








Vitaal Texel: gezond (samen) leven begint bij jezelf

Actieplan gezondheidsbeleid 2018-2022

Acties	Doelen	Speerpunten	Wie en hoe	Wanneer
1. Gezonde leefstijl onder jongeren bevorderen en het middelengebruik onder jongeren omlaag brengen	<ul style="list-style-type: none"> Alcoholgebruik ↓ Drugs ↓ Roken ↓ Gezonde voeding ↑ Sporten en bewegen ↑ Balans ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Gezonde leefstijl Grip op je leven 	<p><u>Wie</u> Mogelijke partners: Sociaal Team, Stichting Hoera het is vandaag, Y4E, GGD, buurtsportcoaches, sportraad/sportverenigingen, onderwijs, horeca, Gemeente Texel OOV en handhaving, huisartsen, Skuul, en de Brijder etc.</p> <p><u>Hoe</u> Hierbij wordt o.a. gebruik gemaakt van een nieuwe aanpak die voortkomt uit het project 'Het IJslandse model', de bestaande acties die beschreven staan in het preventie en handavingsplan alcohol en drugs.</p>	Direct en voortdurend
2. Gezonde leefstijl ouderen bevorderen	<ul style="list-style-type: none"> Ouderen blijven langer gezond. Preventie van o.a. hart en vaatziekten en diabetes. Valongelukken voorkomen. 	<ul style="list-style-type: none"> Gezonde leefstijl Grip op je leven 	<p><u>Wie</u> Mogelijke partners: Sociaal Team, STW, GGD, sportraad/sportverenigingen, buurtsportcoaches, fysiotherapeuten, huisartsen, Omring e.o.</p> <p><u>Hoe</u> Gerichte preventie duidelijker onder de aandacht brengen, waaronder de bestaande beweegprogramma's, ondersteuning en mogelijkheden die er zijn voor valpreventie. Onderzoeken publieksacademie gezondheid.</p>	Direct en voortdurend
3. Initiatieven voor ontmoeting stimuleren en faciliteren.	<ul style="list-style-type: none"> Sociale netwerken uitbreiden (Sociale) eenzaamheid verlagen 	<ul style="list-style-type: none"> Ontmoeting stimuleren & eenzaamheid bestrijden 	<p><u>Wie</u> Mogelijke partners: Sociaal Team, STW, dorpscommissies, Y4E, Artex, bibliotheek, Texel Samen Beter. Initiatieven vanuit inwoners en maatschappelijke partners.</p> <p><u>Hoe</u> Bij elkaar brengen van enthousiaste initiatiefnemers met netwerk, kennis en financieringsmogelijkheden (makelaarsfunctie). Mogelijke medewerking van sponsoren en bestaande fondsen.</p>	Vorbereiding start na vaststelling actieplan gezondheidsbeleid. Actie wanneer er voorstellen binnenkomen, Promotie Q3 2018

Vitaal Texel: gezond (samen) leven begint bij jezelf
Actieplan gezondheidsbeleid 2018-2022

