

# EVALUATIE- EN ADVIESRAPPORT PREVENTIEF GEZONDHEIDSBELEID



**KERNGEZOND**  
GEMEENTE DALFSEN



## **Colofon**

Document: Evaluatie- en adviesrapport preventief gezondheidsbeleid

Versie: 2.0

Datum: 30-07-2019

Auteur: M. de Vries

Aanvullend: Judith Bos & Emmelie Luiken

Eindverantwoordelijke: W. Noorman

Organisatie: Saam welzijn

E-mail : [w.noorman@saamwelzijn.nl](mailto:w.noorman@saamwelzijn.nl)

E-mail: [info@saamwelzijn.nl](mailto:info@saamwelzijn.nl)

Adres: kon. Julianalaan 10, 7711 Nieuwleusen

Telefoon: 0529 – 48 21 21

## Inhoud

Inleiding .....	4
Programmaliijn I : Iedereen gezond (met name kwetsbare inwoners).....	5
A. Persoonlijk Gezondheidsprogramma (integrale aanpak) .....	5
B. Extra inzet op preventie aanbod .....	7
C. Verduurzamen GymXtra.....	7
Programmaliijn II : Dalfsen floreert (sterker groepen) .....	9
A. Interventies op wijk – en buurtniveau “Gezonde Wijk” .....	9
B. Gezondheidsmanifestatie .....	9
C. Mediacampagne Dalfsen Kerngezond .....	11
Programmaliijn III : Goed voorbereid (preventie) .....	12
A. Werkgroep middelengebruik “alcoholcampagne 55+” .....	12
B. Puber café .....	15
C. De Gezonde School .....	15
D. Stimuleren van preventieactiviteiten binnen (sport) verenigingen en organisaties .....	16
E. Overloperproject .....	17
Conclusie .....	19
Aanbevelingen .....	20
Dankwoord.....	23
Bijlagen .....	24
Bijlage I - Interview GymXtra .....	24
Bijlage II – interview loopbaanbegeleiders gemeente Dalfsen.....	25
Bijlage III – interview Rosengaerde .....	26
Bijlage IIII Resultaatgebieden.....	27

## Inleiding

Eind mei 2017 is de definitieve nota Preventief Gezondheidsbeleid, met als titel Kerngezond Dalfsen, door de Gemeenteraad vastgesteld.

Het schrijven van een uitvoeringsplan is door de Gemeente als opdracht neergelegd bij Saam welzijn.

Saam welzijn heeft een uitvoeringsplan gemaakt waar elf uitvoeringsonderdelen in staan omschreven. De uitvoeringsonderdelen hebben als doel om gezondheidswinst te behalen onder de verschillende doelgroepen.

Vanwege de diversiteit en complexiteit van de opdracht is ervoor gekozen om het uitvoeringsplan om te zetten in een projectplan om zodoende de opdracht gefaseerd uit te voeren.

De drie programmalijnen zijn:

- I. Iedereen gezond (met name kwetsbare inwoners)
- II. Dalfsen floreert (sterker groepen)
- III. Goed voorbereid (preventie)

Per programmalijn worden de uitvoeringsonderdelen geëvalueerd.

De evaluatie zal input geven welke stappen er verder gezet kunnen worden met het preventief gezondheidsbeleid.

Verder zal er op hoofdlijnen advies worden gegeven over het uitvoeringsplan Kerngezond Dalfsen voor de nieuwe projectperiode waar beweeg- en sportbeleid samengevoegd zal worden met het preventief gezondheidsbeleid.

# Programmaliijn I : Iedereen gezond (met name kwetsbare inwoners)

## A. Persoonlijk Gezondheidsprogramma (integrale aanpak)

### Inleiding

Het persoonlijk gezondheidsprogramma richt zich op drie pijlers, namelijk gezondheid, welbevinden en zingeving. Binnen de gemeente Dalfsen wordt al de training Werkfit aangeboden. Deelnemers ontvangen een beschikking waarin zij vanuit een verplicht kader worden uitgenodigd deel te nemen aan de training. Gedurende de projectperiode is onderzocht door de projectleider en de buurtsportcoaches in hoeverre er een nieuwe training ontworpen en geïmplementeerd moest worden of dat aansluiten bij een bestaand aanbod van meerwaarde was. Het laatste bleek het geval te zijn.

### Doel

Het doel van de training Werkfit en gezond is het behalen van gezondheidswinst bij de deelnemers. De gezondheidswinst moest bestaan uit de volgende onderdelen;

- Toename van energie;
- Toename van een betere stemming;
- Een gezonder(e) leefstijl;
- Aansluiting vinden bij een (sport) vereniging.

Om te monitoren in hoeverre dit zou bijdragen tot het eerder uitstromen van de uitkeringssituatie, werd voor de uitvoering van de training bij alle deelnemers een ZRM afgenomen. De loopbaanbegeleiders hebben dit gedaan. Aan het einde van de training zou dezelfde ZRM weer worden afgenomen, dit is om verbetering meetbaar te maken.

### Evaluatie

#### *Opbrengsten Training Werkfit en Gezond:*

- We zijn gestart met 11 deelnemers;
- Er zijn gedurende de training 4 kandidaten uitgestroomd naar werk. De training is geëindigd met 7 deelnemers;
- Er is 1 kandidaat gestopt met roken;
- Er zijn drie deelnemers die aansluiting hebben gevonden bij lokale sportverenigingen;
- Er is 1 deelnemer die een concrete vraag heeft gesteld met betrekking tot afvallen.

De training Werkfit wordt gegeven door loopbaanbegeleiders Lucia Spijkerman en Sander van der Wal. Zij stonden beiden open om gezondheidsonderdelen toe te voegen aan de huidige training. De naam van de training hebben we veranderd in 'Werkfit en Gezond'. In de praktijk gingen de deelnemers acht keer de dinsdagochtend van 10.00 uur tot 12.00 uur sporten en in de middag van 12.30 uur tot 14.30 uur bezig met het meer theoretische gedeelte d.m.v. workshops.

Bewegingsactiviteiten worden afgewisseld met sollicitatietrainingen. In navolging van de training is een vervolgbijeenkomst Solliciteren is georganiseerd. Dit betrof een 8 maal een twee uur durende bijeenkomst die plaatsvond in het gemeentehuis en waar kandidaten onder begeleiding van Loopbaanbegeleiders sollicitaties hebben verricht. De vervolgbijeenkomst heeft opgeleverd dat 1 kandidaat eind augustus een sollicitatiegesprek heeft voor een functie als Montagemedewerker.

Een hele mooie koppeling is dat er verschillende lokale sportverenigingen en buurtsportcoaches diverse trainingen geven aan de mensen. Het doel was om het verenigingsleven dichterbij de mensen te brengen en vice versa.

De volgende verenigingen hebben een clinic tijdens de training Werkfit en Gezond gedraaid;

- JudoKwai – Judo/zelfverdediging;
- Sv Dalfsen Handbal – Handbal;
- Ballen zonder Ballast – Basketbal;
- DTV'84 – Tafeltennis & Dynamic Tennis;
- DLTC-Gerner – Tennis;
- BC Trefzeke – Badminton.

Het merendeel van de trainingen zijn gegeven in de Trefkoele. De Trefkoele heeft vanwege hun maatschappelijke betrokkenheid de zaal kosteloos beschikbaar gesteld. Na elke ochtendtraining heeft de Trefkoele, voor een gereduceerd tarief, smoothies en een gezondheidsnack verzorgd.

### Effecten

- Gedurende de training stimuleerden de deelnemers elkaar om hun gezondheid te verbeteren;
- Tijdens de middagsessie was er een toename van energie zichtbaar bij de deelnemers;
- De groep deelnemers werden gedurende de training opener naar elkaar toe;
- De relatie tussen de loopbaanbegeleiders van de gemeente Dalfsen en de deelnemers verbeterde door het meedoen van de loopbaanbegeleiders tijdens diverse trainingen.

### Input van de samenwerkingspartner(s)

*“We hebben de begeleiding van de groep laagdrempelig ingezet. Dus niet direct een sanctie bij afwezigheid maar de keuze om contact te leggen om kandidaten toch onze kant op te krijgen”.*

**Sander van der Wal en Lucia Spijkerman – loopbaanbegeleider gemeente Dalfsen**  
(Zie bijlage II voor de volledige input)

### Marco Hollak – Buurtsport coach

*“Sporten is een middel om tot contact te komen. De onderlinge sociale cohesie versterkt, zowel bij de deelnemers als tussen de deelnemers en de lokale sportverenigingen. Dat is de kracht wanneer je drempels weghaalt. Dan ontstaan er iets heel moois.”*

### Input van deelnemers

#### Bianca Lubberts

*“Ik heb de volledige training gevolgd en heb dit als zeer positief ervaren. De groep was leuk en het motiveerde mij om meer te gaan sporten, ik kwam er achter dat ik veel meer in mijn mars heb en ben zelf gestopt met roken! Dit had ik nooit durven dromen.”*

### Aandachtspunten

- Om de training goed te kunnen draaien heb je een groep van minimaal 6 deelnemers nodig;
- Nieuwe instroom van deelnemers creëert ook een nieuwe dynamiek. Dat kan mogelijk de onderlinge openheid en vertrouwdheid negatief beïnvloeden;
- Samenwerking en afstemming tussen de gemeente Dalfsen en Saam welzijn;
- Het afnemen van de ZRM was geen succes. De deelnemers hebben in het begin onvoldoende begrepen hoe ze zichzelf het beste konden scoren. Hierdoor kan er onvoldoende worden omschreven op welke gebieden deelnemers zich “feitelijk” hebben ontwikkeld;
- Het op tijd komen van de deelnemers;
- In gesprek blijven met deelnemers indien er sprake is van afwezigheid/ verzuim;
- De huidige trainingsvorm sluit onvoldoende aan bij de inwoners die zich bevinden op de participatieladder 1 & 2.

