



SAMEN WERKEN IN HET GEZOND EN BEWEEG LAB 2 APRIL 2019

De LAB deelnemers (inwoners, ondernemers en organisaties) werken samen aan de activiteiten die voortvloeien uit het GEZOND EN BEWEEG LAB. De inhoud is door de deelnemers zelf bepaald en tot stand gekomen op basis van twee LABS (27 november 2018 en 2 april 2019). In deze agenda wordt de laatste stand van zaken beschreven.

Doelstelling:

Samen werken aan een gezonde en actieve samenleving in Waalwijk. Een samenleving waar mensen een gezonde levensstijl hebben en volop in beweging zijn, ook de kwetsbare inwoners.

De deelnemers hebben aangegeven dat er kansen en uitdagingen liggen op:

- Genereer meer bekendheid, samenwerking en beter gebruik van het aanbod.
- Probeer mensen achter de voordeur te stimuleren.
- Verlaag de drempels in meedoen. Alleen beginnen is lastig. Voor mensen met een beperking is het nog moeilijker.
- Koppel de aanpak in meer bewegen en een gezonde levensstijl.
- Creëer meer bewustwording en een ander beeld hierin. Meer bewegen en gezond leven kan ook in de kleine dagelijkse dingen vorm krijgen.
- Begin de verandering zo vroeg mogelijk, bij de ouders en op school.
- Maak gezond eten goedkoper en ongezond eten duurder.
- We zijn veel meer online. Hierdoor bewegen we minder. De andere kant is dat er wel allerlei 'beweeg- en gezonde leefstijl apps zijn die behulpzaam kunnen zijn'.
- Stimuleer dat mensen met de fiets kinderen naar school brengen en naar het werk gaan (in plaats van de auto)
- Creëer een vitale en gezonde omgeving, met o.a. beweegwerkplekken op kantoor, bewustwordingsplaatjes als 'met deze trap verbrand je....calorieën'.

Het GEZOND EN BEWEEG LAB werkt aan vier sporen:

- Genereer meer bekendheid, samenwerking en beter gebruik van het aanbod.
- Achter de voordeur en drempels verlagen in meedoen.
- Koppel de aanpak in meer bewegen en gezonde leefstijl en creëer meer bewustwording en een ander beeld hiervan.
- Begin de verandering zo vroeg mogelijk, bij de ouders en op school.



Activiteiten

1. Meer bekendheid, samenwerking en beter gebruik van het aanbod

In Waalwijk werken we sinds september 2018 met GO Waalwijk. Zowel het gebruik, toepassing als de bekendheid kan worden verbeterd. Het is belangrijk dat het meer content krijgt. Werken met vlogs en (kinder) ambassadeurs kan heel erg effectief zijn. Evenals het vaker uitbrengen van de magazine, met bijvoorbeeld minder pagina's. Daarnaast wordt er gedacht aan een GO Vitrine in supermarkten, GO stickers op voeding en GO Keurmerk voor organisaties en ondernemers.

Vanuit het LAB wordt er gewerkt aan een GO vitrine in supermarkten (zoveel mogelijk supermarkten, ook de Turkse en Poolse supermarkten). Met deze vitrine worden mensen verleid tot het eten en drinken van gezonde producten c.q. betere keuzes. Door ook met QR codes te werken, kan er informatie worden verstrekt. Daarnaast wordt er ingezet om GO bekender te maken bij accommodaties en verenigingen. Dit kan met posters, stickers en QR code. Om de mond tot mond reclame te vergroten, is het idee om te gaan werken met GO-jeugdambassadeurs. Aan verenigingen wordt gevraagd jeugdleden naar voren te schuiven die een vlog willen maken over hun vereniging. Jeugdleden interviewen elkaar, proberen elkaars sporten uit en geven de camera aan elkaar door. Het Kunstencentrum kan een vlogcursus verzorgen. Er is inmiddels een communicatie adviseur aangesteld die aan de slag gaat met een plan van aanpak om GO Waalwijk te vergroten. De acties uit het LAB krijgen hierin een plek en het vervolg wordt samen met de werkgroep opgepakt. Zij kunnen via hun netwerk helpen om de ideeën te realiseren. Een andere deelnemer uit het LAB sluit ook aan bij deze werkgroep.

