



EEN GEZONDE KEMPEN,  
*dat doen we samen!*

ONDERTEKENDATUM 7 juni 2021



# INHOUD

VOORWOORD	3
1   INLEIDING	4
2   AMBITIES EN AFSPRAKEN PER THEMA	9
A   STUREN OP RESULTATEN	10
B   WELBEVINDEN	12
C   MIDDELENGEBRUIK	18
D   GEZOND GEWICHT	22
ONDERTEKENING	25



# VOORWOORD

## EEN GEZONDE KEMPEN, DAT DOEN WE SAMEN!

**Gezondheid is een groot goed voor ons allemaal. En het is meer dan de afwezigheid van ziekte, klachten of pijn. Het gaat ook over de dingen kunnen doen die je wilt doen, vertrouwen hebben in de toekomst, plezier en zingeving halen uit sociale contacten en uit je werk ...**

Helaas is gezondheid niet voor iedereen vanzelfsprekend. Verschillende factoren spelen hierbij een rol, niet alleen bij de persoon zelf, maar ook in de omgeving. Denk aan eetgewoonten in het gezin, mogelijkheden om te bewegen in de buurt of de omstandigheden op het werk.

En soms stapelen gezondheidsproblemen zich ook op. Wie zich minder fit voelt gaat minder vaak naar buiten en komt vervolgens minder in contact met andere mensen. Wie veel stress op het werk ervaart, komt makkelijker in de verleiding om ongezonder te gaan eten. Juist de ervaringen met COVID-19 in het afgelopen jaar hebben ons allemaal geleerd hoe waardevol onze gezondheid is en welke belangrijke rol onze omgeving speelt bij een gezonde leefstijl.

De gezondheidsverschillen die op deze manier ontstaan leiden niet alleen tot beperkingen in het leven van de mensen die het betreft, maar hebben ook maatschappelijke gevolgen.

Er is meer geld nodig voor de zorg en wanneer mensen niet kunnen werken door ziekte gaat er veel talent verloren. Gelukkig weten we steeds meer over hoe we de gezondheid van mensen kunnen beïnvloeden. Niet zozeer door mensen met een wijzend vingertje voor te schrijven hoe ze moeten leven, maar juist door samen te werken aan een gezonde leefomgeving.

In de Kempische gemeenten Bergeijk, Bladel, Eersel en Reusel-De Mierden gebeurt al veel op dit gebied. Denk aan programma's en projecten als Kansrijke Start, #Kempenbranie, het Sport- en beweegakkoord en Eén tegen eenzaamheid. Maar er liggen nog veel kansen om dit te verbinden en te versterken.

Dit Kempisch Preventieakkoord is het startpunt voor aanvullende activiteiten om de gezondheid in de Kempen te verbeteren. Het akkoord bevat afspraken met partners uit onder meer kinderopvang, onderwijs, welzijn, sport en zorg, maar ook met ondernemers en inwoners. Deze afspraken zijn gebaseerd op gesprekken en bijeenkomsten in het voorjaar van 2021 waarin ambities en ideeën werden geïnventariseerd. Uit deze gesprekken en bijeenkomsten bleek dat er nog veel meer mogelijkheden zijn om de gezondheid in de Kempen te verbeteren. De Kempengemeenten nodigen iedereen in de Kempen daarom uit om ook in de komende jaren actief mee te blijven denken en bij te dragen aan gezondheid in de Kempen. Wilt u meer weten of een bijdrage leveren? Mail dan naar [kempischpreventieakkoord@kempengemeenten.nl](mailto:kempischpreventieakkoord@kempengemeenten.nl)



# 1 | INLEIDING

In november 2018 werd het Nationaal Preventieakkoord gesloten. Na ruim een half jaar onderhandelen zetten 70 partijen hun handtekening onder een akkoord voor een gezonder Nederland. Er werden ambities en doelen vastgesteld op de thema's Roken, Overgewicht en Problematisch alcoholgebruik. Voorbeelden van deze ambities zijn:

- In 2040 rookt minder dan 5% van de inwoners van Nederland van 18 jaar en ouder en 0% van de jongeren en zwangere vrouwen;
- In 2040 beweegt (inclusief intensief bewegen) 75% van de inwoners van Nederland volgens de Nederlandse Bewegrichtlijn (t.o.v. 47% in 2017);
- In 2040 is het aantal scholieren (12-16 jaar) dat ooit alcohol heeft gedronken gedaald van 45% naar maximaal 25%.

In navolging van het Nationaal Preventieakkoord hebben de Kempengemeenten Bergeijk, Bladel, Eersel en Reusel-De Mierden nu een eigen Kempisch Preventieakkoord afgesloten met lokale partijen in de Kempengemeenten. Hierbij willen de gemeenten de regierol pakken en samen met deze partijen een beweging op gang brengen om de gezondheid van de Kempische inwoners te vergroten.

De gezondheid in 2040 is hierbij nog steeds de stip op de horizon, maar ook wordt er gekeken naar welke resultaten er al op de kortere termijn kunnen worden geboekt en welke concrete afspraken hiervoor nodig zijn.

De Kempengemeenten maken hierbij gebruik van het uitvoeringsbudget dat hiervoor in de periode 2021-2023 beschikbaar wordt gesteld vanuit het Rijk. Daarnaast worden ook eigen budgetten en de maatschappelijke steunpakketten vanuit het Rijk gericht op welzijn en leefstijl in coronatijd gebruikt om de in het akkoord beschreven ambities en activiteiten te realiseren.

Er gebeurt al veel in de Kempen op het gebied van gezondheid en preventie. Het Kempisch Preventieakkoord heeft als doel dit te verbinden en te versterken. Om een beeld te geven van wat er al gebeurt worden hieronder een aantal belangrijke projecten en programma's genoemd.

## #KEMPENBRANIE

**#Kempenbranie** voorkomt middelengebruik bij jongeren door zich primair te richten op de omgeving waarin de jongeren leven: familie, leeftijdgenoten, onderwijs en vrije tijd. Het is gebaseerd op het succesvolle IJslandse Preventiemodel dat beschermende factoren zoals een goede ouder-kind relatie en gestructureerde vrijetijdsbesteding versterkt. Tussentijdse monitoring en een dialoog met alle betrokkenen over de resultaten zorgen ervoor dat de aanpak is afgestemd op de actuele situatie. De betrokken partijen willen hierbij de werkwijze van #Kempenbranie, waarbij de hele gemeenschap wordt betrokken en kortcyclische monitoring de aanjager is van het gesprek over preventie, ook toepassen op het Kempisch Preventieakkoord.



## KANSRIJKE START

De eerste 1.000 levensdagen van een kind zijn cruciaal voor de gezondheid in de rest van het leven.

**Kansrijke Start** is een landelijk actieprogramma waarin gemeenten en het Rijk samen met lokale partijen werken aan een kansrijke start voor zoveel mogelijk kinderen. De Kempengemeenten zijn een netwerk aan het opbouwen met onder meer huisartsen, verloskundigen, jeugdgezondheidszorg en kinderopvang. Dit netwerk wil het Kempisch Preventieakkoord gebruiken om handen en voeten te geven aan de projecten in het kader van Kansrijke Start en om hier aanvullende afspraken over te maken.

## ROOKVRIJE GENERATIE

Roken is de belangrijkste oorzaak van ziekte - zoals kanker, hart- en vaatziekten en luchtwegziekten – en sterfte in Nederland. **Rookvrije generatie** wil dat alle kinderen die nu opgroeien een rookvrije zwangerschap doorlopen, in een rookvrije omgeving kunnen spelen, leren en sporten en dat zij leven in een wereld waar sigarettenpakjes moeilijk verkrijgbaar, onaantrekkelijk en duur zijn. Met het Kempisch Preventieakkoord willen de gemeenten aanvullende afspraken maken over het rookvrij opgroeien van de Kempische jeugd.

## KEMPISCH SPORT -EN BEWEEGAKKOORD

Sport en beweging zijn belangrijk voor de gezondheid en de Kempen hebben al een rijke sport- en verenigingscultuur. In navolging van het Nationaal Sportakkoord uit 2018 hebben verschillende partijen in de Kempengemeenten in 2019 een **Kempisch**

**Sport- en Bewegakkoord** opgesteld. In gesprekken met sport- en beweegaanbieders, het onderwijs, de kinderopvang, zorgaanbieders en maatschappelijke organisaties zijn ambities en uitdagingen besproken en afspraken gemaakt op de thema's:

- Inclusief sporten en bewegen;
- Van jongs af aan vaardig bewegen;
- Toekomst sport- en beweegaanbieder;
- Kempisch Sport- en Bewegplatform.

Door te onderzoeken welke aanvullende afspraken er gemaakt kunnen worden om sport en beweging te stimuleren en sportlocaties rookvrij te maken willen de betrokken partijen met het Kempisch Preventieakkoord het Kempisch Sport- en Bewegakkoord een extra impuls geven.

