

Gezonde leefstijl - Mentaal welzijn - Sociale participatie

**Samen
voor een
gezonder
Waddinxveen**



Inleiding

Van pandemie naar nieuw normaal

De Covid-19 pandemie is een gezondheidscrisis die zijn weerga niet kent. Zij stelt ons niet alleen voor ongekende uitdagingen. Zij onderstreept ook inzichten die we eigenlijk al lang met elkaar deelden, maar misschien wel eens te gemakkelijk als vanzelfsprekendheden hebben beschouwd. Dat een gezonde leefstijl erg belangrijk is: voldoende bewegen, matig eten en niet roken. Dat de mens een sociaal wezen is, met een diepgevoelde behoefte aan ontmoeting en zingeving.

Nu de samenleving langzaam weer open gaat is het een goed moment om te kijken hoe we ons kunnen wapenen tegen nieuwe aanslagen op de volksgezondheid. Wat kunnen we doen om de gezondheid van alle Waddinxveners te bevorderen? Het lokale preventieakkoord dat voor u ligt bundelt ambities en acties op dit vlak die een groot aantal organisaties en instellingen met elkaar hebben afgesproken.

Van nationaal naar lokaal preventieakkoord

Wij, de partners in het akkoord, zijn hierbij geïnspireerd door het Nationaal Preventieakkoord dat in november 2018 op initiatief van staatssecretaris Paul Blokhuis is gesloten. Meer dan 70 landelijke organisaties spraken toen met elkaar af om de gezondheid van alle Nederlanders te bevorderen. In navolging van deze landelijke samenwerking hebben we in de afgelopen maanden in Waddinxveen gewerkt aan een lokaal preventieakkoord.

Het Nationaal Preventieakkoord kent drie hoofdthema's, namelijk de preventie van gezondheidsschade door roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik. Deze thema's komen ook terug in het Waddinxveense preventieakkoord. Maar de benadering is breder. In ons akkoord gaat het om:

- Gezonde leefstijl
- Mentaal welzijn
- Sociale participatie

Preventieakkoord naast sportakkoord

Eerder is nationaal en lokaal ook een sportakkoord gesloten. De aandachtsgebieden van de beide akkoorden kennen veel overlap, maar er zijn belangrijke verschillen. Zo passen met name de ambities uit het sportakkoord die betrekking hebben op versterking van de organisatie of verduurzaming van de sport, niet goed in een preventieakkoord. En omdat het aandachtsgebied van het preventieakkoord weer veel breder is dan die van het sportakkoord is dat omgekeerd ook het geval. Hoewel ervoor gekozen had kunnen worden om de beide akkoorden te integreren in één leefstijlakkoord, is daarvoor niet gekozen. Het eigen karakter maakt de individuele akkoorden sterk, en waar sprake is van overlap versterken de twee akkoorden elkaar.

Ambities en acties

Net als eerder bij het lokale sportakkoord heeft ook bij dit lokale preventieakkoord de gemeente Waddinxveen het initiatief genomen, maar heeft zij een onafhankelijke externe formateur aangesteld om het voortouw te nemen bij de samenstelling van het akkoord. Deze is in de afgelopen maanden met ons - organisaties op het gebied van zorg, welzijn, onderwijs, sport, recreatie, religie en cultuur, het bedrijfsleven en de gemeente - online in gesprek gegaan om ambities en uitdagingen te bespreken en concrete ideeën uit te wisselen.

Het resultaat hiervan hebben we neergelegd in twee documenten. Voor u ligt ons lokale preventieakkoord. Hierin geven wij een beknopte analyse van de huidige stand van zaken en formuleren wij puntsgewijs onze gezamenlijke ambities op het gebied van preventie in Waddinxveen. In een bijlage zetten wij op een rijtje met welke initiatieven en vormen van samenwerking wij praktisch invulling willen geven aan het preventieakkoord.

Extra impuls

De ambities die wij hebben opgeschreven sluiten aan bij bestaand beleid van verschillende partners in het preventieakkoord. Zo zijn de drie eerder genoemde invalshoeken (gezonde leefstijl, mentaal welzijn en sociale participatie) ook terug te vinden in het gezondheidsbeleid van de gemeente en het preventiewerkplan van Wadwijzer. Positieve gezondheid is daarin het uitgangspunt, met aandacht voor verschillende aspecten die bijdragen aan lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn.

Het preventieakkoord verbindt de ambities van de verschillende organisaties die op de een of andere manier actief (willen) zijn op het vlak van preventie. Het geeft door gemeenschappelijke ambities, en door nieuwe initiatieven en vormen van samenwerking, een extra impuls aan het beleid van de verschillende partners op dit vlak.

Bestaande en nieuwe activiteiten

Het gaat niet alleen om nieuwe beleidsinspanningen. Er wordt op het vlak van preventie al heel veel gedaan. In dit akkoord willen wij hier niet aan voorbij gaan. Wij zien in het preventieakkoord ook een mooie kans om bestaande activiteiten (nog) meer onder de aandacht te brengen en de inspanningen daarvoor te bundelen en te versterken.

Open en dynamisch

Ons preventieakkoord heeft een open en dynamisch karakter. Bij de start scharen wij ons met onze organisaties achter de geformuleerde ambities. Wij gaan ons inzetten om deze ambities te vertalen in concrete acties. Wij willen de komende tijd veel actiepunten realiseren, en zullen ook nieuwe actiepunten formuleren. Wij nodigen andere organisaties nadrukkelijk uit om de ambities uit dit preventieakkoord ook te onderschrijven, aan te sluiten bij onze initiatieven en samenwerking, en ook zelf nieuwe punten toe te voegen aan de actielijst.

Vanuit het rijk worden middelen beschikbaar gesteld voor ondersteuning in 2021, 2022 en 2023. Toch heeft ons preventieakkoord niet echt een einddatum. Zolang de ambities leven en er actiepunten zijn die wij willen en kunnen realiseren behoudt dit document zijn waarde.

Stand van zaken

Samen voor een gezonder Waddinxveen...

...dat is wat ons voor ogen staat. Wij willen samenwerken en initiatieven nemen die de gezondheid en het welzijn van alle Waddinxveners bevorderen, die Waddinxveen gezonder maken. We willen ervoor zorgen dat kinderen een goede start hebben, dat jongeren bewust gezonde keuzes maken, dat volwassenen in beweging komen, dat ouderen blijven meedoen, en nog veel meer.

Het is goed leven in Waddinxveen, maar niet voor iedereen en niet in alle opzichten. Jong, oud en ouder staan voor belangrijke uitdagingen. De gemeente telt steeds meer inwoners met fysieke klachten en mentale problemen. Voor iedereen stijgen de zorgkosten. Door preventie kunnen we de gezondheidsrisico's beperken.

Overgewicht

Als we kijken naar de cijfers is er veel gezondheidswinst te behalen. Ongeveer 1 op de 5 volwassenen in Waddinxveen ervaart zijn/haar eigen gezondheid als matig of slecht. Ongeveer een derde voelt zich belemmerd in zijn/haar dagelijkse doen. Steeds meer mensen kampen met overgewicht. Meer dan de helft van alle volwassen Waddinxveners heeft daar last van. Bijna 1 op de 8 heeft zelfs ernstig overgewicht. Ook bij de jeugd groeit dit probleem. Bijna 1 op de 9 kinderen heeft overgewicht. Als de huidige trends zich voortzetten zijn in 2040 niet minder dan 2 op de 3 volwassenen en 1 op de 3 jongeren te zwaar.

