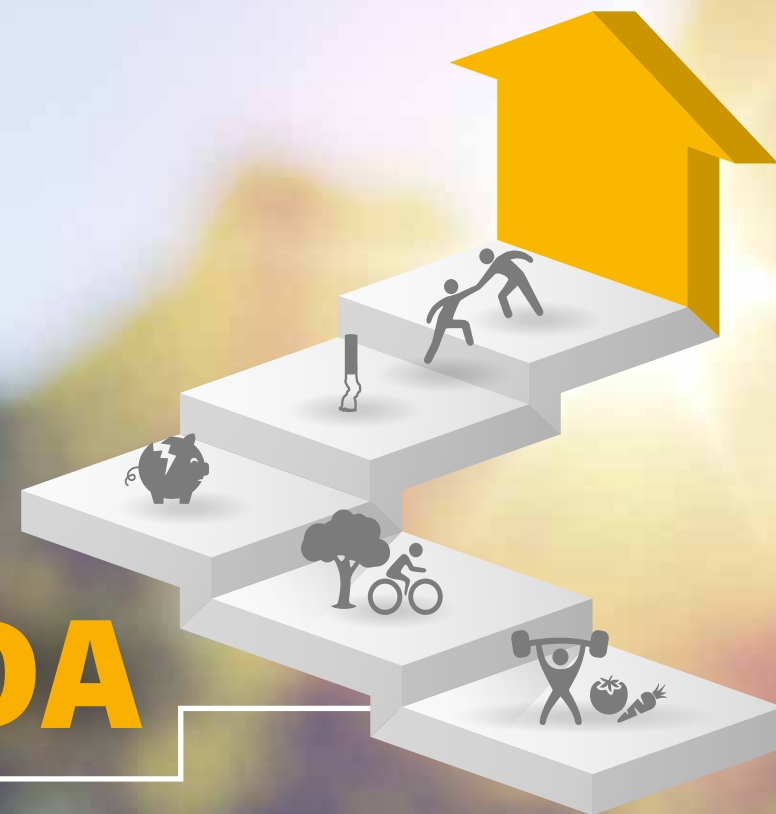


Samen stappen zetten naar een

GEZONDER GOUDA



GOUDS PREVENTIEAKKOORD 2021

‘Goed om de krachten te bundelen. Samen maken we de stad!’

Heleen van Praag
Gouda Bruist

INHOUD

1	De start	5	3.4	Verslaving	35
	<i>De acties</i>	5		<i>Goede voorbeelden</i>	35
	<i>Insteek</i>	5		<i>Acties 19 t/m 21:</i>	38
	<i>Wat levert het op?</i>	6	3.5	Inclusie/Meedoen	43
	<i>Wat willen we in drie jaar bereiken?</i>	6		<i>Goede voorbeelden</i>	43
2	Gouda	7		<i>Acties 22 t/m 24:</i>	45
3	De thema's	9	4	Aan de slag	49
3.1	Beweging en voeding	11		<i>4.1. Organisatie</i>	49
	<i>Wat willen we bereiken?</i>	11		<i>4.2. Communicatie</i>	49
	<i>Goede voorbeelden</i>	11		<i>4.3. Ambassadeurs</i>	49
	<i>Acties 1 t/m 10:</i>	12		<i>4.4. Financiën</i>	50
3.2	Gezonde leefomgeving	23	5	Ondertekenaars	52
	<i>Wat willen we bereiken?</i>	23	6	Supporters	55
	<i>Goede voorbeelden</i>	23		Colofon	56
	<i>Acties 11 t/m 12:</i>	24			
3.3	Armoede/Schulden	27			
	<i>Wat willen we bereiken?</i>	27			
	<i>Goede voorbeelden</i>	27			
	<i>Acties 13 t/m 18:</i>	28			



1: DE START

Na het Nationaal Preventieakkoord in 2019, dat door meer dan 70 organisaties is getekend, is er nu een Gouds Preventieakkoord. Met dit preventieakkoord willen we als stad dat iedere inwoner van Gouda de kans heeft op een goede gezondheid en een gezonde omgeving. Samen initiëren we activiteiten voor inwoners om een stap te maken richting een betere gezondheid.

Naast de acties vanuit het Sportakkoord en de Nota Sociaal Domein 2020-2024, vormt dit preventieakkoord een mooie vervolgstap en een versterking en uitbreiding van wat er allemaal al gebeurt in Gouda. Er wordt al veel samengewerkt door inwoners, organisaties, verenigingen en ondernemers. Het preventieakkoord biedt de mogelijkheid tot versterking, vernieuwing en verbetering.

Het preventieakkoord is tot stand gekomen in samenwerking met de stad. Met 35 partijen uit de stad zijn acties geïnitieerd binnen 5 thema's: Beweging en Voeding, Gezonde leefomgeving, Verslaving, Armoede/Schulden en Inclusie/Meedoen. Daarnaast hebben nog 19 partijen aangegeven supporter te willen zijn van het akkoord. Het laat zien hoe groot de verbondenheid in Gouda is en de ambitie om gezamenlijk Gouda gezonder te maken.

De acties

De acties zijn gericht op:

- Het stimuleren en versterken van gezondheid en een gezonde leefomgeving, waarin de gezonde keuze gestimuleerd wordt.
- De gezonde keuze de makkelijke keuze te laten zijn.

Insteek

De insteek van het preventieakkoord is:

- Bestaande initiatieven versterken. De energie die in de stad leeft inzetten, om de acties die nodig zijn uit te breiden.
- Aansluiting en verbinding met het Gouds Sportakkoord. Het preventieakkoord wordt gebruikt om acties vanuit het Sportakkoord te versterken, andere partners hierbij te betrekken en om de verbinding te maken tussen sport en gezondheid/preventie.
- Het verkleinen van gezondheidsverschillen. Er is gekozen om in het akkoord aandacht te hebben voor mensen met (een risico op) gezondheidsachterstanden. We vinden het belangrijk om drempels weg te nemen en te gaan voor gelijke kansen.
- De visie van positieve gezondheid, waarbij we een brede kijk hebben op gezondheid en uitgaan van de veerkracht en eigen regie van mensen op hun gezondheid.

- Verbinding met het Nationaal Preventieakkoord en de bijbehorende thema's: roken, (overmatig) overgewicht en (problematisch) alcoholgebruik.

Wat levert het op?

- Urgentie voor een gezonder Gouda.
- Bewustwording van het feit dat een gezondere leefstijl en omgeving bijdragen aan de voorkoming van lichamelijke en mentale ziekten.
- Gezamenlijke aanpak om te werken aan gezondheid.
- Nieuwe samenwerkingen en contacten om Gouda gezond te maken

WAT WILLEN WE IN DRIE JAAR BEREIKEN?

(meetbare doelen).

- Stijging van het aantal inwoners dat aan de beweegnorm voldoet.
- Stijging score kernindicator beweegvriendelijke omgeving op speelplekken en wandel/fiets routes.
- Afname aantal jongeren dat rookt en drinkt.
- Afname alcohol- en drugsgebruik bij jongeren, volwassenen en ouderen.
- In 2023 zijn alle sportverenigingen rookvrij.
- Elk jaar 10% meer deelname aan de sportregelingen voor minima.
- Daling van het aantal inwoners dat zich eenzaam voelt.
- Toename bewoners dat actief deelneemt aan de samenleving door lid te zijn van een vereniging/instelling.

