

2024 - 2025

# Samen naar een gezond Westerkwartier

Lokaal Preventieakkoord Westerkwartier -  
Gezonde Leefstijl (GALA)



# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>1 Inleiding</b>	<b>4</b>
<b>2 Middelengebruik</b>	<b>5</b>
2.1 Inleiding	5
2.2 Ambities en doelen	6
2.3 Wat gaan we doen?	6
2.4 Betrokken netwerk(en)/partijen	6
<b>3 Overgewicht</b>	<b>7</b>
3.1 Inleiding	7
3.2 Ambitie en doelen	7
3.3 Betrokken netwerk(en)/partijen	8
<b>4 Organisatie</b>	<b>9</b>
4.1 Inleiding	9
4.2 Werkgroep	9
4.3 Kopgroep	9
4.4 Communicatie	9
<b>5 Financiën</b>	<b>10</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>11</b>
Bijlage 1 Activiteiten en projecten die opgestart zijn vanuit het Lokaal Preventieakkoord in 2022 en 2023	11



## Voorwoord

**Met veel plezier presenteer ik u hierbij het Lokaal Preventieakkoord – Gezonde Leefstijl (GALA) gemeente Westerkwartier.**

Het Lokaal Preventieakkoord is onderdeel van het Gezond Actief Leven Akkoord (GALA) en een vervolg op het Lokaal Preventieakkoord Westerkwartier dat in 2021 is afgesloten. We sluiten aan op de thema's die genoemd staan in het landelijke Gezond en Actief Leven Akkoord en kijken vooral wat er lokaal nodig is. De focus blijft op de thema's 'Tegengaan van overgewicht' en 'Middelengebruik'.

We streven daarnaast naar integraliteit tussen de verschillende programma's en akkoorden (zoals Lokaal Sportakkoord, Voedselagenda en Kickstart Westerkwartier) waarbij verschillende onderdelen met elkaar verbonden zijn en elkaar versterken. Dit willen we vormgeven door de verbinding, de effectiviteit en het bereik van alle activiteiten en initiatieven te vergroten. Naast meer samenhang zetten we in op een breder bereik en sneller resultaat van de activiteiten.

We willen koppelkansen volop benutten, nog meer kennis delen en we zetten in op het vormgeven van een lokaal publiek-private samenwerking. Door goede en integrale samenwerking binnen en buiten gemeentelijke organisatie stimuleren we

onze inwoners om zelf de regie te pakken over hun gezondheidssituatie en krijgen ze waar nodig ondersteuning als het niet zelf lukt.

Onze ambitie is dat de brede welvaart onder onze inwoners wordt vergroot. Meer gelijke kansen op meer gezonde jaren voor iedereen. Gemeente Westerkwartier wil de Positieve Gezondheid stimuleren en let daarbij niet alleen op voeding en bewegingsaspecten maar ook op financiële- en omgevingsfactoren die de mentale en fysieke gezondheid in sterke mate kunnen beïnvloeden.

Nu ligt er een akkoord waarmee we in onze gemeente verder kunnen werken aan de doelen op het gebied van gezonde leefstijl. Maar hier houdt het niet op. Nu begint het pas! Wij geven met elkaar invulling aan de uitvoering van het akkoord. Op naar meer gezonde jaren voor al onze inwoners.

**Harry Stomphorst**  
*Wethouder Gezondheid*







## 1 Inleiding

Een groot deel van de jeugd, volwassenen en ouderen leeft in goede gezondheid. Echter, de gezondheid en leefbaarheid van onze inwoners staat ook onder druk. Overgewicht is een sterk toenemend maatschappelijk probleem en is hierdoor, naast roken, middelengebruik en overmatig alcoholgebruik, één van de grootste bedreigingen voor de gezondheid van onze inwoners. De gezondheid van alle inwoners van het Westerkwartier verbeteren. Dat is het doel van het Lokaal Preventieakkoord Westerkwartier – Gezonde Leefstijl (GALA) waarmee we samen met onze partners aan de slag gaan. Dit doen we in navolging op het Lokaal Preventieakkoord Westerkwartier 2022 en het Gezond en Actief Leven Akkoord dat in 2023 landelijk is gesloten.

### **Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)**

Met het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) wordt gebouwd aan het fundament voor een gerichte lokale en regionale aanpak op het gebied van preventie, gezondheid en sociale basis. De stip op de horizon is een gezonde generatie in 2040, met weerbare, gezonde mensen die kunnen opgroeien, leven, werken en wonen in een gezonde leefomgeving, en waarin sprake is van een sterke sociale basis.

### **Uitgangspunten**

We beginnen niet bij nul. Want in onze gemeente gebeurt al veel op het gebied van preventie van overgewicht en middelengebruik. Denk bijvoorbeeld aan de activiteiten en projecten die opgestart zijn vanuit het Lokaal Preventieakkoord in 2022 en 2023 (zie hiervoor bijlage 1), het programma Kickstart Westerkwartier (Kansrijke Start, Tijd voor Toekomst, JOGG – Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst), het Lokaal Sportakkoord, De Voedselagenda en Samen koken in het Westerkwartier. Hier willen we dan ook zoveel mogelijk op aansluiten. Het Lokaal Preventieakkoord Westerkwartier – Gezonde Leefstijl (GALA) biedt ons de mogelijkheid om de initiatieven/programma's etc. en de partijen/netwerken die zich hier mee bezig houden nog beter met elkaar te verbinden en te versterken.

### **Leeswijzer**

Het Lokaal Preventieakkoord Westerkwartier is opgebouwd op basis van de thema's: 1) middelengebruik (roken, problematisch alcoholgebruik en drugs) en 2) overgewicht. Ieder thema bevat een korte inleiding gevolgd door de ambities en doelen. Tot slot gaan we in op de organisatie en financiën.



## 2 Middelengebruik

### 2.1 Inleiding

Bij het thema middelengebruik richten wij ons in het Westerkwartier op 1) roken, 2) problematisch alcoholgebruik en 3) drugsgebruik.

#### Roken

Roken is een ernstige verslaving die veel persoonlijk en maatschappelijk leed veroorzaakt. Nog altijd sterven er in Nederland ieder jaar meer dan 20.000 mensen aan de gevolgen van (mee)roken. Roken is daarmee de nummer één te voorkomen doodsoorzaak. Bovendien wordt in totaal 9,4% van de ziektelast in Nederland veroorzaakt door roken (Volksgezondheid Toekomst Verkenning uitgevoerd door RIVM, 2018) wat jaarlijks tot € 2,4 miljard aan zorgkosten leidt (de Kinderen et al., 2016). Tegelijkertijd raken er iedere week honderden nieuwe kinderen verslaafd aan roken. Als zij blijven roken, is de kans meer dan 50% dat zij aan de gevolgen daarvan zullen komen te overlijden. De afgelopen jaren is de maatschappelijke steun voor de rookvrije generatie enorm gegroeid en daarmee ook de roep om meer stevige maatregelen om dat mogelijk te maken.

#### Problematisch alcoholgebruik

De laatste jaren hebben we een verandering in het drinkgedrag van jongeren gezien. De startleeftijd van alcoholgebruik ging omhoog van het 12e levensjaar in 2003 naar 13,2 jaar in 2015. In 2011 had 66% van de scholieren in de leeftijdscategorie 12 tot en met 16 jaar ooit alcohol gedronken; in 2015 is dit percentage

gedaald naar 45% en in 2019 is dit percentage weer wat gestegen naar 47%. Na een periode waarin minder jongeren begonnen met drinken, is deze trend na 2015 niet doorgezet. Er is dan ook nog steeds een grote groep jongeren die voor hun 18e begint met drinken. Om verschillende redenen is alcoholgebruik voor jongeren extra riskant, zo kan het de ontwikkeling van hun hersenen verstoren. De cijfers laten ook zien dat wanneer jongeren eenmaal gaan drinken ze onverminderd vaak grote hoeveelheden alcohol nuttigen.

#### Drugsgebruik

Cannabis is de meest gebruikte drug in Nederland, op enige afstand gevolgd door ecstasy, cocaïne, amfetamine en GHB. Het gebruik van drugs is het hoogst in de leeftijdsgroep 16 tot en met 25 jaar. Jongeren en jongvolwassenen (waaronder studenten) zijn kwetsbaarder dan volwassenen voor de effecten van drugs: hun lichamelijke ontwikkeling en de ontwikkeling van hun hersenfuncties zijn nog niet voltooid.

Het Nederlandse drugsbeleid richt zich op het voorkomen van drugsgebruik en het beperken van de risico's van drugsgebruik, voor de gebruiker zelf, de directe omgeving en voor de samenleving. Het ministerie van VWS zet in op het ontwikkelen van innovatieve interventies om te voorkomen dat jongeren beginnen met drugsgebruik.

## 2.2 Ambities en doelen

De volgende ambities en doelstellingen hebben we binnen het thema middelengebruik geformuleerd op het roken, problematisch alcoholgebruik en drugsgebruik.

### Roken

Ambitie: In 2040 hebben we een rookvrije generatie in het Westerkwartier.

- ◆ Geen kind onder de 18 begint meer met roken in 2040.
- ◆ Onder volwassenen rookt maximaal 5%.
- ◆ Geen enkele zwangere of gezinsleden van de zwangere roken meer tijdens de zwangerschap.

### Problematisch alcoholgebruik

Ambitie: In 2040 gebruiken mensen in het Westerkwartier minder overmatig en zwaar alcohol.

- ◆ In 2040 drinken jongeren onder de 18 jaar niet.
- ◆ In 2040 is het aantal volwassenen dat zwaar drinkt gedaald naar 5%. Hierbij hebben wij specifiek aandacht voor 30 en 40 plussers en pensionado's.
- ◆ In 2040 drinken vrouwen niet tijdens hun zwangerschap

### Drugs

Ambitie: In 2040 gebruiken mensen in het Westerkwartier minder drugs.

- In 2040 gebruiken jongeren onder de 23 jaar geen drugs.
- ◆ In 2040 is het percentage volwassenen dat drugs gebruikt gedaald.
- ◆ In de leeftijd van 19-34 jaar is het percentage lager dan de huidige 6,5%
- ◆ In de leeftijd van 35-49 jaar is het percentage lager dan de huidige 2
- ◆ In de leeftijd van 50-64 jaar is het percentage lager dan de huidige 1,4%.

## 2.3 Wat gaan we doen?

De volgende inzet/ interventies leveren een bijdrage aan het voorkomen en signaleren van middelengebruik:

- ◆ Er is structureel overleg met Verslavingszorg Noord Nederland (VNN), Sociaal Werk De Schans, GGD Groningen en de gemeente. Het uitgangspunt is dat we een nieuw kader formuleren rondom het onderwerp verslavingspreventie en vroeg signalering alcoholproblematiek;
- ◆ Het Preventieoverleg in samenwerking met OOV/BOA/Politie/Schans/Halt/(VNN/GGD) is gericht op preventie van gebruik, preventie van problematisch gebruik en preventie van overlast;
- ◆ NIX18 campagne, elk jaar wordt er ingezet op deze campagne;
- ◆ Er is inzet van preventiemedewerker VNN op scholen en jongerenwerkers van Sociaal Werk de Schans hebben een signaleringsfunctie;
- ◆ Jaarlijks worden horeca en supermarkten gecontroleerd op naleving van NIX18 regels rondom schenken en verkoop alcohol/tabak;
- ◆ Het programma Helder Op School van VNN wordt aangeboden aan alle VO scholen in de gemeente.

## 2.4 Betrokken netwerk(en)/partijen

In de gemeente Westerkwartier trekken we intensief op met Sociaal Werk De Schans, GGD Groningen, VNN en Halt op het gebied van preventie van middelengebruik en daarbij is informatievoorziening en kennisdeling enorm van belang. Niet alleen tussen partijen onderling, maar ook richting inwoners. Hier willen we de komende tijd dan ook meer aandacht aan gaan besteden. Daarnaast zal afstemming gezocht worden met de politie, en het onderwijs.





## 3 Overgewicht

### 3.1 Inleiding

Overgewicht (en obesitas) zijn na roken de belangrijkste oorzaak van ziekten en zijn verantwoordelijk voor ruim 10% van de nieuwe gevallen van chronisch hartfalen, 15% van de gevallen van hart- en vaatziekten en 40% van de gevallen van diabetes mellitus type II. Obesitas en aan obesitas gerelateerde ziekten zorgen na roken voor het meeste verlies van gezondheid.

