

Mei 2021

# OP UW Gezondheid!

*Lokaal Preventieakkoord Tilburg*



# 5 thema's



Weerbaar en  
mentaal gezond



Erbij horen  
en ertoe doen



Kansrijke start  
voor elk kind



Reductie alcohol- en  
drugsmisbruik en roken



Gezond gewicht  
en vitaliteit

OP UW  
**Gezondheid!**

*Lokaal Preventieakkoord Tilburg*

# Voorwoord

## *Beste lezer,*

Voor u ligt het Lokaal Preventieakkoord Tilburg. Het is het resultaat van een bundeling van krachten, ervaringen en ideeën van ruim 50 partijen binnen zorg en welzijn, het onderwijs en bedrijfsleven en anderen die willen bijdragen aan de gezondheid en het geluk van onze inwoners. Het maakt me trots om te zien dat zoveel partijen in onze gemeente zich hiervoor willen inzetten. Dat we zo van start kunnen gaan, geeft energie voor de toekomst want samen moeten we het doen!



Gezondheid en geluk zijn niet voor iedereen vanzelfsprekend. Het maken van gezonde keuzes en voldoende bewegen is niet altijd eenvoudig. Door mensen te prikkelen tot gezond gedrag, hun vaardigheden te versterken en gezonde keuzes aantrekkelijker te maken, verlagen we de drempel. Op die manier helpen we inwoners de regie te pakken over hun eigen leven en daarmee ook over hun gezondheid en geluk.

Dat doen we niet alleen gericht op, maar vooral ook samen met onze inwoners. Van de goede start die we willen geven aan kinderen en jongeren, tot het mee kunnen blijven doen van ouderen, en alle levensfasen daar tussen in. In de stad Tilburg en de mooie dorpskernen daaromheen: Berkel-Enschot, Udenhout en Biezenmortel. Want daar gebeurt het. Dichtbij in de wijk of buurt, afgestemd op wat mensen daar nodig hebben en waar zij elkaar ook kunnen ondersteunen.

Ook ik onderschrijf de ambities uit dit akkoord en draag daar met plezier aan bij.

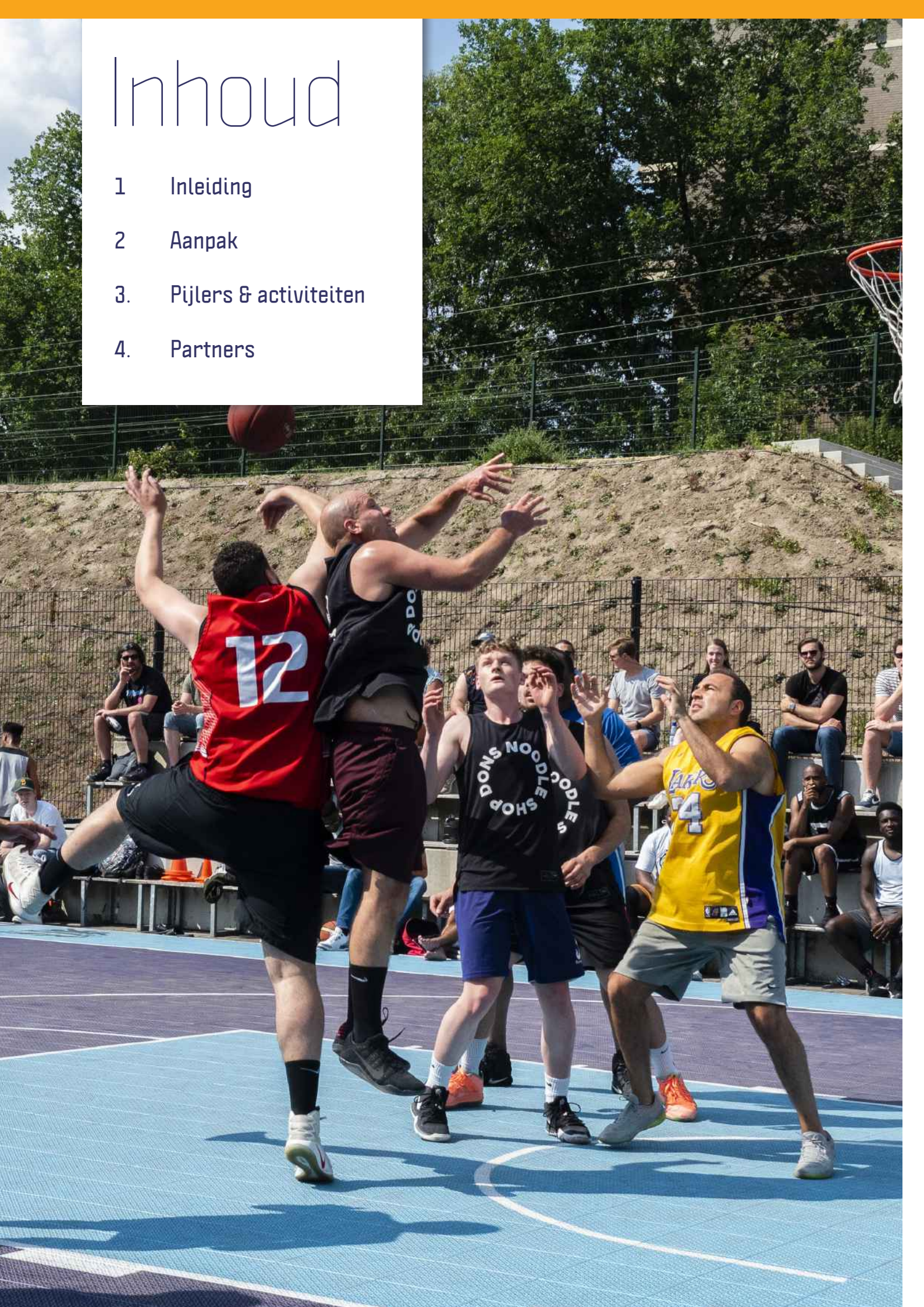
Samen inspireren, motiveren en faciliteren wij inwoners. En waar met passie en plezier wordt gewerkt, worden de beste prestaties neergezet!

