

Samen op weg naar een gezonde Nijmeegse generatie in 2040

Plan van aanpak GALA 2023 - 2026

Verantwoordelijk wethouder: Wethouder Daemen

Datum van insturen:

Contactpersoon voor aanvullende informatie: Ieneke Rombouts

E-mailadres: i.rombouts@nijmegen.nl

Voorwoord

Gezondheid is een belangrijke voorwaarde voor een gelukkig en zelfstandig leven. De gemeente Nijmegen werkt dagelijks hard aan het realiseren van een gezonde stad. Een groene stad met gezonde inwoners die stimuleert om te bewegen. We kijken naar gezondheid in brede zin, niet alleen naar lichamelijke en geestelijke gezondheid, maar ook naar meedoen, zingeving en weerbaarheid. Alle inwoners hebben recht op een goede gezondheid, ongeacht hun achtergrond, leeftijd, opleidingsniveau of de plek waar ze wonen.

Een goede gezondheid is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Daarom maken we beleid om de gezondheid van onze inwoners te verbeteren. Onze medewerkers en samenwerkingspartners zetten zich iedere dag, via verschillende plannen en programma's die zich richten op het verbeteren van gezondheid, in voor onze inwoners.

Ook de landelijke overheid erkent de grote gezondheidsopgaven in Nederland. Daarom hebben zij begin 2023 het [Gezond en Actief Leven Akkoord](#) (GALA) gepubliceerd. Hierin hebben gemeenten, GGD'en, zorgverzekeraars en het ministerie van VWS afspraken gemaakt om gezamenlijk in te zetten op een gezond en actief leven met een stevige sociale basis. Met het plan van aanpak wat voor u ligt geven we als gemeente Nijmegen invulling aan de landelijke beweging en de gezondheidsdoelen beschreven in het GALA.

Omdat brede gezondheid alle leefgebieden van de inwoner raakt, is een goede samenwerking belangrijk. De gemeente Nijmegen kan niet zonder haar samenwerkingspartners. Daarom is input opgehaald bij samenwerkingspartners, zoals zorgprofessionals en sport- en cultuurorganisaties. Ook is de GGD betrokken voor advies. Voor het schrijven van dit plan is daarnaast een projectgroep opgericht met collega's van verschillende beleidsterreinen. Deze samenwerking hebben we ook komende jaren hard nodig bij de uitvoering van het plan. Samen zetten wij ons in voor de gezondheid van onze inwoners.

Het plan is op hoofdlijnen geschreven. De concrete acties worden jaarlijks uitgewerkt. Hierbij maken we gebruik van kennis en inzichten van ervaringsdeskundigen, samenwerkingspartners en de GGD. We evalueren de acties en passen ze waar nodig aan voor het jaar daarop. Zo blijven we scherp in het werken aan een gezonde generatie in 2040. Zodat uiteindelijk iedereen gezond kan leven in onze prachtige stad.

*Cilia Daemen,
Wethouder Welzijn en Gezondheid*

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Inhoudsopgave	2
1. Waar staat de gemeente Nijmegen?	3
1.2 Opgave: verkleinen gezondheidsverschillen	4
2. Wat wil de gemeente bereiken?	7
2.1 Terugdringen gezondheidsverschillen	7
2.2 Een gezonde en fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten	8
2.3 Versterken van (de verbinding met) de sociale basis	10
2.4 Een gezonde leefstijl	13
2.5 Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid	15
2.6 Vitaal ouder worden	17
3. Hoe gaat de gemeente dit doen?	20
3.1 Aanpak	20
3.2 Samenwerking	20
3.3 Kennis- en advisering van de GGD	21
3.4 Monitoring	22
Bijlagen	24
Bijlage 1: Formulier oplegger plan van aanpak	24
Bijlage 2: Overzicht gezondheidsindicatoren	25
Bijlage 3: Doelen van bestaande akkoorden Nijmegen	27

Dit plan van aanpak is geschreven op basis het Format Plan van aanpak 2024-2026 van de VNG.

1. Waar staat de gemeente Nijmegen?

Het [Gezond en Actief Leven Akkoord](#) streeft naar een gezonde generatie in 2040 met weerbare, gezonde mensen die kunnen opgroeien, leven, wonen en werken in een gezonde leefomgeving met een sterke sociale basis. Gezondheidsverschillen zijn, ook voor Nijmegen, een hardnekkig probleem. Er is aandacht nodig voor achterliggende factoren die invloed hebben op gezondheid. De gemeente Nijmegen wil samen met partners in de stad een bijdrage leveren aan het bereiken van een gezonde generatie in 2040.

Bij het maken van gezonde keuzes in het leven spelen veel facetten een rol. Dit kunnen individuele factoren zijn, maar ook de fysieke en sociale omgeving. Zoals voedselomgeving of een beweegvriendelijke omgeving op school of op het werk, of factoren zoals bestaanszekerheid. Ongezondheid ontstaat niet alleen door ongezond gedrag, maar vooral van een complexe ongelijkheid in de samenleving. Niet iedereen beschikt over kennis, vaardigheden en mogelijkheden om gezonde keuzes te maken. Als gemeente bevorderen we gezond gedrag en een gezonde leefomgeving. Hierbij is gezondheidswinst te behalen door een gedifferentieerde inzet en toegespitste aanpak voor kwetsbare groepen.

In Nijmegen zien we gezondheid breed, zoals bij [positieve gezondheid](#). Het gaat om meer dan lichamelijke gezondheid. Namelijk ook over meedoen, zingeving en het vermogen om je aan te passen en eigen regie te voeren. Gezondheid, bestaanszekerheid en sociale kwaliteit zijn de drie pijlers van de sociale stad staan beschreven in de [Gezondheidsagenda Samen werken aan gezondheid](#). Om gezondheidswinst te bereiken en gezondheidsverschillen te verkleinen, is samenwerking tussen domeinen en met partners in de stad van groot belang. Deze brede blik op gezondheid en bevorderen van gezondheid noemen we ‘Health in all policies’: diverse domeinen dragen bij aan gezondheid van inwoners.

De Gezondheidsagenda is nauw verbonden met beleid op het gebied van sociale basis en de [Kadernota Samen Werken, Samen Sterk: kader voor het versterken van de sociale basis](#). Via [stadsdeelprogrammeren](#) werken we per stadsdeel aan de gezondheidsthema's die het meest urgent zijn in dat specifieke stadsdeel. Zo proberen we zo dicht mogelijk aan te sluiten op het persoonlijk leven van mensen. Waar mogelijk bieden we inwoners hulp om hen een stapje verder te helpen op gebied van gezondheid. Met het GALA-plan bouwen we voort op deze lijn.

GALA doelen en lokale uitwerking

Met het GALA plan in Nijmegen bouwen we verder aan het fundament voor een gerichte lokale en regionale aanpak op gebied van preventie, gezondheid en de sociale basis. We zien een meerwaarde in een integrale benadering van preventiebeleid. Door de beschikbare structurele geoormerkte budgetten kunnen we lange termijnplannen opzetten en minder vrijblijvende afspraken maken met de GGD en zorgverzekeraar. Daarnaast richt het GALA zich op alle burgers, met specifiek aandacht voor groepen waar de meeste gezondheidswinst te behalen is. Ook zijn er kansen voor het inrichten van effectieve ketenaanpakken en de samenwerking hiervoor. Hiermee winnen we een stap aan integraliteit in onze bijdrage aan gezondheid en de impact die we willen maken.

In dit plan van aanpak werken we vanuit de 6 doelen beschreven in het GALA:

1. Terugdringen gezondheidsverschillen
2. Een gezonde en fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten
3. Versterken van de (verbinding met) de sociale basis
4. Een gezonde leefstijl
5. Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid
6. Vitaal ouder worden

Deze doelen zijn niet nieuw voor de gemeente Nijmegen. Veel van de (gezondheids-) doelen staan al beschreven in onze lokale plannen, zoals de [Gezondheidsagenda Samen werken aan gezondheid](#), de [Sport- en beweegnota 2022: Een Nimweegs hert veur sport en bewegen!](#), de [cultuurvisie Groei](#), en de [Kadernota Samen Werken, Samen](#)

[Sterk: kader voor het versterken van de sociale basis](#). Dit plan is daarmee in grote lijnen een bevestiging van de reeds ingezette beleidslijnen.

In hoofdstuk twee worden de doelen en acties verder uitgewerkt. Naast de inhoudelijke doelen zien we een aantal randvoorwaardelijke verbeterpunten die we met dit GALA plan willen oppakken:

- Lokale aandacht voor het terugdringen van gezondheidsverschillen;
- Meer verbinding en samenhang tussen de verschillende programma's en partijen, waaronder een betere samenwerking tussen gemeente en zorgpartijen;
- Beter benutten van de GGD als regionale kennispartner en adviseur op gezondheidsbeleid;
- Inzet van sport en cultuur als middelen om gezondheid te bevorderen;
- Gezondheid en collectieve (keten) aanpakken gericht onderdeel maken van wijkgericht werken/stadsdeelprogrammeren.

We vervolgen dit stuk met het schetsen van het beeld van de huidige gezondheid van de inwoners van Nijmegen. Hierbij zoomen we in op gezondheidsverschillen, omdat we dit als grootste opgave zien om het streven van een gezonde generatie in 2040 te bereiken.

1.2 Opgave: verkleinen gezondheidsverschillen

Gezondheidssituatie in Nijmegen

Nijmegen is een grote stad met stadse uitdagingen. Cijfers van de GGD¹ laten zien dat de opgave in Nijmegen op sommige punten verschilt van de landelijke gezondheidsopgave. Positief is dat inwoners van Nijmegen gemiddeld hoger scoren op gezonde leefstijlindicatoren dan landelijk, bijvoorbeeld dat een groot deel van de volwassenen een goede gezondheid ervaart. Bij dit laatste is wel een dalende trend te zien in de afgelopen 7 jaar. We zien echter ook dat de gemiddelde SES-WOA² score onder het landelijk gemiddelde is. Er hebben meer mensen moeite met rondkomen de verschillen tussen leeftijdsgroepen zijn groter. Daarnaast is de luchtkwaliteit slechter en is er meer last van hitte in de zomer. De verschillen tussen wijken zijn daarbij groot.

Sport en bewegen

Op gebied van sport en bewegen zien we dat de helft van de inwoners van Nijmegen meer dan 8 uur per dag zit³. Dit percentage is hoger dan gemiddeld in Gelderland-Zuid. Lang zitten verhoogt het risico op ziektes zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten, los van iemands overige beweeggedrag⁴. 74% van de jongeren sport wekelijks bij een vereniging of sportschool⁵. Dit percentage is door de coronapandemie afgenomen met 3%. 13% van de jongeren geeft aan niet wekelijks actief te zijn. Dit is hoger dan in 2015 (9%). Bij vmbo-leerlingen is dit aandeel naar verhouding hoger (17% tegenover 13% van de havo-leerlingen en 8% van vwo-leerlingen). 40% van de ouderen voldoet aan de beweegrichtlijn, wat overeenkomt met het percentage in Gelderland-Zuid⁶.

Sociale basis en mentale gezondheid

In Nijmegen heeft 51% van de inwoners een keer per week of vaker contact met buurtbewoners^{Error! Bookmark not defined.}. Dit is lager dan in de rest van de regio (58%). Goed contact met de buurt draagt bij aan een sterke sociale basis waarop een inwoner kan terugvallen als er onverhoopt iets gebeurt. We zien daarnaast eenzaamheid sinds 2012 ernstig is toegenomen: van 26% naar 35%^{Error! Bookmark not defined.}. Deze toename geldt voor alle leeftijdsgroepen, dus ook voor jongeren. 12% van de ouderen (65+) in Nijmegen voelt zich zeer sterk eenzaam (t.o.v. 10% in Gelderland-Zuid)⁶. Eenzaamheid verhoogt de kans op mentale problemen en verlaagt de mentale

¹ Zie bijlage 2 voor een overzicht van gezondheidsindicatoren

² Sociaaleconomische statusscore o.b.v. welvaart, opleidingsniveau en arbeidsmarktaandeel (SES-WOA)

³ GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020-2021

⁴ GGD Noord- en Oost-Gelderland. [Bewegen](#).

⁵ Nijmeegse stad- en wijkmonitor

⁶ GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

weerbaarheid van inwoners. Mentale problematiek, door bijvoorbeeld stress rondom financiën of sociale druk, kan leiden tot grote gevolgen op gebied van gezondheid.

