



Samen gezond vooruit!

Concept **Gezondheidsvisie Breda**



Gemeente Breda



Inhoudsopgave

Voorwoord	5	3 Onze kijk op gezondheid	29
Bredase gezondheid in één oogopslag	7	3.1 Wat we willen bereiken	29
1 Waarom	9	3.2 Voedsel	31
1.1 De reden voor een nieuwe gezondheidsvisie	9	3.3 Beweging	33
1.2 Hoe de visie is gemaakt	11	3.4 Ontspanning	35
2 Gezondheid in Breda	13	4 Hoe we onze visie gaan waarmaken	37
2.1 Een brede blik op gezondheid	13	4.1 Strategische keuzes	38
2.2 Breda in cijfers, nu en in de toekomst	14	4.2 Strategische uitgangspunten	41
2.3 Hoe we al werken aan gezondheid	18	1. Maak een gezonde leefstijl gemakkelijk	
2.4 Wat we in Breda belangrijk vinden	20	2. Maak een gezonde leefstijl aantrekkelijk	
2.5 Samenvatting analyse	25	3. Maak een gezonde leefstijl sociaal	
		4. Vernieuw, meet en stuur bij	
		4.3 Waar we de komende jaren voor gaan	43

0321_23_v3

CONCEPT



Foto: Floris Obsterfeld / n.o.v. Breda Marketing

Beste lezer,

Geluk, liefde en... gezondheid! Ieder jaar rond de jaarwisseling wensen we elkaar een gelukkig, maar vooral ook een gezond nieuwjaar. Dat vinden we allemaal belangrijk, maar vaak ook heel vanzelfsprekend. Totdat er iets gebeurt. Denk aan corona, een ongeluk of gewoonweg ouder worden. En dan blijkt hoe kostbaar onze gezondheid is. Gezond zijn en je gezond voelen is belangrijk, ook omdat gezonde mensen simpelweg gelukkiger zijn.

We moeten meer aandacht hebben voor het behoud van gezondheid. De gezonde keuze moet voortaan de makkelijkste zijn en gezondheidsverschillen moeten kleiner worden. Want de zorgkosten nemen ieder jaar flink toe. En onderzoeken laten zien dat gezonde mensen niet alleen fysiek en mentaal gelukkiger zijn. Ze presteren ook nog eens beter op school en werk én ze voelen dat ze meedoen met de maatschappij. Alle reden dus voor Breda om te werken aan een gezondheidsvisie voor de stad.

Die visie moet helpen als we een stip op de horizon willen zetten: waar willen we als stad uitkomen als het gaat om gezonde inwoners? Ook helpt het bij het maken van keuzes in de toekomst. We brengen er een beweging mee op gang. Eentje waarin we sámen - Bredanaars, (zorg-)organisaties en gemeente - vanuit onze eigen invalshoek werken aan een gezonde stad met gezonde inwoners.

Gezondheid betekent voor iedereen iets anders. Daarom hebben inwoners en professionals een belangrijke rol gespeeld bij het maken van deze gezondheidsvisie. We hebben ze gevraagd wat gezondheid voor hen betekent en wat zij belangrijk vinden, zodat we goede afwegingen en keuzes konden maken. Moeten we bijvoorbeeld als gemeente fastfoodketens aan banden leggen? De stad klaarmaken voor een grotere groep senioren? Zorgen voor meer rookvrije zones in de stad? Reclames van gokbedrijven verbieden? En armoede tegengaan?

Meer dan duizend inwoners en organisaties hebben op deze en andere vragen antwoord gegeven. Die antwoorden zijn meegenomen in deze visie voor de komende jaren. We gaan op weg naar een gezond Breda met gezonde inwoners in 2040.

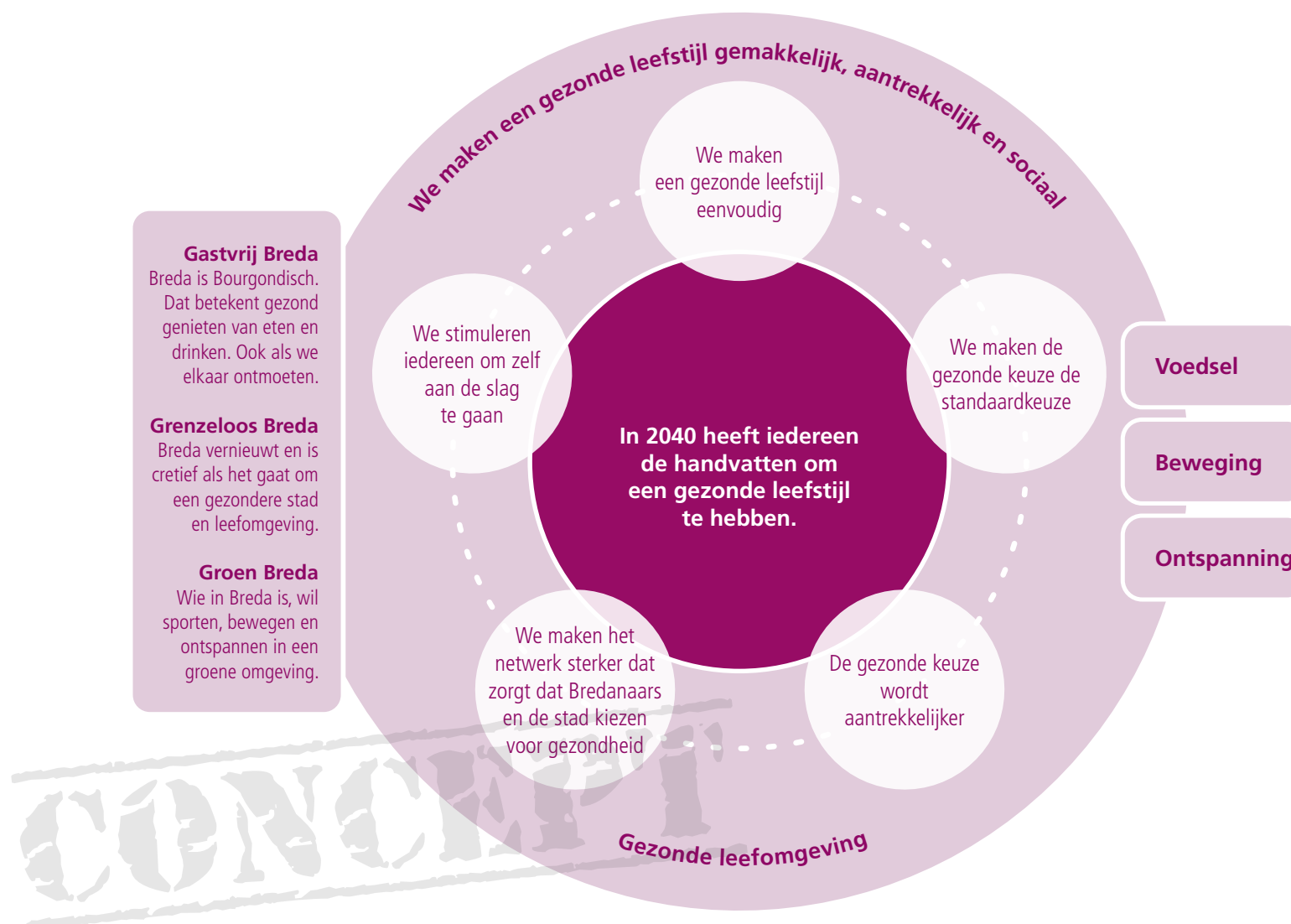
Ook namens alle betrokkenen met wie we gesproken hebben,



Arjen van Drunen,
wethouder Gezondheid



Bredase kijk op gezondheid in één oogopslag





Waarom

1.1 De reden voor een nieuwe gezondheidsvisie

Gezondheid gaat ons allemaal aan

Gezondheid houdt ons allemaal bezig. Het is een onderwerp dat voor iedereen belangrijk is. De één denkt vooral aan 'niet ziek zijn' (lichamelijke gezondheid), de ander aan 'je goed voelen' (mentale gezondheid). Gezondheid gaat over heel veel en heeft voor iedereen een andere betekenis. Het betekent ook telkens wat anders, zoals bijvoorbeeld 'de gezonde Bredanaar' (persoonlijk) en 'de gezonde stad' (omgeving).

Er gebeurt veel als het gaat om gezondheid. We zijn meer op zoek naar gezonder, goedkoper en duurzaam eten. We willen ons de laatste jaren steeds gelukkiger voelen volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek. Op de menukaart staan steeds vaker gezonde producten, zoals zeewier en algen. Kantoorgebouwen worden steeds groener en krijgen soms zelfs eigen fitnessvoorzieningen. Zorginstellingen werken steeds meer met technologie: robots helpen tegen eenzaamheid en ziekenhuizen gebruiken drones voor spoedtransport van bloed en medicijnen. En in landen in het Midden-Oosten zijn er zelfs plannen voor nieuwe steden die inwoners én natuur op de eerste plaats zetten.

In Breda dromen we ook van een stad waar alle inwoners zich gelukkig voelen en waar iedereen gelijke kansen heeft. Kinderen die een gezonde start hebben, volwassenen die gezond ouder worden en ouderen die zo lang mogelijk mee kunnen doen. Of het nou gaat over sporten, je veilig voelen, in een fijne en schone omgeving wonen, je niet eenzaam voelen, goed onderwijs krijgen of kiezen voor de fiets in plaats van de auto: het heeft allemaal met gezondheid te maken.

Gezondheid gaat ons allemaal aan. Daarom hebben we deze visie samen met inwoners en verschillende Bredase organisaties opgesteld. In deze visie vertellen we waar we naartoe willen met Breda. Dat was ook een van de beloftes uit het bestuursakkoord. Het is bovendien ook onze wettelijke verantwoordelijkheid om een gezondheidsvisie voor Breda te maken. Een verantwoordelijkheid die we graag nemen.

Samen gezond vooruit!



Dit staat er over 'Preventie' in het bestuursakkoord: "Het voorkomen van zorg krijgt steeds meer voet aan de grond. Dat is niet alleen nodig omdat de zorgkosten ieder jaar flink toenemen, maar ook omdat tal van onderzoeken uitwijzen dat gezonde inwoners gelukkiger zijn, beter presteren op school of op het werk en voelen dat ze meedoen met de maatschappij. Er is de afgelopen jaren op verschillende fronten, zowel landelijk als lokaal geëxperimenteerd met het voeren van preventief gezondheidsbeleid. De komende periode gaan we deze ervaringen vertalen naar een regulier aanbod en kijken we waar we dit kunnen verbreden of intensiveren. We focussen daarbij op het verleiden tot een gezond leven en faciliteren dat. We gaan niet betuttelen maar dagen mensen wel uit. Om dit handen en voeten te geven, werken we dit plan verder uit in een gezondheidsvisie."



Inwonersavond: Aan de slag met de vraag
'Hoe ziet de gezondheid van Breda en haar inwoners in 2040 eruit?'

Bijeenkomst Grote Broer Grote Zus

1.2 Hoe de visie is gemaakt

We hebben deze gezondheidsvisie met verschillende inwoners en organisaties gemaakt. Hoe we dat hebben gedaan, sommen we hieronder op:

- **Enquête inwoners**

We hebben via het Digipanel en via de sociale media kanalen van de gemeente een enquête verstuurd. Zo'n 3.500 mensen hebben de enquête ingevuld. Dat is net niet genoeg om helemaal betrouwbaar te zijn. Maar het geeft wel een mooi inzicht in wat we in Breda belangrijk vinden.

