

's-Hertogenbosch

Gelijke kansen op gezondheid

Terugblik Samen Gezond 2022-2026

samen GeZond 'S-HERTOGENBOSCH

Samen bouwen we aan een gezonde, veerkrachtige stad

> ***Wethouder Rick Vermin, wethouder Positieve Gezondheid.***
> *Als mens heb je het te doen met je lijf, je hebt er maar één van. Om te leren, om te werken, om plezier te maken en om lief te hebben. Een gezond lichaam is dan ook een van de belangrijkste voorwaarden voor een rijk en gelukkig leven.*

Toch is een goede gezondheid niet voor iedereen vanzelfsprekend. Opleiding, inkomen en leefomstandigheden bepalen sterk hoe lang iemand leeft en hoe gezond die jaren zijn. Ook in 's-Hertogenbosch zijn de verschillen groot. Te groot.

Daarom sprak het college in het bestuursakkoord Slagkracht en Ambitie (2022–2026) de ambitie uit om de gezondheidskloof doelgericht en langdurig te verkleinen. Die keuze gaf ruimte om bestaande initiatieven, netwerken en wijkbewegingen te verbinden tot wat we nu kennen als het programma Samen Gezond 's-Hertogenbosch: een beweging waarin inwoners, gemeente, zorg, welzijn, onderwijs en tientallen wijkpartners samen bouwen aan een gezondere, veerkrachtige stad.

Wat nu voor u ligt, bundelt de resultaten, verhalen en lessen van het programma Samen Gezond. Het laat zien wat gewerkt heeft, waar beweging ontstond en welke richting nodig is om gezondheidsverschillen de komende jaren verder te verkleinen.

U vindt in dit document:

- onze urgentie en missie om gezondheidsverschillen te verkleinen
- wat we doen en wat de aanpak heeft opgeleverd
- verhalen van inwoners en professionals die laten zien wat werkt
- de inzichten die richting geven aan het verder verkleinen van de gezondheidsverschillen



samen Gezond

'S-HERTOGENBOSCH

Inhoudsopgave

Samenvatting 6

De opgave 8

De leidende principes 11

De praktijk 15

1. Inwoners aan zet 16

2. Integrale en domeinoverstijgende samenwerking 23

3. Een prettige en gezonde leefomgeving 30

4. Kennisknooppunt: innoveren, experimenteren 37

Het resultaat: Een stevig fundament voor de toekomst staat 44

De koers 47

Hoop voor de toekomst 50

Partners in gezondheid 51

Begrippenlijst 52

Portfoliolijst 53

Colofon 57

Dit is een interactief document. U kunt onderdelen aanklikken en lezen wat voor u relevant is.

Via deze knop op de pagina kunt u altijd teruggaan naar de inhoudsopgave.

Samenvatting

Onze opgave

In Nederland is gezondheid ongelijk verdeeld. Inwoners met een lage sociaaleconomische positie leven gemiddeld 9 jaar korter en ervaren 24 jaar minder gezonde levensjaren (CBS). Ook in 's-Hertogenbosch zijn de gezondheidsverschillen tussen wijken groot. Deze verschillen zijn niet primair het gevolg van individuele leefstijlkeuzes, maar hangen samen met structurele omstandigheden zoals bestaansonzekerheid, leefomgeving, sociale netwerken en toegang tot voorzieningen. Gezondheid wordt daarmee in belangrijke mate bepaald door factoren buiten de zorg.
Dit vraagt om een brede, integrale en langdurige maatschappelijke en bestuurlijke opgave.

Het verkleinen van gezondheidsverschillen is hiermee niet alleen een verantwoordelijkheid van het zorgdomein, maar een structurele bestuurlijke opgave die vraagt om een integrale aanpak met een lange adem.