Het percentage kinderen (0-12 jaar) met verhoogd risico op psychosociale problemen is afgelopen jaren gestegen (van 7% in 2019 naar 9% in 2021)⁷. Door de coronapandemie hebben kinderen meer last gekregen van mentale problemen. Daarnaast is het ziekteverzuim op school en het beeldschermgebruik flink toegenomen in de coronajaren. Deze problematiek op jonge leeftijd kan ertoe leiden dat er op latere leeftijd gezondheidsverschillen ontstaan.

Een sterke sociale basis heeft een waarde in zichzelf, maar kent ook een preventieve werking onder andere op gebied van eenzaamheid en mentale gezondheid. Een goede mentale gezondheid zorgt ervoor dat mensen een goede kwaliteit van leven ervaren, zorgen voor elkaar, zich verbonden voelen met elkaar, (maatschappelijk) participeren en gezond ouder worden. We zien dit als belangrijke elementen in de weg naar een gezonde generatie in 2040 en het terugdringen van gezondheidsverschillen.

Cultuur

Hoewel het cultuurbezoek onder inwoners van Nijmegen hoger is dan gemiddeld, zijn de verschillen tussen inwoners en wijken groot⁸. Cultuur kan een preventieve functie vervullen voor de (mentale) gezondheid van inwoners. Cultuur kan de sociale basis versterken door mensen met elkaar te verbinden en draagt bij aan de persoonlijke ontwikkeling van inwoners. Daarom hebben we in dit plan extra aandacht voor de inzet van cultuur in het terugdringen van gezondheidsverschillen.

Aandacht voor kwetsbare inwoners en wijken

In Nijmegen herkennen we het landelijke beeld wat betreft gezondheidsverschillen tussen inwoners. Inwoners die een mindere gezondheid ervaren zijn inwoners in een kwetsbare positie. Bij deze inwoners speelt er vaak meer dan alleen gezondheidsproblematiek. Of er liggen andere oorzaken ten grondslag aan een slechtere gezondheid, zoals geldzorgen. Een integrale aanpak is daarom van belang om gezondheidsverschillen terug te dringen. Daarnaast hebben we extra aandacht voor ouderen, jongeren en inwoners met onvoldoende basisvaardigheden (taal-, reken- en digitale vaardigheden). We zien dat deze kwetsbare doelgroepen zich veelal concentreren in specifieke wijken. Deze wijken behoeven dus extra aandacht in de aanpak van het terugdringen van gezondheidsverschillen.

Inwoners in een kwetsbare positie

Inwoners in een kwetsbare positie hebben vaak meerdere problemen tegelijk en daarbij weinig hulpbronnen. Gezondheidsverschillen tussen inwoners hangen vaak samen met maatschappelijke problemen die langere tijd duren en elkaar kunnen versterken: werkloosheid, een laag inkomen, schulden, een ongezonde leefomgeving en een gebrek aan sociale relaties. Dit zorgt ervoor dat inwoners in een kwetsbare positie verkeren en als gevolg lagere gezondheid ervaren. Uit cijfers blijkt dat deze groep 18 jaar eerder gezondheidsklachten ervaart dan inwoners in minder kwetsbare posities. Inwoners in een kwetsbare positie zijn bijvoorbeeld inwoners met een lage sociaaleconomische status (SES)⁹. Inwoners met een lage SES hebben vaker (60%) overgewicht dan de groep met een hoge SES (31%) en roken vaker (17% t.o.v. 14%). We zien bij inwoners met een verschillend opleidingsniveau (één van de indicatoren van SES) verschil in cultuurdeelname. Van de inwoners met praktisch opleidingsniveau bezoekt bijvoorbeeld 14% minstens 1 keer per maand een culturele voorstelling, versus 29% van de middelbaar opgeleiden en de helft van de theoretisch opgeleiden⁸.

Wij merken dat de gezondheidsverschillen tussen inwoners in een kwetsbare positie en degene zonder kwetsbare positie toeneemt. Zo neemt het percentage dat rookt en overgewicht heeft af bij inwoners met een hoge SES,

⁷ GGD Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021-2022

⁸ Nijmeegse stad- en wijkmonitor

⁹ Sociaal economische status wordt bepaald op basis van opleiding, inkomen en positie op de arbeidsmarkt

terwijl deze percentages voor inwoners met een lage SES gelijk blijven¹⁰. De gezondheidsverschillen in Nijmegen nemen daardoor toe. Deze trend zien we terug in verschillende wijken van Nijmegen. Op verschillende onderdelen behoeft deze groep dus aandacht om ons doel van een gezonde generatie in 2040 te behalen.

Ouderen en jongeren

De tweede doelgroep die we herkennen uit de cijfers zijn ouderen van 65 jaar of ouder. Onder deze doelgroep is de ervaren gezondheid lager (57%) dan bij volwassenen tussen 18 en 64 jaar (74%)¹¹. Ouderen hebben ook meer langdurige ziekten of aandoeningen (50% t.o.v. 26% bij volwassenen), en hebben vaker overgewicht (55% t.o.v. 38%). Ouderen maken daardoor meer gebruik van zorg. Ons doel is om (intensief) zorggebruik zo lang mogelijk uit te stellen door inzet op preventie voor deze specifieke doelgroep.

Jongeren zijn een risicogroep als het gaat om mentale gezondheid. 8% van de jongeren voelt zich ongelukkig. Langdurige gevoelens van ongelukkig zijn kan leiden tot een depressie. De groep met een verhoogd risico op psychosociale problemen is groter geworden (21% versus 12% in 2019). In vergelijking met 2019 voelen minder jongeren zich goed gezond (78% versus 85% in 2019) en gelukkig (76% versus 84% in 2019)¹². Daarnaast is het genotmiddelengebruik (alcohol gebruiken, roken, blowen) licht gestegen. En 18 tot 34-jarigen ervaren de meeste stress en hebben het hoogste risico op angst- en depressieklachten¹³.

Inwoners met beperkte basisvaardigheden

Naast de doelgroepen uit de Gezondheidsmonitor richten we ons in dit plan van aanpak ook op inwoners met onvoldoende basisvaardigheden en inwoners met een migratieachtergrond. Taalbarrières of sociaal-culturele verschillen kunnen preventie van ziekte of gebruik van de juiste zorg in de weg staan.

Verschillende wijken

We zien dat de uitdagingen op gebied van gezondheid zich concentreren in een aantal stadsdelen: Lindenholt, Dukenburg, Nieuw-West en Zuid¹¹. We zien bijvoorbeeld dat het aantal inwoners dat rookt, overgewicht heeft en onvoldoende beweegt hier hoger is dan in andere stadsdelen. Inwoners eten ook gemiddeld minder groenten en fruit¹³. De (goed) ervaren gezondheid is lager (73% t.o.v. 81%), en het risico op angststoornissen of depressie is in Lindenholt, Dukenburg en Zuid hoger dan in de andere wijken van Nijmegen¹³. Door de verzameling van indicatoren zien we redenen om ons te richten op deze aangewezen wijken. Door de aanpak op stadsdeelniveau sluiten we aan bij de leefwereld van de inwoner om zo op meer impact te kunnen maken.

¹⁰ GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

¹¹ GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

¹² GGD Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021-2022

¹³ GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020-2021

2. Wat wil de gemeente bereiken?

Om de gezondheid van Nijmeegse inwoners te verbeteren omarmen we de zes doelen die het GALA omschrijft. Per doel zetten we in dit hoofdstuk uiteen wat er al gebeurt in Nijmegen en waar we extra op willen inzetten om de doelen te bereiken.

2.1 Terugdringen gezondheidsverschillen

Het terugdringen van gezondheidsverschillen loopt als een rode draad door het GALA. Lokaal hebben we duidelijke beleidsdoelstellingen en ambities in de [Armoedeagenda](#) en in de [Gezondheidsagenda](#) geformuleerd om gezondheidsverschillen aan te pakken. In het [Coalitieakkoord Ons Nijmegen](#) heeft ons college ook een duidelijke opdracht geformuleerd om gezondheidsverschillen tussen inwoners met verschil in inkomen of verschil in opleidingsniveau integraal aan te pakken. Met een integrale aanpak wordt bedoeld: een aanpak die niet alleen gericht is op gedrag en vaardigheden maar ook op bijvoorbeeld de sociale en fysieke omgeving of armoede in de wijk. De opdracht vanuit het college is om concretere acties te omschrijven rondom dit thema en wat we willen bereiken met de acties. Hiervoor gaan we onder andere samen met Pharos aan de slag met het uitwerken van een actieplan in 2023/2024. Naast de bovengenoemde beleidsdoelstellingen uit de Gezondheidsagenda en Armoedeagenda werken we aan een aanpak '[Gelijkwaardige kansen in het onderwijs](#)'. Hierbij zetten we in op het bestrijden van onderwijsachterstanden en het bevorderen van gelijkwaardige kansen in het onderwijs. Onze ambitie is dat alle Nijmeegse kinderen en jongeren zich maximaal kunnen ontwikkelen, ongeacht hun achtergrond. Daarnaast gaan we via de opgave *Bestaanszekerheid* ook werken aan het verkleinen van gezondheidsverschillen van Nijmegenaren. Ook hebben we aandacht voor plezier in sporten en bewegen. Mensen in kwetsbare posities ervaren vaker belemmeringen op het gebied van sport en bewegen, terwijl beweging een goed middel is om gezondheidsachterstanden te verkleinen.

Kansrijke Start

Het terugdringen van gezondheidsverschillen begint bij een Kansrijke Start. De eerste 1000 dagen (vanaf de conceptie) van een kind zijn namelijk sterk bepalend zijn voor de gezondheid op latere leeftijd. Een baby die tijdens de eerste 1000 dagen van het leven blootstaat aan stress, rook, slechte voeding, mishandeling of andere risicofactoren, begint met een achterstand aan zijn of haar leven. Het is daarom belangrijk dat (aanstaande) ouders in een kwetsbare situatie tijdig de juiste zorg en ondersteuning ontvangen. Deze zorg en ondersteuning richt zich primair op het verminderen van risicofactoren die stress veroorzaken. Daarnaast is het belangrijk dat deze ouders ondersteuning krijgen met betrekking tot een gezonde leefstijl. Gezond eten, geen alcohol en niet roken tijdens de zwangerschap en bij borstvoeding is ook belangrijk voor een gezonde start. Hierin werken we samen met de bestaande initiatieven rondom Gezonde Leefstijl.

In Nijmegen zijn de afgelopen jaren al veel goede stappen gezet met betrekking tot Kansrijke Start. We werken samen met alle partners in het [Netwerk Geboortezorg SAMEN Nijmegen](#) e.o. (verloskundigen, kraamzorg, ziekenhuizen, JGZ en ervaringsdeskundigen) en partners in het sociaal domein Nijmegen, zoals de buurtteams en de partners uit het netwerk Jonge Kind.

De komende jaren gaan we voor Kansrijke Start verder met de volgende acties:

- Voor de zwangerschap blijven we inzetten op minder ongeplande en onbedoelde zwangerschappen in kwetsbare gezinnen door mee te doen aan het landelijke programma [Nu Niet Zwanger](#). Hierbij zetten we in op het goed voorbereiden van kwetsbare (aanstaande) ouders op hun aanstaande zwangerschap door meer aandacht te besteden aan gezond zwanger worden in de preconceptiefase, preconceptievoorlichting (via preconceptiespreekuur) over voldoende bewegen, gezond eten, niet roken en geen alcohol drinken als er een kinderwens is.
- Tijdens de zwangerschap beter en eerder signaleren van (aanstaande) ouders in een kwetsbare situatie door hier het juiste instrument en/of gesprekstoel voor te gebruiken. Ook willen we dat professionals nog beter weten welke hulp er beschikbaar is voor ouders en daar ook naar verwijzen. We organiseren bijvoorbeeld scholing over het signaleren en bespreekbaar maken van armoede.

- In de periode na de zwangerschap is met JGZ besproken dat zij verder gaat met het implementeren van een screeningslijst om postpartum depressie (PPD) te signaleren.

Gezondheid en armoede

Onze huidige aanpak gezondheid en armoede is vooral gericht op Gedrag en Vaardigheden. We constateren dat armoede en schulden een sterke negatieve invloed heeft op de gezondheid van mensen en stress is hierbij een belangrijke factor. Langdurige financiële zorgen en gebrek aan perspectief kunnen leiden tot chronische stress. Deze stress kan leiden tot een kleiner sociaal netwerk en daarmee eenzaamheid of uitsluiting. Ook heeft stress invloed op het denkvermogen en de mogelijkheid tot het stellen van lange termijn doelen. Daarnaast zien we dat chronische stress vaker leidt tot ziekten zoals Diabetes, COPD, depressie en angst maar ook tot een minder gezonde leefstijl (overgewicht en roken).