Beweging

Overgewicht heeft te maken met voeding aan de ene kant en beweging aan de andere. Onze samenleving is zo ingericht dat we steeds minder bewegen. Sport biedt hiervoor compensatie maar niet voldoende. Ook lang niet iedereen doet aan sport. Van alle volwassenen in de leeftijd van 19 tot 65 jaar doet iets minder dan de helft wekelijks aan sport. 2 van de 5 volwassenen voldoen niet aan de beweegnorm. De jeugd sport en beweegt meer, maar zelfs in de meest actieve leeftijdscategorie (11 en 12 jarigen) doet 1 op de 6 kinderen niet wekelijks aan sport.

Roken en alcohol

Ook roken en problematisch gebruik van alcohol dragen bij aan veel gezondheidsschade. Bijna een kwart van alle volwassen Waddinxveners rookt. Zelfs tijdens de zwangerschap - sowieso een periode die bepalend is voor de gezondheid waarin kinderen opgroeien - wordt vaak doorgerookt. Onder de jeugd is een positieve trend te zien. Van alle jongeren in de leeftijd van 11 tot 18 jaar rookt momenteel nog minder dan 5 procent. Steeds minder jongeren laten zich ook verleiden om te gaan roken. Toch raken elke week weer jongeren verslaafd aan nicotine. Bij minstens 1 op de 6 volwassenen is het alcoholgebruik problematisch. Ook door jongeren wordt nog teveel gedronken. Vooral het binge drinken (bij één gelegenheid vijf of meer glazen alcohol drinken) is onder jongeren relatief populair en problematisch. Dat geldt ook voor het gebruik van genotsmiddelen (soft- en harddrugs).

Variaties in gezondheid

Alles bij elkaar genomen resulteren de ongezonde gewoonten in heel Nederland op jaarbasis in 35.000 doden en 9 miljard aan zorgkosten. Waddinxveen draagt daar evenredig aan bij. De landelijke en lokale ontwikkelingen gaan min of meer gelijk op. Nu eens steekt de situatie hier iets gunstiger af tegen de rest van het land, dan weer scoort Waddinxveen een beetje onder het landelijk gemiddelde.

Armoede

Dat neemt niet weg dat er zowel landelijk als lokaal grote variaties zijn in gezondheid tussen verschillende categorieën in de bevolking. Mensen met een lagere opleiding en een lager inkomen roken meer, bewegen minder, eten ongezonder en hebben vaker overgewicht. Ook laaggeletterdheid is een factor van betekenis. Een minder gezonde leefstijl gekoppeld aan maatschappelijke problemen (armoede, schulden en werkloosheid) zorgt ervoor dat de levensverwachting in deze bevolkingsgroepen beduidend lager is dan voor rest van de bevolking. Zij overlijden gemiddeld vijf jaar eerder.

Meedoen

Behalve verschillen in fysieke gezondheid zien we tussen bevolkingsgroepen ook grote verschillen in mentaal welbevinden en sociale participatie. Zo is algemeen bekend dat kinderen die in armoede opgroeien minder meedoen aan allerlei sociale activiteiten en minder bagage meekrijgen waardoor zij ook in hun latere leven minder goede kansen hebben. Ouders die zorgen en stress ervaren als gevolg van schulden of armoede, zijn minder goed in staat zijn om juiste beslissingen te nemen op het gebied van opvoeding en gezondheid.

Kansen

In Waddinxveen lopen enkele honderden kinderen in de basisschoolleeftijd een verhoogd risico op onderwijsachterstanden. Dat is ongeveer 1 op de 8 kinderen. Wanneer de beschikbare cijfers worden uitgesplitst naar de verschillende wijken, komen de Zuidplas en Triangel aanmerkelijk beter uit de bus dan de Vondelwijk en de Oranjewijk. Het percentage kinderen met kans op achterstand in de laatstgenoemde wijken (18 procent) is bijna driemaal zo hoog als in de eerstgenoemde wijken (6 procent). De andere wijken zitten daar tussenin.

Eenzaamheid

Eenzaamheid is een maatschappelijk probleem dat steeds breder wordt erkend en herkend. Voor de pandemie kampten al 2 van de 5 volwassen Waddinxveners met sociale eenzaamheid. Bijna 1 op de 8 voelde zich toen ernstig eenzaam. De algemene verwachting is dat de lockdown en contactbeperkingen in het afgelopen jaar de situatie verder hebben verslechterd. Hierdoor zal vermoedelijk ook het ervaren gebrek aan regie over het eigen leven (bij 13 procent van de volwassenen) en het risico op angst en depressie (bij 7 procent) zijn toegenomen.

Vaccinatiebereidheid

Tijdens de pandemie is vaccinatiebereidheid een actueel thema geworden. De percentages schommelen in de tijd en variëren naar leeftijd maar uit actuele peilingen blijkt dat momenteel slechts driekwart van de bevolking zonder meer bereid is om zich te laten vaccineren tegen Covid-19. De rest wil dat niet of twijfelt nog. Dit is een zorgelijk gegeven. Het weerspiegelt de afnemende algemene vaccinatiebereidheid in de afgelopen jaren. Zo is de vaccinatiegraad onder jonge kinderen in Waddinxveen in de afgelopen jaren afgenomen en is volgens de laatste gegevens nog maar 88 procent van alle tweejarigen volledig gevaccineerd. Daardoor is het risico op uitbraken van infectieziekten groter geworden.

Werk maken van preventie

Het is hierboven maar een greep uit het overvloedige cijfermateriaal dat in verschillende onderzoeken is verzameld, maar het beeld dat hieruit oprijst is zorgelijk. Er is alle reden om in actie te komen en meer werk te maken van preventie. Dat kan. Dat moet. Dat gaan we doen. We gaan samen voor een gezonder Waddinxveen!

AMBITIES

Gezonde leefstijl

Wij zorgen er samen voor dat Waddinxveners

- meer aandacht hebben voor een gezonde leefstijl
- vaker gezonde keuzes maken op het gebied van voeding
- meer sporten
- vaker voldoen aan de beweegnormen
- minder alcohol gebruiken
- minder roken
- minder genotmiddelen gebruiken
- zich vaker laten vaccineren
- zich vaker fit voelen
- gezonder opgroeien en oud worden



Mentaal welzijn

Wij bevorderen dat in Waddinxveen

- meer aandacht is voor mentale problemen van jong en oud
- eenzaamheidsgevoelens worden tegengegaan, dan wel worden beperkt
- meer mensen ervaren dat zij regie hebben over hun eigen leven
- minder mensen kampen met angsten en depressies
- discriminatie en uitsluiting van specifieke groepen wordt voorkomen
- sociale contacten en ontmoeting worden gestimuleerd

Sociale participatie

Wij stimuleren dat iedereen in Waddinxveen

- tot zijn recht komt en meetelt
- zich betrokken voelt bij de samenleving
- naar eigen wensen en mogelijkheden kan meedoen
- actief kan deelnemen aan het sociale, economische, educatieve, culturele en sportieve leven
- zich thuisvoelt in de wijk en in de gemeente

Aan de slag

Van ambities naar acties

De ambities in dit preventieakkoord zijn breed en algemeen geformuleerd. Zij worden geconcretiseerd in een bijlage met een groot aantal acties. Dat zijn vaak ideeën die nog nadere uitwerking en onderzoek vragen en soms ook financiële ondersteuning behoeven, voor ze daadwerkelijk kunnen worden uitgevoerd. Maar soms zijn het ook acties die wel direct kunnen worden opgepakt.

