

*Lekker in je vel*  
IN DE  
GEMEENTE  
THOLEN



Preventieakkoord 2021 - 2023



## INLEIDING

Het preventieakkoord Tholen is een product van samenwerkende partijen uit de sectoren zorg, onderwijs, sport en welzijn in de negen woonkernen in de gemeente Tholen. Samen hebben wij de ambitie om meer inwoners gezond te laten opgroeien en wonen in een vitale omgeving.

In de zomer van 2021 hebben we via interviews, co-creatiesessies en verdiepingsbijeenkomsten met elkaar gesproken en ambities voor de toekomst geformuleerd. Dit heeft geleid tot een breed gedragen preventieakkoord dat de komende jaren in praktijk wordt gebracht.

Het akkoord is de start van een breder preventiebeleid in de gemeente Tholen. De gemeente kiest hierbij voor een stimulerende en faciliterende rol. De behoefte van de burger en de kracht van de samenwerkende partijen uit het veld zijn leidend.

“Verbinden en versterken vanuit traditie en ambitie” is de missie van de gemeente Tholen. “Lekker in je vel in de gemeente Tholen” is de slogan van onze preventieambitie.







## INHOUDSOPGAVE

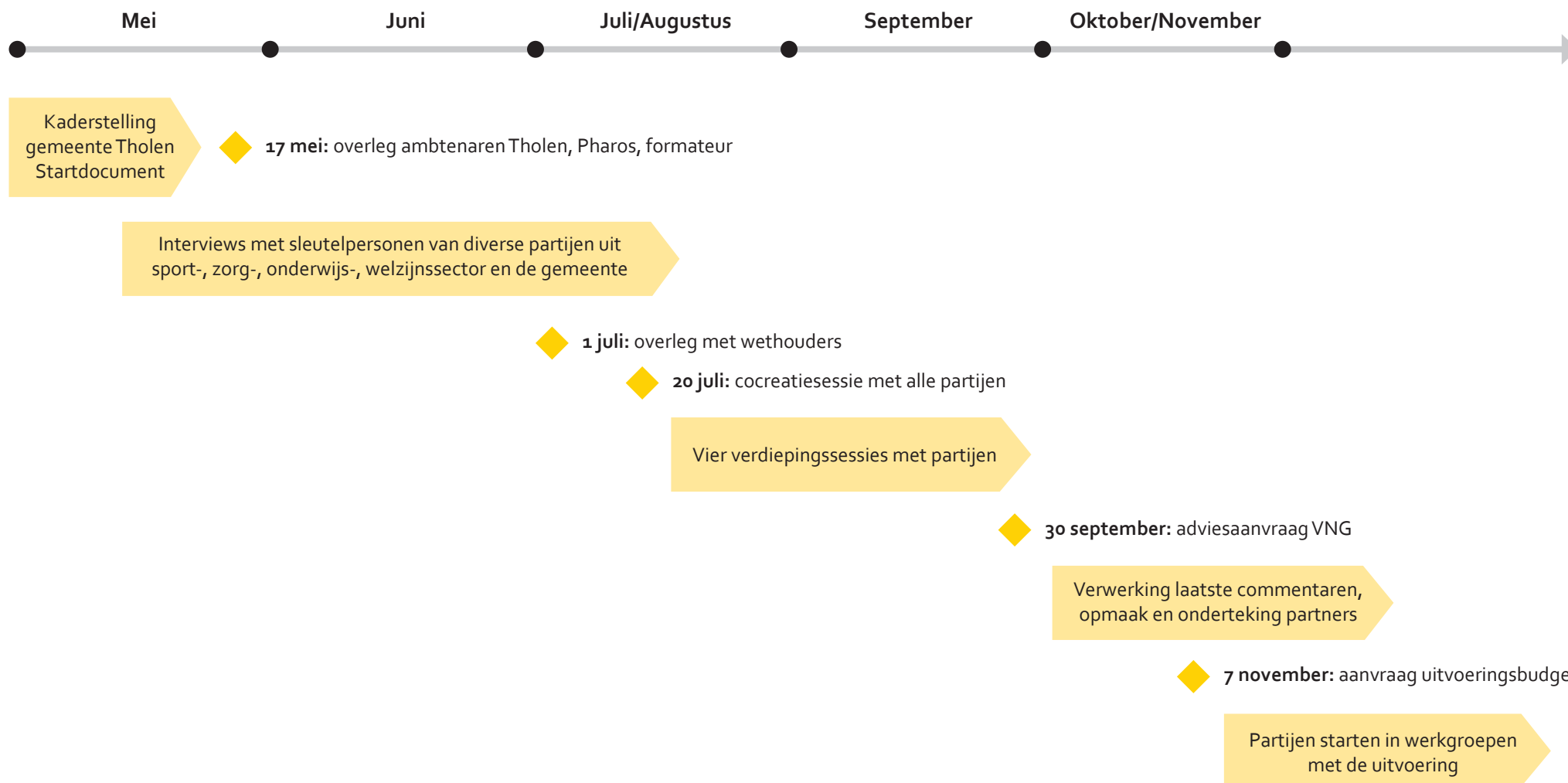
Deelnemende partijen	4
Ons maakproces in 2021	5
Onze visie op preventie en vitaliteit	6
Overige uitgangspunten preventieakkoord	7
Verbinding met sportakkoord en gezondheidsbeleid	8
Hoe gezond is Tholen?	9
Wat is onze ambitie?	10
Speerpunt 1: Gezond opgroeien (vanaf -9 maanden)	11
Organisatie en financiering speerpunt 1	12
Speerpunt 2: Onderwijs en ouders (doelgroep 4-12 jaar)	13
Organisatie en financiering speerpunt 2	14
Speerpunt 3: Jongeren aan zet	15
Organisatie en financiering speerpunt 3	16
Speerpunt 4: Ouderen blijven gezond actief	17
Organisatie en financiering speerpunt 4	18
Overige organisatie	19
Begroting uitvoeringsbudget 2022-2023	20
Slotwoord	21