- **Focusgroepen**

We hebben de deelnemers aan de enquête uitgenodigd om in focusgroepen verder te praten over de uitkomsten. Zo'n 25 mensen hebben dat gedaan.

- **Inwonersavond**

Op een inwonersavond (waar zo'n 90 mensen bij waren) hebben we gekeken naar gezondheid in de toekomst. Hoe ziet gezondheid in Breda in 2040 eruit?

- **Interviews & workshops**

We hebben Bredase organisaties geïnterviewd, uit de gezondheidszorg en daarbuiten. Bijvoorbeeld Voedselbank Breda, 'Huh? Wat bedoelt u?', het Taalpanel Breda, Zorg voor Elkaar, Breda Senior en BredaMantelzorg. Ook organiseerden we workshops voor Grote Broer Grote Zus, voor Avans studenten en voor basisschoolleerlingen uit de leerlingenraad van INOS.

- **Bijeenkomsten Health Community**

Het hele proces lang deelden we de ontwikkelingen van onze gezondheidsvisie met de Health Community Breda. We luisterden naar hun opmerkingen en aanvullingen.

- **Vragenlijst voor gemeente**

Een gemeente werkt op verschillende gebieden (beleidsterreinen). We hebben vertegenwoordigers van die gebieden gevraagd welke rol gezondheid binnen hun beleidsterrein heeft.

- **Reacties op de conceptvisie**

De conceptvisie hebben we op het participatieplatform 'PlanBreda' gezet. Iedereen die wilde, kon daarop reageren. Dat hebben <x-aantal> personen gedaan.



Wat leest u in deze Gezondheidsvisie?

We starten in **hoofdstuk 2** met de analyse: hoe staat Breda er nú voor? Wat is gezondheid? Hoe gezond zijn we in Breda? Wat vinden Bredase inwoners belangrijk? En wat vinden Bredase organisaties belangrijk?

In **hoofdstuk 3** bundelen we alles tot de Bredase gezondheidsvisie. Die visie is de 'droom': waar willen we in 2040 staan?

In het laatste hoofdstuk (**hoofdstuk 4**) vertellen we hoe we die droom willen waarmaken.



Gezondheid in Breda

2.1 Een brede blik op gezondheid

Gezondheid is een ingewikkelde combinatie van allerlei onderdelen. Dat is ook te zien in het model van Lalonde uit 1974. Dat is een bekende manier van kijken naar de manier waarop we omgaan met ziekte. Lalonde zegt daarin dat het beter werkt als we uitzoeken hoe we de gezondheid van mensen kunnen vergroten. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM, 2021) gebruikt vaak een indeling met persoonsgebonden factoren, leefstijl en de lichamelijke en sociale omgeving:

- **Persoonsgebonden factoren**

Wat ieder mens lichamelijk kan, heeft te maken met genen, leefstijl en de omgeving. Voorbeelden van persoonsgebonden factoren zijn leeftijd en geslacht, bloeddruk en overgewicht.

- **Leefstijlfactoren**

Dit is gedrag dat een goede of slechte invloed kan hebben op de gezondheid. Denk aan lichaamsbeweging, slaap, roken en te veel alcoholgebruik.

- **Omgevingsfactoren**

Als we het hebben over omgeving, dan hebben we het over de mensen met wie je omgaat of met wie je korter of langer in aanraking komt (sociale omgeving) en de letterlijke plek waar iemand is (fysieke omgeving). Voorbeelden van fysieke omgevingsfactoren zijn geluid, straling, luchtverontreiniging, biodiversiteit en de kwaliteit van het milieu. Voorbeelden van sociale omgeving zijn werk, meedoen, eenzaamheid en sociaal-economische status. Vanaf 2024 hebben we in Nederland de Omgevingswet. Gemeenten en regio's hebben dan meer mogelijkheden om te zorgen voor een gezonde leefomgeving.

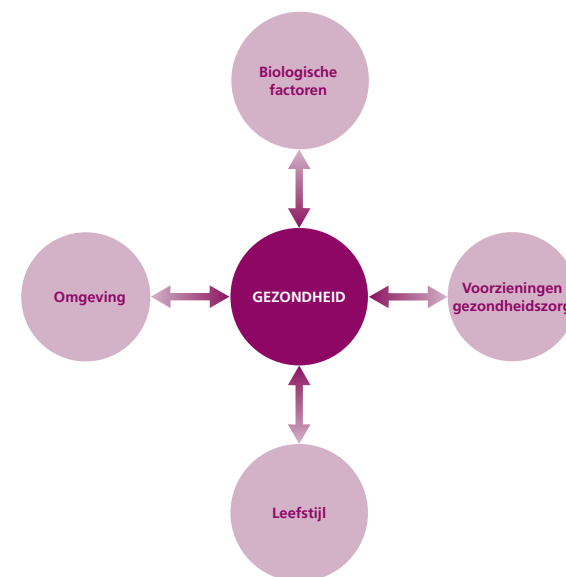
Er zijn dus veel redenen waarom we ons gedragen zoals we doen. Waarom we veel of weinig bewegen, gezond of ongezond eten of genoeg of te weinig ontspannen. Onze keuzes maken we niet alleen door wie we zijn, maar ook door andere omstandigheden. Denk maar aan een combinatie van te veel ongezond eten (om je heen), weinig groen in de buurt, een laag inkomen en wonen in een aandachtswijk.

Hoe gezond we ons voelen is voor iedereen anders. Wij sluiten daarom aan bij dat model van positieve gezondheid. Dat gaat namelijk ook uit van een brede kijk op gezondheid: het accent ligt niet op ziekte maar op de mensen zelf. Op hun veerkracht en wat hun leven de moeite waard maakt. Als we er zo naar kijken, dan kunnen we mensen helpen om beter met lichamelijke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan.

Bij positieve gezondheid kijken we naar 6 punten:

- Ik voel me gezond en fit (de lichaamsfuncties)
- Ik voel mij vrolijk (de mentale gezondheid, gevoel en gedachten)
- Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst (betekenisvol leven)
- Ik geniet van mijn leven (de kwaliteit van leven)
- Ik heb goed contact met andere mensen (mee kunnen doen)
- Ik kan goed voor mezelf zorgen (het dagelijkse functioneren)

Figuur 1 | [Model van Lalonde \(1974\)](#)



2.2 Breda in cijfers, nu en in de toekomst

Leefstijl

Hiervoor hebben we gezien dat gezondheid afhangt van persoonsgebonden factoren, leefstijl, de omgeving en hoeveel gezondheidsvoorzieningen binnen bereik zijn. Nu kijken we hoe Breda daarop scoort.

- **Stress en eenzaamheid**

Bijna de helft (48%) van de volwassenen in Nederland (18-75 jaar) heeft ooit in het leven één of meer mentale aandoeningen gehad (Trimbos, 2022). In Breda voelt 21% van de volwassenen stress. Ruim één op de vijftien Bredase volwassenen heeft stress door geldzaken. Verder voelt 43% zich eenzaam. En maar één op de vijf Bredase ouderen (65+) heeft het gevoel dat de mensen in de buurt waar ze wonen met elkaar verbonden zijn. Stress heeft invloed op je mentale gezondheid. Denk aan concentratieproblemen, minder goed geheugen, impulsief gedrag, moeite met plannen en organiseren, moeite met emoties onder controle hebben. Maar stress heeft ook invloed op je lichamelijke gezondheid. Je hebt bijvoorbeeld meer kans op hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas, vroegtijdige veroudering, verminderde vruchtbaarheid en ook je afweersysteem lijdt onder stress. In de toekomst wordt de druk en drukte alleen maar groter. De kans bestaat dat dat negatieve gevolgen heeft voor de mentale gezondheid van jongeren en jongvolwassenen. De belangrijkste ziekteproblemen bij mensen onder de 40 zijn mentale aandoeningen.

- **Roken**

20% van de volwassenen in Breda rookt. We verwachten dat dat daalt naar 14% in 2040. In het algemeen is roken met ruim 9% de belangrijkste oorzaak van ziektelast. De tweede belangrijkste is ongezonde voeding met ruim 8%.

- **Slaap**

9% van de Bredase volwassenen heeft ernstige slaapproblemen door geluid.

- **Alcohol**

Van de leerlingen van de 2e en 4e klas van het voortgezet onderwijs heeft 22% kort geleden nog aan 'binge drinken' gedaan. 82% van de volwassenen drinkt weleens alcohol. 36% houdt zich daarbij aan de alcoholrichtlijn. 6% drinkt meer dan gemiddeld en 10% is een zware drinker.

Biologische factoren

• Leef tijd

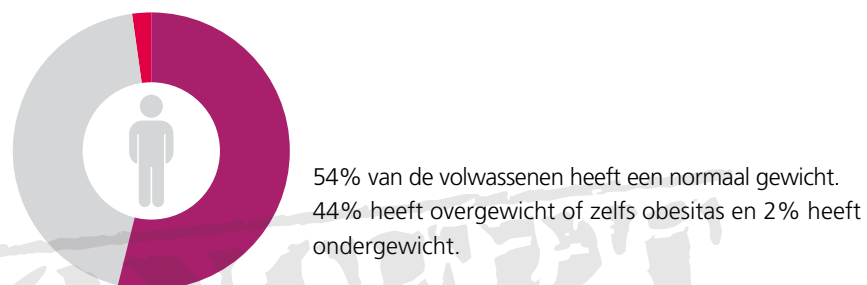
De Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV) uit 2018 voorspelt dat we nog ouder gaan worden. Van 81,5 jaar in 2015 naar bijna 86 jaar in 2040. Dat betekent dat Breda verder gaat vergrijzen: In 2040 zullen er in vergelijking met 2015:

- 191% meer 90-jarigen zijn;
- 88% meer alleenwonende 65+'ers zijn;
- Meer dan een kwart (27%) van de Bredase 65+ers op dit moment, hoort bij de 'kwetsbare ouderen'. Door de vergrijzing zal de komende jaren waarschijnlijk meer worden.

• Gewicht

Bijna de helft van de Bredanaars kampt met overgewicht (of zelfs obesitas). DE VTV voorspelt dat dat percentage stijgt naar 62% in 2040. Ernstig overgewicht (een BMI van meer dan 30) neemt sterker toe bij lageropgeleiden.

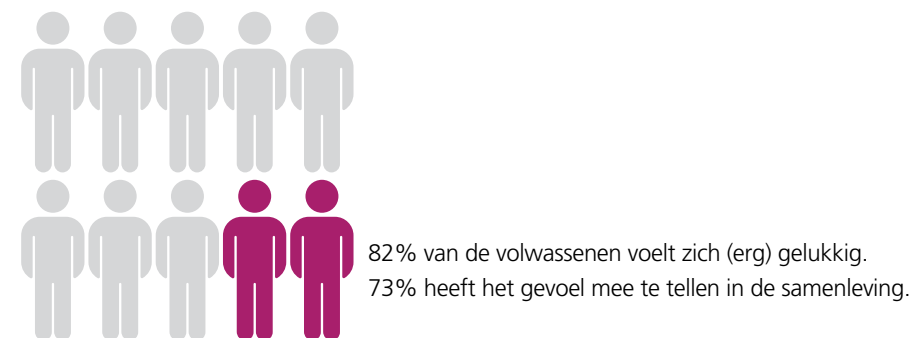
Figuur 2 | Gewicht



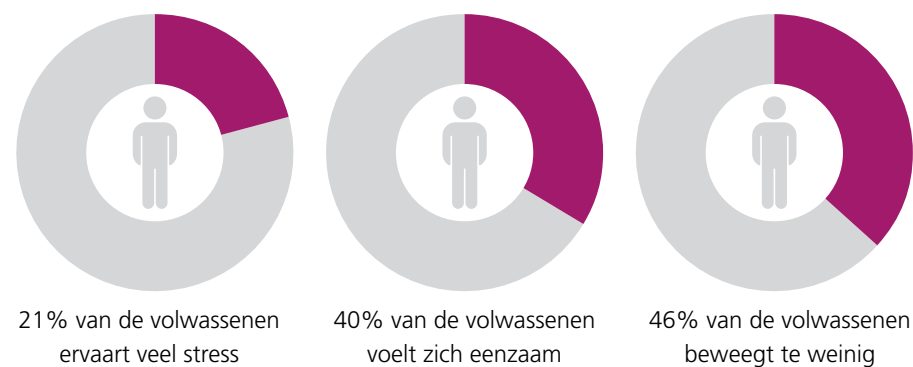
• Ervaren gezondheid

De meeste volwassenen van 18-34 jaar voelen zich (erg) gelukkig en hebben het gevoel mee te tellen in de samenleving. Veruit de meeste Bredanaars ervaren hun gezondheid als (zeer) goed (83% van de jongeren en volwassenen). En meer dan 90% van de volwassenen geeft aan geen dingen te hoeven laten vanwege de gezondheid. Maar het aantal mensen dat onvoldoende controle voelt over hun eigen leven wordt groter.