De komende jaren zetten we in op het verkleinen van gezondheidsverschillen en het reduceren van stress via de volgende acties:

- Het vroegtijdig signaleren van financiële risico's door professionals en het aangaan van het 'brede' gesprek. Met het brede gesprek wordt bedoeld: het gesprek aangaan over armoede, schulden en stress in relatie tot gezondheid.
- De toegankelijkheid van de inkomensondersteunende regelingen voor inwoners met een laag inkomen verbeteren door het ontwikkelen van een nieuwe website waarop alle inkomensregelingen van de gemeente Nijmegen komen te staan. Deze website (en folders) is nog in ontwikkeling.
- Er zijn altijd mensen die niet goed weten dat ze recht hebben op extra hulp, geld of een regeling. We streven ernaar om deze mensen (beter) te bereiken en de regelingen (beter) bekend te maken.

Vergroten gezondheidsvaardigheden

Er is een duidelijke samenhang tussen beperkte gezondheidsvaardigheden en een slechtere gezondheid. We weten dat één op de vier mensen beperkte gezondheidsvaardigheden heeft. Voor deze mensen is het ingewikkeld om bijvoorbeeld een folder te lezen of te begrijpen, een gesprek met een eerstelijnsmedewerker te begrijpen, of om thuis met een klacht en/of medicatie om te gaan. Dit geldt bijvoorbeeld voor inwoners met een praktisch opleidingsniveau of inwoners met migratieachtergrond die de Nederlandse taal niet machtig zijn. Astma en COPD, diabetes, kanker, hart- en vaatziekten en psychische problemen komen bij deze groepen vaker voor.

De komende jaren gaan we gezondheidsvaardigheden van kwetsbare inwoners vergroten via de volgende acties:

- Om de doelgroep beter te bereiken, is het nodig dat professionals hun manier van communiceren en gedrag aanpassen. Dit vraagt om agendering, het vergroten van kennis en het aanleren van vaardigheden. Met ingang van 2024 willen we samen met betrokken partners in de stad en in de regio inzetten op een brede aanpak gezondheidsvaardigheden. Een betere communicatie met laaggeletterden en mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden begint met het herkennen van de signalen.
- We zetten in op de gezondheidsvaardigheden van ouderen via de [Gezondheidsagenda Samen werken aan Gezondheid](#), met het speerpunt '[Gezond Ouder Worden](#)' (zie hoofdstuk 2.6).

2.2 Een gezonde en fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten

Een gezonde en fysieke leefomgeving is de basis voor een gezond leven. Bijdragen aan de gezondheid van onze inwoners en het verbeteren van de biodiversiteit is een ambitie uit de [Omgevingsvisie 2020-2040 'Nijmegen Stad in beweging'](#). Dat doen we op allerlei manieren, waaronder het creëren van een gezonde leefomgeving. Een gezonde leefomgeving zien we als een integraal thema waarbij het gaat onder andere om luchtkwaliteit, geluidsbelasting, hitte, groen en water, bewegen en mobiliteit, ontmoeten en voorzieningen. In Nijmegen werken binnen de [Gezondheidsagenda 'Samen werken aan gezondheid'](#) aan het speerpunt 'Gezonde leefomgeving'. Centraal staat het belang om gezonde leefomgeving te stimuleren vanuit een integrale aanpak. Dit doen we samen met het

netwerk van [Groen Gezond en in Beweging Nijmegen](#) met het [Sportakkoord II](#), en de verbindingen die staan beschreven bij het speerpunt 'Gezonde leefomgeving'. De doelen binnen dit actiepunt zetten we voort en scherpen we waar nodig aan.

Gezonde leefomgeving

Advisering gezondheidkundige kennis

De GGD Gelderland-Zuid heeft de kennis en expertise op het gebied van gezondheid en omgeving en kan de gemeente helpen om een betere invulling te geven aan een gezonde leefomgeving in samenhang met andere ambities die we hebben. We willen ervoor zorgen dat gezondheid in brede zin geborgd wordt bij het opstellen van omgevingsbeleid.

De komende jaren gaan zetten voor de gezonde leefomgeving de volgende acties uit:

- In de tweede helft van 2023 en 2024 verstrekken we subsidie aan de GGD Gelderland-Zuid '[Advisering gezonde leefomgeving](#)' om de komende anderhalf jaar te adviseren over een aantal belangrijke processen zoals de actualisatie van de omgevingsvisie, het opstellen van een omgevingsplannen en andere belangrijke besluiten.

Beweegvriendelijke omgeving

We willen een stad waar jong en oud kunnen spelen en in beweging komen. Plekken die uitnodigen om te lopen en te fietsen: in wijken, tussen wijken en naar voorzieningen en het centrum. Een stad waar dichtbij huis mogelijkheden zijn om te wandelen, te spelen en te sporten. Een stad waar iedereen kan komen en dus mee kan doen. Het realiseren van een beweegvriendelijke omgeving is één van de ambities in de [Omgevingsvisie 2020-2040 'Nijmegen Stad in beweging'](#). Deze ambitie heeft daarmee invloed op de ruimtelijke keuzes die we in onze stad maken. Daarom werken we nu aan het uitvoeringskader BOSS (Bewegen, Ontmoeten, Spelen en Sporten). Deze wordt in het najaar 2023 vastgesteld. Het betreft een concrete uitwerking van Bewegen, Ontmoeten, Spelen en Sporten.

De komende jaren zetten we voor een beweegvriendelijke omgeving in op de volgende acties:

- We geven in 2023 financiële impuls aan concrete toepassingen voor het verbeteren van speelplekken.
- Met de herijking van het [Sportakkoord II](#) zetten we aan o.a. het thema Beweegvriendelijke, duurzame gezonde sport- en beweegomgeving voort.

Schone luchtakkoord

De afgelopen jaren is de lucht in Nederland en in Nijmegen al [een stuk schoner](#) geworden. In Nijmegen is de lucht op plekken waar mensen wonen volgens de wet schoon genoeg. Dat meten en berekenen we regelmatig. Toch willen we meer doen en daarom nemen we maatregelen om de lucht schoner te maken.

Voor het schone luchtakkoord zetten we ons de komende jaren in op de volgende acties:

- We werken continue aan een veilige en gezonde leefomgeving voor onze inwoners. Luchtkwaliteit is daarbij een belangrijk thema. Nijmegen heeft zich vanaf het begin aangesloten bij het landelijke Schone luchtakkoord (SLA). We werken aan de SLA-doelen via het Uitvoeringsprogramma 2020-2030 'Op weg naar een gezonde luchtkwaliteit'. Op basis van dit bestaande Uitvoeringsprogramma 2020-2030 met 29 maatregelen zetten we concrete stappen op de belangrijkste bronnen wegverkeer, binnenvaart, industrie én huishoudens. Het programma loopt tot 2030 en met een groot deel van de maatregelen zijn we aan de slag. Voor de uitvoering van de maatregelen in het Uitvoeringsprogramma zijn (structurele en investerings-) budgetten opgenomen in het programma Openbare Ruimte. Voor meerdere maatregelen zijn en worden cofinanciering gevraagd via het Spuk SLA (specifieke uitkering).
- Inmiddels zijn de WHO-advieswaarden in 2021 scherp bijgesteld én zijn er EU-grenswaarden op komst die rekening houden met deze nieuwe WHO-advieswaarden. Ook voor enkele nieuwe stoffen zijn wettelijke

grenswaarden te verwachten. Hoe dit uit gaat werken op het SLA en ons eigen maatregelprogramma is op dit moment nog niet duidelijk en onderwerp van landelijk onderzoek. Waar nodig passen we onze huidige doelstellingen aan.

Klimaatverandering

Zowel op lokaal als op regionaal niveau wordt er al langere tijd gewerkt aan een klimaatbestendig Nijmegen. Zo is er in 2019 de regionale adaptatiestrategie vastgesteld en 2021 het regionale uitvoeringsprogramma. Met de [Omgevingsvisie 2020-2040, “Nijmegen, Stad in beweging”](#) is o.a. het doel vastgesteld dat we de negatieve effecten van klimaatverandering en hittestress zoveel mogelijk minimaliseren. Klimaatadaptatie en het vergroenen van de stad heeft ook prioriteit gekregen binnen het [coalitieakkoord 2022- 2026 ‘Ons Nijmegen, stad van iedereen’](#).

Er is in kaart gebracht wat Nijmegen in 2050 kan verwachten ten aanzien van wateroverlast, hittestress en droogte. De resultaten zijn opgenomen in het [Rapport ‘Klimaatstresstest Nijmegen – Op weg naar een klimaatbestendig Nijmegen, Fase 1 Analyse kwetsbaarheden’](#). Momenteel wordt er op basis van de resultaten van de klimaatstresstest verder gewerkt aan een klimaatadaptatiestrategie.

Daarnaast lopen er lokaal diverse projecten en processen waarmee we de stad klimaatbestendiger maken.

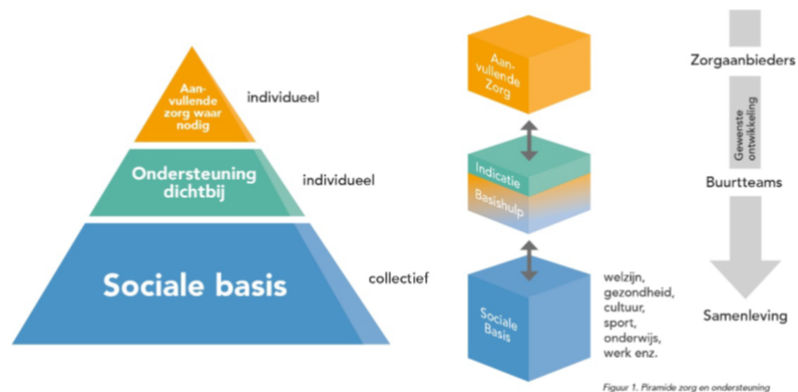
- Gemeente Nijmegen neemt deel aan een Community of Practise over Hitte, VNG-netwerk Klimaatadaptatie, RAS Rijk van Nijmegen/Land Maas en Waal, KANS netwerk waar kennis over Klimaatadaptatie waaronder hitte wordt uitgewisseld.
- Gemeente Nijmegen heeft een [lokaal hitteplan](#); een lokale uitwerking van het Nationaal Hitteplan, gericht op een praktische uitvoering. Gemeente Nijmegen, GGD Gelderland-Zuid en het Rode Kruis hebben in het hitteplan vastgelegd hoe zij gecoördineerd taken en activiteiten uitvoeren als het Nationaal Hitteplan wordt geactiveerd. De afspraken die zijn gemaakt hebben als hoofddoel gezondheidseffecten door hitte te voorkomen.
 - Het huidige Lokaal Hitteplan van gemeente Nijmegen loopt t/m 2024. Volgend jaar zal dit plan uitgebreid geëvalueerd en doorontwikkeld worden. Mogelijkheden voor doorontwikkeling zijn uitbreiding van het aantal partners uit zorg, welzijn en wonen, het maken van verdergaande samenwerkingsafspraken en focus op andere kwetsbare doelgroepen.
- Bij de inrichting van de fysieke leefomgeving wegen we maatregelen van gezondheidsrisico's tijdens hitteperiodes en van bovenmatige blootstelling aan uv-straling mee, zoals schaduw, zonwering en aanleggen van meer groen in de stad.
 - De gemeente Nijmegen hanteert de WHO-norm om te komen tot 5000 m2 groen binnen 300 m vanaf elke woning.
 - In ruimtelijk plannen wegen we het realiseren van meer groen in plaats van grijs mee
 - Gemeente doet mee aan [campagne Operatie Steenbreek](#): waarbij we samen met wijkbewoners tegels verwijderen en groen terugplaatsen
 - De gemeentelijke strategie Klimaatadaptatie met bijbehorende uitvoeringsagenda wordt naar verwachting eind 2023 door het college vastgesteld. Hierin nemen we o.a. doelstellingen over percentages groen op wijkniveau, aantal m2 schaduwrijke plekken in groene gebieden en percentages schaduw voor loop- en fietsroutes op.
 - Onderdeel van de Klimaatadaptatie strategie is ook in overleg treden met de relevante stakeholders in de stad zoals de woningbouwcorporaties om te zien hoe samenwerking bij het behalen van de doelstellingen voor hittebestendigheid voor bestaande en nieuwe woningbouw plaats kan vinden.

