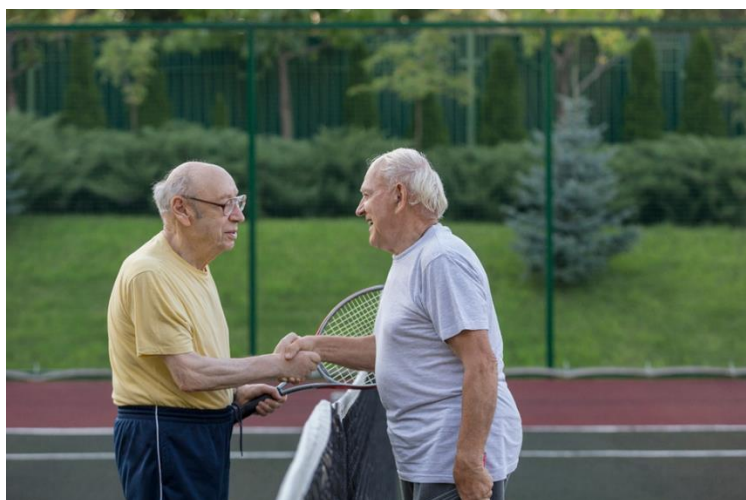


SAMEN WERKEN AAN EEN GEZOND EN ACTIEF HEEMSTEDE



GALA plan 2023-2026

Gemeente Heemstede

Inleiding

Begin dit jaar hebben de rijksoverheid, gemeenten en zorgverzekeraars afspraken gemaakt over de versterking van het preventief gezondheidsbeleid. Deze afspraken zijn vastgelegd in het Gezond en Actief Leven Akkoord (hierna: GALA). Omdat de vraag naar zorg in Nederland groeit, de zorgkosten stijgen en het aantal mensen dat werkzaam is in de zorg daalt is preventie meer dan ooit noodzakelijk.

Met GALA worden gemeenten gestimuleerd een samenhangende, lokale aanpak op het gebied van gezondheid, sport & bewegen en sociale basis te ontwikkelen. Aan GALA is een brede Specifieke Uitkering verbonden met een looptijd van 2023-2026.

De onderdelen van GALA raken diverse terreinen van het gemeentelijk beleid. Beleid dat is vastgelegd in meerdere beleidsnota's, zoals de Beleidsnota Sociaal Domein, regionale gezondheidsnota 2022-2028, het sport- en preventieakkoord, het plan van aanpak tegen eenzaamheid. Er is ook een link met beleid in ontwikkeling zoals het jeugdakkoord en het inclusieakkoord. De kracht van GALA is dat de verbinding tussen deze beleidsterreinen wordt gelegd en de lokale partners uitgenodigd worden in de uitvoering hetzelfde te doen.

GALA biedt ons mogelijkheden om:

- bestaande succesvolle onderdelen van ons beleid voort te zetten met meer verbinding met andere onderdelen;
- nieuwe initiatieven die passen binnen GALA een kans te geven;
- samen te werken met nieuwe partners in het medische domein;
- inwoners te betrekken.

Voor u ligt het plan van Heemstede voor de invulling van het GALA. Dit is een gemeentelijk plan met een regionale component. Een link met de regio is aan de orde als er sprake is van de inzet van regionaal, opererende organisaties maar nog meer daar waar er bij de onderdelen van GALA sprake is van een ketenaanpak. Deze aanpak beoogt goede afstemming en afspraken met zorgverzekeraars die zonder regionale samenwerking geen kans tot slagen heeft. De ketenaanpak linkt aan het Integraal Zorgakkoord. Ook dit akkoord is door gemeenten medeondertekend en heeft als doel de zorg betaalbaar en toegankelijk te houden. Preventie is hiermee niet vrijblijvend, geen luxe maar noodzaak.

Leeswijzer:

Het plan start met een beschrijving van de gemeente Heemstede en daarna een toelichting op de uitdagingen voor het bereiken van een gezonde generatie in 2040. In hoofdstuk 3 koppelen we de uitdagingen aan de thema's van GALA met per jaar een overzicht van de activiteiten en de resultaten. Vervolgens gaan we in op de samenwerkingspartners en de wijze waarop we onze inzet en de resultaten zullen monitoren. We sluiten af met financieel hoofdstuk.

Het voorliggende plan is omwille van de leesbaarheid compact en toegespitst op de GALA thema's. Voor meer achtergrond zijn de volgende bijlages bijgevoegd:

- A. Cijfers GGD Kennemerland
- B. Sportakkoord II
- C. Preventieakkoord
- D. Regionale Gezondheidsnota

1. Heemstede: gezond wonen en leven

Heemstede is een 'groene woongemeente' midden in een dichtbevolkte regio. Het karakter van Heemstede kenmerkt zich door een kwalitatief hoogwaardige woonomgeving, met een opvallend groene uitstraling en een veilige, goed onderhouden buitenruimte. Met een mengvorm van dure en betaalbare woningen en woonwijken met voldoende ruimte voor (privé)groen, spelen en parkeren. De aard en omvang van Heemstede heeft een menselijke maat. Er zijn winkel-, sport- en culturele voorzieningen en er is een goede mix van kwalitatief hoogwaardige maatschappelijke functies. De sociale structuur is vitaal, onder meer door een bloeiend verenigingsleven. Het gemeentebestuur is toegankelijk en staat dicht bij de inwoners.¹