2: GOUDA

Gouda is een stad met ruim 73.000 inwoners. Een stad met vele kansen en mogelijkheden. De inwoners van Gouda kenmerken zich door de bescheidenheid en willen vooral doen! De verwachting is dat Gouda nog verder groeit en dat er vanuit diverse hoeken een druk komt op de beschikbare ruimte. De voorspelling is dat de groep 65 plussers stijgt de komende jaren.



51%
voldoet aan de
beweegnorm

Uit de laatste cijfers van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2016 (19+) van de GGD, RIVM en het CBS blijkt dat 51% van

de inwoners van Gouda voldoet aan de beweegnorm. Dit is ten opzichte van de regio (51,7%) iets lager. Ook uit de Gezondheidsmonitor Jongeren 2019 (klas 2 en 4 VO) van de GGD blijkt dat 15% van de jongeren in Gouda een uur per dag bewegen. Ten opzichte van de regio zien we vooral bij de doelgroep 2 jarigen en de 5-6 jarigen een grote negatieve afwijking als het gaat om overgewicht. Overgewicht bij de doelgroep 19-65 jaar ligt daarentegen weer onder het gemiddelde. In de regio hebben 15% van de 65-plussers ernstig overgewicht. In Gouda is dit 17%. Gouda scoort qua beweegvriendelijke omgeving laag. We scoren een 2,0 op een schaal van 0-5 (Kernindicator Beweegvriendelijke omgeving, Muller Instituut). We scoren vooral laag op het buiten gebied, speelplekken en (wandel- en fiets) routes. Er wordt hoog gescoord op de bereikbaarheid van sportverenigingen.

In het algemeen scoort Gouda goed op het gebied van leefstijl (roken, drinken, drugs). We zitten vaak onder het regionale gemiddelde. In Gouda heeft 36% van de jongeren ooit alcohol gedronken, 16% heeft recent (laatste 4 weken) gedronken. Hoewel deze percentages lager liggen dan het gemiddelde in de regio is dit nog steeds te hoog. De monitor is afgenomen bij jongeren uit

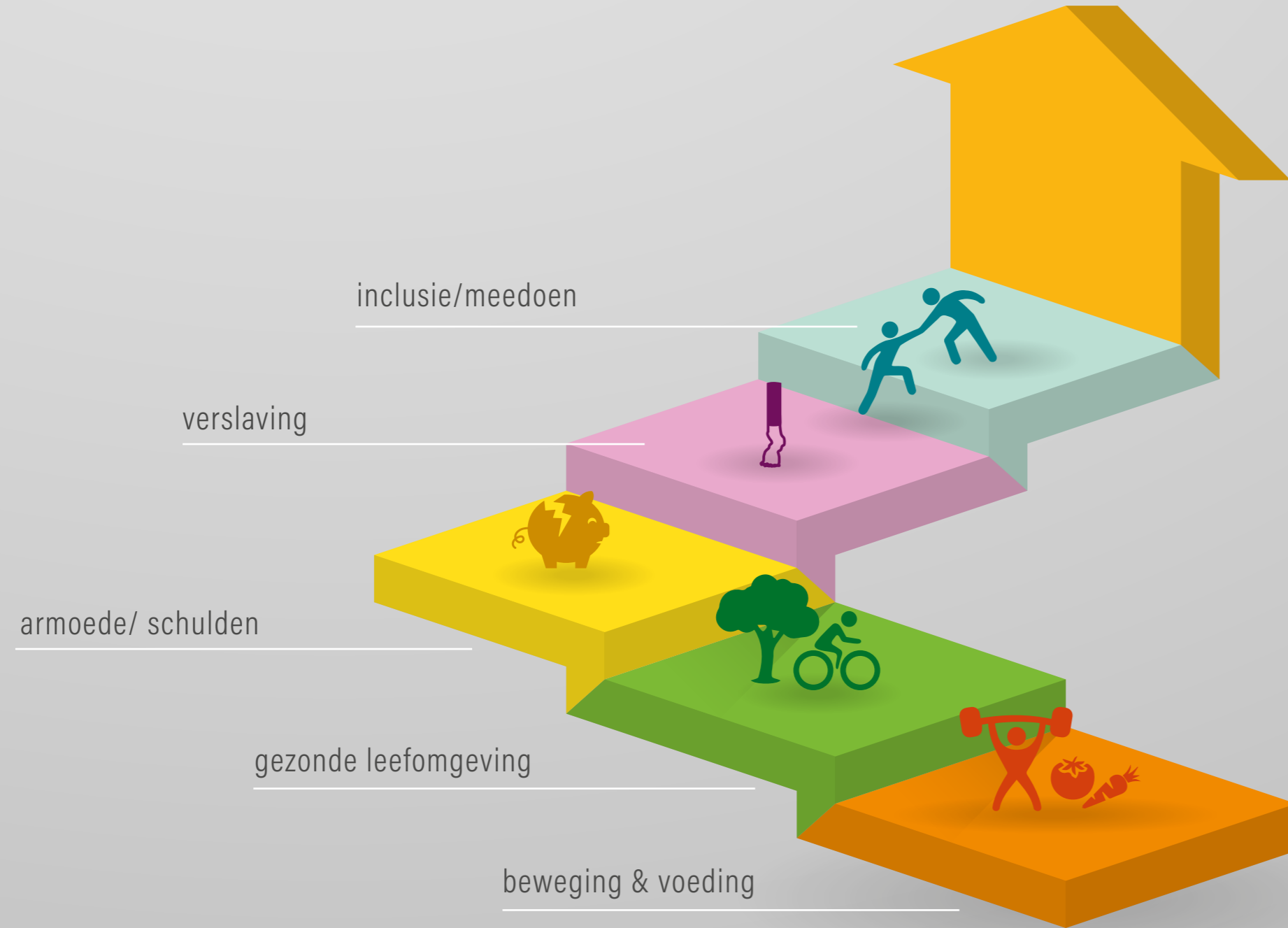


36%
van de jongeren heeft
ooit alcohol gedronken

klas 2 en 4 van het VO. Op deze leeftijd mag nog helemaal niet gedronken worden en kan dit schadelijk zijn voor het brein.

In 2018 had in Gouda 7,1% van de huishoudens langer dan een jaar een inkomen op of rond het sociaal minimum. Een deel hiervan had dit langer dan 4 jaar (3,2%). Dit is hoger dan in de rest van Midden-Holland (resp. 5,2 en 2%).

Gouda heeft een enorme potentie om een nog gezondere gemeente te worden. Gouda doet al veel op dit gebied en het Sportakkoord heeft de basis gelegd voor samenwerking! Nu is het tijd om dit verder te verbreden naar gezondheid. Samen staan we voor uitdagingen zoals ongezonde voeding die altijd beschikbaar is, minder beschikbare buitenruimte en individualisering binnen de maatschappij en ook in de sport. Deze uitdagingen gaan we samen aan!



3: DE THEMA'S

In Gouda gebeurt zoals gezegd al veel. We motiveren de inwoners van jong tot oud om gezond te leven: te bewegen, naar buiten te gaan en door iedereen mee te laten doen. Deze goede voorbeelden geven we graag een plek in dit preventieakkoord. Gezondheid is van iedereen en daarom bundelen we samen met de stad de krachten om stapjes omhoog te maken. Samen maken we een Gouda gezonder! Voor de komende drie jaar ondersteunt de gemeente Gouda in samenwerking met SPORT•GOUDA lokale partners en initiatieven bij de uitvoering van allerlei acties. De thema's waarop we inzetten staan in verbinding met elkaar en er is specifiek aandacht voor het verkleinen van gezondheidsverschillen.