## EÉN TEGEN EENZAAMHEID

Eenzaamheid komt veel voor in Nederland, ook in de Kempen. Niet alleen bij ouderen, maar ook bij jongere generaties. **Eén tegen eenzaamheid** is een landelijk actieprogramma gericht op het doorbreken van de trend van eenzaamheid onder ouderen waarbij lokale coalities de spil vormen in het signaleren en doorbreken van eenzaamheid. Ook in de Kempen wordt al gewerkt aan de vorming van zo'n coalitie, waarbij niet alleen gedacht wordt aan eenzaamheid bij ouderen, maar ook bij jongeren en mensen met een beperking. De coalitie wil met het Kempisch Preventieakkoord eenzaamheid voorkomen en verminderen door professionals en vrijwilligers te trainen in het signaleren en bespreekbaar maken van psychische problemen en eenzaamheid en door de vaardigheden op het gebied van zelfmanagement van inwoners zelf te versterken.

## EN ER GEBEURT NOG VEEL MEER ....

Naast deze grotere projecten gebeurt er nog veel meer in de Kempen. Zo geven de gemeenten Eersel en Reusel-De Mierden met **Iedereen doet mee** invulling aan het VN-verdrag Handicap en wordt er gewerkt aan sociale inclusie voor mensen met een beperking. Ook het **DigiTaalhuis de Kempen** draagt bij aan inclusie door mensen die dat nodig hebben ondersteuning te bieden bij taal, digitale vaardigheden en rekenen. Op deze manier kunnen zij meedoen in de steeds digitaler wordende samenleving. **Drugs wat doet het met jou** is een regionaal project in Oost-Brabant en richt zich op het denormaliseren van drugsgebruik. De Kempengemeenten zijn hierbij aangesloten. In Bladel en Bergeijk loopt het project **Wijk Actief** dat is gericht op gezond ouder worden in je eigen buurt en ouderen stimuleert om meer te gaan bewegen. Via de afdeling Maatschappelijke Dienstverlening van de Samenwerking Kempengemeenten worden tal van preventieve activiteiten en maatregelen ingezet op het gebied van jeugdhulp, armoede en minima. Ten slotte liet de recent uitgevoerde Preventiescan Jeugd zien dat er in de Kempengemeenten ook wordt ingezet op het vergroten van weerbaarheid, het signaleren en voorkomen van psychische problemen en het voorkomen van overmatig alcoholgebruik en gehoorschade in het uitgaansleven.

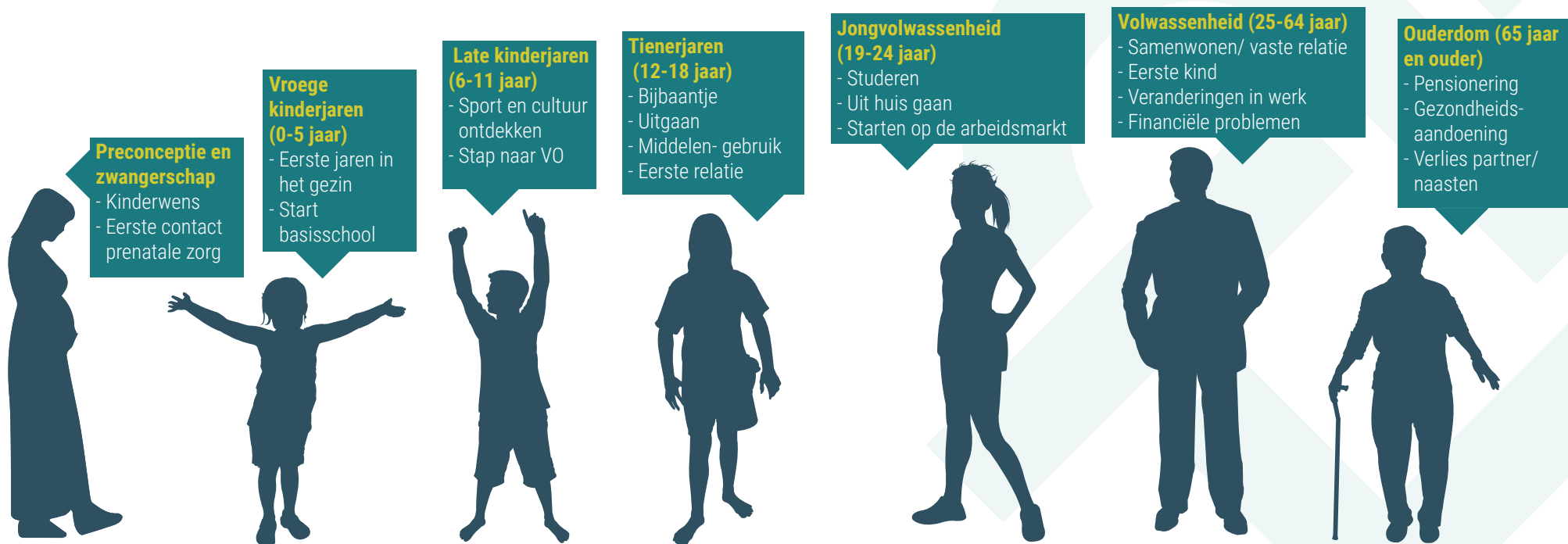
# INHOUDELIJKE UITGANGSPUNTEN

## LEVENSLLOOPBENADERING

Bij de ontwikkeling van het Kempisch Preventieakkoord staat de levensloopbenadering centraal. De levensloopbenadering kijkt naar de verschillende factoren die in een levensfase van invloed zijn op het ontstaan van ziekte op latere leeftijd en naar de interventiemogelijkheden die daarbij passen.

Concreet betekent dit dat er extra aandacht is voor de eerste levensfasen en voor levensgebeurtenissen die invloed kunnen hebben op de leefstijl en de gezondheid. Dit kunnen gewone gebeurtenissen zijn, die voor ieder persoon ongeveer hetzelfde zijn, zoals de stap van de basisschool naar het voortgezet onderwijs, een zwangerschap of pensionering.

Maar het kunnen ook onverwachte gebeurtenissen zijn zoals het verlies van een baan, het krijgen van een ongeluk of ziekte, of het overlijden van een naaste. De levensloopbenadering helpt bij het kiezen van passende interventies die de gezondheid op een positieve manier kunnen beïnvloeden.



# TOP 10

## BESCHERMENDE FACTOREN NJI

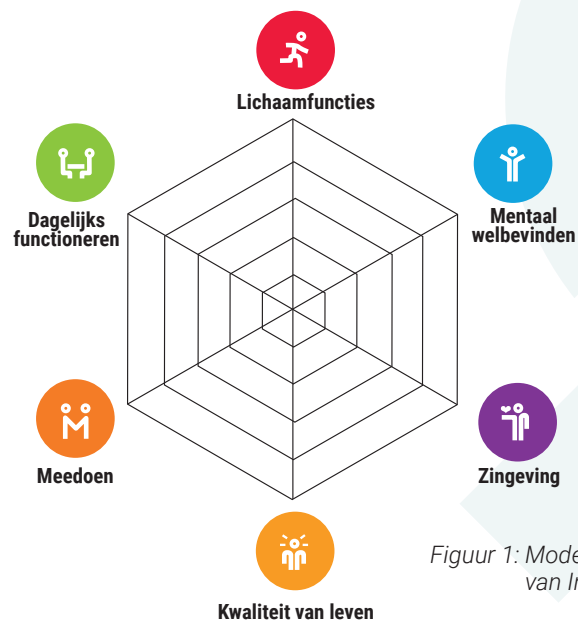
1. Sociale binding: kan je een veilige relatie opbouwen, eerst met je ouders/verzorgers, daarna ook met anderen?
2. Kansen voor betrokkenheid: mag je meedoen en meebeslissen?
3. Prosociale normen: zijn er duidelijke regels en goede voorbeelden in je omgeving?
4. Erkenning en waardering voor positief gedrag: word je gezien en krijg je complimenten voor je gedrag?
5. Steun van belangrijke volwassenen in de omgeving: heb je, naast je ouders/verzorgers, ook steun van familie, buren, een trainer of een leerkracht op school?
6. Constructieve tijdsbesteding: is er voldoende aanbod op het gebied van vrije tijd en kan je hier ook aan meedoen?
7. Competenties: word je geholpen met het ontwikkelen van sociale en emotionele vaardigheden?
8. Cognitieve vaardigheden: krijg je onderwijs en begeleiding die bij je past?
9. Schoolmotivatie: vind je het fijn op school?
10. Positieve identiteit: heb je vertrouwen in jezelf en in de toekomst?

## AANDACHT VOOR DE OMGEVING

In het Kempisch Preventieakkoord hebben we veel aandacht voor de rol die de omgeving speelt bij gezondheid. Juist in de omgeving bevinden zich vele beschermende factoren die kunnen helpen bij het voorkomen van (gezondheids)problemen.

