Preventieakkoord/ plan

Maart 2021

Onze context

Het is prettig wonen en leven in de gemeente Bunnik. Mensen ervaren ruimte voor elkaar en met de drie kernen Bunnik, Odijk en Werkhoven is de gemeente een plek waar mensen zich thuis voelen. Inwoners nemen de tijd voor elkaar, daarom is dit één van de beste woongemeenten in de regio. Dat willen we als inwoners, gemeente, maatschappelijke organisaties en agrariërs en andere ondernemers met elkaar zo houden.

Bij leefstijl gaat het om gedrag dat van invloed is op je gezondheid. In positieve of negatieve zin. De belangrijkste leefstijlfactoren waarmee we in het kader van het Preventieakkoord aan de slag zijn roken, alcohol, bewegen, voeding en mentale fitheid/ ontspanning. Ongezond gedrag is de oorzaak van bijna 20% van alle ziektes (RIVM). Een goede gezondheid levert veel op. Gezonde mensen hebben over het algemeen een betere kwaliteit van leven, zorgen beter voor zichzelf en doen minder beroep op de zorg. Daardoor kunnen zij beter meedoen in de maatschappij. Het doel is niet alleen dat je met je gedrag probeert ziektes te vermijden. Gezondheid is immers meer dan niet-ziek-zijn. Het gaat om gezonde gewoontes en gezonde keuzes maken, zodat je een leven kunt leiden waar je je goed bij voelt, met alle mogelijkheden en beperkingen die je hebt.

Overgewicht is één van de meest ernstige bedreigingen van onze volksgezondheid. Gemiddeld heeft één op de zeven Nederlandse kinderen overgewicht. In sommige wijken is dat zelfs één op de drie kinderen. Dat moet veranderen. Onze jongeren zijn de toekomst van Nederland. De gemeente Bunnik doet het wat betreft overgewicht cijfers t.o.v. omliggende gemeenten relatief goed. Toch zien we dat net als de landelijke trend ook in Bunnik steeds vaker de ongezonde keuze wordt gemaakt en er minder wordt bewogen.

Om te voorkomen dat deze negatieve trend in Bunnik doorzet streven we ernaar om samen met publieke en private partijen de handen in één te slaan. Samen in zetten op een samenleving waar in de omgeving juist uitnodigt tot gezond eten en gezond bewegen. Er samen voor zorgen dat er structureel aandacht is voor een gezonde leefstijl en gezond gewicht. Dit doen we door een omgeving te creëren waarin de gezonde keuze de normaalste zaak van de wereld is en blijft.

Samenhang met het Akkoord voor een gezond Bunnik, Odijk en Werkhoven

In het Nationaal Preventieakkoord is gekozen voor inzet op roken, problematisch alcoholgebruik en overgewicht. We vinden dat het akkoord een bredere insteek nodig heeft met aandacht voor thema's als mentale gezondheid, eenzaamheid, verenigings- en vrijwilligersondersteuning, sociale kracht en voor de inrichting van de fysieke omgeving (ruimte om buiten te spelen en bewegen) omdat deze van grote invloed zijn op gezondheid en gezond gedrag. Daarom hebben we gekozen voor een breder en integraal akkoord; het Akkoord voor een gezonde gemeente. Dit lokaal preventieakkoord ligt in het verlengde van het Akkoord voor een gezonde gemeente, maar

formuleert ook eigen ambities. Daarin gezamenlijk optrekken zorgt voor extra kracht en impact. Het is een aanzet voor het verder verbreden van de beweging waar in de toekomst ook steeds meer partijen zich bij kunnen aansluiten.

Samenhang met lokale JOGG aanpak

Sport, bewegen en gezondheid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en verankerd in de landelijke integrale aanpak Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst (JOGG). Gemeente Bunnik is sinds 2018 een JOGG-gemeente. Als zodanig hebben we samen met verschillende organisaties de afgelopen jaren veel bereikt op het gebied van een gezonde leefomgeving. Steeds meer scholen, kinderopvang, organisaties en verenigingen hebben JOGG in hun eigen beleid opgenomen. Om dit structureel en duurzaam te borgen is het van belang dat deze beweging in het DNA van de omgeving zit verweven, zodat de aanpak uiteindelijk zelfstandig blijft werken. Het succes van JOGG is daarom een belangrijk onderdeel van het Gezondheidsakkoord en de preventie aanpak in de gemeente Bunnik.

