



Samen maken we gezond gewoon



Gezond in Almere

Het Almeerse coalitieakkoord 'Een frisse start 2020-2022' stelt een duidelijke en hoge ambitie als het gaat om de gezondheid van de inwoners van Almere: Gezond in Almere is 1 van de 8 bestuurlijke opgaven. In Almere streven we naar een gezonde en duurzame stad voor iedereen. Samen met de stad maken we gezonde keuzes makkelijker en een gezonde leefomgeving mogelijk.

Voor alle Almeerders, maar met de focus op de jeugd. We richten ons op de pijlers gezond gewicht, gezonde scholen, een rookvrije generatie en mentale gezondheid. Daarnaast dragen we bij aan twee overkoepelende thema's: gezonde leefomgeving en verminderen van gezondheidsverschillen. De omgeving waarin mensen wonen, werken en leven beïnvloedt hun gezondheid. Een gezonde leefomgeving maakt het voor inwoners makkelijker en aantrekkelijker om gezonde keuzes te maken. We zetten bijvoorbeeld in op een gezonde voedselomgeving van scholen. Daarnaast werken we

'Om gezond op te kunnen groeien hebben kinderen de inzet van iedereen nodig. Van zichzelf, de ouders/verzorgers en naaste omgeving. Maar ook van het onderwijs, de zorg, welzijns- en buurtorganisaties, sportclubs en bedrijven.

Samen maken we gezond gewoon!' WETHOUDER ROELIE BOSCH

'Een kind wordt niet alleen thuis opgevoed. Het is belangrijk dat we overal in de omgeving van het kind hetzelfde uitstralen; lekker gezond eten en gezellig bewegen.'

ANDOR KNOOP, BUURTSPOORTCOACH VANUIT TIO (TALENT IN OPLEIDING)

aan rookvrije speelplekken en sportverenigingen en een omgeving waar mensen uitgenodigd worden meer te bewegen en elkaar te ontmoeten. De gezondheidsverschillen tussen groepen mensen zijn groot en hardnekkig: mensen met een lagere sociaal economische status overlijden 7 jaar eerder dan mensen met een hogere sociaal economische status en leven bovendien 15 jaar langer met een slechtere gezondheid. We vinden het belangrijk te werken aan het verminderen van deze gezondheidsverschillen.

Almeers Preventieakkoord

Samen aan de slag voor een gezonder Almere!

In juni 2021 is het Almeers Preventieakkoord ondertekend. Met het akkoord werken we samen aan gemakkelijker en gezondere keuzes van Almeerders voor bewegen en voeding. Ook is het doel om mensen met mentale problemen sneller te signaleren en de juiste hulp te geven.

Het Almeers Preventieakkoord bundelt de initiatieven van een groot aantal Almeerse partners die samen bijdragen aan een gezonder Almere. Neem eens een kijkje op www.almere.nl/almeerspreventieakkoord voor alle informatie.



Christian Wiedeman van Almere City FC, een van de vele partners van het Almeers Preventieakkoord en wethouder Roelie Bosch



Gezond gewicht

In Almere is bijna 1 op de 5 kinderen te zwaar. Kinderen die opgroeien met een gezond gewicht leven langer in goede gezondheid. Overgewicht verhoogt onder meer de kans op ziekten. Daarbij heeft overgewicht op jonge leeftijd een grote negatieve impact op de psychische en sociale ontwikkeling. Om deze redenen hechten we groot belang aan een integrale en effectieve aanpak van overgewicht bij de jeugd.

Een groot aantal partners heeft het Pact Gezond Gewicht Almere 2017 – 2021 opgesteld, met als ambitie dat meer kinderen een gezond gewicht hebben, gezond eten en voldoende bewegen. Het Pact is in 2021 geëvalueerd en er zijn vervolgspraken gemaakt voor de periode 2022 en verder.