## BESCHERMENDE FACTOREN

Voor de jeugd heeft het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) een top 10 van beschermende factoren opgesteld. Dit zijn factoren die bijdragen aan een gezonde en veilige ontwikkeling. Deze beschermende factoren hebben dus niet alleen een waarde in zichzelf, maar dragen dus ook effectief bij aan het voorkomen van problemen op allerlei terreinen.



Figuur 1: Model positieve gezondheid van Institut of Positive Health

## POSITIEVE GEZONDHEID

Voor volwassenen is er geen vergelijkbare top 10 voor een gezond leven. Wel is onderzocht hoe mensen zelf gezondheid ervaren en wat zij daarbij belangrijk vinden. Het model voor Positieve gezondheid laat op basis van dit onderzoek zien welke dimensies bijdragen aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Hierbij gaat het niet alleen om lichaamsfuncties zoals je gezond voelen of een goede conditie hebben, maar ook om mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en goed voor jezelf kunnen zorgen. Alhoewel de beschermende factoren voor de jeugd en de dimensies voor positieve gezondheid verschillende achtergronden hebben is er veel overlap te zien. Beiden hebben veel aandacht voor hoe de omgeving bij kan dragen aan gezondheid. Samen met kennis over beschermende factoren ten aanzien van specifieke thema's bieden zij houvast voor het werken aan gezondheid in de Kempen.

## NIEUWE PARTNERS BETREKKEN: GESPREKKEN EN BIJENKOMSTEN

Om tot dit akkoord te komen zijn het Kempisch Preventieakkoord en de bijbehorende uitgangspunten besproken op bijeenkomsten van bestaande projecten zoals #Kempenbranie, Eén tegen eenzaamheid en Kansrijke Start. Ook is er op 22 maart 2021 een onlinebijeenkomst georganiseerd voor alle betrokkenen en geïnteresseerden.

Deelnemers aan de bijeenkomst konden vooraf via een survey voor hen belangrijke thema's en ideeën in brengen. Tevens zijn er telefonische gesprekken gevoerd met vertegenwoordigers van dorpsraden en andere belangrijke stakeholders. Ten slotte zijn inwoners tijdens de Gezonde Kempen Bingo Show op 31 maart 2021 enthousiast gemaakt om mee te denken over gezondheid in de Kempen en zijn er tijdens de bingo nog enkele vragen voorgelegd over mogelijke ambities en kansen.

Tijdens de gesprekken en bijeenkomsten zochten deelnemers met behulp van de levensloopbenadering naar aanknopingspunten voor preventie. Doen we de juiste dingen op het goede moment? Zit er voldoende samenhang in de verschillende programma's en projecten? Is er ruimte voor nieuwe ambities?

De gesprekken en bijeenkomsten hebben geleid tot ambities en afspraken op vier thema's: Sturen op resultaten, Welbevinden, Middelengebruik en Gezond gewicht. Deze ambities zijn vervolgens via een digitale consultatie voorgelegd aan de deelnemers van de eerdere bijeenkomsten en gesprekken.

Zij konden de ambities prioriteren en suggesties doen voor mogelijke aanvullende afspraken en ideeën. In het volgende deel worden deze ambities nader toegelicht en wordt een overzicht gegeven van de eerste afspraken. Soms gaat het hierbij om concrete acties, in andere gevallen is het een gezamenlijke afspraak een bepaald idee nader te onderzoeken of uit te werken.

De ondertekening van het Kempisch Preventieakkoord op 7 juni 2021 is het startsein om aan de slag te gaan met de uitvoering van de bijgevoegde afspraken maar ook het moment om afspraken of ideeën verder uit te werken waar nodig. Het Kempisch Preventieakkoord loopt door tot en met 2023, de komende jaren willen we samen met partners, ondernemers en inwoners verdere uitwerking geven aan de ambities waarbij er ruimte blijft voor nieuwe ideeën en afspraken. Preventie is immers een belangrijk thema dat hoog op de maatschappelijke agenda blijft staan.





## 2 | AMBITIES EN AFSPRAKEN PER THEMA







## A | STUREN OP RESULTATEN

De betrokken partijen willen met het Kempisch Preventieakkoord de kortcyclische werkwijze van #Kempenbranie verbreden naar de inzet op preventie in alle levensfasen. Community building staat hierbij centraal. De totstandkoming van het Kempisch Preventieakkoord zorgde hierbij voor het eerste draagvlak. Maar ook gedurende de uitvoering van het akkoord wordt de brede gemeenschap van partners betrokken en worden steeds vier fasen doorlopen:

1. Monitoring: de GGD meet regelmatig cijfers over gezondheid in de Kempen en de factoren die hier een rol bij spelen.
2. Terugkoppeling en dialoog: de resultaten worden op korte termijn gerapporteerd en besproken met alle betrokken partijen. Door de snelle terugkoppeling van informatie ontstaat een actueel beeld van de gezondheid in de Kempen. De resultaten voeden de lokale dialoog tussen de samenwerkingspartners. Zij bespreken de belangrijkste signalen en gaan op zoek naar mogelijkheden om de beschermende factoren te versterken en waar nodig risicofactoren te minimaliseren.
3. Belevingsvorming: de lokale samenwerkingspartners bedenken samen welke acties, interventies en maatregelen hiervoor ingezet moeten worden. Ieder levert een bijdrage vanuit zijn of haar werkterrein en expertise.
4. Uitvoering: de acties, interventies en maatregelen worden uitgevoerd.

Dit proces wordt steeds herhaald. De resultaten worden gebruikt om de resultaten van de acties, interventies en maatregelen te evalueren, en te reflecteren op het proces.



Figuur 2: Cyclus van het IJslandse preventiemodel (Trimbos-instituut)

## AMBITIES

De hoofdambitie op het thema Sturen op resultaten is:

### IN DE KEMPENGEMEENTEN HOUDEN WE SAMEN ZICHT OP DE RESULTATEN VAN DE INZET VANUIT HET KEMPISCH PREVENTIEAKKOORD.

Deze hoofdambitie is vertaald naar een aantal meer concrete ambities:

- In de Kempengemeenten monitoren we regelmatig de indicatoren voor beschermende factoren/positieve gezondheid.
- In de Kempengemeenten voeren we een dialoog met de bij het Kempisch Preventieakkoord betrokken partners over de monitorgegevens met betrekking tot beschermende factoren/positieve gezondheid.

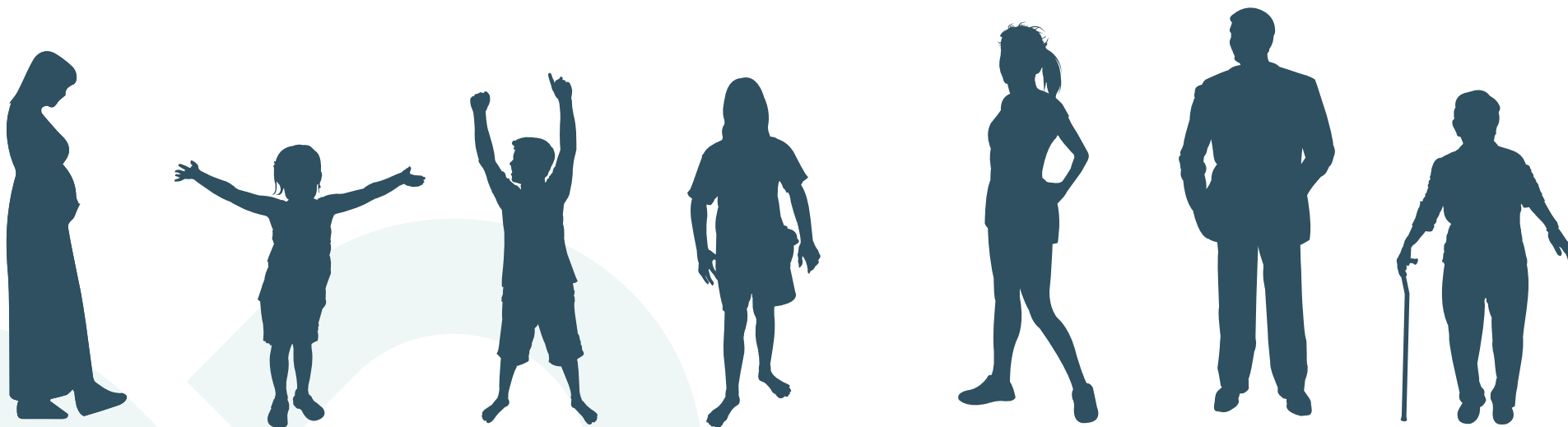
Op dit moment monitort de GGD Brabant-Zuidoost al veel op het gebied van gezondheid in de Kempen. De Kempengemeenten gaan in gesprek met GGD Brabant-Zuidoost over hoe deze monitoring kan worden ingepast in een kortcyclische werkwijze waarbij de resultaten ook snel gedeeld en besproken kunnen worden met alle betrokkenen. Op deze manier wordt er zicht gehouden op de resultaten en kunnen afspraken zonedig worden bijgesteld.

