

# Gelukkig Gezond in Bloemendaal

Lokaal Preventieakkoord  
2021 - 2023





# Colofon

---

## **Uitgave**

Deze brochure is een uitgave van  
de Gemeente Bloemendaal

## **Gemeente Bloemendaal**

Bloemendaalseweg 158  
2051 GJ Overveen  
[www.bloemendaal.nl](http://www.bloemendaal.nl)

## **Grafisch ontwerp en productie**

Merktuig, Dagmar van den Brink, Amsterdam

## **Meer weten?**

Voor ondersteuning bij of specifieke  
vragen over het Preventieakkoord mail  
naar [preventieakkoord@bloemendaal.nl](mailto:preventieakkoord@bloemendaal.nl)

Met dank aan iedereen die een bijdrage  
heeft geleverd aan de totstandkoming  
van dit Preventieakkoord.

© Gemeente Bloemendaal, april 2021



# Inleiding

## Van Nationaal naar Lokaal Preventieakkoord

Een gezonder Nederland waarin kinderen een goede start kunnen maken, volwassenen de gezonde keuzes maken, ouderen fit hun pensioen ingaan, gezonde levensjaren hebben en lang mee kunnen doen in de samenleving. Dat is de ambitie van het Nationaal Preventieakkoord dat eind 2018 met 70 verschillende partijen is afgesloten. Door dit Nationale Preventieakkoord gaan overheden, het bedrijfsleven, zorg, welzijn, onderwijs en wetenschap de uitdaging aan om een gezonde leefstijl bij inwoners te stimuleren.

Het bevorderen van een gezonde leefstijl is maatwerk en vergt een samenhangende aanpak gericht op gezondheidspreventie in de lokale context. Daarom kiezen we in Bloemendaal voor een lokaal preventieakkoord. Wij moedigen alle inwoners en betrokken organisaties in Bloemendaal aan om met een gezonde leefstijl aan de slag te gaan.





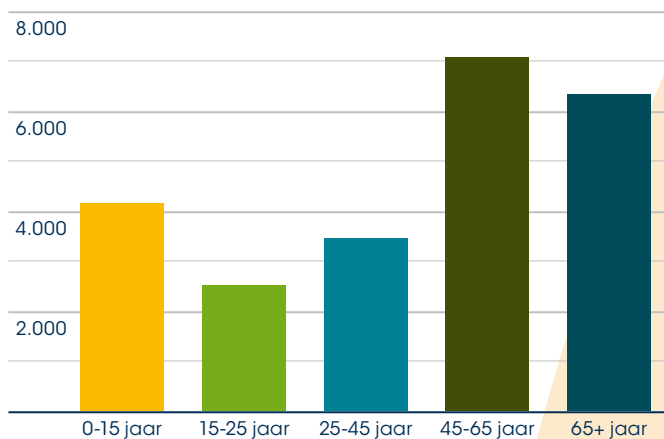
# Feiten en cijfers

## Demografische cijfers

Bloemendaal is een gemeente in de provincie Noord-Holland met 23.570 inwoners en 9.724 huishoudens. Gemeente Bloemendaal heeft een totale oppervlakte van 4.523 hectare, waarvan 3.979 land en 544 water. De gemeente Bloemendaal bestaat uit vijf dorpskernen met eigen kenmerken, karakter en historie. Bloemendaal-dorp is het grootste dorp, gevolgd door Bennebroek, Overveen, Aerdenhout en Vogelenzang.

## Leeftijdverdeling in Bloemendaal

Gemeente Bloemendaal kent een relatief grote groep inwoners van 45 jaar en ouder. Meer dan de helft van de inwoners valt binnen deze leeftijdscategorie, waarvan bijna de helft 65 jaar of ouder is.



## Toekomstcijfers

Tot 2040 groeit de bevolking in de regio Kennemerland (exclusief Haarlemmermeer) met 29.000 inwoners. Bloemendaal groeit echter met slechts 600 inwoners. Het aantal jongeren nam af tot 2020 en groeit daarna weer. De beroepsbevolking (15-67 jaar) stijgt met circa 3% en het aantal ouderen in de regio groeit sterk vanaf 2030.

