

SAMEN GEZOND

Terugkoppeling

Op 2 november 2023 was het evenement 'Samen Gezond'. Tijdens dit evenement hebben we inspiratie gekregen en samen nagedacht over wat er nodig is om de gezondheid van de inwoners van onze gemeente te verbeteren.

In dit document hebben we alle meningen en ideeën van de bezoekers samengevoegd. Deze input nemen we mee in het nieuwe gezondheidsbeleid en de keuzes die we maken.

Nogmaals dank voor jullie aanwezigheid en bijdrage!

**Samen
maken we
Leeuwarden
gezonder**

Ongedacht je inkomen, geslacht en afkomst moet je dezelfde kansen hebben op gezondheid

Inkomen meer gelijk

Lunchpakket op school

Dat onze kinderen en kleinkinderen gelijke kansen krijgen om een gezond en gelukkig bestaan te kunnen bouwen

Weten wat waar te vinden is

Begrijpen wat er bedoeld wordt (taal)

Dak boven je hoofd

Respect voor wie je bent, respect voor elkaar

Waar je wieg staat heeft invloed op je gezondheid

Pijler 1:

Gelijke kansen op gezondheid

In elke EHBO-post een toegankelijke AED

Vrije toegang tot sportvoorzieningen

Gezond voedsel wordt betaalbaar en ongezond duurder

Onder juiste omstandigheden iedereen gezond, maakt niet uit waar je woont

Over 20 jaar deze vraag niet meer stellen, omdat iedereen dan gelijke kansen heeft!

Goed onderwijs

Zelf aangeven wat gezondheid voor jou is

Goede medische zorg

Toegankelijkheid sport en zorg

Welbevinden (geluk, liefde, geborgenheid)

Zelfwaardering

Factoren die buiten jou als persoon liggen bepalen niet of je wel of niet gezond door het leven gaat

Gezonde omgeving, dit moet voor iedereen gelijk zijn

Toegang tot gezond eten en bewegen

Goede voeding

Iedereen aandacht

Goede verbinding tussen reguliere en alternatieve zorg

Toegang tot zorg, ondersteuning, werk, sociaal netwerk voor iedereen, ongeacht achtergrond

Goede toegang tot gezonde voeding

Onafhankelijk van waar je woont en je financiën

Zorg niet afhankelijk van financiële ruimte



Pijler 1: Gelijke kansen op gezondheid

Wat valt op?

Tijdens de brainstormsessie 'Gelijke kansen op gezondheid' is duidelijk geworden dat het belangrijk is om **sleutelfiguren in de wijk** in te zetten, die het vertrouwen hebben van de inwoners. Daarnaast is vaak aangegeven dat het waardevol is om (meer) gebruik te maken van **ervaringsdeskundigen**. Zij kunnen een belangrijke rol spelen voor gelijke kansen op gezondheid. Verder komt naar voren dat het belangrijk is om **niet op te geven** als er weerstand of tegenslag is, maar om door te zetten en te blijven zoeken naar oplossingen. Begrippen als **respect, vertrouwen in elkaar** en **terugkoppeling** zijn tijdens de brainstormsessie ook vaak genoemd.



Pijler 1: Gelijke kansen op gezondheid

alle input

Wat is het probleem?	Wat is de oplossing?	Wat hebben nodig?
Financiën afstemmen van generatie op generatie	- Financiële steun	
	- Continuïteit in aanpak/ duurzaamheid	- Structureel geld - Evaluatie en leren
	- Gelijkwaardigheid in het netwerk	- Sleutelfiguur in de wijk - Lange adem!
	- Domeinoverstijgend - Omslag in denken	- Meer samenwerken (over heg kijken/zoeken) - Verbinding zoeken, niet alleen eigen brein
Kloof tussen inwoners en uitvoering (kennis en informatie over elkaar)	- De wijk in! En tijd nemen om in gesprek te gaan	- Tijd en maatwerk - Sleutelfiguren
	- Informatievoorziening	- Sleutelfiguren
	- Gebruik maken van wat er al is. Bijv. bestaande vindplaatsen, zoals huisartsen, consultatiebureaus, scholen, sportverenigingen en kennis	- Handvatten - Sleutelfiguren
	- Life@18	- Influencer
	- Inclusie	- Ervaringskennis
Ontbreken concentratie door lege maag bij kinderen/jongeren	- Voorzieningen beter vindbaar maken (voorlichting) - Themabijeenkomsten organiseren rond taal, eten cultuur. Op wijkniveau.	- Ervaringsdeskudigen - Locatie
Subgroepen binnen de wijk mengen onvoldoende waardoor patronen niet doorbroken worden door andere inzichten	- Praktische themalessen door organisaties (praten en doen i.p.v. theorie)	- Kook-initiatieven