## DE AFSPRAKEN TOT NU TOE

GEMEENTEN	AFSPRAAK	TOELICHTING
Bergeijk Bladel Eersel Reusel-De Mierden	De <b>GGD Brabant-Zuidoost</b> en de <b>Kempengemeenten</b> maken afspraken over de indicatoren voor beschermende factoren/positieve gezondheid die zullen worden meegenomen in de monitoring van de resultaten van het Kempisch Preventieakkoord.	Actuele cijfers over gezondheid in de Kempen helpen om tijdig in te spelen op nieuwe ontwikkelingen en werken motiverend voor alle betrokkenen. De GGD Brabant-Zuidoost stelt daarom samen met de gemeenten vast welke indicatoren relevant zijn voor het monitoren van de resultaten van het Kempisch Preventieakkoord en levert deze kortcyclisch aan zodat deze besproken kunnen worden met alle betrokkenen. Hierbij wordt verbinding gemaakt met het implementatietraject van het IJslanse preventiemodel met ondersteuning van het Trimbos-instituut en het NJi.
Bergeijk Bladel Eersel Reusel-De Mierden	Alle bij het Kempisch Preventieakkoord betrokken partners worden jaarlijks door de <b>GGD Brabant-Zuidoost</b> en de <b>Kempengemeenten</b> uitgenodigd voor een dialoog over de resultaten van het akkoord.	De GGD Brabant-Zuidoost en de Kempengemeenten nemen het initiatief om de betrokken samenwerkingspartners jaarlijks uit te nodigen om de resultaten te bespreken en eventuele vervolgacties vast te stellen.



## B | WELBEVINDEN



### CIJFERS KEMPENGEMEENTEN

PRECONCEPTIE EN ZWANGERSCHAP	VROEGE KINDERJAREN (0-5 JAAR)	LATE KINDERJAREN (6-11 JAAR)	TIENERJAREN (12-18 JAAR)	JONGVOLWASSENHEID (19-24 JAAR)	VOLWASSENHEID (25-64 JAAR)	OUDERDOM (65 JAAR EN OUDER)
	<b>Gezondheidsmonitor, 2017</b>	<b>Gezondheidsmonitor, 2017</b>	<b>Gezondheidsmonitor, 2019</b>	<b>Gezondheidsmonitor, 2016</b>	<b>Gezondheidsmonitor, 2016</b>	<b>Gezondheidsmonitor, 2016</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bij 5,9% van kinderen is er aanwijzing voor aanwezigheid van psychosociale problematiek</li> <li>&gt; 89,6% van kinderen was de afgelopen maanden (heel) blij</li> <li>&gt; 29% van de ouders ervaren bovengemiddeld veel stress bij de opvoeding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bij 9,6% van kinderen is er aanwijzing voor aanwezigheid van psychosociale problematiek</li> <li>&gt; 76,7% van kinderen was de afgelopen maanden (heel) blij</li> <li>&gt; 28,8% van de ouders ervaart bovengemiddeld veel stress bij de opvoeding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 14% voelt zich psychisch ongezond</li> <li>&gt; 26% is matig tot zeer ernstig eenzaam, 4% daarvan is (zeer) ernstig eenzaam</li> <li>&gt; 94% is voldoende weerbaar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 23,7% is psychisch ongezond</li> <li>&gt; 42,2% is matig tot zeer ernstig eenzaam, 9,5% daarvan is (zeer) ernstig eenzaam</li> <li>&gt; 90,9% geeft de eigen woning een voldoende</li> <li>&gt; 15,8% had de afgelopen 12 maanden moeite met rondkomen</li> <li>&gt; 41,8% ervaart stress door werk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 40,7% is matig tot zeer ernstig eenzaam, 10% daarvan is (zeer) ernstig eenzaam</li> <li>&gt; 93,1% geeft de eigen woning een voldoende</li> <li>&gt; 17,2% heeft moeite met rondkomen</li> <li>&gt; 45% ervaart stress door werk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 14% voelt zich psychisch ongezond</li> <li>&gt; 17% verleent mantelzorg</li> <li>&gt; 28% ervaart veel sociale cohesie</li> <li>&gt; 46% is ernstig beperkt in activiteiten vanwege gezondheid</li> </ul>



Welbevinden, of lekker in je vel zitten, is belangrijk voor een gezond leven. Hoe je je voelt heeft invloed op je lichamelijke gezondheid en andersom. Uit de cijfers blijkt dat een deel van de mensen in de Kempen zich psychisch ongezond of eenzaam voelt, dit komt zowel bij jongeren als bij volwassenen en ouderen voor. Ook in de gesprekken en bijeenkomsten was eenzaamheid een terugkerend thema. Veel deelnemers willen zich inzetten voor het verbeteren van de sociale samenhang en de zelfredzaamheid. Ook willen deelnemers dat er aandacht komt voor een gezondere omgeving met minder fijnstof en geuroverlast.

#### WAT WERKT?

De omgeving speelt een belangrijke rol bij welbevinden. Het leven in een schone, rustige en groene omgeving geeft minder stress dan wonen in een omgeving die niet veilig is en waar weinig voorzieningen zijn. Ook van grote invloed is het contact met buurtbewoners. Buurtbewoners die naar elkaar omkijken en elkaar ondersteunen kan beschermend werken tegen bijvoorbeeld een depressie. Het verbeteren van de sociale cohesie bevordert de zelfredzaamheid van inwoners. Om eenzaamheid tegen te gaan is altijd een aanpak op maat nodig. Er zijn verschillende vormen van eenzaamheid en het is uiteindelijk aan de persoon zelf of hij/zij zich eenzaam voelt en om hier iets aan te doen. Hulp van de omgeving kan hierbij helpen. Hierbij zijn groepsinterventies gericht op het verbeteren van het sociale netwerk, sociale activiteiten en sociale steun het meest effectief. Activiteiten gericht op het vergroten

van de eigenwaarde en de persoonlijke controle (zelfmanagement) zijn effectief op de lange termijn.

#### AMBITIES

De hoofdambitie op het thema Welbevinden is:

#### **IN DE KEMPENGEMEENTEN VOELEN MENSEN ZICH NOG MEER VERBONDEN MET ELKAAR.**

Deze hoofdambitie is vertaald naar een aantal meer concrete ambities:

- In de Kempengemeenten voelen meer mensen zich psychisch gezond.
- In de Kempengemeenten voelen minder mensen zich eenzaam.
- In de Kempengemeenten ervaren minder mensen (veel) stress.



## DE AFSPRAKEN TOT NU TOE

Op het thema Welbevinden zijn op basis van de gesprekken en bijeenkomsten diverse eerste afspraken gemaakt. Deze afspraken of ideeën kunnen in de toekomst nog worden aangevuld.

GEMEENTEN	AFSPRAAK	TOELICHTING
Bergeijk	<b>Verloskunde Bergeijk</b> start centering pregnancy in Bergeijk.	Verloskunde Bergeijk heeft in de afgelopen jaren ervaring opgedaan met de methode centering pregnancy, waarbij de medische zwangerschapscontroles worden gecombineerd met voorlichting en het uitwisselen van kennis en ervaringen in groepsverband. Dit draagt bij aan de onderlinge ondersteuning en vriendschap tussen de toekomstige ouders en uiteindelijk aan een gezonde en kansrijke start voor het kind. Verloskunde Bergeijk wil centering pregnancy opnieuw van start laten gaan in Bergeijk.
Bergeijk, Bladel, Eersel	<b>Verloskunde Bergeijk</b> onderzoekt samen met <b>Verloskundigenpraktijk In de Kempen</b> mogelijkheid tot verbreden centering pregnancy in Bladel en Eersel.	Verloskunde Bergeijk heeft in de afgelopen jaren ervaring opgedaan met de methode centering pregnancy, waarbij de medische zwangerschapscontroles worden gecombineerd met voorlichting en het uitwisselen van kennis en ervaringen in groepsverband. Vanuit verloskundigen in de andere Kempengemeenten is hier groeiende belangstelling voor en verloskundigenpraktijk In de Kempen heeft onlangs een nieuwe locatie betrokken met meer ruimte voor groepsaanbod. Verloskundigenpraktijk In de Kempen zou ook willen starten met het aanbieden van centering pregnancy in hun praktijk.