2.3 Versterken van (de verbinding met) de sociale basis

Het versterken van de sociale basis heeft als doel om de alledaagse zelf- en samenredzaamheid van inwoners zo goed mogelijk te ondersteunen. Enerzijds heeft de sociale basis hiermee een waarde in zichzelf en anderzijds gaan

we uit van de preventieve werking van de sociale basis. Door het vergroten van de weerbaarheid en veerkracht, verminderen of voorkomen we beroep op zorg.

Deze brede benadering van de sociale basis komt ook terug in de [kadernota Samen werken, samen sterk](#) waarin de visie van de gemeente Nijmegen op de sociale basis is vastgesteld. Centraal in deze kadernota staat het belang van de sociale basis voor de samenleving en de Nijmeegse ambitie om te komen tot een stad met een vitaal en gezond leefklimaat in wijken en buurten. Waar inwoners zich thuis voelen en vanuit eigen kracht deelnemen aan de maatschappij: er is respect, onderlinge steun en welbevinden. Het doel van [Samen werken, samen sterk](#) is de inzet in de sociale basis beter in te richten en daarmee te versterken zodat iedereen in Nijmegen mee kan doen. We werken hier domeinoverstijgend en samen met partners en inwoners aan. Hierin werken we samen met andere domeinen, zie bijvoorbeeld in de programmalijnen van de [cultuurvisie Groei](#), en de ambities uit de [Nijmeegse sport- en beweegnota: Een Nijmeegs hart voor sport en bewegen!](#). We beogen een samenhangend geheel van informeel en formeel (groeps)aanbod en voorzieningen met passende ondersteuning voor partners en inwoners/initiatieven. Ook de (fysieke) ruimte voor ontmoeting is van belang voor een sterke sociale basis. Hieraan werken we binnen het kader [Ruimte voor Ontmoeting](#) waarbij het stimuleren, faciliteren en accommoderen van inwonersinitiatieven centraal staat.



Er is een groeiende behoefte aan een georganiseerde en sterke sociale basis, zowel vanuit het zorgdomein als andere domeinen. We zien de brede insteek van GALA en de samenhang met IZA dan ook als mooie kans om vraagstukken nog breder aan te vliegen.

Versterken sociale basis

Continueren uitvoering kadernota Samen werken, samen sterk

Het jaar 2023 staat in het teken van de (door)ontwikkeling van de methodiek rond het stadsdeelprogrammeren die nodig is om tot de analyse, prioritering en plannen of activiteiten te komen zoals beschreven in de kadernota *Samen werken, samen sterk* (hoofdstuk 4, uitvoering).

Dit omvat in ieder geval de volgende acties voor de komende jaren:

- We zetten extra middelen in voor de methodiekontwikkeling van stadsdeelprogrammeren waarbij we domeinoverstijgend samenwerken en inwonersparticipatie zo inclusief mogelijk vormgeven.
- We zetten extra middelen in voor het harmoniseren van subsidies. De inventarisatie van subsidies aan inwonersinitiatieven is inmiddels afgerond en wordt momenteel voorgelegd aan alle interne en externe initiatieven. Hiermee hebben we een overzicht gecreëerd van de verschillende subsidies in de sociale basis. In de volgende fase gaan we aan de slag met het toegankelijker maken van subsidies en ondersteuning aan inwonersinitiatieven waarmee we de sociale basis verder versterken.

- In aansluiting bij de fasering van Samen werken, samen sterk, wordt vanaf 2024 duidelijk welke thema's vanuit stadsdeelprogrammeren extra aandacht en inzet behoeven. We benutten 2023 en 2024 om dit samen met inwoners en partners verder uit te werken.

Verbinding GALA en IZA

Gezien de preventieve werking van de sociale basis en de benodigde samenwerking met zorgpartners, is onze ambitie om in de komende periode goed aan te sluiten bij het IZA. De roep om een sterke sociale basis vanuit allerlei domeinen is groeiende. Diverse schotten in bijvoorbeeld wetten en regels, data, budgetten en governance maken domeinoverstijgend samenwerken complex.

Hier horen de volgende acties bij voor de komende jaren:

- We zetten de komende periode extra in op het scherper uitwerken van de verbinding tussen GALA en IZA. De manier waarop we deze verbinding vormgeven zal vanaf 2024 verder duidelijk worden.

Activiteiten ruimte voor ontmoeting

Een sterke sociale basis kan niet bestaan zonder sociale samenhang en laagdrempelige toegankelijke voorzieningen waar mensen op kunnen terugvallen en zo normaal mogelijk mee kunnen doen in de samenleving. Dit is extra van belang voor ouderen, aangezien zij steeds langer thuis blijven wonen.

De komende jaren zetten we in op de volgende acties om ontmoeting te stimuleren:

- We faciliteren en stimuleren verschillende manieren van ontmoeten voor bewoners. Sociale wijkondernemingen leveren een belangrijke bijdrage aan het versterken van de sociale basis en inwonerp participatie in verschillende stadsdelen. De komende tijd inventariseren we hoe we deze sociale wijkondernemingen zo goed mogelijk kunnen ondersteunen.
- We stimuleren initiatieven waar inwoners elkaar laagdrempelig ontmoeten en die de sociale cohesie en inclusie bevorderen. We hebben hierbij oog voor de lokale initiatieven uit de verschillende stadsdelen.
- We bevorderen ontmoeting via sport- en cultuurparticipatie met de buurtsportcoaches en cultuurmakelaars.

Mantelzorg

De preventieve werking van de sociale basis gaat uit van het vergroten van de weerbaarheid en veerkracht van inwoners waardoor we het beroep op zorg verminderen of voorkomen. Hiervoor is het belangrijk om de informele zorg verder te versterken, ondersteunen en waarderen. De rol van de mantelzorgers in de informele zorg is essentieel en behoeft speciale aandacht. In Nijmegen hebben we oog voor alle mantelzorgers en bekijken we mantelzorg vanuit een brede blik. Hierbij hebben we extra aandacht voor drie specifieke groepen: jonge mantelzorgers, migranten mantelzorgers en GGZ-mantelzorgers.

Eind 2023/begin 2024 gaan we het huidige mantelzorgbeleid in Nijmegen evalueren om tot een toekomstbestendig mantelzorgbeleid te komen. We gaan onderzoeken of het huidige aanbod voldoende aansluit op de wensen en behoeften van mantelzorgers. De uitkomsten van deze evaluatie zijn medebepalend voor de inzet vanuit GALA middelen rond mantelzorg. Bij de evaluatie van het mantelzorgbeleid betrekken we de adviesraad JMG, de Seniorenraad, Mantelzorg Nijmegen en de partners uit Gezond Ouder Worden Nijmegen.

Hierbij hebben we in ieder geval aandacht voor de volgende acties:

- We blijven mantelzorgers ondersteunen bij het uitvoeren van de zorgtaken. Het huidige aanbod rond mantelzorgondersteuning is grotendeels te vinden op [Mantelzorg Nijmegen](#).
- We zien het belang van goede mentale gezondheid voor de mantelzorger en hebben daar extra aandacht voor.

- We werken aan het versterken en door ontwikkelen van het respijtzorgaanbod. Hierbij nemen we de evaluatie van Zorgoppas mee waarmee we overbelaste ouders met een zorgbehoevend kind ontzien middels een zorgoppas.
- We bepalen regionaal wat er nodig is voor de zwaardere vormen van respijtzorg. Hiervoor leggen we de link met het IZA en de partners zoals het Zorgkantoor en de regiegemeenten uit het Rijk van Nijmegen.

Eén tegen Eenzaamheid

We werken toe naar wijken waar veel sociale samenhang is en waar inwoners elkaar laagdrempelig kunnen ontmoeten. Dit draagt gelijktijdig bij aan het voorkomen van (gevoelens van) eenzaamheid, dat meer mensen meedoen in de samenleving en het gevoel hebben dat zij ertoe doen.

Voor de coalitie Eén tegen Eenzaamheid zetten we de komende periode in op de volgende acties:

- We pakken eenzaamheid lokaal aan en sluiten aan bij de landelijke coalitie Eén tegen Eenzaamheid. De lokale welzijnsorganisaties [Sterker Sociaal Werk](#) en [Bindkracht10](#) gaan najaar 2023 aan de slag met een plan van aanpak rond het thema eenzaamheid. Deze inzet vanuit GALA is aanvullend op het bestaande aanbod rond ontmoeting en de sociale basis. Vanaf 2024 geven we de uitvoering van Eén tegen Eenzaamheid verder vorm en zullen aanvullend stedelijke en/of wijkgerichte partners betrokken worden.
- We hebben naast aandacht voor eenzaamheid onder ouderen extra aandacht voor eenzaamheid en de mentale gezondheid van jongeren. We zetten extra in op de thema's mentale gezondheid en participatie. Dit doen we in het JongerenLab waar jongeren terecht kunnen met al hun vragen, ideeën en talenten.
- We hebben aandacht voor cultuureducatie en talentontwikkeling bij jongeren. Dit draagt bij aan ontmoeting, zelfontwikkeling en de mentale gezondheid van jongeren (zie ook hoofdstuk 2.4).

Welzijn op Recept

[Welzijn op Recept](#) (WOR) is een belangrijke interventie die aansluit bij de ambities van de sociale basis en helpt bij het voorkomen van onnodige medische curatieve zorg voor een sociaal maatschappelijk probleem. Sinds 2018 is de lokale welzijnsorganisatie Bindkracht10 in Nijmegen actief met Welzijn op Recept. Sinds 2021 is de inzet van WOR uitgebreid naar allee stadsdelen en sinds 2023 is ook [Welzijn op Recept Jeugd](#) in alle stadsdelen beschikbaar. Aanvullend is in samenwerking met de Lindenberg Cultuurhuis [Cultuur op Recept](#) ontwikkeld.

De inzet voor Welzijn op Recept gebeurt in ieder geval via de volgende acties:

- We continueren Welzijn op Recept in de hele stad en breiden de inzet uit. Op de plekken waar veel vraag is naar Welzijn op Recept vergroten we de capaciteit zodat welzijnscoaches meer mensen kunnen helpen. Aanvullend zullen we Welzijn op Recept uitbreiden met meer huisartspraktijken en gezondheidscentra zodat we een groter doelgroep kunnen bereiken.
- We starten eind 2023 met de verkenning naar de ketenaanpak Welzijn op Recept om inzicht te krijgen in de manier waarop we de ketenaanpak vanaf 2024 verder vormgeven.

2.4 Een gezonde leefstijl

In Nijmegen werken we binnen de [Gezondheidsagenda 'Samen werken aan gezondheid'](#) aan het speerpunt 'Gezond gedrag'. Centraal staat het belang om gezond gedrag en gezonde keuzes te stimuleren vanuit een integrale aanpak. Dit doen we samen met het netwerk van [Groen Gezond en in Beweging Nijmegen](#) en de verbindingen die staan beschreven bij het speerpunt Gezond Gedrag. In het [Lokaal preventieakkoord Nijmegen](#) hebben we de ambitie gesteld dat er voor inwoners van jong tot oud doorlopend aandacht is voor positieve gezondheid en een gezonde leefstijl; thuis, op de kinderopvang, op school, op de opleiding, op het werk, in de wijk en in de stad.

Aanpak overgewicht en obesitas kinderen

We werken op het thema overgewicht en obesitas kinderen verder aan de doelen uit de [Gezondheidsagenda 'Samen werken aan gezondheid'](#) en het [Lokaal preventieakkoord Nijmegen](#).