<p>4. Texelkompas ontwikkelen (actualiseren en optimaliseren van de Texelse sociale kaart) en deze breed bekendmaken onder de Texelaars.</p>	<p>Maatschappelijke initiatieven, verenigingen, zorg en ondersteuning zichtbaar en vindbaar maken voor Texelaars.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Grip op je leven • Gezonde leefstijl • Ontmoeting stimuleren & eenzaamheid bestrijden 	<p><u>Wie</u> Mogelijke partners: Sociaal Team, alle mogelijke samenwerkingspartners, bedrijven, verenigingen, aanbieders van gezondheidszorg, welzijn, sport en ontspanning. Regie/coördinatie ligt bij gemeente.</p> <p><u>Hoe</u> Door een werkgroep van gemeente en vrijwilligers, met input van alle partners.</p>	<p>Direct en voortdurend</p>
<p>5. Concrete programma's ontwikkelen met (Texelse) partners waarmee vroegtijdig ondersteuning wordt geboden bij gezinsproblematiek, (bv. (v)echtscheidingen, schulden, rouw en verlies).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inwoners krijgen zo snel mogelijk de juiste ondersteuning. • Voorkomen van stress en overbelasting. • Voorkomen van zwaardere problemen. Inwoners houden grip op hun eigen leven. • Betere samenwerking sociaal en medisch 	<ul style="list-style-type: none"> • Gezonde leefstijl • Grip op je leven • Ontmoeting stimuleren & eenzaamheid bestrijden 	<p><u>Wie</u> Mogelijke partners: Sociaal Team, basisscholen, OSG, gastouders, kinderdagverblijven, peuterscholen, BSO, STW, Y4E, sociaal juridisch loket, Woontij, Veilig thuis, GGD, huisartsen, RCO de Hoofdzaak, sociaalpsychiatrisch verpleegkundige, praktijkondersteuners GGZ.</p> <p><u>Hoe</u> Gerichte preventie en vroeghulp. In samenwerking met maatschappelijke partners activiteiten en ondersteuning organiseren. Ontwikkeling van een lokale aanpak voor inwoners met verward gedrag. Onderzoeken mogelijke implementatie Welzijn op recept (directe doorverwijzing van huisarts naar dorpswerker).</p>	<p>Direct en voortdurend</p>
<p>6. Ontwikkelen en invoeren van een doorgaande leerlijn mediawijsheid van groep 1 tot de laatste klassen OSG.</p>	<p>Gezond mediagebruik bevorderen: de meerwaarde die het kan bieden en het tegengaan van negatieve kanten van sociaal media.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Gezonde leefstijl • Grip op je leven • Ontmoeting stimuleren & eenzaamheid bestrijden 	<p><u>Wie</u> Mogelijke partners: basisscholen, OSG, Y4E, Bibliotheek en overige aanbieders (Brijder, Skuul, GGD, Halt, zzp'ers).</p> <p><u>Hoe</u> Hierbij gebruik makend van bestaande programma's.</p>	<p>2019 start ontwikkeling. Invoering schooljaar 2019-2020</p>

<p>7. Jongeren leren ouderen o.a. over het gebruik van tablets, sociale media, beeldbellen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gezond mediagebruik bevorderen. • Stimuleren ontmoetingen tussen jongeren en ouderen. • Ouderen en jongeren van elkaar laten leren. • Ouderen hebben meer regie over hun digitale leven Ouderen maken meer gebruik van de mogelijkheden die de nieuwe media biedt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gezonde leefstijl • Grip op je leven • Ontmoeting stimuleren & eenzaamheid bestrijden 	<p><u>Wie</u> Mogelijke partners: STW, Y4E, onderwijs, dorpscommissies, Omring, Bibliotheek, vrijwilligers.</p> <p><u>Hoe</u> Bijeenkomsten organiseren met ouderen en jongeren. Met inzet van vrijwilligers.</p>	<p>Start ontwikkeling vanaf 2019</p>
---	---	---	---	--------------------------------------

Tot stand gekomen met input van alle meedenkers - in samenwerking met maatschappelijke partners - het gedachtegoed van positieve gezondheid is leidend

Vitaal Texel: gezond (samen)leven begint bij jezelf

Toelichting op het Actieplan gezondheidsbeleid 2018-2022

Inleiding

Met dit actieplan gezondheidsbeleid wordt erop ingezet de kwaliteit van leven te verhogen voor alle Texelaars en enkele doelgroepen in het bijzonder. Gezondheid is veelomvattend. Hoe het op school, werk en thuis gaat, is van grote invloed op hoe iemand in zijn vel zit. Hiervoor hebben de meeste inwoners geen ondersteuning nodig. Tegelijkertijd zijn er op Texel een aantal uitdagingen als het bijvoorbeeld gaat over het alcohol en drugsgebruik onder jongeren en gevoelens van eenzaamheid. Samen met maatschappelijke partners en betrokken inwoners en naar aanleiding van de cijfers uit de gezondheidsonderzoeken van de GGD zijn er 3 speerpunten geformuleerd. De komende jaren wordt extra ingezet op 7 (nieuwe) acties.

Deze toelichting begint met het schetsen van het brede terrein van gezondheid en een toelichting op het gedachtegoed van positieve gezondheid. Daarna worden de speerpunten toegelicht en volgt een uitgebreide beschrijving van de acties uit het actieplan. Voor het benoemen van de speerpunten en acties is input opgehaald bij maatschappelijke partners en inwoners (zie bijlage) en is gebruik gemaakt van de evaluatie van de 'Nota lokaal gezondheidsbeleid Texel 2013-2016: Samen gezond op Texel'.