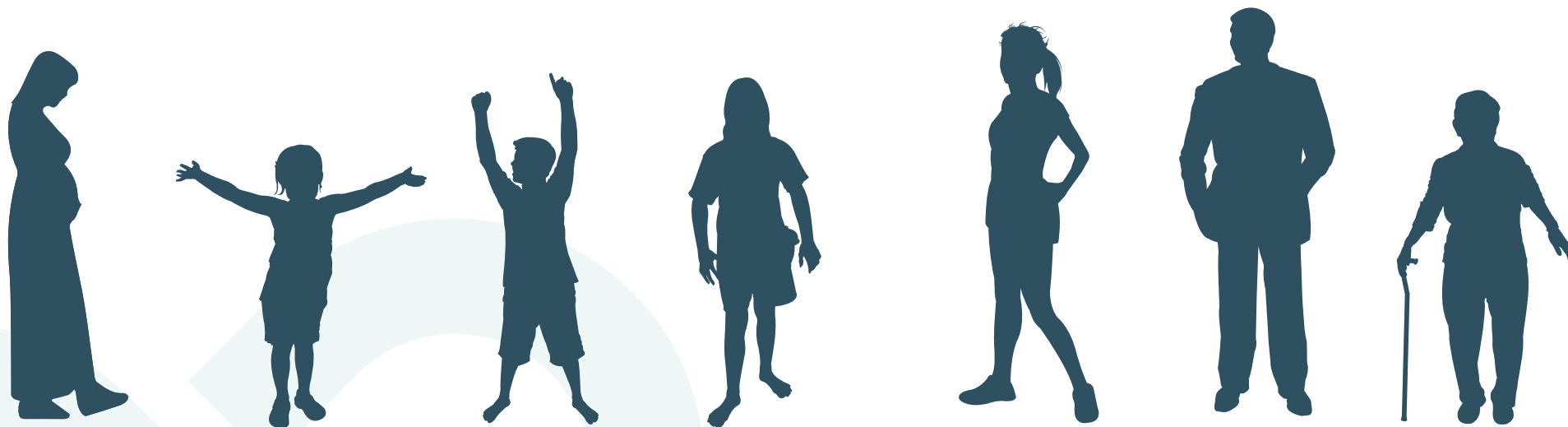
GEMEENTEN	AFSPRAAK	TOELICHTING
Bergeijk	<b>Verloskunde Bergeijk</b> en <b>GGD Brabant-Zuidoost</b> onderzoeken mogelijkheid tot uitbreiden centering pregnancy (voor zwangeren) naar centering parenting (voor tijdens het eerste levensjaar) in Bergeijk.	Veel jonge ouders ervaren stress bij het opvoeden. Sociale steun kan een belangrijke bijdrage leveren aan het voorkomen van stress en een positieve ontwikkeling van het kind. Verloskunde Bergeijk wil weer van start gaan met centering pregnancy. De komende tijd kan onderzocht worden, samen met JGZ vanuit de GGD Brabant-Zuidoost, hoe met centering parenting dezelfde werkwijze kan worden toegepast om de sociale steun rondom jonge ouders te versterken.
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	De <b>Kempengemeenten</b> onderzoeken samen met <b>CJG+ Kempengemeenten</b> of er aanvullend aanbod nodig is om stress en burn-out bij jongeren te voorkomen.	Veel jongeren ervaren burn-out gerelateerde klachten zoals oververmoeidheid, te veel stress, slapeloosheid en paniekaanvallen. Werkdruk op school, prestatiedruk thuis en een druk sociaal leven, online en offline, spelen hierbij een rol. Door al op jongere leeftijd te leren omgaan met energie en regie te houden op hun dagelijks leven kunnen jongeren latere stress- en burn-out klachten voorkomen. Hiervoor zijn specifieke trainingen ontwikkeld, bijvoorbeeld door Lab of Life. De Kempengemeenten willen samen met CJG+ onderzoeken of deze trainingen aanvullend zijn op het reeds bestaande aanbod.
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	<b>Bibliotheek De Kempen</b> richt in samenwerking met de <b>GGD Brabant-Zuidoost</b> en de <b>Kempengemeenten</b> een (digitaal) informatiepunt in voor gezond leven in de Kempen.	Inwoners weten nog te weinig over wat er mogelijk is op het gebied van gezond leven in de Kempen. Denk aan goedkope gezonde voeding, laagdrempelige mogelijkheden voor sporten en bewegen en tips voor een gezonde opvoeding. Door een (digitaal) informatiepunt in te richten wordt lokale informatie voor het algemeen publiek toegankelijk gemaakt. Denk aan een (digitale) agenda met activiteiten, een prikbord met folders van aanbieders of een fysieke 'boekenplank' in de bibliotheken met wisselende thema's rond gezondheid.
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	Een huisarts verbonden aan het <b>PoZoB</b> gebruikt informatie van <b>de bibliotheek de Kempen</b> de <b>GGD Brabant-Zuidoost</b> en de <b>Kempengemeenten</b> om haar collega-huisartsen via de nieuwsbrief van het HAGRO op de hoogte te houden van het preventieaanbod in de Kempengemeenten.	Huisartsen hebben nu nog onvoldoende zicht op het preventieve aanbod voor volwassenen in de Kempengemeenten. Door preventie een terugkerend onderwerp te maken in de nieuwsbrief met een vast contactpersoon die de ontwikkelingen bijhoudt zijn huisartsen op de hoogte en kunnen zij patiënten al voordat er problemen zijn de juiste ondersteuning bieden.
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	<b>De Vitaliteitspraktijk</b> levert namens de verschillende aanbieders van Gecombineerde Leefstijl Interventie een bijdrage aan een informatieavond voor huisartsen vanuit het <b>PoZoB</b> .	Huisartsen hebben nu nog onvoldoende zicht op het preventieve aanbod voor volwassenen in de Kempengemeenten. Op een informatieavond van het PoZoB over mentale gezondheid wordt toegelicht wat de Gecombineerde Leefstijl Interventie inhoudt en hoe huisartsen deze in kunnen zetten ter bevordering van de fysieke en mentale gezondheid van hun patiënten.

GEMEENTEN	AFSPRAAK	TOELICHTING
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	De <b>GGD Brabant-Zuidoost</b> zorgt voor een aanbod voor professionals in het signaleren van eenzaamheid en/of psychische problemen.	Uit de cijfers blijkt dat veel inwoners van de Kempen zich eenzaam voelen en/of psychische problemen ervaren. Hulp zoeken voor deze problemen lijkt voor veel van deze mensen nog een taboe. Door professionals te trainen om deze problemen op een niet-stigmatiserende manier bespreekbaar te maken krijgen inwoners die dit nodig hebben tijdig passende ondersteuning.
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	De <b>GGD Brabant-Zuidoost</b> zorgt in samenwerking met <b>GGZE</b> voor een aanbod voor vrijwilligers in het signaleren van eenzaamheid en/of psychische problemen.	Uit de cijfers blijkt dat veel inwoners van de Kempen zich eenzaam voelen en/of psychische problemen ervaren. Hulp zoeken voor deze problemen lijkt voor veel van deze mensen nog een taboe. In de Kempengemeenten zijn veel informele organisaties die zich in kunnen en willen zetten om eenzaamheid tegen te gaan. Door vrijwilligers te trainen om eenzaamheid en psychische problemen op een niet-stigmatiserende manier bespreekbaar te maken, krijgen inwoners die dit nodig hebben tijdig passende ondersteuning.
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	De <b>GGD Brabant-Zuidoost</b> zorgt in samenwerking met <b>GGZE</b> voor een aanbod voor inwoners gericht op vaardigheden met betrekking tot zelfmanagement/welbevinden.	Uit de cijfers blijkt dat veel inwoners van de Kempen zich eenzaam voelen en/of psychische problemen ervaren. Voor mensen die eenzaamheid ervaren is het belangrijk te weten dat zij, met hulp van de omgeving, deze eenzaamheid zelf kunnen doorbreken. Aanvullend op de trainingen voor professionals en vrijwilligers komt een aanbod dat inwoners die eenzaamheid ervaren de vaardigheden aanreikt om hier zelf mee aan de slag te gaan en/of hulp hierbij te zoeken.
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	De <b>GGD Brabant-Zuidoost</b> ontwikkelt per gemeente een folder die verspreid kan worden (huis-aan-huis en via bodes/vrijwilligers) met verwijzingen naar websites en andere informatiebronnen en mogelijkheden voor ontmoeting.	Vrijwilligers en inwoners geven het signaal af dat er weinig bekend is over mogelijkheden tot ontmoeting en het tegengaan van eenzaamheid in de Kempen. Aanvullend op de trainingen voor professionals en vrijwilligers en het aanbod voor inwoners wordt er ook een folder ontwikkeld met informatie over de mogelijkheden om eenzaamheid tegen te gaan.
Bergeijk, Reusel-De Mierden	<b>Vluchtelingenwerk Reusel-De Mierden en Bergeijk</b> onderzoeken de mogelijkheid voor een aanbod om jonge gezinnen in contact te brengen met ouderen die de rol van bonusopa of -oma kunnen vervullen.	Grootouders zijn van grote waarde in het leven van jonge kinderen. Door een spelletje te doen of een verhaal te vertellen bieden zij kinderen nieuwe ervaringen en tegelijkertijd ook sociale steun voor de ouders. Veel vluchtelingengezinnen missen een grootouder in de directe omgeving, maar ook voor van oorsprong Nederlandse gezinnen is een opa of oma in de buurt niet altijd vanzelfsprekend. Door jonge gezinnen in contact te brengen met ouderen die de rol van bonusopa of -oma willen vervullen wordt de sociale verbinding tussen inwoners versterkt en eenzaamheid tegengegaan.