## Hoe gezond is Bloemendaal?

Inwoners van gemeente Bloemendaal scoren over het algemeen goed op het gebied van gezondheid en welbevinden. Het overgrote deel (84%) van onze inwoners (19+) ervaart zijn of haar gezondheid als goed of zeer goed en 94% geeft aan gelukkig te zijn. Ook 87% van de Bloemendaalse jeugd ervaart de eigen gezondheid als (zeer) goed en 88% voelt zich meestal (heel) gelukkig.

In Bloemendaal speelt vergrijzing een belangrijke rol in de demografische ontwikkeling. Het aantal mensen dat een chronische ziekte of een mentaal probleem heeft, neemt toe. Hierdoor nemen de zorgkosten toe. Ruim een derde van de 65+'ers drinkt overmatig alcohol (37%) wat kan leiden tot verschillende gezondheidsproblemen. Ook het percentage jongeren (<18 jaar) dat grote hoeveelheden alcohol in één keer drinkt (bingen) is hoog (25%). Daarnaast neemt het aantal jongeren dat stress (53%) en prestatiedruk (46%) ervaart de laatste jaren sterk toe. Dit kan zowel fysieke als mentale gevolgen hebben voor de jongeren.

# Lokaal Preventieakkoord Bloemendaal

Gelukkig Gezond in Bloemendaal is de focus van dit lokale preventieakkoord. We willen graag gelukkige inwoners in Bloemendaal en gezondheid speelt daarin een essentiële rol in. Een goede gezondheid betekent dat je lekker in je vel zit en regie hebt over je eigen leven.

Iedereen kan wel eens een steuntje in de rug gebruiken om aan zijn of haar eigen gezondheid te werken. Voor de één is gezondheid vanzelfsprekend en voor de ander niet. Het is ingewikkeld om gedragspatronen te herkennen en te doorbreken. Daarom zijn er verschillende partijen nodig die hierbij kunnen helpen. Door het hebben van dezelfde visie en het uitdragen van dezelfde boodschap helpen we elkaar om een gezonde leefstijl te stimuleren. Verschillende partijen (zie tabel 1, pagina 8) staan achter dit akkoord en zijn bereid een bijdrage te leveren aan een Gelukkig Gezond Bloemendaal.

Op basis van dit akkoord werken verschillende partners samen aan preventie. Ze delen kennis, inspireren en versterken elkaar door de samenwerking op te zoeken. Daarnaast wordt verband gelegd met bestaande beleidsstukken en akkoorden zoals het Lokaal Sportakkoord en de Regionale Gezondheidsnota 2021-2028. De belemmeringen van inwoners om geluk en gezondheid te ervaren proberen we te verminderen door in te zetten op leefstijl en welbevinden. We willen inwoners stimuleren om te kiezen voor gezondheid.

## **Positieve gezondheid en preventie**

Het gedachtegoed van positieve gezondheid staat centraal in dit akkoord. Gezondheid is breder dan de afwezigheid van ziekte en klachten. We hebben een brede kijk op gezondheid en richten ons op gezondheid en gedrag in plaats van ziekte en zorg. We gaan uit van mensen zelf, van hun veerkracht en van wat hun leven betekenisvol maakt.



# Visies en ambities

Alle betrokken partijen willen zich gezamenlijk inzetten voor een gelukkig en gezond Bloemendaal. Om de focus van het Bloemendaalse lokaal preventieakkoord te bepalen zijn digitale gesprekken gevoerd met diverse partijen die actief zijn in onze gemeente. De opgehaalde ideeën vormen de basis voor de gestelde visies en ambities. Daarbij is gekeken naar de gemeenschappelijke delers en waar de grootste gezondheidswinst te halen is. Aan de hand van deze uitkomsten zijn er twee visies met bijbehorende ambities gesteld.