Demografie

In de gemeente wonen veel ouderen (aandeel 70-plussers is 40%) maar er zijn ook veel gezinnen met kinderen. De groep (jong)volwassenen is ondervertegenwoordigd. Heemstede is een vergrijsde gemeente en dat zal de komende 20 jaar nog toenemen. Vanaf 2040, is de verwachting zal de vergrijzing stabiliseren.²

Sociaaleconomische kenmerken

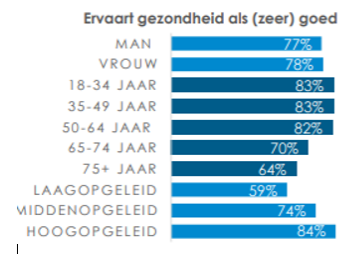
Als het gaat om de sociaaleconomische positie (SES score) van de inwoners staat Heemstede in de regio op nummer 2. De regio als geheel scoort ook hoger dan het landelijk gemiddelde. De spreiding in de sociaaleconomische status score op basis van welvaart, opleidingsniveau en arbeidsmarktdeelname is licht positief en bevestigt het beeld van een welvarende bevolking.³ Dit betekent niet dat er geen inwoners in Heemstede zijn met een lage SES. Deze groep inwoners is veelal woonachtig in de Provinciënbuurt en de Glipperdreef/Staatsliedenbuurt.

Fysieke omgeving

De fysieke omgeving van de gemeenten in regio Kennemerland kenmerkt zich door intensief weg-, water- en vliegverkeer. Met het Tata Steel terrein aan de noordkant en luchthaven Schiphol aan de zuidkant. Allen met invloed op de leefbaarheid, gezondheid en veiligheid. Verspreid over de regio bevinden zich meerdere groen- en recreatiegebieden die zorgen voor ontspannings- en bewegingsmogelijkheden. Ten slotte, de regio is een kustgebied en de zon heeft invloed op de prevalentie van bepaalde kankersoorten.

Hoe is het met de gezondheid van de Heemstedenaren gesteld?

Heemstedenaren ervaren veel regie over hun eigen leven. Op sociale samenhang scoort Heemstede positief. Heemstede telt relatief minder rokers en minder inwoners met overgewicht. Daar staat tegenover dat alcoholgebruik en middelengebruik vaker voorkomt in onze gemeente. Dit geldt voor alle leeftijdsgroepen.



Bron: Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen GGD Kennemerland

¹ Beleidsanalyse Omgevingsvisie fase 1: Heemstede van A tot Z.

² Regiobeeld Kennemerland juni 2023

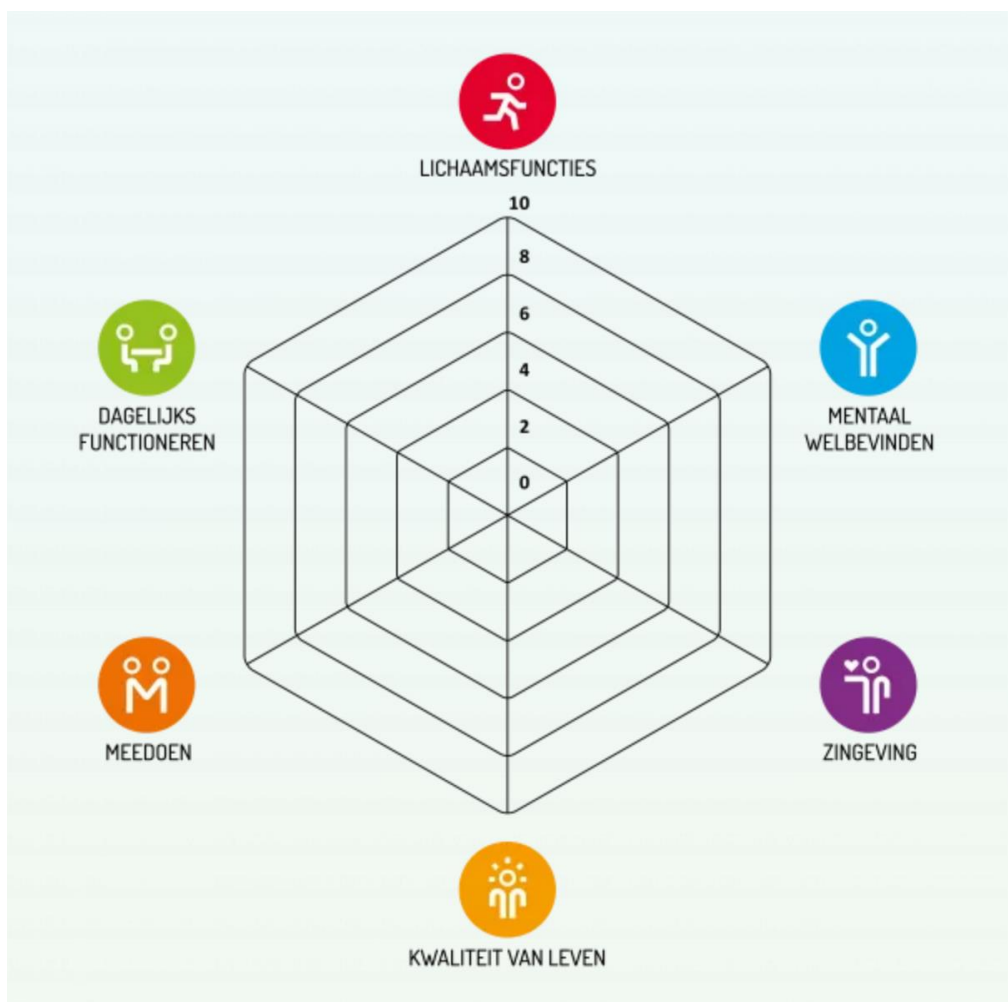
³ Bron CBS: Statusscore per wijk en buurt o.b.v. welvaart, opleidingsniveau en arbeid, 7 april 2022

De mentale gezondheid, in het bijzonder van de jeugd en jongvolwassenen is verslechterd. Suïcidale klachten, eenzame gevoelens en psychische klachten komen vaker voor.