Gezondheidsbeleid, dat gaat over meer dan alleen de acties

Gezondheid staat niet op zichzelf.

Er zal integrale samenwerking moeten zijn voor de volgende onderwerpen, waarbij het verhogen van de kwaliteit van leven als belangrijke waarde wordt gezien:

- Ruimtelijke inpassing
- Fysieke toegankelijkheid
- Fysieke centra voor gezondheid en ontmoeting
- Mantelzorg(woningen)
- Sport
- Mobiliteit
- Cultuur
- Natuurbeleving
- Samenwerking tussen het sociale en medische domein

En tegelijkertijd kunnen er de komende jaren ontwikkelingen zijn die niet op voorhand voorzien zijn, maar waarop de gemeente wel haar positie zal moeten bepalen. Het verhogen van de kwaliteit van leven zal een belangrijke afweging zijn bij de vraag hoe de gemeente ergens mee omgaat.

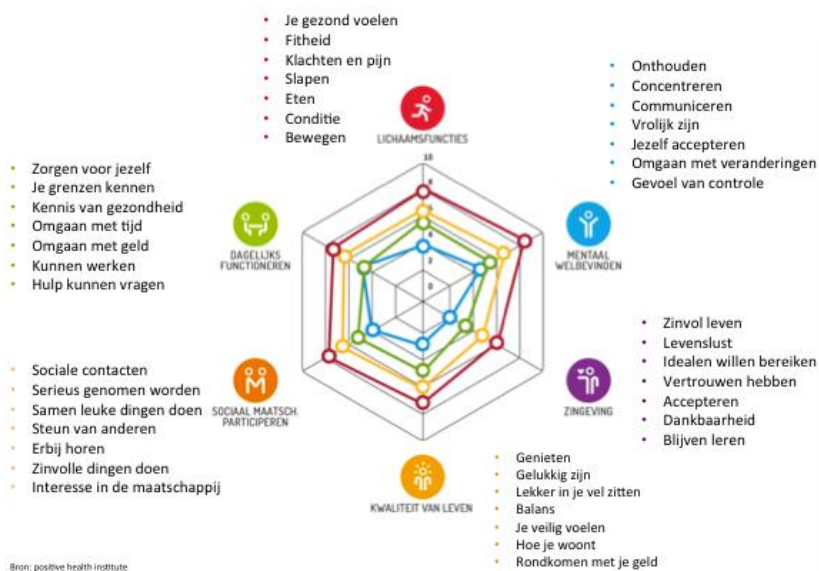
Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid¹ is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren bij de lichamelijke, psychische en sociale uitdagingen in het leven. In Positieve Gezondheid staat een betekenisvol leven centraal. Daarom wordt mensen gevraagd wat zij zélf het liefst willen veranderen en spreek je hun bron van veerkracht aan.

Op Texel werken steeds meer organisaties, (zoals o.a. Stichting Texels Welzijn, Texel Samen Beter, de Novalishoeve, Fysiotherapeuten) op basis van dit gedachtegoed van huisarts en onderzoeker Machteld Huber. Daarbij wordt vooral gekeken naar wat mensen kunnen en waar zij de kwaliteit van hun leven kunnen verbeteren. Gezondheid staat centraal, niet het vermogen om beter te worden of ziek te zijn.

¹ <https://iph.nl/>

→ De gemeente ondersteunt initiatieven die hieraan bijdragen



Speerpunten actieplan gezondheidsbeleid 2018-2022

De drie genoemde speerpunten zijn voortgekomen en verwoord na een brainstormavond en meedenkavond in november 2017. Op deze avond hebben meer dan 100 Texelaren (particulieren en vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties) aangegeven wat zij belangrijk vinden met betrekking tot hun gezondheid. Meer dan 300 reacties zijn verwerkt en samengevat in de speerpunten waar het actieplan op steelt:

1. Gezonde leefstijl
2. Grip op je leven
3. Ontmoeting stimuleren/eenzaamheid bestrijden

Daarnaast zijn de volgende belangrijke uitgangspunten bepaald:

- We gaan respectvol met elkaar om
- Iedereen hoort erbij (inclusiviteit)
- We doen het samen

Gezonde leefstijl

Gezonde leefstijl gaat over gezond eten en drinken, voldoende bewegen, in balans zijn. Hoewel dit heel simpel klinkt blijkt dat in praktijk vaak ingewikkeld. Terwijl een gezonde leefstijl - zeker op de lange termijn - ontzettend belangrijk is voor iemands gezondheid.