Aandachtspunten:

- *Mogelijk kunnen we ook aansluiten bij 'Scoren voor gezondheid' en de supermarkt speurtochten die door de GGD worden georganiseerd. Zij hebben al een netwerk bij de supermarkten in Waalwijk.*
- *De vitrine kan ook worden ingezet bij evenementen. We willen de eerste vitrine al bij het Do Good Food Festival op zaterdag 22 juni laten zien.*
- *Op zondag 25 augustus vindt het GO Waalwijk festival plaats waar o.a. een foto-tentoonstelling, kunstenaarsexpositie, sport en dans te zien zijn. Mogelijk kan hier ook een vitrine worden geplaatst.*

2. Achter de voordeur en drempels verlagen in meedoen

We willen de drempel verlagen in meedoen en mensen achter de voordeur bereiken. Dit kan via de organisaties en sleutelfiguren die al in de wijk actief zijn. Het idee is om, in samenwerking met hen, een wijkinitiatief op te starten om kwetsbare mensen met juiste beeld en taal te activeren. Bewustwording en educatie hoort daarbij 'waarom is bewegen belangrijk'. De aanpak moet ook aansluiten bij mensen met een psychische achtergrond of laaggeletterden.

De werkgroep wil een bestaand initiatief NDC Waalwijk 'de wandelgroepen van de National Diabetes Challenge' uitbreiden naar andere wijken en verbreden van wandelen naar een gezonde leefstijl. Bijvoorbeeld in de vorm van thema-avonden, kookavonden, winkelen met diëtiste. NDC is een effectief instrument gebleken waarbij een brede groep kwetsbare mensen achter de voordeur wordt bereikt en waaraan allerlei zorg-professionals deelnemen. Naast mensen met diabetes nemen er ook mensen deel met een beperking, met obesitas of mensen die behoefte hebben aan sociaal contact. Het idee is om in Waalwijk een netwerk te creëren en partijen te stimuleren en verbinden die ermee aan de slag (willen) gaan. Dit vraagt extra inzet en kan niet door de huidige



initiatiefnemers worden opgepakt. Mogelijk kunnen de buurtsportcoaches hierin een rol vervullen. De gemeente kijkt wat de mogelijkheden hierin zijn. Ook is het belangrijk om met de zorggroep en zorgverzekeraars te bespreken of zij willen bijdragen in het concept. De aanwezigheid van zorgprofessionals en een vergoeding voor hun inzet is cruciaal hierin. De werkgroep en de gemeente nodigen hen uit voor een gesprek en werken samen het plan van aanpak voor het vervolg uit.

Aandachtspunten:

- *De invulling tijdens wintermaanden is een aandachtspunt. Er is geprobeerd om mensen door te geleiden naar activiteiten van reguliere verenigingen maar dit is niet goed gelukt. Kunnen we een soort van winterprogramma maken. RYU biedt hierbij zijn hulp aan.*
- *GGD biedt aan om invulling te geven aan een aantal themabijeenkomsten.*
- *Mogelijk helpt het om een soort van subsidieregeling op te stellen als de Buurtpreventieteams. Per Buurtpreventieteam is een bedrag van €300 beschikbaar als ze het convenant hebben ondertekend. Zoiets zou ook kunnen per wandelgroep. Een vorm van waardering en onkostenvergoeding in één.*

3. Meer bewustwording en ander beeld van bewegen en gezonde leefstijl creëren

Praktische handvatten en zichtbaarheid in 'meer bewegen en gezond leven in het dagelijks leven' zijn erg belangrijk. Bijvoorbeeld door gezonde voeding aan te bieden in de kantine. Gezonde voeding is breder dan eten alleen. Het gaat ook over bewustwording en voorlichting. Door het ervaringsgericht vorm te geven bijvoorbeeld. Wat te denken van een challenge waarin elke maand een thema wordt belicht met een afsluitende masterchef junior in Antoniushof waarin jong en oud samen gezond koken voor elkaar. Rollatorraces en wandelgroepen zijn andere manieren om beweging te stimuleren.

De werkgroep is aan de slag gegaan met de uitwerking van bovenstaande ideeën. Iedere maand lanceert Antoniushof een gezond nieuw element aan het eetassortiment: Fruit als dessert, wrap, broodje zalm, smoothie. Er zijn extra beweegactiviteiten opgenomen zoals Stoelyoga, Thai Chi en Djembe. En 2x per jaar wordt er een wandel driedaagse georganiseerd waaraan dit jaar de mini 80 wordt toegevoegd en gezamenlijk met kinderen wordt gewandeld. Daarnaast gaat de werkgroep drie woensdagmiddagen aan de slag met de kidsclub (15, 22 en 29 mei). Daarbij gaan ouderen en kinderen samen 'gezond' koken en ouders stemmen wie de beste cheffok is. Met o.a. badminton, yoga en voorlichtingskraam van de GGD wordt de kidsclub actief afgesloten. Suggesties voor andere activiteiten zijn van harte welkom. Na afloop kijkt de werkgroep hoe zij verder gaan.