In het bestuursakkoord 2022–2026 is daarom gekozen voor een stevige inzet op het verkleinen van gezondheidsverschillen. Dit leidde tot het programma Samen Gezond 's Hertogenbosch: een meerjarige beweging waarin inwoners, gemeente en partners uit zorg, welzijn, onderwijs en de leefomgeving samenwerken aan een gezonde en veerkrachtige stad.
Deze Terugblik laat zien wat deze aanpak heeft opgeleverd.

Werkwijze en leidende principes

Samen Gezond werkt vanuit vier leidende principes. Deze vormen het fundament van onze aanpak:

- Positieve Gezondheid: gezondheid is breder dan niet-ziek-zijn en gaat ook over mentaal, sociaal en dagelijks functioneren.
- Gezondheid in alle beleidsterreinen (GiAB): gezondheid wordtactief meegewogen in alle gemeentelijke keuzes.
- Samen met inwoners: we sluiten aan bij de leefwereld vaninwoners en ontwikkelen in co-creatie, met ruimte voor eigenaarschap en gemeenschapskracht.
- Ongelijk investeren: in buurten met de grootste gezondheids-achterstanden wordt extra ingezet, zodat verschillenin omstandigheden niet leiden tot blijvende verschillen in kansen.

Deze principes zijn toegepast binnen de vier programmalijnen en vormen samen een samenhangende werkwijze om gezondheidsverschillen duurzaam te verkleinen.

Wat is er opgebouwd

Tussen 2022 en 2026 is een stevig fundament gelegd voor een duurzame, wijkgerichte aanpak. We hebben:

- 80+ initiatieven in 12 focusbuurten uitgevoerd met 169 partners.
- Duizenden inwoners bereikt via activiteiten en voorzieningen dichtbijhuis.
- Structurele verbindingen gelegd tussen zorg, welzijn, onderwijs, sporten fysieke leefomgeving.
- Een lerende uitvoeringspraktijk ontwikkeld waarin ruimte is voor experiment, bijsturen en aansluiting op de inwoner.
- Een samenhangende werkwijze ontwikkeld die past bij de landelijkeontwikkelingen én Bossche praktijk.

Lessen en terugblik

In de praktijk zien we de volgende effecten van deze aanpak:

- Meer inwoners in beeld die anders moeilijker bereikt worden.
- Kleine, laagdrempelige, groepsactiviteiten blijken een sterke hefboom voor gezond gedrag.
- Sleutelfiguren, community builders en vrijwilligers in de wijk verlagen drempels, bouwen vertrouwen en vergroten betrokkenheid.
- Een versterkte gemeenschapskracht en eigenaarschap bij inwoners.
- Integrale samenwerking (GiaB) tussen sociale, fysieke en organisatorische inzet zorgt voor duurzaam bereik en effect.
- Lerend werken leidt tot sneller bijsturen en betere afstemming op wat inwoners nodig hebben.

Koers en vooruitblik

De lessen uit Samen Gezond laten zien dat het verkleinen van gezondheidsverschillen geen tijdelijk programma is, maar een blijvende bestuurlijke opgave. Dit vraagt om continuïteit in koers en uitvoering.

Daarom stellen we voor om de leidende principes en werkwijzen van Samen Gezond structureel te verankeren in het gemeentelijk gezondheidsbeleid, waaronder de Gezondheidsnota 2026–2030.
De principes, waaronder ongelijk investeren, nabijheid, co-creatie, integrale samenwerking, een uitnodigende leefomgeving en lerend werken vormen daarbij het fundament.

Tegelijk blijft een wendbare programmatische uitvoeringsbasis nodig, met ruimte voor experiment, nabijheid en doenkracht, zodat kan worden ingespeeld op verschillen tussen buurten en veranderende omstandigheden. Een duidelijke gemeentelijke regierol op koers, prioritering en samenhang is daarbij onmisbaar.