Dit doen we via de volgende acties:

- We zetten in op meer uitvoeringcapaciteit in 2024 en verder voor [Nijmeegse aanpak gezonde jeugd](#). Met behulp van de Routekaart gezonde jeugd versterken we de kracht van activiteiten en interventies voor een gezonde leefstijl voor kinderen en jongeren. Hierin hebben we aandacht voor gezondheidsverschillen.
- We gaan door met de interventie Beweeg je fit voor kinderen met overgewicht. We maken in 2023 een start met de lokale uitwerking van de ketenaanpak kinderen met overgewicht en obesitas in Dukenburg en Hatert. We ontwikkelen deze aanpak met expertise van JOGG en GGD, aansluitend op de preventieplatforms jeugd. Door deze samenwerkingen hebben we meer aandacht voor onderliggende oorzaken zoals taalachterstand, verslaving, armoede en werkloosheid. Dat betekent dat deze oorzaken soms eerst aangepakt worden.
- We werken via Groen Gezond en in Beweging aan het Lokaal Preventie Akkoord Nijmegen. We kijken of we het uitvoeringbudget van Lokaal Preventieakkoord Nijmegen met Groen Gezond en in Beweging kunnen doorzetten in de jaren 2024, 2025 en 2026. Het uitvoeringsbudget biedt -als aanvulling op wat er lokaal gebeurt op gebied van leefstijl en preventie met aandacht voor het verkleinen van gezondheidsverschillen. Het biedt inwoners en lokale partners een kans om zelf met initiatieven te komen voor een gezondere stad.
- In verschillende wijken gaan we door met de [preventieplatforms](#) jeugd en jongeren, waarbij integraal gewerkt aan het thema gezond gewicht. We continueren de inzet van [Gezondheidsmakelaars School & Jeugd](#).
- De komende tijd wordt ingezet op ontwikkelen en implementeren van de ketenaanpak rond de GLI en doorstroom naar lokaal beweegaanbod. Daarnaast wordt er inzet op specifieke doelgroepen (laaggeletterden, migranten, lvb) door GLI-programma's gestimuleerd.

Voorkomen en vroegsignalering van middelen gebruik (roken, alcohol en drugs)

Binnen de [Gezondheidsagenda 'Samen werken aan gezondheid'](#) en het [Lokaal preventieakkoord \(LPA\) Nijmegen](#) werken we samen aan de thema's [Aanvaardbaar alcoholgebruik](#) en [Rookvrije generatie](#).

We zetten de acties van deze programma's voort en zetten we extra in:

- Middelbare scholen zijn gemotiveerd om met een gezamenlijk plan om roken, alcoholgebruik, gokken, game- en drugsverslaving tegen te gaan. Middels een extra impuls voor jaar 2023/2024 gaan we samen met Iriszorg en de GGD aan de slag met een aanpak middelenpreventie gestoeld op het programma [Helder op school](#). Dit wordt niet gefinancierd vanuit SPUK-middelen maar draagt wel bij aan het doel om middelengebruik te verminderen.
- We sturen op een frequentere samenwerking met de GGD, Iriszorg en gemeente Nijmegen waarbij we werken aan het [Preventie- en Handhavingplan Alcohol Nijmegen](#). Hier ligt de focus op jongeren en jongvolwassenen.
- Eerder in 2023 is een onderzoek naleving leeftijdsgrens bij de verkoop van alcohol voor Nijmegen en de regio uitgevoerd. We geven in 2023 en 2024 een vervolg aan deze uitkomsten waarin we de voor controle van ID uitvraag bij het verstrekken van alcohol naar een hoger niveau willen tillen.
- De doelgroep studenten vraagt extra aandacht. In 2023 zetten we samen met Groen Gezond en in Beweging en de belangrijke partners als Iriszorg, Radboud Universiteit en de HAN in op verslavingspreventie. We onderzoeken of de handreiking '[De \(studenten\)tijd van je leven!](#)' van het Trimbos helpend kan zijn bij uitwerking van deze aanpak.
- In de regio Nijmegen hebben we de inzet op Dims (testservice), onderwijs en Kopp/Kov uitgebreid in 2023.

- We gaan een stap verder in de [Rookvrije generatie](#) en werken in 2023 en 2024 gezamenlijk met kinderen aan het rookvrij maken van alle openbare speelplekken in Nijmegen.
- We maken in 2024 opnieuw gebruik van het Ondersteuningstraject Rookvrije Omgeving van de GGD.
- We verkennen de mogelijkheden om de stoppen met roken aanpak in de wijken verder te ondersteunen en maken in hierin gebruik van de expertise van Pharos.

Sport- & beweegparticipatie en cultuur

De [Sport- en beweegnota](#) geeft een weergave van het lange termijn beleidskader voor sport en (sportief) bewegen in Nijmegen. Hierin werken we aan een leven lang met plezier sporten en bewegen voor iedere inwoner van Nijmegen. Sport en bewegen neemt steeds meer een centrale plek in binnen onze samenleving. We vinden het in Nijmegen belangrijk om de waarde van sport en bewegen nog meer te benutten. Specifiek gaat het dan over sport en bewegen als middel in het kader van diverse maatschappelijke thema's zoals bijvoorbeeld eenzaamheid, terugdringen van overgewicht, sociale cohesie, integratie en in haar algemeenheid de realisatie van een gezonde leefstijl.

Vanuit de gemeente leveren we onder andere met de inzet van buurtsportcoaches dagelijks een bijdrage aan met plezier sporten en bewegen. Hoe we dit doen staat beschreven in de Sport en beweegnota. We richten ons steeds meer op de verbinding tussen sport en bewegen, [cultuur](#) gezondheid en de sociale basis. Een voorbeeld hiervan is de toenemende behoefte aan Urban Sports en uitrol van '[Cultuur op Recept](#)'.

De doelen uit de [Sport en beweegnota](#) en het [Lokaal Preventieakkoord Nijmegen](#) gericht op het thema [Voldoende Bewegen & Sporten](#) en met Sportakkoord II en de [cultuurvisie Groei](#), zetten we voort en scherpen we waar nodig aan.

We zetten hiervoor in op de volgende acties:

- We zetten in op beter op elkaar te laten aansluiten van de overlegstructuur van het Nijmeegs Sportakkoord, Lokaal Preventie Akkoord/Groen Gezond en in Beweging Nijmegen en het GALA en IZA, voor een betere samenwerking en samenhang.
- We hebben een extra focus op Urban Sports. De Urban Cultuur- en Buurtsportcoach speelt hierin een belangrijke rol. We stimuleren en faciliteren (nieuw) aanbod, om nieuwe doelgroepen te bereiken.
- We willen cultuur voor zo veel mogelijk mensen toegankelijk maken, zoveel mogelijk mensen laten participeren en zoveel mogelijk mensen laten profiteren van cultuur dit doen we doornieuw aanbod van o.a. urban en digitale kunst.
- We versterken de verbinding tussen onderwijs en cultuur om de jongere doelgroep te bereiken.
- We zetten in op een [laagdrempelig ondersteuningsaanbod](#) om meer te bewegen in dagelijks leven. Onze buurtsportcoaches spelen hierin in een belangrijke rol. Dit geldt niet alleen voor sport maar ook voor cultuur. We zien het onderwijs hiervoor als kanaal om de jongere doelgroep te bereiken. We zetten extra uitvoeringskracht in om de verbinding tussen cultuur en onderwijs te versterken.
- We bieden ondersteuning om individuen te bewegen richting sporten. Om erachter te komen wat er bij een individu past is er vaak ondersteuning nodig. Zo voeren onze buurtsportcoaches bijvoorbeeld beweegadviesgesprekken uit. Dit voor toeleiding naar (structureel) sport- en beweegaanbod. Deze inzet zetten we voort. Ook binnen de ketenaanpak valpreventie hebben buurtsportcoaches een rol voor inrichting van en toeleiding naar beweeg- en sportaanbod voor ouderen, afgestemd op de voorkeur van ouderen. Naast de ondersteuning van inwoners leggen buurtsportcoaches verbindingen met partners in de wijk. Ze ondersteunen en adviseren zorg- en welzijnspartners, (speciaal onderwijs) scholen en sportaanbieders om sporten en bewegen te stimuleren. Dit kan binnen bestaande projecten en plannen of door het creëren van nieuw aanbod.
- Voor een beweegvriendelijke omgeving werken we een uitvoeringskader uit voor Bewegen, Ontmoeten, Spelen en Sporten (BOSS). Met dit het BOSS-kader geven we concreet invulling aan de ambities uit de Omgevingsvisie en dragen we bij aan de doelen van de Gezondheidsagenda en de [Sport- en beweegnota](#).

- We omarmen de Beweegalliantie en onderzoeken de wijze waarop we ons aansluiten bij (initiatieven en acties van) de Beweegalliantie.

2.5 Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid

‘Mentale gezondheid is de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven’ ([RIVM](#)). Mentale gezondheid is daarmee iets van mensen zelf. Daarnaast speelt de directe leefomgeving zoals school, wijk, werkvloer of sportclub een belangrijke rol bij de keuzes van mensen voor gezond gedrag. Soms ontbreken gezondheidsvaardigheden en hebben mensen steun nodig. Bijvoorbeeld via kennisoverdracht voor het verbeteren van de gezondheidsvaardigheden of door het verminderen van stress. Door de gezondheid van inwoners te bevorderen of beschermen leren ze beter omgaan met hun problemen. Dit kan o.a. door het aanleren van mentale vaardigheden. Ook heeft preventie tot doel psychische ziekten in een zo vroeg mogelijk stadium op te sporen of de complicaties van psychische ziekten te voorkomen.

De landelijke [Volksgezondheidstoekomstverkenning](#) noemt dat mentale problemen een van de grootste gezondheidsrisico’s vormen voor de toekomst. De coronacrisis heeft bestaande problemen nog scherper aan het licht gebracht en nieuwe problemen veroorzaakt. De laatste cijfers uit de corona [Gezondheidsmonitor jongvolwassenen \(16 t/m 25-jarigen\)](#) zien dat meer dan de helft van de jongvolwassenen in Nijmegen last heeft van enige psychische klachten. De helft van de jongvolwassenen voelt zich (heel) vaak gestrest. De resultaten laten zien dat de mentale gezondheid van de groep jongvolwassenen aandacht nodig heeft, zeker omdat zicht op (een deel) van deze groep lastig is. Dit wordt ook benadrukt in het landelijke rapport van Stichting Alexander: *“Terug naar ‘normaal’: hoe doe je dat? - Jongvolwassenen over hun gezondheidssituatie tijdens en na corona”*.

Zoals beschreven in de [Gezondheidsagenda 2021-2024 ‘Samenwerken aan gezondheid’](#) is het bevorderen van een gezonde leefstijl een belangrijk onderdeel van onze visie. Onze inzet is gericht op het bevorderen van een goede psychische gezondheid van inwoners van jong tot oud. Hier zetten we verder op in. We sluiten zoveel mogelijk aan bij de huidige inzet en initiatieven in de stad. De komende jaren gaat onze specifieke aandacht uit naar de doelgroep jeugd en jongvolwassenen. Bijvoorbeeld binnen de lokale coalitie Eén tegen eenzaamheid. Daar is extra aandacht voor de eenzaamheid en mentale gezondheid van Jongeren (zie hoofdstuk 2.3). Juist bij deze doelgroep zien we zowel landelijk als lokaal een zorgwekkende toename van het aantal mensen met klachten. Hierbij is goed om te realiseren dat voor aanpak mentale gezondheid na 2025 geen geoormerkt geld voor gemeenten beschikbaar is. Het is hierdoor niet mogelijk om langjarige subsidies te verstrekken aan samenwerkingspartners.

De-stigmatiseren en bespreekbaar maken van mentale klachten

In Nijmegen vinden we dat het bespreekbaar maken van mentale klachten niet mag ontbreken in de aanpak. Dit sluit ook aan bij de landelijke lijn van het ministerie van VWS, waarin het belang van openheid over mentale problemen wordt benadrukt. Het herkennen en bespreekbaar maken van mentale problemen begint met bewustwording van wat mentale gezondheid is en dat het niet vanzelfsprekend is. Het onderwijs kan een belangrijke bijdrage leveren aan het bespreekbaar maken van mentale gezondheid en het bevorderen van mentale veerkracht van jongeren.

We zetten in op de [Gezonde School aanpak](#):

- De Gezonde School is een aanpak dat onderwijsprofessionals helpt om een gezonde leefstijl op school vanzelfsprekend te maken. Gezonde School draagt bij aan de gezondheid, het welbevinden en de schoolprestaties van leerlingen. GGD Gelderland-Zuid heeft gezondheidsmakelaars School en Jeugd in dienst om scholen te begeleiden bij het ontwikkelen en implementeren van gezondheidsbeleid. Zij ondersteunen het primair onderwijs (PO), voortgezet onderwijs (VO), speciaal onderwijs (SO) en het ROC met de Gezonde School aanpak. Hierbij is ‘welbevinden’ een van de preventiethema’s waar een school aan kan werken. Binnen het thema werken scholen aan educatie, schoolomgeving, signaleren en beleid.