Als partners in het preventieakkoord delen wij de ambities, maar kunnen wij gegeven onze uiteenlopende mogelijkheden niet in alle gevallen (evenveel) bijdragen aan de realisatie ervan. In de actielijst geven wij aan wie waarmee aan de slag gaat.

Uitvoering, coördinatie en ondersteuning

Voor de uitvoering van de acties uit het preventieakkoord ligt de verantwoordelijkheid primair bij ons, de partners in het akkoord. Wij zullen ons inspannen om ideeën uit te werken en actiepunten te realiseren, of daaraan bij te dragen. Met de ondertekening van het preventieakkoord zijn wij een inspanningsverplichting aangegaan.

Om ervoor te zorgen dat we niet blijven steken in goede voornemens zullen wij meewerken aan de monitoring van de verschillende acties. Wij zullen desgevraagd informatie verstrekken over de voortgang van de acties die wij in het kader van het preventieakkoord ondernemen. Daardoor kan in periodieke nieuwsbrieven en publieke berichtgeving verslag worden gedaan van de vorderingen.



Regiegroep en regisseur

Uit ons midden wordt een regiegroep samengesteld die de uitvoering van het akkoord begeleidt, de voortgang bewaakt en de lijnen uitzet voor het vervolg. De regiegroep stimuleert de toetreding van nieuwe partners en de toevoeging van nieuwe actiepunten. Zij krijgt de beschikking over uitvoeringsbudget en beoordeelt aanvragen voor stimuleringsbijdragen. De regiegroep wordt in haar functioneren gefaciliteerd door de gemeente, met name door de aanstelling van een regisseur. Deze regisseur zorgt voor coördinatie, communicatie en monitoring van het preventieakkoord en zorgt voor verbinding met andere lokale initiatieven en projecten, zoals Een tegen eenzaamheid.

Community

De regisseur neemt het voortouw bij de vorming van een online community en de organisatie van tenminste één jaarlijkse bijeenkomst van alle betrokken partners. Deze worden benut om de partners op de hoogte en betrokken te houden bij de uitvoering van het preventieakkoord. Alsook om met elkaar informatie, kennis en ervaring uit te wisselen, ideeën te bespreken en nieuwe allianties aan te gaan.

Bewoners

Om de bewoners van Waddinxveen regelmatig te informeren over de activiteiten die worden ontwikkeld in het kader van het preventieakkoord, worden de (sociale) media van de partners benut en wordt samengewerkt met de lokale media. Er zullen ook met enige regelmaat publieksgerichte activiteiten worden ondernomen. Hierbij wordt zo mogelijk aangesloten bij, en meegelift op de publicitaire aandacht voor, landelijke initiatieven en campagnes. De regisseur neemt hiervoor de benodigde initiatieven en betreft bewoners erbij.

Er zal een zogenaamd A-team worden geformeerd van vrijwilligers die graag en goed kunnen schrijven, fotograferen, filmen, ideeën lanceren en organiseren. De leden voor dit creatieve activiteitenteam zullen o.a. worden geworven via Vrijwilligerswerk Waddinxveen en het Coenecoop College.

Stimuleringsbudget

Organisaties die het voortouw nemen bij een of meer actiepunten kunnen daarvoor een bijdrage aanvragen uit het stimuleringsbudget dat voor de uitvoering van het preventieakkoord beschikbaar is. Hierbij gaat het om bescheiden incidentele bijdragen die bedoeld zijn om de realisatie van actiepunten te stimuleren. Structurele financiering van menskracht of investering in kapitaalgoederen behoren niet tot de mogelijkheden.

Het uitgangspunt is dat de actiepunten eigenlijk ook zonder extra bijdrage vanuit het stimuleringsbudget van preventieakkoord gerealiseerd zouden moeten kunnen worden. De bijdragen zijn welkom om initiatieven te onderzoeken, de aanloopkosten te dekken, de realisatie te vergemakkelijken of te versnellen, of zaken net iets beter aan te pakken.

Actieve deelname aan het preventieakkoord is een voorwaarde maar geen garantie voor financiële ondersteuning. Voor de uitvoering van het preventieakkoord is op jaarbasis vanuit het rijk een totaalbedrag van €20.000 beschikbaar.

Partners



Diëtistenpraktijk
Waddinxveen



Halt.



ipse
de bruggen



kwintes



Coöperatie Fysiotherapeuten Midden-Holland



Werkdocument

juni 2021

Samen voor een gezonder Waddinxveen

Actielijst preventieakkoord

Inleiding

Bestaande activiteiten en nieuwe initiatieven

Wij, de partners in het preventieakkoord, zijn actief op een breed terrein van preventie en zorg. Dat doen wij allemaal vanuit onze eigen expertise. Wij hebben ons eigen werkgebied en onze eigen doelgroepen. We ontplooiën al lang en al veel activiteiten die eigenlijk best een plaats zouden verdienen in het preventieakkoord. Want deze dragen onmiskenbaar bij aan gezonde leefstijl, mentaal welzijn of sociale participatie.

Verloskundigen geven voorlichting over gezonde leefstijl aan zwangere vrouwen, diëtisten adviseren over gezonde voeding, sportclubs organiseren sportactiviteiten voor jong en oud, fysiotherapeuten verzorgen beweegprogramma's voor mensen met overgewicht, jongerenwerkers helpen jonge mensen om bewuste keuzes te maken, gezondheidsvoorlichters en docenten geven voorlichting aan ouders en kinderen over de gevaren van roken en overmatig alcoholgebruik, sociaalpsychologisch hulpverleners bieden ondersteuning aan kwetsbare mensen, welzijnswerkers halen met hun activiteiten ouderen uit een sociaal isolement en de gemeente faciliteert veel van deze activiteiten. Er gebeurt veel meer dan wij hier benoemen.

Wij beschouwen het preventieakkoord als een kader voor nieuwe initiatieven en nieuwe vormen van samenwerking, maar ook als een kans om onze bestaande activiteiten te versterken en meer onder de aandacht te brengen. Toch zullen de laatstgenoemde activiteiten in dit werkdocument niet worden beschreven of opgesomd. Het zijn er eenvoudig teveel om op te noemen. We volstaan met enkele generieke actiepunten die (ook) betrekking hebben op bestaande activiteiten, en leggen de focus verder op nieuwe initiatieven en nieuwe vormen van samenwerking.

In veel gevallen stemmen wij onze werkzaamheden op elkaar af en werken wij samen. Bijvoorbeeld in Wadwijzer werken acht verschillende lokale en regionale organisaties intensief samen: CJG-dienstverlening, Palet Welzijn, Kwintes, Kwadraad, GGD Hollands Midden, KernKracht, Civic en MeeVivenz. Minder intensief, maar zeker ook van belang zijn andere samenwerkingsverbanden en overlegvormen, zoals bijvoorbeeld het MDO (MultiDisciplinair Overleg) waarin huisartsen, paramedici, thuiszorgmedewerkers en andere zorgprofessionals regelmatig de koppen bij elkaar steken. Of het Valpreventienetwerk, het Platform Eenzaamheid, het LEA-overleg in het onderwijs (Lokale Educatieve Agenda) en het onlangs opgerichte Platform Sport Spel en Bewegen. Ook deze opsomming is niet compleet.