We gaan aan de slag met de doelstellingen. Daaraan gekoppeld staan in de hoofdstukken 3.1. t/m 3.5. de concrete acties. De doelstellingen zijn uitgewerkt in de volgende thema's, hierbij gaat het om zowel de mentale als de fysieke gezondheid:

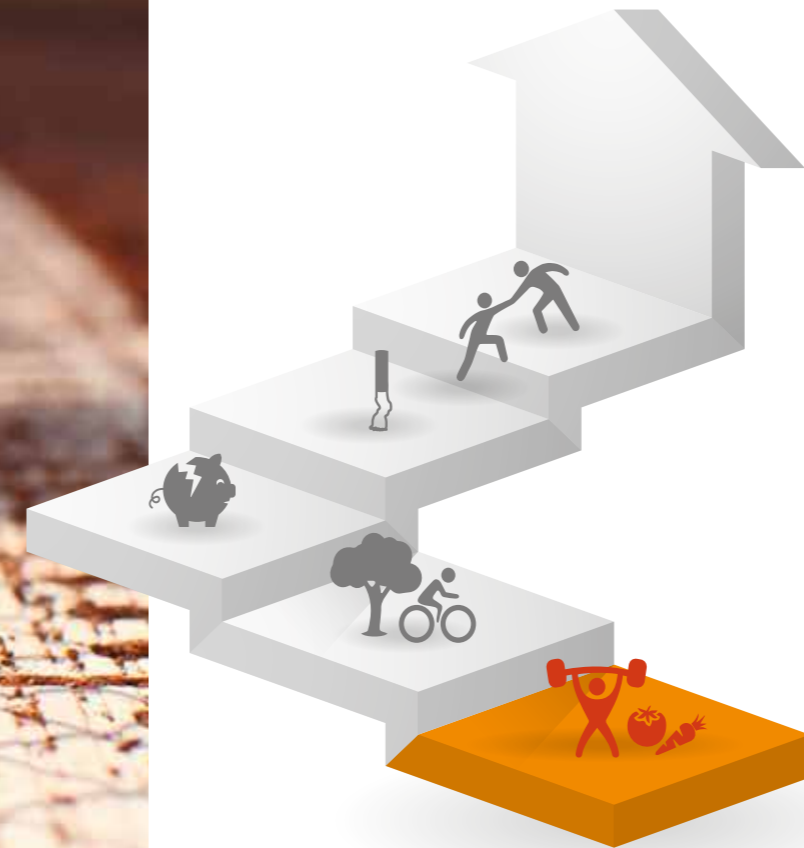
- Beweging en Voeding
- Gezonde leefomgeving
- Verslaving
- Armoede/Schulden
- Inclusie/Meedoen



3.1 BEWEGING EN VOEDING

Bewegen is goed voor de gezondheid, maar ook om bijvoorbeeld sociale contacten op te doen.

In Gouda willen we iedereen een kans geven om te kunnen sporten. Het aanbod moet voor iedereen duidelijk zijn en wanneer er inwoners extra hulp nodig hebben om de weg te vinden, willen we die graag bieden.



Naast bewegen is voeding minstens zo belangrijk. Het blijft in een wereld vol met ongezonde verleidingen een uitdaging om de gezonde keuze te maken. Daarom kiezen we er in Gouda voor om voor iedereen de gezonde keuze de makkelijke keuze te maken.

Wat willen we bereiken?

- Toeleiding naar sport verbeteren.
- Gezonde keuze is de makkelijke keuze (voeding), ook voor mensen met een krappere budget.

Goede voorbeelden

- Er wordt Buurtsport en sportkennismakingslessen in Gouda georganiseerd om zo kennis te maken met sport. Daarnaast worden deelnemers gestimuleerd om lid te worden van een sportvereniging.
- Tijdens de lessen valpreventie van SPORT•GOUDA worden deelnemers aangemoedigd om te blijven bewegen. Dit kan in de 55+ groep, maar ook bij een andere vereniging.
- Gouda Goed Bezig (lokale aanpak JOGG) zet zich al jarenlang in om te zorgen voor een gezonde jeugd. Hierbij is er aandacht voor bewegen en voeding.
- Er is een doorstroomschema gerealiseerd in samenwerking met de GGD Hollands Midden, Groene Hart Ziekenhuis, de JGZ, Medius, fysiotherapeuten en diëtisten. Dit stroomschema moet ervoor zorgen dat kinderen met overgewicht tijdig gesignaleerd en doorverwezen worden naar een voor hun passend aanbod.

Actie 1:

GROENTE EN FRUIT IN DE VOEDSELPAKKETTEN



Wie: Voedselbank Gouda (Henk Vroege)

Partners: Groenteboer (anoniem)

Potentiële partners: Supermarkten

Wat: Ieder pakket van de voedselbank zal een vast percentage groente en fruit moeten bevatten. Samen met de groenteboer en supermarkten die vanuit goed ondernemerschap willen bijdragen aan dit project willen we hier invulling aan geven. Dit is een unieke kans om de allerarmsten die dit normaal gesproken niet kunnen betalen, structureel van gezonde voeding in combinatie met groente en fruit te voorzien.

Waar: Gouda breed

Wanneer: 2021

Gevraagd Budget: € 10.985,-

Actie 2:

WEEK VAN DE GEZONDHEID



Wie: Inwoner (Pieter ter Steeg)

Partners: De levenskunstcoach (Katinka Dekkers) en Diëtistenpraktijk Katinka de Nennie (Katinka de Nennie)

Potentiële partners: Scholen, diëtisten, HBO-opleiding Food Commerce & Technologie, Brede School

Wat: Jongeren leren over wat de werkelijke kosten zijn van voedsel. Aansluitend op de 'Goudse waarden prijslijst' lessen organiseren via de brede school. Via deze lessen een groeiend bewustzijn creëren onder jongeren.

Waar: Gouda breed - Scholen/Sportkantines/Huis van de Stad/ MBO's

Wanneer: Augustus 2021

Gevraagd Budget: € 1.000,-

Actie 3:

URBAN SPORT CENTRE

Wie:	De Levenskunstcoach (Katinka Dekkers)
Partners:	Kinderfysiotherapie en Fysiotherapie Schaik-Dijcks (Esther van Schaik-Dijcks), Gemeente Gouda, Scholen en Gymboxx
Potentiële partners:	(Kinder)fysiotherapeuten, speeltuinen en beweegleerkrachten middelbare scholen (vanuit Sportakkoord)
Wat:	Oprichten van een Urban Sport Centre in Gouda (van wijk naar wijk met een aantal toestellen).
Waar:	Gouda breed
Wanneer:	Zomer 2022
Budget:	€ 10.000,-



Actie 4:

MISVERSTANDEN WEGNEMEN RONDOM ETEN EN BEWEGEN

Wie:	 Diëtistenpraktijk Katinka de Nennie (Katinka de Nennie)
Partners:	CJG (Marlies Koffeman), De levenskunstcoach (Katinka Dekkers) en Kernkracht
Potentiële partners:	Scholen, diëtisten, HBO-opleiding Food Commerce & Technologie, Brede School
Wat:	Voorlichtingen organiseren voor ouders en kinderen over eten en bewegen, feiten en fabels bespreekbaar maken. Via sociale marketing, dus m.b.v. inwoners, deelnemers werven. Vertrekpunt zijn de inwoners zelf, wat willen zij graag weten?
Waar:	Gouda breed
Wanneer:	2021
Gevraagd Budget:	n.n.t.b.

Actie 5:

DE GEZONDE BROODTROMMEL



Wie: Ecokids Groene Hart (Ilonka Cirk)

Partners: Brede School

Wat: Leerlingen leren over gezonde voeding en wat een verstandige, lekkere, leuke en goedkope keuze is om mee te nemen naar school. Hierbij krijgen ook ouders informatie mee voor thuis.