Figuur 3 | Ervaren gezondheid



Figuur 4 | Stress, eenzaamheid en beweging



Omgeving

• Leefmilieu

Voor een gezond leefmilieu zijn gezondheidsbeschermende maatregelen ontzettend belangrijk. En wel op het gebied van bodem, water, lucht, geluid, licht, geur en externe veiligheid. Deze maatregelen staan ook in de Omgevingsvisie van Breda. We moeten daarbij vooral groepen beschermen die extra kwetsbaar zijn voor bijvoorbeeld luchtverontreiniging. Denk aan ouderen, jonge kinderen of mensen met een luchtweg- of hartvaatziekte. Milieu en werk zijn nu voor 4,5% en 4% de oorzaak van de ziektelast. Gezondheidseffecten van klimaatveranderingen, zoals hittestress en slaapverstoring, worden steeds groter.

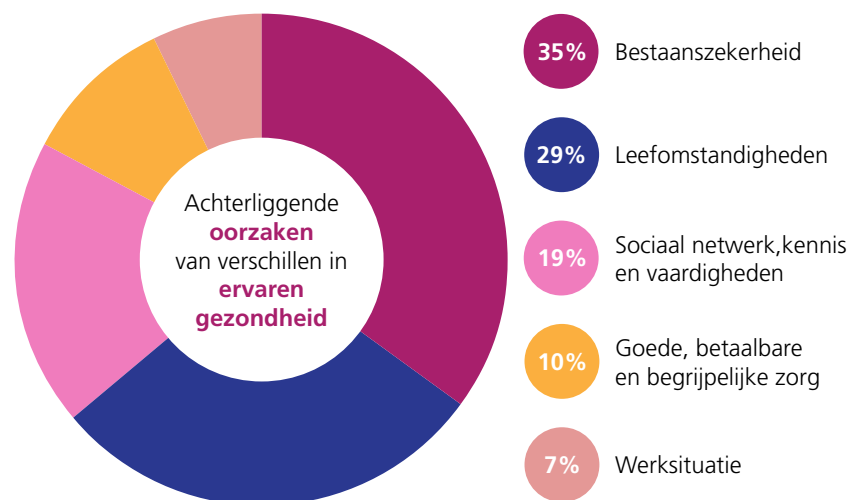
• Sociaal-economische status (SES)

Alle inwoners kunnen op papier even goed terecht bij preventie en zorg. Maar dat wil nog niet zeggen dat iedereen gelijke gezondheidskansen heeft. Werkloosheid, (dreigende) financiële zorgen, mentale gezondheid en hoe iemand woont bepalen voor een groot deel je gezondheid. Al deze zaken kunnen van invloed zijn op de sociaal economische status (SES)¹. De afbeelding van Pharos (figuur 5) gaat over sociaal economische verschillen (SEGV). Hij laat zien dat gezondheid ook afhangt van “een combinatie van persoonlijke kenmerken en omstandigheden waarin mensen geboren worden, opgroeien, wonen en werken. Mensen met een lager opleidingsniveau leven gemiddeld ruim 4 jaar korter en krijgen ruim 14 jaar eerder te maken met een slechter ervaren gezondheid dan hoogopgeleiden.” (GALA, 2023). Hoe gezond iemand zich voelt, hangt dus ook vooral af van de wijk waarin iemand woont. Dat is niet alleen in Breda zo, maar in heel Nederland. Onderzoek laat zien dat mensen in lage SES wijken gemiddeld ook minder kansen krijgen. Daarom moeten sommige doelgroepen extra aandacht krijgen. Omdat er simpelweg een extra inhaalslag nodig is of omdat ze een heel andere behoefte hebben dan andere doelgroepen.

Zulke gezondheidsverschillen zijn hardnekkig. We sluiten hiervoor aan bij het plan van de Vereniging Nederlandse Gemeenten (VNG). Zo werken we samen aan het

herstellen van bestaanszekerheid, het vergroten van kansengelijkheid en het makkelijk maken van een gezond leven.

Figuur 5 | Pharos' Sociaal Economische Gezondheidsverschillen (SEGV)



Gezondheidsverschillen in Breda

De gezondheidsverschillen tussen de wijken in Breda (we vermelden de wijken met de hoogste en laagste percentages):

- **Goed ervaren gezondheid**
67% in Hoge Vucht versus Teteringen 87%
- **Ernstig overgewicht**
8% in Sportpark/Zandberg versus 19% in Hoge Vucht en Haagse Beemden
- **Risico angststoornis/depressie**
Ulvenhout 35% versus 61% in Haagpoort/Tuinzicht
- **Weinig controle over eigen leven**
4% in Teteringen versus 17% in Haagpoort/Tuinzicht

¹ “De maatschappelijke positie (sociaal economische status, ofwel SES) wordt doorgaans ontleend aan het opleidingsniveau of inkomen van mensen” (RIVM Index SES-verschillen in (gezonde) levensverwachting, 2014)

Voorzieningen gezondheidszorg

De gemeente is verantwoordelijk voor de lokale uitvoering van de wet publieke gezondheid (WPG). Daarnaast krijgt de gemeente ook een rol in het Integraal Zorg Akkoord (IZA). In de zorg gebeurt veel en daar krijgt dus ook de gemeente mee te maken. Denk bijvoorbeeld aan de huisartstekorten. Zodra dat gevolgen heeft voor dit gezondheidsbeleid en publieke gezondheid, zullen we daar samen met partners op inspelen.

Hierna noemen we een paar ontwikkelingen in Nederland. We gaan ervan uit dat ze net zo goed voor Breda gelden.

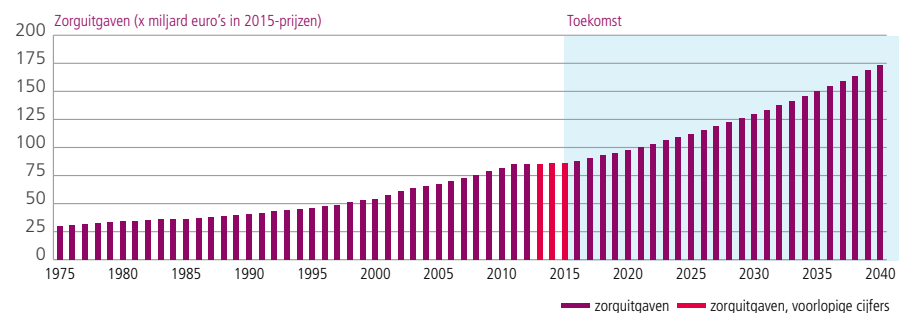
Zorg, ziekten en aandoeningen

- De zorguitgaven groeien met bijna 3% per jaar tot € 170 miljard in 2040. Dit betekent dat de zorgkosten verdubbelen in ongeveer 25 jaar tijd.
- Die stijging komt voor een derde door bevolkingsgroei en vergrijzing. Voor twee derde komt het doordat we zorg anders gaan gebruiken door medische technologie.
- De zorg verandert dus door technologie die zich steeds verder ontwikkelt. En ook de rol van de patiënt verandert.
- Dementie wordt veruit de belangrijkste doodsoorzaak, 186% meer mensen overlijden aan dementie. Daarnaast wordt de groep zelfstandig wonende ouderen groter. Dat gaat vaak samen met dementie en/of andere ingewikkelde problemen.
- Kanker en hart- en vaatandoeningen blijven over het algemeen de meeste ziektelast veroorzaken.

Samenleving en zorg

- Er zijn in 2040 60% minder mantelzorgers. De voorspelling is dat het aantal mantelzorgers per persoon die zorg nodig heeft, daalt van 6 op 1 nu naar 3 op 1 in 2040. De komende jaren zullen we dat tekort aan mantelzorgers ook steeds meer voelen.
- Het aantal vrijwilligers zal de komende jaren ook afnemen. Dat komt ook door de verhoging van de AOW-leeftijd en de toenemende vergrijzing.
- Vrijwillige inzet is de komende jaren steeds belangrijker. Niet alleen om voor en met elkaar te zorgen, maar ook om het gevoel van gemeenschapszin te versterken.

Figuur 6 | Zorguitgaven in de toekomst



Bron: CBS, RIVM

De zorguitgaven verdubbelen tot 174 miljard euro in 2040.

De gegevens in dit hoofdstuk komen vooral uit de Gezondheidsmonitor van de GGD West-Brabant. Cijfers zijn te vinden op www.brabantscan.nl. Ook de Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018 is gebruikt. Als we gegevens van andere bronnen noemen, staat dat erbij.

2.3 Hoe we al werken aan gezondheid

Er gebeurt in Breda al heel wat als het om gezondheid gaat!
Hieronder een paar voorbeelden:



KinderTrendrede Breda

Het Team KinderTrendrede Breda denkt graag mee over de toekomst! In de KinderTrendrede van 2022 gaven ze hun mening over drie belangrijke thema's: kansengelijkheid, natuur en digitalisering. Hun adviezen liegen er niet om en laten zien hoe belangrijk gezondheid voor hen is:

- Denk bij het uitvoeren van nieuwe plannen eerst of het goed is voor mens en milieu.
- Maak bijles gratis in Breda.
- Laat elke school gratis fruit aanbieden.
- Geef fietsers altijd voorrang op auto's in de binnenstad
- Organiseer een Breda Groendag voor kinderen en scholen.

Verbeter Breda - Het Pact van Breda

Breda wil een stad zijn waar iedereen zich thuis voelt, een verbonden stad. Niet alle inwoners hebben het gevoel dat ze dezelfde kansen hebben. Er is een kloof. Het Pact van Breda heeft samen met inwoners en organisaties onderzoek gedaan en doelen voor de komende jaren gesteld. De nieuwe generatie moet meer bestaanszekerheid krijgen en daarvoor zijn de volgende bouwstenen nodig:

- Een leefbaar inkomen.
- Goede woonruimte in een fijne buurt.
- De kans om te kunnen worden wie je wilt zijn.

Breda - Stad in een Park

Een Breda waar je overal groen ziet, waar je de bloemen ruikt, je wilde dieren ziet, je eigen voedsel kunt plukken en kinderen van de natuur kunnen leren. Dit is de wens die Bredanaars uitleggen in het groeidocument 'Breda - Stad in een Park'. De natuur heeft ongelooflijk veel voordelen voor de gezondheid van de mens, de omgeving, de natuur, biodiversiteit en onderlinge band tussen buurtgenoten. De community 'Breda - Stad in een park' gaat samen aan de slag om de balans tussen groen, water en mens te herstellen.