Laagdrempelig informatie en hulp bieden aan inwoners

We sluiten aan bij bestaande initiatieven en werken vanuit de huidige samenwerkingsvormen en netwerken zoals de preventieplatforms (0-12 en 12+). We hebben 4 preventieplatforms gericht op de leeftijdsgroep 0 – 12 in de stadsdelen Noord, Dukenburg, Hatert en Zuid. Daarnaast hebben we 9 preventieplatforms voor de leeftijdsgroep 12+. Het thema mentaal welbevinden en/of gezondheid is in alle stadsdelen een belangrijk thema. In de stadsdelen Noord en Dukenburg zijn goede stappen gezet om met de professionals in de preventieplatforms uitwerking te geven aan de thema mentale gezondheid. In Noord is op basis van cijfers uit de Kind- en Jeugdmonitor en gemeentelijke cijfers duidelijk naar voren gekomen dat kinderen faalangstig zijn, jongeren stress hebben en lijden onder prestatiedruk.

We zetten in op de volgende acties om informatie te bieden over mentale gezondheid bij jongeren:

- In het preventieplatform in Noord zetten we aan de hand van het model van [‘Hand voor mentale gezondheid’](#) in op normaliseren.
- In Dukenburg werken we eraan dat kinderen en ouders (tijdig) aan de bel trekken als ze niet lekker in hun vel zitten of problemen ervaren. Het preventieplatform is erop gericht om het bestaande aanbod meer onder de aandacht te brengen bij bewoners en professionals. Een voorbeeld van een mooi aanbod in de wijken is de uitvoering van ‘Welzijn op Recept’ waarbij ook samenwerking plaatsvindt met de buurtsportcoaches en gezondheidsmakelaars.

Versterken van vroegsignalering van mentale problemen

- Samen met partners versterken we de inzet op het vroegtijdig signaleren van mentale problemen. Het jongerenwerk op school speelt een belangrijke rol hierin. Het jongerenwerk richt zich op preventie en vroegsignalering. Vanuit het [Coalitieakkoord](#) is ook opdracht gegeven om extra te investeren in het jongerenwerk. Ook acties vanuit het versterken van de sociale basis dragen bij aan het vroegtijdig signaleren (en voorkomen) van mentale problemen (zie hoofdstuk 2.3). Denk hierbij bijvoorbeeld aan de coalitie Eén tegen Eenzaamheid.
- We versterken ter bevordering van vroegsignalering aan Pro Persona Connect een tweetal subsidies.
 - De eerste subsidie is de brede GGZ-preventie subsidie met als doel het behouden en bevorderen van de geestelijke gezondheid van mensen en psychische problemen tijdig herkennen en voorkomen. Daarbij richten zij zich op de volgende doelgroepen: jeugdigen, volwassenen, ouderen en migranten/vluchtelingen, risicogroepen voor psychische problemen (zoals KOPP-kinderen), mensen met mentale klachten (zoals slaap en stressproblemen, generalistisch aanbod), omgeving van mensen met psychische problemen (bijv. mantelzorgers), vrijwilligers en professionals die in contact komen met mensen met psychische problemen.
 - De tweede subsidie aan Pro Persona betreft de subsidie voor de Mental Health First Aid (MHFA). Zij geven cursussen aan mensen die te maken krijgen met adolescenten met psychische problemen, zonder een uitgebreide zorgopleiding op GGZ-gebied. Het gaat onder andere om docenten, hulpverleners, sportcoaches, wijkteams, vrijwilligers in de wijk.
- Via de [STORM-aanpak](#) zetten we in op een preventieve aanpak die tot doel heeft een depressie of suïcide bij jongeren vóór te zijn. Het STORM-project richt zich op het vroegtijdig signaleren en aanpakken van somberheidsklachten bij middelbare scholieren. Dit met als doel om depressie en zelfdoding onder jongeren te voorkomen. Het project stimuleert de ontwikkeling van veerkracht, positief zelfbeeld en weerbaarheid van jongeren. In de [Landelijke Agenda Suïcidepreventie 2021-2025](#) staan zeven doelstellingen centraal. Eén van deze doelstellingen is suïcidepreventie in de wijk en op school verstevigen. De aanpak is gericht op vroegsignalering en snel ingrijpen. Aankomend schooljaar starten in ieder geval drie scholen in Nijmegen met deze aanpak (Yuverta VMBO, SSGN en NSG Groenewoud).

2.6 Vitaal ouder worden

Het aantal ouderen in Nederland neemt toe. Ook in Nijmegen is deze trend zichtbaar. We leven langer, wonen langer thuis en hebben soms te maken met een combinatie van chronische ziekten. Ouder worden heeft gevolgen voor vitaliteit, kwaliteit van leven, mobiliteit en eenzaamheid. Vanwege het groeiend aantal ouderen met een zorgvraag, staat de zorg onder druk op verschillende plekken: de Wmo voor gemeenten, de eerste lijn en medisch specialistische zorg en verpleeghuis. De mogelijkheden om aan de toenemende vraag te voldoen nemen juist af (door bijvoorbeeld kostenstijging en vergrijzing van de beroepsbevolking). Het is daarom van belang dat mensen zo lang mogelijk vitaal blijven, zowel lichamelijk als sociaal en mentaal.

In Nijmegen werken we binnen de [Gezondheidsagenda Samen werken aan Gezondheid](#) aan het speerpunt 'Gezond Ouder Worden'. Centraal staat dat ouderen, samen met hun naasten, in regie blijven over hun eigen leven. Dit doen we door in samenwerking met zorg- en welzijnspartijen op thema's integraal samen te werken. De partners benutten elkaars kanalen om de doelgroep te bereiken en impact te hebben.

Integrale ketenaanpak Valpreventie, bewegen en gezonde voeding

GALA onderscheidt bij het doel 'Vitaal ouder worden' de volgende 4 thema's:

1. Versterking uitvoering artikel 5a 'Ouderenzorg' Wet Publieke Gezondheid (Wpg)
2. Gezond voedingspatroon bij ouderen
3. Bewegen door ouderen
4. Valpreventie bij ouderen

We kiezen in Nijmegen voor een integrale preventieve ketenaanpak voor de vier thema's gezamenlijk, waarbij valpreventie centraal staat. De gevolgen van vallen zijn voor ouderen en de maatschappij als geheel groot. Zowel financieel, fysiek als mentaal. Het is daarom van belang het risico op vallen te voorkomen door algehele gezondheidsbevordering, beweging en voorkomen van ondervoeding. Daarnaast is vroegtijdige signalering van belang en ondersteuning van ouderen door een laagdrempelige toegang tot valpreventieaanbod. Hierbij hebben we oog voor de gehele doelgroep ouderen, met bijzondere aandacht voor kwetsbare ouderen.



De [integrale aanpak Valpreventie](#) van de GGD laat zien dat een integrale aanpak Valpreventie zowel collectieve als individuele preventie omvat. Valpreventie is sinds 2021 onderdeel van de samenwerking 'Gezond Ouder Worden'. In Nijmegen zijn, gecoördineerd door GGD Gelderland-Zuid, multidisciplinaire werkgroepen actief op het gebied van valpreventie. Het gaat om de wijken Hatert, Nijmegen Midden, Nijmegen West, Lindenholt, Dukenburg, Nijmegen Oost en Nijmegen Noord. Deze aanpakken, die zich vooral richten op collectieve preventie, zetten we voort.

Zoals beschreven willen we de ketenaanpak Valpreventie verder uitbreiden met bewegen en gezonde voeding. Hiervoor voeren we de volgende acties uit:

- In 2023 krijgt de GGD de opdracht voor het maken van een meerjarig plan van aanpak voor de brede ketenaanpak Valpreventie, bewegen en gezonde voeding. Hierbij benutten we de [Handreiking](#)

[Ketenaanpak valpreventie](#). De GGD ontvangt hiervoor een aanvullende subsidie. Het plan van aanpak stellen we op in samenwerking met het Nijmeegse samenwerkingsverband 'Gezond Ouder Worden'. Daarnaast omvat de ketenaanpak Valpreventie zowel het gemeentelijk als het zorgdomein. Hiervoor zoeken we de samenwerking met de zorgverzekeraar en (zorg)professionals. Bij het opstellen van het plan van aanpak houden we ook rekening met de inrichting van het (landelijke) monitoringsysteem.

- Vanaf 2024 gaat de uitvoering van de integrale ketenaanpak van start. Dit bevat in ieder geval de volgende onderdelen:
 - Het bereiken van ouderen en het vaststellen van het valrisico bij deze groep. Streven is dat vanaf 2024 (gefaseerd) jaarlijks 14% van alle thuiswonende Nijmeegse ouderen (65+) een risico-inschatting c.q. valanalyse krijgt. Uit cijfers van [VeiligheidNL](#) komt het volgende beeld van de opgave voor Nijmegen:
 - Doelstelling voor 2023 is dat 3.840 inwoners van 65+ worden bereikt valrisico-inschatting)
 - Prognose voor 2025 is dat 4.470 inwoners van 65+ worden opgespoord (valrisico-inschatting).
 - Het equiperen en voorlichten van de mantelzorgers bij het bereiken en ondersteunen van ouderen met een verhoogd valrisico. Dit doen we onder andere in samenwerking met Mantelzorg Nijmegen, onderdeel van Sterker.
 - Het aanbieden van erkende beweeginterventies, zoals gemeld op [Loket Gezond Leven](#) van het RIVM. Streven is dat vanaf 2024 (gefaseerd) jaarlijks aan 3% van alle thuiswonende Nijmeegse ouderen (65+) een erkende valpreventie beweeginterventie aangeboden krijgt. Volgens een eerste ruwe inschatting van GGD Gelderland-Zuid bieden we op dit moment ongeveer 100 ouderen per jaar een beweeginterventie. Met alle collectieve interventies is het bereik natuurlijk veel groter. Uit cijfers van [VeiligheidNL](#) komt het volgende beeld van de opgave voor Nijmegen:
 - Doelstelling voor 2023 is dat 820 inwoners van 65+ deelnemen aan een valpreventieve beweeginterventie
 - Prognose voor 2025 is dat 960 inwoners van 65+ deelnemen aan een valpreventieve beweeginterventie.
- We onderzoeken de mogelijkheden om ouderen die een woningaanpassing nodig hebben (gedeeltelijk) te compenseren. Hierbij zoeken we aansluiting bij woningaanpassingen in het kader van de Wmo.
- We kijken waar [huidige sport- en beweegaanbod voor ouderen](#) uitbreiding nodig heeft. We zetten vanaf 2024 de buurtsportcoaches extra in voor:
 - Verder ontwikkelen of stimuleren van een gespecialiseerd beweegaanbod voor (kwetsbare) ouderen, al dan niet in de buitenruimte.
 - Het toeleiden van ouderen van het reguliere sport- en beweegaanbod naar de valrisicoanalyse en, indien nodig, naar de erkende beweeginterventies Vallen Verleden Tijd, In Balans of Otago.
 - Het toeleiden van (kwetsbare) ouderen die een erkende beweeginterventie hebben gevolgd naar het reguliere sport- en beweegaanbod. Hiertoe sluiten buurtsportcoaches standaard aan bij de laatste bijeenkomst van een valinterventie. Zodat zij kunnen zorgen voor voorlichting en een warme overdracht over het sport- en beweegaanbod.
 - Het (nog meer) stimuleren van een beweegaanbod bij dagbesteding en andere activiteiten voor ouderen.
- We besteden jaarlijks aandacht aan (voorlichting over) het belang van gezonde voeding en vroegsignalering van ondervoeding, onder andere in relatie tot valpreventie. Dit doen we door:
 - Voorlichtingen aan ouderen en mantelzorgers, waarbij we bijvoorbeeld kunnen aansluiten bij de voorlichtingscampagne '[Goed gevoed ouder worden](#)' van het [Kenniscentrum Ondervoeding](#)
 - Het desgewenst maken van een signaleringskaart voor ondervoeding
 - Bespreken van het belang van gezonde voeding voor ouderen in het kader van valpreventie met onze (keten-)partners

- We zien het belang van regionale samenwerking in de ketenaanpak Valpreventie. Daarom verbinden we de Nijmeegse ketenaanpak Valpreventie, bewegen en gezonde voeding met de regionale ketenaanpak Valpreventie. Daarnaast delen we goede praktijkvoorbeelden met de regio en het ministerie.