Grip op je leven

Zelfregie is belangrijk voor mensen: zelfbeschikkingsrecht, eigen kracht, drijfveren en contacten met anderen zijn bepalend voor iemands autonomie en identiteit, hoe sterk iemand in het leven staat.² Heel bepalend dus voor de kwaliteit van leven. De methode van positieve gezondheid ondersteunt de mogelijkheid om zelf regie te voeren op het eigen leven.

Ontmoeting stimuleren / eenzaamheid bestrijden

De gevoelens van eenzaamheid onder inwoners zijn toegenomen. Soms hoort eenzaamheid bij een periode in het leven, maar gevoelens van eenzaamheid kunnen grote impact hebben op iemands psychische gezondheid.

² Bron: RIVM, http://www.eengezondernederland.nl/Heden_en_verleden/Kwaliteit_van_leven

Er zijn verschillende vormen van eenzaamheid en om hier goed op in te zetten is het van belang om onderscheid te maken en sociale en emotionele eenzaamheid en deze te herkennen:

- Sociale eenzaamheid: Het gebrek hebben aan sociale contacten en het hebben van een (vriendschappelijk) netwerk in het dagelijks functioneren.
- Emotionele eenzaamheid: Het missen van een hechte, intieme band met een of meerdere personen. Er zijn wel sociale contacten, maar benodigde diepgang ontbreekt hierbij. Iemand kan zich daardoor alleen, verlaten en niet begrepen voelen.

Het inzetten op of het voorkomen van sociale eenzaamheid kan leiden tot het verlichten of voorkomen van emotionele eenzaamheid, maar is geen garantie. Door ontmoetingen te stimuleren wordt met name de sociale eenzaamheid verminderd.

Als antwoord op actuele ontwikkelingen, de behoeften van de Texelaars en de uitkomsten van de gezondheidsonderzoeken van de GGD is een nieuw actieplan ontwikkeld. Hierin ligt nadrukkelijk de aandacht bij de acties, zodat Texel een levendig en concreet gezondheidsbeleid krijgt. Hiervoor zijn diverse nieuwe acties aan nieuwe en bekende doelen aan gekoppeld, onder drie overkoepelende speerpunten. Het hoofddoel bij dit actieplan is de kwaliteit van leven voor iedere Texelaar te verhogen.

In navolgende toelichting wordt voor iedere actie de doelen en de mogelijke benodigde partners beschreven om deze doelen te kunnen realiseren. Daarnaast is de wijze waarop globaal beschreven.

Toelichting per actiepun

Actie 1- Gezonde leefstijl onder jongeren bevorderen en het middelengebruik (alcohol, drugs, roken) onder jongeren omlaag brengen.

Speerpunt: Gezonde leefstijl/Grip op je leven

Beoogd resultaat:

- Alcoholgebruik onder jongeren tot 25 jaar verminderen ten opzichte van 2017³ met daarbij nadruk op
 - Percentage ouders dat het acceptabel vindt dat kinderen onder 18 jaar alcohol drinken daalt
 - Leeftijd waarop kinderen beginnen met alcohol drinken stijgt
 - De hoeveelheid alcohol die per keer genuttigd wordt daalt (Bingedrinken)
- Drugsgebruik onder jongeren tot 25 jaar verminderen ten opzichte van 2017 met daarbij nadruk op:
 - Percentage jongeren dat afgelopen maand softdrugs heeft gebruikt omlaag
 - Percentage jongeren dat afgelopen maand harddrugs heeft gebruikt omlaag
- Roken onder jongeren verminderen
 - Percentage jongeren dat afgelopen maand gerookt heeft omlaag
- Gezonde voeding aanmoedigen
- Aantal uren sporten en bewegen bevorderen