Beleidsvisie GGD West-Brabant

Samen met de gemeente werkt de GGD aan de publieke gezondheid: het beschermen, bewaken en bevorderen van de gezondheid van de inwoners.

Centraal staan:

- Voorkomen als het kan, beschermen als het moet
- Iedereen verschillend, allemaal gelijk
- Zelf, maar niet alleen
- Overal om ons heen, binnen en buiten
- Vanuit een eerlijk, gedurfd en vernieuwend geluid

Ook bij de gemeente zelf staat gezondheid centraal in verschillende visies en plannen. Hieronder een paar voorbeelden:



Omgevingsvisie - Breda, sterk en veerkrachtig

Met de Omgevingsvisie als kompas werken we samen met onze stad, dorpen en regio aan de grote opgaven voor onze fysieke leefomgeving. De visie richt zich op de periode tot 2040.

Gezondheid is (naast veiligheid en de kwaliteit van de fysieke leefomgeving) een van de thema's die centraal staan. Daarbij gaat het onder andere over een vitale gemeenschap met aandacht voor gezonde mensen, sport & bewegen, spelen, een gezonde voedsel-omgeving en ontmoeten.

Visie op sport & bewegen | Team Breda

De Gemeente Breda stimuleert sport actief. In de visie op Sport & bewegen 2023-2026 staan 5 punten centraal:

1. Sport- en beweegstimulering
2. Sportaccommodaties
3. Sport en bewegen in de openbare ruimte
4. Topsport en talentontwikkeling
5. Sportevenementen

Lokaal preventieakkoord

Het lokaal preventieakkoord is samen met verschillende lokale partijen, gemeente Breda en de GGD West-Brabant opgesteld. Het focust op gezond ouder worden, de gezonde werkvloer en de gezonde inwoner in de Hoge Vucht. Er zijn concrete afspraken gemaakt over:

- het bevorderen en behouden van de gezondheid;
- het leggen van een goede basis voor deelname aan de samenleving;
- het bevorderen van het maken van gezonde keuzes.

Actieplan JOGG (Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst)

JOGG Breda is een organisatie die zich richt op het stimuleren van een gezonde leefstijl bij kinderen en jongeren (0-19 jaar) en hun ouders. Dat doet ze door samen te werken aan een gezonde omgeving waarin gezonde keuzes aantrekkelijk en gestimuleerd worden. Jong geleerd is oud gedaan.

JOGG Breda werkt samen met andere JOGG-gemeentes, VNG, Rookvrije Generatie, Pharos en andere organisaties om preventie en gezondheid belangrijker te maken. Ze hebben daarbij speciale aandacht voor kwetsbare wijken en vroegsignaleringswijken.

2.4 Wat we in Breda belangrijk vinden

We wilden weten hoe iedereen in Breda de toekomst ziet als het gaat om gezondheid. Daarom hebben we veel verschillende mensen en organisaties gesproken. Van inwoners, ondernemers, medewerkers van de gemeente tot verschillende gezondheidsorganisaties. Hieronder vertellen we meer over de uitkomsten.



Wat vinden de volwassen inwoners van Breda belangrijk?

In een enquête hebben we inwoners gevraagd wat gezond zijn voor hen betekent. Ook hieruit blijkt dat gezondheid op allerlei manieren opgevat kan worden. Op de eerste plaats noemen mensen de afwezigheid van beperkingen, zoals klachten, ongemakken en pijn.

De lichamelijke en mentale gezondheid komen op de tweede en derde plaats. Verder worden ook autonomie (zelfstandigheid en niemand tot last zijn) en fitheid (vitaal, veerkracht hebben, het leven aankunnen) genoemd. Mensen vinden het belangrijk om te benoemen dat gezondheid uit een lichamelijke én een mentale deel bestaat. Het sociale deel wordt in de enquête minder vaak genoemd.

We hebben ook gevraagd wat mensen nodig hebben om zich gezond te voelen. Daar wordt vooral goede voeding, beweging en ontspanning op geantwoord.

In de focusgesprekken vertellen deelnemers dat controle nemen over je eigen gezondheid niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Kennis is belangrijk, maar informatie is soms niet bereikbaar ("Ik denk dat er soms gewoon goede kennis ontbreekt. Bijvoorbeeld om een goede keuze te maken in de supermarkt"). En leefomstandigheden zijn soms zo dat je niet aan je eigen gezondheid toekomt, bijvoorbeeld door stress of geldzorgen. Mensen wijzen daarbij ook op het gevaar van zelf de controle hebben: in hoeverre kan iedereen zelf aangeven dat hij/zij hulp nodig heeft? Die hulp hoeft trouwens niet per se van een professional te komen ("Verbinding in de wijk, een goede band met je burens, iets sociaals, het kan allemaal de gezondheid verhogen"). Gezondheidskennis en gezondheidsvaardigheden zijn daarom ook belangrijke punten.

Quotes uit de focusgroepen met inwoners, waar we vroegen wat volgens hen gezondheid beïnvloedt, wat je zelf kunt doen en wat anderen kunnen doen:

"Hulp hoeft niet per se een professioneel iemand te zijn. Verbinding in de wijk, een goede band met je buren, iets sociaals, het kan allemaal de gezondheid verhogen"

"Het gevaar van eigen regie is dat mensen tegen een drempel aanlopen. In hoeverre kun je dan zelf aangeven: ha, stop, ik heb hulp nodig..."

"Ik denk dat er soms gewoon goede kennis ontbreekt. Bijvoorbeeld om een goede keuze te maken in de supermarkt"

"We zouden mensen meer hun gang moeten laten gaan en bijvoorbeeld buurtinitiatieven stimuleren die onderling contact stimuleren."

"Woningcorporaties zouden bewoners kunnen ondersteunen, bijvoorbeeld met praatgroepen of moestuintjes"

Wat vinden Bredase kinderen belangrijk?

In een bijeenkomst van de leerlingenraad van INOS (basisonderwijs, groep 8) van Breda hebben we leerlingen gevraagd wat 'gezonder zijn' en 'gezondheid' voor hen betekent. De kinderen hebben eerst breed gekeken naar het begrip gezondheid. Vervolgens hebben ze specifiek gekeken naar de thema's die naar voren kwamen, namelijk: 'omgeving', 'voeding', 'sociaal' en 'sport en bewegen'.

• Omgeving: een schone en groene buurt

De leerlingen vinden een schone en hygiënische omgeving belangrijk. In een schone buurt zijn er genoeg prullenbakken en is er op straat minder afval van sigaretten, vuurwerk en drugs. Ook een groene buurt vinden ze belangrijk. In een groene buurt zijn veel planten, bloemen, bomen, moestuinen, groene voortuinen en groene achtertuinen ("dan heb je ook schonere lucht"). In de schoolomgeving en in de woonwijken zouden minder rokers, coffeeshops en auto's moeten zijn. De school zou een rustgevendere omgeving moeten zijn.

De leerlingen vinden het belangrijk om veel buiten te zijn en te spelen. In je buurt maar ook op school. Op school zouden er bijvoorbeeld meer buitenlessen (ook over gezonde voeding) en bewegingslessen kunnen worden gegeven. Naast frisse buitenlucht is het ook belangrijk om binnen goede ventilatie te hebben. Bijvoorbeeld door het openen van ramen en het hebben van een goed luchtsysteem.

• Voeding: genoeg fruit, minder suiker en niet roken

"Je bent gezond als je genoeg en goed eet". De leerlingen vinden het vooral belangrijk om genoeg fruit te eten. Op school kan bijvoorbeeld gratis groente en fruit uitgedeeld worden, of er kunnen gezonde schoolmaaltijden aangeboden worden. Ook vinden ze het belangrijk dat elke school even lang en voldoende pauze heeft, zodat de leerlingen rustig kunnen eten en genoeg kunnen spelen.

- **Sociaal**

Om gezond te zijn moet je je goed voelen en goed voor jezelf zorgen. Gelukkig zijn, liefde en je blij voelen zijn belangrijk. "Iedereen is gelijk en we moeten elkaar helpen".

Ook zou iedereen zich veilig moeten voelen. Daarom moet er bijvoorbeeld meer controle komen op hangjongeren en moet pesten worden aangepakt. Een veilige plek om te slapen wordt ook genoemd. Vrienden, goede ouders, goede juffen en meesters en een vertrouwenspersoon zijn belangrijk ("een vertrouwenspersoon waar je alles bij kwijt kan" en "goede ouders die voor je zorgen en genoeg aandacht geven"). "Om te kijken hoe het met je gaat zou er ook jaarlijks een psycholoog bij je thuis kunnen komen."

- **Sport en bewegen**

De leerlingen vinden het belangrijk om te kunnen hardlopen, gymmen, wandelen en fitnesssen. Wel speelt soms geld en beschikbaarheid een rol. Zo kan er te weinig geld zijn om lid te worden van een sportclub. Er zouden meer groene hardlooplekken, buitensportplekken, gratis naschoolse activiteiten, meer ontmoetingsplekken en speeltuinen voor oudere kinderen moeten zijn.

Quotes van de leerlingen uit de leerlingenraad van INOS Breda:

"Sporten is voor mij niet altijd ontspannend, want dan kan ik druk voelen dat ik mee moet doen. Ik kan veel meer ontspannen van bijvoorbeeld wandelen in het bos."

"Voor mij is gezondheid iets goeds. Bijvoorbeeld dat je goed beweegt, eet en drinkt. Alle dingen die jou blij en fijn houden. Het kan ook in je hoofd zijn. Je kan je namelijk goed en slecht voelen. Als jij je slecht voelt kan je je namelijk eerder vervelen en niet de wil voelen om gezonde dingen te doen."



Wat vinden Bredase kinderen van de INOS leerlingenraad belangrijk?



Leerlingenraad INOS Gezondheidsvisie, bijeenkomst

De INOS leerlingenraad bestaat uit 28 groep 8-leerlingen van 28 basisscholen verspreid over de hele stad Breda.

Wat vinden de Bredase gezondheidsorganisaties belangrijk?

In Breda werken veel verschillende partijen aan gezondheid. We hebben er een aantal geïnterviewd. Hieronder de belangrijkste punten die daaruit kwamen:

- **Bereikbaarheid**

In Breda doen we al veel op het gebied van gezondheid. Heb vooral aandacht voor de bereikbaarheid van het aanbod dat er al is, voordat er nieuwe initiatieven worden opgestart. Maak het bestaande aanbod breder toegankelijk, zeker voor mensen met minder gezondheidskansen.

- **Verbinding**

We doen met zijn allen veel om de gezondheid van Breda nog verder te verbeteren. We missen echter soms de verbinding tussen de verschillende partijen.

- **Duidelijke boodschap**

Het is belangrijk om het aanbod bij zoveel mogelijk mensen onder de aandacht te brengen. Breng één lijn aan in bestaande en nieuwe campagnes. Zo blijft de boodschap over gezondheid duidelijk en versterken de verschillende campagnes elkaar nog meer.

- **Saamhorigheid**

Doorbreek de individualiseringstrend en investeer juist in het collectief. Besteed aandacht aan 'community building', vrijwilligerswerk en aan netwerken waar je gezien en gehoord wordt. Of aan specifieke plekken, zoals buurthuizen en buurtpleinen. Dat draagt bij aan het gevoel om 'ergens bij te horen'.