Wat is het probleem?	Wat is de oplossing?	Wat hebben nodig?
Aannames: kan niet, past niet, te duur	- Voorlichting door ervaringsdeskundigen	- Menskracht
Geen inspraak of participatie onder inwoners	- Bestaanszekerheid - Basisinkomen - Mentale gezondheid	- Tijd en koffie - Nieuwe sleutelfiguren - Uitnodigende omgeving
	- Hulp vragen/persoonlijke benadering door gemeente	- Geld
	- Omdenken - Sleutelfiguren inzetten	- Jeugd
	- Gebruik maken van de ruimte	- Respect
	- Vertrouwen in elkaar teruggeven	
	- Laagdrempelig dichtbij huis - Bottum-up - Eigenaarschap - Niet opgeven	- Uitnodigende omgeving - Tijd en koffie
	- Waarderend onderzoeken (verbinding)	- Geld
	- Inspireren 'laten zien wat er kan'	- Jeugd
	- Show, don't tell - Zichtbaar maken	- Respect
	- Educatie	



'Zet vaker sleutelfiguren in'

'Ga de wijk in en neem tijd om in gesprek te gaan met elkaar'

Ruimte om te bewegen en wonen, schone lucht, groene ruimte, vrij van autoverkeer

Buiten en binnenklimaat vrij van schadelijke stoffen

Een omgeving waar iedereen zich welkom voelt om te bewegen en elkaar te ontmoeten (met een groen karakter)

Balans tussen groen-blauw-grijs voorzieningen

Gezond eten

Voedingsplanten aanwezig

Kan ik er op de fiets komen

Biobased woningen, minder chemische middelen in de omgeving

Gezonde, schone lucht: geen houtrook en diesel

Bruikbaar water

Geen overlast van vervuilende industrie

Pijler 2: Gezonde leefomgeving

Omgeving die uitnodigt om te bewegen, te ontmoeten, te spelen, gezond te eten

Aandacht voor cultuur en recreatie

Rust in een groene omgeving

Stimuleert in beweging te komen: spelen en bewegen

Mogelijkheden voor mensen met beperking om te kunnen bewegen

Veilig

Omgeving waar je fijn, gezond kunt leven, zonder stress of psychische belasting, waar je geluk ervaart

Uitdrogende route naar school, pluktuinen/moestuin

Vrij van autoverkeer, openbaar vervoer

Rookvrij/drank met mate

Een gezonde fysieke en sociale leefomgeving nodigt uit tot gezond gedrag. Denk hierbij aan voldoende beweging, gezond eten

Geen verontreiniging, schoon

Tapwater

Veel natuur en biodiversiteit

Veilige en aantrekkelijke voet en fietspaden

Ontmoeten



Pijler 2: Gezonde leefomgeving

Wat valt op?

Om een gezonde leefomgeving te creëren, is het volgens veel bezoekers belangrijk om de inwoners te **verleiden tot ontmoeting** en **beweging**. Het is hiervoor belangrijk dat de **leefomgeving aantrekkelijker** en veiliger gemaakt wordt. Verder is tijdens de brainstormsessie 'Gezonde leefomgeving' vaak genoemd dat het belangrijk is om **bewoners** te **betrekken** en te enthousiasmeren. Hierbij is het belangrijk dat **initiatieven die bijdragen aan een gezonde leefomgeving gesteund** worden. **Minder parkeerplaatsen** is een veel genoemde oplossing voor het maken van een gezonde(re) leefomgeving. Ook is duidelijk dat er meer **creatieve kennis** gebruikt mag worden. Denk aan **kleurrijke gebouwen** en **Street art**.