### Aanbevelingen

De training Werkfit en gezond is zowel door de deelnemers, de lokale sportverenigingen als door de professionals als een succes ervaren. Het continueren van de huidige vorm zal dan ook als advies worden meegenomen.

- Werk in de training met één vaste groep deelnemers, met duidelijk afspraken t.a.v. tijdstippen;
- De gemeente Dalfsen moet inwoners toe leiden om deel te nemen aan de training;

- Ander meetinstrument i.p.v. ZRM implementeren;
- De trainingsvorm aanpassen zodat inwoners (op de participatieladder 1 & 2) zich kunnen conformeren.

## B. Extra inzet op preventie aanbod

### Inleiding

Gedurende de projectperiode onderzoekt Saam welzijn hoe gezondheidsbevorderende activiteiten binnen de gemeente Dalfsen verbeterd kunnen worden. In hoeverre is het bestaande aanbod voldoende en welke bestaande voorzieningen moeten worden doorontwikkeld?

### Doel

Breng het bestaande aanbod in kaart, zodat onderzocht kan worden waar behoefte ligt en waar aanbod ontbreekt zodat daarop (door-)ontwikkeld kan worden.

### Evaluatie

De projectperiode is gebruikt om het preventie aanbod binnen het ouderenwerk in kaart te brengen en vandaaruit verder te bouwen. Een concreet resultaat is het symposium "positief ouder worden". Meer daarover onder het kopje gezondheidsmanifestatie. Dankzij de expertise van de collega's van Saam welzijn en hun blijvende input gedurende de projectperiode was het niet nodig intern onderzoek te doen, maar zijn er wel concrete aandachtspunten waar we de komende jaren vanuit het project aandacht aan willen geven. Voor kwetsbare inwoners hebben we actief gewerkt aan toeleiding naar en laagdrempelige toegang tot (bestaande) gezondheidsbevorderende (preventie) activiteiten in de kernen zoals de valpreventietrainingen, workshops gezonde voeding, MBVO groepen, deelname aan sport en ontmoetingsactiviteiten.

### Aandachtspunt

- Preventie aanbod van partners is onvoldoende in kaart gebracht.

### Aanbevelingen

Welzijn onderzoekt onder andere:

- Hoe we de toeleiding van deelnemers naar laagdrempelige (bestaande) gezondheidsbevorderende activiteiten in de kernen nog meer kunnen bevorderen met als doel de deelname aan preventie-activiteiten te verhogen (we brengen inwoners in contact met bestaande activiteiten en stimuleren hen om daar aan deel te nemen);
- Of het bestaande aanbod voldoet aan de huidige vraag en welke witte vlekken er zijn?;
- Bestaande voorzieningen worden doorontwikkeld en nieuwe voorzieningen worden ontwikkeld vanuit een vraaggerichte gedachte;
- Samen optrekken met de gemeente betreffende het preventief aanbod.

## C. Verduurzamen GymXtra

### Inleiding

GymXtra is een lesprogramma voor kinderen in de leeftijd van 6 tot en met 11 jaar. De lessen duren 45 minuten en het hele programma bestaat uit 2 x 10 lessen.

Het is een bestaand programma welke wordt uitgevoerd door de buurtsportcoaches.

Kinderen vinden hierdoor makkelijker aansluiting bij leeftijdsgenoten tijdens het buitenspelen, de gymles en op de sportvereniging. Doordat ouders hun kinderen brengen ontstaat er onderling contact tussen de ouders. Ook kunnen ouders vragen stellen aan de buurtsportcoach en/of de welzijnswerker. Signalen met betrekking tot mogelijke uitval bij een sportvereniging worden vroegtijdig opgepakt.

### Doel

Het doel van GymXtra is het vergroten van motorische vaardigheden door het aanbieden van extra beweegmomenten.

Er zijn interviews met ouders afgenomen wiens kinderen hebben deelgenomen. De interviews zijn afgenomen voor de start van de training en aan het einde van de training. Ouders konden hun kinderen een score van 1 tot 5 geven, waarbij 1 viel onder het kopje zwaar onvoldoende oplopend tot 5 zeer goed. De interviews hebben zich geconcentreerd op 4 leefgebieden, namelijk;

- Huiselijke relaties;
- Geestelijke Gezondheid;
- Lichamelijke Gezondheid;
- Sociale relaties.

### Resultaten

19 kinderen hebben deelgenomen aan GymXtra. Op het onderdeel **Huiselijke relaties** geven 5 van de 19 ouders aan een verbetering te zien na de training GymXtra. Opvallend is dat 14 ouders hun kind vooraf hebben gescoord op een 4 of 5 score. Op het onderdeel **Geestelijke Gezondheid** geven 16 ouders aan een verbetering te zien na de training GymXtra. Een aantal zaken die verbeterd zijn:

- Het kind zit beter in zijn/haar vel;
- Afnahme van somberheid en toename van positievere houding;
- Openstaan voor feedback van de ouders;
- Duidelijke toename van zelfvertrouwen en eigenwaarde.

Op het onderdeel **Lichamelijke Gezondheid** geven 13 ouders aan een verbetering te zien na de training GymXtra. Er wordt met name progressie geboekt op de grove motoriek. Op het onderdeel **Sociale Relaties** geven 13 ouders aan een verbetering te zien na de training GymXtra. Een aantal verbeteringen die ouders zien bij hun kind;

- Meer speelafspraken;
- Meer interactie met leeftijdsgenootjes;
- Verbeterde interactie met klasgenootjes.

### Input van de samenwerkingspartner(s)

#### Marco Hollak Buurt Sport Coach.

*“Alle lessen richten zich op het “lukken en succeservaringen opdoen”, waarbij de kinderen wel constant worden uitgedaagd. Een meerwaarde kan zijn dat kinderen uitstromen naar reguliere (sport)verenigingen om zich daar zowel sportief als sociaal verder te ontwikkelen.”*

### Input van deelnemers

[Zie bijlage I](#)

### Aandachtspunten

- Het vooraf screenen van de GGD is een belangrijke randvoorwaarde voor GymXtra (door het vroegtijdig screenen, komen kinderen in beeld die motorisch achterlopen. Deze kinderen kunnen instromen binnen GymXtra, zodra dit gesignaleerd en geconstateerd wordt.);
- Er moet geëvalueerd worden welk meetinstrument het beste gebruikt kan worden om de resultaten en veranderingen in kaart te brengen.

### Aanbevelingen

- Saam welzijn adviseert om het programma GymXtra vanwege de goede resultaten structureel een plek te geven binnen het beleid van de gemeente Dalfsen. Gezien de huidige tekorten op de jeugdzorg is het advies deze training duurzaam in alle kernen te implementeren;
- Om GymXtra door te kunnen ontwikkelen is inzet van een extra buurtsportcoach noodzakelijk. Integratie met het sport & beweegbeleid van de gemeente Dalfsen is een belangrijke meerwaarde.



## Programmaliijn II : Dalfsen floreert (sterker groepen)

### A. Interventies op wijk – en buurtniveau “Gezonde Wijk”

#### Inleiding

Welzijn stimuleert en ondersteunt lokale initiatieven die gericht zijn op het bevorderen van een gezonde leefstijl. Er zijn contacten gelegd met inwoners m.b.t. ‘Dalfsen Gezond’ meer hierover in de [aanbevelingen](#). Wijkgericht werken vanuit de “presentie” benadering is van belang. Een succesvol gebleken interventie is die van de [GGD Zuid Limburg](#), namelijk “goedkoop en gezond koken”.

#### Doel

- Onderzoeken of de interventie van de GGD Zuid-Limburg geïmplementeerd kan worden binnen de gemeente Dalfsen;
- Activiteiten en projecten initiëren en faciliteren met inwoners die passend zijn bij de vraag en behoefte van inwoners in hun kern.

#### Evaluatie programmaonderdeel

Samen met een aantal professionals van de GGD IJsselland is het implementeren van de ‘Gezonde Wijk’ binnen de gemeente Dalfsen onderzocht. Er is contact gelegd met GGD Zuid-Limburg waar het project ‘de Gezonde Wijk’ draait. Gedurende de projectperiode is samen met GGD IJsselland besloten om dit niet verder te onderzoeken. Dit omdat het project ‘Gezonde Wijk’ niet een op een over te nemen is en de kosten onduidelijk zijn.