**Rolph Dols**

Wethouder zorg, welzijn & gezondheid

# Inhoud

- 1 Inleiding
- 2 Aanpak
3. Pijlers & activiteiten
4. Partners



# 1. Inleiding

## Aanleiding

*Gezondheid, veel mensen noemen dat het allerbelangrijkste in het leven. Het bepaalt hoe je je leven in kunt richten. Leuke dingen doen, een goede ouder of vriend kunnen zijn, meedoen aan de samenleving, er op uit trekken,...*  
*Maar gezondheid is niet vanzelfsprekend. Ook in Tilburg bestaan grote gezondheidsverschillen.*

Gelukkig ontstaan er steeds meer initiatieven die mensen helpen om gezonder te leven. Dit lokaal preventieakkoord brengt deze initiatieven samen. Het vormt een kapstok voor preventieve activiteiten binnen de stad en de dorpen. Meer dan 40 partners hebben hier actief over meegedacht. Met dit akkoord willen we een beweging in gang zetten. Samen zetten we ons in voor gezondheid en gezond gedrag.

Dit akkoord is de Tilburgse uitwerking van het Nationaal Preventieakkoord. Het is opgesteld met de inbreng van een brede vertegenwoordiging van Tilburgse organisaties. En met ervaringen uit beleid. We leggen verbinding met wat er al gebeurt – zoals de aanpak Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) - en we bouwen voort op sterke netwerken. Dit akkoord valt onder de nota Positieve Gezondheid ‘Sterk van binnen, verbonden met buiten’, die in 2019 is opgesteld met allerlei partners binnen de gemeente Tilburg.

---

“Ik denk dat er veel meer geleerd kan worden van goede initiatieven. Ik ben nu vooral zelf het wiel aan het uitvinden. Een plek waar goede initiatieven samen komen zou helpen.”

---

### **De uitdagingen voor Tilburgers**

Gezondheid is meer dan ‘niet ziek zijn’. Het gaat ook over het mee kunnen doen in de maatschappij. En over de omgeving waarin je leeft. Zorgen, geldproblemen, werkloosheid, laaggeletterdheid, woonomgeving en gezondheidsvaardigheden... Veel Tilburgers hebben in hun dagelijks leven te maken met deze uitdagingen. Allemaal zijn ze van invloed op hoe gezond je bent, hoe gezond je je voelt én of je gezond keuzes kunt maken.



## **Een paar cijfers maken duidelijk dat het hoog tijd is voor meer aandacht voor gezondheid, meer aandacht voor preventie:**

- ➔ 18% van de Tilburgers voelt zich psychisch niet gezond.
- ➔ 48% van de Tilburgers tussen de 19 en 64 jaar heeft overgewicht; boven de 65 jaar is dat zelfs 62%.
- ➔ 41% van de volwassenen voldoet niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Bij jongeren tussen de 12 en 18 jaar voldoet 76% niet.
- ➔ Ongeveer een kwart van de volwassen Tilburgers rookt.
- ➔ 29% van de jongeren in Tilburg onder de 18 jaar, drinkt.
- ➔ 1 op de 10 jongeren heeft wel eens middelen gebruikt.
- ➔ Mensen met een lage opleiding en laag inkomen overlijden eerder en leven langer in ongezondheid.
- ➔ 42% van de Tilburgers tussen de 19 en 64 jaar voelt zich eenzaam. En bij 65-plussers is dat 54%.

### ***Door partners genoemde uitdagingen***

Uit gesprekken tussen de partners blijkt dat focus en samenhang aanbrengen een belangrijke uitdaging vormt. Preventie raakt aan veel domeinen, zoals gezondheid, onderwijs, sport en bewegen, cultuur, natuur, huisvesting, veiligheid, etc.. Er zijn veel partijen bezig met dit thema en er zijn ook veel initiatieven die zich richten op preventie. Overzicht ontbreekt en de initiatieven zijn onvoldoende met elkaar verbonden. Inwoners en professionals weten daardoor niet altijd waar ze met welke vraag terecht kunnen. En, omdat de initiatieven vaak aanbod- of themagericht zijn, is er onvoldoende oog voor de inwoner als geheel en zijn ondersteuningsbehoefte. Bovendien wordt de doelgroep zelf niet altijd goed betrokken bij de ontwikkeling van de interventie. Daardoor sluit de boodschap niet goed aan en wordt de beoogde gedragsverandering niet gerealiseerd. Ten slotte worden succesvolle interventies niet altijd gecontinueerd, omdat er vooraf te weinig is nagedacht over de borging.

### ***De partners***

Samen staan we aan de lat om gedragspatronen die een gezond leven in de weg staan te helpen doorbreken. We bundelen onze krachten. Met meer dan 50 partners – binnen zorg, welzijn, gemeente, onderwijs, ondernemers, etc. – werken we aan een gezonder Tilburg. Zo hebben we slagkracht en brengen we de komende jaren letterlijk en figuurlijk de stad in gezonde beweging. Samen werken we aan gezondheid. Wij onderschrijven de ambitie én zijn bereid om daar aan bij te dragen. Samen inspireren, motiveren en faciliteren wij inwoners. Zo zorgen wij ervoor dat meer inwoners de regie (kunnen) pakken over hun eigen leven. Op de laatste pagina van dit lokaal preventieakkoord staat de lijst met deelnemers. Nieuwe partijen worden van harte uitgenodigd om zich aan te sluiten.