Heemstede onderscheidt zich in positieve zin als het gaat om sport en bewegen. Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat een groot deel van de inwoners voldoet aan de beweegnorm.

2. Uitdagingen Heemstede

Met het overgrote deel van de inwoners van Heemstede gaat het goed. Ze ervaren veel regie over hun leven, wonen in een prettige omgeving en beoordelen hun gezondheid positief. Toch zijn er uitdagingen op het gebied van gezond en actief leven. Op de korte termijn, maar zeker als het vizier op 2040 wordt gericht. Positieve gezondheid is een belangrijke pijler in ons gezondheidsbeleid en GALA sluit hierop aan. We vinden het belangrijk dat onze inwoners regie op hun leven hebben en houden en via de zes dimensies van positieve gezondheid zetten we daar op in.



Naast positieve gezondheid is het begrip Brede welvaart ook een graadmeter voor hoe het met onze inwoners gaat. Brede welvaart omvat alles wat mensen van waarde vinden. Naast materiële welvaart gaat het ook om zaken als gezondheid, onderwijs, milieu en leefomgeving, sociale cohesie, persoonlijke ontplooiing en (on)veiligheid. Onderwerpen die ook in GALA aan bod komen.

Om focus aan te brengen kiezen we in dit plan voor de volgende drie uitdagingen:

1. Vitaal oud worden
2. Actief verenigingsleven
3. Gezond opgroeien

De GALA thema's krijgen in dit plan op basis van deze uitdagingen hun invulling.

Vitaal oud worden

Het aandeel ouderen neemt de komende jaren toe. Er zullen ook meer inwoners met een zeer hoge leeftijd zelfstandig woonachtig zijn. Dit noemen we een dubbele vergrijzing. Omdat de gezondheid van de inwoners in Heemstede goed is, kunnen ouderen langer dan gemiddeld in Nederland goed functioneren. En toch zal op een gegeven moment hulp en ondersteuning noodzakelijk zijn.

In dit plan staat preventie centraal en ligt de focus op vitaal oud worden. Wat is er nodig om ervoor te zorgen dat de toekomstige, grotere groep ouderen zo lang mogelijk vitaal blijft?

Actief verenigingsleven

Heemstede telt veel verenigingen met een aanbod op het gebied van sport en cultuur. De functie van deze activiteiten kan niet onderschat worden. Naast een zinvolle tijdsbesteding bieden ze gelegenheid tot ontmoeting en beweging. Van oudsher is ook het participeren in een vereniging als vrijwilliger of bestuurslid een populaire activiteit vóór en na pensionering. Voor zowel het deelnemen aan activiteiten als het participeren in een vereniging zien we een dalend animo. Zo deed in 2016 29,1 % van de Heemstedenaars vrijwilligerswerk en in 2020 26,4 procent⁴. Dit is ook de landelijke trend.

Voor een gezond en actief Heemstede is het van belang het vrijwilligerswerk op het huidige niveau te behouden.

Gezond opgroeien

Heemstede telt naast veel ouderen ook relatief veel kinderen. Naast de vergrijzing is de groene druk hoog.⁵ Het aanbod aan voorzieningen voor kinderen is groot. Er zijn relatief veel basisscholen en sportverenigingen. Er is een zwembad, een kinderboerderij en een speeltuin. Het naschoolse aanbod is ruim en in de directe nabijheid zijn stad en strand aanwezig.

Al deze voorzieningen dragen bij aan een prettige omgeving voor de jeugd om in op te groeien. De uitdaging ligt op het terrein van mentale gezondheid en middelengebruik.

De mentale gezondheid wordt al vanaf jonge leeftijd op de proef gesteld onder invloed van prestatiedruk. Kinderen moeten niet alleen op school maar ook in sport en cultuur het beste van zichzelf laten zien en kunnen deze druk niet altijd aan. Hier komt de druk van social media nog bij.

Tweede punt van zorg vormt het middelengebruik. Jongeren beginnen al vroeg met alcohol drinken en drugsgebruik. Voor wat betreft alcohol is er een relatie met het alcoholgebruik onder volwassenen. In Heemstede wordt meer dan elders in Nederland gedronken. Daar waar het jongeren betreft is het problematisch alcoholgebruik, omdat het voor het 18^e levensjaar al start en de hersenontwikkeling negatief beïnvloedt.

⁴ Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020, GGD'en/CBS/RIVM (bewerking obv SMAP-methodiek, RIVM).

⁵ De groene druk is het aantal personen jonger dan 20 jaar als percentage van het aantal 20-64-jarigen.

3. Activiteiten 2023-2026

De drie uitdagingen geven focus aan de invulling van de inhoudelijke thema's van GALA. Dit zijn:

- Sport en bewegen
- Mentale gezondheid
- Aanpak overgewicht
- Valpreventie
- Versterken sociale basis
- Mantelzorg
- 1 tegen eenzaamheid
- Welzijn op recept
- Leefomgeving
- Kansrijke start
- Opgroeien in een kansrijke omgeving (OKO) & vroegsignalering alcoholproblematiek

In onderstaande afbeelding zijn de thema's verdeeld over de uitdagingen. Twee thema's ontbreken in dit overzicht. Dit zijn kennis en regionale coördinatie. Deze thema's worden gezamenlijk aan het slot van dit hoofdstuk beschreven.