Tegelijkertijd is de samenwerking met de GGD IJsselland versterkt en zal in de toekomst gezamenlijk opgetrokken worden om dit soort uitvoeringsonderdelen verder uit te werken.

#### Aanbevelingen

- In samenwerking met GGD IJsselland blijven optrekken, vooraf moet wel duidelijk zijn of het kan vanuit bestaande inzet;
- Ga eerst alle lokale initiatieven op het gebied van gezondheid in beeld krijgen;
- Lokale initiatieven zoveel mogelijk integreren;
- Er moet een financieel plan aan ten grondslag liggen;
- Proactief op zoek naar inwoners initiatieven.

### B. Gezondheidsmanifestatie

#### Inleiding

De gemeente Dalfsen scoort hoog op de gezondheidsscore en deze score moet de aankomende jaren worden doorgezet. Door continuïteit te kunnen waarborgen blijft er ingezet worden op bewustwordingsprogramma’s d.m.v. organiseren van gezondheidsmanifestaties (zoals symposium positief ouder worden en Living Lab) voor stakeholders, professionals, inwoners en betrokkenen.

#### Doel

Doel van de gezondheidsmanifestaties is om het thema gezondheid onder de aandacht te brengen bij verschillende doelgroepen binnen de gemeente Dalfsen.

#### Evaluatie programmaonderdeel

Het startschot van de gezondheidsmanifestatie ‘Gezond Dalfsen’ vond plaats eind november 2018 gecombineerd met de opening van het Infopunt. In samenwerking met de bibliotheek werd met het thema Nederland leest ‘voeding’ een kleine gezondheidsmanifestatie gehouden. Hierbij werden kookboeken en gezonde smoothies uitgedeeld.

#### Het symposium “positief ouder worden”

Saam welzijn is bezig met het thema “positief ouder worden”.

Er wonen binnen de gemeente Dalfsen een heleboel mensen die fijn in hun vel zitten en “gelukkig” oud worden. De gemeente Dalfsen is een relatief gezonde gemeente. Positief ouder worden is een belangrijk thema voor een heleboel inwoners.

Juist op dat vlak valt er nog zoveel gezondheidswinst te behalen.

Het behalen van gezondheidswinst voor deze doelgroep is begonnen door het organiseren van een symposium "positief ouder worden" en door onze deelname aan de Living Lab.

Het symposium is georganiseerd om dit thema onder de aandacht te brengen. Er zijn verschillende gastsprekers uitgenodigd die het over de volgende onderwerpen hebben gehad:

- Toekomst en Trends Drs Annelies Harps, docent Toegepast Gerontologie;
- Wonen in een hofje P. Prak, Knarrenhof Zwolle leeftijdsbestendige bouw van een woongroep voor zelfstandige senioren;
- Lichamelijk actief T. Seubers, Geriatisch Fysiotherapeut;
- Betekenis en zinvol leven, Ds. H. Schipper.

Er zijn 200 deelnemers op het symposium afgekomen, waarvan 175 ouderen veelal uit de kern Dalfsen en 25 professionals. De inhoud is door alle partijen goed ontvangen.

#### Living Lab

In samenwerking met Hogeschool Windesheim afdeling Toegepaste Gerontologie (TG) heeft Saam welzijn het project Living Lab (LL) gerealiseerd. Afgelopen schooljaar hebben 8 studenten met 14 ouderen uit kern Dalfsen in een praktijkgerichte leeromgeving in 5 stappen (verkennen, ontdekken, dromen, ontwerpen verwezenlijken) de lokale vergrijzingsvraagstukken onderzocht. Hierbij stonden persoonlijke wensen en waarden centraal. Doel was het ontwikkelen van leeftijdsvriendelijke producten en diensten voor ouderen.

- 8 studenten van opleiding TG deelnemer aan LL kern Dalfsen;
- 14 ouderen hebben deelgenomen aan LL;
- Gemeente Dalfsen is partner in het LL;
- Kerken, Politie, Ouderenbonden, Cultuurhuizen, Sportcoaches, Zorgcentrum, Thuiszorg, Bibliotheek zijn stakeholders in LL;
- 10 ouderen gemeente breed waren als klankbord groep betrokken bij LL;
- Input vanuit LL wordt gebruikt door lector opleiding voor Framework voor Gerontologie.

#### Gezondheidsmanifestatie kern Dalfsen 2019 najaar

In het najaar van 2019 bestaat de Trefkoele 5 jaar. Daar zal tegen die tijd aandacht aan worden besteed. Met de Trefkoele is afgesproken dat een onderdeel van deze viering een gezondheidsmanifestatie zal zijn. Achter de schermen wordt er hard gewerkt om daar straks uitvoering aan te kunnen geven.

#### Gezondheidsmanifestatie kern Nieuwleusen 2019 najaar

Tegen het einde van het najaar willen we een gezondheidsmanifestatie in de kern Nieuwleusen houden samen met verschillende zorgpartners.

Alle inwoners krijgen de mogelijkheid om tegen het eind van het najaar een gezondheidscheck te doen. Op basis van deze check krijgen inwoners feitelijk te horen hoe het gaat met hun gezondheid en welke stappen ze mogelijk kunnen zetten deze te verbeteren.

Er is bewust gekozen om dit tegen het einde van het najaar te doen zodat inwoners de mogelijkheid hebben tijdig van zorgverzekeraar te wisselen of hun pakket aan te passen indien dat wenselijk is.

#### Aandachtspunten

Het organiseren van een gezondheidsmanifestatie was, tijdens het schrijven van het uitvoeringsplan Kerngezond Dalfsen, erop gericht om het thema gezondheid onder de aandacht te brengen bij de inwoners van de gemeente Dalfsen. Risico bij het organiseren van een gezondheidsmanifestatie is dat het een eenmalige event is wat veel tijd, energie en kosten met zich meebrengt en waarbij de feitelijke opbrengsten moeilijk te verwoorden valt.

Door het organiseren van het symposium "positief ouder worden" en deze te koppelen aan het thema gezondheidsmanifestatie is bovenstaand omschreven risico vermeden.

Datzelfde geldt voor de nog 2 gezondheidsmanifestaties die worden georganiseerd in het najaar. Beiden zijn onderdeel van een groter geheel en de gezondheidswinst die geboekt zal worden zal tevens in de volgende projectperiode gecontinueerd worden.

## Aanbevelingen

- Organiseer in 2020 een symposium 'positief ouder worden' in kern Nieuwleusen;
- Bezoek ouderen structureel thuis (mede ingegeven door "Pact 1 tegen eenzaamheid" van minister Hugo de Jonge) (er loopt op dit moment een project aanvraag LLT, Lang Leve(n) Thuis bij de gemeente Dalfsen);
- Fasering toepassen in benadering van (vitale /kwetsbare) ouderen;
- Aandacht voor emotionele en sociale gevolgen van verhoging pensioen gerechtigde leeftijd bij werkgevers en werknemers.

De aanbevelingen die voortkomen uit het symposium en het project Living Lab bieden mogelijkheden om de komende jaren concrete gezondheidswinst te boeken bij de doelgroep ouderen binnen de gemeente Dalfsen. Aanbevelingen die daar uit voortkomen zijn:

- Ontwikkel een programma rondom zingeving/betekenisvol ouder worden;
- Het tekort aan seniorenwoningen in kern Dalfsen moet op vele niveaus aandacht krijgen;
- Ontwikkel programma op (digitale) inclusie.

## C. Mediacampagne Dalfsen Kerngezond

### Inleiding

In samenwerking met de afdeling communicatie van de gemeente Dalfsen hebben we een campagne met brede aandacht voor de verschillende aspecten en facetten van het lokale gezondheidsbeleid opgezet.

### Doel

Het creëren van een begrip in de gemeente Dalfsen waar alle gezondheidsonderdelen onder kan vallen.

### Evaluatie programmaonderdeel

Er is gedurende de projectperiode een mediacampagne gestart onder de naam Kerngezond Dalfsen. Dalfsen doet het goed als het gaat om gezondheid. Er gebeurt binnen de gemeente ook veel op dit thema en omdat gezondheid een doorlopend thema is, welke niet ophoudt na de projectperiode, is er besloten om de naam "Kerngezond Dalfsen" als kapstok te gebruiken. Kerngezond Dalfsen is in eerste instantie bedoeld om een aantal resultaten van het project te visualiseren. Gaandeweg is Kerngezond Dalfsen een "begrip" geworden. Het geeft alle (nieuwe) gezondheidsinitiatieven de gelegenheid om onder 1 noemer een activiteit of een nieuw initiatief uit te voeren. Dit voorkomt dat er lokaal dubbel wordt gewerkt, het vergroot de leerbaarheid en het geeft verschillende domeinen de kans om samen te werken. Een onderdeel van de mediacampagne is de button op [www.saamwelzijn.nl](http://www.saamwelzijn.nl). Een ander onderdeel van de mediacampagne is het project Dry January. Daarover meer bij [programmaliijn III werkgroep middelengebruik alcoholcampagne 55+](#).

Tijdens het uitrollen van Kerngezond Dalfsen bleek dat er een werkgroep Gezond Dalfsen ook actief was binnen de gemeente Dalfsen. Deze werkgroep wil een gezonde leefstijl promoten en heeft als doel om heel Dalfsen gezonder en fitter te krijgen door een verandering van leefstijl.