Aandachtspunten:

- *Kinderyoga is ook leuk als aanvullende activiteit voor de afsluiting.*

4. Begin de verandering zo vroeg mogelijk, bij de ouders en op school.

Zo vroeg mogelijk ouders bereiken, begint bij inzet op consultatiebureaus, peuterspeelzalen en kinderopvang. Jong geleerd is oud gedaan. Het is belangrijk dat kinderen zo jong mogelijk in beweging komen. Wat te denken van beweegonderwijs op Peuterspeelzalen en Kinderdagverblijf. Een beweegdiploma of peuterzwemmen e.d. werkt ook goed. Ouders vinden het leuk om op deze manier met hun kinderen bezig te zijn. Wellicht kunnen verenigingen op dit vlak ook iets betekenen? Een positieve benadering is belangrijk net als alertheid op cultuurverschillen. De kinderfysiotherapeuten gaan



kijken of ze hun krachten kunnen bundelen en een screening van motoriek op kunnen pakken.

De werkgroep is bezig een multidisciplinair overleg vorm te geven tussen de GGD (Jeugdartsen en Verpleegkundigen) en de kinderfysiotherapeuten van Waalwijk. Dit start in mei 2019 en krijgt 2x per jaar een vervolg. In dit overleg willen we signalering en preventie breder oppakken en casussen bespreken. Daarnaast willen we ook werken aan een cultuurverandering bij scholen waarbij kinderen eerder worden doorverwezen. Bijvoorbeeld ten aanzien motoriek. Dat er op een laagdrempelige manier eerder een brede screening plaats vindt op de scholen. Op deze manier kunnen we problemen eerder ondervangen en scholen ontlasten. Hiervoor hebben we hulp van de gemeente nodig. Er wordt al een extra meting gedaan vanuit Jongeren op Gezond Gewicht met medewerking van de GGD en Buurtsportcoaches. Dit richt zich nu vooral op overgewicht. Kan motoriek hierin meegenomen worden? Dit punt wordt op 14 mei door de gemeente en de GGD in het overleg besproken. Daarna wordt er een afspraak met de werkgroep gepland om het vervolg te bepalen.

Aandachtspunten:

- Kan er worden aangesloten bij Scoren voor gezondheid vanuit de GGD?
- Fijne motoriek is ook een aandachtspunt. In dat verband is het handig om een link te leggen met Waalwijk Taalrijk.
- Naar aanleiding van het vorige LAB heeft de gemeente ook gesproken met het Peuterspeelzaalwerk. Er wordt nog niet zo heel veel gedaan met peutergym. Misschien kunnen we in samenwerking met de werkgroep ook met dit punt aan de slag.

Algemene opmerking

Er wordt nu niet concreet ingezet op bewegen voor mensen in de rolstoel (afgezien van inzet van werkgroep 3 op Antoniushof). Dit punt is wel in het eerste LAB aan de orde gekomen maar is door niemand opgepakt. Als er nog ideeën in zijn dan horen we het graag. Op 16 mei as. vindt in ieder geval een Memory Day met een huifkartocht plaats voor mensen die rolstoelafhankelijk zijn en beginnend dementie hebben. Andere nieuwe initiatieven zijn de handbike Tour Club en de natuurbelevingsactiviteiten in mei/ juni bij het parkpaviljoen.

Vervolg

- De vier werkgroepen gaan zelf aan de slag met de uitwerking en uitvoering van de plannen en activiteiten. Waar hulp nodig is, nemen zij contact op met de gemeente.
- Er wordt voorlopig geen nieuwe vervolgbijeenkomst georganiseerd. Het contact en terugkoppeling in de stand van zaken in de werkgroepen wordt door de gemeente per mail gefaciliteerd. In het najaar polst de gemeente nog een keer of het LAB behoefte heeft aan een vervolgbijeenkomst.
- De werkgroepen delen stand van zaken, nieuwsberichtjes en foto's van hun activiteiten zodat de gemeente dit ook weer met andere deelnemers kan delen en via lokale en sociale media onder aandacht kan brengen.