Wij zien het lokale preventieakkoord in zekere zin als een overkoepelende samenwerking, maar deze maakt de verschillende andere hierboven genoemde vormen van overleg en samenwerking zeker niet overbodig. Integendeel we streven ernaar om deze uit te breiden en verder te versterken.

Bij de samenstelling van deze actielijst met nieuwe initiatieven en nieuwe vormen van samenwerking is uit verschillende bronnen geput:

- Een route naar positieve gezondheid - Lokaal gezondheidsbeleid 2020 – 2023 (G)
- Sportakkoord Waddinxveen (S)
- Online sessies en schriftelijke inventarisatie preventieakkoord (P)

Soms zijn verschillende ideeën gecombineerd. De letters achter de actiepunten verwijzen naar de herkomst. Bij de actiepunten uit het sportakkoord gaat het soms om 'werk in uitvoering'. Actiepunten uit het sportakkoord die al gerealiseerd zijn, blijven hier achterwege.

Werkdocument

Dit overzicht is in concept voorgelegd aan alle organisaties en instellingen die zich hebben aangesloten bij het preventieakkoord. Dat heeft tot enkele inhoudelijke en redactionele aanpassingen geleid. Sommige actiepunten zijn geschrapt, andere juist toegevoegd.

Ook in de loop van de tijd zullen we aan deze actielijst nieuwe actiepunten toevoegen. Gerealiseerde actiepunten kunnen worden afgevinkt, actiepunten die niet gerealiseerd kunnen worden zullen afvallen. Deze actielijst heeft dus geen definitieve status. Het is en blijft een werkdocument.

De actiepunten worden in de lijst hierna onder vijf verschillende noemers ondergebracht. Naast een brede algemene invalshoek en een overzicht van de landelijke campagnes waarbij aansluiting wordt gezocht, worden de actiepunten geordend aan de hand van de drie brede ambities en enkele subthema's uit het preventieakkoord. Deze zijn soms nauw met elkaar verweven. De acties die worden opgesomd dragen in veel gevallen bij aan verschillende ambities. De indeling is soms arbitrair.

Planning

Hoewel het sterker zou zijn om bij elk actiepunt ook een planning aan te geven, wordt daar vanwege de onzekerheden rond de Corona pandemie voorlopig van afgezien. Het is in principe de bedoeling dat de actiepunten in de periode 2021 - 2023 worden opgepakt en waar het afgebakende projecten betreft ook worden gerealiseerd.

Overlap en afstemming

Aangezien het sportakkoord en het preventieakkoord elkaar deels overlappen, zou er bij de uitvoering onduidelijkheid kunnen ontstaan. Waar nodig zullen de regiegroep preventieakkoord en het sportplatform, respectievelijk de regisseurs preventieakkoord en sportakkoord, hun activiteiten in de sfeer van communicatie en coördinatie afstemmen.

Uitgangspunt in de taakverdeling is dat de regisseur sportakkoord zich richt op actiepunten waarin sport en beweging centraal staan. De regisseur preventieakkoord richt zich op de (andere) actiepunten in de sfeer van gezonde leefstijl, mentaal welzijn en sociale participatie. Bij aanvragen voor stimuleringsbudget wordt dezelfde richtlijn gehanteerd. Aanvragen voor ondersteuning kunnen derhalve niet tweemaal worden ingediend.

Uitnodiging

Wij nodigen andere organisaties van harte uit om mee te doen of bij te dragen aan de realisatie van de hierna geformuleerde actiepunten. Nieuwe partners kunnen ook zelf nieuwe actiepunten toevoegen. Organisaties die zich hebben aangesloten bij het preventieakkoord kunnen elkaar benaderen voor medewerking of samenwerking bij de realisatie van actiepunten. Dergelijke initiatieven tot samenwerking juichen we toe.

Actiepunten

Algemeen

1. Uit vertegenwoordigers van de partners wordt een regiegroep samengesteld die de uitvoering van het akkoord begeleidt, de voortgang bewaakt en de lijnen uitzet voor het vervolg. De regiegroep wordt in haar functioneren ondersteund door een de regisseur preventieakkoord. De aanstelling hiervan wordt gefaciliteerd door de gemeente. De regisseur zorgt voor coördinatie, communicatie en monitoring, en stemt de inzet en acties voor het preventieakkoord af met de regisseur sportplatform die een vergelijkbare rol vervult voor het sportakkoord. (P)
2. De regisseur neemt het initiatief om een online community te vormen van alle partners betrokken bij het preventieakkoord en maakt een gezamenlijke kalender voor activiteiten. Op deze wijze wordt bevorderd dat de partners acties afstemmen, op de hoogte zijn van elkaars activiteiten en elkaar weten te vinden als samenwerking wordt gezocht. (P)
3. De regisseur zorgt ervoor dat ten minste eenmaal per jaar een bijeenkomst voor alle partners wordt georganiseerd om de voortgang in de uitvoering van het preventieakkoord te monitoren en ideeën voor nieuwe initiatieven te inventariseren. Deze wordt tevens benut om met elkaar informatie, kennis en ervaring uit te wisselen, ideeën te bespreken en nieuwe allianties aan te gaan. (P)
4. Palet Welzijn gaat in samenwerking met het valpreventienetwerk onderzoeken of voor Waddinxveense professionals een symposium of inspiratiedag kan worden georganiseerd over preventie en gezonde leefstijl voor ouderen. (P)
5. De regisseur neemt het initiatief om een creatief activiteitenteam van vrijwilligers te formeren dat kan worden ingezet bij de uitvoering van publicitaire en publieksgerichte activiteiten in het kader van het preventieakkoord. Voor dit zogenaamd A-team worden o.a. via Vrijwilligerswerk Waddinxveen en het Coenecoop College vrijwilligers geworven die graag en goed kunnen schrijven, fotograferen, filmen, ideeën lanceren en organiseren. (P)
6. De partners gaan hun (sociale) media benutten om de bewoners van Waddinxveen regelmatig te informeren over de activiteiten die worden ontwikkeld in het kader van het preventieakkoord. (P)
7. De lokale media (Hart van Holland, RTW en nieuwsbrieven wijkplatforms) zullen aandacht schenken aan de preventie activiteiten van de partners en de uitvoering van actiepunten. Zo zal in het Hart van Holland op de redactionele pagina's ruimte worden geboden voor een terugkerende rubriek *Klein geluk* waarin steeds een andere Waddinxvener aan het woord komt over iets dat hem/haar vrolijk stemt (positieve gezondheid), en zullen in het RTW-programma *Leefstijl en Gezondheid* partners uitgebreid worden geïnterviewd. (P)
8. De gemeente gaat na of er op haar website een pagina over het preventieakkoord kan komen waar de partners zich kunnen voorstellen via een door en zelf aangeleverde tekst. (P)
9. Ondernemersvereniging Gouweplein gaat in navolging van de eerder georganiseerde *Veiligheidsdag* een jaarlijks terugkerende *Gezondheidsdag* op het Gouweplein organiseren. (P)
10. Wadwijzer gaat in samenwerking met diverse partners waaronder Diëtistenpraktijk Waddinxveen, wijkplatform Vondelwijk-Oranjewijk, bibliotheek De Groene Venen en verschillende sportclubs, waaronder VV ASW en de Waddinxveense Reddingsbrigade een *Fit 4 Nop Festival* organiseren, een wijkfestival voor mensen met een smalle beurs waarbij verschillende leefstijlfactoren (beweging, voeding, geestelijke gezondheid, sociale gezondheid) centraal staan en waarbij bewoners de weg wordt gewezen naar lokale voorzieningen en wijkinitiatieven op gebied van sport, participatie, gezondheid en financiën. Bij succes wordt verbreding van het festival naar andere wijken overwogen. Marijke Jansen Leefstijlcoach heeft belangstelling om aan te haken. (S/P)