**VISIE 1** De Bloemendaalse jeugd is weerbaar en kan eigen grenzen bewaken.

**VISIE 2** In Bloemendaal staan ouderen in hun kracht.

## **I De Bloemendaalse jeugd is weerbaar en kan eigen grenzen bewaken**

Jongeren die goed in hun vel zitten hebben meer zelfvertrouwen en zijn weerbaarder. Pas als jongeren zich veilig voelen kunnen ze volledig zichzelf zijn en groeien. Jongeren die weerbaar zijn kunnen goed omgaan met eigen emoties en die van anderen, ze kunnen hechte relaties opbouwen, vertonen gepast sociaal gedrag en zijn in staat hun wensen en grenzen aan te geven. Aan deze visie zijn twee ambities gekoppeld.

**AMBITIE 1:** jongeren zitten lekker in hun vel en ervaren weinig mentale belemmeringen zoals stress, prestatiedruk of angst.

Factoren als stress, prestatiedruk en angst hebben grote invloed op het welbevinden van jongeren. De aanwezigheid van deze factoren kan leiden tot psychische klachten zoals slapeloosheid, depressieve gevoelens en burn-out. Uit verschillende stakeholdergesprekken komt naar voren dat jongeren in Bloemendaal druk ervaren om te presteren op school en op sportverenigingen. Ook sociale media spelen hierbij een belangrijke rol.

### **Afspraak:**

- We zetten integraal in op het verminderen van prestatiedruk en stress onder jongeren door voorlichting, advies, signalering en beleid;
- We ondersteunen scholen om structureel aandacht te geven aan mentaal welbevinden.

**AMBITIE 2:** we voorkomen dat jongeren onder de 18 jaar beginnen met roken, blowen en drinken (NIX18).

Veel jongeren proberen tijdens hun middelbareschooltijd wel eens wat uit. Jongeren zoeken grenzen op. Het puberbrein van jongeren is volop in ontwikkeling en daarom is het belangrijk om roken, drugs- en alcoholgebruik zo veel mogelijk te voorkomen en te ontmoedigen. De norm die wordt gezet door de sociale omgeving speelt hier een belangrijke rol in. Jongeren die niet roken, niet drinken en geen drugs gebruiken voelen zich vaak fitter en zitten beter in hun vel.

### **Afspraak:**

- We zetten integraal in op het voorkomen van middelengebruik (roken, alcohol, blowen) bij jongeren door middel van voorlichting, beleid, regelgeving en handhaving;



# Visies en ambities

- Verschillende partijen geven structureel aandacht aan de campagne NIX18;
- Eind 2023 zijn in totaal tien (sport)verenigingen en openbare voorzieningen rookvrij.

## 2 In Bloemendaal staan ouderen in hun kracht

Om de groeiende zorgbehoefte van ouderen op te vangen is het van belang dat ouderen grip hebben op hun eigen leven. Hierbij gaan we uit van wat ouderen wél kunnen en hoe zij, door in te zetten op preventie, zo lang mogelijk in hun kracht staan. Om gelukkige en gezonde ouderen in Bloemendaal te hebben is het van belang dat zij lichamelijk en psychisch goed in hun vel zitten. Aan deze visie zijn twee ambities gekoppeld.

### AMBITIE 3: ouderen zijn zelfredzaam en hebben regie over hun eigen leven.

Ouderen die zelfredzaam zijn, zijn in staat om voor zichzelf te zorgen en problemen aan te pakken zonder professionele hulpverlening. Dit gaat ook over het vermogen van mensen om zichzelf zoveel mogelijk te redden, eventueel met behulp van vrienden, burens, familie en vrijwilligers. Op deze manier kunnen ouderen langer thuis wonen zonder gebruik te maken van zorg.

#### Afspraak:

- Eind 2023 zijn er in iedere dorpskern laagdrempelige activiteiten, waar alle Bloemendalers aan kunnen deelnemen;
- Via de werkgroep "Eenzaamheid" zetten we in op het vergroten van de kennis rondom eenzaamheid en het signaleren van eenzaamheid bij professionals;
- Verschillende partijen geven structureel aandacht aan de campagne "Eén tegen eenzaamheid".