Hoe:

- Breder inzetten van preventieve maatregelen bij kinderen en hun ouders, in het onderwijs, bij sportverenigingen, bij festivals, in het uitgaansleven en de horeca.
- Uitvoeren van het Preventie en Handhavingsplan 2018-2022
- Deelname aan het 3-jarige beleidsvormende leertraject "De IJslandse Aanpak"⁴
- Onderzoeken van mogelijke aantrekkelijke alternatieven voor alcohol
- Organiseren/faciliteren van alcohol- en drugsvrije feesten, bijeenkomsten sportevenementen, festivals voor jongeren

Met wie

- Samenwerkingspartners (Y4E, GGD, St. Hoera het is vandaag, buurtsportcoaches, sportverenigingen, sportraad, evenementenorganisaties, onderwijs, horeca, Gemeente Texel OOV en handhaving, huisartsen, Skuul en de Brijder, etc.)
- Ouders en kinderen/jongeren

Actie 2 - Gezonde leefstijl ouderen bevorderen

Speerpunt Gezonde leefstijl/grip op je leven

Beoogd resultaat:

- Ouderen blijven langer gezond⁵, daarbij extra inzetten op:
 - Preventie van o.a. hart- en vaatziekten en diabetes
 - Valongelukken voorkomen

Hoe:

- Gerichte preventie inzetten en/of beter onder de aandacht brengen zoals
 - Bestaande beweegprogramma's
 - Leefstijlbijeenkomsten m.b.t. voeding en beweging
 - Mogelijkheden voor deelname valpreventie
 - Gerichte informatie over voorkomen hart- en vaatziekten en diabetes

Met wie:

- Samenwerkingspartners zoals St. Texels Welzijn, Sportverenigingen/sportraad, buurtsportcoaches, fysiotherapeuten, huisartsen, Omring e.o.

³ Hierbij zijn resultaten van de Emovo onderzoeken van de GGD -de kinder-, jeugd en jongvolwassenenmonitor- leidend.

⁴ Collegeadvies en Raadsinformatiebrief deelname IJsland

⁵ Op basis van resultaten volwassenen en ouderenmonitor GGD

Actie 3 - Initiatieven voor ontmoeting stimuleren en faciliteren

Speerpunt Ontmoeting stimuleren en eenzaamheid bestrijden

Beoogd resultaat:

- Het uitbreiden van sociale netwerken (fysieke plekken, maar ook bijvoorbeeld digitaal)
- Het verlagen van (sociale) eenzaamheid

Hoe

- “Makelaarsfunctie” van de gemeente:
 - Bij elkaar brengen van enthousiaste initiatiefnemers met netwerk, kennis en financieringsmogelijkheden (makelaarsfunctie)
 - Waar mogelijk medewerking verlenen aan financiering van projecten door verwijzing naar sponsoren, bestaande fondsen en subsidiemogelijkheden

Met wie:

- Samenwerkingspartners zoals St. Texels Welzijn, dorpscommissies, Y4E, initiatieven vanuit inwoners en maatschappelijke organisaties

Actie 4 - Texelkompas ontwikkelen (actualiseren, uitbreiden en optimaliseren van de Texelse sociale kaart) en deze breed bekendmaken onder de Texelaars

Speerpunt Grip op je leven, Gezonde leefstijl, Ontmoeting stimuleren/ eenzaamheid bestrijden

Beoogd resultaat

- Maatschappelijke initiatieven, verenigingen, zorg en ondersteuning, activiteiten voor sport en ontspanning en alle zaken die van invloed zijn op het bevorderen van de gezondheid zichtbaar en vindbaar maken voor Texelaars. Dit zorgt dat burgers snel en goed kunnen vinden wat zij nodig hebben. Daarnaast bevordert het de zelfredzaamheid en zelfstandigheid van Texelaars.

Hoe

- Onder regie van de gemeente, in samenwerking met een werkgroep van medewerkers gemeente, samenwerkingspartners en vrijwilligers.
- Met een bestaande website, aangepast aan het doel en nauw gelinkt aan de gemeentelijke website. De zoek- en verwijsfunctie is hierbij een belangrijk aandachtspunt. Zowel de landelijke als de lokale informatie zijn goed vindbaar.