---

**"Ik realiseer me steeds meer dat we als organisaties samen op moeten gaan trekken om écht verschil te kunnen gaan maken in de gezondheid van de Tilburgers".**

---

## **Onze gezamenlijke ambitie**

We willen inwoners inspireren om gezond en gelukkig te leven, gezonde keuzes te maken en in beweging te komen. Dat doen we door gezonde keuzes aantrekkelijker te maken doordat de leef- en werkomgeving gezond gedrag stimuleert. Door mensen te prikkelen tot gezond gedrag en hun vaardigheden te versterken. In een aanpak op maat, dichtbij in de wijk, afgestemd op de belevingswereld van de doelgroep. Zo willen we kinderen en jongeren een goede start geven waar ze hun leven lang profijt van hebben. Zo willen we dat volwassenen zich vitaal en veerkrachtig voelen en meedoen in de maatschappij. Zo willen we dat ouderen zo lang mogelijk gezond blijven en mee kunnen (blijven) doen. Deze ambitie is onze stip op de horizon voor de komende 10 jaar.

### ***Uitgangspunten aanpak***

In de voorbereiding van dit lokaal preventie akkoord, hebben partners hun kennis en ervaring gedeeld en aangegeven wat volgens hen beter kan. Deze input vormt de basis voor dit akkoord en zijn vertaald naar uitgangspunten.

Een belangrijke ervaring is dat losse initiatieven onvoldoende impact hebben en facilitering van organisaties en inwoners nodig blijft. Ook moeten we uitgaan van vertrouwen en niet van controle. In het kader van de continuïteit is het essentieel om aan de voorkant goed na te denken over de borging bij succes. Ook is geleerd dat een one-fits-all aanpak niet werkt. Kijk wat de doelgroep beweegt en naar de sociale context en sluit daarbij aan. Ten slotte blijkt prikkelend stimuleren – zonder wijzende vinger – beter te werken dan dwang. Daarbij mag preventie ook leuk zijn.

De volgende uitgangspunten vormen ons kader:

- ➔ Dit preventieakkoord is voor en door de stad en de dorpen.
- ➔ De aanpak overstijgt de domeinen, is integraal, met als focus het zo gezond mogelijk houden van Tilburgers
- ➔ We prikkelen, inspireren, faciliteren en stimuleren waar nodig en mogelijk.
- ➔ De gezondheid en het welzijn van de inwoner vormt het vertrekpunt.  
De aanpak kan gemeentebreed zijn, maar ook wijk- en/ of doelgroepgericht.
- ➔ De stem van de inwoners wordt gehoord. Zij worden nauw betrokken. We praten niet over mensen, maar mét mensen. Zo sluiten we aan bij de belevingswereld van de inwoners.
- ➔ We leren met elkaar wat werkt en wat niet. Daarin sturen we gezamenlijk actief bij.
- ➔ Er is een gedeeld eigenaarschap en er is sprake van wederkerigheid.
- ➔ Bij de start van nieuwe initiatieven wordt nagedacht over de borging bij succes.
- ➔ We gaan niet door met 'meer van hetzelfde'. Om verschil te kunnen maken, geven partners aan dat het nodig is het écht anders doen. We beseffen ons dat dit een lange adem vergt.



### ***Uitvoeringsprogramma en budget***

Met dit akkoord op hoofdlijnen zetten we de beweging in gang richting preventie. De partners werken dit akkoord in de maanden tot augustus 2021 nader uit tot een concreet uitvoeringsprogramma 2021-2023, waarbij de gemeente faciliteert. In het uitvoeringsprogramma staat wat we gaan doen, wie waaraan meewerkt, wie per activiteit de kar trekt, of de activiteit plaatsvindt in een buurt, wijk of de hele stad, wat de planning is en hoe we de resultaten monitoren. De gemeente ontvangt van het ministerie van VWS een uitvoeringsbudget. Met dit budget worden de beschreven activiteiten uitgevoerd, een kwartiermaker aangesteld en inwonere-initiatieven ondersteund. We houden ruimte voor tussentijdse bijsturing en het toevoegen van andere (nieuwe) initiatieven.

## 2. Aanpak

Er gebeurt al veel in Tilburg op het vlak van preventie. Daarom is er vooral behoefte om de dingen die we al doen, anders te doen. Want ondanks de vele initiatieven zijn de uitdagingen op het vlak van gezondheid nog steeds groot. Een ieder zet zich in met de beste bedoelingen. En ja, we zeggen dat we daarbij goed aansluiten bij de wensen en behoefte van de doelgroep. Maar als we kritisch kijken (naar onszelf en anderen), dan zien we dat we nog teveel denken, ontwikkelen en uitvoeren vóór de doelgroep en niet mét de doelgroep. Daardoor landt de boodschap onvoldoende en bereiken we niet de impact die we voor ogen hebben.

De input van partners heeft er toe geleid dat we een manier willen ontwikkelen die écht werkt. Een manier die - op den duur - de basis gaat vormen voor álle preventieve activiteiten. Een manier die wordt gebaseerd op, en voortbordurt op wat we de afgelopen jaren hebben geleerd.





## Tilburgse preventie aanpak

Kern van de Tilburgse preventie aanpak is dat we werkelijk *samen gaan optrekken met de doelgroep*, gedurende het hele proces, waardoor breed eigenaarschap ontstaat.

Dat betekent dat we:

1. écht luisteren naar de doelgroep (via een methode die aansluit bij de doelgroep). Zo komen we er achter wat iemands motivatie is om bepaald gedrag wel of niet te vertonen, wat belemmeringen zijn, uitdagingen, kansen, triggers, etc.. Ook ontstaat zo meer eigenaarschap.
2. de boodschap zo overbrengen dat het gewenste effect wordt bereikt. Niet via de geijkte paden, maar op een manier en toon die de doelgroep aanspreekt. Bijvoorbeeld door spelvormen, beloning, rolmodellen, nudging, of competitie. Ook dit bedenken we mét de doelgroep zelf.
3. met de doelgroep monitoren hoe de boodschap landt en of het gewenste effect wordt bereikt. En samen bijsturen als dat nodig is.