## DEELNEMENDE PARTIJEN





## ONS MAAKPROCES IN 2021





## ONZE VISIE OP PREVENTIE EN VITALITEIT

Preventie in de gemeente Tholen richt zich vooral op inwoners met gezondheidsachterstanden. We luisteren naar hun behoeften en komen met passend maatwerk om deze achterstanden blijvend terug te dringen. Zo mogelijk geven we bij de uitvoering voorrang aan de kernen met de grootste gezondheidsachterstanden.

We kiezen voor een integrale, inclusieve en structurele benadering. Dat betekent dat we preventie willen integreren en verankeren in meerdere beleidsdomeinen en dat iedereen in de gemeente Tholen mee moet kunnen doen door goede voorlichting en een optimale toegankelijkheid.

Het gedachtengoed van positieve gezondheid is onze inspiratiebron en leidraad. We gebruiken de kracht van de Thoolse samenleving en zetten in op de zelfredzaamheid van het individu.

Het terugdringen van overgewicht, roken

en alcoholgebruik is essentieel, maar wij geloven dat hiervoor een goede mentale weerbaarheid aan de basis ligt. Gezonde keuzes maak je makkelijker als je lekker in je vel zit. We zetten daarom ook altijd in op het versterken van de veerkracht en mentale gezondheid.

Kerngericht werken is onze opgave. Dat betekent dat we ons met dit preventieakkoord richten op het versterken van vitale kernen in de gemeente Tholen.

Kortom: onze visie op preventie is dat we een gezonde mentale en fysieke leefstijl heel belangrijk vinden en daarin blijvend willen investeren. We voorkomen daarmee ziekten, verlagen de zorglasten en dragen bij aan het verminderen van gezondheidsachterstanden. In alle domeinen van onze Thoolse samenleving willen we daarom randvoorwaarden scheppen om onze bewoners beter in hun vel te laten zitten.

## OVERIGE UITGANGSPUNTEN PREVENTIEAKKOORD

- We kiezen voor een praktische benadering: uitvoerbaar, meetbaar en schaalbaar.
- Wij sluiten aan op bestaande visies en programma's. We kiezen eerder voor het versterken, opschalen en borgen van reeds succesvolle programma's dan voor het opstarten van nieuwe.
- Voor de uitvoering kiezen we zoveel mogelijk voor de inzet van onze lokale partijen, daarbij ondersteund door professionals als de buurtsportcoaches en jongerenwerkers van de gemeente.
- We richten ons, gezien urgentie en kansen, op de doelgroepen jeugd (incl. 0-4 jaar), senioren en inwoners met een beperking. Uiteraard worden ouders en verzorgers hierbij nauw betrokken. Primair ligt het accent daarbij op mensen uit lagere economische posities.
- Qua aanpak kiezen we voor een balans tussen gedrags- en omgevingsbeïnvloeding. We zetten in op bewustwording, maar evenzeer op het veranderen van de omgeving waardoor het makkelijker is om de gezonde keuze te maken.





