persoonlijk meegenomen. De professionals hebben uiteraard wel deels inzicht in waar de doelgroep behoefte aan heeft, maar het is goed ook de mensen om wie het gaat te betrekken bij de ontwikkeling van acties en interventies. Zo wordt de beoogde gedragsverandering het best gerealiseerd. Dit kan tijdens de nog uit te werken nieuwe acties en interventies, maar ook bij de bestaande. Elke professional heeft in zijn of haar werkveld contact met de doelgroep en kan bijvoorbeeld door een vragenlijst, interview of laagdrempelig informeel gesprek de behoefte van deze doelgroep ophalen. Ook heel interessant is om één of meer personen uit de doelgroep te betrekken bij de werkgroep voor de actie of interventie.

07

Organisatie





Organisatie

Op basis van de ervaringen van het lokaal sportakkoord en de preventieakkoorden in andere gemeenten, is het wenselijk om de organisatie van het Vlaardings Preventieakkoord als volgt in te richten:

Kartrekker

De kartrekker van het Vlaardings Preventieakkoord houdt overzicht op het uit te voeren proces. Dit zal gemiddeld vier uur per week in beslag nemen. Hij zorgt ervoor dat er periodieke bijeenkomsten worden georganiseerd en houdt de landelijke, regionale en lokale ontwikkelingen in de gaten. Hiermee zorgt hij ervoor dat professionals elkaar blijven ontmoeten. Ook neemt de kartrekker maandelijks contact op met de verschillende werkgroepen en de coördinatoren daarvan om de voortgang van de acties te bewaken en neemt waar nodig deel aan overleggen. Hij is het aanspreekpunt voor alle betrokken partijen bij het Vlaardings Preventieakkoord. Ook voor professionals die na het ondertekenen nog partner willen worden. De kartrekker wordt bepaald door de gemeente Vlaardingen.

Kerngroep

De kerngroep bestaat uit een groep van vijf professionals die kennis heeft over de drie thema's. Tijdens het ondertekenen moment kan worden ingeschreven op een plek in de kerngroep. Toewijzing zal worden beoordeeld door de gemeente Vlaardingen, in samenspraak met de kartrekker. Deelname aan de kerngroep betekent automatisch dat de professional niet in één van de werkgroepen zit.

De uitvoeringsplannen die door de werkgroepen geschreven zijn, worden ingediend bij de kerngroep. Zij beoordelen de plannen en doen indien nodig suggesties voor aanpassing. Bij goedkeuring wordt het bijbehorende budget toegekend en kan met de actie worden gestart. Hiermee bewaakt de kerngroep dus ook het budget van het Vlaardings Preventieakkoord.

Het kernteam komt bij elkaar wanneer er een uitvoeringsplan wordt ingediend. Dit zorgt ervoor dat een werkgroep niet onnodig lang hoeft te wachten met het starten van het uitvoeren van de acties.

Wergroepen

De werkgroepen worden per thema gevormd. Tijdens het ondertekenen moment kunnen professionals zich inschrijven bij één of meerdere acties en zo komen zij automatisch in de werkgroep terecht van het thema dat bij de gekozen actie hoort. De werkgroepen komen minstens één keer per kwartaal (in de beginfase indien nodig vaker) bij elkaar om de voortgang te bespreken, acties uit te werken en met elkaar mee te denken. Van daaruit gaan ze aan de slag om ervoor te zorgen dat de acties daadwerkelijk worden uitgevoerd. Het is van belang dat de professionals in de werkgroepen ook los van de bijeenkomsten met elkaar contact houden.

Wergroepcoördinator

Elke werkgroep heeft een coördinator die de leiding neemt over de professionals die met de acties aan de slag gaan. Hij zorgt ervoor dat de werkgroep minstens één keer per kwartaal bij elkaar komt en is verantwoordelijk voor de inhoud van deze bijeenkomsten. Hier geeft hij updates en biedt hij de mogelijkheid aan ontmoeting en kennisdeling. Daarnaast bewaakt de coördinator de voortgang van de acties en is hij dus op de hoogte van alle acties die binnen een bepaald thema (werkgroep) worden ondernomen. Waar nodig stuurt hij de professionals aan. Naast de eigen werkgroep houden de coördinator ook contact met de kartrekker. Die zorgt er op zijn beurt voor dat er, indien nodig, ook tussen de coördinatoren onderling contact is.