De werkgroep Gezond Dalfsen is zoekende naar een manier om hun activiteiten goed vorm te geven. De werkgroep Gezond Dalfsen heeft besloten om hun activiteiten onder de paraplu "Kerngezond Dalfsen" uit te voeren. Hierbij zullen zij gebruik maken van de faciliteiten die "Kerngezond Dalfsen" biedt. Het opereren onder eenzelfde naam voorkomt verwarring en activiteiten en initiatieven zullen worden versterkt.

### Input van de samenwerkingspartner(s)

*"Ondanks de opkomst van bijvoorbeeld sociale media blijven mensen op internet zoeken naar informatie. De informatie over Dalfsen Kerngezond op de website van Saam welzijn is niet alleen goed te vinden via google, maar is ook direct op de homepage zichtbaar. Er kan onbeperkt informatie aan toegevoegd worden, specifiek gericht op de doelgroep. Ten slotte is de website de plek die 24/7 bereikbaar is voor bezoekers"*

Christiaan Hovestad communicatieadviseur gemeente Dalfsen

### Input van deelnemers

Tijdens de mediacampagne hebben we interviews afgenomen bij een aantal inwoners van de gemeente Dalfsen. We hebben aan hun gevraagd hoe zij naar gezondheid kijken en wat gezondheid voor hun betekent. Zie voor de interviews <https://saamwelzijn.nl/dalfsenkernegezond/mediacampagne/>

### Aanbevelingen

- Ruimte houden voor bewonersinitiatieven;
- Meer samenwerking zoeken met reeds bestaande initiatieven;
- Jaarlijks een mediacampagne houden om aandacht te vragen voor het onderwerp;
- De button op de website meer uitbreiden met preventieprojecten in de gemeente Dalfsen, van diverse organisaties.

## Programmaliijn III : Goed voorbereid (preventie)

### A. Werkgroep middelengebruik “alcoholcampagne 55+”

#### Inleiding

In 2018 is de campagne Alcohol en ouderen van start gegaan. De campagne is een vervolg op de eerder gedane campagne “Goed voorbereid in Dalfsen, roken alcohol en drugs.

Uit de gezondheidsmonitor van de GGD bleek dat er een toename te zien is in overmatig alcoholgebruik onder volwassenen en ouderen. Bij ouderen blijkt dat 23 procent overmatig alcohol nuttigt. Het overmatig alcoholgebruik in Dalfsen ligt boven het niveau van de regio, namelijk 20 procent.

#### Doel

Het vergroten van bewustwording van het alcoholgebruik bij ouderen en hun omgeving.

#### Evaluatie programmaonderdeel

In 2018 en 2019 is de alcoholcampagne voor 55+-ers ‘Gewoon Lekker Nuchter’ gestart in de gemeente Dalfsen.

*In de groep 55-70 jarigen komt matig en overmatig alcoholgebruik veel voor in vergelijking met jongere volwassenen. Over het algemeen gaan 55-plussers met het ouder worden minder drinken, maar het tegenovergestelde gebeurt bij 55-plussers die al overmatig drinken. Zij gaan met het ouder worden juist meer drinken. Een groot deel van de 55-plussers lijkt zich niet bewust van de nadelige gevolgen van alcoholgebruik voor hun gezondheid. Ook blijken overmatige drinkers niet snel geneigd te zijn hulp te zoeken voor hun alcoholgebruik. Dat is de conclusie van een groot onderzoek van het [Trimbos-instituut](#) naar de aard en omvang van het alcoholgebruik bij 55-plussers dat in opdracht van het ministerie van VWS is uitgevoerd.*

We vonden het belangrijk om aandacht aan dit thema te geven. Er is een werkgroep opgericht en er zijn verschillende acties uitgezet.

#### Proatpot



Het bespreekbaar maken van alcohol is een grote uitdaging. Veel mensen zien hun alcoholgebruik puur recreatief. In hoeverre dat altijd een realistisch beeld is en dat ook bespreekbaar maken wordt zowel door inwoners als professionals als een grote uitdaging gezien.

Om die drempel te verlagen heeft de werkgroep de proatpot ontwikkeld. De proatpot is een laagdrempelige manier om op een ontspannen wijze met elkaar in gesprek te gaan over elkaars alcoholgebruik.

*De volgende partners hebben de proatpot gebruikt:*

Nummer	Locatie
1	Trefkoele Cafe, Dalfsen
2	De Kern, Dalfsen en Nieuwleusen
3	Huisarts, Nieuwleusen
4	De Spil, Nieuwleusen
5	Soos de Polhaar
6	Trefkoele Soos, Dalfsen
7	De Fabriek, Dalfsen
8	Rosengaerde, Dalfsen
9	Carinova, Dalfsen
10	Wiekelaar, Oudleusen
11	Thuisbegeleiding Carinova
12	Gemeentehuis, Dalfsen
13	Ouderenbonden
14	Politiebureau Dalfsen
15	Politiebureau Ommen
16	De Olmen, Nieuwleusen
17	Zorggroep Brugstede
18	Huisarts Dalfsen

De wethouder dhr. J. Uitslag heeft de proatpot aan verschillende wethouders van omliggende gemeentes uitgedeeld. Verder zijn er drie organisaties, waaronder een afdeling van Verslavingszorg Noord Nederland, die de proatpot hebben afgenomen. De eerste proatpot is uitgedeeld aan Emily Poppe van de Trefkoele.

Input van de samenwerkingspartner(s)

*“Iemand van de deelnemers vertelde dat ze altijd eet in de ontmoetingsruimte de Blauwe Bogen in Rosengaerde en daar altijd een wijnglas op tafel staat met het opdekken van tafels. Nou, dat was volgens haar niet nodig, zelfs overbodig, want misschien bij een speciale gelegenheid 1 wijntje kon dan wel, maar zeker niet standaard”.*

**Hendry Schipper Rosengaerde**  
**(Voor het volledige interview zie bijlage III)**

Dry January

De Ik Pas campagne is een landelijke campagne die zich richt op het niet drinken van alcohol voor de duur van 30 tot 40 dagen. De campagne loopt gedurende de maand maart.

De werkgroep alcoholcampagne 55+ besloot om zich te richten op de Dry January.

Dry January loopt al sinds jaren in onder andere Engeland. De maand december is een periode waarin het alcoholgebruik bij veel mensen toeneemt in verband met de feestdagen. De maand januari is een mooi moment om een periode geen alcohol te drinken en te ervaren wat dit oplevert. Dry January is hip. Landelijk wordt er veel aandacht aan besteed en lijken er steeds meer mensen van verschillende leeftijdsgroepen hieraan mee te doen. De werkgroep wilde aansluiten bij deze ontwikkeling. Temeer om ook aandacht te schenken aan het niet drinken, bewustwording te vergroten en de campagne ook te gebruiken voor andere leeftijdsgroepen.

Er hebben zich 15 inwoners opgegeven bij Saam Welzijn om mee te doen met de Dry January periode. Twee van hen zijn aan het einde van de periode op het gemeentehuis uitgenodigd om hun ervaringen te delen met de wethouder en de burgemeester onder aanwezigheid van de pers.

Input van deelnemers:

Met 1 van de deelnemers is een interview over haar ervaringen afgenomen.

Zie <https://saamwelzijn.nl/dalfsenkernegezond/deelnemers-dry-january-in-het-zonnetje-gezet/>

### Kaartjes voor professionals

Het bespreekbaar maken van alcoholgebruik is een uitdagend thema.

De werkgroep heeft een kaartje ontwikkeld voor professionals om deze drempel zoveel mogelijk weg te nemen.



ervelend o

### Aandachtspunten

De kracht van de campagne lag in de samenwerking tussen de verschillende partners;

- Tactus Verslavingszorg;
- Carinova;
- Gemeente Dalfsen;
- Politie;
- Saam welzijn.

De samenwerkingspartners waren het er over eens dat de campagne een concrete bijdrage moest leveren aan het toe laten nemen van een stuk bewustwording onder de doelgroep 55+. Daarbij wilden we iets creëren wat ook na de campagne gecontinueerd zou kunnen worden.

Dat is gerealiseerd. Mocht de doelgroep 55+ in relatie tot (overmatig) alcoholgebruik weer aandacht behoeven dan hoeft het wiel niet opnieuw uitgevonden te worden maar kan er voortgeborduurd worden op hetgeen er al is.

### Aanbevelingen

- Ontwikkel elk jaar met partners in het veld een nieuw thema die aansluit bij de huidige actualiteit;
- Organiseer jaarlijks (of vaker, behoefte) overleg met samenwerkingspartners;
- Kijk binnen de doelgroep wat actueel is en raadpleeg de GGD monitor.

## B. Puber café

### Inleiding

Het puber café komt eveneens voort uit de campagne 'Goed voorbereid in Dalfsen'. Het puber café organiseert bijeenkomsten voor jongeren en/of ouders/opvoeders die themagericht van aard zijn.

### Doel

Ouders met elkaar in gesprek laten gaan over een thema die actueel is binnen de opvoeding.