## VERBINDING MET SPORTAKKOORD EN GEZONDHEIDSBELEID

In het Zeeuws Sportakkoord uit 2019 en de Sportvisie van de gemeente Tholen (2019-2028) wordt ingezet op het verkleinen van gezondheidsverschillen en het vergroten van de sport- en beweegparticipatie. Een passend aanbod voor het dagelijks kunnen bewegen in alle kernen, het terugdringen van overgewicht en het bevorderen van een bloeiend verenigingsleven zijn speerpunten die naadloos passen bij onze preventievisie. De verrijking vanuit ons preventieakkoord zit hem vooral in de toevoeging van de component gezonde voeding en het betrekken van de ouders.

In het regionale gezondheidsbeleid (regionaal kader Oosterschelderegio 2018-2021) wordt reeds ingezet op terugdringing van alcoholgebruik bij de jeugd, het stimuleren van gezond gewicht en het bevorderen van een grotere

mentale gezondheid bij jongeren en ouderen. Met ons preventieakkoord richten we ons vooral op het versterken en borgen van de meest geslaagde aanpakken (verrijkt met nieuwe elementen) en het actief betrekken van inwoners.

Tholen is ook GIDS-gemeente. Dit staat voor de landelijke aanpak 'Gezond in de Stad' waarbij het terugdringen van gezondheidsachterstanden centraal staat. De activiteiten die hiervoor o.a. in de kernen Tholen en Sint-Maartensdijk worden uitgevoerd, passen naadloos bij ons preventieakkoord.

Deze wijkactiviteiten met het motto 'Voor elkaar, door elkaar' zijn onderdeel van ons preventiebeleid en waren eerder in landelijk opzicht een 'goed voorbeeld'.

## HOE GEZOND IS THOLEN?

THEMA	JEUGD ( 4 - 18 JAAR)		VOLWASSENEN	
	THOLEN	NEDERLAND	THOLEN	NEDERLAND
Voldoende bewegen (GGD Zeeland 20/21)	12% (1 uur per dag)	18%	52%	52,9%
Wekelijks sporten (CBS/RIVM 2016 en GGD)	57%	75%	41,8%	49%
Lid sportclub (WSJG)			20,5%	24,9%
Voeding (GGD Zeeland) - Drinkt dagelijks drankjes met suiker	38% (Zeeland)	33%		
Overgewicht (GGD Zeeland + 20/21) (In Tholen stijgende trend t.o.v. voorgaande jaren)	15,6%	14,7%	52%	47%
Alcohol (Zeelandscan 2016) - Bingedrinken 14/15 - Overmatig drinken	28,6% (2015)	31,4% (Zeeland)	4,8%	5,9% (Zeeland)
Roken (GGD 20/21)			21% (2016)	20,2% (2020)
Voelt zich psychisch ongezond (GGD Zeeland 20/21)			21%	19% (Zeeland)
Eenzaamheid (GGD Zeeland 20/21)			42%	46%
Goede ervaren gezondheid (Zeelandscan 2016)			77,2%	75,5% (Zeeland)
Voelt stress in de afgelopen maand (GGD Zeeland)			16%	21%
Leeft in armoede (SCP 2017)			4,7%	5,7%

**CONCLUSIE:** De belangrijkste achterstanden zijn te zien op het gebied van sport, bewegen, voeding en mentale gezondheid, zo blijkt uit data van de GGD en gesprekken met professionals. De gemeente Tholen heeft de GGD gevraagd om extra gegevens aan te leveren over de belangrijkste trends.



## WAT IS ONZE AMBITIE?

Met het preventieakkoord zetten wij de komende jaren in op het creëren van randvoorwaarden om zoveel mogelijk inwoners van de gemeente Tholen gezond te laten opgroeien en wonen in een gezonde omgeving. Onze ambitie is om in 2023 preventie in zoveel mogelijk beleidsdomeinen te laten terugkomen en onze inwoners te ondersteunen bij het maken van gezonde keuzes. We focussen op de jeugd en de senioren en leggen de basis bij het bevorderen van een goede mentale gezondheid. Bij de uitvoering willen we vooral bewoners uit lagere sociaal-economische posities bereiken.