Partners

Alle professionals die het Vlaardings Preventieakkoord ondertekenen, zijn partners. Deze partners schrijven zich bij ondertekenen in voor één of meerdere acties en een daarbij behorende werkgroep. Als partner ben je actief betrokken bij uitvoeren van de acties waar je je bij hebt ingeschreven en neem je deel aan de maandelijkse werkgroep overleggen. Daarnaast woon je als partner de periodieke netwerkbijeenkomsten bij, zodat je op de hoogte blijft van de ontwikkelingen van het Vlaardings Preventieakkoord.

Professionals die op het moment van ondertekenen nog niet betrokken zijn bij het Vlaardings Preventieakkoord, kunnen ook later in het proces nog aansluiten en partner worden.

08

Financiën



Financiën

Vanuit het Rijk ontvangt de gemeente voor 2023 in totaal €40.000,-. Het budget dient als impulssubsidie voor de uit te voeren acties. Uiteraard wordt gestreefd naar duurzame acties en dus is het belangrijk dat in de uitvoeringsplannen ook borging van de acties wordt meegenomen.

Naast subsidie vanuit het Rijk stelt gemeente Vlaardingen voor opstart van het Vlaardings Preventieakkoord budget beschikbaar. Dit geld is bedoeld om van september t/m december 2022 alvast een start te kunnen maken met de acties in het akkoord voordat het budget van het Rijk wordt toegekend.

Niet alle acties vanuit het akkoord vragen om budget. Er zijn ook acties waarbij het gaat om samenwerking, ontmoeting, kennisdeling en tijd van partners. Ook zijn er acties in het akkoord opgenomen die al vanuit een ander budget gedekt zijn.

09

Bronnen



Bronnen

Eenzaam.nl (z.d.). Gevolgen van eenzaamheid.

Geraadpleegd op 27 mei 2022, van:

<https://www.eenzaam.nl/over-eeenzaamheid/gevolgen-van-eeenzaamheid> Gemeente Vlaardingen (2019). De inwoner voorop

Gemeente Vlaardingen (2019). De inwoner voorop.

Gemeente Vlaardingen (2019). Kadernota Sport & Bewegen.

Gemeente Vlaardingen (2019). Vlaardings Sportakkoord. Sport en bewegen in het DNA van elke Vlaardinger.

GGD (2019). Gezondheidsmonitor jeugd.

GGD (2018). Gezondheidsmonitor kinderen.

GGD (2020). Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen.

GGD Rotterdam Rijnmond (2022). Gezondheid in Kaart.

Maxima MC (2018). Waarom dik zijn ongezond is. Acht gevolgen van obesitas.

Geraadpleegd op 27 mei 2022, van:

<https://www.mmc.nl/obesitascentrum/nieuws/1374/8-gevolgen-van-obesitas/#:~:text=Zo%20geeft%20obesitas%20een%20grotere,van%20sommige%20vormen%20van%20kanker>

Nederlands Jeugd Instituut (2022). Cijfers over prestatiedruk.

Geraadpleegd op 27 mei 2022, van:

<https://www.nji.nl/cijfers/cijfers-over-prestatiedruk>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (z.d.). Cijfers en gezondheidsverschillen. Loketgezondleven.nl.

Geraadpleegd op 4 mei 2022, van:

<https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/gezondheidsverschillen/cijfers-en-feiten>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (z.d.). Hoe ongezond is roken?

Geraadpleegd op 27 mei 2022, van:

<https://www.rivm.nl/tabak/hoe-ongezond-is-roken#:~:text=Roken%20verhoogt%20vooral%20het%20risico,hets%20overloop%20van%20een%20ziekte>

10

Bijlagen

- 10.1. Uitwerking acties/interventies
thema roken p. 31
- 10.2. Uitwerking acties/interventies
thema gezond gewicht p. 32
- 10.3. Uitwerking acties/interventies
thema mentale gezondheid p. 37
- 10.4. Deelnemende organisaties p. 42

Bijlagen

Bijlage 1: Overzicht en uitwerking acties/interventies thema roken

Welke acties kunnen er ondernomen worden om het probleem 'roken' tegen te gaan of worden er nu al ondernomen?