11. De voorzitter van ondernemersvereniging Gouweplein, de voorzitter van wijkplatform Vondelwijk-Oranjewijk en de manager van Albert Heijn filiaal Koning Wilhelminaplein gaan alle eigenaren/managers van supermarkten in Waddinxveen rond de tafel brengen om na te gaan wat zij individueel of gezamenlijk kunnen doen om de ambities van het preventieakkoord te realiseren (gezonde voeding, alcoholvrije dranken, promotie activiteiten partners preventieakkoord). (P)
12. Woningcorporatie Woonpartners Midden-Holland gaat activiteiten van de partners in het preventieakkoord onder de aandacht te brengen bij huurders en bewonerscommissies (bijvoorbeeld activiteiten gericht op bestrijding eenzaamheid of voorlichting aan ouderen over veilig thuis (blijven) wonen en tijdig naar passende woonruimte verhuizen) en de algemene ruimte van haar gebouwen ter beschikking te stellen (bijvoorbeeld voor een campagne *Neem eens wat vaker de trap*). (P)
13. Bibliotheek De Groene Venen gaat zich in haar cursusaanbod basisvaardigheden (taal, reken en digitale vaardigheden) nadrukkelijker richten op gezondheidsvaardigheden en e-health, o.a. door in samenwerking met Mediis (ondersteuningsorganisatie huisartsen) een pilot te starten met een *Digi-dokter* en door cursussen *Digivitaler- digitale zorg dichtbij* aan te bieden waarbij digitale vaardigheden worden bijgebracht o.a. om gezondheidsapps te kunnen installeren, begrijpen én gebruiken. (P)
14. Plicare (samenwerkingsverband preventie verpleegkundigen) gaat in samenwerking met verschillende disciplines (huisartsen, praktijkondersteuners, POH's, Wadwijzer, sociaal team, wijkverpleging) een gezamenlijk plan van aanpak ontwikkelen om kwetsbare ouderen in kaart te brengen en te screenen om risico's op afhankelijkheid van zorg te beperken en ouderen tijdig naar de juiste zorg op de juiste plek te leiden. Palet Welzijn en Marijke Jansen Leefstijlcoach hebben belangstelling om aan te sluiten. (P)
15. Plicare gaat zich inzetten om de groeiende en relatief hoge overbelasting van mantelzorgers in Waddinxveen te beperken, met name door een eenvoudig screeningsinstrument te ontwerpen waarmee de kracht en kwetsbaarheid van de mantelzorger en het mantelzorgsysteem gemeten kan worden en de mantelzorgers de weg gewezen kan worden naar ondersteuning. (P)
16. Plicare gaat onderzoeken of een laagdrempelig inlooppreekuur voor gezondheidsvragen kan worden opgezet, bijvoorbeeld in winkelcentra. Marijke Jansen Leefstijlcoach heeft belangstelling om mee te doen. (P)
17. Verschillende partners, waaronder het Transmuraal Netwerk Midden-Holland, Plicare, Palet Welzijn, Studio Da Danza, Marijke Jansen Leefstijlcoach en de gemeente willen aan preventie werken vanuit het gedachtegoed over positieve gezondheid van Machteld Huber. Daarbij ligt het accent niet op kwetsbaarheid, klachten en (gezondheids)problemen maar op talenten en competenties, veerkracht en zingeving. Zij gaan een plan uitwerken om in samenwerking met elkaar en andere partners op wijkniveau activiteiten te organiseren waarbij dromen, verhalen, zang en dans worden ingezet om positiviteit en energie los te maken. (G/P)
18. BENU Apotheek West-Gouwe gaat iedereen in de leeftijd van 40-65 jaar die geen chronische medicatie gebruikt een gezondheidscheck aanbieden. Doel is om mensen bewust te maken van gezondheidsrisico's en hen te stimuleren hiermee zelf aan de slag gaan. Indien nodig zal de apotheek mensen op het spoor zetten van hulpverleners die hen daarbij kunnen helpen.
19. De gemeente heeft in 2020 het *Schone Lucht Akkoord* mede ondertekend en stelt in het verlengde daarvan een uitvoeringsplan op dat zal bijdragen aan schonere lucht. In dat kader gaat zij voor elk huishouden een boom planten. Op korte termijn zullen dat er 3.000 zijn, op de lange termijn groeit het aantal bomen mee met het aantal huishoudens. (P)
20. Alle partners gaan zich inzetten om de organisaties en instellingen waarmee zij samenwerken, die zelf nog geen partner zijn, ook bij het preventieakkoord te betrekken. (P)

Landelijke initiatieven en campagnes

21. Verschillende partners sluiten met lokale activiteiten aan bij landelijke initiatieven en campagnes. (G/S/P)

- Rookvrije generatie (Wadwijzer, GGD Hollands Midden, CJG).
- Nationale Sportweek (Coenecoop College, Halt, Jeugd- en Jongerenwerk Midden-Holland, TOOS, Studio Da Danza).
- Special Olympics (Ipse de Bruggen).
- Informatie Punt Digitale Overheid (Bibliotheek De Groene Venen, Wadwijzer, gemeente).
- Week van de gezonde jeugd (Coenecoop College, Studio Da Danza).
- Staptember (Coenecoop College, Jeugd- en Jongerenwerk Midden-Holland).
- Nationale buitenspeeldag (Jeugd- en Jongerenwerk Midden-Holland).
- Nationale diabetes challenge (Diëtistenpraktijk Pauline Maas).
- Ommetje (Fysiotherapie Groene Hart, gemeente).
- Week tegen eenzaamheid (KernKracht, Palet Welzijn, Woonpartners Midden-Holland, Wadwijzer).
- Dag van de mentale gezondheid (KernKracht).
- Wereld preventie suïcidedag (KernKracht).
- Dag van de mantelzorger (KernKracht).
- We zijn zelf het medicijn (Plicare).
- Nix18 (Halt, Jeugd- en Jongerenwerk Midden-Holland, GGD Hollands Midden).
- Ik pas (Jongerenwerk Midden-Holland).
- Stoptober (Jongerenwerk Midden-Holland, GGD Hollands Midden).
- Maatjesproject Oranje Fonds (Vrijwilligerswerk Waddinxveen).
- Landelijke burendag (Woonpartners Midden-Holland).
- Week van de opvoeding (Wadwijzer, CJG).
- De Week van het Geld (gemeente).