Onze aanpak bestaat uit vier V's (verkennen, versterken, verrijken en verduurzamen) en vier speerpunten:

1. Gezond opgroeien: gezonde kinderopvang en het Bewegend Kind;
2. De rol van ouders en het onderwijs: meer aandacht voor mentale weerbaarheid en ouderbetrokkenheid;
3. Jongeren aan zet: jongeren actief betrekken bij de inrichting van een vitale omgeving;
4. Ouderen blijven gezond actief: meer participatie door ouderen door versterking van sociale activiteiten.



## SPEERPUNT 1: GEZOND OPGROEIEN (vanaf -9 maanden)

AANPAK	ACTIVITEITEN	DOOR	PERIODE
Verkennen	<ul style="list-style-type: none"> <li>We gaan in gesprek met het JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht), het landelijk programma om in gemeenten het gezond gewicht bij de jeugd te stimuleren.</li> <li>We willen meer ouders uit kwetsbare milieus betrekken en zullen verkennen of aanpassing van de vve-indicatie mogelijk is, dan wel het Jeugdfonds Sport en Cultuur beter kan worden benut.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemeente</li> <li>Zo Kindervang en gemeente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Q1 2022</li> <li>Vanaf begin 2023</li> </ul>
Versterken	<ul style="list-style-type: none"> <li>We gaan het programma Het Bewegend Kind opschalen naar alle kinderdagverblijven. Het doel is om kinderen 1 uur extra per dag te laten bewegen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zo Kinderopvang</li> <li>Buurtsportcoaches</li> </ul>	Vanaf oktober 2021
Verrijken	<ul style="list-style-type: none"> <li>We verrijken het programma Het Bewegend Kind met meer aandacht voor gezonde voeding. Het accent ligt op gezonde traktaties en water drinken.</li> <li>We organiseren speciale voorlichtingsavonden voor ouders over gezonde leefstijl.</li> <li>We zorgen ervoor dat alle kinderdagverblijven op termijn het landelijk predicaat Gezonde Kinderopvang krijgen.</li> <li>Alle pedagogische medewerkers worden getraind in Een Gezonde Start door een speciale coach gezonde kinderopvang van Zo Kinderopvang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zo Kinderopvang</li> <li>GGD Zeeland</li> </ul>	Vanaf start 2022
Verduurzamen	<ul style="list-style-type: none"> <li>We willen een doorlopende leerlijn ontwikkelen richting het basisonderwijs en speciaal onderwijs.</li> <li>We gaan via monitoring meer data verzamelen over kennis, houding en gedrag.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemeente</li> <li>Zo Kinderopvang</li> <li>GGD Zeeland</li> </ul>	Vanaf 2023

**ANALYSE:** Er is veel draagvlak bij partijen om zo vroeg mogelijk bij kinderen te beginnen met gezondheidsbevordering. Peuteropvangorganisaties waren al bezig om in te zetten op meer bewegen via het programma Het Bewegend Kind. Er zijn in de gemeente Tholen twaalf peuteropvangen onder de koepel van Zo Kinderopvang en een aantal particuliere kinderdagverblijven. Er is behoefte om naast bewegen meer integraal in te zetten op het voorkomen van overgewicht en daarbij de ouders en leidsters actief te betrekken.

**AMBITIE:** In 2023 zijn alle kinderdagverblijven in de gemeente Tholen actief bezig met bewegen en gezonde voeding. Pedagogisch medewerkers en ouders hebben kennis en vaardigheden gekregen om bewust te kunnen sturen op een gezonde leefstijl voor kinderen.

## ORGANISATIE EN FINANCIERING SPEERPUNT 1

De werkgroep Gezond opgroeien bestaat uit:

- Zo Kinderopvang: Denise Castano Rosario, Karin van Haften (trekker) en Thea van de Velde;
- GGD Zeeland (consultatiebureau/jeugdartsen en -verpleegkundigen): Anja Elenbaas en Diana Hoenselaar;
- Buurtsportcoach: Jurgen Nuijten.