- Alle buitenruimte rondom medische gezondheidscentra rookvrij maken - rookvrije zones. Is nu bijv. al bij Emmahof.
- Stoppen met roken door allerlei hulpverleners laten bespreken. Ook onderbrengen bij Kansrijke Start (programma loopt al).
- Rokende ouders informeren over de schadelijke gevolgen van hun rookgedrag voor hun kinderen. Wordt nu door verschillende huisartsen gedaan.
- Ontwikkeling (en vergoeding!) van groepsgerichte aanpak bij stoppen met roken. Extra aanvullingen:
 - Als 'beloning' de mensen bijv. gratis laten sporten. In ieder geval een gezonde beloning geven.
 - Inzetten bij mensen die nu op de wachtlijst staan van GGZ.
- Sport- en cultuurverenigingen rookvrij maken. Aantal verenigingen in Vlaardingen zijn al rookvrij, maar dit verbreden naar meer verenigingen/de hele stad. Loopt met JOGG Vlaardingen.
- Voorlichting over roken geven op basisscholen en BSO's.
- Meer campagne over waarom roken slecht is voor de gezondheid. Hierbij de 4 'ingrediënten' noemen voor verslaving:
 - Informatie
 - Bezorgdheid
 - Eigenwaarde
 - Competentiegevoel
- Stoppen met roken cursussen voor jongeren. Hierbij ook inzetten op de groepsdruk die er onder jongeren is om mee te roken omdat je er anders niet bij hoort. - SmokeFree challenge van Youz. Challenge die vanaf november wordt uitgezet onder 10 eerstejaars klassen van verschillende Vlaardingse middelbare scholen.
- Voorlichting gezonde leefstijlen door SeniorenWelzijn/STOED. Gebeurt nu in Maassluis. Richt zich op voeding en leefstijl en ook op roken. Dit ook in Vlaardingen uitrollen.



Bijlage 2: Overzicht en uitwerking acties/interventies thema gezond gewicht.

Uitgewerkte acties en plannen

N.a.v. 'absurde ideeën' (zie bijlage voor opgeschreven punten) concrete acties en plannen uitgewerkt. Eén (of meerdere opgestapeld) absurd idee uitgekozen en dit uitgewerkt. Vervolgens ook aangegeven wie je hierbij nodig denkt te hebben.

Doel van deze acties + plannen is een beeld te krijgen van de mogelijkheden die we hebben om het probleem 'overgewicht' (vertaalt naar gezond gewicht, om het positiever te laten klinken) aan te pakken. Acties zullen wellicht niet op deze manier opgenomen worden in het Preventieakkoord, maar geven wel een startpunt/richting voor plannen die uitgevoerd kunnen worden.

1. Hoe zorgen we ervoor dat alle Vlaardingers genoeg kennis hebben van het begrip 'gezonde leefstijl'?

Actie 1: Project 'Gezond Zwanger'

Belang van de eerste 1000 dagen bij iedereen bewust maken. Dit mbv verloskundigen/gemeente (bij inschrijving nieuw adres)/CJG/gynaecoloog/huisarts/GGD. Zij zijn de verwijzers. Project: Kansrijke Start.

Cursus over gezonde leefstijl moet een verplicht onderdeel zijn van de zwangerschap. Bijv. 6 bijeenkomsten tussen de 3e maand van de zwangerschap en de geboorte. Cursus bijv. laten geven door het CJG (zelf ook in scholing?) en diëtisten. Cursus gaat over gezonde voeding + de hoeveelheid.

Daarnaast uitbreiden van het sport- en beweegaanbod voor kinderen vanaf dat ze kunnen lopen (dreumes/peuter). Nu is daar nauwelijks iets voor te vinden. Moeten meer mogelijkheden voor komen. Inzet van CJG/ViB/fysio's/sportverenigingen/pedagogisch medewerkers/leerkrachten/coaches. Ook locaties, aanbod en gemeentelijke subsidies nodig.

Actie 2: Inzet intermediairs voor leeftijd 12-18 jaar

Inzetten op de leeftijd 12-18 jaar. Zij luisteren vaak niet naar ouders, dus via een andere weg hen laten vertellen over een gezonde leefstijl en het belang ervan. De wat meer 'coole' mensen inzetten. Gebruik van intermediairs die het goede voorbeeld geven. Bijvoorbeeld:

- Coaches
- Jongerenwerkers
- Trainers van sportclubs
- Gymdocenten
- Zorgverleners

Moeten ervoor zorgen dat het kennisniveau van de jongeren over gezonde voeding verhoogd wordt. Kan bijv. door een platform op te richten als dat van 'Opgroeien in Vlaardingen', maar dan gericht op jongeren.