Waar: Gouda breed - PO, groepen 3 en 4

Wanneer: 1 les per jaar, jaarlijks terugkerend. Startend dit schooljaar.

Gevraagd Budget: 55 lessen voor € 4.262,50

Actie 6:

KOOKLESSEN: PUUR EN GEZOND KOKEN

Wie: Ecokids Groene Hart (Ilonka Cirk)

Partners: Brede School

Wat: Serie van 6 kooklessen. Leerlingen leren over gezonde voeding en hoe deze te bereiden. Op deze manier leren ze gezonde voedselkeuzes te maken voor ontbijt, lunch, tussendoortjes en avondeten.

Waar: De Walvis (Gouda west), Van Noord (Gouda noord) en Nelson Mandela Centrum (Gouda oost)- Ontmoetingscentra Kwadraad

Wanneer: 2021-2022. Er kunnen vijf series van zes lessen per schooljaar gegeven worden.

Gevraagd Budget: Vijf series voor € 4.470,-



Actie 7:

GECOMBINEERDE LEEFSTIJLINTERVENTIE VOOR VOLWASSENEN



Wie:

Fysiotherapeuten Midden-Holland

Partners:

1e fase: VGZ, Mediis en Gemeente Gouda (Brenda Brandsma)
2e fase: Happy & Vitaal (Cora Heppe), Het leefstijlburo (Bertina van Dolder) De Levenskunst-coach (Katinka Dekkers) en SPORT•GOUDA

Wat:

Een samenwerkingsverband oprichten waarmee gerealiseerd wordt dat er in de gemeente Gouda en Waddinxveen een voorbeeld aanpak voor een leefstijlaanbod wordt uitgewerkt.

Waar:

Gouda breed

Wanneer:

Start medio 2021

Gevraagd Budget:

Geen

Actie 8:

MQ (MOTORISCHE QUOTIËNT) SCAN OP BASISCHOLEN



Wie:

SPORT•GOUDA

Partners:

De Brede School (Eefke Verheul), Cool Kids Kinderfysiotherapie (Hannah Kisjes), Kinderfysiotherapie de Leeuwensprong en Fysiotherapie Schaik-Dijcks (Esther van Schaik-Dijcks)

Wat:

Kinderen die naar aanleiding van de MQ scan (meet motorische ontwikkeling van kinderen) onder het gemiddelde scoren op motorisch niveau, worden uitgenodigd voor GymPlus en/of krijgen advies voor Kinderfysiotherapie. Doordat we deze motorisch minder vaardige kinderen vroeg in beeld hebben, kunnen we hier eerder en beter op inspelen. Met de uiteindelijke uitkomst: een leven lang plezier in bewegen en preventief inzetten op een structurele sportparticipatie.

Waar:

Gouda breed - PO scholen (minimaal vier)

Wanneer:

2021 2 scholen, 2022 2 scholen

Gevraagd Budget:

€ 3.000,- per school

Actie 9:

SPORT EN SPEELCAFÉ

Wie:

Brede School (Eefke Verheul)

Partners:

SPORT•GOUDA



Wat:

Kinderen en ouders al op jonge leeftijd het plezier van bewegen bijbrengen zodat het een onderdeel van het dagelijks leven wordt. Het sport en speelcafé is onderdeel van het speelcafé waarin wekelijks een andere organisatie verrijkend aanbod geeft aan het Speelcafé.

Waar:

Gouda breed

Wanneer:

September t/m december 2021

Gevraagd Budget:

€ 1.400,-

Actie 10:

GEZINCKLUP

Wie:



Inwoner (Pieter ter Steeg)

Partners:

SPORT•GOUDA, Ad Astra en Fysiovisiq

Wat:

Sportaccommodaties staan grote delen van de dag leeg en bieden zonder grote investeringen kansen om laagdrempelige activiteiten van de grond te krijgen, die bijdragen aan een gezonder voedingspatroon, voldoende beweging (toeleiding naar sport) en inclusie (maatschappelijke participatie).

Waar:

Bloemendaal, Plaswijck en Gouda-Noord

Wanneer:

2x proefperiode van 12 weken, 2021

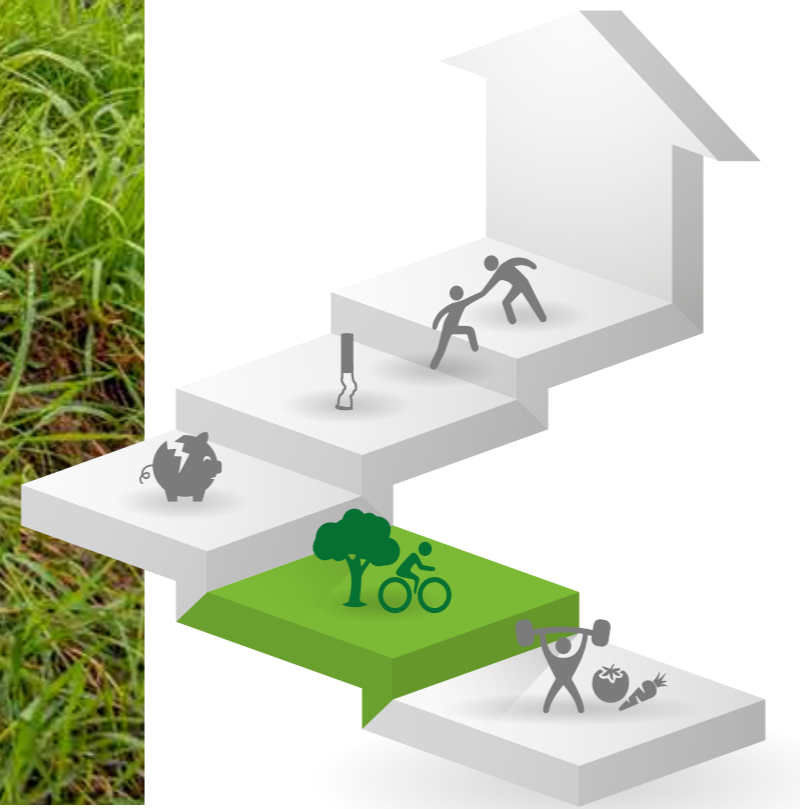
Gevraagd Budget:

€ 1.400,-



3.2 GEZONDE LEEFOMGEVING

De leefomgeving waarin mensen wonen, werken en recreëren heeft invloed op hun gezondheid. In Gouda gaan we voor een gezonde leefomgeving die uitnodigt tot gezond gedrag en waar de druk op de algehele gezondheid zo laag mogelijk is. Er zijn in Gouda mogelijkheden om te fietsen en te wandelen, maar dit is nog niet bij iedereen bekend. Daarnaast kunnen inwoners en organisaties ook zorgen voor ruimte voor groen en bewegen.



Wat willen we bereiken?

- Bekendheid aan fiets- en wandelpaden geven.
- Dichterbij brengen van groen in de stad.
- Ruimte geven aan buitenspelen.

Goede voorbeelden

- In 2020 hebben twee basisscholen in Gouda een voedselbosje gekregen.
- Basisschool de KAS is een gezonde school op het thema bewegen en voeding. De gezonde leefomgeving maakt hier deel van uit.
- Westergouwe wordt de beweegvriendelijkste wijk van de regio.

Actie 11:

FIETS EN WANDELPADEN PROMOTEN/BEWEEGRUTES



Wie:

SPORT•GOUDA (Inge van de Kamp)

Partners:

Het Transmuraal Netwerk, Gemeente Gouda (BOR), Groene Hart balans (Saadia Chabani), Happy & Vitaal (Cora Heppe), De Brede School

Wat:

Beweegroutes uitzetten (vooraf afstemmen met gemeente wat er al is en wat er dan nog nodig is). Promotiecampagnes bedenken voor fiets en wandelpaden en speciale borden ontwerpen voor de herkenbaarheid.

Waar:

Gouda breed - In de buitenring nemen we de volkstuinten mee.

Wanneer:

Voor de zomer 2021

Gevraagd Budget:

n.n.t.b.

Actie 12:

NIEUWE IMPULS VOOR EETBAAR GOUDA

Wie:

Gouda Bruist (bewonerscollectief) in samenwerking met Eetbaar Gouda

Partners:

Mozaïek Wonen en de Gemeente Gouda

Potentiële partners:

Initiatiefnemers buurtmoestuinen/voedselbossen, Groene organisaties Gouda, woningcorporaties en maatschappelijke organisaties

Wat:

Via groene voedsel initiatieven bijdragen aan een gezonde, groene en duurzame leefomgeving en meer verbinding in de buurt. Door stedelijk samen te werken en kennis en ervaring te delen, kunnen we bijdragen aan het uitbreiden en in stand houden van initiatieven van Eetbaar Gouda.

Waar:

Gouda breed

Wanneer:

Juni t/m dec 2021 verkenning en vanaf 2022 vervolgactiviteiten

Gevraagd Budget:

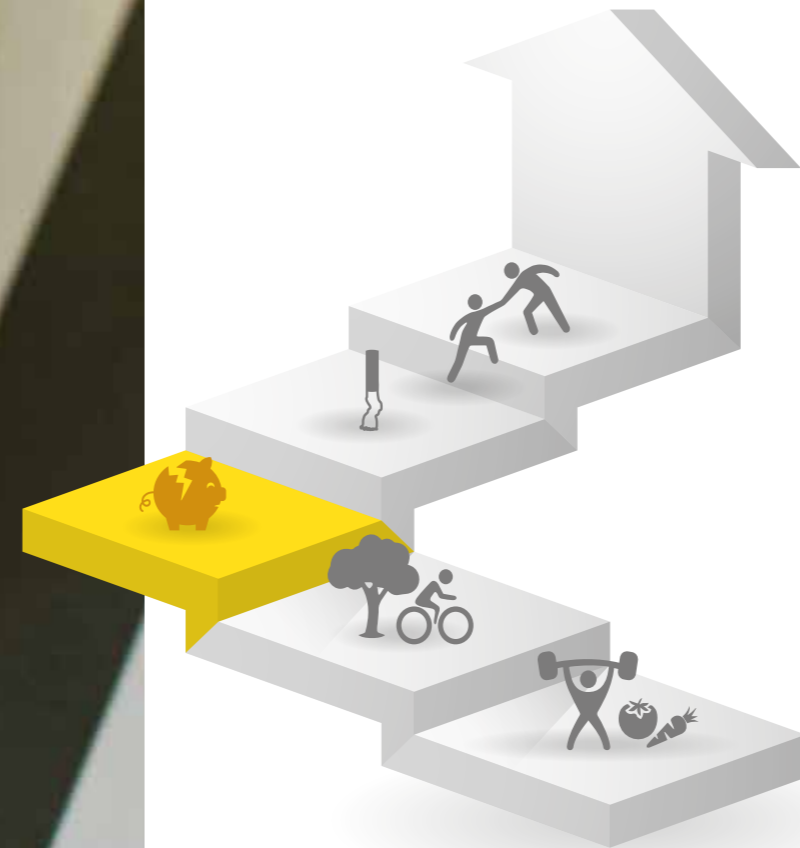
n.n.t.b.





3.3 ARMOEDE/SCHULDEN

Mensen die in armoede leven hebben meer kans op gezondheidsproblemen. Daarom is een integrale aanpak belangrijk. Door vroegtijdige signalering in het brede veld kan er eerder gewerkt worden aan de problemen. Daarnaast zijn er in Gouda mooie regelingen die bijdragen aan de gezondheid van mensen in armoede. Door deze regelingen onder de aandacht te brengen bij de doelgroep kan er gesport worden.



Wat willen we bereiken?

- Samenwerken om mensen met geldproblemen vroegtijdig te signaleren en vraag en aanbod bij elkaar te brengen.
- Bekendheid verschillende (sport)regelingen vergroten.
- Het doorbreken van het taboe op armoede en schulden.

Goede voorbeelden

- Er is in Gouda een Kindpakket, waardoor minima kunnen deelnemen aan sport/cultuur.
- De werkgroep Armoede en Schulden zorgt al voor een integrale aanpak.
- Gouda heeft een volwassenenfonds om minima de mogelijkheid te geven om te sporten.
Er kan jaarlijks maximaal € 250,- aangevraagd worden voor sportactiviteiten. Daarnaast worden ook sportkleding en -materialen vergoed voor de minima, tot € 90,- per 12 maanden.

Actie 13:

DE SOCIALE KRUIDENIER

Wie:

Stichting Bizon (Sandra Stevens)

Partners:

Kwintes (Najat Harchaoui), Sociaal Team, Papierwinkel

Wat:

Het project De Sociale Kruidenier moet een supermarkt en ontmoetingsplaats worden voor mensen met een krappe beurs in Gouda. Mensen die gebruik maken van de Voedselbank kunnen hier voor laag tarief producten kopen. Tegelijkertijd is er ruimte voor een praatje en (financieel) advies.

Waar:



Korte Akkeren

Wanneer:

Werkgroep start 24 maart 2021

Gevraagd Budget:

Geen

Actie 14:

MEER BEWEGEN



Wie:

SPORT•GOUDA (Denise Blom), inwoners (sportambassadeurs)

Partners:

Kwintes

Wat:

De Sportmakelaars bieden goedkope vormen van bewegen. De actiegroep zal aansluiten bij de werkgroep Armoede en schulden en vrijwilligersorganisaties. Via deze werkgroepen inwoners betrekken bij het vergroten van deelname en bekendheid.

Waar:

Gouda breed

Wanneer:

Per direct

Gevraagd Budget:

Geen

Actie 15:

ONDERSTEUNING VOOR JONGEREN MET EEN SCHULD BIJ DUO

Wie:

Kwintes (Najat Harchaoui)



Partners:

Voedselbank, JOD, Gemeente Gouda, Stichting Bizon, non-foodbank

Wat:

Jongeren met een schuld bij DUO (studiefinanciering) kunnen problemen ervaren in de regelingen die er zijn. Jongeren die geen (goed) contact hebben met ouders dreigen buiten de boot te vallen. Middels coaching en begeleiding voorkomen dat dit gebeurt.

Waar:

Jongerenopvang JOD

Wanneer:

2021-2022

Gevraagd Budget:

Geen

Actie 16:

STEVIG OUDERSCHAP

Wie:

JGZ en CJG

Partners:

Scholen, CJG, GGD

Wat:

Stevig ouderschap biedt opvoedondersteuning aan aanstaande ouders en ouders die net een kind hebben gekregen. Via een vragenlijst verzonden door de verpleegkundige worden vragen vroegtijdig ondervangen. Hierbij is er aandacht voor de financiële situatie en wordt er gevraagd of er voldoende financiële middelen zijn voor voorzieningen. De jeugdverpleegkundige luistert, denkt mee en trekt een tijdje met het gezin op totdat er antwoorden zijn gegeven.

Waar:



Gouda breed

Wanneer:

Reeds gestart

Gevraagd Budget:

Geen

Actie 17:

VRIJWILLIG NETWERK VOOR HET VINDEN VAN MENSEN IN ARMOEDE



Wie:

Kwintes (Najat Harchaoui)

Partners:

Gemeente Gouda en Kernkracht

Potentiële partners:

Inwoners en ondernemers (horeca) en Vrijwilligersorganisaties

Wat:

Programma ontwikkelen dat erop gericht is om mensen in armoede te vinden. Armoede is een groot taboe, veel mensen met geldproblemen raken geïsoleerd en zijn soms moeilijk te bereiken. Dit programma wordt opgezet met actieve vrijwilligers en sleutelfiguren in de wijk (ondernemers, professionals, politie). Samenwerken om de taboe te doorbreken. Aansluiten bij wat er al is vanuit het platform schulden.

Waar:

Gouda breed

Wanneer:

Najaar 2021

Gevraagd Budget:

Geen

Actie 18:

(H)ERKENNING

Wie:

Kernkracht

Partners:

Gemeente Gouda

Wat:

Contact met ervaringsdeskundige voor steuntje in de rug. Deelname aan de Krachtgroep. Onder leiding van ervaringsdeskundigen gaan mensen die te maken hebben met schuldenproblematiek met elkaar in gesprek om elkaar tot steun te zijn.

Waar:

Gouda breed

Wanneer:

Reeds gestart

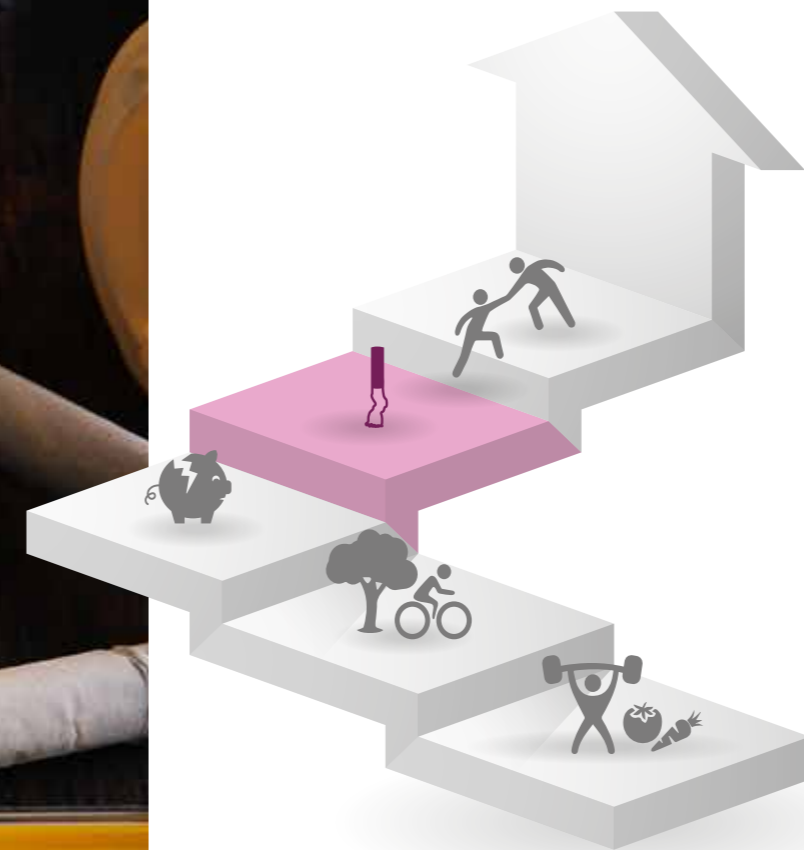
Gevraagd Budget:

Geen



3.4 VERSLAVING

Een verslaving kan een grote impact hebben op het dagelijks leven van mensen. Problemen kunnen ontstaan op lichamelijk, psychisch en sociaal vlak. Daarnaast is het ook mogelijk dat er geldproblemen uit voortkomen. In Gouda willen we dit voorkomen en zorgen dat sport als middel wordt ingezet om mensen met een verslaving onderdeel te laten zijn van de samenleving.



Wat willen we bereiken?

- Alle plekken waar kinderen komen rookvrij maken.
- Inwoners met een verslaving aansluiten op sport.
- Een integrale aanpak verslavingspreventie bij jongeren.
- Het verminderen van overmatig alcohol- en drugsgebruik bij volwassenen en ouderen.

Goede voorbeelden

- Alle schoolpleinen in Gouda, 13 sportverenigingen en alle locaties van SPORT•GOUDA, zoals het Groenhovenbad en alle sporthallen zijn rookvrij.
- De GGD werkt met Brijder samen op het gebied van verslaving. Daarnaast is er in 2020 in samenwerking met de Brede School op diverse scholen voorlichting gegeven door kinderarts Dr. Van der Lely.
- SPORT•GOUDA organiseert samen met Stichting Life Goals activiteiten om onder andere dak- en thuislozen deel te laten nemen aan een sportactiviteit.

“Problematisch gebruik wordt geregeld als gevoelig thema ervaren, zowel door professionals, als door burgers. We denken dat het preventieakkoord een belangrijke bijdrage levert aan het bespreekbaar maken van dit thema. Zo kan een professional problematisch gebruik in een vroeg

stadium signaleren en/of aankarten en weten inwoners van Gouda waar zij terechtkunnen bij zorgen of vragen. Mede door middel van het preventieakkoord weten ketenpartners elkaar snel te vinden, zodat er bij zorg adequaat gehandeld kan worden.”

Petra van der Meij
Brijder Jeugd Zuid-Holland

Actie 19:

GOUDA HEEFT MINSTENS 20 ROOKVRIJE SPORTVERENIGINGEN

Wie:

SPORT•GOUDA

Partners:

GGD Hollands Midden, sportverenigingen

Wat:

Goudse sportverenigingen gaan aan de slag met de rookvrije generatie. Om dit beleid te realiseren kan er ondersteuning worden geboden vanuit SPORT•GOUDA en de GGD Hollands Midden.

Waar:

Goudse sportverenigingen

Wanneer:

Reeds gestart

Budget:

€ 2.000,- (2021-2022)

Actie 20:

INTEGRALE AANPAK VERSLAVINGSPREVENTIE JONGEREN

Wie:

Brijder (Petra van der Meij) en GGD (Eef Hollman)

Partners:

Politie, Buurtwerk, Brede School, Kernkracht, Halt, (Nannie Lolkes) en SPORT•GOUDA

Wat:

Scholen maken gebruik van het preventieve aanbod van ketenpartners. Ketenpartners stemmen het aanbod op elkaar af en communiceren dit met de scholen. Onder verslavingspreventie valt middelengebruik waaronder alcohol, roken, lachgas en soft- en hard-drugs.

Waar:

Gouda breed

Wanneer:

2021

Gevraagd Budget:

n.n.t.b.

“Door het Preventieakkoord werken we nu nog meer samen met formele en informele partijen aan de inclusie van burgers met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten.”

Arjan Kik

Projectleider Herstel & Ervaringsdeskundigheid, Kernkracht

Actie 21:

MENSEN MET EEN VERSLAVING AANSLUITEN OP SPORT



Wie:

SPORT•GOUDA (Jelle Melkert)

Partners:

SPORT•GOUDA, Reakt, Kwintes, Bruisnest (bewoners initiatief) en Kernkracht

Potentiële partners:

Jongerenopvang, Leger des Heils

Wat:

Verslaafden behoren tot een kwetsbare groep. De actiegroep wil mensen met een verslaving naar sport(verenigingen) leiden. Sluit aan op Life-goals Gouda. Kernkracht kan ervaringsmaatjes koppelen aan maatjesvragers.

Waar:

We gaan van start in Gouda Noord en Gouda Oost

Wanneer:

Reeds gestart

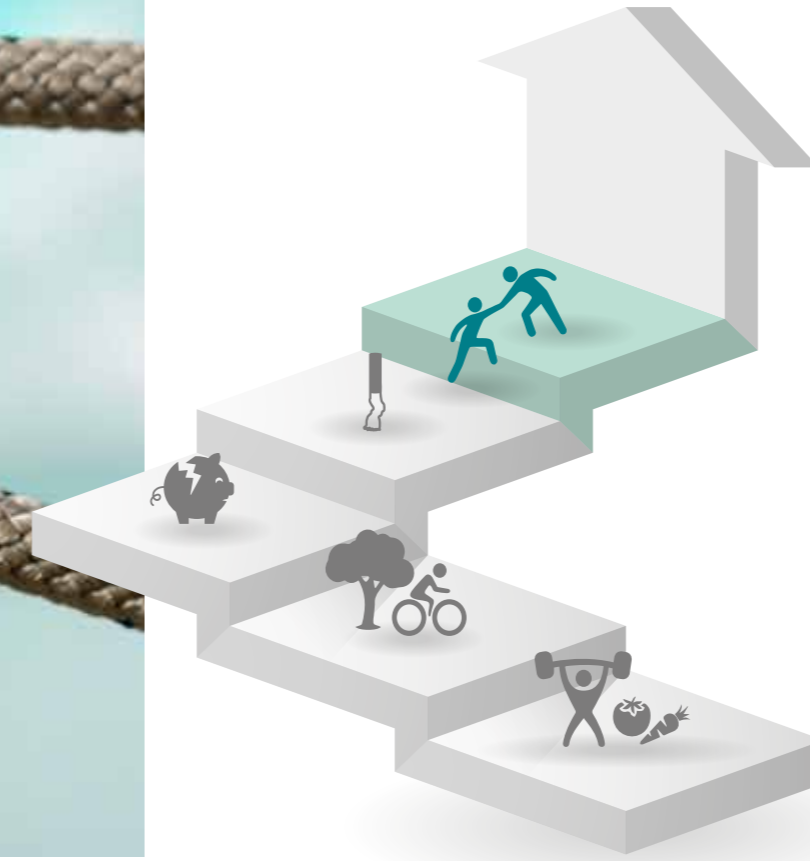
Gevraagd Budget:

Geen



3.5 INCLUSIE/MEEDOEN

Gouda wil een stad zijn voor al haar inwoners. Gezondheid en sport moeten dus voor iedereen beschikbaar zijn. Eventuele drempels proberen we weg te nemen en we willen ervoor zorgen dat de communicatie richting inwoners op diverse manieren wordt uitgevoerd, zodat het bereik groot is.



Wat willen we bereiken?

- Iedereen kan meedoen aan sport.
- Sport als middel om sociaal contact te hebben/eenzaamheid voorkomen.
- Laagdrempelige communicatie over sporten, bewegen en gezondheid.

Goede voorbeelden

- Er wordt door het CJG onder andere via audioberichten met verschillende doelgroepen gecommuniceerd.
- In het Groenhovenbad is er voor mensen met een visuele beperking de mogelijkheid om te zwemmen in een eigen baan, tijdens het reguliere banenzwemmen.
- De Groene Harttrimclub organiseert een preventie cursus 'Leren omgaan met een aandoening'. Daarnaast zijn er wekelijks trim en beweeglessen.
- GCFC Olympia verzorgt trainingsmomenten voor senioren mannen met Old Stars Football.
- Bij ISV kunnen mensen met een lichamelijke beperking met of zonder enige aanpassing een tak van sport beoefenen.

“Verrast door de betrokkenheid van zoveel partners, verenigingen en burgers is het een mooi gevarieerd preventieakkoord geworden. Samen verbeteren we de gezondheid van de Goudse burgers”

Eef Hollman
GGD Hollands Midden

Actie 22:

IEDEREEN KAN MEEDOEN AAN SPORT/BEWEGEN (VOORKOMEN EENZAAMHEID EN BEVORDEREN SOCIALE INCLUSIE)



Wie:

Kernkracht, Reakt, SPORT•GOUDA en Bruisnest

Partners:

Kwintes, Sociaal team, Palet Welzijn, Mediis, Vluchtelingenwerk

Wat:

Uitbreiden van activiteiten waardoor kwetsbare inwoners kunnen meedoen aan sport-/beweegactiviteiten en (sport)verenigingsleven. Doorbreken van eenzaamheid en isolement bij mensen die een beperking ervaren (zowel psychisch als lichamelijk). Van huiskamer in de buurt naar een plek in de samenleving. Uitbreiden van huidige activiteiten en daarmee meer mensen bereiken. Denk bijvoorbeeld aan uitbreiden koppels (maatjesprojecten), Social Run en Life Goals activiteiten.

Waar:

Gouda breed

Wanneer:

September 2021 t/m september 2022

Gevraagd Budget:

2021: € 750,- en 2022: € 750,-

Actie 23:

WEGWIJS BIJ HULP EN GEZONDHEID



Wie:

CJG (Marlies Koffeman)

Partners:

Bruisnest, Sociaal Team, Reakt, Kernkracht, SPORT•GOUDA, Vluchtelingenwerk en GGZ Rivierduinen, Gezondheidscentrum Westergouwe en Gezondheidscentrum Korte Akkeren

Wat:

We willen dat inwoners de weg weten bij een hulp of gezondheidsvraag, denk aan overgewicht of alcohol- en drugsgebruik. Dit vraagt om laagdrempelige communicatievormen. Bijvoorbeeld appjes met (opvoed)tips, plaatjes, ingesproken berichten en Gouda beweeg filmpjes. Vanuit het Project Herstel & Participatie (samenwerkingsverband tussen Kernkracht/Kwintes/GGZ Rivierduinen/Parnassia/Leger des Heils) zetten ze zich in voor de inclusie en meedoen van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Bestaande activiteiten zijn Maatjesproject/Krachtgroepen/Ervaringscoaches. Daarnaast wordt voorlichting gegeven om de kennis over psychische problemen te vergroten (GGZ Rivierduinen). Door gezondheidscentrum Westergouwe en Korte Akkeren wordt gewerkt aan de verbetering van informatievoorziening, specifieke aandacht is hierbij voor laaggeletterden en anderstaligen. We gaan dit voortzetten en samenwerking hierop versterken.

Waar:

Gouda breed

Wanneer:

Reeds gestart

Gevraagd Budget:

Geen

Actie 24:

STRESSREDUCTIE (MEER AANDACHT VOOR JEZELF, MENTALE GEZONDHEID BEVORDEREN, VOORKOMEN BURN-OUT, OVERZICHT HOUDEN)



Wie:

Buro KLEUR (Bianca Schuijt) en Palet Welzijn (Karin de Jong)

Partners:

Kernkracht, Bruisnest en Cool Kids Fysiotherapie

Wat:

(Minimaal) 5x het organiseren van de workshop 'hoofd opruimen' in samenwerking met Kernkracht/Expex (12 deelnemers per workshop). Door overzicht te creëren, kan stress worden verminderd. Deze workshop is voor heel veel verschillende doelgroepen. Deze 5x zien we als pilot, wij verwachten dat het daarna eens per 2 maanden ingezet kan worden, per wijk, andere organisaties kunnen dan ook aansluiten met hun doelgroep.