Verder te betrekken partijen:

- Basisschool/kinderopvang Sint Anthonius;
- Overige kinderdagverblijven;
- Gezonde Scholen;
- Gewichtconsulent.

Indicatie verdeling uitvoeringsbudget preventieakkoord:

KOSTENPOST	JAAR	EURO
Opschaling en verrijking Het Bewegend Kind	2022	3.000
	2023	2.000
Deskundigheidsbevordering en stimulering Gezonde Kinderopvang	2022	2.000
	2023	3.000

## SPEERPUNT 2: ONDERWIJS EN OUDERS (doelgroep 4-12 jaar)

AANPAK	ACTIVITEITEN	DOOR	PERIODE
Verkennen	<ul style="list-style-type: none"> <li>We gaan in gesprek met JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht) en overwegen om ons aan te sluiten. JOGG is een landelijk programma om gezond gewicht bij de jeugd te bevorderen.</li> <li>We verkennen en stimuleren de bereidheid bij basisscholen in de gemeente Tholen om Gezonde School te worden.</li> <li>We gaan een behoeftepeiling onder ouders en kinderen houden om te achterhalen waar de grootste urgentie en behoefte ligt. We willen hieruit ook een ambassadeursgroep van bevlogen en bewogen ouders laten ontstaan.</li> <li>We maken een overzicht van beschikbare fondsen en subsidieregelingen voor gezonde leefstijl (o.a. regeling watertappunten).</li> <li>We onderzoeken de toepassingsmogelijkheden van het programma Gezond kopen, gezond koken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemeente/wethouder</li> <li>Uitvoeringsteam: <ul style="list-style-type: none"> <li>- De leertuin 2.0</li> <li>- Octho primair onderwijs</li> <li>- Bibliotheek</li> <li>- Jij op Tholen (e.a.)</li> <li>- Gemeente</li> </ul> </li> </ul>	Q1/Q2 2022
Versterken	<ul style="list-style-type: none"> <li>We gaan scholen helpen om in navolging van de programma's bij de kinderopvang meer aandacht te besteden aan gezonde voeding, bewegen, mentale gezondheid, roken, alcohol en gamen. Zo maken we een doorlopende gezonde leerlijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uitvoeringsteam</li> </ul>	2022: voorbereiding 2023: start uitvoering
Verrijken	<ul style="list-style-type: none"> <li>We organiseren een reeks van thema-avonden over leefstijl voor ouders van schoolgaande kinderen. Dit doen we in eerste instantie vanuit de bibliotheken in Tholen en Sint-Annaland; De thema-avonden vormen de schakel tussen onderwijs, welzijn en inwoners. We gebruiken hierbij de expertise van verschillende professionals en de ingangen en bestanden van de bibliotheek om de meest kwetsbare inwoners te betrekken (o.a. via het Taalhuis). We gebruiken ook nieuwsbulletins van de scholen en andere maatschappelijke organisaties.</li> <li>We gaan in gesprek met supermarkten en groente- en fruithandelaren en kijken wat zij willen betekenen voor scholen (o.a. faciliteren van winkelsafari's, sponsoring van gezonde traktaties voor scholen, etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bibliotheken Oosterschelde</li> <li>Jij op Tholen</li> <li>Basisscholen</li> <li>Coachpraktijk Straal</li> <li>Voedselbank</li> <li>Leger des Heils</li> </ul>	Q1/Q2 2022: voorbereiding Q3 2022: start uitvoering
Verduurzamen	<ul style="list-style-type: none"> <li>We formeren een ambassadeursteam van bevlogen inwoners, professionals en ondernemers die op het gebied van preventie de ogen en oren van de Thoolse samenleving zijn.</li> <li>We ontwikkelen een doorlopende leerlijn van kinderopvang naar basis- en speciaal onderwijs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uitvoeringsteam</li> </ul>	Medio 2022

**ANALYSE:** Er is veel draagvlak bij partijen om zo vroeg mogelijk bij kinderen te beginnen met gezondheidsbevordering. Peuteropvangorganisaties waren al bezig om in te zetten op meer bewegen via het programma Het Bewegend Kind. Er zijn twaalf peuteropvangen onder de koepel van Zo Kinderopvang en een aantal particuliere kinderdagverblijven. Er is behoefte om naast bewegen meer integraal in te zetten op het voorkomen van overgewicht en daarbij de ouders en leidsters actief te betrekken.