Gezonde leefstijl

Sport en bewegen

22. De gemeente gaat zich inspannen om de openbare ruimte zo in te richten dat deze zoveel mogelijk toegankelijk is voor sportbeoefening en uitnodigt tot meer bewegen. (G)
23. De gemeente gaat/laat onderzoeken of de samenwerking tussen huisartsen en het preventieteam verder versterkt kan worden om inwoners meer aan het bewegen te krijgen, bijvoorbeeld door *Bewegen op Recept* voor te schrijven. (G)
24. Palet Welzijn gaat, zo mogelijk in samenwerking met verschillende wijkplatforms, de mogelijkheid onderzoeken van uitbreiding van het aantal duo-fietsen en de inzet ervan, opdat meer ouderen met familie/vrienden er zelf op uit kunnen. (S)
25. Palet Welzijn gaat bijeenkomsten organiseren voor jonge mantelzorgers waarbij sportieve activiteiten worden ingezet als middel voor contact. (S)
26. Palet Welzijn gaat haar activiteitenprogramma uitbreiden en vernieuwen en zo meer ouderen laten participeren om vitaliteit te behouden. (S)
27. Waddinxveense sportaanbieders, waaronder TV Waddinxveen, WKV Korbis, Z&PC de Gouwe, CVV Be Fair, Bouncers Basketball en Hengelsportvereniging Waddinxveen, gaan het aanbod van

- aangepast sport (verder) ontwikkelen en promoten (ook buiten de gemeentegrenzen) via de website en app van *Uniek Sporten*. (S)
28. De regiocoach Aangepast Sporten inventariseert bij de clubs met een aanbod voor aangepast sporten welke kennisbehoefte er is. Met ondersteuning vanuit de landelijke sportorganisaties zal de regiocoach vervolgens bijscholing of andere vormen van deskundigheidsbevordering (laten) organiseren. VV ASW, CVV Be Fair en de Waddinxveense Reddingsbrigade hebben interesse om mee te doen en ook kennis en ervaring te delen. (S)
 29. Tang Soo Do Hunshin gaat een training verzorgen bij Ipse de Bruggen. (S)
 30. Tang Soo Do Hunshin en HALT gaan onderzoeken hoe zij kunnen samenwerken met onderwijs en jongerenwerk om kinderen en jongeren meer te laten sporten en via de sport positief gedrag te stimuleren. (P)
 31. CrossFit Waddinxveen gaat (eventueel in samenwerking met andere organisaties) sportlessen speciaal gericht op senioren aanbieden. Marijke Jansen Leefstijlcoach heeft belangstelling om hieraan mee te werken wanneer deze (ook) gericht worden op ouderen met milde gezondheidsklachten. (S/P)
 32. De gemeente gaat onderzoeken hoe het sportaanbod en de sportactiviteiten in Waddinxveen via internet, sociale media en traditionele vormen van communicatie breder en beter onder de aandacht kunnen worden gebracht. De Waddinxveense sportaanbieders zullen vervolgens het gebruik van deze media stimuleren en zorgen voor actuele inhoud. O.a. SC Antilope, Tang Soo Do Hunshin, TV Waddinxveen, Tennis- en padelvereniging De Gouwe Smash, Tafeltennisvereniging Kwiek, Multisportvereniging TOOS en HC Waddinxveen hebben belangstelling. (S)
 33. Z&PC De Gouwe gaat ouders sportieve activiteiten aanbieden tijdens de training van hun kinderen. (S)
 34. Z&PC de Gouwe gaat de mogelijkheden onderzoeken om in samenwerking met andere sportverenigingen combinatielidmaatschappen aan te bieden. (S)
 35. Tennis- en padelvereniging De Gouwe Smash, TV Be Fair en TV Waddinxveen gaan gezamenlijk het aanbod van tennis voor ouderen *Old Star Tennis* verder promoten. (S)
 36. HC Waddinxveen gaat in haar clubhuis een E-sport toernooi houden en tegelijkertijd hockey-clinics aanbieden. (S)
 37. Jeugd en Jongerenwerk Midden-Holland gaat jongeren inzetten als 'talentcoach' om andere jongeren te leren sporten. (S)
 38. Volleybalvereniging Timios gaat topsporters uit de regio inzetten om lokale jeugd te inspireren om te gaan sporten. (S)
 39. Hengelsportvereniging Waddinxveen gaat haar ledenbestand (1.300 leden) beschikbaar stellen om sportactiviteiten onder de aandacht te brengen. Daarbij zal rekening worden gehouden met regelgeving op het gebied van privacy. (S)
 40. Jeugd en Jongerenwerk Midden-Holland gaat in samenwerking met sportaanbieders buurtsport-workshops opzetten voor jong en oud. Studio Da Danza en Comité Gouwe Dam Combinatie hebben belangstelling om mee te doen. (S)
 41. Onderwijsinstellingen willen meer sport aanbieden en samenwerken met sportclubs en sportclubs willen kennismakingslessen, clinics, buitenschools sportaanbod e.d. verzorgen. Toch komt samenwerking moeizaam tot stand. Het Sportplatform neemt het initiatief om een overleg te organiseren met alle betrokken partijen en te onderzoeken hoe kan worden gezorgd voor structuur, verbinding en ondersteuning. Club Den Edel biedt ondersteuning. Gouwebad De Sniep, Z&PC de Gouwe, VV ASW, CVV Be Fair, Comité Gouwe Dam Combinatie, Tang Soo Do Hunshin, TV Waddinxveen, TV Be Fair, SC Antilope, HC Waddinxveen, Multisportvereniging TOOS, CrossFit Waddinxveen 0182, Studio Da Danza, CBS TOV, de Koning Willem-Alexanderschool en de Dick Brunaschool hebben interesse om mee te doen. (S)
 42. Multisportvereniging TOOS gaat onderzoeken of zij in de zomervakantie (gratis) lessen kan gaan geven voor niet-leden. (P)

43. Bridgeclub Waddinxveen gaat een 'light' variant opzetten van *Denken en Doen* van de Nederlandse BridgeBond (P)
44. Het Coenecoop College gaat de mogelijkheid onderzoeken of in samenwerking met sportaanbieders en organisaties actief in de culturele sfeer een sport- en cultuurpas kan worden geïntroduceerd voor haar leerlingen, waardoor zij gestimuleerd worden om kennis te maken met het lokale sport- en cultuuraanbod. Studio Da Danza heeft belangstelling om mee te doen. (P)
45. Praktijk Joosten gaat onderzoeken of er een educatieve beweeggroep kan worden opgezet voor vrouwen met een migratieachtergrond. (P)
46. Unique Body gaat *Skilled Kids* aanbieden, een programma van sport- en spelvormen dat binnen en buiten wordt aangeboden voor kleine groepjes kinderen met obesitas, motorische-, sociale- of andere gezondheidsproblemen waardoor zij minder goed willen en/of kunnen bewegen. (P)
47. Unique Body gaat voor kinderen van 8-12 jaar in Waddinxveen een nieuwe sport introduceren: discgolf. Daartoe worden *Disckids* clinics georganiseerd. (P)
48. VV ASW gaat onderzoeken hoe zij haar sportaccommodatie overdag kan openstellen en mogelijkheden kan bieden om, onder begeleiding, te sporten.
49. Sportaanbieders, waaronder de Waddinxveense Reddingsbrigade, gaan een kennismakingsdag of -dagen organiseren, waarbij kinderen informatie krijgen over diverse vormen van sport en zelf kunnen ervaren wat diverse vormen van sport inhouden. (S)
50. Studio Da Danza gaat bij diverse instanties op bezoek en daar woorden omzetten in dansbewegingen. Zo worden verhalen gedanst. (P)