Voor obesitas gaat het om 3,0 levensjaren en 5,1 gezonde levensjaren; bij roken om 4,1 levensjaren en 4,6 gezonde levensjaren. Het aantal ongezonde levensjaren (doorgebracht met ziekte(n) en beperkingen) als gevolg van overgewicht en obesitas vergroot de maatschappelijke kosten. Hieronder vallen bijvoorbeeld de kosten door arbeidsongeschiktheid en ziekteverzuim, en kosten in de gezondheidszorg. Ook is bekend dat overgewicht en obesitas vaak een negatief effect hebben op het mentale welzijn van mensen.

De wijdverbreide stigmatisering van obesitas leidt tot kinderen die gepest worden, volwassenen die een lagere kans op banen hebben en veel psychisch leed. Dit heeft ook maatschappelijke en economische gevolgen. Ook sociaaleconomische factoren spelen een grote rol: in sommige wijken heeft 1 op de 3 kinderen overgewicht of obesitas, terwijl dat in andere wijken 1 op de 20 kan zijn. Daarmee is het niet alleen een probleem van het kind of het gezin, maar vaak ook zowel een lokaal (wijk)probleem en een gemeentelijk probleem.

Tot slot zien we dat bij lager opgeleiden, mensen met een niet-westerse migratieachtergrond en ouderen het percentage overgewicht hoger is.

### 3.2 Ambitie en doelen

Op het gebied van overgewicht hebben we de volgende ambitie en doelstellingen geformuleerd;

**Ambitie: In 2040 is minder sprake van overgewicht en obesitas in het Westerkwartier.**

**In de gemeente Westerkwartier zetten we in op een omgeving die een gezonde leefstijl stimuleert.**

- ◆ Voor alle inwoners van de gemeente Westerkwartier zetten we in op een gezonde leef- en voedselomgeving.
- ◆ Voor de doelgroep kinderen en jongeren zetten we in op de 7 leefomgevingen binnen de JOGG (Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst) aanpak in de gemeente Westerkwartier.

**We vergroten de kennis, kunde en kracht van inwoners in het Westerkwartier op het hebben van een gezonde leefstijl.**

- ◆ Hierbij richten we ons op alle inwoners van het Westerkwartier, met specifieke focus op de volgende kwetsbare groepen: inwoners die moeite hebben om financieel rond te komen, laag geletterden, migranten en ouderen.

### **Het percentage overgewicht onder kinderen en jongeren daalt.**

- ◆ In de leeftijd van 5/6 jaar is het percentage overgewicht lager dan de huidige 10%.
- ◆ In de leeftijd 10/11 jaar is het percentage overgewicht lager dan de huidige 12%.
- ◆ Onder jongeren (klas 3 voortgezet onder- wijs) is het percentage overgewicht lager dan de huidige 19%.

### **Het percentage overgewicht onder volwassenen (18+) is lager dan de huidige 53%.**

- ◆ Hierbij focussen we ons op de volgende kwetsbare groepen: inwoners die moeite hebben om financieel rond te komen, migranten en ouderen. Belangrijk om hierbij te benoemen is dat we kiezen voor een algemene groepsbenadering en niet voor een doel- groep-benadering.

### **3.3 Betrokken netwerk(en)/partijen**

In de gemeente Westerkwartier zijn er diverse netwerken actief op het gebied van gezonde leefstijl en overgewicht, namelijk: het programma Kickstart Westerkwartier (Kansrijke Start, Tijd voor Toekomst, JOGG – Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst), het Lokaal Sportakkoord, de Voedselagenda en Samen koken in het Westerkwartier. Deze akkoorden en programma's kunnen elkaar in de uitvoering versterken daar waar nodig. We kijken naar hoe de netwerken elkaar onderling kunnen versterken en wat er nodig is om de ambities en doelen op het gebied van overgewicht te behalen. Verder wordt de verbinding gelegd met organisaties zoals Sociaal Werk de Schans, GGD, het Taalhuis, Humanitas, Voedselbank en het onderwijs.





## 4 Organisatie

### 4.1 Inleiding

Het Lokaal Preventieakkoord – Gezonde Leefstijl (GALA) gemeente Westerkwartier geeft een mooie start om (nog) meer samen te werken op weg naar een gezond Westerkwartier. Hierbij kiezen we er nadrukkelijk voor om dat wat er al gebeurt te versterken. Dit betekent dat we met de thema's uit ons Lokaal Preventieakkoord - Gezonde Leefstijl (GALA) zoveel mogelijk aansluiten op de aanwezige netwerken/partijen. Vanuit hieruit zal men verder uitvoering geven aan de geformuleerde ambities en doelen.

### 4.2 Werkgroep

De werkgroep Lokaal Preventieakkoord- Gezonde Leefstijl (GALA) bestaat uit de partijen; Sociaal Werk De Schans, GGD Groningen, Humanitas en de gemeente Westerkwartier. Binnen deze werkgroep is een kartrekker aangesteld. De kartrekker van de werkgroep helpt de aanvrager om een (eventuele) subsidieaanvraag op papier te zetten, dit binnen de kaders en doelstellingen van het Lokaal Preventieakkoord – Gezonde Leefstijl (GALA).

#### Rol/taak werkgroep

- ◆ 7 keer per jaar werkgroep overleg geïnitieerd door kartrekker.
- ◆ Opstarten projecten/activiteiten passend bij ambitie/doelstellingen thema d.m.v. het indienen van een aanvraag bij de kopgroep.
- ◆ Bewaken voortgang werkgroep.
- ◆ Evaluatie voortgang projecten/activiteiten vanuit werkgroep.
- ◆ Ingekomen voorstellen/aanvragen vanuit de samenleving behandelen. Indien passend bij de ambities/doelstellingen van het thema dient de werkgroep een advies in bij de kopgroep.

### 4.3 Kopgroep

De coördinatie en regie voor de uitvoering van het Lokaal Preventieakkoord Westerkwartier ligt bij de kopgroep. De kopgroep bestaat uit; beleidsadviseur publieke gezondheid en sport en kartrekker van het Lokaal Preventieakkoord, gemeente Westerkwartier. Vanuit de kopgroep worden de doelstellingen en acties die gezamenlijk zijn geformuleerd gecoördineerd en gemonitord.

#### Rol van de kopgroep

- ◆ Beoordelen en vaststellen subsidieaanvragen uit de werkgroep.
- ◆ Afstemming met kartrekker werkgroep + bewaken voortgang werkgroep
- ◆ Beoordelen evaluatie voortgang projecten/activiteiten werkgroep.
- ◆ Kenbaar maken van Lokaal Preventieakkoord Westerkwartier – Gezonde Leefstijl (GALA) + voortgang aan de samenleving via gemeentelijke communicatiekanalen.

### 4.4 Communicatie

Er gebeurt veel in het Westerkwartier op het gebied van preventie van middelengebruik en overgewicht. Tegelijkertijd weten de partijen dit niet altijd van elkaar. En is het preventieaanbod ook niet altijd bekend bij professionals en inwoners. Informatievoorziening en kennisdeling hierover is van belang. Niet alleen tussen partijen onderling, maar ook richting inwoners. Communicatie hierover is daarom van belang. Dit is onderwerp op de agenda van de werkgroep.



## 5 Financiën

Om de ambities uit het Lokaal Preventieakkoord Westerkwartier – Gezonde Leefstijl (GALA) te kunnen realiseren heeft de Rijksoverheid voor 2024 en 2025 uitvoeringsgelden beschikbaar gesteld.

### **Uitvoeringsgelden**

De verschillende netwerken/ partijen die betrokken zijn bij het Lokaal Preventieakkoord – Gezonde Leefstijl (GALA) worden gestimuleerd om project- aanvragen in te dienen. Hiervoor zijn er subsidiecriteria opgesteld. Deze subsidiecriteria staan vermeld op de website van de gemeente Westerkwartier bij het onderwerp Lokaal Preventieakkoord – Gezonde Leefstijl. Ook netwerken/partijen die (nog) niet in de werkgroep zitten kunnen een voorstel doen. Voordat zij een aanvraag in kunnen dienen is afstemming nodig met de werkgroep. Op die manier zorgen we voor verbinding en versterking van hetgeen er al is.

Daarnaast is het van belang dat het initiatief een bijdrage levert aan de ambitie en doelstellingen van het Lokaal Preventieakkoord – Gezonde Leefstijl (GALA). De aanvragen worden ingediend via het aanvraagformulier wat vermeld staat op de website van de gemeente Westerkwartier bij het onderwerp Lokaal Preventieakkoord – Gezonde Leefstijl (GALA).

# Bijlagen

## Bijlage 1 Activiteiten en projecten die opgestart zijn vanuit het Lokaal Preventieakkoord in 2022 en 2023

### Baby Groente Tas

Stichting Kind en Voeding is in 2022-2023 begonnen met de uitrol van de Baby Groente Tas. Een papieren tas waarin vanuit de Streekboer groentes in zitten, een staafmixer, diepvriesbakjes en recepten. De groente tas werkt als gedragsfacilitatie. Als baby's (tussen de 4 en 12 maanden oud) vaker verse groentes proeven (i.p.v. geen of uit potjes), eten zij op latere leeftijd ook beter groente. Door de wetenschap (Prof. Dr. Jaap Seidell) wordt het concept gezien als kansrijk omdat het gezinnen helpt om in het ritme te komen van vers koken. Een deelnemer na het krijgen van de Baby Groente Tas gaf aan op de vraag: Hoe gaat het met het voeden van de baby nu? *'Goed, we houden de variatie erin'*.

### Danspaleis

"Gisteren heeft het Danspaleis bij ons gedraaid en het was geweldig! De opkomst was uitstekend overall stonden de ouderen te dansen en er werden volop plaatjes aangevraagd". Sociaal Werk de Schans heeft samen met het Danspaleis een aantal danspaleizen georganiseerd. Het doel van de activiteiten is om ouderen (65+) met elkaar in contact te brengen, plezier te maken en samen te bewegen. We zien dat steeds meer ouderen langer thuis blijven wonen en ook vaker alleen zijn. Eenzaamheid en andere sociaal-psychische problematiek worden meer waargenomen.

### Eet Team

Eén multidisciplinaire aanpak voor gezond gewicht voor kinderen van 0 tot 18 jaar. Voor een gezond gewicht is het belangrijk dat kinderen en tieners gezond eten en drinken, een goede eetopvoeding krijgen en voldoende bewegen. Het doel van de begeleiding door het Eet-team is te zorgen voor een gezonde groei en ontwikkeling van kinderen/tieners. Een quote van ouder: "Ze (de behandelaren) luisteren naar je en waar je tegenaan loopt, ze hebben een andere kijk op dingen en leren hoe je op een andere manier iets kan zeggen/doen." En ook "De behandelaren zijn niet oordelen en de nadruk ligt niet op de dingen die fout gedaan worden, maar hoe het misschien anders zou kunnen".

### FC Groningen, Trainen in de Wijk

Drie jaar geleden (2021) is FC Groningen begonnen met het concept Trainen in de Wijk. In verschillende dorpen en wijken in de provincie Groningen (waaronder in Leek) heeft FC Groningen samen met lokale buurtsportcoaches, jongeren in tijden van Covid in beweging gebracht op trap- en beweegvelden in de wijk. Hier was de aantrekkingskracht van laagdrempelige FC Groningen activiteiten in de wijk zichtbaar. Het programma. Trainen in de Wijk moet een vernieuwend beweegconcept gaan worden dat de doelgroep 6 tot en met 16- jarigen duurzaam activeert om meer te gaan bewegen in de sportieve ruimte van de wijk en daarbuiten. Het beweegconcept is een verrijking op het bestaande beweegaanbod dat momenteel wordt aangeboden door de buurtsportcoaches en Maatschappelijk trainers van FC Groningen en moet nieuwe verdiepende inzichten geven hoe deze doelgroep graag in de toekomst wil gaan en blijven bewegen. Samenwerking met Sociaal Werk de Schans speelt een belangrijke rol bij Trainen in de Wijk en de duurzaamheid van het programma.

### HANNN, Gezonde Huiskamer Tour

Om inwoners van de gemeente Westerkwartier meer inzicht te geven in hun gezondheidssituatie hebben HANNN en Sociaal Werk De Schans een tour georganiseerd met De Gezonde Huiskamer en het gedachtengoed van Positieve Gezondheid. Het doel is om met inwoners (18+) in gesprek te gaan en hen enerzijds inzicht te bieden over hun eigen positieve gezondheid en waar mogelijk handreikingen te bieden om zelf meer grip op de eigen gezondheid te krijgen.

### Gronings Feestmaal

Een groep enthousiaste noorderlingen die allemaal passie hebben voor voedsel, voeding en gezondheid heeft vanuit diverse achtergronden een droom: met een flitsende herkenbare Foodtruck rijden we met studenten door de provincie om andere mensen te ontmoeten, het gesprek aan te gaan en als het kan ook aan te haken bij 'iets over voeding, koken, korte keten, gezondheid en onbewerkt voedsel'. Het ultieme doel van Gronings Feestmaal is "In 2028 is het kopen, koken en eten van onbewerkt voedsel uit de regio voor 30% van de mensen in onze regio de normaalste zaak van de wereld en eten zij vooral met de seizoenen."



### **Huisartsenpraktijk Zevenhuizen, wandelgroep**

Het doel van de wandelgroep, aangesloten bij huisartsenpraktijk Zevenhuizen is om de leefstijl van de patiënt te verbeteren gedurende een traject van 15 weken. Dit doormiddel van het stimuleren van patiënten om meer te bewegen en begeleiding te bieden tijdens het bewegen. Doormiddel van preventie wil de huisartsenpraktijk ervoor zorgen dat patiënten gezond blijven door de gezondheid te bevorderen en te beschermen. Daarnaast is het doel om ziekten en complicaties van ziekten te voorkomen. Een gezonde levensstijl is voor iedereen belangrijk. De huisartsenpraktijk wil voorkomen dat patiënten ziek worden of dat de ziekte verergerd, het liefst verbeterd. Daarom zijn alle patiënten van de huisartsenpraktijk Zevenhuizen welkom om deel te nemen aan de wandelgroep. Vooral patiënten met één of meerdere chronische ziekten. Dit zijn voornamelijk patiënten met diabetes mellitus, COPD, ouderen of hart- en vaatziekten. Uiteraard is het belangrijk dat de patiënten de leefstijl aanpassen en ook na het traject van 15 weken blijven bewegen. Patiënten kunnen er dan voor kiezen om

- De Buurtsportcoach is een verbinder en probeert samen met de patiënt na de 15 weken aansluiting te vinden naar andere wandelgroepen/verenigingen.
- Opnieuw aan te sluiten bij de wandelgroep.
- Zelfstandig te gaan wandelen.

Quote: 'De deelnemers die tot nu toe meedoen zijn enthousiast. Ze motiveren elkaar. Elke week is er wel een vrijwilliger aanwezig. Soms loopt er een andere zorgprofessional mee. Vaak zijn er twee groepen. Eén groep die een rondje loopt bij het MFC en de andere groep doet vaak een langere wandeling. '.

### **Kookkunsten, Voedselbank**

Het doel van kookkunsten is kinderen (8-13 jaar) op een creatieve manier bezig te laten zijn met lekker en gezond eten. We willen kinderen laten ervaren hoeveel plezier het geeft wanneer je, alleen of samen, iets moois maakt wat je kunt laten zien, gebruiken. En waar je trots op kunt zijn! Bijkomend indirect doel is dat de ouder(s)/verzorger(s) van de kinderen die meedoen, zich meer bewust worden van het belang en de mogelijkheden voor het koken van een goede maaltijd. En ideeën daarvoor waar de kinderen mee thuiskomen, gaan overnemen. Samen koken is de hoofdmoot en er zijn activiteiten als creatief schrijven, schilderen, muziek en beweging. Dit bieden we aan

tijdens/naast de kookworkshops. Het tastbare resultaat is een Kookkunsten boek van, voor en door de kinderen die meedoen aan de activiteiten en workshops.

### **Pilot Gezonde eetomgeving, GGD Groningen**

Om uitvoering te geven aan de ambities van het Lokaal Preventieakkoord Westerkwartier is er op het thema overgewicht een werkgroep geformeerd. Eén van de beschreven activiteiten vanuit de werkgroep is het opzetten van een samenwerking rondom omgeving die een gezonde leefstijl stimuleert. Deze ambitie is geconcretiseerd tot: *Het opzetten van een pilot in een dorp in Westerkwartier waarbij partijen en initiatieven in gezamenlijkheid werken aan een omgeving die een gezonde leefstijl stimuleert.*

Het doel van de pilot is: het bewust maken en versterken van een gezonde eet omgeving. Samen met burgers, organisaties en ondernemers in Marum de keuze voor gezonde voeding te vergemakkelijken. Met als resultaat een blauwdruk, inspiratiedocument van Marum, waar werkzame elementen in beschreven staan. Werkzame elementen die vanuit de ouders, scholen, organisaties uit Marum tot stand gekomen zijn. De doelgroep van de pilot is: ouders van basisschool kinderen (4-12 jaar).