



Actieplan 2023

#Gezond076



gezonde jeugd
gezonde toekomst

Breda



Gemeente Breda



Inleiding

Met de lokale JOGG (Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst)-aanpak in Breda geven we uitvoering aan het stimuleren van een gezonde leefstijl bij kinderen en jongeren (0-23 jaar) waarbij ook de ouders betrokken worden. We werken samen aan een gezonde omgeving waarin de gezonde keuze aantrekkelijk is en bevorderd wordt, zoals bewegen, gezond eten, water drinken, goed slapen en rookvrij opgroeien. Het belang van een gezonde leefstijl is door de coronaperiode extra onderstreept. Uit de resultaten door kinderartsen van het Maastricht UMC, in samenwerking met andere Nederlandse ziekenhuizen, blijkt dat de kloof tussen kinderen die gezond en ongezond leven als gevolg van de lockdowns groter wordt (Maastricht University, 2021).

Sinds 2011 zijn we JOGG-gemeente en trekken we op met JOGG Nederland; de landelijke koepelorganisatie die kennis, netwerkpartners, coaching en veel inspiratie biedt. In 2023 zijn we 12,5 jaar JOGG-gemeente, een mooie mijlpaal. Gezondheid is voor veel mensen de basis voor een gelukkig leven. Hierbij geldt ook: jong geleerd is oud gedaan. Als kinderen al op jonge leeftijd gestimuleerd worden om gezonde keuzes te maken, zullen zij deze vaardigheden ook toepassen als zij volwassen zijn. Hiermee kunnen we leefstijl gerelateerde ziektes zoals diabetes, hart- en vaatziekten en kanker zoveel mogelijk voorkomen. Gezondheid en preventie krijgt een steeds hogere prioriteit, aangezien we te maken hebben met een vergrijzende bevolking (gezond oud worden stimuleren is dus een belangrijk punt) en de prognose van het ministerie van VWS is dat in 2040, 62% van de volwassenen overgewicht heeft (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport). Een goede basis leggen voor kinderen en jongeren is dus van belang.

Een netwerk van samenwerkingspartijen ofwel support van JOGG is onmisbaar. Zo hebben we de afgelopen jaren al een groot netwerk opgebouwd dat bestaat uit scholen, sportclubs, zorgprofessionals,

kennisinstellingen, bewoners, bedrijven en maatschappelijke organisaties. We werken samen met andere JOGG-gemeentes in de eigen regio (West-Brabant), maar ook met landelijke partners, zoals VNG, Jong Leren Eten, Gezonde School, Rookvrije Generatie en Pharos. De JOGG-supporters zetten zich in voor de gezonde leefstijl en dat doen ze ieder op hun eigen manier. Zo kan een supporter bijdragen aan een initiatief in de wijk of een stadsbrede activiteit, maar ook door het bieden van een gezonde omgeving binnen de eigen organisatie. We leggen verbindingen met andere projecten en zijn nauw betrokken bij nieuwe ontwikkelingen.

In 2023 willen we het Lokaal Sportakkoord, het Lokaal Preventieakkoord en het JOGG samenvoegen tot één Leefstijlakkoord. Binnen het Lokaal Sportakkoord wordt sport- en beweegparticipatie van inwoners gestimuleerd met partners in de stad. Het Lokaal Preventieakkoord richt zich op de volwassen doelgroep als het gaat om het stimuleren van een gezonde leefstijl. Volwassenen (en ouders) vormen een belangrijk voorbeeld voor kinderen en hebben invloed op hun ontwikkeling. Het leefstijlakkoord is bedoeld om - in aanvulling op JOGG, de inzet van erkende leefstijlinterventies en reguliere inzet op sport- en beweegstimulering - in te spelen op ontwikkelingen en waardevolle initiatieven uit de stad te kunnen ondersteunen en verbinden. Het is daarmee onderdeel van het Bredase sport- en beweegbeleid en gezondheidsbeleid. Dit biedt kansen om meer integraliteit te bereiken, de lokale samenwerking te versterken en meer slagkracht en efficiency te realiseren.

Voor het jaar 2023 is er een vernieuwd actieplan opgesteld waarin we voortborduren op de gestelde actielijnen van het actieplan 2021-2022. Per actielijn wordt er aangegeven wat de lopende projecten zijn en waar we in 2023 verdere focus op aan gaan brengen. De volgende pagina's geven zicht op de inhoud hiervan.



