



Lokaal Preventieakkoord
Wijk bij Duurstede
mei 2021



Inhoudsopgave

1	De start	4
2	De thema's en cijfers	6
3	De projecten	9
4	De ondertekenaars	22



Wij(k) Gezond!

Lokaal Preventieakkoord
Wijk bij Duurstede
mei 2021

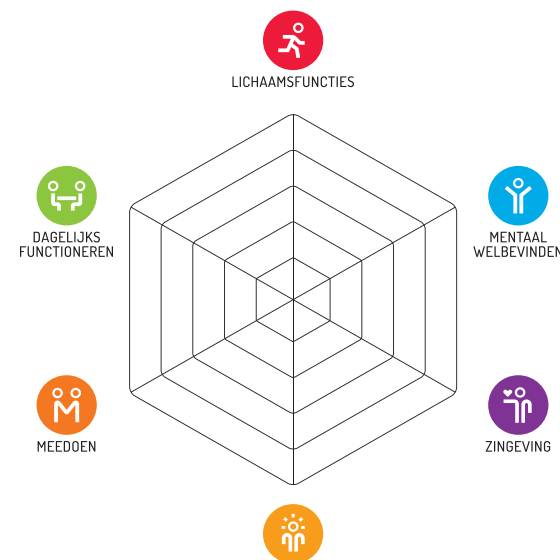


1 De start

Alle inwoners uit Wijk bij Duurstede, Cothen en Langbroek hebben de mogelijkheid een gezond leven te leiden: **Wij(k) Gezond!**

Uitgangspunten

- We sluiten aan bij bestaande beleidsnota's van de gemeente: Preventie- en Handavingsplan Alcohol (2018), Ons Sportakkoord (2019), Maatschappelijke agenda met de preventieagenda's Kansrijk Opgroeien & Gezond Ontwikkelen en Meedoen is een Must (2020), Omgevingsvisie stedelijke kernen en Kansrijke Start & JOGG (in ontwikkeling).
- We sluiten aan bij lopende activiteiten en bestaande netwerken van onze lokale partners. Dit preventieakkoord is bedoeld als aanvulling en versterking, waarbij we aansluiten op de thema's uit het Nationaal Preventieakkoord.
- We gaan uit van een brede kijk op gezondheid en dan specifiek het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Preventie en vroegsignalering staan centraal.



Proces

- Analyse van de cijfers: waar moeten we ons op focussen?
- Verdiepende interviews met belangrijke lokale partners: onderwijs, sportaanbieder, ondernemerskring, inwoner/vrijwilliger, adviesraad sociaal domein, buurtsportcoach, fysiotherapeut, huisarts, welzijnsstichting (jongerenwerk en teamleider), GGD, diëtist.
- Drie bijeenkomsten: startbijeenkomst met 50 deelnemers, twee verdiepende sessies waarin concrete projecten zijn bedacht binnen de drie thema's.

Resultaat

Een breed gedragen preventieakkoord met lokale partners uit Wijk bij Duurstede, Cothen en Langbroek. Partners die met veel energie en initiatief hebben meegedacht over ons preventieakkoord, en die zich samen willen inzetten voor een nog gezondere gemeente. Voor 2021 zijn concrete afspraken gemaakt om aan de slag te gaan met 11 projecten.



2 De thema's en cijfers

In ons preventieakkoord gaan we aan de slag met drie thema's: genotmiddelen, mentale gezondheid en overgewicht. Deze thema's zijn gekozen op basis van de verdiepende interviews met partners, de cijfers uit de GGD monitor 2019 en speerpunten uit de Maatschappelijke agenda en de preventieagenda's van de gemeente. Hieronder wordt per thema aangegeven waarom focus hierop van belang is.

Mentale gezondheid

In 2019 had 29% van de jongeren in de gemeente Wijk bij Duurstede matig tot hoog risico op psychosociale problemen. Dit is een stuk hoger dan het landelijke gemiddelde. En nu in coronatijd is dit aantal alleen maar gestegen. Er zit veel energie bij de samenwerkingspartners om met dit thema aan de slag te gaan. Subthema's hierbij zijn: eenzaamheid onder jongeren, inzet van kunst en cultuur, buiten spelen en bewegen, sporten voor mensen met een depressie.