- **Gezondheidskennis en -vaardigheden**

Investeer in de kennis over gezondheid en in de gezondheidsvaardigheden. Maak het voor inwoners eenvoudig om deze informatie te krijgen, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken.

- **Vernieuw**

De manieren waarop we nu werken zorgen (nog) niet voor een gezond en een gelijk Breda. We hebben een andere blik en vernieuwende werkwijzen nodig. Denk bijvoorbeeld aan digitalisering (het toepassen van nieuwe technologie door bijvoorbeeld robots): om sociale contacten te stimuleren en om de zorg efficiënter te organiseren zodat er tijd overblijft voor menselijk contact.

- **Beweging op gang krijgen en versnellen**

Een gezond Breda krijgen we alleen als we samenwerken. Maak een netwerk van verschillende partijen die in Breda aan gezondheid werken, breng samen de beweging op gang en kijk goed waar we kunnen versnellen.

- **Lichamelijke én mentale gezondheid**

Geef aandacht aan de lichamelijke én de mentale gezondheid. Kijk bovendien niet alleen naar de individuele component, maar juist ook naar de sociale kant.

Overzicht van de partijen die we gesproken hebben (niet volledig)



"Ga met mij in gesprek over wat ik fijn vind. Over hoe we met elkaar omgaan. Hoe we de communicatie doen. En wat we afspreken als iets niet lukt. Dan voel je je gezien en krijg je meer vertrouwen."
Huh-Supporter en Taalambassadeur

2.5 Samenvatting analyse

Als we alles in dit hoofdstuk op een rijtje zetten, kunnen we de volgende conclusies trekken:

- **Wat is gezondheid?**

Gezondheid is iets heel breed en betekent voor iedereen wat anders. In Breda vinden we het model van positieve gezondheid heel waardevol. Dat legt de nadruk op de mensen zelf, hun veerkracht en wat hun leven betekenisvol maakt. We vinden het belangrijk dat iedereen zoveel mogelijk de controle heeft over zijn eigen leven. Maar we begrijpen ook dat een lichamelijk, mentale en sociaal gezond leven niet voor iedereen op dezelfde manier bereikbaar is.

- **Hoe gezond zijn we in Breda?**

Uit de enquête blijkt dat de meeste volwassen Bredanaars zich (erg) gelukkig voelen en het gevoel hebben mee te tellen in de samenleving. Veruit de meeste inwoners ervaren hun gezondheid als (zeer) goed. Maar bijna de helft van de volwassenen heeft overgewicht, iets wat alleen maar toeneemt. Ook beweegt bijna de helft van de Bredanaars niet genoeg. Stress, roken en overmatig drankgebruik blijven daarnaast belangrijke aandachtspunten. Verder komen er belangrijke trends en ontwikkelingen op ons af op het gebied van gezondheid. Zo nemen bijvoorbeeld welvaartsziektes steeds meer toe en moeten we meer aandacht hebben voor de mentale gezondheid van onze jeugd en jongvolwassenen. Ook zien we grote gezondheidsverschillen. Een gezond leven is niet voor iedereen toegankelijk: zo'n leven hangt samen met je sociaal economische positie. Bovendien kunnen mensen die stress ervaren (bijvoorbeeld vanwege geldzorgen, slecht onderkomen, werkloosheid) soms geen voorrang geven aan hun gezondheid.

- **Wat bepaalt gezond gedrag?**

Gezondheid wordt bepaald door een ingewikkelde combinatie van verschillende punten. Er zijn persoonsgebonden factoren, leefstijl en de (fysieke en sociale) omgeving. Niet alleen iemand zelf heeft invloed op de keuzes die hij maakt, maar ook andere zaken waar we minder snel invloed op hebben. Zo heeft onze omgeving een belangrijke invloed op ons gedrag. Mensen willen graag rekening houden met

hun gezondheid, maar onze keuzes worden beïnvloed door gewoonten en prikkels uit de omgeving, ook al zijn we ons daar niet altijd van bewust. Een gezonde leefomgeving moet een gezond leven stimuleren.

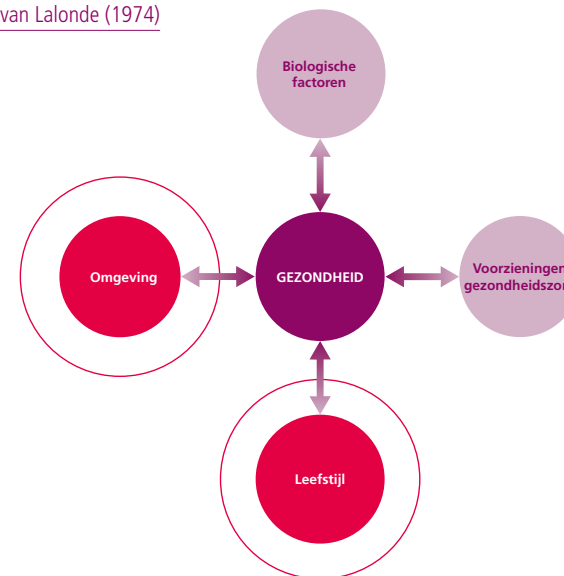
- **Wat vinden we in Breda belangrijk?**

Inwoners geven aan dat zij vooral goede voeding, beweging en ontspanning nodig hebben om zich gezond te voelen. Daarvoor zijn onder meer een groene omgeving, saamhorigheid en aandacht nodig. Bij jongeren valt de mentale gezondheid op.

Gezondheidsorganisaties wijzen bijvoorbeeld op de bereikbaarheid van het bestaande aanbod, het aanbrenge van één lijn in de verschillende campagnes, het geven van aandacht aan lichamelijke én mentale gezondheid, saamhorigheid en het investeren in gezondheidskennis en -vaardigheden bij inwoners.

Omgeving en leefstijl zijn de belangrijkste onderdelen van deze kijk. Ook omdat we daar als gemeente de meeste impact kunnen hebben.

Figuur 7 | Model van Lalonde (1974)



Figuur 8 | Visie in één beeld





Onze kijk op gezondheid

3.1 Wat we willen bereiken

We leggen focus op (1) de leefstijl en de omgeving, en (2) voedsel, bewegen en ontspannen zijn de thema's die hierin belangrijk zijn.

1. Leefstijl en omgeving

Zoals we in hoofdstuk 2 hebben gezien, hangt gezondheid af van een ingewikkelde combinatie van verschillende factoren. Het RIVM gebruikt een indeling in persoonsgebonden factoren, leefstijl en de fysieke en sociale omgeving. Als gemeente hebben we weinig tot geen invloed op persoonsgebonden factoren. Daarom richten we ons op de leefstijl (met aandacht voor de lichamelijke en mentale gezondheid) en de fysieke en sociale omgeving. Hoe iemand 'kiest' voor een gezonde leefstijl, bepaalt onder andere de omgeving ('s Jongers, 2023). Op deze punten kan de gemeente het grootste verschil maken.

In 2040 willen we het volgende hebben bereikt:

Samen gezond vooruit naar 2040

"In 2040 beschikt iedereen in Breda over de juiste handvatten om zelf met een gezonde leefstijl bezig te kunnen zijn. Gezondheid is immers 'meer dan niet ziek zijn'. Het is een belangrijke voorwaarde om gelukkiger en langer te leven, zowel fysiek als mentaal, en een bijdrage aan de samenleving te kunnen leveren. Ook in 2040 werken we in Breda samen om met elkaar een gezonde omgeving te creëren, vanuit je eigen rol als bijvoorbeeld werkgever, buurman, vriend of familielid. Deze omgeving daagt uit tot een gezonde leefstijl en stimuleert gezond eten, bewegen en ontspannen. We besteden daarbij extra aandacht aan gelijke gezondheidskansen voor iedereen."

2. Voedsel, bewegen en ontspannen

Drie belangrijke elementen voor een gezonde leefstijl in een gezonde omgeving zijn:

1. gezond eten (rookvrij leven en alcohol met mate drinken);
2. voldoende bewegen;
3. voldoende ontspannen (en stress zoveel mogelijk vermijden).

We richten ons daarom op deze drie punten.

We sluiten daarbij aan bij het Verhaal van Breda:
Breda Brengt Het Samen:

• Gastvrij Breda

Breda is Bourgondisch. Dat betekent gezond genieten van eten en drinken. Ook als we elkaar ontmoeten. We stimuleren en zoeken de samenwerking tussen (horeca-)ondernemers, stichtingen, verenigingen en wijken.

• Grenzeloos Breda

Breda vernieuwt en is creatief als het gaat om een gezondere stad en leefomgeving. We stimuleren en zoeken de samenwerking tussen onderwijsinstellingen en innovatieve en technologische bedrijven.

• Groen Breda

Wie in Breda is, wil sporten, bewegen en ontspannen in de groene omgeving om zich heen. Deze ambitie staat ook beschreven in 'Breda - Stad in het Park'. We stimuleren en zoeken de samenwerking tussen gemeente (ruimtelijke ontwikkeling) en andere partijen die de leefomgeving verbeteren.

A photograph of three people in a kitchen. On the left, a woman with curly hair and a white tank top is smiling and holding a tomato. In the center, a young boy in a blue striped shirt is smiling and looking up. On the right, another woman with long dark hair and a beige top is also smiling and holding a tomato. They are standing around a wooden table with various vegetables, including a yellow bell pepper, a cucumber, and a bowl of salad. The background shows a white tiled wall and a kitchen counter.

“Ik hoop dat we in 2040 juist weer teruggaan naar hoe het vroeger was. Met lokaal en eerlijk eten. En dat voeding juist iets is dat verbindt, omdat we samen koken en samen eten.”

3.2 Voedsel

Het belang van gezond eten

Gezonde voeding in een gezonde(re) duurzame voedselomgeving is één van de zaken die invloed hebben op gezondheid. Een gezond en gevarieerd eetpatroon kan de kans op vroeg overlijden, kanker, diabetes en hart- en vaatziekten verkleinen. Bij een gezond voedingspatroon eten we niet te veel of te weinig: balans is het sleutelwoord. We volgen hierbij de adviezen van het RIVM. Zij adviseren plantaardiger te eten en verder weinig dierlijke producten, weinig rood- en bewerkt vlees, weinig dranken met alcohol en suiker, weinig zout en weinig verzadigde vetzuren te eten en drinken. Ook de inwoners van Breda geven in de enquête aan dat goede voeding het belangrijkste is om gezond te leven. In de inwonersbijeenkomsten benadrukten ze ook dat een gezonde leefomgeving van belang is. Dat is precies de reden waarom we bouwen aan een toekomstbestendig Breda: een duurzame 'Stad in een Park' dus. En duurzaamheid de volgende betekenis heeft: Een stad waar het fijn wonen, werken en verblijven is. En waar we samen op weg zijn naar een voedselomgeving die in balans is. Goed voor mens en milieu, binnen en buiten Breda.

Wat we al doen in Breda

We doen al veel om gezond eten te stimuleren. In Breda hebben we in 2023 de Gouden Wortel gewonnen en zijn we uitgeroepen tot de schooltuinvriendelijkste gemeente! We blijven ons enthousiast inzetten voor het aanleggen van moestuinen op scholen en kinderdagverblijven. We vinden het belangrijk om kinderen voedselvaardigheden te leren, zoals beschreven staat in onze JOGG- (gezonde jeugd, gezond toekomst) aanpak. Verder maken we rookvrije zones, stimuleren de gezonde sportkantine, maken water drinken normaler, en zetten we ons in voor gezonde voeding op scholen. Daar maken we nu al impact mee, maar dat willen we veel grootschaliger doen in 2040.