Zonder verankering in beleid, organisatie en begroting blijft de aanpak afhankelijk van tijdelijke middelen en wisselend bestuurlijk momentum. Door gezondheid structureel mee te wegen in beleidskeuzes en uitvoering, wordt gelijke kansen op gezondheid een vast onderdeel van gemeentelijke sturing. Alleen zo ontstaat de samenhang en continuïteit die nodig zijn om de gezondheidskloof in 's-Hertogenbosch duurzaam te verkleinen.

De opgave: waar staan we voor

Niet iedereen start met dezelfde kansen

> ***Meisje, 14 jaar***
> *Het is toch oneerlijk dat ik eerder doodga, alleen omdat ik uit de Hambaken kom?*

Gezondheid is in Nederland ongelijk verdeeld. Mensen met een lage sociaaleconomische positie (SEP) leven gemiddeld negen jaar korter en ervaren 24 jaar minder gezonde levensjaren (Bron: CBS). Niet omdat zij minder waarde hechten aan hun gezondheid, maar omdat de omstandigheden vaker tegenwerken: armoederstress, schimmel in de huurwoning, weinig veilige speelplekken, onzeker werk of ontbrekend steunnetwerk. Het zijn allemaal voorbeelden van hoe de leefomgeving gezondheid bepaalt.

> ***Deniz Özkanli***
> *Veel mensen willen wel, maar kunnen niet altijd. Gezondheidsverschillen gaan over ongelijkheid in kansen. Dat besef mist soms nog.*

De Bossche gezondheidskloof in beeld

Op het eerste gezicht lijken inwoners van 's-Hertogenbosch er gezond voor te staan: 68% van de volwassenen ervaart de gezondheid als (zeer) goed, met een gemiddelde score van 7,5. Maar achter deze gemiddelden gaan grote verschillen schuil.

- In Empel voelt bijna 80% zich gezond.
- In Noord en Kruiskamp is dit rond de 60%
- In de Hambaken is dit slechts 42%.

Ook het aantal inwoners dat ernstige beperkingen ervaart, verschilt sterk: 1 op de 10 inwoners ervaart ernstige beperkingen door gezondheidsproblemen. Onder de minima is dat 1 op de 3.

De onderstaande kijkplaat 'De gezondheidskloof in beeld', maakt de verschillen zichtbaar.

De gezondheidskloof in beeld

Gezonde keuzes

Twee derde van de inwoners wil gezonder leven: vooral op het gebied van bewegen **(38%)**, voeding **(31%)** omgaan met stress **(26%)** en slapen **(23%)**. Maar kosten, weinig tijd en een verleidelijke omgeving maken gezonde keuzes niet vanzelfsprekend.

Mentale gezondheid

11% van de volwassenen heeft een hoog risico op angst of depressie. Deze druk is hoger bij inwoners die moeite hebben met rondkomen.

Leefomgeving

Een kwart van de inwoners maakt zich zorgen over de leefomgeving zoals verkeersdrukte, bedrijven en industrie in de buurt, windturbines. In wijken waar leefomgeving onder druk staat zien we ook vaker een lagere ervaren gezondheid.

Roken, alcohol en drugs

16% van de volwassenen rookt, **16%** drinkt overmatig alcohol en **9%** gebruikt wel eens drugs. Middelengebruik komt vaker voor in buurten waar stress, armoede en leefomstandigheden samenkomen.

Jeugd

13% voldoet aan de dagelijkse richtlijn van 1 uur per dag. **28%** ervaart psychische klachten (4% ernstige). **4%** rookt, **27%** heeft ooit gevapet, **7%** doet dit wekelijks. Alcoholgebruik en cannabis liggen hoger bij vmbo'ers en jongeren die moeilijk kunnen rondkomen. **18%** binge-drinkt wekelijks.

Bewegen

55% van de volwassenen voldoet aan de beweegrichtlijnen. Dit is lager bij minima **(47%)** en mensen zonder startkwalificatie **(42%).** Buurten met weinig groen of speelruimte, laten eveneens lage beweegcijfers zien.