GEMEENTEN	AFSPRAAK	TOELICHTING
Bergeijk, Reusel-De Mierden, Bladel, Eersel	<b>Vluchtelingenwerk Reusel-De Mierden en Bergeijk</b> onderzoeken hoe zij de methodiek preventieve ouderschapsondersteuning in kunnen zetten bij het koffieuurtje voor vluchtelingenouders. Hierbij wordt gekeken of de gemeenten Eersel en Bladel kunnen worden betrokken.	In Reusel, Bergeijk en Bladel wordt al een koffieuurtje voor vrouwelijke statushouders aangeboden. De methodiek preventieve ouderschapsondersteuning kan de begeleiders van dit koffieuurtje helpen om hun aanbod verder te professionaliseren en op deze manier bij te dragen aan gezondheid en welbevinden van ouders en jonge kinderen.
Bergeijk, Eersel, Reusel-De Mierden	<b>Het Zuidelijk Toneel</b> werkt de mogelijkheid voor een theatervoorstelling in de Kempengemeenten over ontmoeting en verbinding uit.	Door het taboe op eenzaamheid wordt er niet gemakkelijk over gesproken. Terwijl het juist zo belangrijk is om eenzaamheid bespreekbaar te maken. Het Zuidelijk Toneel wil hieraan bijdragen met haar voorstellingen waarin ze ook supermarkten en inwoners wil gaan betrekken.
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	De <b>Kempengemeenten</b> willen in overleg met partners en ouders gaan uitwerken hoe ze ontmoeting voor mensen met een licht verstandelijke beperking gaan faciliteren.	Het opbouwen en onderhouden van een gevarieerd sociaal netwerk is heel belangrijk om eenzaamheid te voorkomen. Om sociale relaties aan te gaan en te onderhouden zijn sociale vaardigheden belangrijk. Als je vaardigheden mist of schroom hebt om ze in te zetten, is het veel moeilijker om vriendschappen te sluiten. Voor mensen met een licht verstandelijke beperking blijkt het extra moeilijk om in contact te komen met anderen en deze contacten te onderhouden. De Kempengemeenten willen daarom onderzoeken hoe dit gefaciliteerd kan worden.
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	De <b>Kempengemeenten</b> onderzoeken of er een speciaal aanbod voor eenzame jongeren kan worden opgestart in de Kempen.	Uit de cijfers blijkt dat veel jongeren eenzaam zijn. Join us is een stichting die jongeren helpt die eenzaam zijn. De jongeren worden in contact gebracht met leeftijdsgenoten en ze worden geholpen sociaal sterker te worden. De Kempengemeenten onderzoeken of dit aanbod aanvullend is op het reeds bestaande aanbod in de Kempen en daarnaast hoe Join us in de Kempen georganiseerd kan worden.



## C | MIDDELENGEBRUIK



### CIJFERS KEMPENGEMEENTEN

PRECONCEPTIE EN ZWANGERSCHAP	VROEGE KINDERJAREN (0-5 JAAR)	LATE KINDERJAREN (6-11 JAAR)	TIENERJAREN (12-18 JAAR)	JONGVOLWASSENHEID (19-24 JAAR)	VOLWASSENHEID (25-64 JAAR)	OUDERDOM (65 JAAR EN OUDER)
<b>Gezondheidsmonitor, 2017</b>			<b>Gezondheidsmonitor, 2019</b>	<b>Gezondheidsmonitor, 2016</b>	<b>Gezondheidsmonitor, 2016</b>	<b>Gezondheidsmonitor, 2016</b>
> 1% van moeders heeft alcohol gebruikt tijdens de zwangerschap > 7% van moeders heeft gerookt tijdens deel van de zwangerschap			> 98% rookt niet dagelijks > 31% van alle jongeren was in de afgelopen 4 weken binge-drinker	> 28,6% is een roker > 25,6% is een zware drinker	> 19,5% is een roker > 11,2% is een zware drinker	> 10% is roker > 5% is een zware drinker



Middelengebruik heeft directe invloed op de gezondheid. Op jonge leeftijd beginnen met alcohol, tabak en drugs kan leiden tot gezondheidsschade en vergroot de kans op verslaving. Maar ook middelengebruik op latere leeftijd draagt bij aan gezondheidsschade voor de persoon zelf en diens omgeving.

Uit de cijfers blijkt dat in de Kempengemeenten met name alcoholgebruik onder minderjarigen hoog is. Ook in de gesprekken en bijeenkomsten werd dit signaal gegeven en bleek er bereidheid om bij te dragen aan het voorkomen van middelengebruik door jongeren.

#### WAT WERKT?

Het beperken van de beschikbaarheid van middelen, door het hanteren van een leeftijdsgrens zoals NIX18 is effectief is bij het terugdringen van middelengebruik door jongeren. Uit de IJslandse aanpak is bekend dat ook factoren in het gezin zoals controle, toezicht en ondersteuning door de ouders, tijd doorbrengen met het gezin en regels over middelengebruik een beschermende werking hebben. Wanneer ouders drinken verhoogt dit juist de kans dat hun kinderen op jonge leeftijd gaan drinken. Maar buiten het gezin zijn er ook nog veel beschermende factoren zoals afspraken met andere ouders, betrokkenheid bij school, een positief schoolklimaat en georganiseerde vrijetijdsbesteding. Hier zijn laat buiten rondhangen, feestjes zonder toezicht en middelengebruik door de peergroep belangrijke risicofactoren.

Voor volwassenen is het beperken van beschikbaarheid door verkooprestricties effectief,

net zoals accijnzen. Daarnaast kunnen interventies in de fysieke omgeving (bijvoorbeeld rookvrije sportterreinen en speelplekken) bijdragen aan het terugdringen van middelengebruik. Projecten zoals #Kempenbranie en Rookvrije generatie werken al aan het versterken van deze beschermende factoren voor middelengebruik.

#### AMBITIES

De hoofdambitie op het thema Middelengebruik is:

#### IN DE KEMPENGEMEENTEN GAAN INWONERS VERANTWOORD OM MET MIDDELENGEBRUIK.

De hoofdambitie is vertaald naar een aantal meer concrete ambities:

- In de Kempengemeenten is NIX18 de norm; er wordt geen alcohol en tabak gebruikt door jongeren onder de 18 jaar.
- In de Kempengemeenten voelen alle volwassenen zich medeverantwoordelijk voor het voorkomen van alcoholgebruik bij minderjarigen.
- In de Kempengemeenten groeien kinderen rookvrij op.
- In de Kempengemeenten wordt drugsgebruik niet meer normaal gevonden.

## DE AFSPRAKEN TOT NU TOE

Op het thema Middelengebruik zijn op basis van de gesprekken en bijeenkomsten diverse eerste afspraken gemaakt. Deze afspraken of ideeën kunnen in de toekomst nog worden aangevuld.