Waar staan we in 2040

We maken de gezonde keuze de makkelijke. Door het creëren van een gezonde voedselomgeving is gezond eten voor iedereen de logische en makkelijke keus in 2040. Inwoners weten van jongs af aan wat gezonde voeding inhoudt. In bourgondisch Breda zien we eten ook als een sociale aangelegenheid. Eten verbindt en brengt mensen samen. Een borrel en een bitterbal blijven daarom op zijn tijd belangrijk.

Balans is het sleutelwoord. We zijn ons in de toekomst wel bewuster van de negatieve gevolgen van een ongezonde leefstijl: het gebruiken van drugs mag niet vanzelfsprekend zijn en ook roken maakt steeds minder deel uit van het dagelijkse leven.

We werken samen aan een omgeving die gezond eten stimuleert en we verminderen de verleiding tot het maken van ongezonde keuzes. Werkgevers, scholen en sportclubs hebben bijvoorbeeld gezonde kantines en de horeca biedt het gezonde alternatief. Ook wordt de gezonde keuze prominenter gepromoot in plaats van de ongezonde keuze.

Links met beleid dat er al is:

- JOGG
- Lokaal preventieakkoord
- Breda Klimaatbestendig
- Breda, Stad in Park
- Stedelijk waterplan
- Omgevingsvisie
- Visie op verslavingspreventie
- Regionaal beleidskader Maatschappelijke Opvang (MO), OGGZ en Verslavingspreventie (VP) 'Een (t)huis = een zorg minder'
- Duurzaamheidsvisie Breda 2030

Quotes bijeenkomsten met inwoners, jongeren en studenten

"Laten we elke wijk voorzien van een lokale moestuin, waar we elkaar ontmoeten. En zodat gezonde voeding voor iedereen beschikbaar is."

"Ik hoop dat er in 2040 in alle wijken mogelijkheden zijn om samen te koken en te eten.."

"Ik hoop dat de fastfoodketens en de supermarkten ook steeds meer inzetten op gezonde en lokale producten."

A man in a black t-shirt and dark pants is performing a bicycle stunt on a grey ramp. He is in mid-air, with his front wheel touching the ramp and his back wheel lifted. The background features a blue sky with white clouds, green trees, and a building with 'Driscoll's' and 'DE RIJSTER' signs. The ramp has some graffiti on it.

“Breda is in 2040 een stad waar iedereen kan sporten en spelen, in verenigingsverband en in de openbare ruimte. Ook lopen en fietsen we dan veel vaker dan dat we de auto pakken.”

3.3 Beweging

Het belang van genoeg bewegen

Mensen die genoeg sporten en bewegen, leggen een stevige basis voor een actieve en goede gezondheid. Sport en bewegen zijn ook manieren om andere maatschappelijke doelen te bereiken, zoals de mentale gezondheid, de ontwikkeling en weerbaarheid van kinderen, het leren over sportiviteit en respect, maatschappelijke participatie en leefbaarheid in de buurt. Sport en bewegen vermindert het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, beroertes, depressies, borst- en darmkanker en obesitas (RIVM). Inwoners van Breda geven in de enquête aan dat bewegen na gezond eten het belangrijkste punt is om gezond te leven. En dat bewegen en ontspanning duidelijk bij elkaar horen.

Wat we al doen in Breda

In Breda doen we al veel om te stimuleren dat inwoners genoeg bewegen. We stimuleren een gezonde omgeving waarin inwoners gezond kunnen bewegen en sporten. We werken aan een inclusief sportklimaat zodat alle Bredanaars veilig en fijn kunnen sporten binnen verenigingen én in de openbare ruimte. We laten met positieve campagnes zien hoe belangrijk (en leuk) het is om te fietsen. We leggen groene bedrijventerreinen aan, zodat medewerkers in de pauze een rondje kunnen wandelen. Ook werken we samen met andere partijen om specifieke doelgroepen te bereiken, in het bijzonder inwoners die extra kwetsbaar zijn.

Waar staan we in 2040

In 2040 is sporten en bewegen voor nog meer Bredanaars een vast onderdeel van het dagelijkse leven. We doen er alles aan om de landelijke doelstelling te halen: 75% van de Nederlanders voldoet aan de beweegrichtlijnen (nationaal preventieakkoord). En: net als eten is ook voldoende bewegen een sociale aangelegenheid. We ontmoeten onze vrienden bij het sporten en leren er ook nieuwe mensen kennen. We ontmoeten onze burens bij de speeltuinen of de sporttoestellen in de wijk.

Links met beleid dat er al is:

- Gemeentelijk Plan Spelen
- Visie op Sport & Bewegen 2017-2030
- Uitvoeringsplan Sport & Bewegen 2023-2026
- Mobiliteitsvisie
- Omgevingsvisie
- Economische visie
- Breda - Stad in het Park

Quotes bijeenkomsten met inwoners, jongeren en studenten

"Maak het centrum autovrij en zorg voor voldoende elektrische fietsen waarmee je vanuit transferia de stad in kan."

"Maak ieder sportpark openbaar. Met wandel- en fietsroutes. Waar scholen overdag kunnen sporten en ouderen elkaar kunnen ontmoeten."

"Creëer buitenruimtes die aantrekkelijk zijn voor alle leeftijden, zodat alles meer gaat mengen. Dat heeft positief invloed op het sociale stuk"

***“In 2040 is de stad nog meer ingericht
op ontmoeten, natuur en cultuur.”***



Foto: Model bureau Frisse kopen (i.s.m. Wilke Machiels)

3.4 Ontspanning

Het belang van genoeg ontspanning

Mensen die zich mentaal goed voelen, voelen zich niet alleen beter maar ook vaker verbonden met elkaar. Ze zorgen over het algemeen goed voor hun kinderen. Ook zijn ze productief en van betekenis voor hun directe omgeving en de maatschappij. Bij ouderen zorgt een goede mentale gezondheid bovendien voor meer kwaliteit van leven en een langere levensverwachting (RIVM). Inwoners noemen voldoende ontspanning in de enquête als derde punt om gezond te leven. Daarom zetten we ons in voor de mentale gezondheid van Bredanaars. Mét aandacht voor de psychosociale gezondheid.

Wat we al doen in Breda

In Breda hebben we steeds meer aandacht voor ontspanning. Zo ontwikkelen we Breda tot een 'stad in een park', een plek waar je kunt ontspannen in de openbare ruimte. Natuur speelt daarbij een belangrijke rol, fysiek en sociaal. Inwoners geven dat ook aan. Daarom vergroenen we steeds meer schoolpleinen, bedrijventerreinen en woon-omgevingen. Naast vergroening hebben we ook aandacht voor het verminderen van geluidsoverlast. Die kan tot slaapverstoring en stress leiden.

Waar staan we in 2040

In 2040 zijn Bredanaars bewust bezig met ontspanning en is dat een vast onderdeel van het dagelijkse leven. We vinden 'vrolijk' en 'mentaal fit' zijn net zo belangrijk als gezond eten en genoeg beweging. We kennen de hindernissen die een stressvrij leven in de weg staan. De balans tussen druk en ontspannen is belangrijk. Technieken om te ontspannen zijn nog meer ingeburgerd, thuis en op het werk. De ambitie van Breda is dat digitale detox de tegenhanger van de digitale drukte van alledag is. Daar sluiten wij bij aan. De groene omgeving stimuleert ontspanning, ook via 'Breda Stad in Park'. Bij het vergroenen hebben we specifiek aandacht voor natuurinclusiviteit, zodat de biodiversiteit toeneemt. Genoeg contact met biodiversiteit is belangrijk om ons weerbaarder te maken tegen bijvoorbeeld zogenoemde welvaartsziekten. In de openbare ruimte wisselen drukte en rust elkaar af. Ontmoeten staat centraal. In de wijken werken we in buurthuizen en met buurtcoaches, bijvoorbeeld aan het aanpakken van de eenzaamheid of het tegengaan van schuldenproblematiek. We ontmoeten elkaar in wijkcentra of multifunctionele accommodaties, waar allerlei activiteiten

worden gehouden. Voor meer inwoners voelt de wijk als een plek waar je thuis bent en waar je een band hebt met je eigen leefomgeving. Verslavingspreventie is een belangrijk onderdeel. Het gebruik van alcohol, drugs, medicijnen, gokken, interneneten en gamen mag niet vanzelfsprekend zijn. Vroeg signalering is hierin belangrijk. Hiervoor sluiten we aan bij het: Regionaal beleidskader Maatschappelijke Opvang, OGGZ en Verslavingspreventie 'Een (t)huis = een zorg minder'. Op het gebied van de preventie van drugs moet een extra stap worden gezet om te kijken hoe we dit lokaal 'minder' kunnen normaliseren.

Links met beleid dat er al is:

- Breda, Stad in Park
- JOGG
- Visie op Sport & Bewegen 2017-2030
- Omgevingsvisie Breda
- Masterplan van Breda
- Uitvoeringsprogramma Veiligheid & Leefomgeving Breda 2022
- Sportakkoord II
- Regionaal beleidskader MO/OGGZ/VP over verslavingspreventie

Quotes bijeenkomsten met inwoners, jongeren en studenten

"Ontwikkel samen met lokale partners een lespakket voor het basisonderwijs, zodat kinderen ook buiten van de natuur kunnen leren."

"Creëer multiculturele plekken waar ook mensen van verschillende achtergronden elkaar ontmoeten."

"In 2040 wordt er in het onderwijs lesgegeven over een gezonde leefstijl en over mentale gezondheid en hoe je daarmee om kan gaan."



Hoe we onze kijk gaan waarmaken

In **hoofdstuk 2** haalden we op wat gezondheid voor Breda betekent.

In **hoofdstuk 3** bundelden we alles tot de Bredase kijk op gezondheid: de droom van waar we in 2040 willen staan.

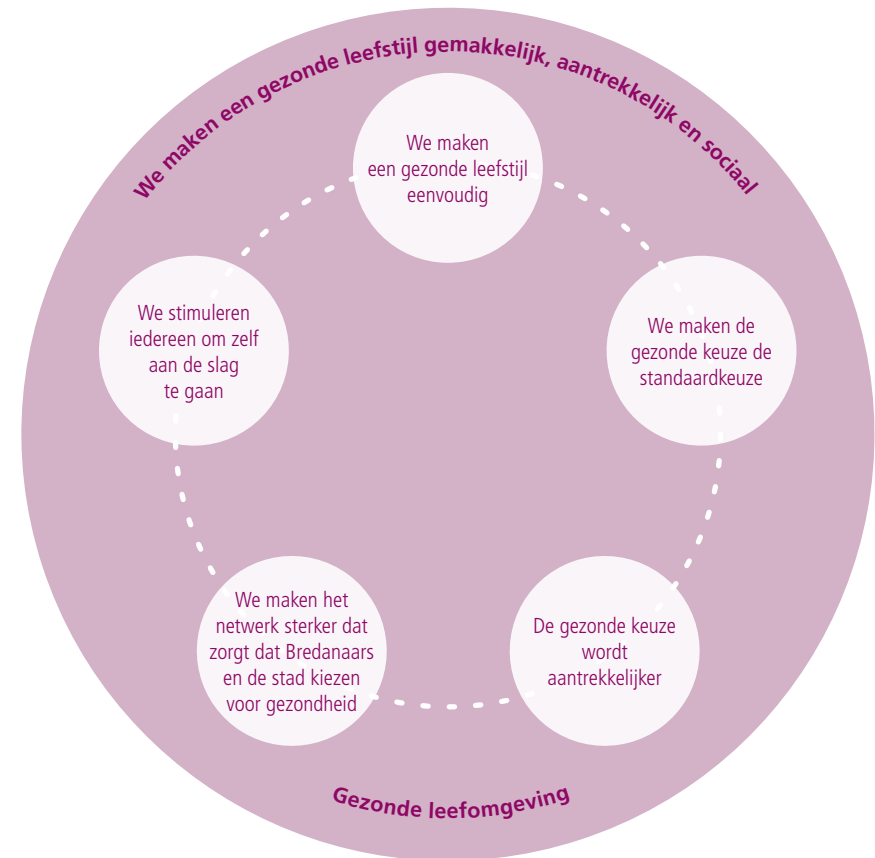
In dit laatste hoofdstuk vertellen we hoe we die droom willen waarmaken voor 'Breda - Gezonde stad'.

