

# Welkom!

## **Workshop Samenwerken tegen armoede**

Tamara Kramer & Sandra Veerman



[www.ggibnijmegen.nl](http://www.ggibnijmegen.nl)

# Opening

- Voorstellen van ons
  - Tamara Kramer
  - Sandra Veerman
- GGIB wat doen we
- Relatie armoede en bestaanszekerheid
- Wat kan wel?



## Missie & Visie



[www.ggibnijmegen.nl](http://www.ggibnijmegen.nl)

# Inhoud

- Opening
- Netwerk verder brengen
- Terugkoppeling

Kortom actief samen aan de slag

### Visie

Een gezamenlijke bijdrage leveren aan:

- Het verkleinen van gezondheidsachterstanden van de inwoners van Nijmegen
- Het vergroten van de duurzame inzetbaarheid van medewerkers

### Hoe

Partners bereiken en betrekken inwoners met een lage sociaal economische positie via hun activiteiten

Partners stimuleren gezond gedrag bij hun eigen medewerkers

### ONZE MISSIE

**Gezonde keuzes stimuleren en bijdragen aan de gezondheid van alle Nijmegenaren**

### Doelen

- Meer organisaties zien het belang van gezondheidspreventie, gezondheidsbevordering en het verkleinen van gezondheidsachterstanden
- Partners hebben zicht op effectieve manieren dit aan te pakken
- Goede samenwerking tussen partners
- Groei in het aantal partners

### Wat doen wij

- Inspireren van ons netwerk
- Samenbrengen van partners
- Agenderen van onderwerpen
- Kennis en expertise ontwikkelen en delen
- Initiëren van acties

# Wanneer werkt een netwerk

- Gemeenschappelijk doel en agenda
- Gemeenschappelijke monitoring
- Elkaar versterkende activiteiten
- Communicatie, uitwisseling en leren
- Ondersteunende organisatievorm

Kortom wij moeten met elkaar het gesprek voeren om tot actie te komen dat gaan we dan ook doen

# Opwarmertje

Wie kende GGIB al voor vandaag?

Ja - staan

Nee - zitten

Wie weet of zijn/haar organisatie partner is van GGIB?

Ja - staan

Nee - zitten

# Aan de slag!

- Gezondheidsachterstanden verkleinen, hoe dan, aan welke knoppen kun je draaien vanuit het netwerk?
- Groepjes van 5-6 pers
- 1 thema kiezen
  - Rookvrije generatie
  - Gezonde voeding
  - Voldoende beweging & sporten
  - Aanvaardbaar alcoholgebruik
  - Mentaal fit
  - Gezonde leefomgeving
- 25 min brainstorm/ 15 min terugkoppeling vanuit groepje

# Opdracht

Kies een thema, niet te lang over nadenken!

- Welke grote problemen/ uitdagingen zien jullie rondom jullie thema  
(toespitsen: in Nijmegen/ vanuit jouw organisatie )
- Welke oplossingen zien jullie, wie is of welke partijen zijn dan aan zet?
  - Verboden hierbij vooral in te zetten op de knop bestaanszekerheid
- Wat kun jij zelf doen als persoon of organisatie?
- Welk ander thema is hierbij belangrijk/ betrekken?



### **Rookvrije generatie:**

De wereld wordt rookvrij. Wen er maar aan. Zoals beschreven in het coalitieakkoord 2018-2022 en het Lokaal Preventieakkoord streeft de gemeente naar een Rookvrije Generatie in het kader van een groen, gezond en in beweging Nijmegen. Ieder kind moet de kans krijgen om volledig rookvrij op te groeien. Dit kan in een rookvrije omgeving, zonder de verleiding van glimmende pakjes en toegevoegde smaakjes aan sigaretten én met goede voorbeelden om zich heen.

### **Voldoende beweging & sporten**

Een gezonde stad met gezonde inwoners, dat is het streven van 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen'. Daar hoort ook een omgeving bij die stimuleert om gezond te eten, te drinken en te bewegen. En om iedereen te ondersteunen om op die manier een gezond gewicht te bereiken en behouden. Jong én oud

### **Mentaal fit**

De beweging wil de mentale fitheid (veerkracht en weerbaarheid) onder de inwoners stimuleren, van jeugd tot en met ouderen. Concreet houdt dat in dat inwoners hun leven als zinvol ervaren, meer eigen regie hebben over hun leven, tevreden zijn over hun sociale contacten, minder eenzaamheid ervaren, minder gepest worden en minder risico lopen op een depressie. We zetten in op bewustwording en het bespreekbaar maken van zaken die mentale fitheid in de weg staan. Er is aandacht voor vitaliteit, groen, ontspanning en elkaar ontmoeten.

### **Gezonde voeding:**

De beweging wil de bewustwording van gezonde voeding vergroten door het belang ervan te benadrukken en te stimuleren dat gezonde voeding meer de norm wordt. We willen ook dat gezonde voeding makkelijker te bereiken is, vooral voor mensen in achterstandssituaties. Concreet betekent dit: de ketens korter maken zodat gezonde voeding betaalbaar wordt. Ook hebben we aandacht voor verspilling en wat er met restproducten kan gebeuren.

### **Aanvaardbaar alcoholgebruik**

Bewuster alcoholgebruik en nadenken over de effecten ervan op je gezondheid: dat is wat we vanuit 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen' stimuleren. Onze ambitie is om van de keuze voor alcohol een bewuste(re) keuze te maken door mensen inzicht te geven in de risico's. Met als doel een vermindering van het alcoholgebruik in alle leeftijdsgroepen.

### **Gezonde leefomgeving**

De omgeving waarin wij wonen, werken en onze vrije tijd besteden heeft veel invloed op onze gezondheid. 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen' werkt daarom toe naar een gezonde inrichting van onze leefomgeving. Hierdoor is het makkelijker voor iedereen om, zonder erbij na te denken, gezonder te leven én gezondere keuzes te maken.

# Terugkoppeling

- Hoe was het om te doen, wat kwam eruit?
- Wat neem je mee naar huis, met wie of welke organisatie kun jij iets concreets oppakken?

# Take home message

Praten is nodig maar wel met een doel en maatschappelijke problemen pak je alleen gezamenlijk aan.



## Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen

Samen werken we aan gezonde inwoners in een gezonde stad. Door kennis te delen, te inspireren en partijen te verbinden.

Ziekenhuizen en gezondheidszorg · Nijmegen, Gelderland · 2.000 volgers · 2-10 medewerkers