Alcohol, roken en genotsmiddelen

51. De gemeente gaat/laat overmatig alcoholgebruik en de risico's hiervan extra onder de aandacht brengen van ouders. Zij gaat/laat onderzoeken hoe het bereik van ouders kan worden vergroot en gaat/laat het aanbod van verschillende partijen op het gebied van voorlichting in kaart brengen en op elkaar afstemmen. (G)
52. De gemeente gaat/laat stimuleren dat sport en horeca meer oog hebben voor overmatig alcoholgebruik en de daarmee gepaard gaande risico's, en stimuleren dat zij alcoholvrije alternatieven promoten. (G)
53. De gemeente gaat in samenwerking met verloskundigen onderzoeken hoe het roken, het gebruik van alcohol en genotsmiddelen door vrouwen tijdens de zwangerschap kan worden teruggedrongen. (G)
54. De gemeente gaat een rookvrije omgeving stimuleren op locaties waar vaak kinderen komen. Verschillende sportclubs gaan hun sportcomplexen rookvrij maken. De GGD Hollands Midden ondersteunt dit met voorlichting en campagnemateriaal. (G/S)

Voeding

55. VV ASW en TV Waddinxveen nemen het assortiment in hun kantine kritisch onder de loep en gezonde snacks aanbieden. (S)
56. Team-Fit zal op verzoek sportclubs helpen bij het gezonder maken van de kantine. (S)
57. TV Waddinxveen zet zich in om samen met een lokale leverancier sportfruit aan te bieden. (S)
58. Diëtistenpraktijk Pauline Maas gaat een of meer nieuwe interventies aanbieden die een gezond voedingspatroon stimuleren, zoals *Goed gevoed ouder worden*, *Goedkoop gezonde voeding*, *Lekker in je lijf* en *Voel je goed*. (P)
59. Palet Welzijn gaat de wensen en mogelijkheden inventariseren voor de vorming van een of meer kookgroepjes om gezonde leefstijl te bevorderen. (P)
60. GGD Hollands Midden gaat scholen in het primair onderwijs stimuleren om te werken met het programma *Fit en Fruitig*, en hen daarbij begeleiden. (P)

Gecombineerde leefstijlaanpak

61. Diëtistenpraktijk Waddinxveen en Fysiotherapie Groene Hart starten in samenwerking met o.a. sportverenigingen en buurtsportcoaches verschillende leefstijlprogramma's: *Cool2bfit* (voor kinderen van 4 t/m 16 jaar met overgewicht of groot risico op overgewicht) en *GLI Cool* (voor volwassenen met BMI > 30, of BMI > 25 met co-morbiditeit. Hierin staat verandering van leefstijl centraal staat m.b.t. bewegen, voeding, slapen, ontspanning en stress. (P)
62. Fysiotherapeuten Coöperatie Midden Holland start in een regionaal samenwerkingsverband met de gemeenten Gouda en Waddinxveen, huisartsen coöperatie Mediis en verzekeraar VGZ, een *Gecombineerde Leefstijl Interventie* voor mensen met BMI > 25. Daarbij wordt ook samengewerkt met diëtisten, leefstijlcoaches, buurtsportcoaches. De bij de coöperatie aangesloten praktijken voor fysiotherapie zullen de GLI gaan uitvoeren. (P)
63. Praktijk Joosten start met *Het Gezonde Leven*, een leefstijlprogramma waar mensen gecoacht worden en middels e-health ondersteuning krijgen op de thema's: mind-eat-move. (P)
64. Promessa verloskundigen gaan zich inzetten om vrouwen die zwanger willen worden, zwanger zijn of juist bevallen zijn meer voorlichting te geven over het grote belang van een gezonde leefstijl voor moeder en kind, bijvoorbeeld tijdens pre-conceptie spreekuren, in *Centering Pregnancy* groepsessies tijdens de zwangerschap, in individuele spreekuren voor obese zwangeren en tijdens *Mama-café* bijeenkomsten voor jonge moeders. Ook wordt onderzocht of een stoppen-met-roken coach aan de praktijk kan worden toegevoegd. (P)
65. Promessa verloskundigen gaan in samenwerking met Diëtistenpraktijk Waddinxveen en CJG onderzoeken of een leefstijlprogramma programma kan worden ontwikkeld m.b.t. gezonde voeding, beweging en ontspanning tijdens zwangerschap en voor de baby in het eerste jaar. GGD Hollands Midden: *Lekker Fit* (programma bewegen en voeding voor PO). (P)
66. GGD Hollands Midden gaat scholen in het primair onderwijs enthousiasmeren om *het Gezonde School vignet Voeding en Bewegen* te behalen en begeleidt scholen hierin. (P)
67. GGD Hollands Midden gaat de mogelijkheid onderzoeken om *Booka*, een leefstijl lesprogramma voor leerlingen in het voortgezet onderwijs, te organiseren. Hierbij wordt in co-creatie met leerlingen een soap gemaakt over leefstijlverbetering waarin onderwerpen als depressie, seksualiteit, genotmiddelen, voeding en beweging worden aangesneden. Het Coenecoop College heeft belangstelling hiervoor. (P)

Mentaal welzijn

Veerkracht, veiligheid en weerbaarheid

68. De gemeente gaat/laat een goed afgestemd aanbod van trainingen ontwikkelen voor kinderen, ouders en docenten op het gebied van weerbaarheid. Hierin wordt ook aandacht besteed aan het gebruik van sociale media en de risico's die hiermee gepaard gaan. (G)
69. De gemeente gaat na of het mogelijk is om ouders van kinderen die naar de basisschool gaan vooraf een brief te sturen om hen te wijzen op de basisvaardigheden die nodig zijn op school, zoals bijvoorbeeld zindelijkheid. (G)
70. De gemeente gaat/laat bevorderen dat er sociaal-culturele projecten voor (kwetsbare) jongeren worden georganiseerd, bijvoorbeeld gericht op het versterken van sociale vaardigheid en weerbaarheid (middels o.a. theatercursussen) en het bespreekbaar maken van onderwerpen als (de risico's van) drugs, alcohol, sociale media en schulden. (P)
71. KernKracht, Jeugd- en Jongerenwerk Midden-Holland en Coenecoop College gaan na wat zij kunnen doen om de nadelige psychische effecten van de lockdown onder jongeren te beperken. (P)