2. Hoe maken we de omgeving van de Vlaardingers gezond en zorgen we ervoor dat verleidingen tot ongezond gedrag weggenomen worden?

Actie 1: Omgeving van scholieren/ bedrijven gezonder maken

Aanpakken van de omgeving op verschillende manieren:

- In alle school- en bedrijfskantines alleen nog maar gezonde voeding aanbieden en dit ook voor een redelijke prijs.
- Binnen een straal van km geen fastfoodketens open voor scholieren onder schooltijd. Dit voorkomt dat ze in pauzes fastfood gaan halen.
- In het verlengde hiervan een 'supermarktverbod' in pauzes en tussenuren. Zullen supermarkten niet blij mee zijn omdat het een deel van hun omzet is. Daarom de supermarkten betrekken bij het aanbod van eten in de schoolkantine.
- Evt. kosteloos gezonde lunch aanbieden op scholen.
- Beloning op het kopen van gezonde voeding: korting op sportlidmaatschap.
- Verbieden dat kinderen tijdens de tussenuren van het schoolplein mogen. Hier wel een alternatief aanbod voor bedenken, zodat ze zich niet gaan 'vervelen'. Bijv. opvullen met extra sport en bewegen op school.

Nodig:

- Schoolbesturen/docenten
- Gemeente vergunningen en handhaving
- Supermarktketens
- Subsidie: winkeliersvereniging en fondsen
- Maatschappelijk verantwoord ondernemen

Actie 2: 'Reclame maken'

Gebruik maken van reclame om kinderen/jongeren/volwassenen bewust te maken van ongezonde voeding.

Vertellen wat wel gezond is, of juist waarom bepaalde dingen niet gezond zijn. Bijv. 'wat zit er in energy-drink?'

Ook de gezonde alternatieven laten zien. Verschillende mogelijkheden:

- Gebruik van 'billboards' in de stad, bijv. de driehoeksborden langs de weg of posters in bushokjes.
- Reclameborden bij sportverenigingen en in sporthallen gebruiken.
- Tv's in de wachtkamers bij huisartsen.
- Reclame voor de bioscoopfilm over popcorn en frisdrank (en dan juist waarom het niet goed is dit altijd te nemen).

Daarnaast ook gebruik van social media als bijv. Instagram en TikTok. Influencers verspreiden de gezonde leefstijl en doen ook verschillende challenges. De winnaars van deze TikTok challenge komt dan bijv. ook groot op een reclamebord of in een filmpje op het TikTok account van de influencer. Stimulans voor kinderen/jongeren om eraan mee te doen.

In het verlengde hiervan 'dance playgrounds' maken (bestaan al in andere steden) waar kinderen hun telefoon aan een muziekinstallatie kunnen aansluiten en samen bijv. TikTok dansjes kunnen gaan doen.

Wie heb je nodig?

- Dansschool
- Gemeente
- Influencers
- Reclamebureaus
- Scholen
- Bibliotheek
- Dansscholen



3. Hoe zorgen we ervoor dat het dagelijks leven niet alleen maar zittend wordt doorgebracht (zittend werk/zitten op school/etc.)?

Actie 1: Menukaart 'bewegen' ontwikkelen voor scholen

Basisscholen een menukaart aanbieden waarop verschillende opties staan mbt meer bewegen voor- tijdens- en na schooltijd. Scholen kunnen één of meerdere opties uit dit menu kiezen.

Op de menukaart:

- Scholen starten iedere schooldag met een warming-up.
- Daily Mile lopen op school (zie hier wat dit is).
- 10@10 challenge (zie hier wat dit is).
- Verplicht lopend of fietsend naar school (in ieder geval niet met de auto) - 4 keer per week beweegles.
- 2x gym.
- 1x dans.
- 1x bewegend leren (bijv. tijdens rekenen en taal).
- Omgeving en inrichting van de school aanpassen. Bijv. klim- en klautertoestellen in en rondom de school.
- Bewegeevenementen organiseren met ouderbetrokkenheid.
- Voedingslessen + voedingscoach voor ouders.
- Kinderen aan ouders belang van beweging en voeding laten vertellen.
- Preventieve naschoolse activiteiten.
- Stoelen van docenten weghalen en bureaus vervangen voor statafels.