### Evaluatie programmaonderdeel

Na de bijeenkomst van de mediacampagne 'Goed voorbereid in Dalfsen', hebben een aantal ouders aangegeven dat zij graag de voorlichtingen willen voortzetten, zo ontstond er een werkgroep. Samen met Tactus Zwolle en het jongerenwerk zijn zij aan de slag gegaan waarna een eerste preventieavond over sociale media plaats vond in het 'pubercafé'. De opkomst resulteerde in 15 ouders. De werkgroep heeft daarna besloten om het 'pubercafé' een vervolg te gaan geven. Het is een prachtig voorbeeld van burgerparticipatie.

Het volgende puber café zal in het najaar van 2019 georganiseerd worden. Het thema "het puberbrein" zal geadresseerd worden.

Het puber café wordt met en vooral door twee inwoners uit de kern Lemelerveld georganiseerd.

### Aanbevelingen

- Het puber café definitief implementeren binnen het werkplan van Saam welzijn;
- Puber café uitrollen naar andere kernen;
- Zorg voor structurele thema avonden;
- Werk samen met het Agnieten College.

## C. De Gezonde School

### Inleiding

Onder de vlag "De Gezonde School" wordt gezondheidsbevordering onder andere in het primair onderwijs versterkt. Het programma Gezonde School biedt ondersteuning bij gezondheidsbevordering in het primair, voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs.

### Doel

- Onderzoeken in hoeverre de Gezonde School verder uitgebreid en geïmplementeerd moet worden binnen de gemeente Dalfsen;
- De Gezonde School heeft als doel om planmatig en structureel gezondheidsactiviteiten in te zetten zodat er effectief en efficiënt gewerkt wordt aan een gezonde leefstijl bij kinderen en jongeren.

### Evaluatie programmaonderdeel

De Gezonde School is iets waar de school zelf het belang van in moet zien. In Dalfsen gaat het goed op het gebied van gezondheid. Daar wordt al veel aan gedaan, zonder dat ze daar bezig mee zijn voor een gezonde school vignet. Dat onderdeel willen we blijven stimuleren.

Er zijn gesprekken gevoerd met de GGD, diëtisten en leefstijlcoaches om een lessenreeks te ontwikkelen op het gebied van gezonde voeding. Daar zijn we vanaf gestapt omdat er veel bestaand materiaal is op het gebied van gezonde voeding waar basisscholen gebruik van kunnen maken.

We zijn er achter gekomen dat veel basisscholen onvoldoende op de hoogte zijn van de mogelijkheden van dit bestaande aanbod.

Er is de keuze gemaakt om een digitale menukaart te ontwikkelen waar het bestaande aanbod inzichtelijk wordt gemaakt op zowel lokaal als landelijk niveau. De GGD en de diëtisten groep NL trekken dit project. De buurtsportcoaches zijn de schakel met de scholen. Uit de gesprekken die de buurtsportcoaches hebben gevoerd met de directeuren van de basisscholen blijkt grote interesse.

Zodra dit aanbod er is zal het worden aangeboden via de KernegeZond Dalfsen website. In de doorontwikkeling wordt dit verder uitgewerkt.

#### Input van de samenwerkingspartner(s)

##### **Marco Hollak; Buurtsport coach gemeente Dalfsen**

*“We willen vraaggericht blijven werken en dat betekent dat we ons dus ook vraaggericht moeten blijven ontwikkelen met de basisscholen. Goed luisteren naar hun behoeften en samen met hun en andere partners, middelen ontwikkelen om het bestaande aanbod passend te maken voor de basisscholen.”*

#### Aandachtspunten

- Het aansluiten bij het format van de Gezonde School past op dit moment niet bij de huidige vraag en behoeften van de basisscholen;
- Er is onvoldoende gebruik gemaakt van het lokale aanbod, hierdoor loop je het risico dat er nieuwe initiatieven ontwikkeld worden die veel geld en tijd kosten, maar overeenkomen hebben met bestaand aanbod;
- Het is onvoldoende inzichtelijk wat welke school aan aanbod heeft;
- Scholen doen op hun eigen manier al veel aan gezondheid, zij hebben geen behoefte te voldoen aan het format de Gezonde school.

#### Aanbevelingen

- Digitale menukaart verder (door) ontwikkelen;
- Alle scholen toegang geven zodat alle kinderen kennis kunnen maken met gezonde voeding;
- Maatwerk creëren voor scholen en waar mogelijk uitwisselen van projecten.

## D. Stimuleren van preventieactiviteiten binnen (sport) verenigingen en organisaties

#### Inleiding

De gemeente Dalfsen heeft in 2016 en 2017 een activiteitensubsidie verleend voor het ondersteunen van (vrijwilligers) organisaties die activiteiten uitvoeren voor jeugd passend binnen de resultaatgebieden voor jeugd- en jongerenwerk. De resultaatgebieden zijn terug te lezen in [bijlage IIII](#). Op deze subsidie wordt jaarlijks een beroep gedaan door verschillende (vrijwilligers)organisaties. Dit onderdeel is opgenomen in het projectplan preventief gezondheidsbeleid binnen de gemeente Dalfsen om (vrijwilligers)organisaties te stimuleren om hun eigen gezondheidsbeleid te creëren met behulp van deze subsidie.

#### Doel

(Sport)verenigingen en organisaties stimuleren om de gezondheid van hun leden (nog) meer te stimuleren.

#### Evaluatie programmaonderdeel :

De volgende twee verenigingen hebben een beroep gedaan op deze subsidie en hun gezondheidsbeleid aangepast.

##### **De dansgroep Dance Dance uit Nieuwleusen**

Het bestuur van de dansgroep heeft besloten om waterbidons met het logo van KernegeZond Dalfsen aan te schaffen. Tijdens de lessen wordt er alleen water gedronken en geen andere drankjes meer. Hiermee willen ze een bijdrage leveren aan het verder stimuleren en motiveren van de gezondheid van hun leden. De dansgroep heeft als verrassing een flashmob georganiseerd voor de Gemeenteraad en heeft vervolgens de bidons aan de Gemeenteraadsleden uitgedeeld om ook hun te motiveren en te stimuleren om meer water te drinken.

##### **Tafeltennisvereniging DTV'84 uit Dalfsen**

Het bestuur van tafeltennisvereniging DTV'84 uit Dalfsen heeft besloten om gratis fruitwater te verstrekken tijdens jeugdwedstrijden en daarnaast wordt er gratis fruit aangeboden tijdens jeugd- en seniorenwedstrijden. Op deze manier hoopt DTV'84 het drinken van zoet houdende drankjes en het eten van ongezonde snacks verder terug te dringen.



De twee samenwerkingen laat zien dat we gezondheidswinst kunnen behalen door de krachten te bundelen en door minimale subsidie voor de (vrijwilligers-)organisaties en verenigingen beschikbaar te stellen.

#### Aandachtspunten

- Aandachtspunt is dat het op dit moment onduidelijk is of de activiteitsubsidie weer aangevuld gaat worden door de gemeente Dalfsen.

#### Aanbevelingen

- Stel jaarlijks een subsidiebedrag beschikbaar waar (sport)verenigingen en organisaties een beroep op kunnen doen wanneer zij hun interne gezondheidsbeleid verder willen aanscherpen;
- Geef meer bekendheid aan de mogelijkheid voor de activiteitsubsidie bij de (sport-)verenigingen.

## E. Overloperproject

#### Inleiding

Het Overloperproject is een bestaand preventieproject dat is bedoeld voor leerlingen uit groep 8 van het basisonderwijs. Scholen kunnen een keuze maken uit verschillende preventielessen, zoals groepsdruk, sociale media, groepsdruk, weerbaarheid en criminaliteit.

Een niet bestaand onderdeel van het Overloperproject was het thema gezondheid.

#### Doel

Het ontwerpen van een lessenpakket die zich richt op het thema gezondheid en deze gedurende de projectperiode implementeren binnen het Overloperproject.

#### Evaluatie programmaonderdeel :

Gedurende de projectperiode heeft Saam welzijn samen met de GGD IJsselland drie gezondheidslessen ontwikkelt en toegevoegd aan het aanbod van het overloperproject. Twee basisscholen hebben dit onderdeel afgenomen, namelijk;

- Basisschool de Uitleg in Dalfsen;
- Basisschool KBS St. Cyriacusschool in Hoonhorst.

De kinderen vullen voor de les een zelf ontwikkelde geluksthermometer in en aan het einde van de les vullen ze hem weer in. Op die manier kunnen ze zelf bepalen of hun geluksgevoel is toegenomen. Opvallend bij zowel basisschool de Uitleg als bij KBS St. Cyriacusschool is dat het overgrote merendeel van de kinderen zichzelf hoog scoorde bij aanvang van de les. Zij scoorde zichzelf ongeveer een 8, een uitzondering daargelaten. Verder valt bij beide basisscholen op dat het merendeel van de kinderen zichzelf hoger scoorden na de les. Bij de kinderen die zichzelf in eerste instantie wat lager scoorden in vergelijking tot hun klasgenoten was het gevoel van geluk nog meer toegenomen. Al met al zijn de zelf ontwikkelde gezondheidslessen een succes.