Het klinkt als open deuren, maar toch doen we het nog onvoldoende. Daarom hebben we ons in dit akkoord de uitdaging gesteld om de komende periode deze methodiek (verder) te ontwikkelen. Daarbij bouwen we voort op wat er al is, zodat deze nieuwe aanpak bij steeds meer activiteiten het vertrekpunt wordt.

Daarnaast houden we onze blik open, daarom juichen we binnen deze aanpak *inwonersinitiatieven* van harte toe. Om deze initiatieven te ondersteunen, maken we budget vrij uit het uitvoeringsbudget lokaal preventieakkoord. Hoe we dit doen wordt nog nader uitgewerkt.

De gemeente Tilburg koopt bij organisaties steeds vaker in op basis van de gewenste impact. Als derde onderdeel van de Tilburgse preventie aanpak, wil de gemeente deze *impactgerichte subsidiering* ook gaan toepassen voor preventieve activiteiten. Zo zorgt de gemeente ervoor dat partners uitgedaagd, gestimuleerd en ook verplicht worden de samenwerking vorm te gaan geven.

---

“Het helpt als er een gezamenlijke opdracht ligt, met een gezamenlijk budget. Dan moeten organisaties wel over hun eigen schutting heen kijken.”

---

---

Preventie werkt het beste  
als de aanpak leuk is.

Denk aan het spel Pokemons vangen.

Kinderen waren niet bezig met  
'meer bewegen', maar speelden  
vooral een leuk spelletje.

---

## Community voor verbinding op stadsniveau

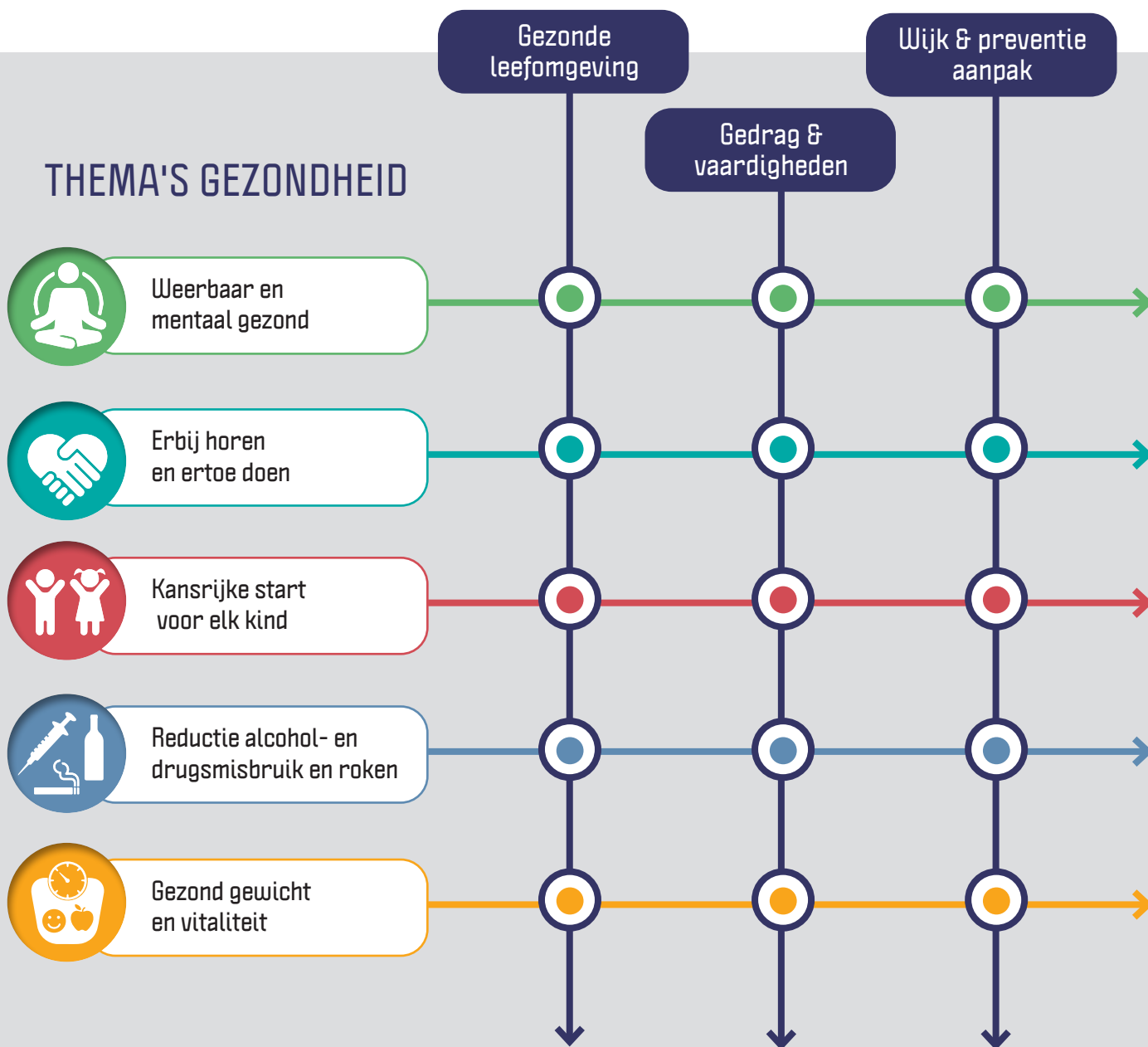
Tijdens het werken aan dit preventieakkoord met partners uit de stad, is de sterke behoefte ontstaan aan verbinding op stadsniveau. Zonder deze verbinding is de impact voor inwoners geringer, en de inzet van partners in de stad minder efficiënt. Te vaak wordt het wiel opnieuw uitgevonden. Dat is een gemiste kans. Hiervoor willen we een 'community' oprichten. Waardoor de partners veel beter weten wat er speelt, leren van elkaar, gebruik maken van elkaars kennis en expertise, logische verbindingen tot stand brengen, en zo betere resultaten bereiken. Met een duidelijke verbinding tussen wijk en stad. Vanuit dit netwerk van enthousiaste en betrokken organisaties kunnen initiatieven worden verbonden, aangejaagd en geborgd. Ieder deelt zijn kennis en ervaring en zet zijn eigen expertise en kwaliteiten in. Daarbij is ook helder wat ieders opdracht is. Nieuwe partijen kunnen daarbij aanhaken, uit de publieke of private sector.