We beschrijven enkele strategische uitgangspunten op het gebied van preventie. Stimuleren van en verleiden tot een gezonde leefstijl blijft een belangrijk onderdeel. We stellen de volgende strategische uitgangspunten centraal:

- 1. Maak een gezonde leefstijl gemakkelijk**
- 2. Maak een gezonde leefstijl aantrekkelijk**
- 3. Maak een gezonde leefstijl sociaal**
- 4. Vernieuw, meet en stuur bij**

Op de volgende pagina's lichten we ze toe.

Figuur 9 | Strategie in één beeld



CONCEPT

4.1 Strategische keuzes

De strategische keuzes die we hebben gemaakt zijn de basis voor de uitgangspunten en ambities.

• Bredanaars hebben zelf keuzevrijheid

De gemeente is er niet op uit om inwoners hun keuzemogelijkheden als het gaat om gezondheid af te nemen. We willen het juist voor álle mensen mogelijk maken om zelf keuzes te maken. Niet alle mensen kunnen dat op dit moment. Bijvoorbeeld omdat zij informatie niet kunnen lezen, begrijpen en toepassen of omdat hun leefomstandigheden (bestaansonzekerheid, armoede, onveiligheid) dat niet toelaten. Allerlei zaken hebben invloed op keuzes van inwoners. De gemeente wil die beïnvloeding veranderen, zodat gezond leven makkelijker wordt.

• We zetten in op gedragsverandering

Gedragsverandering is belangrijk om gezonder te (kunnen) leven. We gebruiken wetenschappelijk bewezen manieren om gedragsverandering te ondersteunen en te stimuleren. Als gemeente richten we ons vooral op:

- het vergroten van kennis en vaardigheden, zodat inwoners met gezonder leven aan de slag kunnen gaan;
- het wegnemen van hindernissen om dat ook echt te kunnen doen (werken aan een gezondere leefomgeving);
- zorgen voor omgevingen waar gezondere keuzes vanzelfsprekender zijn en aantrekkelijk werken;
- het opknippen van de inzet in kleine stapjes.

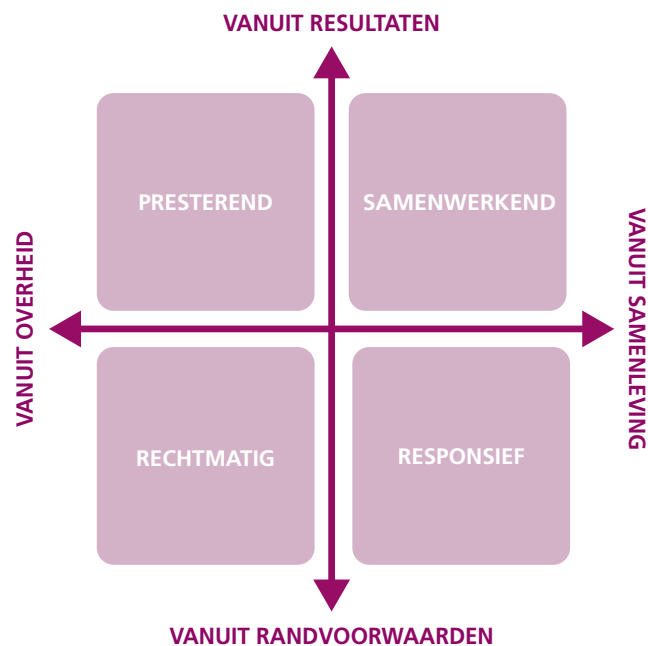
• We gaan voor de subjectieve en de objectieve definitie van gezondheid

Gezondheid heeft een subjectieve definitie en een objectieve definitie. Niemand is gezond óf ongezond. Op inwonerniveau gebruiken we de subjectieve definitie, vanuit het model van positieve gezondheid: op welke terreinen en hoe wil jij werken aan jouw gezondheid? We nemen géén normatief standpunt in: “Wij vinden dat jij ongezond leeft, en daarom...” We hanteren wel de objectieve definitie van gezondheid (wetenschappelijk onderzoek naar de samenhang tussen leefstijl en ziekte) als we kijken hoe we de beïnvloeding op individuele keuzes kunnen veranderen.

• Rol van samenwerkende overheid

De gemeente heeft verschillende rollen in de samenleving. De vrije marktwerking heeft tot nu toe bijvoorbeeld geleid tot een groeiend overgewicht en een voortdurend groeiend aantal rokers (bijvoorbeeld huidig de e-sigaret en vape). Ondanks gezondheidsinterventies. Hoewel we zien dat ook de markt zelf (steeds meer) verantwoordelijkheid neemt voor een gezonder aanbod, vinden we dat dit niet snel genoeg gaat. Bovendien wordt gezondheid een steeds dringendere zaak. Ook mede vanwege de stijgende ziektelast en groeiende zorgkosten. De rol van een responsieve overheid past daarom niet bij de opgave die voor ons ligt. Tegelijkertijd kunnen we gezondheid alleen met succes beïnvloeden en verbeteren als we dat samen met de stad, organisaties en inwoners doen. Je kunt dit niet voorschrijven of afdwingen. Daarom zullen we dit zoveel mogelijk oppakken als een samenwerkende overheid. We benoemen resultaten en werken samen met de stad om die te behalen. Als het nodig kiezen we de rol van presterende overheid. Dat doen we als we zien dat we met de samenwerking onze resultaten niet genoeg behalen.

Figuur 10 | Rol als overheid in het NSOB-model



Bron: publicaties.brabant.nl

• Faciliterende en verleidende rol

Als overheid kunnen we op gezondheidsgebied faciliteren en verleiden, reguleren, beperken en verbieden. Faciliteren en verleiden past het meest bij de samenwerkende overheid. Daar gaat onze voorkeur ook naar uit. Levert dat niet genoeg resultaat op, dan kiezen we óók voor een rol in het beperken van ongezonde beïnvloeding. In deze gezondheidsvisie beschrijven we precies op welke gebieden we dat kunnen doen volgens de wet- en regelgeving. Zo kunnen we van een samenwerkende overheid naar een presterende overheid veranderen tussen nu en 2040. En zijn we als overheid een voorspelbare en betrouwbare partner in de stad.

• Regels zijn voor iedereen hetzelfde, de aanpak kan verschillen per doelgroep

Als we een beperkende rol op ons nemen, dan kiezen we op omgevings- of collectief niveau alleen voor algemene maatregelen, en niet voor specifieke (gericht op bepaalde wijken of doelgroepen). Regels zijn voor iedereen en elke organisatie in de stad hetzelfde. Een eventuele beperking van bijvoorbeeld ongezond aanbod, of bepaalde reclames, voeren we daarom nooit in sommige wijken niet en andere wijken wel in. Wel kunnen we regulering specifiek toepassen. Bijvoorbeeld in de directe omgeving van (alle) scholen, of sportverenigingen. We maken in onze aanpak wél verschil in leeftijd: kinderen vragen andere algemene maatregelen dan volwassenen. Ook kunnen we kiezen voor een gefaseerde aanpak. We beginnen dan bijvoorbeeld een proef in één wijk of op één locatie, om te leren en voor te bereiden op eventueel een algemene maatregel.

• Financiële en gezondheidsbelangen

Financiële belangen stroken niet altijd met gezondheidsbelangen. Maar ze zijn allebei belangrijk. We proberen altijd te gaan voor een win-winsituatie: bijvoorbeeld kostenbeperking én gezondheidswinst boeken. Het is bijvoorbeeld makkelijker om fruitbomen in een wijk te planten dan cafetaria's te weren.

• Health Equity in all Policies

We focussen ons op positieve gezondheid. Maar we houden in het gezondheidsbeleid rekening met omstandigheden, behoeften en vaardigheden van mensen. We gaan uit van 'Health Equity In All Policies': iedereen moet een eerlijke en gelijke kans op een gezond leven hebben. Zo kijken we ook naar de invloed van bestaanszekerheid en kansengelijkheid. Dat is dus breder dan alleen het gezondheidsbeleid. Gezondheid moet namelijk overal onderdeel van zijn. Dat betekent dat gezondheid een rol in de fysieke en de sociale omgeving heeft. De wettelijke basis daarvoor vinden we in artikel 2c van de Wet publieke gezondheid ('het bewaken van gezondheidsaspecten in bestuurlijke beslissingen').

- **We volgen landelijke afspraken, maar zetten ook een extra stap**

We sluiten aan bij het VNG plan 'De winst van het sociaal domein'. We vragen daarbij extra aandacht voor 3 opgaven: het herstellen van bestaanszekerheid, het vergroten van kansengelijkheid en het makkelijker maken van gezond leven. Daarnaast wordt met het IZA (Integraal Zorgakkoord, met als doel de zorg voor de toekomst goed, toegankelijk en betaalbaar te houden) en GALA (Gezond en Actief Leven Akkoord, met als doel meer aandacht, meer geld en slimme samenwerking voor gezondheid en preventie) de afstemming tussen taken van VWS en gemeenten strakker geregeld. We volgen deze afspraken en maken hier plannen voor. Maar we durven ook een stap naar voren te zetten als het gaat om de gezondste keuze de makkelijkste keuze te maken. IZA en GALA verstevigen de inzet op gezonde leefstijl. Het zorgt dat het een integraal onderdeel van de reguliere zorg wordt voor mensen met een gezondheidsklacht, aandoening of ziekte (risicogroepen en patiënten). Meer inzet op een gezonde leefstijl betekent dus (gezondheids)winst voor de héle samenleving.

- **Langdurige aanpak met kleine stapjes**

Willen we dat er dingen blijvend veranderen, dan kan dat alleen met een lange, consequente aanpak, met veel kleine tussenstapjes. En met inzet van ervaring en kennis. Het makkelijker maken van een gezond leven en moeilijker maken van ongezonde keuzes door beïnvloeding van de leefomgeving doen we in stapjes. We kiezen niet voor een aanpak waarbij we ineens alles verbieden. We zetten telkens een stap, als het nodig is in overleg met inwoners. We evalueren en daarna kiezen we samen voor de vervolgstap. We bepalen daarmee ook niet het eindpunt, maar wel de richting én het tempo waarin we lopen. Onze horizon is 2040.



4.2 Strategische uitgangspunten

Maak een gezonde leefstijl gemakkelijk

1 We maken een gezonde leefstijl eenvoudig

We maken een gezonde leefstijl zo makkelijk mogelijk. We willen ervoor zorgen dat elke inwoner van Breda weet waarom gezond leven belangrijk is en daarom gezond wil leven. Basisvaardigheden (taal, rekenen en digitale vaardigheden) zijn daarbij de kern. Ze zijn een onderdeel van de gezondheidsvaardigheden.

