

Tussenevaluatie

Stand van zaken gezondheidsnota Samen gezond



Inhoud

Stand van zaken gezondheidsnota Samen gezond	4
Inleiding	6
Pijler 1 – Gelijke kansen op een gezond leven	9
1. Actieprogramma Kansrijke start	10
2. JOGG-aanpak	11
3. Gezonde schoolaanpak	12
4. Gezonde leefstijllessen praktijkonderwijs	13
5. Leefstijlprogramma voor kinderen met een beperking	13
6. Ketenaanpakken gezonder gewicht	14
7. Gezonde voedselbank	16
8. Aanpak Voel je goed	17
9. Samenwerking Programma Leeuwarden Oost	17
10. Huidig aanbod minimaregelingen versterken	19
11. Inzet model Positieve Gezondheid	20
12. Faciliteren en stimuleren initiatieven	20
13. Subsidieregeling AED's	21
Pijler 2 – Gezonde leefomgeving	23
14. Beleidskader gezondheid voor de omgevingsvisie	23
15. Voedselomgeving	24
16. Plaatsen van watertappunten	25
17. Project beweegvriendelijke omgeving Leeuwarden Oost	26
18. Vergroenen schoolpleinen	26
19. Rookvrije generatie	28
20. Hitteplan	29
Pijler 3 – Mentale gezondheid	31
21. Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO)	31
22. STORM	33
Pijler 4 – Gezond ouder worden	35
23. UP! Gesprekken	35
24. Aanpak Over de drempel	37
25. Stimuleren van bewegen als onderdeel sociale basis	38
26. Sociaal Vitaal	38
27. Voorlichting voor ouderen (en mantelzorgers)	40
28. Ketenaanpak valpreventie	40
Tot slot	43

Samenvatting (juni 2026)

Stand van zaken gezondheidsnota Samen gezond

Totaalbeeld

- ✓ Op koers om de meeste doelen van de gezondheidsnota te bereiken.
- 📈 Positieve ontwikkeling in gezondheid
- ⚠️ Aandacht voor:
 - Leefstijlverschillen
 - Toekomstvertrouwen
 - Eenzaamheid ouderen

"Nooit gedacht dat ik boksen zo leuk zou vinden, dit is heel anders dan wat ik had verwacht."

- Deelnemer
Healthy Heroes

Voorbeelden van wat we hebben gedaan



Pijler Gelijke kansen

- Actieprogramma Kansrijke start
- JOGG-aanpak
- Leefstijllessen en leefstijlprogramma op verschillende scholen
- Samenwerking binnen Programma Leeuwarden Oost
- Nieuwe subsidieregeling 'Subsidie Samen Leven, Samen Gezond' voor inwonersinitiatieven



Pijler Gezonde Leefomgeving

- Sociale voedseltuinen
- Plaatsen van watertappunten
- Vergroenen van schoolpleinen
- Rookvrije ingangen van gemeentelijke terreinen in de binnenstad gerealiseerd



Pijler Mentale gezondheid

- Aanpak Opgroeien in een kansrijke omgeving (OKO)
- Pilot Storm



Pijler Gezond ouder worden

- UP! Gesprekken
- Aanpak Over de drempel
- Sociaal Vitaal
- Ketenaanpak valpreventie



Impact, Wat levert het op?



Gezonde start



Meer bewegen



Gezonder eten



Meer ontmoeting



Meer veerkracht



Meer meedoen



Meer (persoonlijke)
ontwikkeling



Meer zingeving



Gezondere inwoners

"Door te horen hoe anderen in het leven staan en dingen verwerken, ben ik dat zelf ook actief gaan delen. Hierdoor voel ik me vrijer en sterker, denk ik."

- Deelnemer UP!



Wat werkt

- ✓ Samenwerken in coalities
- ✓ Samenwerken met verschillende beleidsterreinen (Health in all policies)
- ✓ Wijk- en doelgroepgerichte aanpak
- ✓ Bestaande effectieve acties
- ✓ Focus op bestaanszekerheid en gezonde leefomgeving
- ✓ Focus op positieve gezondheid (fysieke, mentale en sociale gezondheid)
- ✓ Waarborgen continuïteit

"Ik heb een nieuwe slogan: het is een mobiele playce, maar hier in de vrijheidswijk gaan we voor een permanente playce."

- Dinie Bosma,
directeur IKC
Eestroom



Vooruitblik

Komende periode extra inzet op:

- Aanvullend Zorg en Welzijnsakkoord
- Transformatieplan Mentale gezondheid en Veerkracht
- Nieuw beleidsplan suicidepreventie
- Vernieuwd plan Kansrijke Start
- Regiodeal Innovatie in de zorg
- Meer focus op impact meten
- Actualiseren gezondheidsnota
- Actualiseren Preventie- en handavingsplan drugs, alcohol en tabak



De aanpak werkt. Daarbij blijft een gezamenlijke, structurele en gerichte inzet nodig om de gezondheid van inwoners te versterken en gezondheidsverschillen te verkleinen.

Inleiding

Onze samenleving kent grote gezondheidsverschillen. De kansen op een gezond leven zijn ongelijk verdeeld, omdat niet iedereen gezonde keuzes kan maken.

Uit een recent onderzoek van Erasmus MC¹ in Rotterdam blijkt dat de plek waar een kind wordt geboren grote invloed heeft op de gezondheid rond de geboorte. Bijna 400.000 kinderen² in Nederland kampen met overgewicht en ongeveer 100.000 van hen hebben obesitas (ernstig overgewicht). Verder laten recente cijfers³ zien dat mensen met een laag inkomen gemiddeld 7,7 jaar korter leven dan mensen met een hoog inkomen. Het verschil in gezonde levensverwachting is nog veel groter: mensen met een laag inkomen leven ruim 21 jaar minder in goede gezondheid. Zij krijgen eerder te maken met chronische aandoeningen en besteden een groter deel van hun leven in ongezonde omstandigheden. Deze gezondheidsachterstanden bouwen zich op tijdens hun leven en zijn nauw verbonden met langdurige stress, slechtere woon- en werkomstandigheden en beperkte toegang tot preventie.

Tegelijkertijd staat de zorg onder toenemende druk. Een belangrijke oorzaak hiervan is de dubbele vergrijzing. Het aantal ouderen groeit en mensen worden steeds ouder. Hierdoor neemt het aantal mensen met één of meerdere chronische aandoeningen toe. Daarnaast kampt Nederland met een toenemend tekort aan huisartsen en zorgpersoneel. De zorgvraag groeit daardoor sneller dan de beschikbare capaciteit en deze ontwikkeling zet zich de komende jaren door. Investeren in een gezond leven en gelijke kansen is daarom belangrijk.

Met het uitvoeren van de Gezondheidsnota Samen Gezond 2024–2028 werken we aan het versterken van de gezondheid van onze inwoners en het terugdringen van gezondheidsverschillen. Op 11 maart 2024 is de gezondheidsnota vastgesteld. Deze nota is opgebouwd rond vier pijlers, waarbij voor elke pijler een ambitie, doelstellingen en bijbehorende interventies zijn uitgewerkt.

De vier pijlers:

1. Gelijke kansen op een gezond leven
2. Gezonde leefomgeving
3. Mentale gezondheid
4. Gezond ouder worden

1 [Leefomgeving beïnvloedt geboorte-uitkomsten, verbetering is mogelijk - Amazing Erasmus MC / https://nos.nl/artikel/2617061-meer-problemen-rond-geboorten-in-kwetsbare-wijken](https://nos.nl/artikel/2617061-meer-problemen-rond-geboorten-in-kwetsbare-wijken)

2 [Kinderartsen slaan alarm over forse toename aantal kinderen met obesitas](#)

3 Pharos, 2026; CBS/VZinfo 2025



Dit rapport biedt een overzicht van de voortgang van de gezondheidsnota tot en met 2025. Het rapport laat zien in hoeverre de doelstellingen zijn bereikt, welke stappen zijn gezet binnen de verschillende interventies en hoe deze inspanningen bijdragen aan het realiseren van de beoogde resultaten. Daarnaast wordt ingegaan op de inzet in 2026 om de gestelde doelen verder te realiseren.

Leeswijzer

In deze tussenrapportage houden we de opbouw van de vier pijlers van de gezondheidsnota aan. Elk hoofdstuk geeft één van de vier pijlers weer, waarin de ambitie en doelstellingen beschreven staan. Vervolgens wordt er over elke interventie (actie) een resultaatbeschrijving gegeven. Voor elke actie is schematisch de verandertheorie (ook wel Theory of Change) uitgewerkt. Het laat zien hoe wat je doet uiteindelijk zorgt voor waarde voor de samenleving. Dit gaat via de volgende stappen:

⚙️ interventie (wat je doet) → 🛠️ direct effect (wat deze acties meteen opleveren) → 📌 indirect effect (wat er merkbaar verandert voor de doelgroep) → 🎯 impact (het grote effect op de maatschappij op lange termijn).