Hoe de community er uit gaat zien wordt tot en met juli 2021 uitgewerkt. De community wordt (de eerste tijd) gefaciliteerd door de kwartiermaker. Het is de bedoeling dat de community uitgroeit tot een blijvende structuur op het vlak van preventie.

Schema 1: Kapstok voor activiteiten binnen het Lokaal Preventieakkoord Tilburg.

## PIJLERS AANPAK

### THEMA'S GEZONDHEID



## ***Vanuit een gedragen ambitie activiteiten kiezen***

In het Nationaal Preventieakkoord ligt de focus op roken, problematisch alcoholgebruik en overgewicht. Ook in ons akkoord zijn deze leefstijlthema's belangrijk. In Tilburg verbreden we dit naar vijf thema's:

- de reductie van alcohol- en drugsmisbruik en roken,
- gezond gewicht en vitaliteit,
- kansrijke start voor elk kind,
- weerbaar en mentaal gezond,
- erbij horen en ertoe doen.

De thema's sluiten aan bij de nota Positieve gezondheid, waarin de thema's alcohol, drugs en gezond gewicht, terugkomen in het thema 'Goed voorbeeld doet volgen'. Daarnaast zetten we in op drie pijlers: gezonde leefomgeving, gedrag en vaardigheden, en de wijk preventie aanpak. In schema 1 is zijn de thema's en pijlers weergegeven.

Bij iedere pijler is een ambitie geformuleerd en per ambitie verschillende activiteiten. De opgenomen activiteiten zijn bepaald met partners in de stad. Gezamenlijk is gekeken aan welke criteria goede preventie-initiatieven voldoen. De uitgangspunten van dit akkoord vormden daarin de leidraad.

Vervolgens is een overzicht gemaakt van ideeën en lopende initiatieven op het vlak van preventie. Deze zijn benoemd door de partners gedurende het proces en/ of komen uit het Tilburgs Sportakkoord of de nota Positieve Gezondheid. Gezamenlijk is gekeken of deze initiatieven 'matchen' met de uitgangspunten en wat het toevoegt om ze op te nemen in dit akkoord. Bijvoorbeeld dat we (de expertise van) meer partners kunnen betrekken bij de activiteit, of dat een financiële impuls gewenst is. Zo is een overzicht van initiatieven ontstaan, die onderdeel uitmaken van dit akkoord.

Ook hebben we lopende initiatieven rondom alcoholmisbruik, overgewicht en roken opgenomen, om zichtbaar te maken hoe de thema's uit het Nationaal Preventieakkoord binnen de gemeente Tilburg worden opgepakt.

We werken de activiteiten de komende maanden nader uit tot een concreet uitvoeringsprogramma. Het schema vormt de kapstok waaraan de activiteiten worden opgehangen. Via icoontjes wordt helder gemaakt op welke gezondheidsthema's de activiteit focust. De kwartiermaker gaat de activiteiten aanjagen, uitwerken, ondersteunen of borgen. In het volgende hoofdstuk worden de activiteiten beschreven per pijler.

Vanuit dit preventieakkoord leggen we ook de verbinding met het thema bestaanszekerheid. Want we weten dat armoede vaak ten grondslag ligt aan andere problemen. Bestaanszekerheid is een voorwaarde voor gezondheid. En kinderen die opgroeien in gezinnen met financiële zorgen, hebben een grotere kans om later zelf gezondheidsproblemen te ontwikkelen. De link tussen bestaanszekerheid en gezondheid is dus essentieel.

### 3. Pijlers & activiteiten

In het vorige hoofdstuk is beschreven dat we het écht anders gaan doen. We gaan werkelijk samen optrekken met de doelgroep, intensief, gedurende het hele proces, waardoor breed eigenaarschap ontstaat. We willen inwonersinitiatieven financieel ondersteunen én gaan de impactgerichte subsidiëring vaker toepassen voor preventieve activiteiten. Deze andere aanpak, vormt de basis van waaruit we de activiteiten zoals benoemd onder de pijlers gaan vormgeven dan wel implementeren.



# Onze pijlers uitgewerkt

## Uitwerking pijler Gezonde leefomgeving

*Onze ambitie is dat de leefomgeving zo wordt ingericht, dat deze uitnodigt tot ontmoeten, bewegen en gezonde keuzes. Daarmee draagt de leefomgeving bij aan de gezondheid van alle Tilburgers.*

### Openbare ruimte stimuleert gezond gedrag

#### **Gezondheidsdoelstellingen krijgen een plek in de omgevingsvisie, omgevingsplannen en vergunningen voor evenementen**

Gezond wordt één van de thema's binnen de Omgevingswet, die op 1 januari 2022 in gaat. De projectgroep Omgevingswet buigt zich hierover. Partners vanuit de stad worden in dit proces betrokken. Daarnaast worden gezonde(re) evenementen het uitgangspunt. Bij het verstrekken van vergunningen bekijken we hoe tijdens het evenement aandacht kan worden besteed aan gezondheid.