**AMBITIE:** In 2023 zijn alle kinderdagverblijven in de gemeente Tholen actief bezig met bewegen en gezonde voeding. Pedagogisch medewerkers en ouders hebben kennis en vaardigheden gekregen om bewust te kunnen sturen op een gezonde leefstijl voor kinderen.



## ORGANISATIE EN FINANCIERING SPEERPUNT 2

De werkgroep Onderwijs en ouders bestaat uit:

- De Leertuin: Corina Oudesluijs (trekker);
- Obs De Casembroot en Stichting Openbaar Primair Onderwijs Octho: Janet Hakkeling;
- Bibliotheek Oosterschelde: Henny de Groen;
- Buurtsportcoaches: Bo van Keulen en Tijn Verbrugge;
- Coachpraktijk Straal: Jacomina Bazen;
- Jongerenwerk: Angela van Oudenaarde.

Verder te betrekken partijen:

- Voedselbank;
- Leger des Heils;
- Buurtpedagogen;
- Supermarkten;
- Groente- en fruittelers;
- Basisschool/kinderopvang Sint Anthonius;
- Gewichticonsulent.

Indicatie verdeling uitvoeringsbudget preventieakkoord:

KOSTENPOST	JAAR	EURO
Opzetten en verwerken behoeftepeiling	2022	2.000
Organisatiekosten thema-avonden	2022 2023	3.000 5.000

## SPEERPUNT 3: JONGEREN AAN ZET

AANPAK	ACTIVITEITEN	DOOR	PERIODE
Verkennen	<ul style="list-style-type: none"> <li>We gaan in alle kernen in gesprek met jongeren. We willen ons nog meer inleven in hun wereld en te weten komen hoe ze een gezonde en actieve leefstijl voor zich zien (en wat daar in hun omgeving moet veranderen).</li> <li>We onderzoeken met jongeren de mogelijkheid om een jongerenparticipatiegroep op te zetten die de gemeente kan adviseren bij tal van preventiethema's.</li> <li>We verkennen de mogelijkheid om aanpassingen in de omgeving te doen. Mogelijk dat we hierbij de leefplekmeter inzetten, waarbij we met jongeren een oordeel en advies geven over de leefomgeving.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jongerenwerk en Buurtsportcoaches (Jij op Tholen)</li> <li>Emergis Preventie</li> <li>Alle verenigingen waar jongeren bij betrokken zijn.</li> </ul>	Q1/Q2 2022
Versterken	We gaan het aanbod van Jij op Tholen verbreden en versterken met meer door jongeren bedachte activiteiten. Dat doen we in samenwerking met de sport-, cultuur-, kerk- en welzijnsverenigingen uit de verschillende kernen in de gemeente Tholen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jongerenwerk en Buurtsportcoaches (Jij op Tholen)</li> </ul>	Q3/Q4 2022
Verrijken	We gaan in overleg met Emergis Preventie met de vraag of zij hun bestaande voorlichtingsprogramma voor groep 8 ook geschikt kunnen maken voor het bereiken van de iets hogere leeftijdsgroep.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jongerenwerk</li> <li>Emergis Preventie</li> </ul>	Q2 2022
Verduurzamen	We kiezen op basis van de inventarisatie onder jongeren voor een integrale en duurzame aanpak in de gemeente Tholen die in de basis voor langere tijd is geborgd en gefinancierd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uitvoeringsteam</li> </ul>	Vanaf 2023

**ANALYSE:** Vooral vanaf 12/13 jaar zijn jongeren meer vatbaar voor ongezond gedrag door alcohol, drugs of gaming. In de gemeente Tholen zijn voor jongeren bovendien onvoldoende sociaal of sportief aantrekkelijke activiteiten. Ook is de versnippering in het aanbod groot. Om te voorkomen dat jongeren afglijden naar een ongezond leefpatroon willen we jongeren opzoeken en betrekken bij verdere programma-ontwikkeling. We leggen het accent op de leeftijdsgroep 12-16 jaar.

**AMBITIE:** Voor jongeren zijn er in de gemeente voldoende sociale en sportieve activiteiten. Jongeren worden actief benaderd om mee te denken over het activiteiten aanbod, het mee uitvoeren van deze activiteiten en te adviseren over de inrichting van de openbare ruimte.