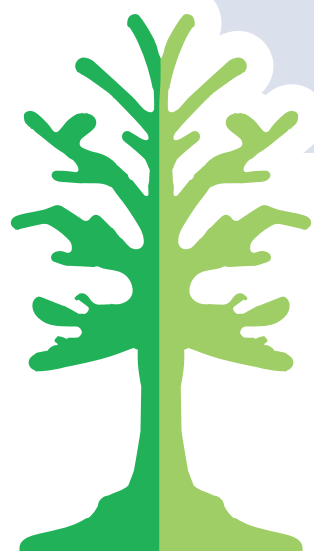


Pijler 2: Gezonde leefomgeving

alle input

Wat is het probleem?	Wat is de oplossing?	Wat hebben nodig?
De auto neemt te veel fysieke openbare ruimte in beslag	- Toegankelijkheid gebieden - Financiële ruimte - 15 minuten	- Barrières weghalen - Specifieke creatieve kennis
	- Auto niet dominant - Kiezen voor groen en spelen bij ontwikkelingen - Verleiden tot ontmoeting	- Minder of geen parkeerplek
	- Wandel- en fietsroutes	- Verlichting en overzicht
	- Inrichting kindervoorzieningen	- Eerlijkheid - Kinder stedenbouwen
Beton/grijs in achterstandswijken	- Hoogwaardige vergroening (tegelwippen)	- Kleur/fleur gebouwen - Specifieke creatieve kennis
	- Speelaanleidingen tussen woningen en op centrale plek hoogwaardig spelen	- Goed toezicht
	- Auto's beperken, meer fietsen/voetgangers	- Minder regeldruk - Verkeersmaatregelen ten goede van voetgangers en fietsers
	- Street art - Ontmoetingsplek buiten/binnen	- Voldoende budget

Wat is het probleem?	Wat is de oplossing?	Wat hebben nodig?
Auto neemt teveel ruimte	- Fietsbeschikbaarheid voor de kleine beurs - Voor fietsers en voetgangers altijd groen (snelste route) - Minder parkeergelegenheid - Deelauto's en deelscooters stimuleren	- Geld
	- Beter en betaalbaar OV - Verhogen veiligheid fiets- en voetpaden	- Neutrale ambassadeur
	- HUB's voor de auto - Financiën	- Kies en hou vast
	- Elke wijk en elk dorp een eigen aanpak	- Participatie: bewoners mee krijgen
Gebrek aan een laagdrempelig gezondheidsaanbod (binnen, buiten, ontmoeten)	- Eigenaarschap - Verbinden van initiatieven - Supporten van bestaande initiatieven (formeel/informeel)	- Sociale kaart - De wijk/het dorp in
	- Sociale voedsel/tuin - Gratis sporten, meedoen - Goedkoop, laagdrempelig voedselaanbod	- Fysieke ruimte - Beleidskeuze - Geld
	- Leefomgeving, aantrekkelijk bewegen, recreëren, ontmoeten, veiligheid - Schoon, heel en veilig	- Schone lucht/niet roken - Multidisciplinair netwerk
	- Gezondheidsaanbod afgestemd voor iedereen	- Inventariseren van de vraag



'Omgeving waar je fijn, gezond kunt leven, zonder stress of psychische belasting en waar je geluk ervaart'

'Betrek inwoners bij de inrichting van de leefomgeving'

Pijler 3: Mentale gezondheid



Veerkracht

Dat je je energiek voelt

Angst

Energie hebt om te kunnen doen wat je wilt

Ontspannen, overzicht en rust

Emoties onder controle hebben

Ruimte voor jezelf en anderen hebben

Dat je hoofd en lijf in balans is

Vitaliteit

Hoe belastbaar ben je: hoeveel kan je brein aan?

Genieten van dingen

Zingeving, erbij horen

Zelfregie

Een geheel maatschappelijk probleem

Balans, aandacht en gezien worden

In balans

Lekker in je vel zitten

Sociale afstand

Invloed van social media

Stress en ontspanning in evenwicht

Omgeving, opvoeding en aanleg hebben invloed op mentale gezondheid

Fysieke gesteldheid

Rust – sociale prikkels

Ook als je goed in je vel zit is het belangrijk om je hier bewust van te zijn, om je mentale gezondheid te waarborgen

Stress

Een belangrijk onderwerp voor ieder persoon (niet alleen voor mensen met depressie)

Praten

Geestelijk welbevinden

Relativeren gebeurtenissen met impact

Omgeving: vrienden, familie, school

Positieve gedachten

Tijd voor jezelf

Bepaalde dingen waardoor je achter kan lopen, denk aan ADHD

Grenzen aangeven

Focus op waar je invloed op hebt

Mindfull

Pijler 3: Mentale gezondheid

Wat valt op?