1

Gezonde leefomgeving

Een gezonde leefomgeving draagt bij aan de gezondheid van inwoners. Een leefomgeving die uitnodigt tot gezond gedrag zoals bewegen, ontmoeten, rookvrij en gezond eten levert veel gezondheidswinst op. We maken de gezonde keuze gemakkelijker door het creëren van een gezonde leefomgeving. Daarnaast willen we door in te zetten op een gezonde leefomgeving kinderen laten zien én beleven waar ons voedsel vandaan komt. Hoe de pure smaken proeven en hoe je gezond en lekker eten kan klaarmaken. Dat noemen we 'voedselvaardig' worden.

Het komende jaar wordt er onder andere het volgende gedaan om te werken aan een gezonde leefomgeving:

- **Gezonde buurt/wijk:** Samen met gebiedsontwikkelaar AM, landelijke en lokale partners denken we mee over hoe de nieuwbouwwijk Hero zo gezond mogelijk kan worden ingericht. Ook adviseren we AM bij de implementatie van de verschillende ideeën, zoals een rookvrije zone, watertappunten en een beweegvriendelijke inrichting. Daarnaast dragen we bij aan de opening van de Balieweide en de ontwikkeling van de Dwarfjesroute in Doornbos-Linie.
- Samen met het plan van Breda Klimaatbestendig willen we in 2024 door middel van subsidie extra **groene schoolpleinen** realiseren.