Het thema gezondheidsachterstanden wordt niet apart beschreven. Het is verweven met thema's waarbij gezondheidsverschillen in Heemstede het meest zichtbaar en beïnvloedbaar zijn: kansrijke start, overgewicht en versterken sociale basis.

A. Vitaal oud worden	B. Actief verenigingsleven	C. Gezond opgroeien
<ul style="list-style-type: none">• Sport en bewegen• Mentale gezondheid• Aanpak overgewicht• Valpreventie• Versterken sociale basis• Mantelzorg• 1 tegen eenzaamheid• Welzijn op recept• Leefomgeving• Gezondheidsachterstanden	<ul style="list-style-type: none">• Sport en bewegen• Versterken sociale basis	<ul style="list-style-type: none">• Sport en bewegen• Mentale gezondheid• Leefomgeving• Gezondheidsachterstanden• Kansrijke start• OKO&vroegsignalering alcoholproblematiek

Hieronder volgt per thema aan de hand van de uitdagingen een korte beschrijving en op hoofdlijnen de plannen en beoogde resultaten gedurende de looptijd van GALA 2023-2026. Bij de invulling van de thema's komen vaak bewustwording en normalisering als acties terug. Het lijken open deuren en toch zo belangrijk om daadwerkelijk inwoners te mobiliseren en te bewegen tot gezond en actief leven!

➤ Sport en bewegen

Het thema van het Sportakkoord II is *Iedereen moet in Heemstede met plezier kunnen sporten en bewegen!* Sport geeft energie, plezier, inspiratie, zingeving in het dagelijks leven en brengt verbondenheid. Sport en bewegen levert ook een bijdrage aan maatschappelijke doelen zoals het tegengaan van eenzaamheid en het bevorderen van (mentale) gezondheid. Voor vitaal oud worden, een actief verenigingsleven én gezond opgroeien dus zeer belangrijk. Gelukkig sporten de Heemstedse inwoners in grote getalen. Dit willen we zo houden. Specifieke aandacht richten we op doelgroepen die nog niet of onvoldoende bewegen en het versterken van verenigingen.

Acties en beoogde resultaten

2023

- We continueren de buurtsportcoaches structureel. Hiermee worden de programma's 'Vallen en Opstaan' voor kinderen en 'Motor Remedial Teaching (MRT)' voor jonge kinderen voortgezet en diverse activiteiten voor kinderen gecontinueerd, zoals diverse sport- en adventuredagen, welke bijdragen aan het gezond opgroeien van kinderen.
- We versterken structureel de verenigingsadvisering voor onze sportverenigingen gericht op specifieke lokale behoefte, zoals het inzetten van meer vrijwilligers bij verenigingen en het versterken van sportbesturen. Dit draagt bij aan het vitaal houden van onze sportverenigingen en zorgt er voor dat iedereen kan blijven sporten en bewegen naar wens, ambitie en vermogen.
- We inventariseren samen met de buurtsportcoaches die op de basisscholen actief zijn doelgroepen die nog te weinig deelnemen aan sportactiviteiten.

2024 en 2025

- We gaan in overleg met de doelgroep over het wegnemen van belemmeringen voor sportdeelname.
- De buurtsportcoaches stimuleren kinderen na schooltijd te sporten en te bewegen.
- We gaan in overleg met onze partners over "sport op recept".

2026

- Het sport- en beweegaanbod is voor iedereen nog meer toegankelijk en wordt breed aangeboden.

➤ Mentale gezondheid

Mentale gezondheid en weerbaarheid zijn belangrijke voorwaarden om gezond te leven en gezond op te groeien. Het streven is om de mentale gezondheid bij mensen te versterken, ervoor zorgen dat iedereen mee kan blijven doen en de maatschappelijke kosten en sociale impact van mentale gezondheidsklachten te verminderen. Via GALA stimuleert de rijksoverheid gemeenten om het beleid voor mentale gezondheidsbevordering verder uit te werken. Het inzetten van erkende en/ of kansrijke interventies passend bij de leefomgeving en de lokale situatie staan daarbij centraal.

In dit plan focussen we vooral maar niet uitsluitend op de bevordering van de mentale gezondheid van jongeren. De Heemstedse jeugd is sportief, gezond en gelukkig. De afgelopen jaren zien we desondanks het gebruik van jeugdhulp toenemen en vooral op het gebied van psychische zorg. Ook de onderzoeken onder basisschoolleerlingen en scholieren laten zien dat de druk hoog is. Een

toenemend aantal jongeren bezwijkt onder deze druk. Het is dan ook van groot belang dat we de jeugdgezondheidszorg verbreden met aandacht voor psychische gezondheid. Daarbij streven we ook naar normalisering en demedicalisering. Professionele hulp is niet altijd de oplossing voor mentale problemen.

Mentaal welzijn onder lhbtqi+ jongvolwassenen (16-25 jaar) is ook een aandachtspunt. Deze groep is extra kwetsbaar voor verminderd mentaal welzijn als gevolg van discriminatie, stigmatisering en verminderde acceptatie. Uit onderzoek blijkt 70% van de lhbtqi+ jongvolwassenen mentale gezondheidsproblemen heeft, dit is 24% meer dan onder niet-lhbtqi+ jongvolwassenen.⁶ Op eenzaamheid, stress, zelftevredenheid, vertrouwen in de toekomst, mishandeling en suïcidale gedachten laten lhbtqi+ jongvolwassenen een negatiever beeld zien dan hun niet- lhbtqi+ leeftijdsgenoten.