Samenhang met uitkomsten van Beeld van Bunnik

Uit het onderzoek naar het Beeld van Bunnik, oftewel de behoeften en sociale kracht van onze inwoners blijkt onder meer dat de sociale binding binnen de gemeenschap verschillend wordt ervaren. Tegelijkertijd wordt geconstateerd dat er veel betrokkenheid vanuit inwoners is, alleen ontbreekt het 'overzicht' van activiteiten en initiatieven om die sociale samenhang te versterken. Het volgende citaat geeft dit goed weer: *"We zijn allemaal pareltjes aan een ketting maar de ketting ontbreekt."* Het preventieakkoord geeft in ieder geval de mogelijkheid om de preventieve inzet van een integrale aanpak onder andere door de samenwerking met bestaande (en nieuwe) initiatieven en netwerken te versterken.

Enkele kerncijfers uit de gezondheidsmonitor gemeente Bunnik[1]

52% van de senioren (65+) en 37% van de volwassenen (19-64 jaar) in Bunnik is te zwaar. Voor wat betreft de jeugd geldt dat ongeveer de helft van de kinderen zich te zwaar vindt.

Het percentage alcoholgebruik onder volwassenen is 7% en onder senioren 6%.
In de afgelopen jaren is het percentage jongeren (13-17 jarigen) dat alcohol heeft gebruikt afgenomen.

96% van de kinderen in groep 8 doet aan sport bij een sportvereniging.
30% van de volwassenen voldoet niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (op tenminste 5 dagen minimaal 30 minuten matig intensief bewegen).
23% van de senioren voldoet niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (op tenminste 5 dagen minimaal 30 minuten matig intensief bewegen)

In de gemeente rookt 16% van de volwassenen en 8% van de senioren.
Onder de jeugd (13-17 jarigen) is het percentage dat ooit heeft gerookt laag (4%, 2019)

[1] GGDru Atlas

Waar zetten we op in?

Onze ambitie..

Met elkaar hebben we de ambitie (zie onderstaand kader) geformuleerd dat de drie kernen Bunnik, Odijk en Werkhoven gezond en vitaal zijn, passend bij hun situatie en vermogen. Deze gezamenlijke ambitie vormt de basis voor het Gezondheidsakkoord en daarmee de lokale preventie aanpak.

Ambitie: gezonde en vitale inwoners

Een gezond Bunnik is voor alle inwoners belangrijk. Wanneer je je fit voelt, ben je vrolijker en presteer je beter. Gezonde voeding, goed slapen en voldoende bewegen helpen hierbij. Met het Akkoord voor een Gezond Bunnik, Odijk en Werkhoven verbinden we sport en bewegen nog steviger aan gezondheid en sociale kracht.

Gezond zijn en je gezond voelen is voor alle inwoners van onze gemeente van grote waarde. In een gezonde en vitale gemeente maken kinderen een goede start en hebben daar hun hele leven profijt van. Volwassen zijn actief en veerkrachtig en gaan fit hun pensioen in. Ouderen genieten van meer gezonde levensjaren waarin ze ertoe doen in de samenleving.

De thema's

Thema 1. Roken
We werken samen toe naar een rookvrije generatie. We streven ernaar dat kinderen niet meer in de verleiding komen om te gaan roken. Daarvoor is het nodig dat we samen het goede voorbeeld geven en de omgevingen waar kinderen veel komen rookvrij maken.

Thema 2. Alcohol
We willen dat de keuze om alcohol te drinken een meer bewuste keuze is, waarbij onze inwoners weten wat de gezondheids-effecten zijn. Met als resultaat een daling van het alcoholgebruik in alle leeftijdsgroepen. We zetten in op bewustwording, kennis, toegang, toezicht en handhaving.