#### Input van de samenwerkingspartner(s)

**Christel Rouwenhorst, GGD**

*“Door het interactieve karakter van de lessen maken de leerlingen spelenderwijs kennis met onderdelen als suiker, geluk en de combinatie voeding en bewegen.  
Fijn dat basisscholen nu de keuze hebben om gebruik te maken van dit aanbod.”*

#### Input van deelnemers

De leerlingen van beide basisscholen reageerden enthousiast. Met name de geluksles viel in de smaak. Het gaat tijdens zo'n les niet over wat je wel of niet weet, maar het gaat alleen maar over voelen en ervaren. Een mooi voorbeeld kwam van een leerling van basisschool de Uitleg die een week nadat we de geluksles hadden gegeven in de klas vertelde dat ze zich, na de geluksles, de hele dag door gelukkig heeft gevoeld.

#### Aandachtspunten

- Het is duidelijk geworden dat de interactieve gezondheidslessen van toegevoegde waarde zijn wanneer het gaat om bewustwording van het onderwerp gezondheid en daarmee wordt gezondheidswinst gecreëerd en behaald
- Mochten de gezondheidslessen veelvuldig worden afgenomen door de basisscholen dan zal er moeten worden gekeken in hoeverre de inzet van de GGD IJsselland verhoogd kan worden.

#### Aanbevelingen

- De gezondheidslessen structureel inbedden binnen het Overloperproject van Saam Welzijn



## Conclusie

Kerngezond Dalfsen is niet alleen een succes maar ook een begrip geworden in Dalfsen. Op veel onderdelen is gezondheidswinst behaald en daarmee heeft het project voldaan aan het hoofddoel zoals deze door de opdrachtgever is geformuleerd:

*Het hoofddoel van de opdracht is het boeken van gezondheidswinst ten behoeve van de inwoners van de gemeente Dalfsen, gedifferentieerd naar verschillende opdrachten vanuit de thema's gezondheid, welbevinden en zingeving.*

Dat het nu een begrip is, wil nog niet zeggen dat het bij iedere Dalfsenaar, professional, organisatie en vereniging bekend is. Dit blijkt onder andere uit de afname van de activiteitsubsidie, hier hebben twee verenigingen gebruik van gemaakt. Lokale initiatieven waren bij de start van het project onvoldoende in kaart, gaandeweg het project vonden enkele partijen de weg naar Kerngezond Dalfsen. Het subdoel: 'Er zal een sterke samenwerkingsverband ontwikkeld worden tussen de vrijwilligersorganisaties, vrijwilligersverenigingen en Saam Welzijn' is deels behaald maar kan nog verder uitgekristalliseerd worden.

Werkfit en Gezond is een succes gebleken, de eerste resultaten van de training Werkfit en Gezond zijn veelbelovend. De huidige vorm van de training kan gecontinueerd worden. Wel is de huidige vorm onvoldoende toegankelijk voor de inwoners die zich bevinden op de participatieladder 1 en 2.

Binnen Saam welzijn is preventie een belangrijk en al ingebed onderdeel. Er worden meerdere media campagnes opgezet voor verschillende doelgroepen over diverse onderwerpen, zo ook binnen het gezondheidsbeleid; 'Dalfsen Kerngezond', 'Alcoholcampagne 55+' en Middelencampagne 'Goed Voorbereid'. De campagnes zijn een goed middel om bekendheid te krijgen, aandacht te vragen en laagdrempelig het gesprek aan te gaan. Hier uit voortvloeiend ontstaan nieuwe burgerinitiatieven zoals de werkgroep Gezond Dalfsen, Pubercafé en het kookboek. De proatpot is geïmplementeerd bij diverse organisaties zoals in Kulturhusen, huisartsen, sociale kern teams en hoeft niet doorontwikkeld te worden. Belangrijk is wel dat het gesprek gaande blijft.

GymXtra heeft veel positieve effecten op de kinderen. Zowel fysiek als sociaal emotioneel zijn verbeteringen zichtbaar. Gedurende het project bleek dat basisscholen onvoldoende op de hoogte zijn van de mogelijkheden van GymXtra in samenwerking met de GGD diëtisten en leefstijlcoaches. Ook in het overloperproject blijken de gezondheidslessen in samenwerking met de GGD een meerwaarde te zijn. De interactieve gezondheidslessen zijn van toegevoegde waarde als het gaat om bewustwording van het onderwerp gezondheid en zo wordt gezondheidswinst gecreëerd en behaald. Om GymXtra door te kunnen ontwikkelen is inzet van een extra buurtsportcoach noodzakelijk. Integratie met het sport & beweegbeleid van de gemeente Dalfsen is een belangrijke meerwaarde.

Binnen de doelgroep ouderen is het thema 'positieve gezondheid' een thema wat erg leeft. Gezien de uitkomsten van het symposium 'positief ouder worden' valt er nog veel gezondheidswinst te behalen. Het één op één implementeren van de gezonde wijk in Dalfsen is niet haalbaar. Het is onduidelijk wat de kosten zijn voor scholing en de uitvoering.

We zitten op de goede weg, maar er is nog veel (positieve) gezondheidswinst te behalen, hoe, lees je in het volgende hoofdstuk: de aanbevelingen.

## Aanbevelingen

Op basis van onze bevindingen zijn we gekomen tot aanbevelingen op vier hoofdlijnen, te weten:

- **Hoofdlijn 1: Vasthouden aan de bestaande drie programmalijnen.**  
*De drie programmalijnen bieden een brede kapstok waaraan alle activiteiten, initiatieven en preventieprojecten opgehangen kunnen worden.*
- **Hoofdlijn 2: doorontwikkeling van bestaande projecten uit het uitvoeringsprogramma 2018-2019.**  
*Uit de evaluatie is gebleken dat een aantal projecten positieve effecten hebben laten zien in het behalen van gezondheidswinst. Deze willen we continueren en doorontwikkelen.*
- **Hoofdlijn 3: Uitbreiding van het huidige uitvoeringsprogramma met nieuwe onderdelen.**  
*Gedurende de projectperiode zijn nieuwe projecten op ons pad gekomen, die goed passen binnen de programmalijnen en passen binnen de doelen van het preventief gezondheidsbeleid.*
- **Hoofdlijn 4: Doorontwikkeling van een monitoringssysteem op onderdelen waar mogelijk.**  
*We willen meer inzicht in de opbrengsten van de projecten.*

Per hoofdlijn worden verder ingezoomd hoe het nieuwe uitvoeringsplan Kernegezond Dalfsen 2020-2021 uitgewerkt kan worden.

### Hoofdlijn 1: Vasthouden aan de bestaande drie programmalijnen

#### Programmalijn I: Iedereen gezond (met name kwetsbare inwoners);

- Weerbaarheid, veerkracht en eigen regie is toegenomen
- Inwoners gaan zich beter en gezonder voelen
- Sociaal domein brede werkwijze met aandacht voor betere gezondheid en persoonlijke leefstijl
- Signaleren van gezondheidsachterstanden door professionals en gebruik maken van het aanbod

#### Programmalijn II: Dalfsen Floeert (sterke groepen);

- We houden ons gezondheidskapitaal, de hoge ervaren gezondheidsscore vast en verbinden sterk aan zwak.

#### Programmalijn III Goed voorbereid (preventie).

- Voorkomen dat jongeren met roken beginnen, afname van roken onder volwassenen
- Geen alcoholgebruik 18-
- Afname excessief alcoholgebruik 18 +
- Afname van druggerelateerde incidenten waar jongeren bij betrokken zijn

### Hoofdlijn 2: doorontwikkeling van bestaande projecten uit het uitvoeringsprogramma 2018-2019

#### Programmalijn I: Iedereen gezond (met name kwetsbare inwoners);

##### Werkfit en Gezond

- Werk in de training met één vaste groep deelnemers, met duidelijk afspraken t.a.v. tijdstippen.
- De gemeente Dalfsen moet inwoners toe leiden om deel te nemen aan de training
- Ander meetinstrument i.p.v. ZRM implementeren
- De trainingsvorm aanpassen zodat inwoners (op de participatieladder 1 & 2) zich kunnen conformeren.

##### Preventie aanbod

- Onderzoek hoe we de toeleiding van deelnemers naar laagdrempelige (bestaande) gezondheids- bevorderende activiteiten in de kernen nog meer kunnen bevorderen met als doel de deelname aan preventie activiteiten te verhogen (we brengen inwoners in contact met bestaande activiteiten en stimuleren hen om daar aan deel te nemen).
- Onderzoek of het bestaande aanbod voldoet aan de huidige vraag en welke witte vlekken er zijn?
- Bestaande voorzieningen door ontwikkelen en nieuwe voorzieningen ontwikkelen vanuit een vraaggerichte gedachte
- Samen optrekken met de gemeente betreft het preventief aanbod.

### *GymXtra*

- Saam welzijn adviseert om het programma GymXtra vanwege de goede resultaten structureel een plek te geven binnen het beleid van de gemeente Dalfsen. Gezien de huidige tekorten op de jeugdzorg is het advies deze training duurzaam in alle kernen te implementeren.
- Om GymXtra door te kunnen ontwikkelen is inzet van een extra buurtsportcoach noodzakelijk. Integratie met het sport & beweegbeleid van de gemeente Dalfsen is een belangrijke meerwaarde.