Het doel is mentale gezondheid bespreekbaar te maken en inwoners te informeren over waar ze terecht kunnen als ze ondersteuning nodig hebben. Bewustwording is ook een onderdeel van ons beleid: het hoort bij het leven dat er momenten zijn dat je je ongelukkig voelt en er zijn periodes in het leven dat het minder met je gaat. Daarnaast hebben we speciale aandacht voor jongeren uit de lhbtqi+ doelgroep om te voorkomen dat ze mentale problemen krijgen.

Acties en beoogde resultaten

2023

- Een regionale werkgroep onder leiding van de GGD onderzoekt en doet aanbevelingen voor een effectief beleid op het gebied van mentale gezondheid van jongeren.
- De lokale werkgroep bestaande uit vertegenwoordigers van onderwijs, zorg en sport wordt nieuw leven ingeblazen.
- Een regionale werkgroep vanuit de inkoop jeugdzorg doet voorstellen voor preventie van psychische problemen.
- We blijven in overleg met GGZ Ingeest over de inzet van bestaande middelen voor collectieve preventie. InGeest biedt onder deze noemer publieksvoorlichting, screening en adviesgesprekken aan op het gebied van stress, depressie en angst.
- Vanuit de GALA middelen voor kennis en advies geven we de GGD opdracht een voorstel te doen voor de inzet van effectieve, preventieve interventies.

2024 en 2025

- Mentale gezondheid wordt onderdeel van voorlichtingsprogramma's op scholen en van zorg- en gezondheidsprogramma's.
- Samen met de regio en op basis van het advies van de GGD ontwikkelen we een preventieve aanpak voor bevordering van mentale gezondheid van jongeren.
- Bij de aanpak en de inzet van interventies leggen we een link met het aanbod van culturele partners.

⁶ Factsheet mentaal welzijn lhbtqi+ GGD Kennemerland 2022.

- We maken afspraken met de zorgverzekeraars over laagdrempelige inloopvoorzieningen waar ouders en jongeren terecht kunnen voor ondersteuning bij mentale problemen.
- We sluiten een Jeugdakkoord met jeugdorganisaties en scholen. Het Jeugdakkoord bevat een plan van aanpak voor het versterken van de zeggenschap en de weerbaarheid van de jeugd in Heemstede.
- We evalueren het regenboogbeleid en nemen daarin zichtbaarheid, bewustwording en sociale acceptatie mee.

2026

- Er is een integrale aanpak voor mentale problemen waarbij de nadruk ligt op bewustwording, bespreekbaar maken en mentale weerbaarheid.

➤ **Aanpak overgewicht**

Ongezond gedrag (in een ongezonde leefomgeving) is verantwoordelijk voor bijna 20 procent van de ziektelast. Daarom is het van belang om gezond gedrag en gezonde keuzes te stimuleren vanuit een integrale aanpak.

Beoogde resultaten

2023

- Samen met de regiogemeenten geven we de GGD opdracht de keten voor de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) jongeren in beeld te brengen, een gezamenlijke visie te ontwikkelen en een voorstel voor de financiering uit te werken.
- We geven een startsubsidie aan huisartsenpraktijk 't Sorgbosch om bewoners met overgewicht uit de Provinciënbuurt intensief te begeleiden vanuit diverse disciplines.

2024 en 2025

- Er zijn samenwerkingsafspraken tussen gemeenten, zorgverzekeraars en zorgaanbieders gemaakt.
- Er is een netwerkaanpak voor kinderen met obesitas.

2026

- Er is passende ondersteuning, begeleiding en zorg voor kinderen en volwassenen met overgewicht.

➤ **Valpreventie**

Valpreventie is een belangrijk onderdeel binnen GALA. Het raakt het medisch domein en om die reden is er sprake van een verplichte ketenaanpak. Het is geen nieuw thema want al meerdere jaren subsidieert de gemeente via Stichting WIJ Heemstede en Sportservice valpreventiecurssussen. Wat wel nieuw is dat de landelijke overheid, gelet op de vergrijzing kwantitatieve doelstellingen heeft gesteld als het gaat om het opsporen van ouderen met een verhoogd risico om te vallen en het

aantal ouderen dat een aanbod moet krijgen om een valcursus te volgen. In Heemstede gaat het in 2023 om:

- 1.290 inwoners van 65 jaar en ouder worden opgespoord (valrisico-inschatting).
- 280 inwoners van 65 jaar en ouder nemen deel aan een valpreventieve beweeginventie.

In 2025 is dit volgens een prognose gestegen naar respectievelijk 1.450 inwoners en 310 inwoners.

Omdat er sprake is van een ketenaanpak trekken we voor dit onderdeel regionaal op waarbinnen ruimte is voor samenwerking met lokale partners. Daarnaast zien we ook kansen om andere onderdelen van GALA te verbinden aan valpreventie. Zo willen we de jaarlijkse fitheidstest combineren met valpreventie en mentale gezondheid.

Acties en beoogde resultaten

2023

- De aanpak valpreventie wordt samen met de regio vastgesteld en we maken regionale afspraken met o.a. huisartsen, fysiotherapeuten en Zilveren Kruis zoals beschreven in de ketenaanpak.
- Lokaal wordt een plan gemaakt hoe valpreventie te integreren met andere GALA thema's die zich richten op Vitaal oud worden.
- We maken afspraken met Stichting WIJ Heemstede, Sportservice en Sportsupport over de lokale invulling.