# Visies en ambities

## AMBITIE 4: we verminderen overmatig en zwaar alcoholgebruik bij ouderen.

Het drinken van alcohol is sociaal geaccepteerd en wordt niet altijd gezien als een probleem. Toch krijg je meer last van alcohol als je ouder wordt. Het ouder wordende lichaam verdraagt alcohol minder goed en daarnaast verhoogt alcoholgebruik het risico op vallen. Ouderen noemen diverse oorzaken als reden waarom ze alcohol drinken, waaronder: eenzaamheid, stress door ingrijpende gebeurtenissen, overlijden van een partner, het missen van structuur of onvoldoende kennis over onverantwoord alcoholgebruik.

### Afspraak:

- We zetten in op voorlichting, advies en signalering met betrekking tot (overmatig) alcohol gebruik bij ouderen;
- We verbreden bij inwoners de kennis over de invloed van leefstijl op gezond oud(er) worden.

De geformuleerde afspraken in dit lokaal preventieakkoord worden aangevuld door de plannen die volgen naar aanleiding van de uitkomsten bij de thematafels.

**Tabel 1: overzicht partijen en afspraken per ambitie/thematafel**

Visie	Ambitie	Betrokken partijen	Afspraken
<b>1</b> De Bloemendaalse jeugd is weerbaar en kan eigen grenzen bewaken	<b>1</b> Jongeren zitten lekker in hun vel en ervaren weinig mentale belemmeringen zoals stress, prestatiedruk of angst	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Brijder</li> <li>■ CareHouse</li> <li>■ CJG</li> <li>■ Gemeente Bloemendaal</li> <li>■ GGD</li> <li>■ JGZ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kennemer Lyceum</li> <li>■ Qpido/Spirit</li> <li>■ SportSupport</li> <li>■ SuusVitaal</li> <li>■ Welzijn Bloemendaal</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ We zetten integraal in op het verminderen van prestatiedruk en stress onder jongeren door voorlichting, advies, signalering en beleid</li> <li>■ We ondersteunen scholen om structureel aandacht te geven aan mentaal welbevinden</li> </ul>
	<b>2</b> We voorkomen dat jongeren onder de 18 jaar beginnen met roken, blowen en drinken (NIX18)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Brijder</li> <li>■ CareHouse</li> <li>■ CJG</li> <li>■ Gemeente Bloemendaal</li> <li>■ GGD</li> <li>■ HALT</li> <li>■ JGZ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kennemer Lyceum</li> <li>■ Reddingsbrigade</li> <li>■ SportSupport</li> <li>■ SuusVitaal</li> <li>■ Welzijn Bloemendaal</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ We zetten integraal in op het voorkomen van middelengebruik (roken, alcohol, blowen) bij jongeren door voorlichting, beleid, regelgeving en handhaving</li> <li>■ Verschillende partijen geven structureel aandacht aan de campagne NIX18</li> <li>■ Eind 2023 zijn in totaal tien (sport)verenigingen en openbare voorzieningen rookvrij</li> </ul>
<b>2</b> In Bloemendaal staan ouderen in hun kracht	<b>3</b> Ouderen zijn zelfredzaam en hebben regie over hun eigen leven	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ BENU Apotheek</li> <li>■ Brederode Wonen</li> <li>■ Gemeente Bloemendaal</li> <li>■ GezondOud</li> <li>■ GGD</li> <li>■ Huisartsenpraktijk Van Oppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ SportSupport</li> <li>■ SuusVitaal</li> <li>■ Welzijn Bloemendaal</li> <li>■ Wmo-raad</li> <li>■ Zorgbalans</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Eind 2023 zijn er in iedere dorpskern laagdrempelige ontmoetingsmogelijkheden, waar alle Bloemendalers aan kunnen deelnemen</li> <li>■ Via de werkgroep 'Eenzaamheid' zetten we in op het vergroten van kennis over eenzaamheid en het signaleren van de problematiek bij professionals</li> <li>■ Verschillende partijen geven structureel aandacht aan de campagne "Eén tegen eenzaamheid"</li> </ul>
	<b>4</b> We verminderen overmatig en zwaar alcoholgebruik bij ouderen	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ BENU Apotheek</li> <li>■ Brijder</li> <li>■ Gemeente Bloemendaal</li> <li>■ GGD</li> <li>■ Huisartsenpraktijk Van Oppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ SportSupport</li> <li>■ SuusVitaal</li> <li>■ Welzijn Bloemendaal</li> <li>■ Wmo-raad</li> <li>■ Zorgbalans</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ We zetten in op voorlichting, advies en signalering met betrekking tot (overmatig) alcohol gebruik bij ouderen</li> <li>■ We verbreden de kennis bij inwoners over de invloed van leefstijl op gezond oud(er) worden</li> </ul>