Overgewicht

46% van de volwassenen heeft overgewicht. Dit is hoger bij minima **(52%)** en inwoners zonder startkwalificatie **(61%)**. De leefomgeving, stress en beperkte gezonde keuzes spelen hierbij een zichtbare rol.

Waarom dit ons raakt

> ***Deniz Özkanli***
> *Negen jaar korter leven en vierentwintig jaar minder gezond. Die ongelijkheid raakt me. Het voelt bijna onvoorstelbaar in een land als Nederland. De cijfers laten maar één conclusie toe: het is geen keuze, maar noodzaak de gezondheidsverschillen te verkleinen, want achter elk getal schuilt een mens, een verhaal en een leven.*

Gezondheid is niet alleen een individuele verantwoordelijkheid, maar ook een maatschappelijke opgave. Gezonde inwoners zijn gelukkiger, veerkrachtiger en beter in staat om te leren, werken en zorgen. Een gezonde gemeente is een sterke gemeente. Investeren in gezondheid is daarom geen kostenpost, maar een rechtvaardig en toekomstgericht beleid. Elke stap richting gelijke kansen versterkt niet alleen het individu, maar onze hele gemeenschap. Vandaag én in de jaren die komen.



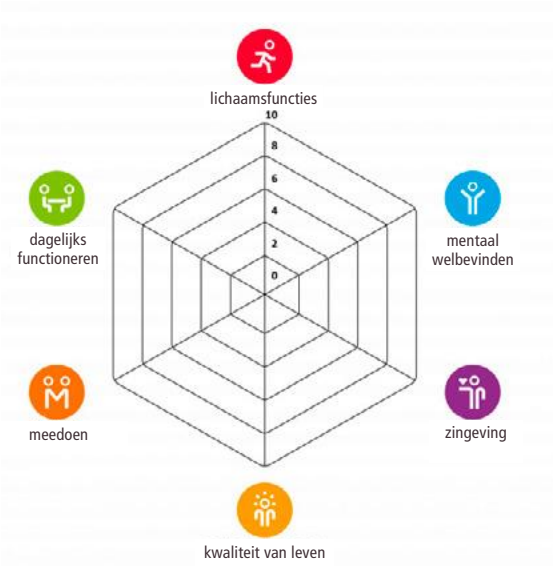
De leidende principes

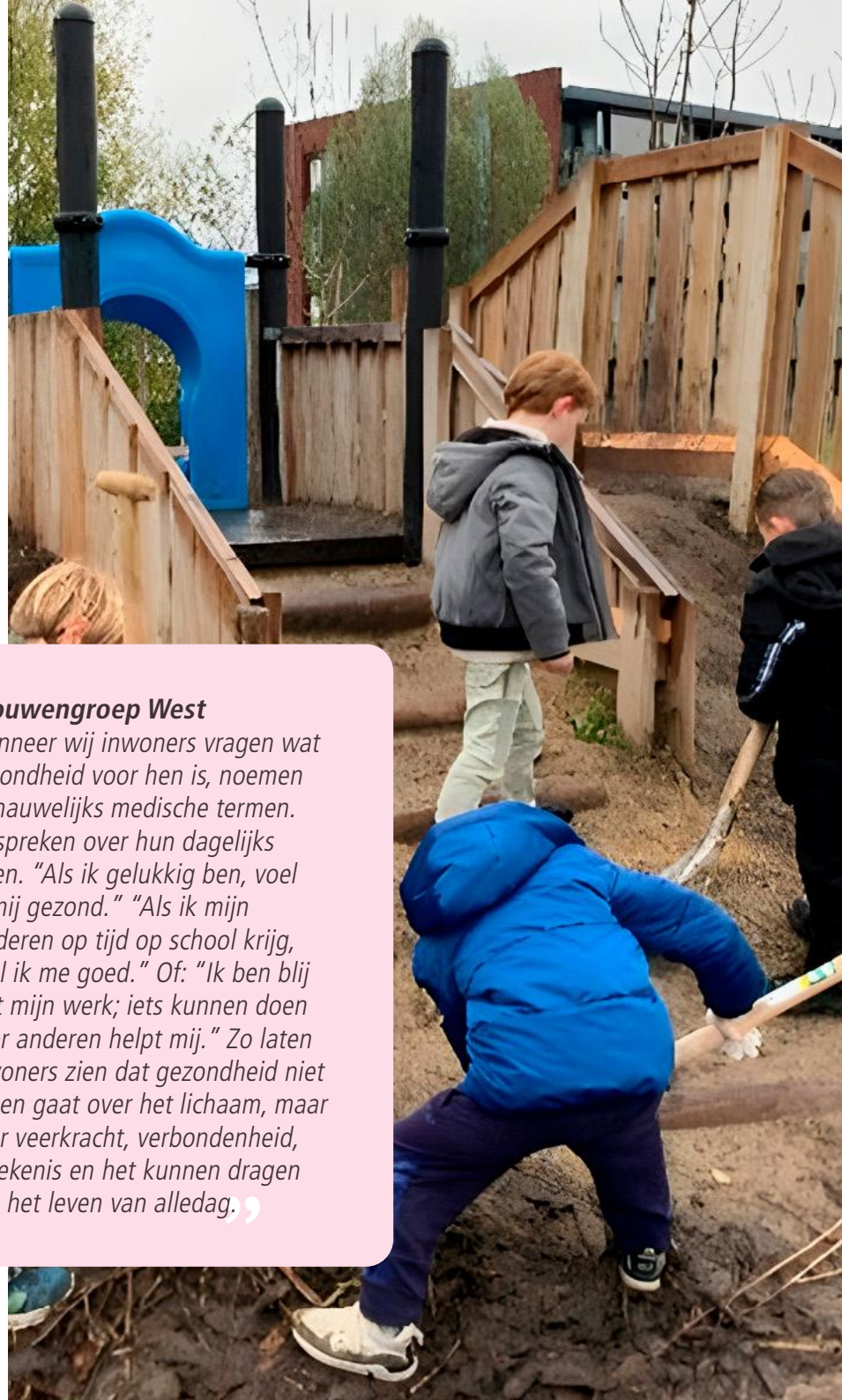
Onze bouwstenen