#### **Gezondheid als thema bij het ontwikkelen van de openbare ruimte**

Planterra heeft een plan van aanpak opgesteld om gezondheid, welbevinden en meedoen een plek te geven in het aanleggen, (her)inrichten en beheren van de openbare ruimte. Aan de hand van dit plan voeren we concrete verbeteringen door. Ons doel is Tilburgers te stimuleren om in beweging te komen, via aantrekkelijke levensloopbestendige speel- en beweegplekken. Er komt een toolbox met handvatten voor het inrichten en beheren van een gezonde openbare ruimte. En een meetmethode/ scan om te bepalen wat de sociale/ gezondheidsopgave per gebied is. Plus een 'inspiratiecatalogus' met concrete interventies in de openbare ruimte. Deze instrumenten willen we – met partners in de stad – gaan toetsen in één of twee gebieden in Tilburg. Daarna gaan we ze breder inzetten.



#### **Vanuit onderzoek naar eetgedrag en voeding toewerken naar Urban Food Hubs**

HAS doet voorjaar 2021 onderzoek naar eetgedrag en voeding in diverse wijken in Tilburg. Dit gebeurt in opdracht van stichting Voedspoor, en wordt gefinancierd door MidPoint Brabant. Er komen enquêtes, persoonlijke gesprekken en SmaakTafels (een interactieve manier om met inwoners het gesprek aan te gaan over voeding, leefstijl, opvoeding, etc.). De bevindingen vormen de basis voor de in co-creatie te ontwikkelen Urban Food Hubs. Dat zijn fysieke omgevingen in de stad, met Food als centraal en verbindend thema. Het doel is om het bewustzijn over gezonde voeding te vergroten, zodat inwoners meer duurzame keuzes maken. Dit leidt tot anders doen, denken en organiseren en daarmee tot het verduurzamen van de voedselketen. Op basis van de uitkomsten van het onderzoek gaan we in gesprek over de vervolgstappen.



## Een rookvrije en alcoholvrije omgeving tot 18 jaar

### **Rookvrije generatie in 2040: via een rookvrije omgeving**

De landelijke ambitie is om toe te werken naar een Rookvrije Generatie. Hier sluiten wij op aan. Concreet zetten we in op het rookvrij maken van schoolterreinen, sportvereniging accommodaties, terreinen van maatschappelijke partners en de ingangen van de gemeentelijke gebouwen (de gebouwen zelf zijn al rookvrij). De aanpak is tweeledig: eerst draagvlak creëren om de beweging naar een Rookvrije Generatie op gang te brengen en dan advies en ondersteuning geven (bijvoorbeeld via Gezonde School of vanuit de JOGG adviseur).



### **Afname alcoholgebruik jongeren in horecagelegenheden**

Het aantal jongeren dat alcohol gebruikt is gedaald. In Tilburg heeft team Handhaving hier de afgelopen jaren op ingezet, onder meer door het terugdringen van het schenken van alcohol in horecagelegenheden en sportverenigingen. Dit werkt, dus we gaan hiermee verder.



## Uitwerking pijler Gedrag en vaardigheden

*Onze ambitie is om Tilburgers te informeren, inspireren en faciliteren om gezonde keuzes te maken en hun vaardigheden om gezond te leven te versterken.*

## Een kansrijke start voor elk kind

### **Wijkaanpak Kansrijke Start Groenewoud uitbreiden naar andere wijk**

We willen kwetsbare (aanstaande) ouders/ gezinnen eerder signaleren en op tijd de juiste ondersteuning bieden. De afgelopen jaren is geëxperimenteerd met een wijkgerichte aanpak Kansrijke Start in Groenewoud, met goede resultaten. De werkzame bestanddelen uit deze aanpak willen we in 2022 gaan opschalen naar minstens één andere wijk in Tilburg. Evidence based interventies zoals Voorzorg, Stevig Ouderschap, de Babyroute, Nu Niet Zwanger en Voor- en Vroegschoolse Educatie, worden waar nodig ingezet.



### **Een goed ontbijt als start van de dag**

In Tilburg West is gestart met een wijkontbijt (Wij West wijkontbijt). Een ontbijt, eens per week, voor kinderen waar dit niet vanzelfsprekend voor is. Betrokkenen zijn o.a. de basisschool, GGD HvB, ContourdeTwern en Humankind. Naast het ontbijt voor de kinderen, biedt deze ochtend ook de mogelijkheid de ouders te ontmoeten en met hen in gesprek te gaan over gezondheid en armoede, participatie en financiën. Deze aanpak in West willen we verder door ontwikkelen en uit gaan rollen naar andere wijken in Tilburg.



## Vitale, krachtige en gezonde Tilburgers

### Vitaliteit op de werkvloer

In 2021 wordt – aangejaagd vanuit het Tilburgs Sportakkoord – toegewerkt naar een netwerk van bedrijven. Het doel is kennis en ervaring uitwisselen om vitaliteit op de werkvloer te stimuleren. De nadruk ligt daarbij op bewegen en ontspannen (jezelf opladen in relatie tot werkdruk). Vanuit het lokaal preventieakkoord wordt dit netwerk gevolgd. We trekken samen op in thema's waarin dit relevant kan zijn.



### Gezondheidsvaardigheden als basis voor gezond gedrag

Om beslissingen te kunnen nemen over de eigen gezondheid, moeten mensen informatie kunnen krijgen, begrijpen en gebruiken. Vanuit de Tilburgse preventieaanpak willen we deze gezondheidsvaardigheden stapsgewijs en mogelijk per doelgroep verbeteren. In juli 2021 is helder hoe we dit concreet gaan vormgeven.