3. Hoe gaat de gemeente dit doen?

3.1 Aanpak

Integrale aanpak

Zoals beschreven in het plan van aanpak, werken we in Nijmegen al op veel onderdelen samen aan het creëren van een gezonde stad. We zien kansen in het versterken van onze aanpak door nog meer integraal samen te werken. We onderzoeken komende periode hoe we deze samenwerking het beste kunnen borgen. Hierbij denken we aan het aanstellen van een strategisch beleidsadviseur die zicht houdt op de samenwerking tussen de verschillende onderdelen uit het GALA. Deze beleidsadviseur is de aanjager in de beweging van het integraal samenwerken. Daarnaast hebben we in het opstellen van dit plan van aanpak samenwerkingspartners uit de stad betrokken. Hierbij hebben we ook aan hen de oproep gedaan om betrokken te blijven bij de inzet op en uitvoering van de gezondheidsdoelen. We hebben hierbij extra aandacht voor de (preventieve) rol van sport- en culturele instellingen.

Om de gezonde generatie in 2040 te bereiken, moeten we samen werken en buiten de huidige kaders denken. Partners in de stad hebben ook een rol in het breder kijken naar hun activiteiten. Zo kunnen professionals tijdens dagbesteding van ouderen spreken over gezonde voeding en kan een sportclub of culturele instelling aandacht hebben voor het thema mentale gezondheid. Deze beweging hebben we echter niet direct gerealiseerd, en vraagt tijd en aandacht.

Verbinding GALA met Sportakkoord en Preventieakkoord

De netwerken en de samenwerkingspartners van de verschillende akkoorden en initiatieven hebben ieder een eigen identiteit, maar kennen ook een gedeeltelijke overlap. We hebben immers voor een groot deel dezelfde ambities. Om een structurele en collectieve impact te realiseren zijn zowel het Nijmeegs Sportakkoord als het Lokaal Preventieakkoord Nijmegen ondergebracht en aangesloten bij Groen Gezond en in Beweging waarin we met elkaar streven naar gezonde inwoners, in een gezonde stad. Hierdoor borgen we de continuïteit rondom de uitvoering. Deze aanpak is daarmee ook de solide basis voor (de uitbreiding van) samenwerkingen en netwerken. We verkennen verder de mogelijkheden om de overlegstructuur van het Nijmeegs Sportakkoord, lokaal preventieakkoord/Groen Gezond en in Beweging Nijmegen en het GALA beter op elkaar te laten aansluiten, zodat we samenwerking en samenhang verder verbeteren en versterken.

Betrokkenheid doelgroep

Het GALA plan van aanpak is voor de gemeente Nijmegen veelal een voortzetting van het huidige beleid. De lokale akkoorden zijn in veel gevallen in co-creatie met partners in de stad, professionals en inwoners tot stand gekomen. Hierdoor is de inwoner betrokken bij de focus die is aangebracht in de akkoorden. Ook zijn er in verschillende samenwerkingsverbanden, bijvoorbeeld de samenwerking SAMEN voor Kansrijke Start, ervaringsdeskundigen betrokken. We hebben de adviesraden van het Sociaal Domein (JMG-adviesraad, Seniorenraad, RegenboogRaad en Kleurrijk Samenleven Nijmegen) betrokken bij de totstandkoming van dit plan van aanpak. In de verdere uitwerking en uitvoering van het plan van aanpak onderzoeken we hoe we de doelgroep verder kunnen betrekken.

3.2 Samenwerking

Door samenwerking maken we gebruik van elkaars kennis en kunnen we zorgen voor een goedwerkende keten waarbij inwoners van jong tot oud ondersteuning krijgen in hun gezondheid en het maken van gezonde keuzes.

De verschillende akkoorden dagen ons uit om nog meer samenwerking op te zoeken. Het sociaal domein, zorgdomein en publieke gezondheid moeten elkaar in het streven naar een gezonde generatie in 2040 nog meer en beter weten te vinden.

Lokale samenwerking

In Nijmegen zijn er al verschillende samenwerkingsverbanden actief op gebied van gezondheid. Een belangrijk netwerk is de samenwerking '[Groen, Gezond en in Beweging Nijmegen](#)'. Hier bouwen we op voort. Verder werken we binnen en buiten de gemeente actief samen met de vele zorg- en welzijnsprofessionals.

Regionale samenwerking: preventie infrastructuur

In de regio zien we het belang van regionaal samenwerken. Dit bevordert efficiënte en slagkracht. Als gemeenten van regio Rijk van Nijmegen werken we samen binnen een samenwerkingsstructuur gericht op een regionale preventie infrastructuur. Ambtelijk werken we samen in een werkgroep rondom GALA en IZA. Gemeente Nijmegen opereert als mandaathouder en heeft de volmacht en mandaat vanuit de regio om de afspraken namens de regio vast te leggen en de SPUK IZA middelen te beheren. Gezamenlijk kijken we op welke manieren we de middelen besteden.

In het IZA is afgesproken dat de regionale preventie-infrastructuur per 1 januari 2025 tot stand is gekomen. Het doel is om op basis van een regiobeeld en regioplan een structurele samenwerking tussen gemeenten, zorgverzekeraar en zorgpartijen vast te leggen. In de regionale afspraken over preventie en gezondheidsbevordering leggen we vast aan welke thema's we werken, welke verantwoordelijk elke partij (in ieder geval zorgverzekeraar en gemeente) heeft en wat we regionaal en lokaal uitvoeren. De verdere invulling en vorm van deze afspraken werken we komende maanden verder uit en leggen we vast voor 1 januari 2024.

Ketenaanpakken

Onderdeel van de regionale preventie-infrastructuur zijn de 5 ketenaanpakken benoemd in het GALA en IZA. Deze aanpakken zijn gericht op preventie en gezondheid en opereren over de domeinen heen. Binnen de ketenaanpakken kijken we op welke elementen regionale afspraken nuttig zijn en op welke manier de lokale doorvertaling plaatsvindt. Nadere invulling van de ketenaanpakken volgt in de tweede helft van 2023. De GGD is in het opzetten en uitwerken van de ketenaanpakken een belangrijke partner. Zowel in kennis over lokale uitvoering als in het leggen van de verbinding tussen het medisch en sociaal domein. Het streven is om per 1 januari 2024 de lokale ketenaanpakken te hebben staan en regionaal en lokaal te organiseren wat nodig is.

Zorgkantoren, zorgverzekeraars en zorgpartijen

De samenwerking met zorgkantoor, zorgverzekeraar en zorgpartijen leggen we vast in het regioplan en zijn een belangrijk onderdeel van de afspraken over preventie en gezondheidsbevordering. We maken hierbij zoveel mogelijk gebruik van de bestaande structuren, zoals de samenwerking tussen zorg- en welzijnspartijen binnen [regio Nijmegen Op Eén Lijn](#) (NOEL).

3.3 Kennis- en advisering van de GGD

In het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en het Integraal Zorg Akkoord (IZA) heeft de GGD een prominente rol, omdat zij als regionale gezondheidsdienst het gezondheidsbeleid in de regio versterkt. Eén van de programma's in het GALA is 'Versterken kennisfunctie GGD'en'. Als regio Rijk van Nijmegen hebben we besloten om deze middelen te bundelen en gezamenlijk één opdracht uit te schrijven aan de GGD. De opdracht omvat verschillende onderdelen waarbij de GGD kennis en advies kan leveren rondom GALA en IZA. Hierbij vragen we de GGD om vanuit een brede benadering (inclusief sociale en fysieke omgeving) van gezondheid advies te geven op lokale GALA plannen en het regioplan. De GGD kan hierin een rol pakken in de verbinding tussen het medisch en sociaal domein.

De GGD Gelderland Zuid heeft door middel van de Gezondheidsmonitors goed inzicht in en kennis over de stand van zaken rondom de lokale gezondheid. Met behulp van data kunnen we gericht plannen maken en deze monitoren. Voor zowel ons GALA plan als ons Regiobeeld (IZA) heeft de GGD Gelderland-Zuid data gebundeld en aangeleverd. Ook bij het monitoren en evalueren van de voortgang op de GALA plannen vragen we de GGD om data bij te houden en te verzamelen. Daarnaast is de GGD betrokken als adviseur bij het opstellen van het lokale gezondheidsplan en het regioplan. Door de kennis die de GGD heeft over de gehele regio vervullen zij ook een adviserende rol in de verbinding die in de regio tussen plannen te leggen is. De GGD ondersteunt hier bij de vertaling tussen regionale aanpak en lokale vertaling.

Door het versterken van de kennis- en adviesfunctie van de GGD kunnen we nu en in de toekomst de juiste keuzes maken op gebied van bevorderen van mentale en fysieke gezondheid van inwoners.

3.4 Monitoring

Om het effect van de doelen en acties te kunnen bepalen, is het monitoren van de voortgang op deze doelen belangrijk. Door te monitoren kunnen we acties aanpassen en kunnen we bijsturen waar nodig. Voor monitoring maken we gebruik van de gegevens, kennis en expertise van collega's op onze eigen afdeling Onderzoek & Statistiek. Daarnaast speelt de GGD een belangrijke rol in het monitoren van het plan van aanpak.

Doel van monitoring

Binnen de gemeente Nijmegen gebruiken wij de uitkomsten van de monitoring als volgt:

- Evalueren van acties en resultaten van het uitvoeringsprogramma en deze bijstellen waar nodig.
- Monitoren van de bekendheid, voortgang en effecten van gezondheidsbeleid om eventueel nieuwe acties of beleid op te stellen.
- Lokale monitoring delen we met samenwerkingspartners, zodat zij ook op de hoogte zijn van de lokale ontwikkelingen.
- Evalueren van de samenwerking met en tussen partners (inclusief zorgverzekeraars en de GGD) en eventueel nieuwe samenwerkingsafspraken maken. Bijvoorbeeld wanneer activiteiten of resultaten achterblijven.
- Evalueren van het regiobeeld en bijbehorende regioplan (IZA).
- Delen van kennis en gegevens met de regiogemeenten in Gelderland-zuid en met de GGD om het landelijke en regionale kennisdelen te versterken en van elkaar te leren.

Bij de inrichting van de verschillende programma's houden we rekening met de landelijke monitoringsvraag. Zo kunnen we gebruik maken van (landelijk) beschikbare data en tegelijkertijd de gegevens van de gemeente Nijmegen aanleveren voor de landelijke monitoren. Hierbij vragen we advies van de GGD Gelderland-Zuid, omdat zij veel kennis hebben van het monitoren van beleid en gezondheidsindicatoren.

Monitoringsinstrumenten

Om ons beleid (zowel gezondheidsbeleid als ander lokaal beleid) goed te kunnen monitoren op een niet-belastende manier, maken we zoveel mogelijk gebruik van bestaande monitoringsinstrumenten. Dit zijn instrumenten op lokaal, regionaal en landelijk niveau:

- Landelijke monitors (o.a. de monitor gecombineerde leefstijl interventie bij overgewicht en obesitas van volwassenen, de monitor kansrijke start, monitor JOGG-aanpak en monitoring van het preventieakkoord)
- Gemeentezorgspiegel
- GGD-gezondheidsmonitor jeugd en GGD-gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen
- Nijmeegse Stad- en wijkmonitor
- Nijmeegse Burgerpeiling
- Nijmeegse Stadspanel (kwalitatieve monitoring)

Niet alle data voor de benoemde monitoringsinstrumenten wordt jaarlijks verzameld. De GGD-gezondheidsmonitor wordt bijvoorbeeld elke vier jaar afgenomen en gepubliceerd door de GGD. Door het gebruik van verschillende kwantitatieve en kwalitatieve bronnen is er in ieder geval elke 2 jaar genoeg data beschikbaar voor het kernteam om het GALA plan te kunnen monitoren. Samen met de GGD is een online dashboard opgesteld met de belangrijkste (kwantitatieve) indicatoren om de voortgang van het gezondheidsbeleid te kunnen monitoren. De GGD kan deze gegevens ook met andere gemeenten delen (of terugkoppelen op landelijk niveau) om de kennisdeling te versterken.