Tijdens de brainstormsessie 'Mentale gezondheid' is duidelijk geworden dat het voor een goede mentale gezondheid belangrijk is om **stressfactoren weg te nemen**. Ook zijn veel bezoekers het eens dat mensen **meer pauzes** en **meer rustmomenten** moeten hebben. Verder is duidelijk dat er aandacht moet zijn voor **initiatieven en mogelijkheden in de wijk**. Als concreet idee wordt het stimuleren van **schermvrije challenges** genoemd. Begrippen als **gehoord en gezien worden, nieuwsgierigheid** en voldoende **sociale contacten** zijn tijdens de brainstormsessie vaak genoemd.

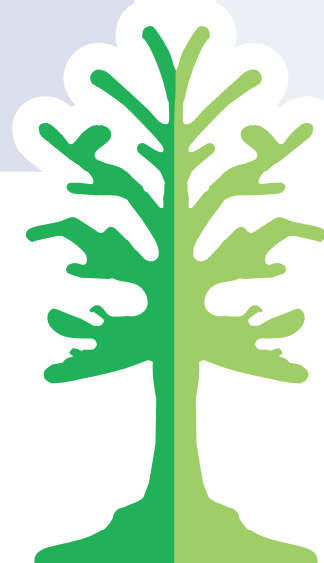


Pijler 3: Mentale gezondheid

alle input

Wat is het probleem?	Wat is de oplossing?
Begin bij de basis	<ul style="list-style-type: none"> - Ruimte voor zelfregie - Nieuwsgierigheid - Gehoord en gezien worden
Te weinig bewustwording hoe mentaal gezond te blijven	<ul style="list-style-type: none"> - Voorlichting: website, Amaryllyis - Carrousel van mentale gezondheid: gratis, goedkoop kunnen proberen: denk aan mindfulness - Stressfactoren wegnemen
Te weinig ondersteuning (recovery)	<ul style="list-style-type: none"> - Faciliteiten in de wijk, initiatieven - Breek niet verder af wat er (nog) is in de buurt - Weet waar moet je zijn
Stimuleren van bewustzijn	<ul style="list-style-type: none"> - Schermvrije challenges - Inzicht in je patronen, mechanismen en gedrag - Handvatten aanreiken - PAID model in jip en janneke uitvoering - Goed werkgeverschap belonen - Mindfulness in onderwijs - Pauzes op basisscholen zonder tv - Rust hoeft je niet te verdienen - Pauzes, rust nemen - Pauzebeleid, prikkelvrij - Coaching - Veel bankjes en groen - Spreuken op stoeptegels - Fysieke omgeving

Wat is het probleem?	Wat is de oplossing?
Niet kunnen doen wat je leuk vindt	<ul style="list-style-type: none"> - Tijd creëren, meer aanbod - Jongeren in de wijk opzoeken - Gezien en gehoord worden - Ouders betrekken - Jongeren
Onzekerheid	<ul style="list-style-type: none"> - Tijd voor jezelf nemen - Sporten, dus sportschool minder duur - Veilig thuisbasis - Positiviteit - Accepteren - Meditatie - Positieve sociale omgeving
Gebrek aan bewustwording van persoonlijke overtuigingen	<ul style="list-style-type: none"> - Preventieve aanpak - Maatgericht werken, aansluiten bij de behoefte - Ruimte bieden aan initiatieven die onderdeel van de oplossing kunnen zijn - 9 tot 5 baan hoeft niet de norm te zijn - Het is oké om pauze te nemen - Gemeente moet als voorbeeld dienen om de nieuwe sociale norm te laten zijn - Maak gebruik van kennis die er al is - Boek van de dagelijkse stoïcijn - Aandacht voor mentale gezondheid vanaf jongsafaan



'Het is oké om pauze te nemen'

*'Er is teveel maatschappelijke druk.
Er zijn te hoge verwachtingen.'*

Lekker genieten

Goed voor jezelf zorgen
en voor je omgeving

Sociale contacten

Actief en
fit na je
pensioen

Om zonder zorg
gezond te blijven

Met plezier
door het
leven te gaan

Voldoende sociale
contacten

Uit het
verzorgingshuis
te blijven

Pijler 4:

Gezond ouder worden

Fit blijven (mentaal en fysiek)