Samen Gezond werkt vanuit vier leidende principes die sturen hoe we investeren, samenwerken en drempels verlagen. Die zijn als volgt:

1. Positieve Gezondheid

Gezondheid is meer dan klachten of diagnoses. Het gaat om het vermogen om het leven te dragen. Daarom werkt Samen Gezond vanuit Positieve Gezondheid: een brede benadering die kijkt naar veerkracht, zingeving, meedoen, mentaal welbevinden, dagelijks functioneren en lichaamsfuncties.





Vrouwengroep West

"Wanneer wij inwoners vragen wat gezondheid voor hen is, noemen zij nauwelijks medische termen. Ze spreken over hun dagelijks leven. "Als ik gelukkig ben, voel ik mij gezond." "Als ik mijn kinderen op tijd op school krijg, voel ik me goed." Of: "Ik ben blij met mijn werk; iets kunnen doen voor anderen helpt mij." Zo laten inwoners zien dat gezondheid niet alleen gaat over het lichaam, maar over veerkracht, verbondenheid, betekenis en het kunnen dragen van het leven van alledag."

2. Gezondheid in alle beleidsterreinen (GiAB)
Gezondheid raakt het hele leven van inwoners en ontstaat grotendeels buiten de zorg. Daarom kiest 's-Hertogenbosch voor Gezondheid in Alle Beleidsterreinen (GiAB). Dit betekent dat gezondheid bewust wordt meegewogen in álle gemeentelijke keuzes en dat actief wordt gezocht naar koppelkansen tussen beleidsterreinen.