De basisscholen in Almere Buiten en Stedenwijk hebben met de Aanpak Gezond Gewicht Almere (AGGA) en de Groen Gezonde Verbinding (GGV) veel aandacht



‘Het bereiken én behouden van een gezond gewicht vraagt om een blijvende gedragsverandering. Ik heb het trouwens liever over lekker in je vel zitten, want daar begint het allemaal mee. Eerst zoek ik samen met het gezin uit wat er precies speelt. Het is belangrijk om de achterliggende oorzaak van het overgewicht te achterhalen. Die kan liggen op het psychische vlak, maar stress of financiële problemen kunnen ook een rol spelen. Bij 2 procent van de kinderen met overgewicht is er een medische oorzaak.’

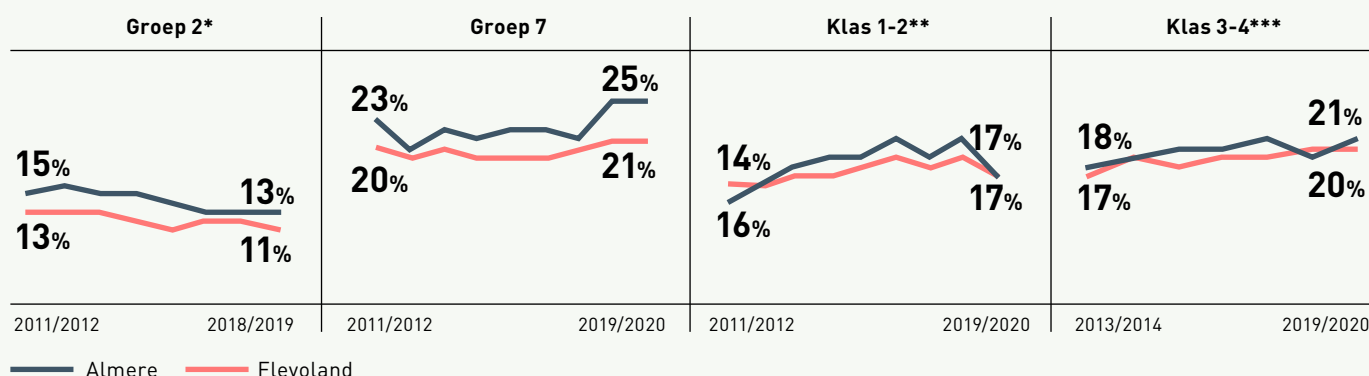
MARJOLEIN VAN WEERD, JEUGDVERPLEEGKUNDIGE BIJ JGZ ALMERE EN WERKZAAM ALS EEN VAN DE CENTRALE ZORGVERLENERS

besteed aan gezonde voeding, bewegen en water drinken. Scholen, Talent in Opleiding (TIO), De Schoor, JGZ Almere, GGD Flevoland, sportverenigingen, Sciandri, Stad en Natuur en gemeente Almere werken hierin nauw samen.

Voor gezinnen met kinderen met overgewicht is er ondersteuning door de centrale zorgverlener. Deze aanpak is opgestart in Almere Buiten en uitgebreid naar Almere Stedenwijk. Huisartsen, scholen, wijkteams en andere professionals in deze wijken kunnen gezinnen doorverwijzen naar de centrale zorgverlener als er sprake is van een ongezond gewicht bij een kind. De centrale zorgverleners zijn jeugdverpleegkundigen die gezinnen in de buurt helpen om gezond te leven. Ze geven makkelijke tips en zorgen vooral dat de omgeving van het kind goed samenwerkt om de gezondheid van het kind te verbeteren. De afgelopen jaren zijn ruim honderd kinderen geholpen. In ieder gezin is gewerkt aan het vinden van eigen oplossingen.

Corona (door lockdowns, schoolsluitingen en sluiten van sportscholen) heeft een gezonde leefstijl lastiger gemaakt (zie deze grafiek). Een gezonde leefstijl heeft een beschermende werking tegen een ernstig verloop van corona. Ofwel: gezond leven is belangrijker dan ooit!