Pijler 1 – Gelijke kansen op een gezond leven

Ambitie: Iedere inwoner van gemeente Leeuwarden heeft een gelijke kans op een gezond leven. Het maakt niet uit waar je bent geboren, waar je woont, welke opleiding je hebt gedaan en hoeveel geld je verdient.

Deze ambitie is vertaald naar de volgende doelen:

Doelen	2022	2025	2028	2040	Voortgang
Het verschil in (zeer) goed ervaren gezondheid tussen de hoogst en laagst scorende wijken en dorpen daalt.	29%	27%*	25%	20%	Op koers
Het verschil in (veel) vertrouwen in de toekomst tussen de hoogst en laagst scorende wijken en dorpen daalt.	25%	25%*	22%	15%	Stagnatie
Het verschil in ernstig overgewicht tussen de hoogst en laagst scorende wijken en dorpen daalt.	9%	13,3%**	8%	5%	Wisselend. De in 2022 goed scorende wijken zijn in 2024 over het algemeen slechter gaan scoren en de in 2022 slecht scorende wijken zijn in 2024 over het algemeen beter gaan scoren.
Het verschil in roken tussen de hoogst en laagst scorende wijken en dorpen daalt.	19%	31%**	16%	10%	Wisselend. De in 2022 goed scorende wijken zijn in 2024 over het algemeen slechter gaan scoren en de in 2022 slecht scorende wijken zijn in 2024 over het algemeen beter gaan scoren.
Het verschil in problematisch alcoholgebruik (voldoet niet aan de norm= max. 1 glas per dag) tussen de hoogst en laagst scorende wijken en dorpen daalt.	24%	27%**	20%	15%	Wisselend. De in 2022 goed scorende wijken zijn in 2024 over het algemeen slechter gaan scoren en de in 2022 slecht scorende wijken zijn in 2024 over het algemeen beter gaan scoren.

*Inwonersenquête 2025.

**Gezondheidsmonitor GGD 2024.

We hebben diverse acties ingezet om de gezondheidsvaardigheden en een gezonde(re) leefstijl van inwoners te bevorderen, waarmee gezondheidsverschillen tussen inwoners kleiner worden:

1. Actieprogramma Kansrijke start

Impact

⚙️ Actieprogramma Kansrijke start → 📉 dalende cijfers vroeggeboorte/laag geboortegewicht en ouders hebben de vaardigheden om hun kind(eren) een kansrijke start te geven → 🔗 meer kinderen hebben een kansrijke start en alle kinderen hebben een gelijke kans om gezond op te groeien → 🌟 minder gezondheidsverschillen.

Wat is het?

De eerste 1000 dagen vormen het fundament voor een gezonde ontwikkeling. Het Actieplan Kansrijke start kent 3 actielijnen: voor de zwangerschap, tijdens de zwangerschap en na de geboorte.

Wat hebben we gedaan?

In 2024 is gestart met de doorontwikkeling van de serious game (een spel dat is gemaakt om specifieke vaardigheden, kennis of gedrag te verbeteren) Shkorey naar de Arabische versie Shkorey Shariki. In 2025 is deze versie feestelijk gelanceerd. Naast de serious game bieden we ook groepsondersteuning voor Eritrees en Arabisch sprekende zwangeren en moeders.

In het kader van vroegsignalering van (dreigende) geldzorgen zijn in 2025 trainingen georganiseerd voor geboortezorgprofessionals. De trainingen helpen in het signaleren en bespreekbaar maken van geldzorgen en de samenwerking binnen de keten. Naast de trainingen is er een inspirerende show georganiseerd. Hier kwamen ruim 100 professionals op af. Samen met andere Friese gemeenten is ook gestart met een pilot voor de vergoeding van de eigen bijdrage kraamzorg.

Hoe gaan we nu verder?

In 2026 continueren we de trainingen in samenwerking met andere gemeenten onder de titel 'Doe De1000 Fryslân', wordt er in het najaar opnieuw een netwerkbijeenkomst georganiseerd en worden de voorbereidingen getroffen voor een hernieuwd Actieplan Kansrijke Start vanaf 2027.

2. JOGG-aanpak

Impact

⚙️ JOGG-aanpak → 🛠️ vergroten bewustwording en kennis van gezonde voeding, ouders leren gezond(er) koken, meer structurele aandacht voor gezondheid op scholen → 📌 meer kinderen groeien op in een gezonde omgeving, kinderen en hun ouders hebben meer kennis en vaardigheden over gezonde leefstijl, alle kinderen hebben een gelijke kans om gezond op te groeien → 🎯 minder gezondheidsverschillen.

Wat is het?

De JOGG-aanpak (Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst) richt zich op het bevorderen van een gezonde leefomgeving van kinderen en jongeren.

De focus van de JOGG-aanpak is met name gericht op de wijken waar de grootste gezondheidsachterstanden zijn (Bilgaard, Vrijheidswijk, Oud Oost, Heechterp-Schieringen, Potmargezone).

Carmen Kok, Adviseur gezondheidsbevordering en JOGG-regisseur GGD Fryslân

"Gezond gedrag stimuleren gaat niet alleen over de keuzes die mensen zelf maken, maar vooral over het creëren van een omgeving waarin gezond gedrag vanzelfsprekend is. Kinderen groeien op in een maatschappij die voortdurend verleidt tot ongezonde keuzes. Met de JOGG-aanpak werken we daarom samen met lokale partners aan een leefomgeving waarin de gezonde keuze de makkelijke en normale keuze wordt."

Uit een recente [impactstudie](#) van VitaValley blijkt dat de JOGG-aanpak rendeeft en dat samenwerken loont. Zonder regie en structuur blijft samenwerking vaak persoonsafhankelijk, incidenteel en kwetsbaar.

Wat hebben we gedaan?

In 2024 en 2025 is o.a. ingezet op het project Wie jarig is viert feest. Hier deden zo'n 13 basisscholen en 11 kinderdagverblijven per jaar aan mee. Doel van de campagne is om het traktatiebeleid om te zetten in een feestbeleid.

Verder is ingezet op het plaatsen van watertappunten en kookprojecten zoals het kinderrestaurant.

Hoe gaan we nu verder?

In 2026 wordt deze aanpak voortgezet en wordt een verdere samenwerking met sportverenigingen, supermarkten en buurthuizen onderzocht.



3. Gezonde schoolaanpak

Impact

⚙️ Gezonde schoolaanpak → 🛠️ meer structurele aandacht voor gezondheid op scholen
→ 📏 meer kinderen groeien op in een gezonde omgeving, kinderen en hun ouders hebben meer kennis en vaardigheden over gezonde leefstijl, alle kinderen hebben een gelijke kans om op te groeien → 🎯 minder gezondheidsverschillen.

Wat is het?

De Gezonde Schoolaanpak is een integrale aanpak waarbij wordt ingezet op vier pijlers: schoolomgeving, beleid, signaleren en educatie. De GGD adviseert en ondersteunt scholen die willen werken met de Gezonde School-aanpak.

Wat hebben we gedaan?

Vanaf 2024 is ingezet op het versterken van de Gezonde School-aanpak in het basisonderwijs. Hierbij is begonnen met een onderzoek naar de behoeften van de scholen. Daaruit is gebleken dat er behoefte was aan inspiratie. Dit heeft geresulteerd in een inspiratieboekje dat alle basisscholen en middelbare scholen in de gemeente hebben ontvangen. Verder is er een bijeenkomst voor de basisscholen georganiseerd. Hier waren acht scholen bij aanwezig. Daarnaast kunnen scholen gebruik maken van de kennis en expertise van een Gezonde School-adviseur om gezondheid op school te stimuleren en vast te houden.

Hoe gaan we nu verder?

In 2026 wordt de Gezonde schoolaanpak voortgezet.

4. Gezonde leefstijllessen praktijkonderwijs

Impact

⚙️ Gezonde leefstijllessen praktijkonderwijs → 🛠️ jongeren hebben een grotere veerkracht en meer kennis en vaardigheden over een gezonde leefstijl → 🔗 kinderen en jongeren ontwikkelen een gezonde en actieve leefstijl, kinderen en jongeren groeien in persoonlijke ontwikkeling, welbevinden en verbetering van kwaliteit van leven, alle jongeren hebben een gelijke kans om gezond te leven → 🌟 minder gezondheidsverschillen.

Wat is het?

De GGD geeft op een aantal scholen voor Voortgezet Onderwijs extra voorlichting over gezonde leefstijl.

Wat hebben we gedaan?

De leefstijllessen zijn in 2024 en in 2025 verzorgd op drie scholen voor praktijkonderwijs. De school en de jeugdverpleegkundige maken samen afspraken over de thema's en de doelgroepen waarvoor de leefstijllessen worden aangeboden. Een recent thema is bijvoorbeeld meidenvenijn.

Hoe gaan we nu verder?

In 2026 is deze aanpak voortgezet.

5. Leefstijlprogramma voor kinderen met een beperking

Impact

⚙️ Leefstijlprogramma voor kinderen met een beperking → 🛠️ meer kinderen vinden een passende sport-/beweegactiviteit en kinderen groeien in bewustwording, zelfvertrouwen en sociale vaardigheden → 🔗 kinderen en jongeren ontwikkelen een gezonde en actieve leefstijl, kinderen en jongeren groeien in persoonlijke ontwikkeling, welbevinden en verbetering van kwaliteit van leven, alle jongeren hebben een gelijke kans om gezond te leven → 🌟 minder gezondheidsverschillen.

Wat is het?

Stichting Special Heroes heeft in 2025 het door het RIVM erkende leefstijlprogramma Healthy Heroes op verschillende scholen in het speciaal onderwijs in de gemeente Leeuwarden geïmplementeerd. Doel van het programma is om kinderen structureel meer te laten bewegen door kinderen met verschillende sporten kennis te laten maken.

Deelnemer

"Nooit gedacht dat ik boksen zo leuk zou vinden, dit is heel anders dan wat ik had verwacht."

Wat hebben we gedaan?

In 2025 werden er zowel bij de Aquamarijn als de Monoliet meerdere skateboardclinics georganiseerd, met in totaal zo'n 400 deelnemers. Andere activiteiten waren: korfbal, voetbal, Zumba, voedingslessen, breakdance, boksen en survival. In de praktijk ervaren kinderen soms belemmeringen om echt lid van een sportvereniging te worden. Soms vinden ze het te spannend, is de vereniging te ver weg of zijn de kosten te hoog.

Hoe gaan we nu verder?

De komende periode wordt onderzocht hoe het structureel sporten verder kan worden bevorderd. Per 1 augustus 2026 neemt de Johan Cruyff Foundation de ondersteuning van Stichting Special Heroes over en zet het programma voort.

6. Ketenaanpakken gezonder gewicht

Impact

⚙️ Ketenaanpakken gezonder gewicht → 🧑 kinderen en hun gezinnen worden begeleid naar duurzame gedragsverandering, kinderen hebben blijvend gewichtsverlies, kinderen ervaren een verbeterde kwaliteit van leven → 🤝 kinderen en ouders ontwikkelen een duurzame gezonde leefstijl, alle jongeren hebben een gelijke kans om gezond te leven → 🎯 minder gezondheidsverschillen.

Wat is het?

In het GALA (Gezond en Actief Leven Akkoord) zijn ketenaanpakken opgenomen waar gemeenten mee aan de slag moeten. Twee van deze ketenaanpakken zijn: aanpak Kind naar een Gezonder Gewicht (KnGG) en de aanpak gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) bij overgewicht en obesitas bij volwassenen.

Binnen de ketenaanpak Kind naar een Gezonder Gewicht (KnGG) begeleidt een centrale zorgverlener (CVZ) kinderen met overgewicht of obesitas en gezinnen in een traject voor ondersteuning en zorg rondom leefstijlaanpassingen. De CVZ fungeert als spin in het web, werkt samen en verwijst naar andere professionals waar nodig, maar blijft betrokken bij het gezin.

De gemeente betaalde eerst de inzet van de CVZ. Vanaf 1 januari 2026 wordt de inzet van een CVZ voor kinderen met obesitas of overgewicht met extra gezondheidsrisico's vergoed vanuit de zorgverzekering. Voor kinderen met overgewicht zonder extra gezondheidsrisico's blijft de gemeente deze kosten betalen.

De GLI voor volwassenen wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Deelnemers krijgen ondersteuning bij het verbeteren van hun voeding, beweging en gedrag om een blijvende verandering in gewicht en gezondheid te bereiken.

Wat hebben we gedaan?

Voor de KnGG zijn per 1 maart 2025 twee centrale zorgverleners (CZV) gestart voor in totaal 12 uur per week. Dit zijn jeugdverpleegkundigen van de GGD. Sinds de start in 2025 zijn er 30 gezinnen begonnen met een KnGG-traject.

Een kinder-gecombineerde leefstijlinterventie (kinder-GLI) kan een aanvulling zijn op de ondersteuning voor kinderen met ernstig overgewicht of obesitas. Dit is een langdurige interventie van twee jaar. Deze interventie is vanaf 1 januari 2026 beschikbaar in de provincie Friesland en wordt, onder voorwaarden, vergoed door de zorgverzekeraar. In de gemeente Leeuwarden zijn er twee aanbieders actief.

Voor de ketenaanpak volwassenen met overgewicht was het al mogelijk om een GLI te volgen bij diverse aanbieders in onze gemeente.

Hoe gaan we nu verder?

In 2026 is deze aanpak voortgezet.





7. Gezonde voedselbank

Impact

⚙️ Gezonde voedselbank → 🛠️ gezonde voeding is toegankelijk voor meer inwoners, meer keuzevrijheid en autonomie en een groter gevoel van eigenwaarde → 🧑🏫 inwoners ervaren meer motivatie om gezond te leven, inwoners doen vaker mee aan gezonde initiatieven, alle inwoners hebben een gelijke kans om gezond te leven → 🎯 minder gezondheidsverschillen.

Wat is het?

We willen dat ook de gebruikers van de voedselbank voor gezond voedsel kunnen kiezen. Daarom onderzoeken we met de voedselbank de mogelijkheden om het aanbod gezonder te maken.

Wat hebben we gedaan?

De voedselbank heeft in 2025 een supermarktmodel gerealiseerd. Gebruikers van de voedselbank kunnen nu zelf de producten pakken en hun pakket samenstellen.

Hoe gaan we nu verder?

In 2026 onderzoeken we samen met de Voedselbank hoe een gezonder aanbod kan worden gerealiseerd. Inmiddels heeft een eerste overleg hierover plaats gevonden.

8. Aanpak Voel je goed

Impact

⚙️ Voel je goed → 🛠️ inwoners die laaggeletterd zijn leren over gezonde voeding en voldoende bewegen, krijgen betere gezondheidsvaardigheden en een gezonder gewicht en voelen zich fitter → 🔗 inwoners ervaren meer motivatie om gezond te leven, inwoners doen vaker mee aan gezonde initiatieven, alle inwoners hebben een gelijke kans om gezond te leven → 🎯 minder gezondheidsverschillen.

Wat is het?

'Voel je goed' is een aanpak van Stichting Lezen en Schrijven waarmee volwassenen die laaggeletterd zijn aan een gezondere leefstijl kunnen werken.

Wat hebben we gedaan?

We hebben samen met Dbieb de mogelijkheden verkend om deze aanpak in onze gemeente in te zetten. Dbieb heeft een plan van aanpak uitgewerkt.

Hoe gaan we nu verder?

In 2026 zijn we gestart met de implementatie van Voel je Goed. Dbieb gaat de interventie uitvoeren in Huizum-West en de Vrijheidswijk. De interventie duurt 20 weken en per groep kunnen 8 tot 12 inwoners meedoen.

9. Samenwerking Programma Leeuwarden Oost

Impact

⚙️ Samenwerking Programma Leeuwarden Oost → 🛠️ Betere samenwerking tussen de gemeente en externe organisaties die zich richten op verkleinen van gezondheidsachterstanden, effectievere en efficiëntere ondersteuning → 🔗 inwoners doen vaker mee aan gezonde initiatieven, alle inwoners hebben een gelijke kans om gezond te leven → 🎯 minder gezondheidsverschillen.

Wat is het?

Het programma Leeuwarden Oost is een 20-jarig ontwikkelprogramma gericht op het verbeteren van leren, werken, wonen, gezondheid en veiligheid in vijf wijken van Oost-Leeuwarden. Binnen de pijler gezondheid van dit programma wordt er gezamenlijk ingezet op een samenhangende aanpak waarin gezondheid, welzijn, cultuur, sport en basisvaardigheden elkaar versterken.

Wat hebben we gedaan?

Het Gezinslab in het Netwerkcentrum Leeuwarden en Wijkcentrum Bilgaard fungeert als laagdrempelige toegang waar in 2025 wekelijks gemiddeld 750 inwoners zijn bereikt. Samen met ervaringsdeskundigen en professionals zoeken zij naar oplossingen voor kleine en grote vragen.

In het programma Gezond met Cultuur zijn in 2025 vijf kunstenaarscollectieven gestart. Initiatieven zoals muziekgroepen, een jongerenpodcast, film- en fotografieprojecten versterken persoonlijke ontwikkeling, sociale cohesie en gezondheid. In totaal zijn 765 inwoners bereikt.

Ook is ingezet op bewegen en sport in de wijk. In Bilgaard en rond het Mondriaanplein werden wekelijks begeleide beweegactiviteiten georganiseerd met gemiddeld 15-20 deelnemers per keer. Tijdens wijkfeesten en sportdagen maakten daarnaast ongeveer 60 jongeren kennis met ASM-vormen (Athletic Skills Model) van bewegen. Het Athletic Skills Model (ASM) model moedigt aan om op verschillende manieren te bewegen. Dit helpt voor een betere gezondheid, betere sportprestaties en minder blessures.

Ook is bij MFC Mozaïek de eerste Mobiele Playce geopend: een modulair sportveld dat in meerdere wijken kan worden ingezet en dagelijks door tientallen kinderen en buurtbewoners wordt gebruikt. In 2025 zijn 3 jongeren uit Leeuwarden Oost opgeleid tot sportbegeleider en 9 professionals geschoold in ASM.

Dinie Bosma, directeur IKC Eestroom:

"Ik heb een nieuwe slogan: het is een mobiele playce, maar hier in de vrijheidswijk gaan we voor een permanente playce."

Verder is samen met ouders en kinderen onderzoek gedaan naar een gezonde voedsel- en beweegomgeving rond scholen. De inzichten van 120 ouders en 40 kinderen worden gebruikt om in 2026 gerichte verbeteringen door te voeren rond de IKC's.

Tot slot is gewerkt aan preventie en basisvaardigheden. Jeugdverpleegkundigen bereikten gezinnen die anders uit beeld blijven. Ze hadden in 2025 persoonlijk contact met 48 gezinnen, variërend van een kort contact aan de deur tot huisbezoeken. Bij 23 gezinnen is advies verleend en 8 gezinnen zijn intensiever begeleid met preventieve opvoedondersteuning en psychosociale steun. De focus lag op gezinnen die niet (meer) naar het consultatiebureau komen. De jeugdverpleegkundigen fungeerden als centrale zorgverlener en verbinder in het wijknetwerk, waardoor zorgen eerder in beeld kwamen.

Dbieb heeft een samenhangend aanbod rond basis- en gezondheidsvaardigheden opgezet, waarin 210 volwassenen deelnamen. Via Taalmaatjes van Humanitas zijn in 2025 39 nieuwe koppelingen tot stand gekomen tussen inwoners en vrijwilligers.

Hoe gaan we nu verder?

In 2026 zetten we de samenwerking binnen Leeuwarden Oost voort.



10. Huidig aanbod minimaregelingen versterken

Impact

⚙️ Huidig aanbod minimaregelingen versterken → 🛠️ bevorderen dat inwoners met een minimum inkomen gezond kunnen leven → 🔗 alle inwoners hebben een gelijke kans om gezond te leven → 🎯 minder gezondheidsverschillen.

Wat is het?

Door armoede is het organiseren van een gezond leven moeilijk(er). Ook maakt het gebrek aan geld het moeilijker om aan activiteiten mee te doen die zijn gericht op sporten en bewegen en culturele activiteiten. Terwijl deze activiteiten wel belangrijk zijn voor een gezonde leefstijl.

Binnen onze gemeente hebben we verschillende minimaregelingen. Deze regelingen maken een gezonde leefstijl toegankelijker. Zo zijn er bijvoorbeeld de regelingen Sam& voor alle kinderen en AV Frieso. We onderzoeken of vanuit het gezondheidsaspect meer of iets anders op het terrein van minimaregelingen nodig is.

Wat hebben we gedaan?

Sinds 15 juli 2024 heeft de gemeente Leeuwarden een Meedoenregeling voor volwassenen. Met behulp van deze regeling kan iedereen meedoen aan sportieve en culturele activiteiten. We zijn aangesloten bij het Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Via dit fonds betalen wij de kosten voor een abonnement en/of materiaal voor volwassenen met een laag inkomen.

Hoe gaan we nu verder?

In 2026 onderzoeken we de mogelijkheden voor aansluiting bij de nog te starten Citydeal op het terrein van energiearmoede. Deze Citydeal richt zich op het bevorderen van een gezond binnenklimaat voor inwoners die met energiearmoede te maken hebben.

11. Inzet model Positieve Gezondheid

Impact

⚙️ Inzet model Positieve Gezondheid → 🛠️ bevorderen van het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren oftewel het bevorderen van veerkracht → 🔗 alle inwoners hebben een gelijke kans om gezond te leven → 🎯 minder gezondheidsverschillen.

Wat is het?

Positieve Gezondheid is een methode die kan worden ingezet om in kaart te brengen hoe mensen hun gezondheid ervaren en wat hun leven betekenisvol maakt. Zo kan (samen) worden gekeken hoe de gezondheid van mensen kan worden verbeterd.

We onderzoeken binnen de gemeente en samen met partners of er draagvlak is om meer vanuit de methode Positieve Gezondheid te werken, bijvoorbeeld in gesprek met inwoners

Hoe gaan we nu verder?

Het onderzoek naar de inzet van de methode Positieve Gezondheid wordt in 2026/2027 opgepakt binnen het Transformatieplan Mentale Gezondheid en Veerkracht.

12. Faciliteren en stimuleren initiatieven

Impact

⚙️ Faciliteren en stimuleren initiatieven → 🛠️ bevorderen van het aantal gezonde initiatieven in wijken en dorpen → 🔗 alle inwoners hebben een gelijke kans om gezond te leven → 🎯 minder gezondheidsverschillen.

Dit is een aanvullende actie op de gezondheidsnota Samen gezond.

Wat is het?

We onderzoeken hoe we maatschappelijke initiatieven, die gezondheid in wijken en dorpen bevorderen, kunnen ondersteunen.

Wat hebben we gedaan:

We hebben een nieuwe laagdrempelige subsidieregeling uitgewerkt. In juni 2025 is deze nieuwe subsidieregeling Subsidie Samen Leven, Samen Gezond - Gemeente Leeuwarden vastgesteld.

In 2025 zijn vier initiatieven met behulp van deze laagdrempelige regeling ondersteund. Een voorbeeld van een initiatief is Street Tennis Pro. Iedere zaterdagochtend worden er gratis tennislessen gegeven bij het Krajicek-Court in Huizum-West. Met de subsidie kunnen bijvoorbeeld materialen worden aangeschaft.

Hoe gaan we nu verder?

In 2026 is de subsidieregeling voortgezet. Inmiddels is er zeven keer gebruik van gemaakt.

13. Subsidieregeling AED's

Impact

⚙️ Subsidieregeling AED's → 🛠️ bevorderen van hartveiligheid → 🗑️ alle inwoners hebben een gelijke kans om gezond te leven → 🎯 minder gezondheidsverschillen.

Dit is een aanvullende actie op de gezondheidsnota Samen gezond.

Wat is het?

De gemeente Leeuwarden wil een 'hartveilige gemeente' zijn. Dit betekent dat overal binnen zes minuten met reanimatie gestart moet kunnen worden. Hiervoor is een netwerk van AED's en burgerhulpverleners nodig.

Via de subsidieregeling AED-netwerk Leeuwarden verstrekt de gemeente Leeuwarden een tegemoetkoming in de kosten voor een AED, een buitenkast, onderhoud en de inzet van reanimatietrainingen.

Verder besteedt de gemeente regelmatig aandacht aan het belang van een hartveilige omgeving op de verschillende communicatiekanalen.

Wat hebben we gedaan?

Tussen 1 januari 2025 en 1 januari 2026 is het aantal AED's in de gemeente Leeuwarden gestegen van 159 naar 177. Het aantal geregistreerde burgerhulpverleners is in diezelfde periode gestegen van 1.623 naar 1.827.

Hoe gaan we nu verder?

Ondanks de stijging van het aantal AED's in onze gemeente, zijn er ook wijken en dorpen waar de dekking nog niet optimaal is. Daarom blijven we hierop inzetten.



Pijler 2 – Gezonde leefomgeving

Ambitie: De leefomgeving in de gemeente Leeuwarden is zo ingericht dat deze uitnodigt tot gezond eten, spelen, bewegen, ontmoeten en ontspannen. Hierbij hebben we aandacht voor de veiligheid en toegankelijkheid van de leefomgeving en bescherming van de gezondheid.

Deze ambitie is vertaald naar de volgende doelen:

Doelen	2022	2025	2028	2040	Voortgang
Het percentage inwoners dat zich verbonden voelt aan zijn/haar wijk is toegenomen.	40%	42%*	45%	55%	Op koers
Het percentage inwoners dat de hoeveelheid groen in de omgeving voldoende vindt, is toegenomen.	71%	72%*	75%	80%	Op koers
Het percentage inwoners dat vindt dat er voldoende speel- en beweegmogelijkheden zijn, is toegenomen.	78%	79%*	80%	90%	Op koers

* Inwonersenquête 2025.

We hebben een aantal acties ingezet die uitnodigen tot gezond eten, spelen, bewegen, ontmoeten en ontspannen waarmee de leefomgeving gezonder wordt:

14. Beleidskader gezondheid voor de omgevingsvisie

Impact

⚙️ Beleidskader gezondheid voor de omgevingsvisie → 🛠️ concrete referentienormen voor gezondheidsbescherming en gezondheidsbevordering → 🏗️ gezondheid wordt structureel meegewogen in plannen voor gebiedsontwikkeling → 🎯 een gezondere leefomgeving.

Wat is het?

We onderzoeken de noodzaak, behoefte en mogelijkheden om de gezondheidsnota uit te werken tot een beleidskader gezondheid als onderdeel van de omgevingsvisie. Dit beleidskader kan bijvoorbeeld bestaan uit instrumenten waarmee we gezondheid in de leefomgeving kunnen bevorderen, faciliteren en beschermen. Dit kan gaan over de verschillende thema's in de omgeving: voeding, bewegen en spelen, ontmoeten, ontspannen en roken. En over de mobiliteit in en vergroening van de gemeente.

Wat hebben we gedaan?

In 2026 is het voorbereidingstraject gestart voor een nieuwe Omgevingsvisie vanaf 2027. De bedoeling is om gezondheidsbevordering duidelijk in de nieuwe Omgevingsvisie mee te nemen. Vanuit de ambitie om te werken aan een gezonde leefomgeving wordt daarbij nadrukkelijk gekeken naar de relatie tussen de fysieke leefomgeving, gezondheid, bewegen, ontmoeten en welzijn.

Daarnaast is in 2025 onderzoek gedaan naar het 'Ambitieweb'. Dat is een hulpmiddel dat helpt bij het vroegtijdig en op gestructureerde wijze in kaart brengen van de gemeentelijke ambities voor gebiedsontwikkeling. Gezondheidsbevordering is hierbij één van de ambities.

Hoe gaan we nu verder?

Medio 2026 gebruiken we het Ambitieweb voor het eerst. Gezondheid wordt dan als één van de thema's meegewogen in de plannen voor (nieuwe) gebiedsontwikkelingen.

In 2026 wordt een nieuwe omgevingsvisie aan de raad voorgelegd. Naar verwachting wordt in 2027 (als nadere uitwerking van de nieuwe omgevingsvisie) een Programma Gezonde leefomgeving voorbereid.

15. Voedselomgeving

Impact

⚙️ Voedselomgeving → 🛠️ beschikbaarheid gezond voedselaanbod vergroten, verhouding gezond en ongezond voedselaanbod verbeteren en bevorderen gezonde keuzes → 📌 gezonde keuze wordt de makkelijkste keuze, draagt bij aan een gezondere leefstijl → 🎯 een gezondere leefomgeving.

Wat is het?

Bij voedselomgeving gaat het over de verhouding tussen het aanbod van gezonde en ongezonde voeding in een bepaald gebied. De voedselomgeving verschilt per gebied en groep. Denk bijvoorbeeld aan een wijk waar de snackbar om de hoek zit en elke dag open is, maar waar weinig of geen verse groente te koop is. De voedselomgeving heeft invloed op wat mensen eten en kan daardoor bijdragen aan gezondheidsverschillen. Daarom brengen we de voedselomgeving in kaart. Aan de hand van de resultaten onderzoeken we de verdere aanpak.

Wat hebben we gedaan?

Vanuit Leeuwarden Oost en de Voedselagenda Gemeente Leeuwarden 2024 – 2026 zijn sociale voedseltuinen (aan

Bewoner/vrijwilliger sociale voedseltuin:
"Ik ben hier Nederlands aan het leren."

de Schieringerweg en verschillende kleinere voedseltuinen) opgezet. Aan de Schieringerweg kregen 37 huishoudens gratis onbespoten groente en fruit. Zo'n 25 vrijwilligers zijn hier actief. In de sociale voedseltuin hebben ook een tiental kinderen van de Plataanschool een

vierkante meter bak waarin ze groenten en fruit verbouwen. Ze komen elke week om de bak te onderhouden.

Erna van der Werf (sociale voedseltuinen):

"Hier ontstaan gesprekken, terwijl er samen onkruid gewied wordt. Mensen komen tot rust, lachen, leren van elkaar en gaan naar huis met verse groenten én nieuwe energie."

Hoe gaan we nu verder?

Voor het komende jaar staat er een educatieprogramma over bonen voor de kinderen op de rol (Fryske wâldbeantjes). De tuinen hebben daarmee een net zo waardevolle bijvangst: ontmoeten, samenwerken, de Nederlandse taal leren en kinderen ontdekken waar gezond eten vandaan komt.

16. Plaatsen van watertappunten

Impact

⚙️ Plaatsen van watertappunten → 🛠️ grotere beschikbaarheid van watertappunten in Leeuwarden Oost en zichtbaarheid van watertappunten draagt bij aan het drinken van water → 💧 er wordt meer water gedronken en dat draagt bij aan een gezondere leefstijl → 🌱 een gezondere leefomgeving.

Wat is het?

De ambitie is om in iedere wijk van Leeuwarden Oost een watertappunt te plaatsen.

Wat hebben we gedaan?

In 2024 zijn vier watertappunten geplaatst in Heechterp-Schieringen (Plataan), Vrijheidswijk (MFC), Bilgaard (wijkcentrum) en Oud Oost (Zamenhofpark). In 2025 is er één watertappunt geplaatst in de wijk Oud Oost (Azaleastraat).

Hoe gaan we nu verder?

In 2026 zijn er inmiddels twee watertappunten geplaatst in de wijken: Camminghaburen (Trianova) en Bilgaard (Mondriaanstraat). We onderzoeken de mogelijkheden voor een tappunt op een locatie in Oud Oost (Oldegaleilëen/Mahatma Gandhi). De watertappunten zijn inmiddels bij IKC's, speeltuinen en sportplekken geplaatst. Tot slot kijken we of we ook meer watertappunten bij scholen kunnen plaatsen.



17. Project beweegvriendelijke omgeving Leeuwarden Oost

Dit project is in de gezondheidsnota als apart project onder pijler Gezonde Leefomgeving opgenomen, maar valt ook onder de pijler Gelijke kansen op een gezond leven. Het project is beschreven onder het kopje Bewegen en sport bij de interventie Samenwerking Programma Leeuwarden Oost.

18. Vergroenen schoolpleinen

Impact

⚙️ Vergroenen schoolpleinen → 🛠️ groenere schoolpleinen nodigen uit tot spelen en kinderen spelen meer buiten → 🧠 bevordert de fysieke, cognitieve en socialemotionele ontwikkeling → 🌱 een gezondere leefomgeving.

Wat is het?

We vergroenen in 12 jaar (1 IKC generatie) alle basisschoolpleinen en pleinen van

kinderopvanglocaties van de gemeente. Een groene omgeving nodigt uit tot onder andere bewegen en ontmoeten. Dit draagt bij aan de fysieke, sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling van kinderen.

Wat hebben we gedaan?

Begin 2025 heeft het college het convenant en de subsidieregeling voor het vergroenen van schoolpleinen vastgesteld. In 2025 hebben vier locaties subsidie ontvangen en zijn gestart met de uitvoering: IKC De Pionier, IKC Wiarda, de Caleidoscoop en de Twilling.

Hoe gaan we nu verder?

We zetten de aanpak voort. Tijdens het eerste aanvraagmoment in 2026 hebben vijf nieuwe locaties een subsidieaanvraag ingediend.



19. Rookvrije generatie

Impact

⚙️ Rookvrije generatie → 🛠️ meer rookvrije zones → 🔗 roken is minder zichtbaar in de openbare ruimte en niet roken wordt de gemakkelijkste keuze → 🎯 een gezondere leefomgeving.

Wat is het?

In 2018 heeft de gemeente Leeuwarden het convenant 'Samenwerken aan een rookvrije generatie in Leeuwarden' samen met partners ondertekend. Hierin wordt onder meer ingezet op niet-roken op terreinen en in gebouwen en het bewust zijn van de voorbeeldfunctie. Ook worden medewerkers gemotiveerd om te stoppen met roken.

Binnen de gezondheidsnota hebben we ons voorgenomen om een plan voor een rookvrij terrein binnen de gemeentelijke terreinen uit te werken. Verder onderzoeken we de mogelijkheden voor een experiment voor een peukvrije omgeving in een gedeelte van de openbare ruimte.

Wat hebben we gedaan?

We zijn in 2025 gestart met het rookvrij maken van de ingangen van onze gemeentelijke terreinen in de binnenstad.

Hoe gaan we nu verder?

In 2026 volgden de buitendienstlocaties en nu onderzoeken we andere locaties zoals speeltuinen.

20. Hitteplan

Impact

⚙️ Hitteplan → 🛠️ verhoogde bewustwording bij professionals en inwoners, tijdige inzet van beschermende maatregelen → 🔗 voorkomen van gevolgen van hittestress voor (kwetsbare) inwoners → 🌍 een gezondere leefomgeving.

Wat is het?

We ontwikkelen een lokaal hitteplan. Dit hitteplan richt zich vooral op het bevorderen van de bewustwording bij professionals en inwoners over de gezondheidsrisico's van aanhoudende hitte en hoe je (op tijd) beschermende maatregelen kunt nemen.

Wat hebben we gedaan?

In 2025 zijn we vanuit gezondheid en klimaatadaptie aan de slag gegaan met het opstellen van een lokaal hitteplan. Onder andere Limor, GGD, het Rode Kruis, Noorderbreedte en ouderenbonden hebben tijdens een externe sessie meegedacht over de invulling van het hitteplan.

Hoe gaan we nu verder?

Het Lokaal Hitteplan is op 30 juni 2026 door het college vastgesteld. We gaan aan de slag met de acties die in het plan zijn beschreven.



Pijler 3 – Mentale gezondheid

Ambitie: Iedere jongere en jongvolwassene zit lekker in zijn of haar vel, heeft minder last van stress, kan genieten van het leven en kan goed omgaan met veranderingen en tegenslagen.

Deze ambitie is vertaald naar de volgende doelen:

Doelen	2022	2025	2028	2040	Voortgang
Het percentage jongeren en jongvolwassenen die hun mentale gezondheid als (zeer) goed ervaren, is toegenomen.	58%	63%*	63%	75%	Op koers
Het percentage jongeren en jongvolwassenen dat een steunend netwerk ervaart in zijn/haar omgeving is toegenomen.	83%	86%*	85%	90%	Op koers
Het percentage jongeren en jongvolwassenen dat zich vaak eenzaam voelt is afgenomen	19%	11%*	16%	8%	Op koers
Het percentage jongeren en jongvolwassenen dat om kan gaan met kleine tegenslagen is toegenomen.	65%	71%*	68%	75%	Op koers

*Inwonersenquête 2025.

We hebben een aantal acties ingezet die bevorderen dat iedere jongere en jongvolwassene lekker in zijn of haar vel zit, minder last heeft van stress, kan genieten van het leven en kan omgaan met veranderingen en tegenslagen waardoor de mentale gezondheid verbetert.

21.Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO)

Impact

⚙️ OKO → 🛠️ Inzicht krijgen in de OKO-monitor samen met GGD en gezamenlijke aanpak bepalen, activiteiten gericht op het verminderen middelengebruik inzetten, activiteiten gericht op het versterken van de omgeving (school, thuis, peergroep/leeftijdsgenoten en vrije tijd) inzetten → 🛡️ beschermende factoren in de leefomgeving van jongeren zijn versterkt, middelengebruik onder jongeren is afgenomen → 🧠 een betere mentale gezondheid.

Wat is het?

Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO) is een community-aanpak waarbij een sterk netwerk van partners uit het sociaal domein samenwerkt om jongeren zo gezond en kansrijk mogelijk te laten opgroeien.

Wat hebben we gedaan?

Eind 2025 is, samen met GGD Fryslân, het Trimbos-instituut en Helder Onderzoek, de OKO-Gezondheidsmonitor afgenomen onder leerlingen in klas 2 en klas 4 van het regulier voortgezet onderwijs.

Hoe gaan we nu verder?

Het gemeentelijk rapport is in februari 2026 opgeleverd. Daarna kregen alle 11 deelnemende scholen een rapportage met de resultaten van hun eigen school.

Op basis van de uitkomsten van de OKO-Gezondheidsmonitor is op 30 maart 2026 een OKO Dialoogsessie georganiseerd met ongeveer 100 partners. Tijdens deze sessie zijn de uitkomsten uitgebreid besproken en zijn drie inhoudelijke speerpunten geformuleerd. Het gaat om de volgende speerpunten:

- Versterken en faciliteren van veilige en toegankelijke ontmoetingsplekken voor, door en met jongeren;
- Ondersteunen van scholen met maatwerk om een positief, gezond en veilig schoolklimaat duurzaam te versterken;
- Versterken van opvoedvaardigheden van ouders en hun onderlinge verbondenheid.

Deze speerpunten vormen de basis voor de verdere doorontwikkeling van het OKO-programma met passende acties.

Aanvullend voeren we met iedere school een gesprek over de schoolrapportages. Op deze manier willen we maatwerk in de uitvoering bereiken. Een concreet voorbeeld van een lopende OKO-interventie is Pauzesport op het Aeres vmbo in samenwerking met BV Sport en Amaryllis Jongerenwerk. Deze actie richt zich op het bieden van een gezond alternatief tijdens schoolpauzes en draagt bij aan het versterken van beschermende factoren in de leefomgeving van jongeren.

Verder worden in samenwerking met de Friese OKO-gemeenten online ouderavonden georganiseerd om op een laagdrempelige manier opvoedvaardigheden van ouders en ouderbetrokkenheid te versterken. Daarnaast geven we jongerenparticipatie een vaste plek binnen OKO. Dit doen we onder andere via een samenwerking met het Jongerenplatform van de gemeente Leeuwarden.

22. STORM

Impact

⚙️ STORM → 🔧 door screening en lessen van de GGD krijgen jongeren meer inzicht in (beginnende) mentale problemen en door de ketenaanpak krijgen jongeren sneller hulp → 🧩 jongeren met (beginnende) problemen ervaren meer zelfvertrouwen, weerbaarheid en veerkracht, docenten/begeleiders zijn meer alert op vroege signalen van depressie/zelfdodingsgedachten, minder depressie en zelfdoding onder jongeren → 🎯 een betere mentale gezondheid.

Wat is het?

STORM is een wetenschappelijk onderbouwde, preventieve aanpak met als doel een depressie of zelfdoding bij jongeren voor te zijn. De aanpak richt zich op het stimuleren van zelfvertrouwen, weerbaarheid en veerkracht van jongeren en jongvolwassenen. Alle leerlingen van de scholen die meedoen aan de STORM aanpak, worden gescreend door de GGD. En er worden lessen gegeven over mentale gezondheid. Op basis van de uitkomsten van de screening worden trainingen gegeven door psychologen. Jongeren die last hebben van depressieve gevoelens worden direct doorverwezen.

Wat hebben we gedaan?

Er is een provinciale samenwerking voor het uitrollen van STORM opgezet. In 2024 is STORM als pilot in de gemeente Leeuwarden gestart. Er was een stevige ambitie voor een snelle uitrol binnen de provincie Fryslân. Maar in praktijk blijkt het lastig om aan die ambitie te voldoen.

In de afgelopen periode is het gelukt om de methode bij twee VO-scholen (waarvan één school voortijdig besloot niet langer deel te nemen aan het programma) en een MBO-school uit te rollen. Op de MBO-school wordt het programma in een aangepaste versie aan de leerlingen aangeboden, zodat het beter aansluit bij de school en de leerlingen.

Hoe gaan we nu verder?

De STORM-aanpak is inmiddels ook onderdeel van het 'Transformatieplan mentale Gezondheid en Veerkracht'. Binnen dit plan wordt onderzocht welke verdere uitrol tot eind 2027 realiseerbaar is.



Pijler 4 – Gezond ouder worden

Ambitie: Iedere inwoner kan gezond oud worden, zoveel mogelijk blijven (mee)doen en een goede kwaliteit van leven ervaren.

Deze ambitie is vertaald naar de volgende doelen:

Doelen	2022	2025	2028	2040	Voortgang
Het percentage ouderen dat voldoet aan de beweegrichtlijn is toegenomen.	50%	52%*	53%	60%	Op koers
Het percentage ouderen dat minimaal 150 gram groente eet is toegenomen.	56%	59%*	60%	70%	Op koers
Het percentage ouderen dat zich (zeer) ernstig eenzaam voelt is afgenomen.	10%	11,4%**	8%	5%	Niet op koers
Het percentage ouderen dat zich verbonden voelt met zijn/haar wijk/het dorp is toegenomen.	54%	61%*	60%	65%	Op koers
Het percentage ouderen dat zinvolle dagelijkse bezigheden heeft is toegenomen.	75%	77%*	77%	82%	Op koers

* Inwonersenquête 2025.

**Gezondheidsmonitor GGD 2024.

We hebben een aantal interventies ingezet die bevorderen dat iedere inwoner zoveel mogelijk kan en blijft (mee)doen en een goede kwaliteit van leven ervaart, waarmee gezond oud worden wordt bevorderd:

23.UP! Gesprekken

Impact

⚙️ UP! Gesprekken → 🛠️ in meer buurt- en dorpskamers gaan ouderen onder begeleiding van een vrijwilliger met elkaar in gesprek over zingeving en deelnemers krijgen meer sociale contacten → 🧑🏻 ouderen komen dichterbij zichzelf en dichterbij anderen (zingeving), minder eenzaamheid onder ouderen → 🌟 inwoners worden gezonder oud.

Wat is het?

Ouderen kunnen zich heel eenzaam voelen. De UP!-aanpak brengt ouderen samen in groepsgesprekken en stimuleert hen om hardop te delen wat hen bezighoudt. De groepsgesprekken worden begeleid door vrijwillige gespreksbegeleiders die zelf ook tot de doelgroep behoren. De vrijwilligers worden ondersteund door Amaryllyis en UP! in de organisatie. Voor hun rol als gespreksleider krijgen ze een opleiding en training vanuit UP!.

Movisie heeft vastgesteld dat de groepsgesprekken van Up! resultaat hebben. De gesprekken helpen om emotionele eenzaamheid bij ouderen te verminderen en hun zelf- en samenredzaamheid te vergroten.

Wat hebben we gedaan?

In 2024 zijn er 26 Up! Groepsgesprekken geweest op zes locaties. In 2025 is het aantal groepsgesprekken gestegen naar 47 op negen locaties. Deze locaties zijn: De Doarpskeamer, De Nije Skalm, Doarpskeamer Nij Baarderadiel, MFC Het Mozaïek, Wijkcentrum Bilgaard, Wijkcentrum Eeltsje's Hiem, Sint Anthony Gasthuis, Camminghaburen en bij iemand thuis.

Sandra Buith, Projectleider UP! Noord- Nederland:
"De methodiek biedt een veilige omgeving. Daardoor voelen ouderen zich uitgenodigd om te vertellen wat ze denken en waarover ze eigenlijk nooit praten. Juist dat hardop delen lucht hen enorm op, zo vertellen ze zelf. Omdat het leidt tot waardering en een diepgevoelde herkenning: ik ben niet de enige. Dat gevoel er niet alleen voor te staan is vaak de eerste stap richting bewustwording en gedragsverandering. Ouderen geven ook aan nieuwe inzichten op te doen. Waar ze tot die tijd alleen in hun eigen hoofd lopen te piekeren, horen ze nu nieuwe invalshoeken en oplossingen voor hun probleem."

Twee van de nieuw gestarte groepen in 2025 zijn specifiek voor ouderen met een migratieachtergrond, namelijk een Pakistaanse en een Turkse groep. In totaal deden in 2025 288 ouderen en 11 vrijwillige gespreksleiders mee.

Veelvoorkomende thema's van de gesprekken waren wensen en dromen, hoop, jezelf blijven, opnieuw beginnen en levenslessen. Deelnemers voelen zich door de gesprekken gesteund, gehoord en gezien. Ze worden actiever, komen meer hun huis uit en er ontstaan onderling vriendschappen. De laagdrempeligheid van UP! werkt goed. Iedereen kan meedoen ongeacht opleidingsniveau of culturele achtergrond. Verder werken de vaste momenten waarop de groepen bij elkaar komen goed.

Deelnemer Up!: "Door te horen hoe anderen in het leven staan en dingen verwerken, ben ik dat zelf ook actief gaan delen. Hierdoor voel ik me vrijer en sterker, denk ik."

Hoe gaan we nu verder?

Ook in 2026 is de UP-aanpak voortgezet.

24. Aanpak Over de drempel

Impact

⚙️ Aanpak Over de drempel → 🛠️ Gemeente Leeuwarden steunt de aanpak voor meer activiteiten gericht op samen dingen doen, deelnemers aan de culturele activiteiten krijgen meer sociale contacten → 🔗 ouderen komen dichterbij zichzelf en dichterbij anderen (zingeving), minder eenzaamheid onder ouderen → 🧑🏻 inwoners worden gezonder oud.

Wat is het?

Over de drempel is een programma waarbij cultuurmakers en maatschappelijke initiatieven zich gezamenlijk inzetten rondom het thema eenzaamheid. Dit programma richt zich op verschillende doelgroepen, waaronder ouderen.

Bezoeker

“Nooit gedacht dat wat wij hier meemaken belangrijk genoeg is voor een film. En nu zie ik hoe bijzonder het eigenlijk is”.

Wat hebben we gedaan?

De vierde editie van Over de Drempel 2024–2025 heeft opnieuw bewezen hoe kunst een rol van betekenis kan spelen rond het thema eenzaamheid. In deze editie zijn 7 projecten gerealiseerd, verspreid over verschillende kunstdisciplines, van literatuur en film tot muziek, theater en beeldende kunst. Samen bereikten deze projecten bijna 1100 mensen: 395 deelnemers en 700 bezoekers. Daarbij zijn o.a. mantelzorgers, nieuwkomers en bezoekers van De Klomp, 16 professionele makers, 16 culturele organisaties en 10 maatschappelijke partners betrokken geweest.

Projecten als ‘Pratende Bouwurken’, ‘TuskenThús’ en ‘Ontvouwen en Verdwijnen’ maakten persoonlijke verhalen zichtbaar en gaven deelnemers erkenning en trots. ‘Kom Zingen in het Park’ en ‘Broodstoven’ lieten zien hoe laagdrempelig samen kunst beleven, kan leiden tot nieuwe verbindingen en sociale netwerken. ‘Recepten tegen Eenzaamheid’ bracht diverse culturen samen rond eten en verhalen vertellen. Dit zorgde voor wederzijds begrip en inclusiviteit.

Hoe gaan we nu verder?

Het programma Over de Drempel is in 2026 voortgezet. Vanaf 2026 is de Harmonie in plaats van Arcadia de coördinerende organisatie.

25. Stimuleren van bewegen als onderdeel sociale basis

Deze actie is in de gezondheidsnota als apart onderdeel onder pijler Gezond ouder worden opgenomen, maar valt ook onder de pijler Gelijke kansen op een gezond leven. Deze actie is beschreven onder het kopje Faciliteren en stimuleren initiatieven.

26. Sociaal Vitaal

Impact

⚙️ Sociaal Vitaal → 🛠️ meer ouderen maken gebruik van de fittest van BV SPORT, voorlichting en lessen, deelnemers bewegen meer en hebben meer kennis over verantwoord bewegen, deelnemers hebben meer kennis over gezond eten, deelnemers krijgen meer sociale contacten → 🧑 ouderen ervaren een verbetering van fysieke fitheid en toename van sociale contacten, minder eenzaamheid onder ouderen → 🌟 inwoners worden gezonder oud.

Wat is het?

Sociaal Vitaal is een beweeg- en gezondheidsproject voor (eenzame) ouderen om aan hun fitheid, gezondheid en sociale contacten te laten werken. In het programma werken ouderen tijdens verschillende activiteiten aan hun vitaliteit. Dit gebeurt onder andere met bewegingslessen. Maar ook met voorlichting over bijvoorbeeld gezond eten en verantwoord bewegen.

Wat hebben we gedaan?

We hebben in 2025 het programma Sociaal Vitaal versterkt. De activiteiten zijn structureel uitgevoerd in Heechterp-Schieringen (2 groepen), Vrijheidswijk (1 groep), 't Knooppunt (1 groep) en Aldlân (2 groepen).

Deelnemer Sociaal Vitaal:

"Je stopt niet met bewegen, omdat je oud wordt. Je wordt oud, omdat je stopt met bewegen!"

De opkomst verschilt per locatie en groep, maar laat over het algemeen een stabiel beeld zien:

- In Heechterp-Schieringen (MFC) varieerde de groepsgrootte tussen de 5 en 13 deelnemers per activiteit.
- In de Vrijheidswijk (MFC Het Mozaïek) varieerde de groepsgrootte tussen de 17 tot 21 deelnemers per activiteit.
- Bij 't Knooppunt ligt de opkomst gemiddeld tussen de 16 en 21 deelnemers per activiteit.
- In Aldlân (wijkcentrum) schommelt de deelname rond de 10 tot 14 deelnemers.



Uit een tevredenheidsmeting blijkt dat deelnemers overwegend positief zijn over de activiteiten:

- De algemene tevredenheid over organisatie, begeleiding en activiteiten is hoog; de meeste respondenten geven aan tevreden tot zeer tevreden te zijn.
- Factoren die het meest bijdragen aan tevredenheid zijn plezier, sfeer en afwisseling binnen de activiteiten.
- Bij de begeleiding worden betrokkenheid, duidelijke uitleg en aandacht als belangrijke kwaliteiten genoemd.
- Voor de organisatie spelen met name locatie, toegankelijkheid en bereikbaarheid een belangrijke rol.



https://youtu.be/I_HzssyKwAY

Hoe gaan we nu verder?

In 2026 wordt onderzocht of we een nieuw programma in het westelijk deel van Leeuwarden en in Grou kunnen starten. Daarnaast start een nieuw programma in Nijlân in samenwerking met de opleiding Agogiek van het CIOS. De studenten van het CIOS gaan de deelnemers begeleiden en ondersteunen bij het uitvoeren van de fittesten. Deze samenwerking biedt kansen om het aanbod uit te breiden en mogelijk te koppelen aan opleidingstrajecten en stageplaatsen. Verder kijken we of we de aanpak uit kunnen breiden naar bijvoorbeeld Stiens en Mantgum in het kader van de Regiodeal Innovatie in de zorg.

27. Voorlichting voor ouderen (en mantelzorgers)

Impact

⚙️ Voorlichting voor ouderen (en mantelzorgers) → 🛠️ er is in de gemeente Leeuwarden meer aandacht voor gezonde voeding bij ouderen, mantelzorgers hebben meer kennis over gezond eten voor ouderen, ouderen hebben meer kennis over gezond eten → 🔗 ouderen eten gezonder → 🎯 inwoners worden gezonder oud.

Ouderen lopen een hoger risico op ondervoeding. Voorlichting over voeding is onderdeel van het programma Sociaal Vitaal. Binnen de gezondheidsnota hebben we ons voorgenomen om te onderzoeken of we naast Sociaal Vitaal extra in kunnen en moeten zetten op voorlichting over gezond eten. Hier gaan we in 2026/2027 mee aan de slag.

28. Ketenaanpak valpreventie

Impact

⚙️ Ketenaanpak valpreventie → 🛠️ ketenaanpak valpreventie voor thuiswonende ouderen is ingericht, meer thuiswonende ouderen worden gescreend op mogelijk valrisico, meer ouderen doen mee aan de valpreventietraining → 🔗 minder valincidenten onder ouderen → 🎯 inwoners worden gezonder oud.

Wat is het?

De Ketenaanpak Valpreventie is ontwikkeld om het valrisico bij thuiswonende ouderen te verkleinen. De ouderen worden gescreend op mogelijk valrisico en kunnen vervolgens aan een valpreventietraining meedoen.

Valpreventietrainingen worden via de gemeente (sinds 2024) en via de zorgverzekeraar (sinds 2026) aangeboden. Gemeenten hebben de taak gekregen om de ketenaanpak valpreventie in te richten voor thuiswonende inwoners van 65 jaar en ouder met een valrisico. De zorgverzekeraar biedt valpreventietrainingen aan voor mensen die meerdere ziektes of aandoeningen en een hoog valrisico hebben. Na verwijzing via de huisarts wordt de valpreventietraining dan door de zorgverzekeraar betaald.

Wat hebben we gedaan?

Inwoners kunnen bij de apotheek hun risico op vallen laten testen. Ook online is een valrisicotest mogelijk via www.leeuwarden.nl/valpreventie. Daar staat ook informatie over waar valpreventietrainingen worden aangeboden.

Bij 12 fysiotherapiepraktijken zijn In Balans en/of Otago trainingen ingekocht. Verder worden er in dorpshuizen en wijkcentra trainingen aangeboden. Buurtsportcoaches sluiten eenmalig aan bij de training om inwoners te informeren over het beweegaanbod en doorstroming naar regulier (passend) beweegaanbod te stimuleren/begeleiden.

In 2024 hebben 355 mensen een valpreventietraining gevolgd die door de gemeente is betaald. In 2025 volgden 325 mensen deze training. 175 deelnemers van deze groep hadden een matig valrisico en 52 deelnemers hadden een hoog valrisico. Ook inwoners met een laag valrisico zonder meerdere ziektes en aandoeningen (comorbiditeit) (83 deelnemers in 2025) kunnen een training volgen. We zien dat dit bijvoorbeeld gedaan wordt door inwoners waarbij de partner een matig of hoog valrisico heeft. Ze gaan dan samen een training volgen.

65% van de deelnemers met een matig tot hoog valrisico heeft, bij het afronden van de valpreventietraining, een stap naar een lager valrisico gemaakt. Bij 33 % is het valrisico gelijk gebleven en 1% heeft een hoger valrisico bij het eind van de training. Inwoners geven aan dat zij zich sterker en zekerder voelen, dat het evenwicht verbeterd is en dat er minder valangst is. Een enkeling heeft een hoger valrisico, omdat hij/zij tijdens de valpreventietrainingsperiode is gevallen. Daarbij wordt wel aangegeven dat ondanks de val de inwoner de training wel waardeerde. Dit omdat de inwoner 'weer wist hoe hij of zij moest opstaan'. Daarnaast waarden deelnemers het sociale aspect van de trainingen.

Hoe gaan we verder?

We zetten de Valpreventie aanpak in 2026 voort. We onderzoeken hoe we deelnemers kunnen stimuleren om na afloop van de training te blijven bewegen. Op regionale schaal ontwikkelen we een Friese versie van 'Nederland in beweging' samen met Omrop Fryslân. Dit doen we voor een iets minder mobiele groep dan 'Nederland in beweging'.





Tot slot

In dit rapport is een tussenbalans van de uitvoering van de gezondheidsnota opgemaakt. Binnen vrijwel alle pijlers wordt goede voortgang geboekt richting de doelen voor 2028. Daarbij blijft een gezamenlijke, structurele en gerichte inzet nodig om de gezondheid van inwoners te versterken en gezondheidsverschillen te verkleinen.

In **pijler 1** (Gelijke kansen op een gezond leven) is het verschil in ervaren gezondheid licht afgenomen en ligt daarmee op koers. Het verschil in vertrouwen in de toekomst stagneert. Bij de leefstijlthema's (overgewicht, roken, alcohol) is een wisselend beeld tussen wijken zichtbaar. De in 2022 goed scorende wijken zijn in 2024 over het algemeen slechter gaan scoren en de in 2022 slecht scorende wijken zijn in 2024 over het algemeen beter gaan scoren. We blijven deze ontwikkeling volgen en nemen deze aandachtspunten mee in het actualiseren van de gezondheidsnota.

Om gelijke kansen op een gezond leven te bevorderen zijn er in 2024 en 2025 veel acties ingezet, zoals Kansrijke Start, JOGG, Gezonde School, leefstijllessen, de ketenaanpakken gezonder gewicht en het Programma Leeuwarden Oost.

Pijler 2 (Gezonde leefomgeving) laat zien dat inwoners zich meer verbonden voelen en de leefomgeving positiever beoordelen dan in 2022. Concrete acties zoals watertappunten, vergroening, sociale voedseltuinen, het Project beweegvriendelijke omgeving Leeuwarden Oost en rookvrije zones dragen hieraan bij.

Pijler 3 (Mentale gezondheid) ontwikkelt zich positief met verbeteringen in welbevinden en minder eenzaamheid. Om de mentale gezondheid te bevorderen zetten we in op de twee bewezen effectieve interventies OKO en Storm.

Pijler 4 (Gezond ouder worden) laat op bijna alle indicatoren vooruitgang zien. Alleen het percentage ouderen dat zich ernstig eenzaam voelt is helaas toegenomen en blijft daarmee een belangrijk aandachtspunt. Interventies zoals Sociaal Vitaal, Up!, Over de drempel en valpreventie dragen bij aan participatie en gezondheid van ouderen en het tegengaan van eenzaamheid.

Extra inzet komende periode

Naast de voortzetting en doorontwikkeling van de verschillende interventies binnen de gezondheidsnota, staan er de komende periode de nodige aanvullende acties op het terrein van gezondheid op de rol. Zo wordt er dit jaar een nieuw suïcidepreventiebeleid voorbereid, wordt het projectplan Kansrijke Start vernieuwd en wordt er vanuit het Aanvullend Zorg en Welzijnsakkoord (AZWA) een regionale en een lokale werkagenda opgesteld. In deze werkagenda worden de basisfunctionaliteiten vanuit het AZWA verder uitgewerkt. Daarnaast is de uitrol van het Transformatieplan Mentale gezondheid en veerkracht en de Regiodeal Innovatie in de zorg gestart.

In 2027 wordt het Preventie- en handhavingsplan drugs, alcohol en tabak 2024-2028 geactualiseerd voor de periode vanaf 2028. Ook onderzoeken we op welk moment de gezondheidsnota het beste kan worden vernieuwd.

Verder hebben we in dit rapport uitgelegd welke impact we met de verschillende acties binnen de gezondheidsnota maken. Wij willen deze impact de komende periode voor zover mogelijk meer meetbaar maken en verrijken met kwalitatieve informatie. De komende maanden gaan we daarom aan de slag met het verder verbeteren van de monitoring van alle inzet op het terrein van gezondheid. Daarbij gaat het niet alleen om de gezondheidsnota, maar ook de om inzet vanuit de zorgakkoorden en de transformatieplannen op het terrein van gezondheid.