Te genieten van alles wat op je pad komt

Zolang mogelijk zonder medicijnen/
geen chronische ziekten

Mee blijven doen

In beweging blijven

Actief bezig blijven met diverse activiteiten in het leven

De natuur in:
wandelen enzovoort

Mentaal gezond

Zo lang mogelijk
genieten

Zolang mogelijk mobiel blijven

Genieten

Mensen ontmoeten

Actief blijven

Zelfstandig kunnen
blijven wonen

Positief geprikkeld blijven
door uitdagingen in eigen
leefomgeving

Gezond
eten

Niet eenzaam en met weinig
tot geen gebreken (vitaal) en
zelfstandig kunnen leven

Integraal plaatje: beeld, liefde,
ruimte in jezelf, gezonde voeding,
schone lucht, geschikte woning,
bewegingsaanbod et cetera

Plezierig
leven

Hoge leeftijd



Pijler 4: Gezond ouder worden

Wat valt op?

Gezond ouder worden kan volgens bezoekers door **meer beweegmogelijkheden** aan te bieden in wijken en buurten. Ook is het belangrijk om **ongezonde keuzes moeilijk(er) te maken** en een **gezonde leefomgeving** te creëren. Verder is er tijdens de brainstormsessie van 'Gezond ouder worden' gebleken dat het **aanmoedigen** van **kleinschalige burgerinitiatieven** gewenst is en dat het goed is om in te zetten op **preventie**. Begrippen als **mienskip**, **sociale contacten** en **woningbouw** zijn tijdens de brainstormsessie vaak genoemd.



Pijler 4: Gezond ouder worden

alle input

Wat is het probleem?	Wat is de oplossing?	Wat hebben nodig?
Sociale contacten en eenzaamheid	- Stimuleren van kleinschalige burgerinitiatieven: spelletjes, breien, koffieclubjes, handwerken	- Een ruimte - Contactpersoon in wijk/dorp - Materialen - Mond-tot-mondreclame - Buurt en wijkbladen (vrouwen van nu)
	- Koffiehoekjes stimuleren in supermarkten	
	- Samen eten en koken in de wijk/dorp	- Een geschikte ruimte - Mond-tot-mond reclame - Dorps/wijkreclame
	- Meer bewegingsaanbod in iedere wijk/buurthuis/dorp	- Er is aanbod nodig - Toegankelijker/ laagdrempelig maken - Dichtbij - Financieel laagdrempelig
Woningen voor ouderen	- Huizenruil, bij voorkeur in de eigen wijk	- Afspraken woningbouwcorporaties
	- Projectontwikkelaars: minimum-percentage voor senioren	- Huizen
	- Corporatie met elkaar en voor elkaar. Wooncomplex gericht op met elkaar samenleven	- Pilot: inspelen op bestaand initiatief
	- Langere termijnvisie planning woningbouw	- Aanpassing landelijk beleid naar de regio

Wat is het probleem?	Wat is de oplossing?	Wat hebben nodig?
Druk op de gezondheidszorg	- Sturen met geld	- Budget
	- Noaberschap/mienskap	- Verplicht maatschappelijke stage
	- Minder verantwoording	- Korte lijntjes
	- Preventie	- Bewustwording
Bewustzijn over op tijd gezond oud worden	- Successen bekend maken	- Positieve berichtgeving
	- Gezonde leefomgeving	- Ongezonde keuzes moeilijk maken
	- Bereiken van de mensen die je wilt bereiken	- Hoe bereik je de mensen die je wil bereiken?
		- APK met positieve insteek. Positieve gezondheid. Focus op gezondheid, leefstijl en mentaal
		- Vitaliteitscoach gratis - Financiële beloning
		- Bonuskaart bij gezonde levensstijl



'Er is te weinig bekend welke activiteiten er voor ouderen zijn'

'Je hebt een reden nodig om je bed uit te komen'

En nu?

Dit evenement was voor ons een begin van een samenwerking met inwoners en professionals. Wij zijn heel blij met al jullie input. We nemen de meningen en ideeën mee in ons nieuwe gezondheidsbeleid. Nadat het beleid is goedgekeurd door het college van burgemeester & wethouders en de gemeenteraad, delen wij dit met jullie.

Heb je in de evaluatie aangegeven betrokken te willen blijven bij de uitvoering van het beleid? Dan hoor je later nog meer van ons.



SAMEN GEZOND

Bedankt en we hopen dat u in de toekomst nog eens met ons mee denkt!

Gemeente Leeuwarden