- Betaalbare woningen zijn nodig en bouwen naast een snelweg helpt de woonopgave, maar vergroot ook gezondheidsrisico's door blootstelling aan fijnstof en geluid.
- Wanneer financiële dienstverlening en leefstijlbeleid op elkaar afstemmen, wordt gezonder leven haalbaar.

Deze voorbeelden tonen hoe keuzes in het ene domein direct gevolgen hebben in het andere. GiAB helpt ons die effecten tijdig te zien en negatieve impact waar mogelijk te voorkomen, beperken of compenseren.

3. Samen met inwoners
Een gezonde stad vraagt om beleid dat aansluit bij de leefwereld van inwoners. Daarom begint onze aanpak niet op papier, maar in de wijk.

> ***Büsra Özbek, beleidsondersteuner Samen Gezond***
> *Beleid achter een scherm schrijven is nooit compleet; in de wijk ontdek je pas echt wat nodig is. Daar hoor je wat mensen tegenhoudt, waar ze van opleven en welke kwaliteiten ze zelf meebrengen. Sleutelfiguren zijn daarbij onmisbaar. Zij openen deuren die voor ons gesloten blijven en geven eerlijk terug wat werkt en wat niet. Inwoners laten ons steeds weer zien dat gezondheid begint bij vertrouwen, bij taal die past, bij veiligheid en bij keuzes die zij zélf kunnen maken. Soms verandert één simpele boodschap van hen een heel plan. Hun stem doet ertoe. Gezondheid is iets dat we samen dragen.*



4. Ongelijk investeren

Samen Gezond zet zich gemeentebreed in met extra inzet op de buurten waar de gezondheidsachterstanden het grootst zijn. Ongelijk investeren betekent: meer doen waar drempels hoger zijn. Als omstandigheden ongelijk zijn, moet de inzet dat óók zijn. Daarom investeren we gericht in twaalf focusbuurten, geselecteerd op basis van data zoals SES-WOAscores, gezondheidscijfers van GGD/RIVM, wijk- en buurtmonitor en zorggebruik.

Focusbuurten:

Boschveld	De Sprookjesbuurt
De Slagen	Graafsebuurt Zuid
Gestelse buurt	Kruiskamp
De Muziekinstrumentenbuurt	De Haren
De Hambaken	Aawijk Noord
Schutskamp	De Edelstenenbuurt


Smoothie

De praktijk: inzet, impact en inzicht

**Een gezonde stad ontstaat waar inwoners samenkomen, professionals de handen ineenslaan en beleid ruimte schept en richting geeft.
In Samen Gezond doen we dat via vier programmalijnen.**

1 **Programmalijn 1 - Inwoners aan zet**
eigen regie • gemeenschapskracht • inwonersparticipatie • talenten benutten

2 **Programmalijn 2 - Integrale en domeinoverstijgende samenwerking**
gezondheid in alle beleid • samenhang sociaal-fysiek-mentaal • preventie

3 **Programmalijn 3 - Een prettige en gezonde leefomgeving**
beweegvriendelijk • groen • gezonde voedselomgeving • infrastructuur • uitnodigende plekken

4 **Programmalijn 4 - Kennisknooppunt: innoveren, experimenteren**
leren • innoveren • experimenteren • kennisdeling • onderwijs • borging

Hoe leest u dit deel?

In dit deel tonen we per programmalijn wat Samen Gezond heeft opgebouwd.
U leest per lijn:

- onze focus en ambitie
- resultaten in cijfers
- een verhaal van inwoner of professional die de impact laat zien
- de inzichten die de praktijk ons laat zien





1 Inwoners aan zet

We geloven dat gezondheid groeit wanneer inwoners zelf aan het roer komen te staan.

Niet als iets dat van bovenaf wordt georganiseerd, maar als een beweging die ontstaat in buurten, in ontmoetingen en in kleine stappen die mensen zelf zetten. In deze programmalijn versterken we de eigen kracht van inwoners en de betrokkenheid bij hun gezondheid en leefomgeving.