### Toewerken naar een regionale aanpak via Nationale Diabetes Challenge (NDC)

De NDC is een beweegprogramma van de Bas van de Goor Foundation (BvdGF). Hierbij ervaren deelnemers wat het effect is van bewegen (en andere leefstijlfactoren) op hun gezondheid. In 2023 willen we toewerken – samen met CZ en de BvdGF – naar een integrale regionale samenwerking op het vlak van preventie en vitaliteit (met de NDC als middel). Tweede doel is dat in 2023 in Tilburg 500 mensen meedoen. Hiervoor is een sterk netwerk van partners nodig.



### Weerbaarheid en mentaal welbevinden versterken door Evie

Evie is een zelfhulpplatform waar Tilburgers zelf aan de slag kunnen met lichte psychische klachten. Het programma bestaat uit een website en een app met verschillende modules. Door het volgen van theorie en het maken van opdrachten, helpt Evie op een laagdrempelige manier. De komende periode willen we meer partners enthousiast maken om Evie onder de aandacht te brengen bij de eigen achterban, met als resultaat maandelijks 100 extra gebruikers. Ook wordt het gebruikersgemak verbeterd en wordt Evie geschikt gemaakt voor meerdere doelgroepen, waaronder jongeren.



### Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)

Vanaf 2013 zijn we in Tilburg bezig met de succesvolle aanpak Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG). Deze aanpak zetten we voort, verbreden we op basis van nieuwe inzichten en gebruiken we als methodiek voor de uitvoering van dit akkoord.



## Creëren betekenisvolle ontmoetingen

### Faciliteren en doorontwikkelen Meet en Play

Meet en Play is een laagdrempelige ontmoetingsplek van jonge ouders in de wijk. Kinderen kunnen er met elkaar spelen én tegelijkertijd kunnen ouders met elkaar en/ of met een expert praten. Tijdens deze gesprekken worden kennis en ervaringen uitgewisseld. Ook komen behoeften en ideeën naar voren. De komende jaren willen we Meet en Play uitbreiden naar andere wijken. En we willen inwonerinitiatieven die naar voren komen vanuit deze ontmoetingen stimuleren en faciliteren.



### Willem II Football Memories uitbreiden

Willem II Football Memories bestaat uit tweewekelijkse bijeenkomsten in het Willem II stadion. Het doel is eenzaamheid tegengaan en het geheugen prikkelen bij beginnende dementie. We willen de huidige groep continueren en waar mogelijk uitbreiden. En het programma 'kopiëren' naar verenigingen in de gemeente Tilburg die zelf Football Memories willen vormgeven.



## Scholen/ kinderdagverblijven als inspiratiebron voor gezond gedrag

### Gecertificeerde coach gezonde kinderopvang op iedere locatie

Via de methode Gezonde Kinderopvang wordt gestructureerd gewerkt aan een gezonde leefstijl van kinderen en deskundigheid van medewerkers. Doel is dat iedere kinderopvanglocatie eind 2022 een gecertificeerde coach Gezonde Kinderopvang heeft. De coach wordt hét aanspreekpunt voor gezonde leefstijl binnen de organisatie.



### Via de Rabo Willem II Food Tour leren over gezonde voeding

De Rabo Willem II Foodtour is een compleet interactief lespakket voor leerlingen van groep 7 en 8 en brugklassen. Leerlingen duiken in thema's als gezond eten, etiketten lezen en sportvoeding. Aan het eind van iedere les krijgen de leerlingen een vlogopdracht van de spelers van Willem II. Stichting Willem II Betrokken ontwikkelde deze foodtour in samenwerking met Rabobank. In het schooljaar 2020/2021 startte de pilot met 10 Brabantse klassen. Het doel is dit in schooljaar 2021/2022 te verbreden.



### Playing for Success

Playing for Success is een naschools programma voor kinderen van 9 tot 13 jaar, in het Willem II stadion, om gericht te werken aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van een kind. Met dit programma krijgen kinderen een betere motivatie om te leren en meer zelfvertrouwen. In het schooljaar 2021 -2022 bestaat het programma tien jaar. Doelstelling is om ook in dat schooljaar 200 kinderen te kunnen helpen. Verder verkennen we de mogelijkheden voor een Playing for Success programma voor 13+.





## *Voorkomen van problematisch gebruik alcohol, drugs en roken bij jongeren*

### ***Regionale aanpak rondom drugsgebruik jongeren en jongvolwassenen***

In 2020 is een regionale aanpak ontwikkeld. Met deze aanpak maken we jongeren weerbaarder tegen de verleidingen van drugs. Ook versterken we de gezondheidsvaardigheden van jongeren. Vanaf 2021 wordt deze aanpak geïmplementeerd, gecoördineerd door de GGD Hart voor Brabant.



### ***Een gezond klimaat zonder alcohol, drugs en tabak op school***

De Gezonde School adviseur ondersteunt, adviseert en biedt voorlichting wanneer scholen in het voortgezet onderwijs aandacht willen besteden aan de preventie van roken, het gebruik van alcohol, drugs, games en sociale media. Daarbij wordt o.a. gebruik gemaakt van de integrale aanpak Helder op School. Ook andere initiatieven worden ontwikkeld, die een extra impuls nodig kunnen hebben. Vanuit het akkoord bekijken we waar facilitering nodig is.



### ***Ouders zijn zich bewust van de risico's van alcohol, roken en drugs***

Om bewustwording bij ouders te creëren op het vlak van roken, alcohol en drugs, worden verschillende voorlichtingen en campagnes ingezet (Stoptober, Nix18, etc.). Hiermee wordt een deel van de ouders bereikt, maar een deel ook niet. Via de Tilburgse preventieaanpak proberen we ook die ouders te bereiken. In juli 2021 is helder hoe we dit concreet gaan vormgeven voor welke doelgroep.