## ORGANISATIE EN FINANCIERING SPEERPUNT 3

De werkgroep Jongeren aan zet bestaat uit:

- Sportambassadeur: Theo Gorissen (trekker);
- Sjaloom Zorg: Arianne Ligtendag (mede-trekker);
- Emergis Preventie: Max Nagtzaam;
- Jongerenwerk: Evy Janse;
- WijZijnTraverse Groep: Margot Wentink.

Verder te betrekken partijen:

- Kerken;
- Jongerenverenigingen;
- GGD Zeeland (Mirjanne Kessels) bij inzetten leefplekmeter (procesondersteuning).

Indicatie verdeling uitvoeringsbudget preventieakkoord:

KOSTENPOST	JAAR	EURO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisatiekosten jongeren betrekken en activeren</li> <li>• Speciaal jongerenbudget voor financiering eigen activiteiten</li> </ul>	2022	2.000
	2022	1.000
	2023	1.000
Voorlichtings- en activiteitenkosten Jongerenwerk	2022	2.000
	2023	4.000



## SPEERPUNT 4: OUDEREN BLIJVEN GEZOND ACTIEF

AANPAK	ACTIVITEITEN	DOOR	PERIODE
Verkennen	<ul style="list-style-type: none"> <li>We verkennen in welke kernen de urgentie het grootst is en het aanbod het minst. We denken in eerste instantie aan Stavenisse, Scherpenisse en Poortvliet.</li> <li>We gaan na in hoeverre de gemeente het Volwassenfonds Sport en Cultuur kan inzetten om de financiële drempel voor ouderen in lage inkomensituaties weg te nemen.</li> <li>We onderzoeken wat de mogelijkheid en kosten zijn om een senioren-fittest (met gezondheidscheck) te laten afnemen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buurtsportcoaches</li> <li>Trimclub NAKS</li> <li>Gemeente (werk en inkomen)</li> <li>GGD Zeeland</li> <li>SportZeeland</li> <li>I.s.m. zorgloketten</li> </ul>	Q1/Q2 2022
Versterken en verrijken	We willen het huidige aanbod versterken met meer sociale bijeenkomsten waarin primair ontmoeting, samenzijn en positieve gezondheid centraal staan. Daarbinnen willen we aandacht voor bewegen en een gezonde leefstijl (minder drinken, roken en ongezonde voeding). Het basisprogramma van 5 à 10 bijeenkomsten bevat o.a. voorlichting door deskundigen en een fittest met een beweegplan (APK sport en bewegen).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buurtsportcoaches</li> <li>Zorgloketten</li> <li>Trimclub NAKS</li> <li>SportZeeland</li> <li>I.s.m. fysiotherapeuten, huisartsenposten, Emergis, etc.</li> </ul>	Start na zomer 2022
Verduurzamen	Na het basisprogramma wordt deelnemers de mogelijkheid geboden om een laagdrempelig beweegprogramma in verenigingsverband te blijven volgen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buurtsportcoaches</li> <li>Trimclub NAKS</li> <li>Zorgloketten</li> <li>Huisartsen en praktijkondersteuners</li> </ul>	2023 e.v.

**ANALYSE:** 42% van de inwoners van de gemeente Tholen voelt zich wel eens eenzaam. Een groot deel hiervan betreft ouderen (65+). Tijdens de coronapandemie lijkt er sprake te zijn van meer isolatie en minder participatie bij deze groep. Deze terughoudendheid in deelname aan het sociaal verkeer, vergroot de kans op psychische problemen wat weer kan leiden tot meer alcoholgebruik, roken, overgewicht en vooral bewegingsarmoede.

**AMBITIE:** Wij willen de oudere, geïsoleerde doelgroep in diverse kernen beter bereiken met een aanbod van sociale activiteiten en hen daarbij ook stimuleren tot een meer gezonde leefstijl.

## ORGANISATIE EN FINANCIERING SPEERPUNT 4

De werkgroep Ouderen blijven gezond actief bestaat uit:

- Sportvereniging NAKS: Diana op den Brouw (trekker);
- Buurtsportcoach: Roseline van den Heuvel (mede-trekker);
- Zorgloketten en Anna Zorgt: Hilde Wielaard, Jan Oudesluijs en Corrie van der Horst;
- GGD Zeeland: Mirjanne Kessels;
- Gewichtconsulent: Kim Heijboer.