AANDEEL KINDEREN EN JONGEREN MET (ERNSTIG) OVERGEWICHT PER SCHOOLKLAS - Bron: periodieke gezondheidsonderzoeken (GGD)



* In het coronajaar 2020 zijn in groep 2 niet alle periodieke gezondheidsonderzoeken afgenomen, hierdoor is het niet mogelijk voor dit jaar een resultaat te presenteren
** klas 1 vmbo en klas 2 havo/vwo
*** klas 3 vmbo en klas 4 havo/vwo



Gezonde scholen

Gezonde leerlingen presteren beter! Een Gezonde School werkt met de leerlingen aan een gezonde leefstijl in een gezonde leefomgeving. Het gaat om voeding, bewegen en welzijn, maar ook om relaties, seksualiteit en de preventie van roken en drugs. Het vignet Gezonde School is een kwaliteitskeurmerk voor scholen die hieraan werken. Scholen kunnen op meerdere thema's een vignet behalen. Elke Almeerse school kan hulp krijgen bij gezonder worden door de gezonde school-adviseur van de GGD. De buurtsportcoaches en de kinderopbouwwerker in de wijk kunnen ook vaak ondersteunen.

'Het aanbod in onze kantine bestaat voor minimaal 75% uit gezondere keuzes. Voor het personeel is er elke vrijdag gratis fruit. En op het schoolterrein staan achttien 'moesbakken'. Kleine volkstuintjes, die door de leerlingen worden onderhouden. Daar plukken we letterlijk de vruchten van: er groeien aardbeien en frambozen, maar ook wortelen en tomaten. Laatst hebben we van de oogst een enorme pan tomatensoep gemaakt.'

'Ook van andere Gezonde Scholen leer ik veel. We wisselen ervaringen uit en daaruit ontstaan soms praktische tips. Een tosti van wit brood vindt bijvoorbeeld gretig aftrek. Maar als je volkorenbrood neemt, wil niemand het meer. Een tip die ik kreeg: neem een wit én een volkoren sneetje, en leg de witte kant boven. Heel simpel, maar het werkt!'

SARINA WARNAARS, FACILITAIR MANAGER SCHOLENGEMEENSCHAP DE MEERGRONDEN

WAAR GAAT HET OVER?

- Kinderen die lekker in hun vel zitten, leren en werken beter.
- De ambitie is dat het aantal gezonde scholen in 2022 is gestegen van 13 naar 30. Er zijn nu 23 gezonde scholen in Almere met in totaal 38 themacertificaten.
- Behalve de vignetten Gezonde School is er ook aandacht voor extra beweegmomenten, bijvoorbeeld in samenwerking met de buurtsportcoaches, gezonde traktaties, waterbeleid en beweegvriendelijke schoolpleinen.

WAT IS DE AANPAK GEZONDE SCHOOL?

De Gezonde School-aanpak helpt scholen om aan de slag te gaan met een gezondere leefstijl.

Kijk voor meer informatie over de aanpak Gezonde School op gezondeschool.nl





Rookvrije generatie

We werken aan een generatie kinderen die opgroeit zonder de schadelijke gevolgen van (mee)roken en vrij zijn van de verleiding om te gaan roken. Een generatie die kan kiezen voor een gezonde toekomst. Dat is ons doel. Want eenmaal begonnen met roken, is het erg moeilijk hiermee te stoppen. Elk jaar overlijden in Nederland 20.000 mensen aan de gevolgen van roken.