Nodig:

- Schooldirecteuren en docenten
- Diëtisten
- Buurtsportcoaches
- Ouders
- Gemeente
- Meer gymdocenten en dansjuffen in het docententeam
- Oudercommissie voor het organiseren van evenementen
- Sport- en cultuuraanbieders

Actie 2: Meer bewegen op de werkvloer

Bewegend werken en bewegen tijdens de lunch. Zorgen dat er tijdens de werkdag meer bewogen kan worden.

Hoe kunnen we dit voor elkaar krijgen?

Verplichten voor de werknemer:

- Computer blokkeert als je een ½ uur niet beweegt.
- Wandelend overleggen.
- Skippybal als bureaustoel (zorgt ervoor dat je actiever zit).
- Sta-bureaus of fietsbureaus.

Vrijwillig voor de werknemer:

- Stappenteller-competitie op het werk.
- (elektrische) fiets van de zaak.
- Verleiden om te bewegen tijdens de lunch (+ intrinsieke motivatie).

Nodig: werkgevers + werknemers

4. Hoe zorgen we ervoor dat gezonde voeding voor iedereen betaalbaar wordt?

Actie 1: Samen gezond leren koken

Samen met een groep leren gezond te koken. Hiermee voedselvaardigheden aanleren + tegelijkertijd sociale activiteit + elkaar helpen. Uiteindelijk natuurlijk ook samen de gekookte maaltijd opeten.

Deelnemers krijgen een bon om 1x p/w mee te eten.

Doelgroep:

- Voedselbank
- GLI
- Mensen met een beperking
- Ouderen
- Stroomopwaarts

Nodig:

- Maaltijd Op Maandag (bestaat al, zie hier)
- Stadslandbouw Ruytenburch. Vier hobbykoks koken op maandag en zorgen dat mensen die komen eten met elkaar in contact komen/ verbinden.
- Voedselbank (Leo van Houwelingen)
- Gemeente
- Vrijwilligers
- Wijk- en buurtkamers voor keukens en moestuin
- Evt. deskundige op gebied van gezonde voeding

Actie 2: De Vlaardingse 'Spaar je Fit en Gezond app'

Hoe meer je beweegt, hoe meer je spaart. Account evt. samen met gezinsleden. Kinderen sparen voor korting op beweeguitjes, ouders sparen voor korting op gezonde producten.

Korting gezonde producten: alleen korting op producten uit de schijf van vijf. Ouders krijgen dan bijv. een tegoedbon. Korting bij lokale winkels, zodat hier je eten kopen meteen worden gestimuleerd. Ook letten op seizoensgroente ihkv duurzaamheid.

Korting op beweeguitjes: ook opzetten van challenges in de klas of per wijk bijv. door ViB/ wijkteams. Ook genoemd: GameBus (zie hier).

Nodig:

- ViB
- Wijkteams
- Winkeliersbranche
- Productontwikkelaar (voor app)

Wat is er al?

Aan het eind van de bijeenkomst alle betrokkenen op een post it laten schrijven wat zij zelf als organisatie doen/ wat er al is op het gebied van gezond gewicht. Wat kan eraan bijdragen nog meer Vlaardingers op gezond gewicht te krijgen? Onderstaand een opsomming van alles wat er op de post-its is geschreven + organisatie daarbij.

- 'Vlaardings Fit'
- Cool 2B Fit
- Kansrijke Start
- JOGG Vlaardingen



- Watertappunten
- Sportsubsidies
- Outdoor fitness; laagdrempelige (basis) fitness in 't Hof op zaterdagmorgen
- Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI Beweegkuur en Cool) (meerdere betrokken partijen: Ron Fernhout, Emelie Stassen, Antoinet Smallegange, Mariëlle Muis)
- 'Dans je lekker in je vel'; dansproject voor kinderen met obesitas (Ballet- en Dansstudio Schiedam Vlaardingen)
- Project voor ouderen: dmv een beweegtas op locatie dansles geven (Ballet- en Dansstudio Schiedam Vlaardingen)
- 'Dansreflectie'; project voor vrouwen met borstkanker in combinatie met 'zorg' → bewegen en vertrouwen (Ballet- en Dansstudio Schiedam Vlaardingen)
- Dancebattle VO scholen; gaan tegen elkaar strijden in theater en krijgen daarvoor danslessen op school (Ballet- en Dansstudio Schiedam Vlaardingen)
- Sportkennismakingsclinics voor jeugd (ViB)
- Life Goals wandelgroep (ViB)
- Laagdrempelig beweegproject (ViB)
- Gymzaal openstellen voor ondernemers voor nop (Fysio- en manuele therapiepraktijk Westwijk)
- Wandel Fit (Fysio Holland)
- Voeding & leefstijl bij kanker; o.a. cursus in borstkliniek (Karin van Unen)
- Samenwerking kinderartsen → combinatie voeding + bewegen (Karin van Unen)
- Taal en Gezondheid bij bibliotheek de Plataan (Cilem Boyukunlu)
- Wandelclub gezondheidscentrum Emmahof (Petra Spreeuw)
- Peuter beweeggroep 2-4 jaar (Chantal Jung)
- Ready 2 move (Chantal Jung)
- Samenwerking gezond gewicht Erasmus (Deborah Lagerwerf)