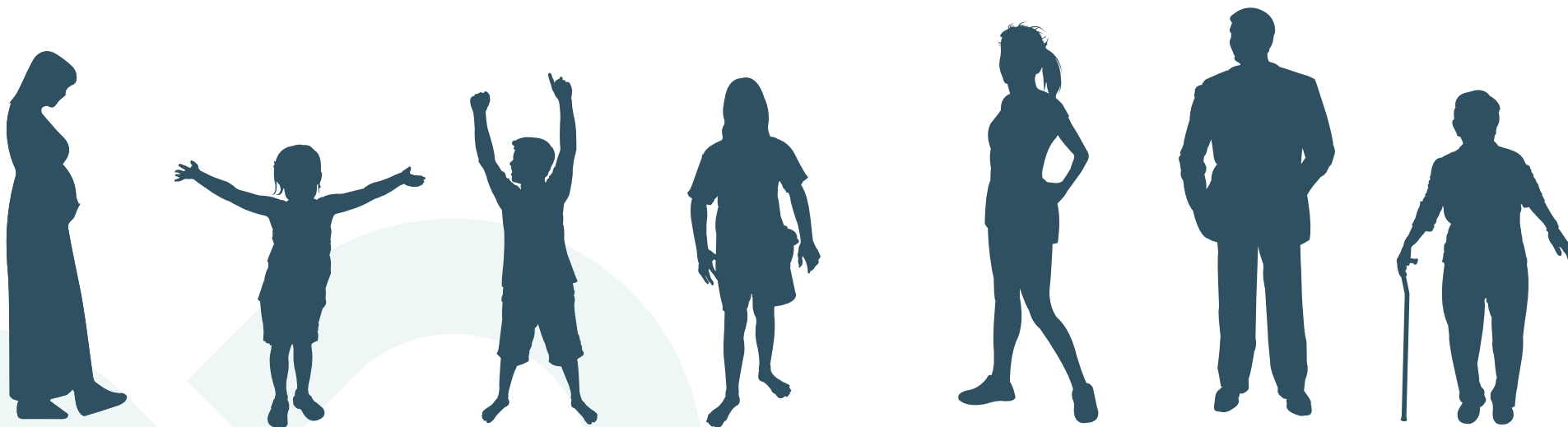
GEMEENTEN	AFSPRAAK	TOELICHTING
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	<b>Novadic-Kentron</b> verzamelt in overleg met verloskundigen kennis over risico's drugsgebruik voor en tijdens zwangerschap en borstvoeding, opdat verloskundigen dit, indien van toepassing, kunnen bespreken met aankomende ouders.	Drugsgebruik komt veel voor onder jongvolwassenen en verloskundigen zien in hun praktijk dat drugsgebruik ook vaker voorkomt bij aankomende ouders. Verloskundigen hebben de behoefte om naast informatie over de risico's van alcohol en tabak, ook informatie te geven over de risico's van de verschillende drugs voor en tijdens de zwangerschap en borstvoeding. Met hulp van Novadic-Kentron kunnen verloskundigen de beschikbare kennis verzamelen en, indien van toepassing, bespreken met aankomende ouders.
Eersel	De <b>dorpsraad van Wintelre</b> organiseert samen met de jeugdcoach en <b>Novadic-Kentron</b> een informatieavond over middelengebruik voor ouders van jongeren en jongvolwassenen.	Verschillende dorpsraden signaleren middelengebruik onder jongeren en jongvolwassenen en willen graag een rol spelen bij het betrekken en informeren van de ouders van deze jongeren. Samen met de jeugdcoach en Novadic-Kentron kunnen dorpsraden een ouderavond verzorgen waarin zowel kennis over middelengebruik als de belangrijke rol van ouders en de daarbij behorende vaardigheden aan bod komen. De dorpsraad van Wintelre heeft hier al vaste plannen voor, mogelijk kunnen andere dorpsraden hier in de toekomst op voortbouwen.





GEMEENTEN	AFSPRAAK	TOELICHTING
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	De <b>Kempengemeenten</b> onderzoeken hoe zij sportclubs kunnen ondersteunen bij het neerzetten van een gezonde sportkantine.	Bij het voorkomen van alcoholgebruik door jongeren in de sportomgeving is naleving van de NIX18-norm en goed voorbeeldgedrag van volwassenen van groot belang. Ook het rookvrij maken van de sportkantine en het zorgen voor een gezond aanbod aan voeding vragen extra aandacht. De Kempengemeenten onderzoeken hoe zij met ondersteuning van TeamFit de gezonde sportkantines een extra impuls kunnen geven.
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	De partners van #Kempenbranie ( <b>GGD Brabant-Zuidoost, Novadic-Kentron en de jeugdcoaches</b> ) organiseren een inspirerende en informerende ouderavond voor alle ouders van groep 8 leerlingen in de Kempengemeenten. De avond staat in het teken van de overstap van het PO naar het VO en thema's als puberbrein, alcohol en drugs, gamen en social media komen aan de orde.	Ouderbetrokkenheid is een belangrijke beschermende factor. Kempische ouders geven aan dat zij het contact met andere ouders missen zodra de overstap naar het VO gemaakt is. Met de ouderavond willen we #Kempenbranie als platform introduceren waardoor het voor ouders mogelijk is om elkaar daar te 'ontmoeten' en het 'gesprek' te voeren met elkaar maar ook met professionals rondom vragen/dilemma's. Een belangrijk aspect is ook de introductie van de jeugdcoaches van de Kempengemeenten. De ouderavond wordt vormgegeven door Helder Theater (zowel technisch als met sketches/omlijsting). GGD, Novadic-Kentron en de jeugdcoaches van de Kempengemeenten verzorgen de inhoud. PO en VO zijn/worden hierbij betrokken.
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	De <b>Kempengemeenten, Novadic-Kentron en CJG+</b> onderzoeken hoe zij ouders van jongvolwassenen laagdrempelige ondersteuning kunnen bieden bij vragen over het voorkomen (problematisch) middelengebruik bij hun jongvolwassen kind.	Het middelengebruik is tijdens de jongvolwassenheid het hoogst. Veel jongeren maken zich hier zelf nog geen zorgen om en zullen minder snel om hulp vragen. Ouders en andere belangrijke personen in de omgeving hebben vaak wel vragen of zorgen maar hebben nog geen vanzelfsprekend adres waar zij naartoe kunnen gaan. De kennis over de risico's van middelengebruik en hoe dit op een constructieve manier bespreekbaar te maken is niet overal aanwezig en de verslavingszorg lijkt voor velen dan nog een stap te ver. Door in aansluiting op het CJG+ een laagdrempelig aanbod voor 'opvoed'ondersteuning voor ouders van jongvolwassenen in te richten kunnen deze ouders beter ondersteund worden.

## D | GEZOND GEWICHT



### CIJFERS KEMPENGEMEENTEN

PRECONCEPTIE EN ZWANGERSCHAP	VROEGE KINDERJAREN (0-5 JAAR)	LATE KINDERJAREN (6-11 JAAR)	TIENERJAREN (12-18 JAAR)	JONGVOLWASSENHEID (19-24 JAAR)	VOLWASSENHEID (25-64 JAAR)	OUDERDOM (65 JAAR EN OUDER)
	<b>Gezondheidsmonitor, 2017</b>	<b>Gezondheidsmonitor, 2017</b>	<b>Gezondheidsmonitor, 2019</b>	<b>Gezondheidsmonitor, 2016</b>	<b>Gezondheidsmonitor, 2016</b>	<b>Gezondheidsmonitor, 2016</b>
	> bij 2-5-jarigen: Ondergewicht (12,5%), normaal gewicht (78,7%), Overgewicht (7%), Obesitas (1,7%) > 1,9% kan geen lid worden van een (sport) club of vereniging vanwege geldgebrek	> Ondergewicht (5,2%), Normaal gewicht (86,5%), Overgewicht (7,5%), Obesitas (0,8%) > 1,1% kan geen lid worden van een (sport) club of vereniging vanwege geldgebrek	> Ondergewicht (2%), Normaal gewicht (87%), Overgewicht (8%), Obesitas (1%) > 78% is lid van een club, organisatie of sportvereniging	> Ondergewicht (5,7%), Normaal gewicht (75,1%), Overgewicht (15,2%), Obesitas (4,1%)	> Ondergewicht (1,2%), Normaal gewicht (51,5%), Overgewicht (35,1%), Obesitas (12,3%)	> Ondergewicht (1%), Normaal gewicht (40%), Overgewicht (43%), Obesitas (6%)



Een gezond gewicht is belangrijk voor de fysieke en mentale gezondheid. Kinderen met overgewicht hebben op latere leeftijd een hoger risico op hart- en vaatziekten en hebben ook als volwassene vaker last van overgewicht. Daarnaast kan overgewicht tijdens de kinder- en tienertijd zorgen voor onzekerheid en gevoelens van depressie en angst. Overgewicht bij volwassenen gaat samen met uiteenlopende gezondheidsrisico's zoals hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en diabetes. Ook leidt overgewicht tot beperkingen in de beweging en bijvoorbeeld rugpijn waardoor de drempel om gezond te bewegen nog hoger wordt.

In de Kempengemeenten komt overgewicht met name bij volwassenen veel voor. Uit de gesprekken en bijeenkomsten bleek dat het thema gezonde leefstijl veel mensen aanspreekt, waarbij zij vooral denken aan het stimuleren van gezonde voeding en buiten bewegen.

#### **WAT WERKT?**

Bij het bevorderen van de aandacht voor gezonde voeding en sport en bewegen is het belangrijk om goed te kijken naar wat er nodig is voor verschillende doelgroepen. Via kinderopvang en onderwijs kunnen kinderen al op jonge leeftijd leren wat gezond eten is en waarom het belangrijk is voldoende te bewegen. Ook ouders kunnen met voorlichting en cursussen op weg geholpen worden bij het maken van gezonde keuzes voor hun kind en voor henzelf. Bij interventies gericht op het voorkomen en tegengaan van overgewicht bij jeugdigen is het ook effectief om ouders te betrekken en in te zetten op een autoritatieve opvoedstijl: een combinatie van betrokkenheid en gezag.