ROOKVRIJE STOEPTEGELS

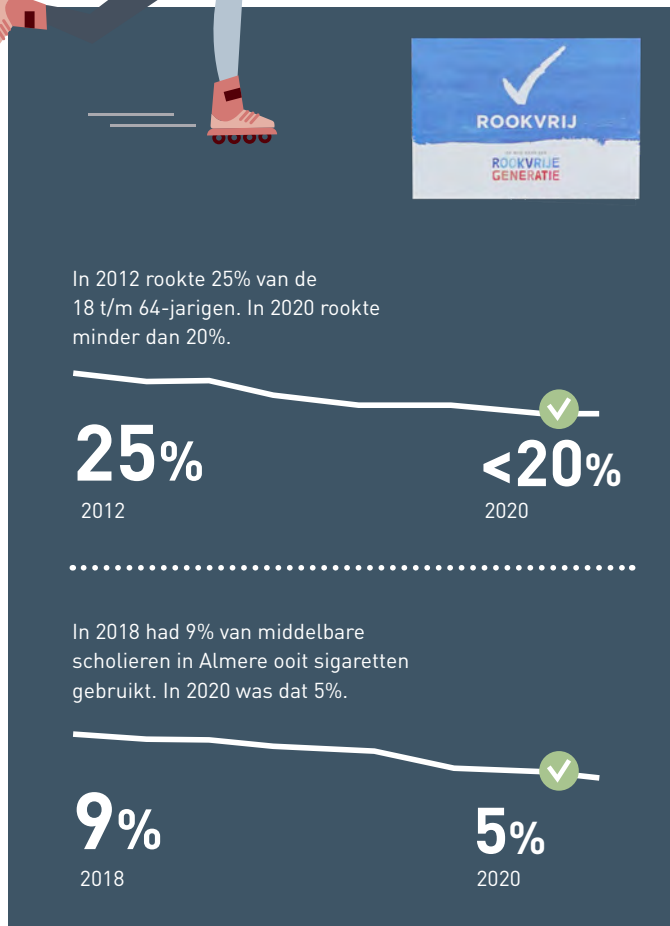
Onder andere schoolpleinen en steeds meer speeltuinen en sportterreinen zijn inmiddels rookvrij. Maar nog lang niet allemaal. Er komen gestaag minder rokers, maar op veel plekken in Almere worden jongeren nog steeds met sigaretten geconfronteerd.

Op plekken met een rookvrije stoeptegels geldt geen rookverbod, maar wordt iedereen opgeroepen om op deze plek niet te roken. We willen daarmee het gesprek over rookoverlast gemakkelijker maken. Geen verwijten over en weer, maar op een rustige toon het gesprek voeren, dat is het doel.

In oktober zijn rookvrije zone-stoeptegels geplaatst bij onder andere de hoofdingang van het stadhuis, alle 18 gezondheidscentra en huisartsenparktijken van Zorggroep Almere, De Kinderkliniek, Saffana's Kindercentrum in Stedenwijk, La Taurina Kickboks school in Literatuurwijk en het Flevoziekenhuis. Ook inwoners en ondernemers kunnen gratis een stoeptegels aanvragen, via de pagina [melding openbare ruimte](#) op de website van de gemeente Almere.



Een rookvrije stoeptegels bij de hoofdingang van het stadhuis



MEER RESULTATEN VAN ROOKVRIJE GENERATIE OVER HET AFGELOPEN HALF JAAR

- Er zijn 4 filmpjes gemaakt over stoppen met roken. Deze zijn verspreid op socials en op scholen en getoond in wachtkamers van gezondheidscentra en het Flevoziekenhuis. Ze zijn [hier](#) terug te kijken (scroll op de website naar het einde van het artikel voor de filmpjes).
- Items over rookvrij op socials, in kranten en op Omroep Flevoland. Hieruit een greep: [Omroep Flevoland Almere DEZE WEEK](#)
- Samen met de netwerkpartners in Almere invulling gegeven aan Stoptober, een jaarlijkse campagne die gehouden wordt om in de maand oktober 28 dagen niet te roken en daardoor ook helemaal te stoppen met roken.
- Er wordt gewerkt aan rookvrije bushaltes met Keolis.



Mentale gezondheid

Nederlandse kinderen behoren tot de gelukkigste kinderen van de wereld. Uit onderzoek blijkt echter dat één op de vijf jongeren te maken krijgt met een depressie. Dat is vaker dan volwassenen.

De coronacrisis heeft ook een grote impact op het sociale en mentale welzijn van jongeren. Jongeren geven aan dat er een taboe op rust om erover te praten. Terwijl erover praten goed kan helpen bij het voorkomen van (een verergering van) problemen. Binnen de opgave Gezond in Almere richten we ons op twee doelen:

- Met verschillende activiteiten stimuleren we samen met (vertegenwoordigers van) jongeren de jongeren om te praten over hun mentale problemen.
- Daarnaast streven we ernaar dat sleutelpersonen in het leven van jongeren beter in staat zijn om signalen van mentale problemen te herkennen. Jongeren geven aan dat er ook iemand moet zijn die luistert.