# Kerngroep

Het Lokaal Preventieakkoord is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met verschillende partijen. De kerngroep, bestaand uit: SportSupport, Brijder, Welzijn Bloemendaal, GGD Kennemerland en de gemeente Bloemendaal, is in de startfase samengesteld. Later in het proces heeft CJG Kennemerland zich aangesloten bij de kerngroep. De kerngroep komt geregeld bijeen, geeft advies over het proces en bewaakt de voortgang van dit preventieakkoord. Aanvullend zal zij de komende jaren (2021-2023) meedenken in het vervolgproces en het monitoren van de ambities.



# Organisatie en borging

Met dit preventieakkoord hebben partijen de intentie uitgesproken om de komende jaren met de geformuleerde ambities aan de slag te gaan. Daarmee is de eerste stap gezet. Het bundelen van onze krachten is essentieel om onze ambities te bereiken. Periodieke afstemming en het delen van expertise is daarbij onmisbaar.

Gelukkig Gezond in Bloemendaal is een dynamisch document. Partijen die zich verbonden voelen met de geformuleerde visies en ambities kunnen tussentijds aansluiten.

## Integrale aanpak

Gezondheid is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Verschillende factoren zijn van invloed op de ervaren gezondheid. Factoren zoals ongezonde voeding en weinig beweging zijn belangrijke factoren die je gezondheid bepalen. Maar ook leefomstandigheden, inkomen en mentale gesteldheid zijn van invloed op je ervaren gezondheid.

Om complexe gezondheidsvraagstukken aan te pakken moet rekening worden gehouden met leefstijlfactoren, de sociale en fysieke omgeving en de toegang tot voorzieningen. Hierin is het belangrijk dat samenwerkingen domein overstijgend zijn en dat er integraal gezondheidsbeleid wordt gemaakt. Zowel sociale beleidsdomeinen als fysieke beleidsdomeinen zijn hiervoor nodig. Daarnaast zijn er partijen nodig die betrokken zijn op uitvoeringsniveau om integraal te kunnen werken en om complexe

gezondheidsvraagstukken aan te pakken. Dit is effectief als tegelijkertijd ingezet wordt op meerdere van onderstaande pijlers:

- Voorlichting en educatie;
- Signalering, advies en ondersteuning;
- Fysieke- en sociale omgeving;
- Regelgeving en handhaving.

## Thematafels

Om partijen te verbinden en samenwerking te stimuleren zullen er per ambitie verschillende thematafels georganiseerd worden. In totaal hebben de betrokken partijen vier ambities geformuleerd. Dit betekent vier thematafels. Alle betrokken partijen hebben in een enquête aangegeven bij welke ambitie(s) zij aangesloten willen blijven. De thematafels worden samengesteld aan de hand van deze resultaten. Partijen komen periodiek bijeen om de voortgang te bespreken met betrekking tot de geformuleerde ambities. De gemeente is initiatiefnemer van deze thematafels. Het voorzitterschap wordt onderling besproken.

Tijdens deze thematafels worden concrete doelstellingen geformuleerd. Bij de start wordt eerst geïnventariseerd welke activiteiten al uitgevoerd worden met betrekking tot de betreffende ambitie. Dit gebeurt aan de hand van de vier pijlers van de integrale aanpak. Op deze manier raken partijen op de hoogte van elkaars inzet en kunnen verbindingen en samenwerkingen aangewakkerd worden. Vervolgens worden de 'gaten' in kaart gebracht, waaruit een concreet actieplan volgt.