Thema 3. Overgewicht en voeding
We werken samen aan een gezonde en actieve leefstijl. We stimuleren om meer te bewegen en gezonder te eten, waarbij aandacht is voor mogelijke achterliggende problemen van mensen. We stimuleren gezonde voeding en beweging binnen onze eigen organisatie en delen actief onze initiatieven.

Thema 4. Mentale balans
We stimuleren mentale gezondheid en welbevinden (veerkracht en weerbaarheid) onder inwoners. Zij hebben meer eigen regie over hun leven, zijn tevreden over hun sociale contacten, ervaren minder eenzaamheid, worden minder gepest en lopen minder risico op een depressie. We zetten in op bewustwording, het bespreekbaar maken en bieden ondersteuning waar nodig,

Onze actiepunten

In de gemeente Bunnik gebeurt al veel op het gebied van preventie. Samen met partners wordt gewerkt aan een gezonde leefomgeving. Hieronder een greep uit onze plannen en actiepunten:

Actiepunten bij Gezond gedrag, gewicht, voeding en bewegen

- Gezonde kantine: school, sport, werk
- Gezonde traktatie: school, sport, werk
- Gezond aanbod: supermarkten en horeca zetten zich in om meer gezonde keuzes aan te bieden en deze zichtbaar te maken. Aandacht voor het gezonde aanbod van landwinkels in de nabije omgeving
- Over op drinkwater
- Organiseren van health checks en een gezondheidsmarkt voor de inwoners, waarbij persoonlijke gezondheidschecks worden uitgevoerd om inzicht te krijgen in en bewust te worden over gezondheid
- Blijven bewegen stimuleren door middel van beweeglinten in iedere kern, wandelingen, Daily Mile, buiten spelen en actieprogramma Doortrappen
- Sport- beweegaanbod sluit aan op behoefte van de inwoners, daar waar nodig worden aanbieders ondersteund met het opzetten van nieuw/ aangepast aanbod
- Volgen van het beweeggedrag van jeugd op scholen (motorische vaardigheden)
- Bij de inrichting van onze gemeente kijken wij naar oplossingen die aanzetten tot actief bewegen (mede in het kader van de Omgevingswet)
- Voortzetten van samenwerkingsverbanden (convenanten) tussen private-publieke organisaties in het kader van JOGG-aanpak in de gehele gemeente

Actiepunten bij Gezonde en mentale basis

We werken samen toe naar een rookvrije omgeving. Ons streven is een

- Rookvrije sportvereniging
- Rookvrije kinderopvang
- Rookvrije school
- Rookvrije speeltuinen
- Rookvrije openbare gebouwen

We werken aan een aanpak om overmatige alcohol- en middelengebruik terug te dringen

- We geven lessen over verschillende thematiek, zoals voeding en gezondheid (roken, alcohol en drugs kunnen hier deel van uitmaken), sociale media en internet veiligheid, pesten en groepsdruk
- We werken mee aan de landelijke campagnes, zoals IK-pas, de naleving van NIX18- norm. We stimuleren sportverenigingen, dorpshuizen en jongerenorganisaties hier hun steentje aan bij te dragen
- We werken samen met Team: Fit om het voedingsaanbod bij verenigingen gezonder te maken
- De boodschap dragen wij naar al onze inwoners uit en we besteden extra aandacht aan de risicogroepen 18-,18-24 jaar en 55+

We werken aan een mentale basis

- Met het Netwerk Gelukkig en Vitaal Werkhoven, Odijk en Bunnik werken we samen binnen het brede vraagstuk mentale gezondheid en sociale welzijn
- We werken aan een Open Atelier in de Cultuurschuur waarin inwoners hun creativiteit kunnen ontdekken, ontwikkelen en zich kunnen uitleven. Een plek waar generaties elkaar kunnen ontmoeten en zich met elkaar kunnen verbinden

- We versterken het voorliggend veld met partners om inwoners binnen zijn of haar mogelijkheden te helpen mee te doen. Een gezonde levensstijl en preventie dragen bij aan de vitaliteit, veerkracht en zelfredzaamheid van de inwoners. We zetten daarom in op preventie, gezondheid en het versterken van de sociale kracht. Dit doen we door optimaal gebruik te maken van de kracht van de samenleving
- We geven coaching en lichte hulpverlening aan jongeren
- Er is aandacht voor vitaliteit, groen, ontspanning en elkaar te ontmoeten

Zo doen we het!