Gezondheid wordt op deze manier van de buurt zelf, gedragen door mensen die elkaar kennen, die verantwoordelijkheid nemen en die samen nieuwe mogelijkheden creëren. Inwoners krijgen de ruimte om initiatief te nemen en worden ondersteund met informatie, vaardigheden en een netwerk dat meegroeit.

Samen bouwen we aan: een inclusieve en actieve gemeenschap waarin talenten zichtbaar worden en mensen elkaar vooruithelpen. Want een gezonde stad ontstaat niet alleen door beleid, maar door mensen die zich verbonden voelen met hun buurt en met elkaar.

Ambitie 1: creëren van een inclusieve en actieve gemeenschap.
Ambitie 2: een stevig en eerlijk model voor inwonersparticipatie dat werkt in de praktijk én past bij de diversiteit van onze stad.

- **Een praktijkverhaal**
- **Projecten in beeld**
- **Geleerde lessen**

Bekijk de andere programmalijnen

VeadsEat – Elsa ziet het weer zitten

Als ze op straat iemand ziet lopen die een beetje op haar vader lijkt, wordt ze nog wel eens nerveus. Maar verder heeft Elsa (49) de stress over hem achter zich gelaten. Wat daarbij helpt: ze is vrijwilligster bij VeadsEat. "Hier vind ik vrienden, gezelligheid en rust."

Altijd op haar hoede

Elsa wil niet met haar achternaam in dit stuk. Zoals ze ook niet op de foto wil. "Te veel risico." Haar vader woont dan wel in een andere stad, maar de informatie zou zomaar bij hem terecht kunnen komen en dat brengt de Bossche in gevaar. Waarmee meteen een tipje van de sluier is opgelicht van één van de vele verhalen van de deelnemers en vrijwilligers van VeadsEat. Er zijn meer van die verhalen, weet Elsa. "Er is hier een dame die zich door omstandigheden moet ontfermen over haar kleinkinderen. Ze kan het niet aan, ook financieel niet. Dat raakt me.

Meer dan een maaltijd

Veads staat voor Voor Elkaar Aan De Slag, een organisatie die zich op tal van manieren inzet voor mensen die het zonder die hulp niet redden. Kleding wordt ingezameld en weggeven, maaltijdpakketten worden samengesteld en uitgedeeld, zogeheten hoarders krijgen hulp bij het leeg maken van huis én hoofd en dan is er dus nog VeadsEat: elke dinsdag is er aan de Bilderdijkstraat voor pakweg twintig mensen een gratis warme lunch. Het is mogelijk dankzij een bescheiden subsidie, mensen die onbetaald de boel regelen en aan gratis eten en drinken, cadeau gedaan door een aardige supermarkteigenaar in Vinkel.

Zo gaat het hier

"Vinkel, ja. Een van de mensen achter dit initiatief woont daar. Zo gaat het hier dus: de ruimte waar we zitten, het eten en drinken en de mensen die meedoen als gast of kok – het is allemaal gebaseerd op toevallige contacten. Op via-via. Zo kwam ik ook hier." Elsa kwam met Veads in contact toen ze diep in de schulden zat. Schulden, op haar naam gemaakt door haar vader.

Een leven met omwegen

Het had zomaar anders en vooral beter kunnen lopen. Want Elsa, afkomstig uit Servië en sinds 1992 in Nederland, volgde met succes de mavo, het mbo en het hbo. In die tijd ging het economisch prima met Nederland en zouden de banen voor het oprapen moeten liggen. Niet voor Elsa. Vooroordelen vanwege haar afkomst? "Die kaart ga ik niet trekken." Hoe dan ook: Elsa werd onder meer schoonmaakster, postbezorgster en bioscoopmedewerkster. "Waar ze me eerst niet wilden omdat ik te hoog zou zijn opgeleid. Het is me wat."