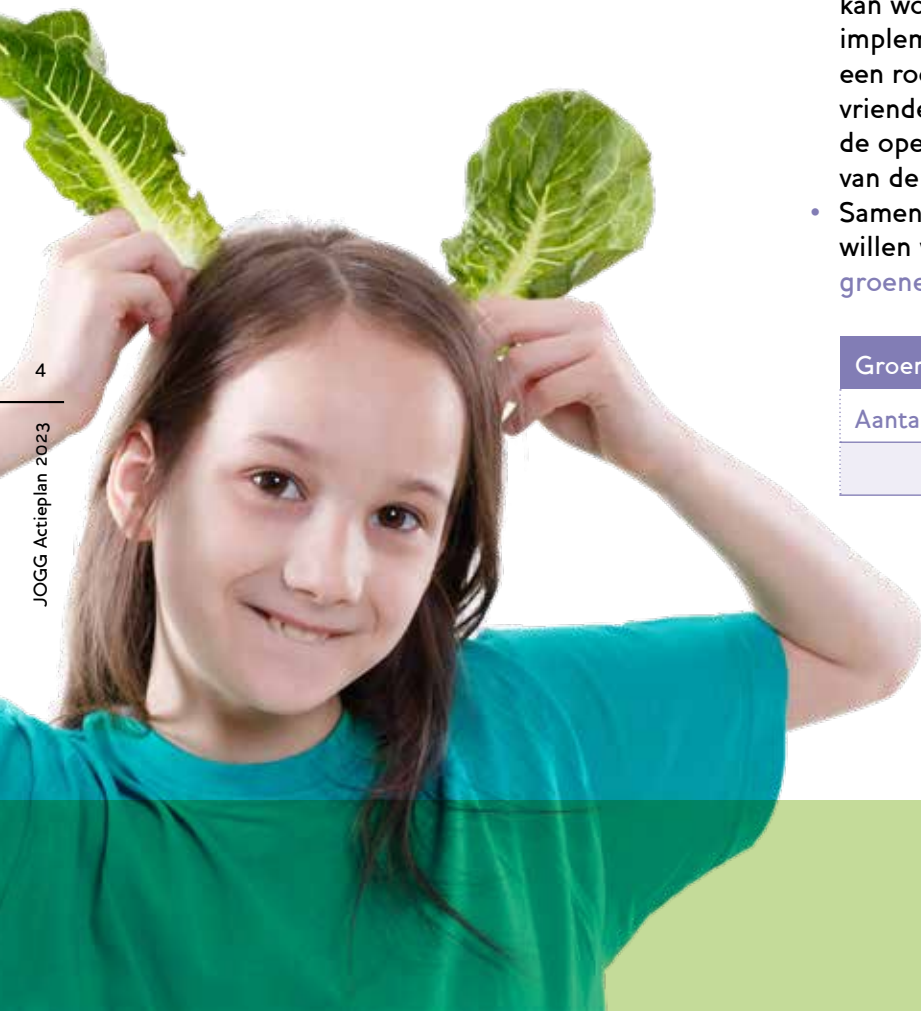
Groene schoolpleinen

Aantal gerealiseerd 2022

3

Streven 2023

4



- Het stimuleren van water drinken vinden wij belangrijk binnen het JOGG en in de gezonde leefomgeving. Voldoende water drinken is essentieel voor het behalen en behouden van een goede gezondheid van kinderen en jongeren. Daarom onderzoeken we of er in de leefomgeving van de kinderen en jongeren nog behoefte is aan nieuwe **watertappunten**.

Watertappunten	
Huidig aantal	Streven 2023
52	2

- We gaan door met het stimuleren van de **Gezonde School-aanpak**, een aanpak waarmee scholen gericht aan een gezondheidsthema werken en hun schoolbeleid en het structureel lesaanbod hierop aanpassen. De Gezonde Schoolkantine blijven we ook promoten en we ondersteunen scholen hierbij in samenwerking met het Voedingscentrum. Ook stimuleren we kinderopvanglocaties om via de werkwijze 'Gezonde Kinderopvang' aan de slag te gaan en de training gezonde kinderopvang te volgen.

Gezonde School	
Aantal gerealiseerd	Streven 2023
21	8

- Om een **gezondere sportomgeving** te realiseren stimuleren we sportaanbieders om aan de slag te gaan met de werkwijze van Team:Fit. Dit doen we in samenwerking met Breda Actief. Ook zetten we middels de werkwijze van Team:Fit in op een gezonder voedingsaanbod bij buurthuizen. We willen in 2023 minimaal 3 nieuwe sportclubs of buurthuizen een topprestatiebadge kunnen uitreiken met het thema 'voeding'.

- Steeds meer scholen en kinderopvanglocaties zien de waarde in van **moestuiniëren**. Zij willen dan ook graag met de kinderen aan de slag met moestuiniëren. Vanuit JOGG-Breda vinden we het belangrijk dat locaties hier zo goed mogelijk bij ondersteund worden. Met het stimuleren van moestuiniëren willen we kinderen laten zien én beleven waar ons voedsel vandaan komt, hoe de pure smaken proeven en hoe je gezond en lekker eten kan klaarmaken. In deze aanpak wordt een moestuincoach ingezet om samen met de school een passend plan te maken voor het gebruik van de moestuin op de locatie. Het doel is dat het moestuiniëren na de pilot geborgd kan worden binnen de school of kinderopvanglocatie.

Moestuiniëren	
Aantal gerealiseerd 2022	Streven 2023
8	8

- Een eigen **voedselbosje** op het schoolplein, daarmee leren kinderen over (gezond) voedsel en zijn ze lekker actief bezig in de buitenlucht. Dit draagt bij aan een gezonde jeugd.

Voedselbosje	
Aantal gerealiseerd	Streven 2023
4	3

- **Spelen** blijft belangrijk om te stimuleren. Spelen wordt in Breda op diverse manieren gestimuleerd. Daarom ontwikkelen we samen met Sport en Spelen speelkaarten voor in Breda.



2

Rookvrije speel- en leefomgeving



In de afgelopen jaren is hard gewerkt aan een rookvrije omgeving voor kinderen. Er is opgetrokken met een breed scala van partijen om dit mogelijk te maken, zoals scholen, kinderopvangorganisaties, beheerders van speeltuinen, sportclubs en kinderboerderijen. Breda volgt hierin de beweging 'Op weg naar een Rookvrije Generatie' en werkt hierin samen met de landelijke Gezondheidsfondsen voor Rookvrij. De komende jaren varen we verder op de basis die is opgebouwd qua netwerk en resultaten. Zo beschermen we opgroeiende kinderen tegen de schadelijke gevolgen van (mee)roken en zijn we samen op weg naar een Rookvrije Generatie. De volgende zaken hebben de aandacht om gerealiseerd te worden:

- Om de kwetsbare doelgroep te bereiken zijn we aan het onderzoeken of we in één van de aandachts-wijken aan de slag kunnen gaan met de pilot van Pharos en GGD GHOR 'Stoppen met roken voor iedereen'.
- Het blijft belangrijk om vragen van lokale organisaties op te pakken als er advies gewenst is over het rookvrij maken van het terrein of bij de handhaving van een (gedeeltelijk) rookvrij terrein. Hier valt ook vaperen onder.
- We zetten in op het stimuleren van rookvrije locaties zoals:
 - zorglocaties, denk hierbij aan consultatiebureaus en huisartsenpraktijken;
 - horecalocaties waar veel kinderen komen;
 - via de werkwijze van Team:Fit en in samenwerking met Breda Actief stimuleren we sportaanbieders om een rookvrij terrein te creëren.
- We sluiten aan bij de landelijke campagnes PUUR en Stoptober om zoveel mogelijk inwoners te stimuleren om te stoppen met roken. Dit doen we samen met SMR-aanbieders, zorgaanbieders en sociaal wijkbeheer. In 2023 zullen we samen met deze aanbieders een plan van aanpak ontwikkelen voor Stoptober in Breda.



3

Aanpakken overgewicht met andere professionals

Bij het JOGG-netwerk zijn diverse zorgprofessionals aangesloten: huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten, ziekenhuisartsen, professionals werkzaam bij een zorgverzekeraar en professionals in relatie tot een Gecombineerde Leefstijl Interventie. Het is belangrijk dat er 'breder' wordt gekeken dan naar alleen leefstijl, zoals roken, eetgewoonten en beweeggedrag. Er spelen vaak onderliggende problemen bij mensen die ervoor zorgen dat zij niet in staat zijn om de gezonde keuze te maken en dit niet als een prioriteit beschouwen. Voorbeelden van dergelijke problemen zijn geldproblemen/schulden, stress, eenzaamheid of een gebrek aan zingeving. Met name in de kwetsbare wijken en vroegsignaleringswijken, waar meer problematiek geconcentreerd is, is het van belang dat medische professionals (en sleutelfiguren) een signalerende houding hebben en ook doorverwijzen naar professionals in het sociaal domein. Met het gedachtegoed van 'Positieve Gezondheid' (uitgaan van veerkracht in plaats van ziekte) inspireren we zorgprofessionals en professionals in het sociaal domein die in de wijken actief zijn. Het gaat om die bredere blik op gezondheid. Niet alleen het lichamelijke aspect behoort tot gezondheid, maar ook andere aspecten, zoals meedoen in de maatschappij, het hebben van sociale contacten en het gevoel dat je leven ertoe doet.

De komende jaren gaan we het volgende doen:

- KNGG: We starten met de ketenaanpak **Kind Naar Gezonder Gewicht** (KNGG) in Breda. Bij deze netwerkaanpak Kind naar Gezonder Gewicht staan het kind en de samenwerking tussen het zorg- en sociaal domein centraal. Overgewicht of obesitas is aanleiding om in gesprek te gaan. Vanuit daar kijken we naar achterliggende oorzaken, de huidige situatie en ondersteuning van het kind en gezin.
- 'Positieve Gezondheid' onder de aandacht blijven brengen bij (medische) professionals via diverse ingangen, zoals het Lokaal Preventieakkoord voor gebied Hoge Vucht en de netwerken in de wijk Hoge Vucht.
- We brengen **Cool2Bfit en andere leefstijlinterventies** voor kinderen en hun ouders zoveel mogelijk onder de aandacht binnen het JOGG-netwerk. We stimuleren de samenwerking rondom het doorverwijzen van kinderen met overgewicht in samenwerking met GGD JGZ, Breda Actief, Huisartsen en de verschillende aanbieders.
- We brengen **landelijke campagnes** gericht op een gezondere leefstijl bij inwoners onder de aandacht via het JOGG-netwerk. Zo dragen we de campagne 30-dagen gezonder breed uit en hebben we aandacht voor goedkope, gezonde voeding in de week van het geld.



4

Water drinken, gezonde voeding en bewegen stimuleren waar mogelijk

We hechten veel belang aan het welzijn van jongeren en hebben extra aandacht voor een gezonde leefstijl. Om deze reden brengen we gezond eten, bewegen, goed slapen en water drinken onder de aandacht bij scholen, sportclubs, kinderboerderijen, zorgprofessionals en bij professionals in de wijk. JOGG sluit aan bij initiatieven waar dit passend is. Daarnaast zetten we ons in voor deze initiatieven:

- We brengen relevante **subsidieregelingen** onder de aandacht bij kinderopvanglocaties en scholen. Denk hierbij aan de subsidies van de Gezonde School, Jong Leren Eten en Instituut voor Natuureducatie en Duurzaamheid.
- Daarnaast stimuleren we deelname van partners aan de meest relevante **themaweken**, zoals de week van het geld en de week van de gezonde jeugd.
- Voor de doelgroep 0-4 zetten we in op de **week van de gezonde jeugd** via het stimuleren van de **peuter-4daagse**. De ambitie is dat minimaal 15 kinderopvanglocaties deelnemen in 2023.
- Daarnaast wordt er samen met partners uit de kinderopvang en de consultatiebureaus een **waterdrinkweek** georganiseerd in juli. In deze themaweek is er bij de kinderopvanglocaties aandacht voor het belang van water drinken via de drinkwaterpakketten. Leidsters, ouders en de kinderen maken kennis met hoe leuk en lekker water drinken kan zijn. De ambitie is dat in 2023 minimaal 20 kinderopvanglocaties meedoen met de waterdrinkweek. De vier locaties van Jong JGZ nemen ook deel aan de themaweek.
- Ook sluiten we in 2023 aan bij de week van het geld, de week van de schooltuin en bij de nationale groente en fruit dag. Tot slot brengen we de actie 'Wie jarig is viert feest' extra onder de aandacht bij scholen via een feestbox.





- Met de jaarlijkse actie ‘**Trommel zonder rommel**’ stimuleren we ouders om op een gezonde manier de broodtrommel te vullen. De brochures worden in de supermarkten uitgedeeld door een diëtiste. Daarnaast worden de brochures meegegeven bij het 3 jaar en 9 maanden consult van Jong JGZ en delen we de brochures online met scholen. In 2023 onderzoeken we ook de mogelijkheid tot het creëren van een ‘Gezond Schap’ binnen supermarkten.
- **Bewegen en spelen** blijven belangrijk om te stimuleren en JOGG legt de verbinding met partijen die hier een belangrijke bijdrage aan leveren, zoals NAC Maatschappelijk, Kick (Grote Broer/Grote Zus) en sportcoaches van Breda Actief.
- Gezond leven en rookvrij opgroeien wordt waar mogelijk ook verbonden aan bovengenoemde beweegactiviteiten en er wordt in de wijk aansluiting gezocht bij initiatiefnemers, jeugdwerkers en wijkplatforms (waarbij extra nadruk ligt op de kwetsbare wijken en vroegsignaleringswijken).
- We stimuleren **gezonde activiteiten en evenementen** in de wijken. We leveren een bijdrage via het aanbieden van de JOGG-waterbar, de JOGG-bidons, gezonde snacks of via de inzet van een diëtist. Ook adviseren we organisaties over hoe zij kunnen werken aan een gezondere organisatie of een gezonder evenement.
- In samenwerking met Brabant Water promoten we **water drinken** op diverse evenementen.

- ‘**Groentehapjes in 10 stapjes**’ pakketten helpt jeugdverpleegkundigen om makkelijker het gesprek over gezonde leefstijl aan te knopen. Daarnaast worden ouders gestimuleerd om met hun baby (vanaf 4 maanden) op een leuke en praktische manier te oefenen met de eerste hapjes. Dit bevordert de inname van groente op latere leeftijd.

Groentehapjes pakketten	
Aantal gerealiseerd 2022	Streven 2023
150	250

- Voor de doelgroep jongeren werken we samen met de leergemeenschap Social Work van Avans Hogeschool. De studenten bedenken een passende implementatie van de **voedselsafari** bij de Jumbo. Het doel is dat in 2023 MBO studenten deelnemen aan de voedselsafari, waarbij zij leren over (goedkoop) gezonde voeding.
- Slaap en ontspanning zijn belangrijke onderdelen van onze leefstijl, die maken dat we overdag goed kunnen functioneren. Steeds meer onderzoeken tonen het belang van voldoende slaap aan. In 2023 verkennen we hoe we het **thema slaap** kunnen integreren in de JOGG-aanpak. Inspiratie hiervoor is deze website: www.uitgerustindeklas.nl
- Implementeren **plan voedingscentrum** voor gemeenten: [gezonde voeding in gemeentebeleid](#)