Waar:

Gouda breed

Wanneer:

2021

Gevraagd Budget:

€ 1.750,-

“De gezonde keuze zou altijd de makkelijkste moeten zijn! Dit preventieakkoord zorgt voor laagdrempelige acties in de stad waardoor meer mensen gestimuleerd worden om gezonder te leven.”

Michiel Bunnik
wethouder gemeente Gouda

4. AAN DE SLAG

4.1. Organisatie

Dit preventieakkoord geeft extra aandacht aan Gezondheid en Preventie in Gouda. We zijn samen verantwoordelijk voor het succes van het preventieakkoord. Er zijn mooie acties geformuleerd waar we nu een vervolg aan moeten geven. Door blijvend aandacht te hebben voor het preventieakkoord verwachten we de betrokkenheid en energie die we tijdens het gehele proces hebben ervaren vast te houden.

De coördinatie voor de uitvoering van het preventieakkoord ligt in handen van SPORT•GOUDA. Dit doen zij in samenwerking met het kernteam. Door de uitvoering te beleggen bij SPORT•GOUDA wordt er een goede verbinding gemaakt met het Gouds Sportakkoord en de diverse partijen die hierbij betrokken zijn. Het kernteam monitort bestaande acties, toetst nieuwe acties en beoordeelt aanvragen die worden gedaan voor een beroep op het uitvoeringsbudget. Het kernteam bestaat voorlopig uit: de beleidsadviseur Gezondheid en Preventie van de gemeente Gouda en SPORT•GOUDA, het team wordt nog verder aangevuld.

4.2. Communicatie

We willen zoveel mogelijk inwoners bereiken met de acties. Daarom is een goede en heldere communicatie belangrijk. Het preventieakkoord is tot stand gekomen in samenwerking met vele partijen en inwoners. We maken gebruik van dat grote netwerk. We versterken elkaars acties door veel van elkaar te delen

op bijvoorbeeld sociale media en gebruiken elkaars netwerk voor directe communicatie met de doelgroepen. Om ervoor te zorgen dat het preventieakkoord onder onze aandacht blijft, organiseert het kernteam (Gemeente Gouda, GGD en SPORT•GOUDA) twee keer per jaar een bijeenkomst voor de betrokkenen. In deze bijeenkomsten presenteren we resultaten en inspireren we elkaar. Daarnaast houden we elkaar regelmatig op de hoogte van ontwikkelingen en resultaten.

4.3. Ambassadeurs

Met het preventieakkoord hebben we een beweging in gang gezet. Dit onderwerp leeft in de stad en daarom willen we hier samen prioriteit aan geven. Van professional tot ondernemer; als je tekent voor het preventieakkoord, ben je er ook ambassadeur van. Zo vergroten we de zichtbaarheid, bekendheid én de bereidheid om mee te doen. Samen werken we aan een gezonder Gouda!

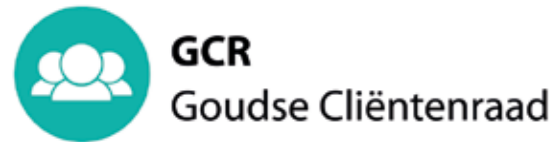
4.4. Financiën

Vanuit het Rijk ontvangt de gemeente voor 2021, 2022 en 2023 jaarlijks € 40.000,- uitvoeringsbudget. Dit budget is bedoeld om acties vanuit het Lokaal Preventieakkoord een impuls te geven om te starten. We streven hierbij naar duurzaamheid. Het kernteam beoordeelt de aanvragen. Niet alle acties in het akkoord vragen om een budget. Er zijn acties die vooral gaan over samenwerking of acties die al vanuit een ander budget gedekt zijn. Bij de acties is rekening gehouden met inwoners die een gezondheidsachterstand hebben. In de uitwerking van de acties vragen we aanvragers om hier expliciet aandacht voor te hebben, zodat deze groep bereikt wordt.

Toegekende aanvragen krijgen direct het budget. Het geld wordt overgemaakt en de verantwoording wordt afgelegd aan het kernteam. De andere partijen worden geïnformeerd over de besteding van het budget. Het overzicht 'Uitvoeringsbudget 2021' geeft inzicht in welk budget er gevraagd wordt. De aanvragen hiervoor en de definitieve beslissingen volgen na toekenning van het budget. Acties waar nog geen budget voor bepaald is kunnen uiteraard ook een beroep doen op het uitvoeringsbudget. Het kernteam beslist definitief over de aanvragen.

Naam actie	Wat	Gevraagd budget
Groente en fruit in voedselpakketten	Ieder pakket van de voedselbank zal een vast percentage groente en fruit moeten bevatten.	€ 10.985,-
Week van de gezondheid	Jongeren leren over wat de werkelijke kosten zijn van voedsel. Aansluitend op de 'Goudse waarden prijslijst' lessen organiseren via de Brede School. Via deze lessen een groeiend bewustzijn creëren onder jongeren.	€ 1000,-
De gezonde broodtrommel	Leerlingen leren over gezonde voeding en wat een verstandige, lekkere, leuke en goedkope keuze is om mee te nemen naar school. Hierbij krijgen ook ouders informatie mee voor thuis.	€ 2131,25
Kooklessen: Puur en gezond koken	Serie van 6 kooklessen. Leerlingen leren over gezonde voeding en hoe deze te bereiden. Op deze manier leren ze gezonde voedselkeuzes te maken voor ontbijt, lunch, tussendoortjes en avondeten.	€ 2235,-
Sport en speelcafé	Kinderen en ouders al op jonge leeftijd het nu en het plezier van bewegen bijbrengen zodat het een onderdeel van het dagelijks wordt.	€ 1400,-
MQ Scan op de basisscholen	N.a.v. deze MQ scan de kinderen die een onder gemiddeld motorisch niveau hebben, uitnodigen voor GymPlus en/of advies voor Kinderfysiotherapie meegeven.	€ 6000,-
GezIncKlup	Sportaccommodaties staan grote delen van de dag leeg en bieden zonder grote investeringen kansen om laagdrempelige activiteiten van de grond te krijgen.	€ 1400
Gouda heeft minstens 20 rookvrije sportverenigingen	Goudse sportverenigingen gaan aan de slag met de Rookvrije Generatie.	€ 1000,-
Iedereen kan meedoen aan sport/bewegen	Uitbreiden van activiteiten waardoor kwetsbare inwoners kunnen meedoen aan sport-/beweegactiviteiten en (sport)verenigingsleven.	€ 750,-
Stressreductie	Drie keer (minimaal) per jaar het organiseren van de workshop 'hoofd opruimen'	€ 1750,-
Totaal beschikbaar budget		€ 40.000,-
Totaal gevraagd budget		€ 28.651,25
TOTAAL resterend budget		€ 11.348,75

5. ONDERTEKENAARS



“Ik ben trots op het feit dat zoveel partijen en inwoners samen met ons de handen ineen slaan om te werken aan het Gouds preventieakkoord. Samen bereiken we meer! Dit akkoord is de impuls die we nodig hebben om de ideeën om te zetten in acties”.

Corine Dijkstra
wethouder gemeente Gouda

6. SUPPORTERS



Colofon:

Dit Gouds Preventieakkoord is tot stand gekomen met, door en voor partijen en inwoners in Gouda.
Teksten uit het akkoord mogen hergebruikt worden.

© gemeente Gouda, juni 2021

Tekst: Brenda Brandsma

Ontwerp & Vormgeving: Mara Snoeren

Druk: OBt De Bink