Bijlage 3: Overzicht en uitwerking acties/interventies thema mentale gezondheid.

Uitgewerkte acties en plannen

N.a.v. 'absurde ideeën' (zie bijlage voor opgeschreven punten) concrete acties en plannen uitgewerkt. Eén (of meerdere opgestapeld) absurd idee uitgekozen en dit uitgewerkt. Vervolgens ook aangegeven wie je hierbij nodig denkt te hebben.

Doel van deze acties + plannen is een beeld te krijgen van de mogelijkheden die we hebben om het probleem 'mentale gezondheid' aan te pakken. Acties zullen wellicht niet op deze manier opgenomen worden in het Preventieakkoord, maar geven wel een startpunt/richting voor plannen die uitgevoerd kunnen worden.

1. Hoe zorgen we ervoor dat het taboe op het bespreekbaar maken van mentale problematiek verdwijnt?

Actie 1: Organisaties ontmoeten maatschappelijke doelgroepen

Commercie verbinden met maatschappij. Een jaar lang met verschillende activiteiten. Interactieve ontmoetingen.

- In gesprek gaan over Life Events
- Horizon verbreden
- Van elkaar leren
- Buddy/mentor project
- Beloning via medewerker van de maand prijs
- Ambassadeur van de organisatie (1-3); moet eerst vertrouwen winnen

Actie 2: Anonymous talk

Een 'veilige' plek bouwen voor jongeren om te kunnen praten. Is anoniem, ook degene met wie je praat zie je niet. Meerdere manieren:

- Darkroom op festival: gesprekken in donkere kamers
- 'Biechthokjes'
- Chillplek op school
- VR-games

Belangrijk:

- Luisteren
- Geen professionals in de uitvoering, wel in de organisatie
- Fysiek en online (website) mogelijkheden

Wie heb je nodig:

- GGZ
- Beveiliging
- Jurist
- ICT
- Organisatoren



2. Hoe bouwen we rondom kwetsbare mensen een netwerk waar zij op terug kunnen/durven vallen als dat nodig is (los van professionele hulp)?

Actie 1: (Net)werk is het beste medicijn

Kwetsbare mensen betrekken op de werkvloer. Werken in eigen organisatie = (net)werk. Moet leuk zijn, want dat is vaak waarom kwetsbare mensen afhaken.

- Organisaties in de stad die achter de voordeur komen
- Dialoog organiseren met de doelgroep; wat vind je echt leuk?
- Elk kwartaal feesten/'dinnershows'/foodtruck waar zowel bedrijven als de kwetsbaren worden uitgenodigd. Zorgt voor sociaal vangnet, ontmoeting. Locatie in VLD, bijv. V&D pand, sportclub, school of kantoren.
- Maatschappelijke businesscase maken, mag niet winstgevend zijn. Wat kost het? 10% van de opbrengst voor (net)werk. Van hieruit de lonen van de mensen betalen.

Wie heb je nodig:

- Gemeente
- Projectleiders
- Supermarkt als sponsor foodtruck/feesten

Actie 2; Toegankelijke verenigingen: 'de vereniging komt naar je toe'

Inventariseren waarom kwetsbaren vaak niet meedoen bij verenigingen (denk aan sport, muziek, buurt, etc.).

Komt vaak door:

- Computer onkunde (ouderen)
- Kostenplaatje → budget gemeente/zorgverzekeraar
- Immobiliteit
- Drempelvrees/sociale angst
- Niet meer in de wijk

'De vereniging komt naar je toe deze zomer!' Op deze manier mensen introduceren en ervoor zorgen dat ze de stap wel zetten + een netwerk op kunnen bouwen. Jongerensoos/buurthuizen.