### **Programmalijn II: Dalfsen Floereert (sterke groepen)**

#### *Gezonde Wijk*

- In samenwerking met GGD IJsselland blijven optrekken, vooraf moet wel duidelijk zijn of het vanuit bestaande inzet kan doen.
- Ga eerst alle lokale initiatieven op het gebied van gezondheid in beeld krijgen
- Lokale initiatieven zoveel mogelijk integreren
- Er moet een financieel plan aan ten grondslag liggen
- Proactief opzoek naar inwoners initiatieven

#### *Gezondheidsmanifestatie*

- Bezoek ouderen structureel thuis (mede ingegeven door "Pact 1 tegen eenzaamheid" van minister Hugo de Jonge) (er loopt op dit moment een project aanvraag LLT, Lang Leve(n) Thuis bij de gemeente Dalfsen)
- Fasering toepassen in benadering van (vitale /kwetsbare) ouderen
- Aandacht voor emotionele en sociale gevolgen van verhoging pensioen gerechtigde leeftijd bij werkgevers en werknemers.
- Het tekort aan seniorenwoningen in kern Dalfsen moet op vele niveaus aandacht krijgen
- Ontwikkel programma op (digitale) inclusie

#### *Mediacampagne Dalfsen Kernegezond*

- Ruimte houden voor bewonersinitiatieven
- Meer samenwerking zoeken met reeds bestaande initiatieven
- Jaarlijks een mediacampagne houden om aandacht te vragen voor het onderwerp
- De button op de website meer uitbreiden met preventieprojecten in de gemeente Dalfsen, van diverse organisaties.

### **Programmalijn III Goed voorbereid (preventie)**

#### *Proatpot*

- Ontwikkel elk jaar met partners in het veld een nieuw thema die aansluit bij de huidige actualiteit
- Organiseer jaarlijks (of vaker, behoefte) overleg met samenwerkingspartners
- Kijk binnen de doelgroep wat actueel is en raadpleeg GGD monitor

#### *Pubercafé*

- Het puber café definitief implementeren binnen het werkplan van Saam welzijn.
- Puber café uitrollen naar andere kernen
- Zorg voor structurele thema avonden
- Werk samen met het Agnieten College

#### *Gezonde School*

- Digitale menukaart verder (door) ontwikkelen
- Alle scholen toegang geven zodat alle kinderen kennis kunnen maken met gezonde voeding
- Maatwerk creëren voor scholen en waar mogelijk uitwisselen van projecten
- Stimuleren van preventieactiviteiten binnen (sport) verenigingen en organisaties
- Stel jaarlijks een subsidiebedrag beschikbaar waar (sport)verenigingen en organisaties een beroep op kunnen doen wanneer zij hun interne gezondheidsbeleid verder willen aanscherpen.
- Geef meer bekendheid aan de mogelijkheid voor de activiteitensubsidie bij de (sport-)verenigingen

#### *Overloperproject*

- De gezondheidslessen structureel inbedden binnen het Overloperproject van Saam Welzijn + uitleg waarom we dat doen, namelijk dat het een mooie kapstok is.

### Hoofdlijn 3: Uitbreiding van het huidige uitvoeringsprogramma met nieuwe onderdelen

Gaandeweg het projectplan zijn er nieuwe onderdelen toegevoegd die goed binnen het uitvoeringsplan van KernegezonD Dalfsen passen, deze worden een vast onderdeel in het nieuwe plan. Het thema 'positief ouder worden' is een thema waarop Saam welzijn al veel nieuwe projecten ontwikkeld. Dit past naadloos in de programmalijnen van KernegezonD Dalfsen. Daarom wordt er in het najaar 2020 een symposium 'positief ouder worden' in kern Nieuwleusen georganiseerd en een programma ontwikkeld rondom zingeving/betekenisvol ouder worden.

Ditzelfde geldt voor het thema laaggeletterdheid, dat ingebed kan worden binnen KernegezonD Dalfsen. Er is een werkgroep Laaggeletterdheid waarmee samenwerking wordt gezocht.

### Hoofdlijn 4: Doorontwikkeling van een monitoringssysteem op onderdelen waar mogelijk

Binnen het onderdeel Werkfit en Gezond was het in eerste instantie de bedoeling dat de resultaten meetbaar zouden worden door vooraf en na afloop een ZRM in te vullen. Dit bleek geen succes, de deelnemers hebben in het begin onvoldoende begrepen hoe zij zichzelf het beste konden scoren. Hierdoor kan er onvoldoende worden omschreven op welke gebieden deelnemers zich "zichtbaar" hebben verbeterd. Dit vraagt om een ander meetsysteem.

Bij het project GymXtra blijkt een belangrijke voorwaarde het preventief motorisch screenen. Zo worden in een vroegtijdig stadium kinderen die motorisch achterlopen opgemerkt. Het preventief motorisch screenen is tijdelijk gestopt, reden hiervoor is om te evalueren welk meetinstrument het beste gebruikt kan worden. Het tijdig voortzetten van het preventief motorisch screenen is een belangrijke randvoorwaarde van GymXtra. Overall is het belangrijk dat er een eenduidig en eenvoudig monitoringssysteem gehanteerd wordt.

## Dankwoord

De uitvoering en vooral het succes van het project Kernegezonder Dalfsen is een gezamenlijke prestatie geweest.

Ik wil de volgende personen en organisaties hartelijk bedanken voor hun geweldige, tomeloze en liefdevolle inzet:

- JudoKwai
- Sv Dalfsen Handbal
- Ballen zonder Ballast
- DTV'84
- Dance Dance
- DLTC-Gerner
- BC Trefzeker
- Anke Bruggeman
- Christel Rouwenhorst
- Mirjam Folkers
- Nicole Oolman
- Emily Poppe
- Hendry Schipper
- Anita Heimans
- Inge Beuving
- Maaike
- Al mijn collega's van
- Wout Noorman
- Willem Jan Velderman
- Marieke Remmelink
- Ilse Veerbeek
- Lucia Spijkerman
- Sander van der Wal
- Marco Hollak
- Christiaan Hovestad
- William van Lenthe
- Judo/zelfverdediging
- Handbal
- Basketbal
- Tafeltennis & Dynamic Tennis
- Dansen
- Tennis
- Badminton
- Bibliotheek Dalfsen
- GGD Ijsselland
- GGD Ijsselland
- GGD Ijsselland
- Trefkoele
- Rosengaerde
- Inwoner gemeente Dalfsen
- Inwoner gemeente Dalfsen
- Inwoner gemeente Dalfsen
- Saam welzijn
- Saam welzijn
- Gemeente Dalfsen
- Gemeente Dalfsen
- Gemeente Dalfsen
- Gemeente Dalfsen
- Gemeente Dalfsen
- Gemeente Dalfsen
- Gemeente Dalfsen
- Gemeente Dalfsen

Een speciaal woord van dank voor Leontien Hommels. Zij is gedurende de projectperiode gezondheidsambassadrice geweest voor het project Kernegezonder Dalfsen. Leontien heeft kosteloos een geweldige workshop verzorgd over Positieve Gezondheid en is voor de gemeente Dalfsen een fantastisch uithangbord als het gaat om Positieve Gezondheid.

Nog een speciaal woord van dank voor Hinke Oosten. Hinke dank je wel voor het delen van je professionele kennis als het gaat om projectmatig werken binnen het sociaal domein. Je bent een geweldig klankbord voor mij geweest. Jouw input is van grote waarde geweest. Dank voor je onuitputtelijke positivisme.

Ik hoop dat jullie beiden betrokken willen blijven bij de vraagstukken rondom Positieve Gezondheid en projectmatig werken binnen het Sociaal Domein. Jullie kennis is van onschatbare waarde. De gemeente Dalfsen boft met jullie.

Michael de Vries

## Bijlagen

### Bijlage I - Interview GymXtra

#### Josefien Ploegman

Ik heet Josefien Ploegman en ik ben de moeder van Amber (10 jaar) die meedoet aan GymXtra.

Mijn dochter Amber is 5 jaar geleden bij ons komen wonen. Amber is 1 van onze 2 pleegdochters. Al snel bleek dat er bij Amber sprake bleek te zijn van autisme en een verstandelijke beperking. Toen ze bij ons kwam wonen was ze 5 jaar, maar sociaal emotioneel was ze anderhalf.

Amber is 1 van de eerste deelnemers van GymXtra.

Amber zit op een ZMOK school. Daar wordt ze vaak geconfronteerd met afwijkend gedrag. We vonden het belangrijk dat ze ook in aanraking kwam met kinderen die positief gedrag laten zien. Dat zou haar de gelegenheid geven om ook dat gedrag te kopiëren.

Voordat Amber begon met GymXtra zat ze op paardrijles. Dat verliep soms moeizaam waardoor bij iedereen het plezier verminderde. In de krant lasen we toen over GymXtra. Daar sloegen we gelijk op aan. We vonden het fijn dat er sprake was van een kleine groep en goede begeleiding. Nadat we Amber hadden aangemeld bleek dat ze, gezien haar situatie, een twijfelgeval was. De uitdaging om haar onder te brengen bij GymXtra werd gezien als een behoorlijke uitdaging. In gezamenlijk overleg is toen besloten om Amber wel deel te laten nemen aan GymXtra. Iedereen wilde haar een kans geven.

Al snel werd duidelijk dat Amber zowel gedragsmatig als motorisch achterliep op de andere kinderen die deelnamen aan GymXtra. Amber reageerde echter positief op de begeleiding en op de groepsdynamiek. Amber heeft een jaar nodig gehad om haar ritme te vinden en vooral om nieuwe uitdagingen aan te gaan.

Op Amber haar school zijn ze vooral kind volgend. GymXtra biedt en creëert uitdagingen voor Amber die ze anders niet had gehad. Dit zorgt voor een mooie balans in haar leven tussen enerzijds rustig vanuit haar eigen ritme haar dagelijkse dingen doen en anderzijds het stimuleren van datgene wat ze normaliter niet oppakt omdat ze dat te spannend vindt.

Amber trekt zich op aan de rest van de groep. Hierdoor verlegt ze elke keer weer haar grenzen en ontwikkelt zij zich sterk.

GymXtra is ook goed voor haar spierontwikkeling. Amber liep vrij laat als kind. Hierdoor zijn haar heupspieren minder sterk dan ze behoren te zijn. Amber doet elke dag een aantal oefeningen in de ochtend zodat die spieren sterker worden. De oefeningen bij GymXtra dragen sterk bij aan de verdere ontwikkeling van deze spieren.

#### **GymXtra heeft aan het volgende bijgedragen;**

- Sociaal; Amber durft meer te vragen en kan beter samenwerken.
- Geestelijk; Amber heeft meer zelfvertrouwen gekregen en vertrouwt meer op haar eigen lichaam.
- Motorisch; Amber is van haarzelf houderig. GymXtra draagt bij aan het sterker van worden van haar spieren waardoor Amber meer kan genieten van bewegen. Amber wil dit jaar mee gaan doen aan de avond 4 daagse.

#### **Tot slot**

Ik denk niet dat Amber in een reguliere groep had kunnen functioneren. Dan is de kans groot dat ze "verdwaald". Voor Amber is GymXtra de enige mogelijkheid om op een sport te zitten.

Als laatste wil ik vertellen hoe creatief, enthousiast, rustig en vooral liefdevol GymXtra wordt gegeven. De begeleiding is prachtig.



## Bijlage II – interview loopbaanbegeleiders gemeente Dalfsen

### Sander van der Wal en Lucia Spijkerman– loopbaanbegeleider gemeente Dalfsen

De groep waarmee we zijn gestart is divers. Qua leeftijd, afkomst, maar ook qua plek op de arbeidsmarkt. Waar sommigen direct bemiddelbaar zijn voor betaald werk, is het voor anderen een uitdaging om überhaupt in een structuur activiteiten uit te voeren. Wat dat betreft hebben we de begeleiding van de groep laagdrempelig ingezet. Dus niet direct een sanctie bij afwezigheid maar de keuze om contact te leggen om kandidaten toch onze kant op te krijgen. Zie bijlage II voor de volledige input.

Het begin van het succes van deze training zit in de organisatie. We hebben dit project gedegen opgezet, in korte lijnen met elkaar gecommuniceerd en richting kandidaten persoonlijk en per brief (met beschikking) duidelijk gemaakt wat de bedoeling is van de training en wat er van hen verwacht wordt. Daarnaast staat er elke week een sterk sportprogramma op het programma met bevlogen sportverenigingen. Dit heeft Marco top geregeld.

De groep waarmee we zijn gestart is divers. Qua leeftijd, afkomst, maar ook qua plek op de arbeidsmarkt. Waar sommigen direct bemiddelbaar zijn voor betaald werk, is het voor anderen een uitdaging om überhaupt in een structuur activiteiten uit te voeren. Wat dat betreft hebben we de begeleiding van de groep laagdrempelig ingezet. Dus niet direct een sanctie bij afwezigheid maar de keuze om contact te leggen om kandidaten toch onze kant op te krijgen. Hierin ligt wat mij betreft nog een uitdaging voor volgende bijeenkomsten. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat meer mensen op tijd aanwezig zijn en we op tijd kunnen starten? Een koffiemoment voorafgaande aan de training slaat bij sommigen aan. Anderen blijven op tijd aanwezig zijn en starten moeilijk vinden.

De verschillende onderdelen van de training sluiten goed op elkaar aan. Tijdens het sporten en in de workshop wordt er samengewerkt. In de wekelijkse persoonlijke afspraken met kandidaten geven we gericht sturing aan sollicitatie activiteiten of andere relevante onderwerpen voor de kandidaat. Hier komen ook vragen over gezondheid, bijvoorbeeld afvallen, aan de orde. Kandidaten geven aan dat de dag soms lang duurt (10:00 starten met sporten, 14:30 eindigt de Workshop) maar ik vraag me af of de daarin iets moeten wijzigen. Een werkdag duurt over het algemeen langer, en hier krijgen ze de kans om conditie op te bouwen. We nodigen mensen altijd wel uit om hun (fysieke) grenzen aan te geven. Dit gebeurt regelmatig tijdens het sporten.

Tijdens de training hebben we een aantal keer meegedaan en een aantal keer geobserveerd. Het meedoen versterkt het contact met de kandidaten en de input die uit de observatie gehaald kan worden werd tijdens de middagsessie weer gebruikt.

Om een concreet vervolg te geven aan de training, worden de kandidaten uitgenodigd om de Workshop Solliciteren te volgen. Deze start na afronding van de huidige training.

## Bijlage III – interview Rosengaerde

### Hendry Schipper Rosengaerde

Sinds begin 2018 zijn we gestart met de leesclub Rosengaerde. Hierin bespreken we allerlei boeken, kranten knipsels, of opmerkelijke artikelen.

Nu werden wij door Hendry Schipper, klantadviseur Rosengaerde, geattendeerd op de Proatpot van Saam Welzijn waar in het SKT aandacht voor is gevraagd en waarvoor Michael de Vries van Saam welzijn ook Rosengaerde hiervoor heeft benaderd om dit ook in Rosengaerde te introduceren.

Hier werden we als team Welzijn en Dagbesteding er meteen nieuwsgierig van en hebben we deze pot met vragen meegenomen naar de leesclub. Hier de “Proatpot” geïntroduceerd en zo werden onze deelnemers ook nieuwsgierig. Er kwamen aan de hand van prikkelende en confronterende vragen hele leuke verhalen naar voren en soms moesten we ook serieus even nadenken van, ja, wat vinden we hier eigenlijk van, of hoe staan we hierin?

Wat vinden we gewoon?

Bij ons kwam erg naar voren dat alcohol niet erg op de voorgrond staat. Het was bij onze deelnemers niet gebruikelijk om dagelijks alcohol te nuttigen. Ook vroeger niet. Hooguit een advocaatje of bowl maar de dames zeker niet aan de sterke drank.

Ook nu ze ouder zijn. Iemand van de deelnemers vertelde dat ze altijd eet in de ontmoetingsruimte de Blauwe Bogen in Rosengaerde en daar altijd een wijnglas op tafel staat met het opdekken van tafels. Nou, dat was volgens haar niet nodig, zelfs overbodig, want misschien bij een speciale gelegenheid 1 wijntje kon dan wel, maar zeker niet standaard.

We kwamen ook tot de conclusie dat misschien er wel verschil in zou zitten of dit gesprek met mannen of vrouwen werd gedaan.

Vandaar dat wij de “Proatpot” doorgaven aan de mannenmiddag van Rosengaerde.

#### Mannenmiddag Rosengaerde

Het was een leuke middag, we hebben in de planning om in oktober de bierbrouwerij in Dalfts en te bezoeken dus was de praat pot een mooi bruggetje.

### Bijlage III Resultaatgebieden

1. De bijdrage van jeugd- en jongerenwerk aan de ontwikkeling van alle kinderen en jongeren in Dalfsen en de ontplooiing van hun talenten.
2. De bijdrage van jeugd- en jongerenwerk aan de maatschappelijke en politieke participatie van kinderen en jongeren in Dalfsen.
3. De bijdrage van jeugd- en jongerenwerk aan het verminderen en voorkomen van risicovol gedrag van kinderen en jongeren.
4. De bijdrage van jeugd- en jongerenwerk aan vroegsignalering en doorverwijzing van kinderen en jongeren als er sprake is van mogelijke problemen of risico's bij de jeugd.
5. De bijdrage van jeugd- en jongerenwerk aan het versterken van de sociale netwerken rond (kwetsbare) kinderen en jongeren in Dalfsen.
6. De bijdrage van jeugd- en jongerenwerk aan de begeleiding en coaching van kwetsbare jeugd in Dalfsen richting werk, opleiding of hulp/ondersteuning.
7. De rol van jeugd- en jongerenwerk bij het voorkomen van en bemiddelen bij overlast.
8. De bijdrage van jeugd- en jongerenwerk aan het stelsel van vrijwillig jeugd- en jongerenwerk in Dalfsen