

Visie Gorinchem Gezond

December 2021

1. Inleiding

Steeds meer mensen worden zich – door alle maatschappelijke ontwikkelingen- nog bewuster van het belang van een goede gezondheid. Met een ongezonde leefstijl maak je ten slotte eerder kans om minder vitaal te zijn. Daarbij heeft 52% van de volwassenen in Gorinchem overgewicht. Gezondheid is het thema van de dag geworden! Maar hoe word je nu gezonder? En wat levert het je op? En hoe kunnen we nu eigenlijk gezamenlijk zorgen voor een gezonder Gorinchem? Daar zetten we op in met Gorinchem Gezond.

Met de beweging “Gorinchem Gezond” willen we graag dat alle inwoners weten dat een gezond(er) leven binnen hun bereik ligt. En dat iedereen de mogelijkheid heeft om gezondere keuzes te maken en zich fitter te voelen!

2. De missie van Gorinchem Gezond

***** Voor elkaar een gezonder Gorinchem! *****

We willen onze inwoners bewust maken van:

- Het belang van een goede gezondheid (bewustwording, kennis);
- Meer positieve mogelijkheden bieden;
- Eenvoudige gezondere keuzes die je kan maken (alles is gezondheidswinst);
- Laten weten dat gezondere keuzes voor iedereen binnen handbereik liggen;
- Dat we hier met elkaar op in gaan zetten!

3. Maatschappelijke ontwikkelingen

Enkele maatschappelijke vraagstukken die bestaan en die ook in Gorinchem aandacht vragen zijn:

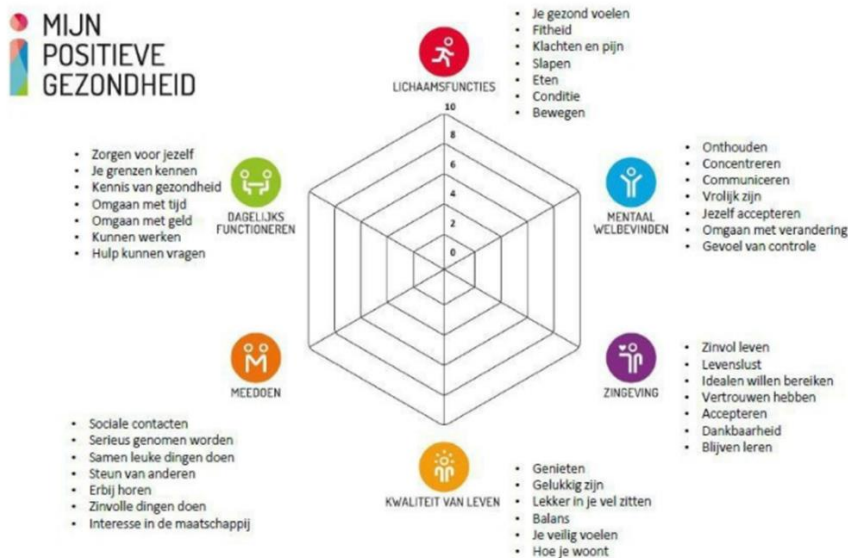
- Het aantal mensen met overgewicht is ‘hoog’;
- Stress/burn-out klachten is de ‘grootste reden’ van verzuim op dit moment onder de werkende mensen;
- Armoede is een ‘hardnekkig’ probleem;
- Mensen bewegen ‘te weinig’;
- Eenzaamheid neemt toe;
- Er een pandemie is;
- Kansengelijkheid aanwezig is.

Deze vraagstukken zijn mede de aanleiding om te starten met de (brede) beweging van Gorinchem Gezond. Om vanuit een brede benadering naar gezondheid te kijken gebruiken we ‘positieve gezondheid’ als kapstok voor Gorinchem Gezond.

4. Positieve Gezondheid als kapstok

“Positieve Gezondheid” is een holistische visie op gezondheid. Het accent ligt hierbij niet op ziekte, aandoeningen of beperkingen, maar op mensen zelf, op wat hun leven betekenisvol maakt. Het is een manier om breder naar gezondheid te kijken dan alleen de lichamelijke kant. Zo gaat het bijvoorbeeld ook over je grenzen kennen. Lekker in je vel zitten. En mee kunnen doen. Het gaat erom dat jij je gezond en energiek voelt, op de manier die bij jou past. De persoonlijke beweegredenen van mensen als startpunt nemen om tot verandering te komen, dát is dus Positieve Gezondheid. En dat vraagt anders denken. Want misschien is het doel niet om te gaan sporten, maar wel om het gevoel te hebben ergens bij te horen en onderdeel te worden van een team of groep. Door ‘om te denken’ kom je vaak tot verrassende nieuwe inzichten!

Het web van positieve gezondheid gaat uit van de volgende 6 dimensies:



Institute for positive health, 2021

Alle gezondheidsprofessionals zullen met hun werk bijdragen aan deze dimensies van gezondheid. Met Gorinchem Gezond willen we zoveel mogelijk alle dimensies vertegenwoordigd hebben en uitgaan van de positieve insteek (het 'omdenken') van gezondheid. Daarnaast gaan we in het verlengde van positieve gezondheid bij Gorinchem Gezond uit van:

- Talenten/interesses van mensen;
- Eigen kracht;
- De eigen visie en regie;
- Mogelijkheden;
- Betekenisvolle participatie;
- Kleine stappen samen maken een groot verschil.

5. Samen met de stad

Op 16 december 2021 zijn we met 25 professionals gestart met Gorinchem Gezond. De kernwoorden van deze bijeenkomst die worden meegenomen in de uitwerking:

- Inzetten op het verbeteren van kennis over gezondheid;
- Voorbeeldgedrag is belangrijk;
- Eensgezinde gevoel: je staat er niet alleen voor;
- Bouw aan de community;
- Bekendheid/herkenbaarheid van Gorinchem Gezond;
- Laagdrempeligheid/ toegankelijkheid/ Gorinchem Gezond is voor iedereen (voorkom stigma);
- Aandacht voor lage SES-groepen, maar wel vanuit eigen kracht;
- Verbind gezond gedrag aan sociale activiteiten;
- Kwetsbaarheid: we zijn allemaal mensen en hebben onze zwakheden m.b.t. gezonde leefstijl;
- Onderling samenwerken;

6. Hoe verder?

Met de ontstane energie gaan we aan de slag! In verschillende werkgroepjes zullen de aangedragen ideeën worden uitgewerkt. De onderwerpen – gekozen vanuit de brainstorm- van de werkgroepjes zijn:

- 1) Opzetten van een **campagne**: inzetten verbeteren kennis, herkenbaarheid (het is voor iedereen), ambassadeurs (met voorbeeldgedrag), inzetten op social media.
- 2) Werken aan het vergroten van **de community**: eensgezinde gevoel, samen, verbinding.
- 3) **Activiteiten-kalender/agenda** maken; bundelen van ideeën, samenwerken, verbinding zoeken vanuit eigen regie, laagdrempelig/toegankelijk.