Genotmiddelen

Het alcoholgebruik onder jongeren ligt in onze gemeente beduidend hoger dan in de regio. Dit geldt voor het alcohol drinken op zich en ook voor het 'bingedrinken'. Ook roken in onze gemeente meer inwoners dan elders in het land. Weerbaar zijn om het gebruik van genotmiddelen te voorkomen is een speerpunt in de preventieagenda's van de gemeente. Dit preventieakkoord moet zorgen voor extra aandacht en inzet op deze thema's. Het aanhaken van private partijen (o.a. horeca, supermarkten) is de uitdaging voor 2021.

Overgewicht

Het percentage inwoners met overgewicht is voor elke leeftijdsgroep in onze gemeente hoger dan in de regio. Dit wordt vanuit de praktijk onderschreven door veel samenwerkingspartners. In 2019 is Ons sportakkoord gesloten in de gemeente. Doelstelling is zoveel mogelijk inwoners met plezier laten sporten en bewegen. Het sportakkoord sluit hiermee perfect aan bij het preventieakkoord, omdat sporten en bewegen bijdraagt aan een gezonde leefstijl. Veel partners uit Ons sportakkoord, zoals sportaanbieders, zorgaanbieders en kinderopvang zijn ook aangesloten bij dit preventieakkoord. Overgewicht is meer dan bewegen. Ook voeding speelt een belangrijke rol. We willen zorgen voor een gedragsverandering. Daarom wordt gekeken of we JOGG-gemeente kunnen worden.



2 *De thema's en cijfers*

Algemeen

Uitgangspunt van de Maatschappelijke agenda van de gemeente (het beleidskader voor het sociaal domein) is de eigen draagkracht van onze inwoners. Dit houdt in dat inwoners de uitdagingen in hun leven het hoofd kunnen bieden en de regie voeren over hun eigen leven. Disbalans willen we voorkomen en zo nodig helpen herstellen. We willen ons vooral richten op inwoners die kwetsbaar zijn of dreigen te raken.

De projecten uit dit preventieakkoord leveren een prachtige bijdrage aan deze doelstelling. Ze zorgen er mede voor dat draagkracht en draaglast meer in balans komt. Daarnaast versterkt het preventieakkoord de onderlinge samenwerking en het netwerk op het gebied van een gezonde leefstijl.

3 *De projecten 2021*

De partijen hebben voor 2021 elf concrete projecten benoemd die passen bij de drie genoemde thema's. De gemeente ondersteunt en faciliteert de partners waar nodig bij de uitvoering. Denk hierbij aan het verbinden van partijen, het onder de aandacht brengen van goede voorbeelden en het bieden van kennis. Deze projecten zijn het startpunt voor 2021. De komende jaren is er alle ruimte voor nieuwe partners om aan te haken. Ook volgen we de lokale ontwikkelingen binnen de gekozen thema's, zodat we daarop kunnen aanhaken.

Binnen de projecten konden de deelnemers aangeven welke rol zij wilden spelen:

- Aanvoerder: je bent de initiator en trekker van het project.
- Speler: je bent deelnemer in het project en ondersteunt de aanvoerder waar nodig
- Supporter: je deelt ideeën, maar hebt geen (grote) rol in de uitvoering

Samenwerking met en door inwoners is een belangrijk speerpunt binnen het preventieakkoord. De rol van inwoners kan dus variëren van aanvoerder tot supporter. In een aantal projecten zien we dit ook terug.



3 *De spelregels*

Tijdens de interviews en de bijeenkomsten zijn gezamenlijk spelregels opgesteld waaraan de projecten moeten voldoen:

- Waar energie zit gaan we samen aan de slag!
- Bereikt kwetsbare groepen
- Nieuw aanbod of bestaand aanbod uitbreiden/intensiveren
Beter 1 ding goed gedaan dan vele versnipperd uitgevoerd
Hoe concreter hoe beter
- Samenwerking: betrek minimaal één partner
Een aanvoerder is verplicht
- Eigen bijdrage door partners, financieel of in natura
- Hoe zorg je voor continuering/borging?
- Eenvoudig te monitoren en evalueren
- Gemeente voert regie en faciliteert samenwerking

De afspraken benoemen we per thema op de volgende pagina's.