2 We maken de gezonde keuze de standaardkeuze

We halen zoveel mogelijk belemmeringen weg die een gezonde leefstijl in de weg staan. Voor elke doelgroep kan dat iets anders betekenen. Zo zetten we ons bijvoorbeeld samen met de partners van Verbeter Breda en andere partners in om gezondheidsachterstanden terug te dringen. We geven daarbij aandacht aan een fysiek en een sociaal gezonde leefomgeving. We doen dat bijvoorbeeld ook door samen met huisartsen te kijken hoe we de basiszorg in alle wijken en voor alle doelgroepen toegankelijk houden.

Maak een gezonde leefstijl aantrekkelijk

3 De gezonde keuze wordt aantrekkelijker

We promoten een gezonde leefstijl. We zorgen voor meer bewustzijn door iedereen te laten zien dat een gezonde leefstijl belangrijk is. Als gemeente geven we daarbij het goede voorbeeld. We communiceren actief en structureel. We kiezen voor een aanpak die gericht is op specifieke doelgroepen, zoals we bijvoorbeeld al doen met Gezonde Jeugd, Gezonde toekomst (JOGG). We zetten middelen in om in wijken met een lagere sociaal economische status een extra inhaalslag te laten maken, zoals bij Verbeter Breda.

4 We ontmoedigen een ongezonde leefstijl

We gaan ongezond gedrag ontmoedigen, bijvoorbeeld door ongezonde prikkels of verleidingen te verminderen en reclame voor een ongezonde leefstijl in bepaalde gebieden te beperken. Deze aanpak passen we al toe voor roken. Dat doen we door te zorgen voor rookvrije zones en er zijn, zoals landelijk is afgesproken, geen rookreclames meer. Als uit onderzoek blijkt dat we als gemeente ook reclames voor andere verleidingen kunnen verbieden, zoals voor ongezonde voeding en gokken, dan zullen we dit doen.

CONCEPT

Maak een gezonde leefstijl sociaal

5 We versterken het netwerk om gezondheid als een olievlek over de stad te verspreiden

We hebben elkaar nodig om een gezond Breda te krijgen. Daarom creëren we een positieve beweging. Onze ambitie is dat iedereen gezondheid actief meeneemt bij het maken van beslissingen. We brengen daarom een beweging op gang met alle (gezondheids)organisaties, inwoners en instellingen om samen te versnellen en gezondheid integraal te benaderen. En er gebeurt al veel. Voordat we 'nieuwe dingen bedenken', kijken we bij welke bestaande initiatieven we aan kunnen sluiten. Daarnaast benutten we de gezamenlijke kansen die de Omgevingswet kan bieden. Vanuit het milieuspoor komt namelijk steeds meer nadrukkelijker de aandacht te liggen op gezondheid. Een gezonde fysieke leefomgeving draagt flink bij aan een goede volksgezondheid.

We jagen aan de gezondheidsbeweging aan voor de hele stad. We gebruiken bestaande structuren om zaken voor elkaar te krijgen. Zo sluiten we bijvoorbeeld aan bij het netwerk van de Health Community Breda.

6 We stimuleren iedereen om zelf aan de slag te gaan

Gezondheid is immers een verantwoordelijkheid voor ieder van ons. Positieve gezondheid speelt hierin een belangrijke rol. Samen maken we het voor onze inwoners, werkgevers, burens en vrienden zo makkelijk mogelijk om voor een gezonde leefstijl te gaan. Het helpt om samen met anderen afspraken te maken om doelstellingen op gebied van gezondheid te behalen. Samen met partners gaan we hier aan werken.

Vernieuw, meet en stuur bij

7 Innovatie & Data

Medische Technologie (MedTech) en E-health (digitale gezondheidsoplossingen) zijn onmisbaar in de gezondheidszorg. Ze bouwen (binnen en buiten) Breda aan netwerken voor ondernemers, onderwijs, zorgpartners en overheid om zorginnovaties te testen en toe te passen. We sluiten daarbij aan bij de ambitie van Breda:

"In 2030 excelleert Breda als stad waar de menselijke maat van digitalisering voorop staat. Digitalisering draagt bij aan de kwaliteit van leven in Breda.

Een stad met top of the bill digitale infrastructuur waar tegelijkertijd ruimte is voor rust, menselijk fysiek contact en interactie."

8 Meet en stuur bij

De wereld verandert continu. Dat vraagt om een flexibele aanpak. Bovendien is het belangrijk om te monitoren of de maatregelen die we treffen ook echt het gewenste effect hebben en de beweging naar een gezonder Breda in gang zetten. Daarom werken we uit hoe we de ontwikkelingen de komende jaren gaan meten. Als het nodig is, sturen we bij.

4.3 Waar we de komende jaren voor gaan

Na de strategische uitgangspunten van de vorige bladzijden, komen we nu bij de ambities en activiteiten waar we de komende jaren voor willen gaan. Voor sommige thema's geldt dat andere beleidskaders (bijvoorbeeld de Mobiliteitsvisie, Omgevingsvisie of de Sportvisie) ten alle tijden leidend zijn. Hieronder geven we een toelichting op deze activiteiten.

Voedsel

- **Stimuleren gezonde en duurzame voedselomgeving**

Onze ambitie is dat in 2040 gezond voedsel voor iedereen toegankelijk en de meest logische keuze is. We willen dat er een betere balans is tussen gezonde en ongezonde voedselaanbieders. In Breda is het aantal gezonde voedselaanbieders toegenomen. Hiervoor treffen we maatregelen op maat rondom onder andere scholen en sportverenigingen. We ontwikkelen daarvoor een beeld van de Bredase voedselomgeving (inclusief fastfoodrestaurants, moestuinen, et cetera). Als uit onderzoek blijkt dat we als gemeente nieuwe aanbieders van ongezonde voeding, zoals snackbars, kunnen weren in de schoolomgeving dan zullen we dat doen. Zo creëren we een gezonde schoolomgeving. Dit doen we bijvoorbeeld door bij nieuwe vestigingen het argument 'gezondheid' mee te nemen (de grondslag hiervoor is de Wet publieke gezondheid in de Grondwet). Daarnaast bekijken we of het mogelijk is om het aantal ongezonde aanbieders over de stad heen evenrediger te verdelen. We volgen hiervoor de landelijke ontwikkelingen, maar zetten ook een stap vooruit. Daarnaast verkennen we of en waar het juridisch en beleidsmatig mogelijk is om reclames in de openbare ruimte voor 'ongezonde' voeding te verbieden. We volgen voor ongezonde voeding de richtlijnen van het Voedingscentrum en de Gezondheidsraad. We sluiten hierbij aan bij de landelijke ontwikkelingen en gaan in gesprek met onze partners.

- **We blijven de gezonde keuzes stimuleren**

We willen extra moestuinen bij basisscholen realiseren. We onderzoeken ook of het aanbieden van gezonde voeding op basisscholen of aan mensen die dat moeilijker kunnen betalen haalbaar en nodig is. We stimuleren organisaties die subsidie ontvangen (zoals sportverenigingen en evenementen) om gezonde en aantrekkelijke voeding aan te bieden. Daarnaast blijven we openbare drinkwaterpunten aanleggen en stimuleren we horeca en evenementen om gratis water te schenken.

- **Ontmoedigen roken**

We sluiten ons aan bij de ambitie van Rookvrije Generatie: "Onze ambitie is dat er in 2035 een Rookvrije Generatie is. Kinderen die in 2017 geboren zijn, zijn dan 18 jaar. Deze kinderen groeien rookvrij op en gaan zelf niet roken." We laten de komende jaren op meer plekken zien dat niet-roken de norm is. De aanpak die we de afgelopen jaren hebben toegepast bij sportverenigingen en speeltuinen breiden we bijvoorbeeld uit naar een gedeelte van een openbaar park om te onderzoeken wat het gevolg (zowel sociaal als gezondheidstechnisch) is van een gedeelte van een park rookvrij maken. Datzelfde doen we voor een aantal omgevingen rondom de sportverenigingen. Op basis van de ervaring die we opdoen breiden we dan wel of niet uit.

- **Ontmoedigen overmatig alcoholgebruik**

Onze ambitie is dat het alcoholgebruik in Breda blijft afnemen. We sluiten ons aan bij de doelen van het Nationaal Preventieakkoord en richten ons specifiek op: (1) een daling van het aantal jongeren dat ooit alcohol heeft gedronken, (2) een daling van het aantal zwangeren dat drinkt, en (3) een daling van het overmatig en zwaar gebruik van alcohol. De komende jaren stimuleren we alle horecabedrijven en gemeentelijke voorzieningen met een alcoholvergunning (zoals wijk- en dorpscentra) om zichtbaar een 0.0% alternatief aan te bieden.

Bewegen

- **Stimuleren bewegen**

De komende jaren zetten we in op het stimuleren van beweging. Onze ambitie is zorgen voor een sociale én fysieke (openbare) omgeving waarin mensen nog meer gestimuleerd worden om te bewegen. We sluiten daarvoor aan de bij de Visie Sport en bewegen. We besteden extra aandacht aan jeugd en aan kwetsbare doelgroepen. De afgelopen jaren hebben we daarmee al veel ervaring opgedaan. We gaan door met deze initiatieven, zoals:

- **Buiten bewegen**

We blijven de gezonde mobiliteitsvorm stimuleren om naar de binnenstad, het werk of naar school te gaan. We zorgen voor een veilige beweegomgeving die stimuleert om eerder de fiets te pakken of te lopen en die uitdaagt tot sporten in de openbare ruimte. Zo moedigen we in de fysieke omgeving bijvoorbeeld het fietsgebruik aan.

- **Samenwerking**

We blijven de komende jaren steeds meer de samenwerking zoeken met allerlei partijen om specifieke doelgroepen aan te spreken. Dat doen we met zorginstellingen om het bewegen bij ouderen te stimuleren of met sportcoaches om het bewegen in specifieke wijken te stimuleren. We blijven groene bedrijventerreinen aanleggen, zodat mensen in hun pauze een rondje kunnen wandelen.

Ontspannen

- **Stimuleren van ontspannen**

Breda wil inwoners stimuleren en faciliteren in hun saamhorigheid. Een sociale basis in de directe leefomgeving is belangrijk. Daarom blijven we inzetten op het versterken van initiatieven, plekken en netwerken in de verschillende buurten en dorpen van Breda om de saamhorigheid te stimuleren. We sluiten hierbij aan op de Omgevingsvisie van Breda.

- **Voorkomen van stress**

Onze ambitie is om de mentale gezondheid van onze inwoners te versterken. Hiervoor sluiten we aan bij Verbeter Breda. Daarbij staat het tegengaan van de tweedeling in de samenleving centraal. We werken aan gelijke kansen voor iedereen. We zetten in op de volgende bouwstenen: (1) goed wonen in een fijne buurt, (2) kunnen worden wie je wilt zijn, en (3) een leefbaar inkomen. Daarnaast bekijken we ook of kleinere maatregelen effect kunnen hebben om stress te verminderen, zoals bijvoorbeeld het faciliteren van telefoon- en internetvrije plekken in gebouwen en/of parken. We sluiten hierbij aan bij het masterplan van Breda. Tot slot kijken we in, in lijn, met de landelijke wetgeving waar we voor gokken gokreclames kunnen beperken en/of verbieden.

Colofon

Opdrachtgever

Gemeente Breda

Arjen van Drunen | Wethouder Gezondheid

Projectteam

- David Slager | Gemeente Breda
- Karel Dollekens | Gemeente Breda
- Annelijn Mäkel | Gemeente Breda
- Gerrie van den Broek | GGD West Brabant

Datum concept: juli 2023