We willen de hoeveelheid tekst beperken. Daarom hebben we ervoor gekozen om ons binnen deze notitie te beperken tot de hoofdlijnen en activiteiten die we komende periode willen vormgeven. We zullen later, mede gedragen door relevante partners, plannen uitdiepen in afzonderlijke concrete uitvoeringsplannen per thema en/of actiepunt(en). We kennen nog niet alle wegen, maar willen die gezamenlijk gaandeweg verder ontwikkelen. We zullen de thema's en actiepunten daarom dynamisch inrichten en regelmatig bijstellen aan de hand van de actuele stand van zaken en de op dat moment belangrijkste ontwikkelopgaven.

Ondertekening

Wij ondertekenen dit preventieakkoord en daarmee onderschrijven wij de ambitie, thema's en actiepunten uit dit akkoord. Wij hebben de intentie om bij te dragen aan het realiseren van deze ambitie samen met andere partners, rekening houdende met de mogelijkheden van iedere afzonderlijke partner.

Deelnemende partners:

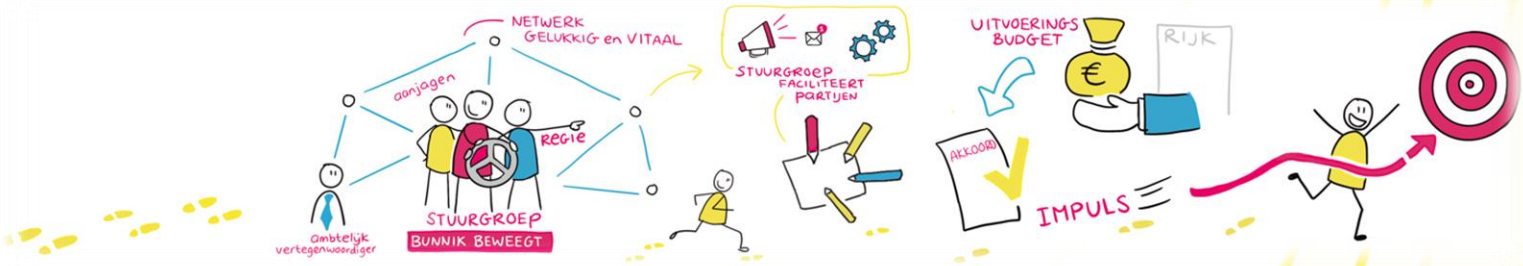
Bibliotheek Idea
Bunnik Beweegt3
Centrum voor Elkaar, gemeente Bunnik
Cultuurplatform
Hockeyvereniging Kromme Rijn
Krachtig Krommerijn
Netwerk Gelukkig & Vitaal Werkhoven, Odijk en Bunnik (bestaande uit verschillende maatschappelijke/ welzijnsorganisaties en 1e lijnszorg[2])
Stichting Sporthuis Bunnik
Stichting Schoudermantel Jongerenwerk

[2] Bunnik Beweegt3, Centrum voor Elkaar, Cultuurplatform, Idea Bibliotheek, Jongerenwerk De Schoudermantel, Krachtig Krommerijn, OWZ-Organisatie Wijkgerichte Zorg

Continuering en borging

Na realisatie van het Gezondheidsakkoord en het preventieakkoord willen we natuurlijk zorgen voor duurzame uitvoering en borging. Hiervoor zijn binnen de stuurgroep goede afspraken gemaakt. Samen gaan we voor resultaat.

Het team zal structureel bij elkaar komen én intensief samenwerken.

Als eerste stap vertaalt het team de acties door naar concrete uitvoer. De achterliggende partnernetwerken worden verder geactiveerd en betrokken in lijn met de thema's.

Het uitvoeringsbudget wordt volledig ingezet op activiteiten van het Gezondheidsakkoord en dit plan.