2024 en 2025

- We zorgen ervoor dat er binnen de beschikbare middelen jaarlijks voldoende en een gedifferentieerd cursusaanbod is.
- We zorgen met een gedifferentieerd cursusaanbod en een campagne voor een positief imago van valpreventie zodat een brede doelgroep wordt bereikt.
- We halen financiële drempels voor deelname voor minima weg.

2026

- Valpreventiecursussen zijn beschikbaar en worden jaarlijks door minimaal 60% van de doelgroep afgenomen.

➤ Versterken sociale basis

De sociale basis betekent: vrij toegankelijke activiteiten en voorzieningen, gericht op het elkaar ontmoeten en ondersteunen, ontplooiën en ontspannen. De activiteiten en voorzieningen zorgen ervoor dat mensen kunnen samenleven en meedoen. De sociale basis gaat echter ook over omzien naar elkaar in de eigen buurt en over het kunnen leven met eigen regie en een netwerk vanuit die basis. De sociale basis kan daarom een sterk preventieve werking hebben. Heemstede kent een stevige sociale basis, met voorzieningen zoals de multifunctionele accommodatie Plein1, welzijnsinstelling WIJ Heemstede en een rijk verenigingsleven. Deze basis willen wij behouden en versterken.

Acties en beoogde resultaten

2023

- Opstellen buurtanalyse Heemstede, ten behoeve van (beleids)focus op het gebied van (preventieve) ondersteuning.

2024 en 2025

- Brede inzet van het netwerk van de Sociale Coalitie voor GALA gerelateerde vraagstukken.
- Meer inzet op inwoners met een zeer hoge leeftijd die zelfstandig wonen. Bijvoorbeeld door uitbreiding van het al bestaande huisbezoek aan 80-jarigen naar 85-jarigen. Onderzoeken of dit meerwaarde heeft.
- Trainen van de vrijwilligers die de huisbezoeken aan ouderen afleggen in de methodiek positieve gezondheid. Valpreventie en eenzaamheid komen hierbij ook aan de orde.
- Onderzoeken of meer ingezet kan worden op ‘gezamenlijk gezond en lekker eten als verbindend middel’, op basis van (bewezen) voorbeelden.
- Meer aandacht voor voorzieningen omtrent ‘rouw en verlies’ in de sociale basis, om ernstige eenzaamheid en de gevolgen voor de gezondheid bij deze doelgroep tegen te gaan.
- Actualiseren vrijwilligersbeleid, met aandacht voor bereik van verschillende leeftijdsgroepen vrijwilligers.
- We sluiten in samenwerking met inwoners, partners en de werkgroep toegankelijkheid een inclusieakkoord. Dit akkoord draagt bij aan bewustwording over de inclusieve samenleving, waar iedereen dezelfde rechten en kansen heeft om (zelfstandig) mee te doen.

2026

- Evaluatie acties 2024 en 2025; doorontwikkeling bij goede resultaten.

➤ **Mantelzorg**

De sociale basis, inclusief het verenigingsleven, kan alleen bestaan dankzij de inzet van vrijwilligers en mantelzorgers. Het is daarom nodig mantelzorg te stimuleren, te ondersteunen en te waarderen.

Tandem Mantelzorg is een door de gemeente gesubsidieerde instelling met een breed aanbod aan ondersteuning voor mantelzorgers in Heemstede. Er zijn echter ook verschillende andere organisaties die voor hun specifieke doelgroepen mantelzorgondersteuning aanbieden en ook vanuit de Wmo en de zorgverzekeringswet is bepaalde ondersteuning mogelijk. We willen hier meer overzicht in krijgen.

Acties en beoogde resultaten

2023

- Ondersteuningsaanbod in stand houden, waaronder organisatie dag van de mantelzorg.

2024 en 2025

- Ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers van verschillende partijen inventariseren en stimuleren samenwerking tussen deze partijen.
- Inventarisatie hoeveelheid mantelzorgers en ondersteuningsbehoefte bij mantelzorgers.
- Op basis van deze inventarisatie: ondersteuningsaanbod waar nodig versterken.
- Aandacht voor ondersteuning van ‘jonge’ mantelzorgers.

2026

- Evaluatie en waar mogelijk en nodig voortzetten acties.

➤ **1 tegen eenzaamheid**

Dat mensen zich soms eenzaam voelen is normaal en hoort bij het leven, maar voortdurend eenzaamheid ervaren is dat niet. Het geeft niet alleen verdriet, maar het verandert het brein en heeft grote gevolgen voor de gezondheid. Gelukkig is er met hulp iets aan te doen, zodat grote problemen voorkomen kunnen worden.

In 2021 heeft Heemstede zich aangesloten bij 1 tegen eenzaamheid, naar aanleiding van een raadsmotie. Er is een plan van aanpak opgesteld en er is een Sociale Coalitie tegen eenzaamheid opgericht.

De Sociale Coalitie is inmiddels uitgegroeid tot een levendig netwerk van ruim 35 lokale en regionale organisaties. Dit zijn niet alleen zorg- en welzijnsinstellingen, maar bijvoorbeeld ook woningbouwcorporaties, kerken, de ondernemersvereniging (BIZ), Sport Service, Sport Support en vertegenwoordiging vanuit de Wmo Klankbordgroep. Minimaal drie keer per jaar wordt een netwerk- en kennisbijeenkomst georganiseerd.

Ten behoeve van een duurzame aanpak eenzaamheid is begin 2023 met de Sociale Coalitie verkend of er draagvlak is voor een signaalpunt eenzaamheid. De uitkomst hiervan was positief.