Inzicht in kwetsbaren via wijkteams en huisartsen.

3. Hoe zorgen we ervoor dat eenzaamheid onder kinderen/jongeren/volwassenen/ouderen minder wordt?

Actie 1: Vrijwilligerswerk

Stimuleer om per maand minimaal 1 dag vrijwilligerswerk doen (onder school- en werktijd).

- Schoolkinderen, jongeren, studenten
- Werkenden
- Gepensioneerden
- Ouderen

Bijvoorbeeld:

- Jongeren pannenkoeken bakken voor ouderen (die op hun beurt het recept weer delen met de jongeren).
- Computer ondersteuning
- Financieel fit worden → werkenden in de financiële wereld koppelen aan mensen die financiële problemen hebben.

- Gezamenlijk huisdieren uitlaten
- Kennisoverdracht tussen generaties & specifieke kennisgebieden
- Buddysysteem
- Koffiedrinken bij elkaar en spelletjes doen
- Snuffelstage van jongeren in verschillende werkgebieden
- Oprichten van een soort uitzendbureau voor vrijwilligerswerk/ontmoeting.

Actie 2: Durf te dromen

Soort Marktplaats om mensen aan elkaar te verbinden. Zoek je bijv. iemand die het leuk vindt om met jou de hond uit te laten? Kun je je dan op inschrijven. Op bijv. met bepaalde klusjes.

- Verbinden
 - Organisaties
 - Jong met oud
 - Cultuur met een andere cultuur
- Resources
 - Middelen (gemeente)
 - Subsidie
 - Coaches
 - Marketing
 - Online Marktplaats
- Executie
 - Werkplekken
 - Begeleiding
- Evaluatie
 - Inzichten

4. Hoe helpen we mensen meer rust, tijd en ontspanning in hun dagelijks leven te creëren?

Actie 1: Tijd joker met grabbelton

Iedere inwoner krijgt een 'tijd joker' aangeboden met 10 ideeën van rust, tijd en ontspanning in het dagelijks leven. Aangepast op de leeftijd.

Denk aan: lees een tijdschrift, neem een quick nap, maak een 'ommetje'. Bedenk zelf activiteiten die jou persoonlijk rust en ontspanning geven en voeg deze toe aan de grabbelton.

Doe deze 10 ideeën in je grabbelton en trek hier iedere dag 1 kaart uit als je je tijd joker inzet. Ook leuk om iemand anders bij je kaart te betrekken.

Wie nodig:

- Gemeente
- Alle burgers

Actie 2: Vrolijk alarm voor rust

Maandelijks om 12.00u gaat een alarm af voor het nemen van rust. Rust is totaal 15 min.

De eerste keer een soort kick-off waarbij zoveel mogelijk lawaai gemaakt wordt om aan te geven dat het tijd is rust te pakken. Bijv. door:

- Inzet helikopter/vliegtuig met doek
- Fanfare



- IJskar
- Carillon
- Kerkklokken
- Moskee

Vooraf folders uitdelen met dingen die je kunt doen om rust te pakken. Evt. een QR code die je kunt scannen waar ideeën uit naar voren komen.

Voorbeelden van rust:

- Wandelen
- Dansen
- Groepsmeditatie
- Uit het raam staren
- Vogels kijken
- Omroep Vlaardingen luisteren met speciale uitzending van 15 min
- Powernap doen
- Onder koude douche gaan staan

5. Hoe kunnen we mentale vaardigheden (denk aan zelfvertrouwen, veerkracht, omgaan met tegenslagen, etc.) van mensen verbeteren?

Actie 1: Trainen mentale vaardigheden

Drie punten eruit gehaald die samen leiden tot meer focus, veerkracht en zelfvertrouwen:

1. Uit je comfortzone stappen
2. Bewegen
3. Verbinding met anderen

Wat heb je nodig?

- Financiën/fondsen/subsidie
- Psychosociale veiligheid
- Ambassadeurs
- Pool van coaches en therapeuten + een sociale kaart zodat men weet naar wie door te verwijzen
- Begeleiding naar plan van aanpak voor eigen pad → 1 op 1 doelen
- Verschillende organisaties:
 - Sport (bijv. wandelen, meditatie, fitness, etc.)
 - Voeding (bijv. diëtist)
 - Kennis
 - Buurthuizen
 - Verenigingen
 - Supermarkt
 - Lokale ondernemer

Actie 2: Koffie/thee momenten

Organiseren van koffie/thee momenten in bijv. buurthuizen, individueel bij mensen thuis of in ochtend café's.