Met wie

- Alle mogelijke samenwerkingspartners, bedrijven, verenigingen, aanbieders van gezondheidszorg, welzijn, sport en ontspanning

Actie 5 - Eerder inzetten op gezinsproblematiek, (bv (v)chtscheidingen, schulden, rouw en verlies) via het ontwikkelen en uitvoeren van concrete programma's met Texelse partners.

Speerpunt Grip op je leven, Gezonde leefstijl, Ontmoeting stimuleren/ eenzaamheid bestrijden

Beoogd resultaat

- Inwoners krijgen zo snel mogelijk de juiste ondersteuning
- Voorkomen van te veel stress en overbelasting binnen gezinnen waardoor daaruit voortvloeiende -vaak zwaardere- problematiek wordt voorkomen.
- Inwoners krijgen weer grip op en houden controle over hun eigen leven

Hoe

- Gerichte preventie en vroeghulp
- In samenwerking met maatschappelijke partners activiteiten, voorlichting en laagdrempelige ondersteuning organiseren en faciliteren.
- Onderzoeken mogelijke implementatie Welzijn op recept (directe doorverwijzing van huisarts naar dorpswerker).

Wie

- Naast de sleutelrol van Sociaal Team Texel: basis- en voortgezet onderwijs, kinderopvang en gastouders, St. Texels Welzijn, Y4E, sociaal juridisch loket, Woontij, Veilig Thuis, GGD, huisartsen

Actie 6 - Doorgaande leerlijn mediawijsheid van groep 1 van het basisonderwijs t/m de laatste klassen van de OSG

Speerpunt Grip op je leven, Gezonde leefstijl, Ontmoeting stimuleren/ eenzaamheid bestrijden

Beoogd resultaat

- Gezond mediagebruik bevorderen bij kinderen en jongeren
 - De positieve effecten van nieuwe media beter kunnen benutten in het dagelijks functioneren (lerende en sociale functies)
 - Het verminderen en liefst voorkomen van de negatieve effecten zoals, digitaal pesten, de gevolgen van FOMO, groepsdruk, sexting, gameverslaving en concentratiestoornis

Hoe

- Een doorgaande leerlijn ontwikkelen die bij voorkeur bestaat uit bestaande landelijke programma's, aangepast aan de Texelse jeugd en uitgevoerd door lokale partners.

Met wie

- Basisonderwijs en OSG, Y4E, KopGroep Bibliotheken en overige aanbieders (Brijder, Skuul, GGD, Halt, zzp'ers,

Actie 7 - Jongeren leren ouderen o.a. over het gebruik van tablets, sociale media en andere toepassingen van nieuwe media

Speerpunt Grip op je leven, Gezonde leefstijl, Ontmoeting stimuleren/ eenzaamheid bestrijden

Beoogd resultaat

- Gezond mediagebruik bevorderen
- Ouderen meer regie kunnen laten hebben over hun eigen (digitale) leven
- Ouderen maken meer gebruik van de mogelijkheden die nieuwe media biedt
- Stimuleren van ontmoetingen tussen jongeren en ouderen
- Ouderen en jongeren van elkaar laten leren

Hoe

- Bijeenkomsten organiseren met ouderen en jongeren

Wie

- St. Texels Welzijn, Y4E. KopGroep bibliotheken, onderwijs, dorpscommissies, Omring en vrijwilligers

Bijlage - Inhoudelijke input van maatschappelijke partners en inwoners

Input van maatschappelijke partners

Ter evaluatie van het vorige gezondheidsbeleid en als voorbereiding op het nieuwe gezondheidsbeleid is gesproken met diverse maatschappelijke partners. De belangrijkste aandachtspunten waren de volgende.