# Uitvoerings- budget 2021-2023

Voor het realiseren van de ambities uit het lokaal preventieakkoord Gelukkig Gezond in Bloemendaal is er vanuit het ministerie van VWS een uitvoeringsbudget beschikbaar gesteld. Bloemendaal, met ruim 23.000 inwoners, heeft recht op € 20.000 per jaar in de periode 2021 tot en met 2023. De gemeente Bloemendaal is regiehouder van dit uitvoeringsbudget.

Partijen kunnen voor de uitvoering van projecten en activiteiten die bijdragen aan het realiseren van de ambities in aanmerking komen voor een financiële bijdrage. Leden van de thematafels kunnen als initiatiefnemers gezamenlijk een aanvraag indienen. Op deze manier stimuleren we samenwerkingen en borgen we de betrokkenheid van meerdere partijen bij de invulling en uitvoering van activiteiten.

## Aanvraag

- Initiatiefnemers kunnen gedurende de periode 2021 tot en met 2023 aanvragen indienen voor een gezamenlijk project of activiteit. Tenminste twee verschillende partijen zijn betrokken bij deze aanvraag.

- Aanvragen moeten aansluiten op één van de ambities uit het Lokaal Preventieakkoord en hebben betrekking op tenminste één van de pijlers uit de integrale aanpak;
- De activiteit(en) in de aanvraag hebben een structureel en duurzaam karakter (m.u.v. pilots);
- In de aanvraag is ten minste opgenomen: een kort plan van aanpak met doelstelling, werkwijze, begroting en beoogd resultaat. De wijze van borging (monitoren behaalde doelen en resultaten) van het plan moet specifiek worden benoemd;
- Indienen van een aanvraag kan via [preventieakkoord@bloemendaal.nl](mailto:preventieakkoord@bloemendaal.nl);
- Na afloop leveren de initiatiefnemers een kort verslag aan met resultaten en effecten via [preventieakkoord@bloemendaal.nl](mailto:preventieakkoord@bloemendaal.nl).

## Beoordeling

- De kerngroep beoordeelt gezamenlijk de ingediende plannen. Aanvragen die zijn ingediend door kerngroep leden worden beoordeeld door de kerngroep leden die niet betrokken zijn bij de aanvraag;
- De gemeente kent het uitvoeringsbudget toe;
- Toekenning van aanvragen is mogelijk zolang er budget beschikbaar is.





# Monitoren en evaluatie

De kerngroep komt periodiek bijeen om de voortgang van de ambities te bespreken. Via de PDCA (Plan-Do-Check-Act) cyclus werken we structureel aan het verbeteren van het proces en zijn we in staat om te reflecteren op de gemaakte stappen.

Daarnaast wordt door de Gezondheidsmonitors van GGD Kennemerland overzicht gehouden op de gezondheid, sociale situatie en leefstijl van Bloemendaalse inwoners. Deze resultaten worden actief gedeeld en besproken met alle betrokken partijen.





# Partners lokaal preventieakkoord Gelukkig Gezond in Bloemendaal

Het lokaal preventieakkoord is een dynamisch akkoord. Partijen die zich verbonden voelen met de ambities en willen bijdragen aan de realisatie zijn welkom zich aan te sluiten.

Mail voor meer informatie en aanmelding naar [preventieakkoord@bloemendaal.nl](mailto:preventieakkoord@bloemendaal.nl)



Bloemendaal

**Brijder** PG  
Jeugd



**Halt.**



*Saar*  
aan huis  
Een Saar snapt wat nodig is!



**HB**

HUISARTSENCEENTRUM BLOEMENDAAL

**Qpido**  
Met de kracht van Levvell

**GGD**  
Kennemerland



**Reddingsbrigade**  
Bloemendaal



**Z**  
Zorgbalans



**SportSupport**  
Een leven lang gezond actief