Tijdens deze momenten doelen stellen (vanuit methodiek positieve gezondheid). Doelen vanuit psychosociale weerbaarheid.

In gesprek met elkaar over wat je wilt behalen. De 'wondervraag', waar word je vrolijk van (bijv. drinken van een kopje thee)? Wat heb je nodig om dat te bereiken? Welke eerste stap kun je nú zetten? Dus niet kijken naar de toekomst, maar naar wat diegene nu kan en wil bereiken. En als het nu niet lukt, wat gaat dan wel lukken?

Als vragensteller moet je nieuwsgierig zijn en niet oordelen. Laat mensen vertellen en nodig ze uit.

Wie heb je nodig?

- Maatschappelijke organisaties
- Buurthuizen/kamers
- Bibliotheken
- Verzorgingstehuizen
- Scholen
- Vergaderruimtes, etc.

Wat is er al?

Aan het eind van de bijeenkomst alle betrokkenen op een post it laten schrijven wat zij zelf als organisatie doen/ wat er al is op het gebied van gezond gewicht. Wat kan eraan bijdragen nog meer Vlaardingers mentaal gezond(er) te krijgen? Onderstaand een opsomming van alles wat er op de post-its is geschreven + organisatie daarbij.

- Welzijn op recept
- Bewegen op recept
- Verbinding Windwijzer, Boei, Springfoundation
- Qigong voor rust, fysieke krachten, mentale kracht
- Vlaardingen Captains basketbal
- Yets Foundation
- Klik vrijwilligers organisaties
- Ondersteuning vrijwilligers organisatie; vrijwilligers spelen een rol in preventie (eenzaamheid, schuldhulpverlening, sport, etc.). Daarnaast heeft het doen van vrijwilligerswerk zelf ook gezondheidseffecten.
- Maatschappelijke kracht van sportverenigingen
- Inloophuis de Boei voor mensen met kanker - (samen)leven met de gevolgen
- Wijknetwerken
- VLD veerkracht
- Wandelgroep van gezondheidscentrum Emmahof
- De kerken in Vlaardingen - veel ondersteuning voor ouderen
- Scouting in Vlaardingen
- Bijeenkomsten MZ café
- Ontmoetingscentrum de Bijenkorf
- Regiobijeenkomsten GGZ
- Bikkellab (jmz)
- Rots en water trainingen
- Kom op voor jezelf
- Budget beheer
- Jongerenwerk activiteiten
- Dinsdag Ochtend Wandelaars (DOW); daagjes uit + 5 daagse reizen met alleenstaande ouderen. Elke week wandelen met elkaar + koffie.

Bijlage 4: Deelnemende organisaties

Onderstaande de organisaties die aan het vormen van het Vlaardings Preventieakkoord hebben bijgedragen (op alfabetische volgorde). Doordat het Vlaardings Preventieakkoord een levend document is, kunnen professionals ook later in het proces nog aansluiten.

Ballet en Dansstudio Schiedam en Vlaardingen BV
Bibliotheek de Plataan
CJG
Deborah Lagerwerf (kinder)Dieetadvisering & Coaching
De Kroepoekfabriek
Dinsdag Ochtend Wandelaars (DOW)
DSW
Fysioholland
Fysiotherapie praktijk westwijk
Focus diëtistenpraktijk & Focus Health Coaching
Gemeente Vlaardingen
GewoonTwan
GGZ Delfland jeugd preventie
Holystaete fysiotherapie
Huisartsenpraktijk Harris
Huisartsenpraktijk het Kruispunt
IJSkracht
Kade40
Karin van Unen praktijk voor dieet advisering en leefstijl coaching
KLiK Vrijwilligers
Língdaò Shiatsu therapie, Coaching en Qigong
Minters
Praktijk fysiotherapie voor kinderen-C jung
PrevenZie Leefstijlcoaching
SeniorenWelzijn
Stichting Aanzet
Stichting Onder Een Dak (STOED)
Stichting Young Spirits
Vlaardingen in Beweging
YETS Foundation
YMCA Nederland/ #ikbenOpen
Youz Verslavingszorg
ZEL
Zorg Samen MVS / Pameijer

Op 1 september ondertekend door:



Gemeente Vlaardingen



Op 1 september ondertekend door:

