



Tussenstand Leefstijlakoord Healthy Houten (december 2021)

In het Leefstijlakoord Healthy Houten staan de ambities, doelen en acties voor het verbeteren van de leefstijl van de Houtense inwoners tussen 2021 en 2025. Uitgangspunt daarbij is dat we inwoners niet willen en kunnen dwingen om hun leefstijl aan te passen. Het bevorderen van een gezonde leefstijl gaat voornamelijk over het veranderen van gedrag. Dat moeten mensen toch echt zelf doen. Maar we willen wel ondersteunen, prikkelen en verleiden om gezonde keuzes te maken. Dat doen we onder andere door kennis over een gezonde leefstijl te vergroten, het maken van een gezonde keuze makkelijker te maken en door alle goede voorbeelden zichtbaar te maken.

De ambities zijn samen te vatten in:

1. Houten gaat voor gezond gewicht en voldoende bewegen;
2. Houten wil drugsgebruik, roken en lachgas tegengaan en een gezonde relatie met alcohol en gamen stimuleren;
3. Houten werkt aan verbeteren van welbevinden en doorbreken van eenzaamheid.

Er zijn 15 actiepunten geformuleerd om de doelen te bereiken. Deze actiepunten lopen we hieronder puntsgewijs langs. De actiepunten zijn ondergebracht in 4 clusters; Gezonde leefstijl algemeen, gezond gewicht en voldoende bewegen, tegengaan van drugsgebruik, roken en lachgas en een gezonde relatie met alcohol en gamen en welbevinden en doorbreken van eenzaamheid.

Actiepunten

Gezonde leefstijl algemeen

In het Leefstijlakoord zijn 3 actiepunten genoemd die de gekozen thema's overstijgen. Acties die als doel hebben inwoners van Houten meer kennis te geven over een gezonde leefstijl en inwoners op zoveel mogelijk plekken de boodschap van een gezonde leefstijl te laten tegenkomen.

Actie 1 We organiseren jaarlijks een Healthy Houten Symposium

In Coronatijd zijn grootschalige bijeenkomsten niet mogelijk. Bij de aftrap in februari 2021 zaten we volop in de lockdown. We hebben de aftrap wel feestelijk digitaal gevierd met alle partners die vertelden waarom zij het belangrijk vinden om een bijdrage te leveren aan het bevorderen van een gezonde leefstijl. Staatssecretaris Paul Blokhuis heeft ons in een videoboodschap gefeliciteerd met ons akkoord en veel succes gewenst bij de uitvoering. Het organiseren van een symposium staat gepland voor 2022.

Actie 2 We ontwikkelen menukaarten en bieden ondersteuning

We hebben twee menukaarten ontwikkeld. Een menukaart voor het basisonderwijs en een menukaart voor bedrijven. Op de kaarten staan allerlei suggesties om bewegen, gezond eten en drinken of ontspannen van leerlingen respectievelijk werknemers te bevorderen. De Gezonde School adviseur neemt de kaart mee op schoolbezoek om ideeën aan de hand te doen of als opening van het gesprek.



Werken aan gezonde leefstijl op school is makkelijk! Laat je inspireren door deze menukaart. Hier staan enkele ideeën op, maar er is meer mogelijk. Wil je advies, neem contact op met de Gezonde School adviseur in Houten.

Hoofdgerecht:

- Bewegend leren
- Vakleerkracht gym aanstellen
- Moestuin maken
- Doorlopende leerlijn mediawijsheid
- Sportclinic onder schooltijd
- Schaatsen op het Rond
- Buitenspelen op de Vijfwal
- Bosjes op schoolplein om verstoptertje te spelen
- Een keer per jaar met groep 3 naar de boer
- Meedoen met de Avond4-daagse
- Watertappunt op het schoolplein
- Afspraak: Iedereen is verantwoordelijk voor een veilige en fijne sfeer op school.

Nagerecht:

- Rennen in de gang mag
- Supermarkt Safari
- Appelmoes maken voor ouderen
- Afspraak: Wij doen aan kleine traktaties
- Les: waterdrinken is gezond
- Les in het park
- Schaf circusmaterialen aan om buiten mee te spelen

Ook op school!

Voor meer advies om aan de slag te gaan met het stimuleren van een gezonde leefstijl: Miranda Dawson: 06 51345992 M.Dawson@ghz.nl

Voorgerecht:

- Zorg voor groen, thuis en op kantoor. Dit zorgt voor een vrolijkere stemming en meer zuurstof. Leg volop fruit in de kantine!
- Organiseer een competitie, bijvoorbeeld via de ommelgessapp van de Hersensichting.
- Stimuleer op kantoor dat mensen de trap nemen. Heb aandacht voor mantelzorg en maak het beschikbaar.

Hoofdgerecht:

- Organiseer een workshop over slapen.
- Stimuleer fietsen, bied bijvoorbeeld een fietsplan aan.
- Geef iedereen een bidon, om waterdrinken te stimuleren.
- Organiseer SAMEN sportactiviteiten, dit zorgt voor een lagere drempel om mee te doen!
- Rookvrij terrein maken.
- Nodig een gastspreker uit over burn-out en psychische klachten.

Nagerecht:

- Deel met elkaar tips om thuis meer te bewegen.
- Houd een meeting met weinig personen eens lekker buiten, wandelend.
- Zorg ook thuis voor een goed ingestelde bureaustoel!
- Geef een gezond kerspakket.
- Heng quotes op in het gebouw.

Menukaart 'gezonde keuzes' voor BEDRIJVEN

Voor bedrijven blijkt in de praktijk meer differentiatie nodig. Een plan om meer bedrijven te betrekken bij het bevorderen van een gezonde leefstijl, is in de maak. In 2022 zullen we extra inzetten op betrekken van werkgevers.

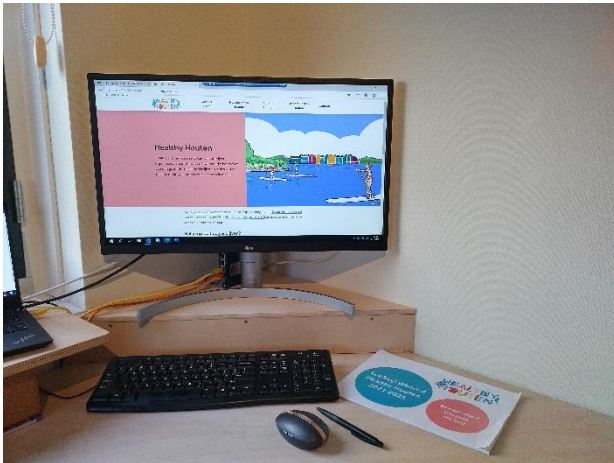
Actie 3 We maken resultaten zichtbaar

Met film, foto's, verhalen en netwerken is Healthy Houten via krant, Facebook, Instagram en website gewerkt aan de zichtbaarheid van Healthy Houten. De Healthy Houten community is vergroot en samen met de partners is de boodschap van een gezonde leefstijl onder de aandacht gebracht en goede voorbeelden in het zonnetje gezet. Medio november 2021 heeft Healthy Houten 48 partners en 265 volgers. Veel van de partners vertellen op Sociale Media wat zij doen om een gezonde leefstijl te bevorderen en welk doel ze daarbij hebben.

We hebben extra ingezet op het bereiken en ondersteunen van scholen door de gezonde school adviseur extra uren te geven. Zij heeft goede voorbeelden opgehaald, verbindingen gelegd tussen scholen en scholen geïnformeerd over gezonde leefstijl via een Healthy Houten nieuwsbrief/schooleditie.

Vanuit het steunpakket 'bevorderen gezonde leefstijl' hebben we voor 2021 en 2022 professionele ondersteuning bij het maken en uitvoeren van een campagne strategie. Met de inzet van 2 stagiaires – één voor de zomer en één erna – zijn we erg geholpen in de uitvoering. En ook verschillende collega's van communicatie en dienstverlening zijn onmisbaar. De beschikbaarheid van voldoende uren voor aanjagen, coördineren, ondersteunen en uitvoering is een kwetsbaar punt.

Healthy Houten is te volgen op Facebook en de website www.healthyhouten.nl.



Behalve inspirerende voorbeelden is op de website ook te lezen wat we van partners verwachten, hoe inwoners ambassadeur kunnen worden en (binnenkort) hoe je je kunt abonneren op de Healthy Houten nieuwsbrief.

Thema 1 Gezond gewicht en voldoende bewegen

Actie 4 Uitvoeren activiteiten uit het Sport- en beweegakkoord

Zie stand van zaken Sport- en beweegakkoord.

Vanuit Corona steunpakket bewegen en gezonde leefstijl is extra ingezet.

We hebben verhalen laten schrijven over bewegen/sporten vanuit het perspectief van een jongere en een oudere inwoner. Deze verhalen zijn gepubliceerd in Houtens Nieuws en terug te lezen op de website

Actie 5 Doorontwikkeling Valpreventie

De voorbereiding van 2 trainingen 'oude stijl' zijn in 2021 afgerond. De trainingen konden helaas niet in 2021 uitgevoerd worden. Als het weer kan staat iedereen klaar om de trainingen in 2022 uit te voeren in Schalkwijk.

Doorontwikkeling van valpreventie is gestart met een inventarisatie van beweegactiviteiten voor ouderen. In de loop van 2022 komt hiervoor een plan. Combinatie met Doortrappen (project om ouderen zo lang mogelijk op de fiets te houden) wordt onderzocht.

Actie 6 Financiële ondersteuning van minima

Bij het opstellen van het Leefstijlakoord hebben een aantal partners aangegeven dat mensen met een krappe beurs, financiële drempels tegenkomen om te kunnen participeren in een sport- of culturele vereniging. Tot 18 jaar is hiervoor ondersteuning via Stichting Leergeld. Maar boven de 18 is deze ondersteuning onvoldoende.

In november 2021 is er een bijeenkomst geweest over het herijken van de inkomensregelingen. Er is afgesproken dat de mogelijke leemtes in het bereik van bepaalde doelgroepen onderzocht wordt. De doelgroep van 18 jaar en ouder zou een doelgroep kunnen zijn als blijkt dat zij onvoldoende mogelijkheden hebben om binnen de bestaande regelingen te participeren in sport en cultuur. Er gaat een extern onderzoeksbureau aan de slag met deze opdracht in 2022. Zij zullen Stichting Leergeld, Sportpunt en Aan de Slinger betrekken.



Thema2 Tegengaan van drugsgebruik, roken en lachgas en een gezonde relatie met alcohol en gamen

Actie 7 Publiekscampagne over invloed van genotmiddelen en actie 8 Ouderavonden op scholen voor voortgezet onderwijs

Het College heeft meegedaan aan IkPas campagne. We hebben regionale en lokale digitale ouderavond over alcohol en drugs gepromoot in Houten. Er is een digitale ouderavond georganiseerd over gamen. Hier hebben 75 ouders aan deelgenomen

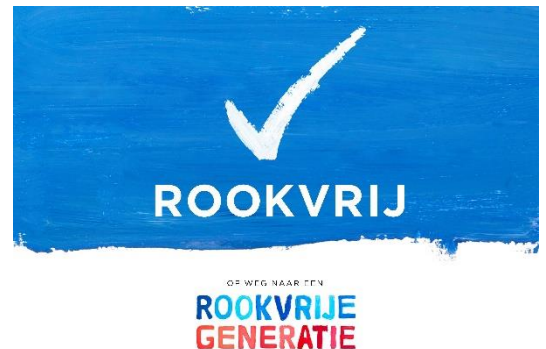
We hebben de campagne Zien Drinken Doet Drinken gevoerd in november 2021. Er is bijvoorbeeld



op Sociale Media en Houtens Nieuws veel aandacht voor geweest. Er hebben campagne bordes langs de Rondweg gestaan, we hebben met omroep Houten een filmpje gemaakt samen met sport en horeca en ook ChrisVoorkom heeft een filmpje gemaakt. En we hebben verhalen laten maken over dit thema. Eén over gamen vanuit een jongere en één over alcohol en opvoeding vanuit een deskundigen. Deze artikelen zijn gepubliceerd in het Houtens Nieuws en terug te lezen op de website.

9 Rookvrij maken van openbare ruimte

Schoolpleinen zijn al vanaf 2020 rookvrij en de Sportparken zijn dit jaar rookvrij geworden. Verder is draagvlak gecreëerd bij sportverenigingen en wethouders om rondom het sportpark rookvrije buitenruimten te creëren. De ervaring is namelijk dat rokers vaak bij de deur of het toegangshek van de sportaccommodatie gaan staan. Er zijn al een aantal verenigingen die zich hier hard voor willen maken.



Thema 3 Werken aan welbevinden en doorbreken van eenzaamheid

Het Corona Steunpakket 'welzijn kwetsbare inwoners' heeft op verschillende manieren de acties op dit thema een impuls gegeven. Met het steunpakket is het project Motto met een jaar verlengd zodat de energie in 2021 volledig in de uitvoering van het project gestoken kon worden en de borging van de methodiek verschoven kan worden naar 2022. Motto staat voor Meelevende Ondersteuning ten behoeve van Thuiswonende Ouderen en draait om een goed gesprek, een luisterend oor en persoonlijke aandacht.

Enik heeft zijn openingstijden in het Huis van Houten kunnen verruimen. Enik is een leeromgeving en ontmoetingsplek voor mensen die persoonlijk ervaring hebben met ontwrichting door een psychische kwetsbaarheid of verslaving.

En verder zijn ontmoetingen in de wijk ondersteund, oa rond de herdenkingsbijeenkomst. En is projectfinanciering gekomen om 80 plussers thuis te ontmoeten en waar mogelijk te ondersteunen om (weer) sociale activiteiten te ondernemen.



Actie 10 Houten sluit zich aan bij coalitie één tegen eenzaamheid

Houten heeft de pijlers van de coalitie ondertekend. Samen met de adviseur één tegen eenzaamheid is een inventarisatie geweest van alles wat er in Houten is/bijdraagt aan het tegengaan van eenzaamheid. Daarbij hebben we niet alleen gekeken naar praktische ondersteuning of ontmoeting maar ook naar zingeving, afleiding of iets voor een ander betekenen. Deze inventarisatie hebben we naast de Hulpwijzer gelegd. In 2022 zullen we bekijken hoe deze inventarisatie breder kan worden verspreid zodat meer inwoners van de veelheid van activiteiten en initiatieven weten en gebruik van kunnen maken.

Actie 11 Jaarlijkse publiekscampagne

In de week tegen eenzaamheid is een ontmoetingsbijeenkomst op de markt georganiseerd. Verder zijn verschillende initiatieven – zoals met je hart – in de picture gezet op sociale media. Daar is ook extra aandacht geweest voor mantelzorgers rond de mantelzorgwaardering en jonge mantelzorgers zijn uitgenodigd voor een ijsje.

We hebben verhalen laten schrijven over tegen gaan van eenzaamheid en over mantelzorg. Deze verhalen zijn gepubliceerd in Houtens Nieuws en terug te lezen op de website.

Actie 12 Preventief huisbezoek 75+

Vanuit het steunpakket 'welzijn kwetsbare inwoners' hebben we een project kunnen opzetten om 80 plussers thuis te bezoeken en het gesprek aan te gaan over (weer) in sociaal in beweging te komen. Het netwerk van Houten voor Houten dat in Coronatijd is ontstaan, neemt hierin het voortouw. Net als bij zoveel activiteiten moet er veel geschakeld worden wat kan en wat wenselijk is met de Corona pandemie in het achterhoofd. Het gaat immers om een kwetsbare doelgroep. Het projectplan ligt eind 2021 klaar. Als de Corona restricties het toelaten, zal begin 2022 gestart worden in het centrum.

Actie 13 Doorontwikkelen Welzijn voor Elkaar

Het aantal verwijzingen vanuit de eerstelijns naar een welzijnsconsulent is in 2020 flink teruggelopen door Corona. Inwoners gingen minder naar de huisarts met 'niet urgente' vragen en de welzijnsconsulenten konden niet vanuit de Medische Centra werken. We waren blij dat de welzijnsconsulenten zomer 2021 weer welkom waren in de medische centra. Maar de routine is door de wisselende restricties nog niet teruggekeerd. In 2022 zal opnieuw worden bekeken of de doorontwikkeling opgepakt kan worden.

Actie 14 Terugdringen stress en prestatiedruk onder jongeren

Houten heeft deelgenomen aan het onderzoek van de kenniswerkplaats jeugd en gezin van de Hogeschool Utrecht. Er zijn verdiepende gesprekken geweest met verschillende professionals en er is gesproken met jongeren. Cijfers op landelijk en lokaal niveau zijn in beeld gebracht. Gezamenlijk komen we nu tot enkele acties. De eerste acties die we in 2022 concreet kunnen maken, zijn een reeks webinars en workshops voor ouders. Met de scholen voor voortgezet onderwijs maken we, samen met de adviseur gezonde school vanuit de GGD, nog concreter wat er op de scholen gedaan



kan worden om jongeren zelf te ondersteunen. Deze acties kunnen in 2022 gefinancierd worden vanuit de NPO middelen.

Actie 15 Verspreiden sociale kaart Preventie Jeugd

Deze actie zal in 2022 worden opgepakt. Bij het bespreken van de uitkomsten van het onderzoek dat hierboven staat beschreven, is deze actie benoemd. Deze informatie is vooral bedoeld voor leerkrachten en medewerkers van de kinderopvang maar ook beschikbaar voor andere professionals in het voorveld. Als zij beter zicht hebben op alles wat er voor kinderen en jongeren is, kunnen zij dit beter onder de aandacht brengen. Denk bijvoorbeeld aan allerlei vormen van vrijetijdsbesteding of financiële ondersteuning van stichting Leergeld.