3.1 *Overgewicht*

Afspraak 1: Samenwerking & Borging binnen de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)

Aanvoerder Speler	Marie-Rose van Lieshout, fysiotherapeut Unicum (regio-organisatie van huisartsen in regio Zuidoost Utrecht), leefstijlcoach, diëtist, buurtsportcoach (zo'n 12 personen in 4 teams)
Waarom	Net iets meer dan de helft van de volwassen inwoners in Wijk bij Duurstede heeft overgewicht
Wat	Via de gecombineerde leefstijlinterventie wordt overgewicht bestreden in efficiënte samenwerking. De uitvoering van de interventie wordt vergoed door de zorgverzekeraar.
Voor wie	In eerste instantie zo'n 2 procent van de populatie met overgewicht (ca. 110 naar verwachting)
Waar	Online overleg
Wanneer	Per september 2021
Hoeveel	€ 4.800,- ten behoeve van overlegstructuur en inhuur procesbegeleider



3.1 Overgewicht

Afspraak 2: Bij Vaccineren Valt Wat Te Leren

Aanvoerder	GGD Regio Utrecht
Speler	Buurtsportcoach, diëtiste, hockey, gym, korfbal, tennis, volleybal
Supporter	Badmintonvereniging Ricochet
Waarom	Belang belichten van bewegen en gezond eten.
Wat	Tijdens vaccinatiebijeenkomst: sportclubs tonen aanbod, buurtsportcoach doet interactieve oefeningen, diëtiste vertelt over gezonde voeding.
Voor wie	Alle kinderen die de 9-jarigen vaccinatie krijgen en hun ouders/verzorgers.
Waar	Sporthal Mariënhoeve
Wanneer	Juni 2021
Hoeveel	€ 1.000,-

mei 2021

Afspraak 3: Sporten binnen de Opvang (KDV & BSO)

Aanvoerder	Nine Moraal, Kaka Kinderopvang
Speler	Roben Schenk, buurtsportcoach Stichting Wijk sport, sportaanbieders uit de gemeente
Supporter	Fleur Zumbrink, student en inwoner
Waarom	Sporten en bewegen voor jonge kinderen is erg belangrijk om verschillende redenen. Het aanbod door sportaanbieders en ook op de kinderopvang en de buitenschoolse opvang blijft achter.
Wat	Eens per week beweegactiviteiten, liefst in samenwerking met sportaanbieders uit de gemeente
Voor wie	Kinderen 2-6 jaar
Waar	KDV & BSO
Wanneer	Zo spoedig mogelijk
Hoeveel	€ 1.000,-

mei 2021



3.2 *Genotmiddelen*

Afspraak:

Ik Stop Ermee

Aanvoerder

Gemeente Wijk bij Duurstede

Speler

GGD Regio Utrecht, trainers SMR, Stichting Binding

Supporter

SVF Cothen

Waarom

Stoppen met roken is pure winst op elke leeftijd.
Je hebt hierdoor minder kans op hart- en vaatziekten en kanker.

Wat

Cursusaanbod, nazorg, monitoring

Voor wie

Alle rokende inwoners en werknemers in Wijk bij Duurstede

Waar

Hele gemeente met focus op mensen met een lage SES

Wanneer

Twee keer per jaar

Hoeveel

€ 1.000,-

3.3 *Mentale gezondheid*

Afspraak 1:

Healthy Moves Volwassenen

Aanvoerder

Stichting Wijk sport, Tobias Wijnmalen (buurtsportcoach)

Speler

Fit4All Fysiotherapie, Diëtheek Diëtist, Leefstijlcoach

Waarom

De mentale en lichamelijke gezondheid van mensen verbeteren.
Deelnemers ervaren door het multidisciplinaire programma
meer energie en minder stress.

Wat

12 weken lang bewegen door Powerwalking of Runningtherapie.
Tussentijds inspanningsmeting, evaluaties en verschillende
bijeenkomsten.

Voor wie

Volwassen inwoners uit de gemeente Wijk bij Duurstede met stress/
psychische klachten die hun fysieke en mentale gezondheid willen
verbeteren en meer energie en minder stress willen ervaren.