## Uitwerking pijler Wijkpreventie aanpak

*Onze ambitie is het inrichten van een structurele samenwerking en aanpak rondom preventie met inwoners en professionals in de wijk, die terugkomt in de wijkagenda's. Hierdoor worden gezondheidsproblemen tijdig gesignaleerd en opgepakt.*

### Uitwerking pijler Wijkpreventie aanpak

#### Opzetten wijkpreventienetwerk in twee wijken

Startpunt bij het opzetten van een wijkpreventienetwerk is het ophalen van de werkzame bestanddelen bij lopende initiatieven en de wijkagenda's. Ook leggen we verbindingen waar mogelijk. Onder andere met:

- ➔ De Gekantelde wijk: een initiatief waarin het systeemdenken wordt losgelaten en wordt gekeken naar wat er nodig is om een inclusieve buurt te realiseren.
- ➔ Verbinding tussen wijkregisseurs, omgevingsmanagers en combinatiefunctionarissen: een nieuwe aanpak vanuit Sportbedrijf die gezondheid en bewegen stimuleert en meer verbinding legt tussen de domeinen in de wijk. De behoefte van de wijk is het uitgangspunt.
- ➔ Ambitie Bewegen in wijken uit het Tilburgs Sport Akkoord: een ambitie waarin de verbinding wordt gelegd tussen ontmoetingsactiviteiten in de wijk en beweegactiviteiten.
- ➔ Coördinator preventie in de PACT wijken: een nieuwe functionaris met als taak de verbinding te leggen in de PACT wijken op het vlak van preventie.

Volgende stap in het opzetten van een wijknetwerk is de keuze van twee wijken, waar we aan de slag willen gaan. We maken deze keuze op basis van de wijkagenda's, data, energie en draagvlak. In de twee gekozen wijken maken we initiatieven, partners, netwerken en de behoefte inzichtelijk. De input van inwoners en sleutelfiguren in de wijk zijn daarin cruciaal. Vervolgens vragen we de inwoners wat nodig is en hoe ze dat willen gaan bereiken. We betrekken relevante partners, stellen een concreet plan op en zorgen voor de juiste randvoorwaarden. De inwoners voeren het plan uit, ondersteund door een netwerk van professionals.





### ***Wij West***

Wijkaanpak in West is een programma voor en door de inwoners, waar samen met de inwoners en partners allerlei initiatieven worden ontwikkeld welke bijdragen aan het vergroten van het perspectief en de veerkracht van de wijk. Onderdeel daarvan is de community school, die zich ten doel stelt ieder kind een optimale start te bieden en het potentieel maximaal te ontwikkelen. Wij West is een krachtig initiatief, waar de noodzaak is aangegeven de goede inwonerinitiatieven te faciliteren.



### ***Samenredzaamheid vorm geven in de Tilburgse wijk Fatima***

In de wijk Fatima leven relatief veel ouderen. Zij willen graag zelfstandig wonen en leven, met als het nodig is ondersteuning op maat. We willen van Fatima een buurt maken, waar samenredzaamheid de norm is. Waar iedereen een bijdrage aan levert, op zijn eigen niveau, naar wat ieders mogelijkheden zijn.

Diverse partners - De Wever, ContourdeTwern, TBV wonen, gemeente Tilburg, Gezondheidscentrum Koningshaven, Van Helvoirt Groenprojecten en Prins Heerlijk - hebben hiertoe de handen ineen geslagen. In de tweede helft van 2021 wordt gestart met het pro-actief ophalen van de behoefte van de oudere inwoner én ook wat ze hieraan zelf kunnen bijdragen. Op basis daarvan worden initiatieven georganiseerd van en voor de buurt. Wederkerigheid is daarin een sleutelwoord.



# 5 thema's

*Dit zijn onze aandachtspunten,  
hier draait het allemaal om!*



Reductie alcohol- en  
drugsmisbruik en roken



Gezond gewicht  
en vitaliteit



Kansrijke start  
voor elk kind



Weerbaar en  
mentaal gezond



Erbij horen  
en ertoe doen



## Bronnen

- ➔ Nota Positieve Gezondheid 'Sterk van binnen, verbonden met buiten', gemeente Tilburg, 2019.
- ➔ Uitvoeringsprogramma Positieve Gezondheid 2020 – 2023 Sterk van binnen, verbonden met buiten. Gemeente Tilburg.
- ➔ (0)13 ambities voor 013, Tilburgs Sportakkoord.
- ➔ Daarnaast hebben we ons laten inspireren door allerlei goede voorbeelden uit de rest van het land.

## Colofon

### **Samenstelling en redactie:**

Gemeente Tilburg en partners

### **Fotografie:**

Dolf Cantrijn, Gerdien Wolthaus Paauw,  
Angeline Swinkels, Anja van Eersel, Shutterstock

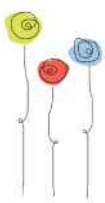
### **Vormgeving:**

Studio x-hoogte, Linda van Eindhoven



# Partners

Het Lokaal Preventieakkoord Tilburg is tot stand gekomen onder regie van de gemeente Tilburg in samenwerking met partners uit de stad. De volgende partijen onderschrijven de beweging en ambities zoals beschreven in dit akkoord. Ook zijn ze bereid gezamenlijk de schouders er onder te gaan zetten.



humankind  
KINDEROPVANG EN -ONTWIKKELING



De Johan  
Stekelenburg  
Stichting  
Ieder kind in Tilburg doet mee!



ROC TILBURG



Willem II  
BETROKKEN



SCHAKELCOLLEGE TILBURG



Doen wat werkt.





OP UW  
**Gezondheid!**  
*Lokaal Preventieakkoord Tilburg*