72. CJG, Wadwijzer en Jeugd en Jongerenwerk Midden-Holland gaan een bijeenkomst organiseren voor sportcoaches en -trainers waarin positieve sportcultuur, gedragsproblematiek en pedagogisch verantwoord leidinggeven centraal staan. Het sportplatform en de adviseur lokale sport van NOC*NSF bieden hierbij ondersteuning aan. Ook Halt is bereid om hierover mee te denken. (S)
73. Halt gaat bijdragen aan een veilig en positief sportklimaat door het aanbieden van (preventieve) gedragsinterventies aan sportverenigingen en door op verzoek presentaties over dit thema te geven bij de clubs. (S)
74. Halt gaat nieuwe voorlichtingstrajecten aanbieden m.b.t. online fraude, oplichting, gebruik van (steek)wapens en geweld. (P)
75. KernKracht gaat onderzoeken of er een laagdrempelige inloopvoorziening kan worden geboden voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en eenzaam zijn, en ook of er een herstelhuis kan komen, een regionale voorziening voor kortdurend verblijf voor mensen met een psychische kwetsbaarheid ter voorkoming van crisis of voor nazorg na een crisis. (P)
76. KernKracht gaat samen met het onderwijs een preventie plan maken om mentale weerbaarheid van kinderen te bevorderen. (P)
77. Z&PC De Gouwe gaat i.s.m. de Waddinxveense Reddingsbrigade en het Gouwebad een project uitwerken om nieuwkomers te leren zwemmen. (P)
78. Wadwijzer gaat samen met woningcorporatie Woonpartners Midden Holland en de gemeente een *Woonwijzer* ontwikkelen, een praktische hand-out voor inwoners en cliëntondersteuners in Waddinxveen met informatie en tips voor mensen die op zoek zijn naar een (sociale) huurwoning en oplossingen zoeken voor huisvestingsproblemen. (P)
79. GGD Hollands Midden ontwikkelt een aanpak *Welbevinden* voor het voortgezet onderwijs waarmee het *Gezonde School vignet Welbevinden* kan worden behaald. (P)

Eenzaamheid

80. De gemeente en Wadwijzer gaan het *Platform Eenzaamheid* nieuw leven inblazen. Daarin werken verschillende organisaties samen die eenzaamheid signaleren en activiteiten organiseren om eenzaamheid bij jongeren, volwassenen en ouderen te voorkomen en bestrijden. (G/P)
81. Bridgeclub Waddinxveen, Palet Welzijn en Wadwijzer gaan de mogelijkheid onderzoeken om een project voor ouderen op te zetten. (S)
82. De gemeente gaat/laat bevorderen dat er sociaal-culturele projecten voor, en eventueel ook door, ouderen worden georganiseerd, gericht op het verminderen van eenzaamheid, zoals dagbesteding met een cultureel programma voor ouderen met dementie. (G)
83. HipHelpt gaat een pilot opzetten waarbij een vrijwilliger als eenzaamheidscoördinator wordt opgeleid en aan de slag gaat om samen met andere vrijwilligers de training *Stop Eenzaamheid Zelf* aan te bieden. (P)

Sociale participatie

Meedoen

84. De gemeente gaat/laat onderzoeken welke mogelijkheden er zijn om onder jongeren meer bewustwording te creëren m.b.t. financiële keuzes en de gevolgen hiervan. (G)
85. De gemeente gaat samenwerking stimuleren tussen organisaties die zich richten op inwoners die moeite hebben om rond te komen of een lage sociaaleconomische status hebben en daarmee risico lopen om niet meer actief deel te kunnen nemen aan de samenleving. Zo hoopt zij ook beter een beeld te krijgen van de doelgroep en hoe deze op een passende wijze kan worden bereikt. (G)

86. Platform Sociaal Waddinxveen gaat onderzoeken hoe het feitelijk bereik van minimavoorzieningen periodiek kan worden gemeten, hoe het gebruik van deze voorzieningen kan worden bevorderd en de effectiviteit van de verschillende regelingen kan worden vergroot. (P)
87. De gemeente gaat/laat initiatieven op wijkniveau extra onder de aandacht brengen van de bewoners en waar nodig en mogelijk vrijwilligers faciliteren die initiatieven willen nemen. (G)
88. Wadwijzer gaat de bestaande regelingen voor minder draagkrachtigen meer onder de aandacht bij sportclubs brengen. (S)
89. Sportschool Tang Soo Do Hunshin, Wadwijzer en Vluchtelingenwerk Waddinxveen gaan onderzoeken of zij een *Dans/zing/... Nederlands met mij-evenement* kunnen organiseren. Dat bestaat uit workshops zang, dans en vechtsport voor mensen die Nederlands (bij) willen leren. (S)
90. Bibliotheek De Groene Venen gaat zich inzetten om samen met voetbalverenigingen een *Scoor een boek*-project te starten als preventie tegen laaggeletterdheid. (S)
91. Club Den Edel biedt in de zomerperiode tweemaal per maand buitensportlessen (bootcamp) aan voor jongeren in de leeftijd van 13-18 jaar en voor volwassenen. Deze lessen worden kosteloos aangeboden om ook minderdraagkrachtigen in staat te stellen hieraan deel te nemen. (S)
92. Bibliotheek De Groene Venen gaat een workshop geven over herkennen en signaleren van laaggeletterdheid. (P)
93. Bibliotheek De Groene Venen gaat *Grip op je geld* organiseren, een training financiële zelfredzaamheid voor mensen die geen grip hebben op hun financiën of schulden hebben en daardoor met stress en gezondheidsklachten kampen. KernKracht werkt hier graag aan mee. (P)
94. Palet Welzijn gaat *Veerkracht* organiseren, een inspiratiebijeenkomst voor jonge senioren, die hen laat nadenken over een zinvolle dagbesteding nadat zij gestopt zijn met werken, en hen stimuleert tot maatschappelijke participatie. (P)
95. Wadwijzer en Kwadraad gaan in samenwerking met o.a. de wijkplatforms, Vrijwilligerswerk Waddinxveen, en Kernkracht naar Rotterdams voorbeeld *Kijk op de wijk* ontwikkelen, een concept voor een wijkstrippenkaart die bewoners in aanraking brengt met de activiteiten en organisaties in de eigen woonwijk hen inspireert en hun sociale netwerk vergroot. (P)

Ontmoeten

96. HC Waddinxveen gaat activiteiten organiseren voor ouderen en jongeren, met als doel hen te verbinden. (S)
97. Sportschool Tang Soo Do Hunshin, VV ASW en Stichting Vluchtelingenwerk Waddinxveen gaan de Sniepweek meer promoten en ook kennismakingsclinics organiseren, met name voor specifieke doelgroepen (ouderen, ouders, vluchtelingen). Comité Gouwe Dam Combinatie heeft belangstelling om mee te doen. (S)
98. Studio Da Danza gaat op verschillende buitenlocaties dagelijkse beweging zonder muziek vertalen naar dansbewegingen. Zo wordt kunstzinnig contact gezocht met omstanders waardoor verbinding ontstaat. (P)
99. Studio Da Danza gaat met een klein busje de wijk in om met zang en dans vrolijkheid en verbinding in de wijk te brengen, en bewoners in beweging te zetten. (P)
100. Palet Welzijn gaat in samenwerking met de partners in Wadwijzer een bakfiets aanschaffen waarmee rondgereden kan worden in de wijken om laagdrempelig contacten te leggen en te stimuleren door een *bakkie bij de bakfiets* aan te bieden. Studio Da Danza wil hierbij graag samenwerken. (P)
101. Palet Welzijn gaat *De Vriendenclub* oprichten, waarbij senioren 65+ in groepsverband eenmalig worden samengebracht om nieuwe contacten aan te gaan die aansluiten bij individuele interesses. (P)