Waar

In de gemeente Wijk bij Duurstede

Wanneer

Start per september 2021

Hoeveel

€ 3.000,-





3.3 Mentale gezondheid

Afspraak 2: Week Van Verbinding

Aanvoerder	Inwoner/vrijwilliger Eric Harmsen, Stichting Binding
Speler	Stichting Binding, Wijk in Contact (lokale zorgaanbieder), Verbonden Buurt, Verbonden Jongeren
Waarom	Verbinden van kwetsbaren; informeren van inwoners over kwetsbaren; vergroten kennis bij professionals en vrijwilligers over kwetsbaren; aandacht besteden aan integrale aanpak kwetsbaarheid.
Wat	Plenaire bijeenkomst met masterclasses, theater/film, workshops.
Voor wie	Kwetsbare inwoners gemeente Wijk bij Duurstede
Waar	Gemeentehuis, Calypsotheater, buurthuis Langbroek, dorps huis Cothen
Wanneer	13 -19 september 2021
Hoeveel	€ 4.000,-

Afspraak 3: Verbonden Jongeren

Aanvoerder	Inwoner/vrijwilliger Eric Harmsen, Stichting Binding
Speler	Jongerenwerk Stichting Binding
Waarom	Substantieel verminderen van gevoelens van eenzaamheid bij jongeren (12 t/m 25 jaar) met behulp van methodiek Join Us
Wat	Training Join Us in twee groepen (12-18 en 19-25 jaar); begeleiden jongeren met gevoelens van eenzaamheid d.m.v. groepsbijeenkomsten en individuele gesprekken
Voor wie	Jongeren (12 t/m 25 jaar) met gevoelens van eenzaamheid
Waar	Diverse locaties, waaronder Huis van de Wijk in flat Birka
Wanneer	Per 1 september 2021
Hoeveel	€ 4.000,- via preventieakkoord, rest via andere subsidies/fondsen



3.3 Mentale gezondheid

Afspraak 4: Geef Jongeren Een Stem

Aanvoerder	Cultuurcoach Bo Hendriksen, Bibliotheek Z-O-U-T
Speler	Stichting Binding
Waarom	Toestroom naar hulpverlening verminderen of voorkomen middels samenwerking sociaal- en cultuurdomein
Wat	Op creatieve manieren aan de slag met verwerking. Onderzoeken hoe kunst, cultuur en creativiteit structureel onderdeel kunnen zijn van zorg en welzijn in Wijk bij Duurstede.
Voor wie	Kinderen/jongeren 8-15 jaar
Waar	Diverse locaties, waaronder Huis van de Wijk in flat Birka
Wanneer	Per 1 september 2021
Hoeveel	€ 3.000,-

Afspraak 5: Da Bomblitheek

Aanvoerder	Cultuurcoach Bo Hendriksen, Bibliotheek Z-O-U-T
Speler	Stichting Binding
Waarom	We willen de bieb weer een aantrekkelijke plek maken voor jongeren tussen 12 en 18 jaar.
Wat	Het doel is minstens 1 boekenkast samengesteld door jongeren met behulp van 1 rolmodel. Daarnaast bieden we jongeren een platform binnen de bieb om activiteiten te organiseren.
Voor wie	Jongeren 12-18 jaar
Waar	Bibliotheek Wijk bij Duurstede
Wanneer	Na zomervakantie 2021
Hoeveel	€ 1.500,-



3.3 *Mentale gezondheid*

Afspraak 6: Groen Doet Goed

Aanvoerder	Nancy Rietveld, Sociale Onderneming Natuurlijk Heel Leuk
Speler	Stichting Binding, buurtsportcoaches, gemeente
Waarom	Mensen meer betrekken bij natuur, naar buiten gaan en stimuleren om meer te bewegen en te spelen
Wat	Natuurlijke, speelse verbindingsstroken en beweeg- en speelaanleiding. Bewegen en wandelen uitdagend maken.
Voor wie	Jong en oud
Waar	Wijk bij Duurstede, Cothen, Langbroek
Wanneer	Najaar 2021 - zomer 2022
Hoeveel	€ 1.500,-

Afspraak 7: Buurtmoestuin De Engk

Aanvoerder	Nancy Rietveld, Natuurlijk Heel Leuk
Speler	Gemeente, Viveste, Stichting Binding, beheergroep NHL, BLOS Kinderopvang, vrijwilligers
Waarom	Stimuleren van buitenspelen voor kinderen, activeren en in beweging brengen omwonenden en bewust maken gezond eten.
Wat	Natuurlijke speelplek, ontmoetingsplek en buurtmoestuin
Voor wie	Buurtbewoners De Engk
Waar	In de wijk De Engk, flats Agricolastraat
Wanneer	Najaar 2021
Hoeveel	€ 3.000,-



4 De ondertekenaars





Samen
voor een
gezondere
gemeente
Wijk bij Duurstede