SAMEN MET JONGEREN

De gemeente Almere werkt samen met onder andere ALLYLIFE, stichting Scherp, jongerenplatform JAMES en Open Mind om te laten zien dat jongeren niet alleen staan. Dat er plekken zijn waar je hierover kan praten. Met elkaar en anoniem. We willen ook omstanders en professionals op weg helpen met hulp en advies. En iedereen laten weten dat mentale gezondheid onze aandacht verdient. Daarom stond in december 2021 de reizende tentoonstelling 'Open over depressiviteit' in Almere, met persoonlijke verhalen van jongeren over hun depressie en wat hun omgeving kan betekenen.

'Ik spreek namens de jongerenraad van GGz-instelling Fornhese als ik zeg dat ik bewondering heb voor de mensen die hebben meegewerkt aan deze tentoonstelling. Momenten als deze laten ons zien dat het juist heel normaal is om over depressie te praten. En dat is tof.'

ISABELLE OLIVIER VAN DE JONGERENRAAD VAN GGZ-INSTELLING FORNHESE

JAMES

Jongerenplatform JAMES wil een brug vormen tussen jongeren en de stad. Zij brengen verschillende groepen jongeren samen, zijn betrokken bij maatschappelijke projecten en willen een actieve rol in besluitvorming

Mentale gezondheid is het vermogen om te kunnen omgaan met uitdagingen, stress en druk. Steeds meer wordt duidelijk dat jongeren die weerbaar zijn beter 'nee' kunnen zeggen tegen verleidingen als roken, drinken en ongezond eten. Jongeren die weerbaar zijn, zijn ook minder vaak slachtoffer van pesten en zij kunnen beter omgaan met keuzes rondom seksualiteit.

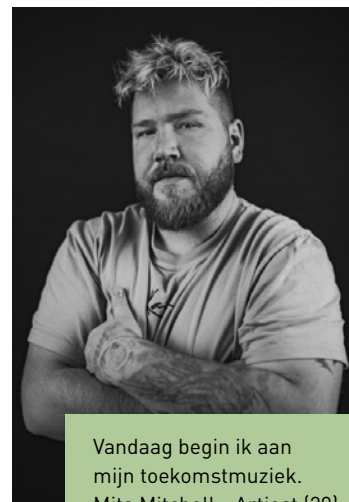
voor jongeren. James vindt het belangrijk mentale gezondheid bespreekbaar te maken onder jongeren. Daarom hebben zij bijgedragen aan de opening van de tentoonstelling, hebben zij een podcast opgenomen en een gesprek hierover georganiseerd tussen jongeren en wethouder Roelie Bosch. De podcast is hier te beluisteren: ['What's On Your Mind Podcast'](#) en via Spotify & iTunes.



RACE TEGEN DE KLOK

Waar ben ik nou precies aan toe? Dat vragen veel jongeren zich af. Het voelt voor jongeren alsof de tijd dringt terwijl dit niet het geval is. Ze zien het als een race tegen de klok. Met de jongerencampagne Race Tegen De Klok vraagt ALLYLIFE aandacht voor jongeren die deze gevoelens hebben en willen we laten zien dat niemand alleen is met zijn of haar problemen. De gemeente ondersteunt deze campagne.

De boodschap: praat over wat er in je omgaat. Met je ouders, een vriend of vriendin, een leraar, jongerenwerker of een van de organisaties die je kan vinden op almere.nl/jong. Er is altijd iemand met wie je kan praten. Zoals Mits Mitchell van ALLYLIFE het zegt in zijn track 'Race tegen de klok': 'Blijf niet schreeuwen zonder geluid'.



Vandaag begin ik aan mijn toekomstmuziek.
Mits Mitchell - Artiest [29]