Acties en beoogde resultaten

2023

- Ontwikkelen van een signaalpunt eenzaamheid in de gemeente, op basis van landelijke voorbeelden.
- Voortzetten Sociale Coalitie tegen eenzaamheid.
- Deelname landelijke week tegen eenzaamheid.
- Verbinding leggen tussen het netwerk van de Sociale Coalitie en de lokale coalitie Kansrijke Start.

2024 en 2025

- Doorontwikkeling Signaalpunt eenzaamheid, samen met netwerkpartners.
- Voortzetting Sociale Coalitie tegen eenzaamheid.
- Aanbieden van trainingen signaleren eenzaamheid aan inwoners en ondernemers.
- Deelname landelijke week tegen eenzaamheid.

2026

- Beleid is duurzaam geborgd (geen GALA middelen meer).

➤ **Welzijn op recept**

De gemeente (het 'Loket') is samen met de lokale welzijnsinstelling gestart met een pilot 'Welzijn op recept' bij een huisartsenpraktijk. Doel is dat de zorgvraag afneemt en de inwoner zich beter gaat voelen. Gezondheidsklachten hebben niet altijd alleen een fysieke oorzaak. Soms spelen zaken als eenzaamheid, schulden, rouw of werkloosheid een rol. In deze gevallen kan Welzijn op Recept bijdragen aan een oplossing. In plaats van (of naast) het voorschrijven van medicijnen, wordt doorverwezen naar het welzijnswerk. Samen met de inwoner worden mogelijke oplossingen verkend.

Acties en beoogde resultaten

2023

- Voortzetten pilot Welzijn op recept

2024 en 2025

- Doorontwikkelen Welzijn op recept: verbinding Welzijn op recept met Signaalpunt eenzaamheid.

2026

- Evaluatie Welzijn op recept; bij goede resultaten en wanneer mogelijk standaard onderdeel maken van beleid.

➤ **Leefomgeving**

Een gezonde fysieke omgeving is van belang om gezond en actief leven te bevorderen. De inrichting van de fysieke leefomgeving is hiervoor van belang. In het GALA zijn afspraken gemaakt over het borgen en bevorderen van gezondheidsafwegingen bij het inrichten van de fysieke leefomgeving en over het beter beschermen van inwoners tegen toenemende hitte. Onder die bescherming tegen hitte valt ook blootstelling aan uv-straling.

In Heemstede komt huidkanker vaker voor dan elders. Dit is terug te zien in de Nederlandse Kankeratlas.

Acties en beoogde resultaten

2023

- In de bestuurlijke besluitvorming over de leefomgeving worden gezondheidsafwegingen net als duurzaamheid expliciet meegenomen.
- Heemstede levert een financiële bijdrage aan het project Kanker lokaal op de kaart - huidkankerpreventie van de GGD Kennemerland.

2024 en 2025

- Inwoners zijn zich bewust van de gevaren van blootstelling aan uv-straling.
- Inwoners beschermen zich voldoende bij blootstelling aan uv-straling.
- Bij de inrichting van speelterreinen wordt de blootstelling aan zon zoveel mogelijk vermeden.

2026

- Bij de inrichting van de fysieke leefomgeving wordt gezondheid altijd meegewogen.

➤ **Kansrijke start**

Gezond, veilig en kansrijk kunnen opgroeien en mee kunnen doen in onze samenleving. Dat gunnen we alle kinderen en jongeren. Samen met onze partners uit de (gezondheids)zorg, de opvang, het onderwijs, de sport en veiligheid zetten we ons daar maximaal voor in. Uiteraard scheppen ouders in eerste instantie de voorwaarden voor gezond opgroeien. Zij zijn dan ook misschien de belangrijkste partner.

Soms zijn er al voor de geboorte signalen dat gezond opgroeien in de knel komt. Met het programma kansrijke start ondersteunen wij ouders en aanstaande ouders in een kwetsbare positie met als doel dat elk kind gezond kan opgroeien. De lokale coalitie Kansrijke Start rondom jonge kinderen bestaat onder meer uit het Centrum voor jeugd en gezin, Jeugdgezondheidszorg 0-4, GGD, WIJ Heemstede, kinderopvang, Bibliotheek, Humanitas, Mom in Balance (particuliere organisatie).

Acties en beoogde resultaten:

2023

- Lopende interventies zoals o.a. Stevig Ouderschap, Nu niet Zwanger, Home Start en de Voorleesexpres worden voortgezet.
- De lokale coalitie Kansrijke Start (kennis, ervaring en uitwisseling) wordt voortgezet met als trekker de coördinator van het Centrum voor jeugd en gezin.
- We starten een pilot speelgroep (relatie met gezondheidsachterstanden).
- Verbinding leggen tussen het netwerk van de Sociale Coalitie en de lokale coalitie Kansrijke Start.

2024 en 2025

- We onderzoeken op welke onderdelen regionale samenwerking kan bijdragen aan een beter resultaat.
- De speelgroep wordt geëvalueerd.
- Duidelijk is op welke onderdelen regionaal samenwerken nuttig is en hiermee wordt gestart.
- In regionaal verband zijn afspraken gemaakt met de zorgverzekeraars over hun bijdrage aan preventie.

2026

- Er is een integrale aanpak rondom 'de eerste 1000 dagen' .

➤ OKO & vroegsignalering alcoholproblematiek

Het alcohol- en drugsgebruik in Heemstede onder jongeren is hoog. De bestaande voorlichtingsprogramma's van Stichting Kikid en L&F en de inzet van Brijder zijn onvoldoende om het middelengebruik blijvend naar beneden te brengen. Sinds de coronacrisis is het gebruik zelfs weer gestegen. Deze ontwikkeling is zorgelijk. Het doel is het middelengebruik te voorkomen voor de doelgroep 18 min en volwassenen bewust te maken van hun alcoholgebruik en het effect op hun gezondheid en kinderen.