Verder te betrekken partijen:

- SportZeeland;
- Kappers;
- Supermarkten;
- etc.

Indicatie verdeling uitvoeringsbudget preventieakkoord:

KOSTENPOST	JAAR	EURO
Organisatiekosten themabijeenkomsten	2022	1.000
Inkoop en organisatie fittesten	2022 2023	4.000 5.000

## OVERIGE ORGANISATIE

We gaan in overleg met de gemeente bekijken of we een onafhankelijke preventie-ambassadeur of een preventieteam (bijv. bestaande uit de trekkers van de speerpunten) kunnen benoemen. Net als de sportambassadeur zijn zij de ogen en oren van de samenleving voor preventiegerelateerde thema's zoals roken, drugs, overgewicht, alcohol en mentale gezondheid. Deze persoon of dit team weet in de gemeente Tholen partijen te vinden en te verbinden en heeft uitstekende (bestuurs-)ingangen bij gemeente, verenigingen, etc. Verder gaan we in gesprek met de WijZijn Traverse Groep. Daarbij gaat het vooral om de

schakel tussen het Algemeen Maatschappelijk Werk (AMW), het opbouwwerk en de zorg. De WijZijn Traverse Groep is een brede welzijnsorganisatie en heeft de expertise om vroegtijdig knelpunten te signaleren, burgers in hun kracht te zetten (o.a. met Voor-elkaar-teams in de kernen) en meer partijen te verbinden tot een actief sociaal netwerk.

De gemeente heeft een faciliterende rol in de ondersteuning. De medewerker preventie zal, in nauwe samenwerking met betrokken partijen, de uitvoering van het preventieakkoord gaan coördineren.



## BEGROTING UITVOERINGSBUDGET 2022 - 2023

SPEERPUNT	2022	2023
Speerpunt 1 • Het Bewegend Kind • Gezonde Kinderopvang	€ 3.000,- € 2.000,-	€ 2.000,- € 3.000,-
Speerpunt 2 • Behoefteteiling • Themabijeenkomsten	€ 2.000,- € 3.000,-	€ 3.000,-
Speerpunt 3 • Jongeren betrekken/activeren • Voorlichting en activiteiten • Jongerenbudget	€ 2.000,- € 2.000,- € 1.000,-	€ 4.000,- € 1.000,-
Speerpunt 4 • Themabijeenkomsten • Fittesten	€ 1.000,- € 4.000,-	€ 5.000,-
<b>TOTAAL</b>	<b>€ 20.000,-</b>	<b>€ 20.000,-</b>



## SLOTWOORD

'Lekker in je vel in de gemeente Tholen' is de titel van het eerste preventie-akkoord van de gemeente Tholen. De titel geeft precies aan wat we met elkaar willen bereiken: dat iedere inwoner zich prettig en gezond voelt. Als gemeente zijn we samen met maatschappelijke partijen aan de slag gegaan om een preventieakkoord op te stellen. Het doel hiervan is om samen aan de slag te gaan en zo te werken aan onze positieve gezondheid. Want ook hier geldt: voorkomen is beter dan genezen. Met een gezonde leefstijl worden gezondheidsproblemen direct, maar zeker ook in de toekomst, voorkomen. En dat zorgt ervoor dat je 'Lekker in je vel' zit.

Samen met maatschappelijke partijen hebben we gezocht naar oplossingen die bij onze gemeente passen. De gevonden oplossingen zijn verschillend van aard, maar hangen tegelijkertijd sterk met elkaar samen. Zo voorkomt samen bewegen overgewicht en gaat het eenzaamheid tegen. Gezonde voeding zorgt voor energie en voor weerstand. En zo heeft iedere aanpak tot doel het welzijn van onze inwoners te bevorderen.

Het preventie-akkoord is voor ons een start om samen met maatschappelijke organisaties actief invulling te geven aan preventie. Ik zie er namens het college van burgemeester en wethouders naar uit om samen met u als inwoner van de gemeente Tholen te werken aan onze gezamenlijke positieve gezondheid.

Vriendelijke groet,

Corniel van Leeuwen  
Wethouder Welzijn, Zorg en Volksgezondheid