Bijlagen

Bijlage 1: Formulier oplegger plan van aanpak

Gemeente	Nijmegen
Datum indiening	
Naam contactpersoon	Ieneke Rombouts
Telefoonnummer contactpersoon	06 – 55177462
E-mailadres contactpersoon	i.rombouts@nijmegen.nl

- De stand van zaken met betrekking tot de doelgroepen, wijken en uitvoering van de beleidsterreinen gezondheid, sport, bewegen, cultuur en sociale basis
Pagina 3-6
- Op welke wijze samenhang en synergie tussen de verschillende hoofdthema's en onderdelen wordt nagestreefd
Pagina 21

Welke doelen en resultaten worden nagestreefd, waarbij (voor zover relevant/indien er middelen zijn aangevraagd) aandacht wordt besteed aan:

- De doelen en resultaten die in het GALA en het Hoofdpijnen Sportakkoord II en bijbehorende addenda zijn opgenomen
Pagina 7-20
- Waarom is gekozen voor bepaalde doelgroepen en activiteiten behorende bij de aangevraagde onderdelen
Pagina 4-6
- Op welke wijze preventie en positieve gezondheid nagestreefd worden
Pagina 3
- Op welke wijze gezondheidsverschillen verkleind zullen worden
Pagina 7-8
- Op welke wijze de doelgroepen waarop het plan van aanpak is gericht, betrokken zijn bij het opstellen ervan
Pagina 21
- Op welke wijze de voortgang van de uitvoering van het plan van aanpak bijgehouden wordt
Pagina 23-24
- Met welke partijen op welke wijze wordt samengewerkt en hoe deze samenwerking is vormgegeven, met inachtneming van de afspraken in het GALA en het Hoofdpijnen Sportakkoord II en, indien passend, de reeds aanwezige netwerkstructuren zoals omschreven in het IZA
Pagina 21-22
- Ingeval van een reeds bestaand Lokaal Preventieakkoord of Lokaal Sportakkoord, met welke partijen en op welke wijze hieraan uitvoering is gegeven
Pagina 13 - 15
- Indien voor een onderdeel geen aanvraag wordt ingediend, wordt in het plan van aanpak de reden daarvoor vermeld
Niet van toepassing

Bijlage 2: Overzicht gezondheidsindicatoren

Gezondheidsindicatoren per GALA doel

	Nijmegen	Regio	Landelijk
0. Demografie			
a. Inwoners onder armoedegrens ***	11.0	8.0	8.0
b. Grijsdruk*	27.3		
1. Terugdringen gezondheidsverschillen / Kansrijke start			
a. (Goed) ervaren gezondheid 18-**	78.0	81.0	82.7
b. (Goed) ervaren gezondheid 18-65 ***	74.0	71.0	70.0
c. (Goed) ervaren gezondheid 65+***	61.0	64.7	67.1
d. Niet specifieke gezondheidsklachten (6+ maanden)***	62.0	61.0	64.0
2. Een gezonde fysieke leefomgeving / Bewegen en ontmoeten			
a. Zit > 8 uur per dag 18-65 jaar ***	51.0	42.0	-
b. Zit > 8 uur per dag 65+ ***	35.0		
c. Rapportcijfer voor de buurt = voldoende of goed ***	90.0	92.0	-
3. Versterken van de sociale basis			
a. Regelmatig contact met de buurt ***	51.0	58.0	-
b. Ervaren eenzaamheid 18-65***	46.0	44.0	49.0
c. Ervaren eenzaamheid 65+***	49.0		
d. Aantal mantelzorgers ***	12.0	14.0	13.0
e. Aantal vrijwilligers*	22.4	25.1	25.4
4. Een gezonde leefstijl			
a. Voldoet aan beweegrichtlijn ***	54.0	48.0	47.0
b. Overgewicht 18-65 jaar ***	36.0	49.0	50.0
c. Overgewicht 65+ ***	52.0		
d. % rookt jeugd **	4.6	5.0	4.3
e. % rookt volwassenen***	15.0	15.0	17.0
f. % rookt ouderen*	8.9	9.7	9.7
5. Mentale weerbaarheid en mentale gezondheid			
a. Hoog risico op angst of depressie ***	11.0	7.0	10.0
b. Voelt zich ongelukkig jeugd **	8.0	6.1	6.3
c. Helemaal geen last van psychische klachten ***	73.0	80.0	79.0
d. Ervaart veel stress ***	20.0	15.0	16.0
6. Vitaal ouder worden			
a. Eet dagelijks groente 65+ ***	52.0	45.0	

Bron: samengesteld op basis van cijfers GGD

* GGD gezondheidsmonitor 2020

** GGD Jongerenmonitor 2020

*** GGD Gezondheidsmonitor 2022

Gezondheidsindicatoren per ketenaanpak

	Nijmegen	Gelderland Zuid
Indicatoren Welzijn op Recept		
Algemene gezondheid (zeer) goed	71	71
Heeft een of meer langdurige ziekten/aandoeningen	31	32
Ernstig beperkt in dgl leven vanwege gezondheidsproblemen	28	29
Ernstige psychische klachten	4	3
Veel stress	20	15
Heel veel stress	5	3
Hoog risico op angststoornis of depressie	11	8
Sterk eenzaam	17	13
Verhoogd SDQ (jeugd)	21	20
Indicatoren Valpreventie		
Is gevallen in laatste 3 maanden	22	19
Verwonding door val	42	39
1x per week balansoefeningen	13	10
Vitamine D (65 jr eo)	38	39
Bot- en spierversterkende oefeningen	84	80
Slaap of kalmeringsmiddelen op recept	5	6
Indicatoren overgewicht - VW		
Overgewicht	39	49
Obesitas	10	14
Zitgedrag < 3 uur pd	12	15
Beweegnorm	55	48
Indicatoren overgewicht - KIND		
Overgewicht (5-14)	15	15
Obesitas	3	3
Beweegnorm (4-12), minder dan 7 uur per week	24	23
Indicatoren Kansrijke start		
In afgelopen 2 mnd contact met huisarts mbt kind gehad	25	25
Roken tijdens zwangerschap	6	5
Drinken tijdens zwangerschap	1	1
Begeleiding na 10 weken	31	33
Opvoedbelasting - behandeling noodzakelijk	12	11
Moeite met rondkomen - enige moeite	7	6
Moeite met rondkomen - grote moeite	1	1
Eenoudergezin	8	6
Mate van poetsen voldoende	77	76
Oordeel ouder, gewicht van kind (veel) te zwaar	5	5
Oordeel ouder, gezondheid (zeer) goed 0-3 jaar	97	97
Kindvriendelijk buurt (0 tm 3jaar) (heel) goed	86	85

Bron: GGD Gelderland-Zuid

Bijlage 3: Doelen van bestaande akkoorden Nijmegen

Gezondheidsagenda Samen werken aan gezondheid

De [gezondheidsagenda](#) is een brede, integrale aanpak om de brede gezondheid van Nijmegenaren aan te pakken. Veelal via samenwerkingen en samen met andere beleidsprogramma's. De ambitie van de gezondheidsagenda is breed: gezondheidswinst voor alle Nijmegenaren.

De speerpunten van de Gezondheidsagenda zijn:

1. Gezond en veilig opgroeien
2. Gezond gedrag
3. Mentale gezondheid
4. Gezond ouder worden
5. Gezond met een beperkt budget
6. Gezond werkgeverschap
7. Gezonde leefomgeving

Sport en beweegnota 2022: Een Nijmeegse hert veur sport en bewegen!

De [sport en beweegnota](#) is een collectieve aanpak waarbij het stimuleren van sporten en bewegen centraal staan. Sport en bewegen wordt gezien als een belangrijk middel voor een brede (positieve) gezondheid van inwoners. Er is extra aandacht voor een beweegvriendelijke openbare ruimte en voor bepaalde groepen die een sport- en beweegachterstand ervaren. Er wordt samenwerkt met de sport- en beweegsector van de stad, het onderwijs, kennisinstellingen en partijen binnen de zorg- en welzijnssector.

De speerpunten van de Sport en beweegnota zijn:

1. Nijmegen, een inclusieve sport- en beweegstad
2. Vitale nijmeegse sport- en beweegaanbieders
3. De nijmeegse jeugd is sportief en vaardig
4. Een beweegvriendelijke inrichting van Nijmegen
5. Talentontwikkeling en topsport inspireert

Kadernota Samen Werken, Samen Sterk

De [kadernota Samen Werken, Samen Sterk](#) is een kader voor hoe we vanuit de verschillende beleidsdomeinen samenwerken aan een inclusieve en veerkrachtige sociale basis van inwoners. Het doel is een *'Een stad met een vitaal en gezond leefklimaat in wijken en buurten, waar inwoners zich thuis voelen en vanuit eigen kracht deelnemen aan de maatschappij: er is respect, onderlinge steun en welbevinden.'* De focus ligt op wat er wordt verstaan onder de sociale basis en hoe deze versterkt kan worden door bestaand beleid te verbeteren of versterken.

De speerpunten van de kadernota zijn:

1. Werken aan een sociale kwaliteit (sociale cohesie, sociale inclusie, sociaal empowerment)
2. Werken vanuit inhoudelijke aandachtsgebieden:
 - a. Het bevorderen van gezondheid, ontmoeten en het tegengaan van eenzaamheid en sociaal isolement.
 - b. Het bevorderen van veilig, gezond en kansrijk opgroeien van kinderen en jongeren: gelijke kansen, sterke gezinnen en kinderen veilig thuis.
 - c. Het bevorderen van gemeenschapsvorming en het (kunnen) meedoen van alle inwoners in de Nijmeegse samenleving.

Lokaal Preventieakkoord Nijmegen

[Het Lokaal Preventieakkoord Nijmegen](#) is de lokale invulling van het Nationaal Preventieakkoord, met als doel om de Nederlandse bevolking gezonder te maken door een gezonde leefstijl te stimuleren. Daarnaast zijn er nog lokale ambities geformuleert, en versterkt het LPA de integrale aanpak 'Groen, Gezond en in Beweging' en de samenwerkingen met lokale partijen.

De ambities van het Lokaal Preventieakkoord Nijmegen zijn:

1. We werken toe naar een rookvrije generatie in 2040.
2. We willen een dalende trend van het aantal mensen met overgewicht en obesitas in alle leeftijdsgroepen.

3. We willen de keuze om alcohol te drinken een bewuste keuze maken, waarbij mensen weten wat de gezondheidseffecten zijn.
4. We stimuleren het mentale welbevinden onder inwoners.
5. We willen een groene stad met ruimte voor diverse soorten groen, waardoor groen nooit ver weg is voor alle inwoners. En aandacht voor klimaatverandering en hittestress.

Groen, Gezond en in Beweging

['Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen'](#) is een groeiend netwerk van ruim 70 organisaties die samenwerken aan gezonde Nijmegenaren in een gezonde stad. Het netwerk zet zich in op gezamenlijke activiteiten, kennisuitwisseling en ontmoetingen waarbij vraag en aanbod op elkaar afgestemd worden. Het doel is om Nijmegen een gezonde stad te maken, waarbij inwoners groene en gezonde keuzes maken.

De thema's waar het netwerk Groen, Gezond en in Beweging zich bezighoudt zijn:

1. Een rookvrije generatie
2. Gezonde voeding
3. Voldoende beweging
4. Aanvaardbaar alcoholgebruik
5. Mentaal fit
6. Gezonde leefomgeving
7. Vitaliteit werkt!
8. Infrastructuur voor preventie

Sportakkoord

[Het Nijmeegs Sportakkoord \(NSA\)](#) heeft als motto 'Een leven lang met plezier sporten en bewegen voor iedere Nijmegenaar.' Het NSA is een samenwerking tussen sport- en beweegaanbieders, onderwijs, kennisinstellingen, zorg en welzijnorganisaties en de gemeente. Het akkoord richt zich op het mogelijk maken van sporten en bewegen voor iedereen. Vanuit het NSA wordt expertise aangeboden voor trainers, bestuurders en andere vrijwilligers van sport- en beweegaanbieders. Ook worden sport- en beweegaanbieders gestimuleerd om activiteiten aan te laten sluiten bij de behoeften van mensen en omgeving.

Het Nijmeegs Sportakkoord zet zich in op vijf thema's:

1. Optimaliseren en vernieuwen binnen sportverenigingen
2. Creëren van een pedagogisch sportklimaat
3. Nijmeegse jeugd ontwikkelt zich breed motorisch
4. Sport en bewegen is mogelijk voor iedereen
5. Beweegvriendelijke en gezonde sport- en beweegomgeving

Cultuurvisie Groei.

[De cultuurvisie Groei.](#) is het cultuurbeleid voor de ontwikkeling van de culturele sector in de gemeente Nijmegen. Cultuur wordt ingezet voor de vitaliteit van de leefomgeving, en wordt daarmee gelinkt aan het ruimtelijke, economische en sociale domein en de opgaven die Nijmegen daarin heeft. Cultuur wordt daarmee ook ingezet voor maatschappelijke opgaven, zoals de mentale en fysieke gezondheid van inwoners.

De cultuurvisie werkt aan drie programmalijnen:

1. Kunst en cultuur voor en door iedereen
2. Aantrekkingskracht van Nijmegen vergroten door middel van cultuur
3. Ruimte voor innovatie en creativiteit