Acties en beoogde resultaten:

2023

- Lopende, effectieve interventieprogramma's worden voortgezet.
- We starten met een evaluatie van bestaande interventies en passen daar waar nodig de interventies aan.

2024 en 2025

- Het Preventie- en handhavingplan alcohol wordt geactualiseerd.
- Alle partners (jeugdgezondheidszorg, opvang, onderwijs, sport, welzijn) dragen dezelfde boodschap uit.

2026

- Alle partners werken samen in het voorkomen van middelengebruik en vroegsignalering.

➤ **Kennis en coördinatie**

Samen met de regiogemeenten vragen we de GGD in relatie tot GALA te focussen op kennis en advies voor de thema's mentale gezondheid en aanpak overgewicht jongeren. De GGD heeft met haar rol in de jeugdgezondheidszorg al veel expertise op deze twee thema's waardoor de beperkte middelen effectiever en efficiënter kunnen worden ingezet.

4. Samenwerking en communicatie

GALA raakt diverse beleidsterreinen en vraagt om samenwerking met allerlei partijen, lokaal en regionaal maar ook binnen de gemeente. De lokale coalities voor 1 tegen eenzaamheid en kansrijke start hebben al gezorgd voor een impuls in de samenwerking. Wij gebruiken dit als basis om de samenwerking verder te intensiveren.

Voor wat betreft de regionale samenwerking sluit Heemstede aan bij de governance rondom het Integraal Zorg Akkoord. De thema's uit GALA met een ketenaanpak (overgewicht, kansrijke start, welzijn op recept en valpreventie) zullen mede vanuit deze invalshoek invulling krijgen.

Het gezondheidsbeleid is vastgelegd in een regionaal beleidsplan. Deze nota heeft een looptijd van 2020-2028. We trekken hier samen met de regiogemeenten in Kennemerland en Haarlemmermeer in op.

De thema's uit GALA vragen niet alleen om afstemming en samenwerking van professionals. Om impact te kunnen hebben is de betrokkenheid van onze inwoners essentieel. Communicatie en participatie zijn dan ook belangrijke onderdelen. De Klankbordgroep WMO is een partner als het gaat om advies en input. Wij zullen hun ook vragen om ons te adviseren over het betrekken van de inwoners bij de uitvoering van GALA de komende jaren.

Daarnaast zullen wij onderzoeken hoe we, zoals bijvoorbeeld in 2023 is gedaan via een enquête onder de bezoekers van accommodatie Plein1, de ervaringen van gebruikers van voorzieningen periodiek kunnen ophalen.

Voor wat betreft communicatie zullen we per uitdaging een communicatieplan maken met daarin beschreven de communicatiemomenten, de doelgroep(en), de boodschap en de middelen.

5. Monitoring en voortgang

De looptijd van GALA is vier jaar. Het eerste jaar, 2023 is bij de indiening van het plan al bijna verstreken. We kiezen daarom voor een eerste voortgangsrapportage in december 2024. We zullen per thema de stand van zaken weergeven op vier niveaus:

- Activiteiten
- Resultaat
- Financiën

- Evaluatie (indien mogelijk)

6. Financieel overzicht

GALA bestrijkt vier jaar maar het eerste jaar, 2023 zien we als een opstartjaar. Dit heeft consequenties voor de besteding van de middelen in dit jaar. We zullen binnen de voorwaarden van de regeling middelen van 2023 tot het maximum (20%) doorschuiven naar 2024. In onderstaand overzicht is dit reeds verwerkt. We verwachten een groot deel van de nog te besteden middelen 2023 dit jaar ook nog in te gaan zetten. Omdat de uitvoering jaarlijks zal verschillen is de besteding voor de jaren 2024, 2025 en 2026 niet in dit plan opgenomen. Jaarlijks zal het overzicht geactualiseerd worden.

Thema	SPUK GALA	Uitdaging	Wijze van besteding	Bedrag
Sport en bewegen	107.890	Vitaal		
		Actief		
		Gezond	Subsidie Sportsupport BSC	107.890
Mentale gezondheid	7.368	Vitaal	Project Comeback?	7.368
		Gezond		
Aanpak overgewicht en obesitas	18.420	Vitaal		
Valpreventie	54.208	Vitaal	Aanschaf Smartfloor	20.485
Terugdringen gezondheidsachterstanden	21.052	Vitaal	Pilot Sorgbosch	10.000
		Gezond	Pilot speelzaal	10.000
Versterken sociale basis	38.419	Vitaal		
		Actief		
Mantelzorg	10.526	Vitaal	Subsidie Tandem (69.415)	10.526
Een tegen Eenzaamheid	10.526	Vitaal	Signaalpunt eenzaamheid	7.591
		Gezond		
Welzijn op recept	5.789	Vitaal		
Leefomgeving	10.526	Vitaal	Bijdrage project huidkanker	10.526
		Gezond		
Kansrijke Start	15.789	Gezond	Subsidie div. interventies	15.789
OKO & Vroegsignalering alcoholproblematiek	2.631	Gezond	Subsidie Brijder	2.631
Versterking kennis- en adviesfunctie GGD	2.631		Opdracht GGD	2.631
Coördinatiekosten regionale aanpak preventie	9.368			9.368
			Subtotaal	214.805
Doorschuiven middelen naar 2024				39.051
Nog te besteden in 2023				61.287
	315.143			315.143