- De Adviesraad Sociaal Domein is erg enthousiast over de methode positieve gezondheid en het bijbehorende instrument de spin van positieve gezondheid. Deze zouden ze graag meer uitgerold zien, net zoals een uitbreiding van de activiteiten voor valpreventie.
- De Texelse huisartsen wezen vooral op het hoge alcohol en drugsgebruik onder jongeren en kinderen met overgewicht. Ook zien ze een tekort aan mantelzorgers en (geestelijke) mishandeling onder ouderen, met name door partners onderling.
- De zorg, ondersteuning en welzijnsaanbieders die vertegenwoordigd zijn in het Texelzorgoverleg en de Coalitie Positieve Gezondheid waren eveneens erg enthousiast over de methode positieve gezondheid. Hieruit kwamen vragen naar voren of bijvoorbeeld dagbesteding niet de belangrijkste pijler zou zijn. Prioriteiten zagen ze in de financiële problematiek, dementie, mantelzorgondersteuning, verbinding met het medische domein en het faciliteren van experimenteerruimte.
- De gesproken fysiotherapeut ziet graag een grotere rol voor preventie, een betere samenwerking met zorgpartners en de zorgverzekeraar en het vergroten van duidelijkheid voor inwoners waar ze terecht kunnen met hun zorgvraag. Eveneens verwacht hij problemen met overgewicht, diabetes en valongelukken.

Meedenkavond

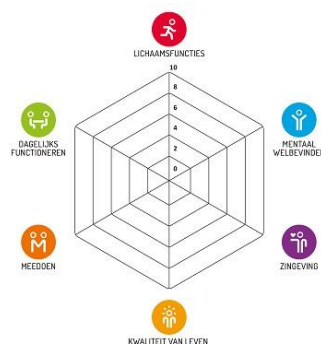
Op 30 november 2017 was een breed opgezette meedenkavond voor het actieplan gezondheid. Deze avond was samen met maatschappelijke partners voorbereid. Meer dan 100 inwoners en professionals hebben meegedacht over het actieplan gezondheidsbeleid. Samen hebben ze 327 post-it's geplakt. Dit werd geordend per pijler van positieve gezondheid. In 6 groepssessies werd vervolgens per pijler van positieve gezondheid door alle aanwezigen een top 3 samengesteld.

Per punt zijn de volgende vragen beantwoord:





- A. Wat mist u op Texel (en waarom)?
- B. Wat is er nodig om dit te realiseren?
- C. Wie kan hierin iets betekenen?

De 6 pijlers van Positieve Gezondheid zijn:


- Lichaamsfuncties - Ik voel me gezond en fit
- Mentaal welbevinden - Ik voel me vrolijk
- Zingeving - Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- Kwaliteit van leven - Ik geniet van mijn leven
- Meedoen - Ik heb goed contact met andere mensen
- Dagelijks leven - Ik kan goed voor mezelf zorgen




De top 3 die door de groepen is samengesteld zag er als volgt uit:

 <p>LICHAAMSFUNCTIES</p>	<p>A. Sport/bewegen, MRT sporten voor mensen met een beperking, Valpreventie voor alle leeftijden B. Strippenkaart, voor elk wat wils, Gebruik van technieken, Bewegen/oplekken afwisselen C. Meer innovatieve projecten vanuit Gemeente loket en via website, Young4Ever, Dorpscommissie, scholen</p> <p>A. Gezonde voeding (oud + jong) B. Behoud keuken Gollards, Tafeltje dekje, Gezonde school, KDV / BSO</p> <p>A. Tijd en aandacht voor ouderschap B. Meewerkende werkgevers, Goede CAO C. Scholen, huisarts/jeugdarts, dorpscommissie</p>
 <p>MENTAAL WELBEVINDEN</p>	<p>Overkoepelend: Balans, slapen en rust</p> <p>A. Preventie B. Voorlichting (bv. lezingen) op leefstijl, leeftijdsfasen, voeding, actuele sociale kaart C. Hoera het is vandaag, scholen, texelaars zelf, Limits, Y4E, verenigingen, dorpen, sportvoorzieningen</p> <p>A. zelfstandigheid, wonen, voorzieningen kunnen bereiken B. Uitvoering VN verdrag, woningen, jongerenwoningen, basisvoorzieningen, toegankelijkheid, vervoer C. Gemeente, Woontij, provincie, TOP, stichting Sigt</p> <p>A. Uitgedaagd worden B. (Bereikbaarheid van) scholing, cultuur activiteiten, sport, bewustwording, werk, leren C. TOP, OSG, scholen, buurtsportcoach, verenigingen voor sport en cultuur</p>
 <p>MEEDOEN</p>	<p>A. Sociale inclusiviteit, jong en oud B. Laagdrempelige ontmoetingsplek C. Huiskamercafé - behoud dorpshuizen</p> <p>A. Toegang -> vervoer / er naar toe kunnen -> om hulp durven vragen -> cultuuromslag B. Taboesfeer / drempels wegnemen C. Sociaal "onderwijs"</p> <p>A. Onderwijs (OSG/Basis) B. Bejaardenhuis (zorg) C. Elkaar kennen: iedereen</p>
 <p>DAGELIJKS FUNCTIONEREN</p>	<p>A. Sociale kaart van positieve gezondheid, incl. links naar organisaties en personen B. Communiceren, alle partijen die met een pijler werkt, o.b.v. kernwoorden verbinden. En ook betrekken bij beleid, o.b.v. tag's. C. Diverse disciplines werkgroep, om dit verder uit te werken.</p> <p>A. Kennis en voorlichting van diverse onderwerpen. Huisartsen ook aandacht hebben voor waar de informatie te vinden is. Drugs, opvoeding, slaap. Aansluiten bij vindplaatsen. B. Bedrijven en instellingen. Alle betrokkenen moeten met elkaar spreken en afstemmen. Plus aansluiten bij wat er al is. C. Samen met scholen, Halt. Doelgroep: jongeren en opvoeders. Op de OSG is geen voorlichting. Onderwerpen: opvoeding, drugs, overlast.</p> <p>A. Slaap/rust. Hele directe basisvoorwaarde voor het dagelijks functioneren. Dit onderwerp kwam steeds terug, te weinig aandacht voor volgens de hele groep. B. Het belang van slaapprolichting. Hoe: digitaal, gebruik maken van een app op je iphone. Jongeren kunnen de app uitleggen aan ouderen.</p>

	C. Zorgverleners, huisartsen, gezondheidsbeurs.
--	---

 KWALITEIT VAN LEVEN	<p>A. Continuïteit in onderwijs op verschillende niveaus (basis- middelbaar - vervolgopleiding)</p> <p>B. OSG blijft - goed geschoolde leerkrachten, (deeltijd)HBO opleiding</p> <p>C. Gemeente - school (zowel middelbaar als basis)</p> <p>A. Meer mogelijkheden tot wonen (huur, koop, betaalbaarheid) duurzaam wonen</p> <p>B. Meer nieuwbouwprojecten. Alleen wonen met economische of sociale binding</p> <p>C. Gemeente</p> <p>A. Meer innovatieve projecten, ander werk creëren</p> <p>B. Initiatiefnemer, beleidmaker (bv. energieneutraal wonen)</p> <p>C. Gemeente</p> <p>Meer reflectie vanuit verleden behaalde/niet behaalde resultaten.</p>
--	---

 ZINGEVING	<p>A. Ontmoeten</p> <p>B. Ontmoetingsplaatsen (interesses, hobby's repair café) Bijv. digivaardigheid door jongeren aan ouderen, bijv. iPadles.</p> <p>C. Je kan altijd een bijdrage leveren voor anderen. Dorpscommissies willen dit best optuigen. Op zoek gaan naar brandpuntjes, vindplaatsen en daar op in gaan. Wachtkamers, spelenderwijs CB, Burendag faciliteren, DE kleine bijdrage, Den Burg buurtvereniging.</p> <p>A. Vrijwilligers : aanbod en matching</p> <p>B. Vrijwilligers"bank", moderne matching, ook gericht op enkele uurtjes</p> <p>C. Veel mensen willen wel wat doen!</p> <p>A. Veiligheid (sociale)</p> <p>B. Elkaar kennen en opzoeken, jezelf kunnen zijn</p>
--	---

Alle 327 (!) post-it's uit de plenaire sessie zijn gerubriceerd, daaruit valt het volgende op te maken:

Rubriek	Aantal post-it's
zorg en ondersteuning	53
preventie	49
ontmoeten	39
bewegen	34
balans	27
respect	27
onderwijs	17
maatschappelijke participatie	16
werk en inkomen	10
cultuur	9
wonen	8
toegankelijkheid	7
alcohol en drugs	6
mantelzorg	6
vrijwilligers	6