Om overgewicht bij andere doelgroepen zoals ouderen aan te pakken is het ook belangrijk om de voorlichting altijd specifiek op de betreffende doelgroep te richten.

Daarnaast is tijdige signalering van (dreigend) overgewicht door leerkrachten, buurtsportcoaches of zorgprofessionals belangrijk, op deze manier krijgen mensen op tijd de juiste ondersteuning.

#### **AMBITIES**

De hoofdambitie op het thema Gezond gewicht is:

#### **IN DE KEMPENGEMEENTEN ETEN DE INWONERS GEZOND EN BEWEGEN ZE VOLDOENDE.**

De hoofdambitie is vertaald naar een aantal meer concrete ambities:

- In de Kempengemeenten worden inwoners door hun directe omgeving (bv kinderopvang, scholen, huisarts, leefstijlcoach, winkeliers) gestimuleerd om gezonde keuzes te maken qua voeding en beweging.
- In de Kempengemeenten kan iedereen gebruik maken van een plek waar zij kunnen bewegen of sporten in een gezonde omgeving.



## DE AFSPRAKEN TOT NU TOE

Op het thema **Gezond gewicht zijn op basis van de gesprekken en bijeenkomsten diverse eerste afspraken gemaakt. Deze afspraken of ideeën kunnen in de toekomst nog worden aangevuld.**

GEMEENTEN	AFSPRAAK	TOELICHTING
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	<b>Kinderopvang Nummeréén</b> wil actief onderzoeken hoe het preventieakkoord binnen de kinderopvang ingezet kan gaan worden.	Kinderopvang Nummeréén besteedt veel aandacht aan gezonde voeding en een actief dagprogramma met veel mogelijkheden tot beweging voor de verschillende leeftijdsgroepen. In het kader van het preventieakkoord hebben zij een sterke ambitie om mee te blijven denken en in gesprek te gaan met andere partijen om de grondslagen van het preventieakkoord verder in de kinderopvang te integreren.
Bergeijk	<b>Be Fit Center Bergeijk</b> biedt een speciaal sportaanbod voor mensen met een beperking. Op basis van de ervaringen met dit aanbod en gesprekken met andere partijen wordt onderzocht of dit aanbod in de toekomst kan worden uitgebreid.	Er sporten nu al vele mensen bij Be Fit Center Bergeijk, zo ook mensen met een (verstandelijke) beperking. Zij voelen zich thuis en veilig bij Be Fit Center en draaien op deze manier mee in de maatschappij. Ze worden fitter en onderhouden hun sociale contacten als ze komen sporten.
Bergeijk	<b>Be Fit Center Bergeijk</b> onderzoekt de mogelijkheden voor een speciaal sportaanbod voor ouderen, bijvoorbeeld in samenwerking met lokale beweegcoaches.	Blijven bewegen is erg belangrijk voor de gezondheid van ouderen, velen van hen ervaren echter een drempel om naar een sportschool te gaan. Be Fit Center Bergeijk is een laagdrempelige sportschool waar veel mensen zich thuis voelen. Be Fit Center Bergeijk wil onderzoeken of zij, bijvoorbeeld in samenwerking met lokale beweegcoaches, een bijdrage kan leveren aan het gezond blijven bewegen door ouderen.



GEMEENTEN	AFSPRAAK	TOELICHTING
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	<b>Foodescapebox</b> onderzoekt samen met <b>Leefstijlcoach Recy</b> en lokale producenten de mogelijkheid voor een nieuwe box met als thema Gezonde Kempen.	Foodescapebox is een bedrijf dat raadsels en puzzels uit escaperooms combineert met een box met Kempische streekproducten. Hiermee kunnen deelnemers thuis hun eigen culinaire avontuur beleven. Na het succes van Zwarte Kaat wil Foodescapebox samen met Leefstijlcoach Recy een nieuwe box ontwikkelen met gezondheid als thema. Op deze manier maken deelnemers kennis met gezonde streekproducten en krijgen zij en passant meer informatie over gezonde voeding.
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	<b>Watdeboerwelkent</b> stimuleert klanten om op de fiets te komen door middel van een spaaractie.	Bij Watdeboerwelkent kunnen klanten zelf hun lokale producten in de vorm van pakketten samenstellen en deze wekelijks afhalen in Bladel. Met een speciale spaaractie voor klanten die het pakket per fiets op komen halen wordt beweging gestimuleerd.
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	In het najaar van 2021 voeren de <b>Kempengemeenten</b> samen met alle organisaties die daar een bijdrage aan willen leveren een publiekscampagne uit gericht op gezondheid.	Er bestaan verschillende campagnes die gemeenten in kunnen zetten om inwoners te helpen in beweging te komen. Bijvoorbeeld met workshops over gezonde voeding, bewegen en slapen, maar ook met informatie over het lokale beweegaanbod. Een dergelijke campagne kan het publieke startsein vormen voor de uitvoering van het preventieakkoord. Partijen kunnen hier een bijdrage aan leveren door de inwoners die zij in het dagelijks werk tegen komen te informeren en eventueel een speciaal aanbod te doen.
Bergeijk, Bladel, Eersel, Reusel-De Mierden	<b>Aanbieders van de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)</b> onderzoeken de mogelijkheid van een aanpak om volwassenen met een gezondheidsachterstand (en specifiek de GLI-doelgroep) in groepsverband blijvend te laten sporten en betrekken hierbij buurtsportcoaches en sportaanbieders.	De Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) richt zich op gedragsverandering om een gezonde leefstijl te bereiken en te behouden en wordt voor specifieke doelgroepen vergoed vanuit de zorgverzekering. Het is echter nog nodig om het aanbod beter in te bedden in het huidige zorgaanbod en dat er nauwer samengewerkt wordt met het sociaal domein en sportaanbieders. De GLI-aanbieders willen dit nader onderzoeken en hier mogelijk een pilot voor ontwikkelen. Hiertoe wordt eerst het huidige aanbod en de samenhang met het Sport- en Beweegakkoord in kaart gebracht en worden mogelijkheden voor cofinanciering nader onderzocht.

# ONDERTEKENING VAN HET KEMPISCH PREVENTIEAKKOORD

De volgende netwerken en organisaties onderschrijven de ambities uit dit Kempisch Preventieakkoord en hebben zich gecommitteerd aan één of meerdere afspraken uit het akkoord.

## NETWERKEN WAARBIJ HET KEMPISCH PREVENTIEAKKOORD AANSLUIT:



## PARTNERS DIE HET KEMPISCH PREVENTIEAKKOORD ONDERTEKENEN:





**DAARNAAST ZIJN INWONERS EN (VERTEGENWOORDIGERS VAN) ONDER MEER DE VOLGENDE ORGANISATIES DOOR MIDDEL VAN GESPREKKEN, BIJENKOMSTEN EN EEN DIGITALE CONSULTATIE BETROKKEN BIJ DE TOTSTANDKOMING VAN HET AKKOORD:**

**In alfabetische volgorde**

Adviesraad Sociaal Domein Eersel  
Bibliotheek De Kempen  
Brink Kindertherapie  
Cholfitty  
Contactgroep De Kempen voor Alleenstaanden  
Cordaad Welzijn  
De Groote Aard speciaal onderwijs  
Diëtistenpraktijk Ellen Winters  
Dorpsondersteuners Weebosch, 't Hof, 't Loo,  
Luykgestel, Westerhoven  
Dorpsraden Lage Mierde, Hulsel, Wintelre, Steensel,  
Knegsel, Casteren, Hoogeloon, 't Loo  
Fysio-Fit Hapert  
Fysiotherapie Bladel  
Gemeenteraadsliden Reusel-De Mierden, Eersel  
GGzE  
Kinderopvang Beestenboel  
Klankbordgroep Samen Denken Reusel-De Mierden  
Kring KBO Bergeijk  
KSV Eindhoven en omstreken

Lumens  
MEE De Meent Groep  
Ondernemersvereniging Bladel  
Onderwijsstichting Kempenkind  
Pius X-College  
Platform voor Mensen met een Beperking,  
gemeente Eersel  
POP/adviesraad Bladel  
Rabobank De Kempen  
Rythovius College  
Stichting Leergeld Veldhoven en De Kempen  
Stichting Zorg en Welzijn Hooge Mierde  
The Travel Club  
Voetbalvereniging Bladella  
Welzijn De Kempen  
Zorg in Oktober  
Zorgcoöperatie Hoogeloon  
Zuidzorg Hapert, Hoogeloon en Casteren

## COLOFON

**Vormgeving:** Astrid Petit-Offermans BONAPETIT food design  
**Coverfoto:** Fotografie Paul Gerrits Bergeijk  
**Overige foto's:** Fotografie Paul Gerrits, Bergeijk, Fotografie Jos Lammers, Eindhoven, gemeente Bergeijk, gemeente Bladel, gemeente Eersel, gemeente Reusel-De Mierden en GGD Brabant-Zuidoost