Pijn, maar onder de mensen

De problemen met haar agressieve vader bleven haar achtervolgen. "En zo kwam ik in contact met Veads, waar me enkele keren per week een gratis maaltijd werd aangeboden." Alsof de armoede nog niet erg genoeg was, werd Elsa ziek.

De spieraandoening fibromyalgie bezorgt haar onafgebroken pijn. Werken kan ze niet meer, maar Elsa besefte al snel dat ze onder de mensen moest komen. "En zo werd ik van gast bij Veads er vrijwilligster.

Van gast naar vrijwilliger

Vier dagdelen in de week ben ik actief met boodschappen doen, koken en andere zaken. Ze weten hier van mijn kwaal. Dus als het even niet gaat, dan ga ik zitten en roert een ander door de pannen. Ik heb hier nieuwe vrienden gemaakt." Ze wijst naar twee van hen. "Dat zijn Yvonne en Irma. Ik zie ze niet alleen hier, maar ook bij hen of mij thuis." Ze stelt met een glimlach vast dat ze dan wel altijd pijn heeft, maar dat het goed met haar gaat. "Ik kan je de spaghetti aanbevelen. En anders wel het toetje, chocoladecake.

Elsa

"Ze weten van mijn kwaal. Als het even niet gaat, roert een ander door de pannen."

Bekijk de andere programmalijnen



Meer lezen?

Neofit – dat zetje had Sarita net nodig
Het roer moet om, besloot Sarita Fatih-Janglie drie jaar geleden. En het roer gíng om. Dankzij Neofit voelt ze zich stukken beter dan voorheen. "Ik ben een vrolijker mens geworden."

Meer lezen? Volg de QR

Move & Connect – Het is fijn bij een groep te horen
Sporten, mensen leren kennen en verantwoordelijkheid nemen voor anderen. Dat zijn de ingrediënten van Move & Connect, de soort-van-sportschool in De Noorderpoort in de Hambaken. "Ziet het er niet fraai uit?"

Meer lezen? Volg de QR

Nog meer mooie initiatieven:

Buurtbinders – gezondheid begint in de eigen buurt.
Buurbinders versterkt de organisatiekracht in de buurt. Zij ondersteunen bewoners bij het uitwerken van ideeën en het realiseren van initiatieven. Voorbeelden hiervan zijn het voedselbos in het Beatrixpark, naailessen in de Hambaken, Samen Koken in de Kruiskamp en het experiment met het wijkbudget in Boschveld. Zo dragen zij bij aan structurele samenwerking en lokaal eigenaarschap.

Zwemles Oost – van taal naar zwemmen.
Tijdens Taalontmoeting Oost vertelden tien vrouwen niet te kunnen zwemmen. Wel wilden ze dit graag. Bij Zwemschool Sandra vonden ze een veilige vrouwengroep. Nu reizen ze samen naar het zwembad, wachten op elkaar aan de rand van het bad en moedigen elkaar aan bij elke stap. Wat begon met het oefenen van taal, groeide uit tot gezondheid.

5V – klein beginnen, groot resultaat.
5V is de antenne én verbinder in de wijk.
Zij staan nabij de inwoner, waardoor zij vertrouwen opbouwen en echt zien wat er leeft. Op basis van wat zij signaleren verbinden zij mensen, ideeën en stedelijke initiatieven. Zodat inwoners aansluiting vinden bij wat bij hen past. Zo koppelde 5V onder andere buurthuisactiviteiten als Yoga om de Hoek, Gezonde Buurten, en Veads Eat.

Family Fit – gezond leven als gezin.
Family Fit ondersteunt gezinnen die willen investeren in gezonder eten, meer bewegen en samen plezier maken. In twaalf weken trainden kinderen én ouders, met meetbaar resultaat: lagere BMI, minder suiker, meer beweging, meer zelfvertrouwen en meer verbinding.
Het programma sluit aan bij de landelijke inzet op gezonde jeugd en laat zien dat gezondheid sneller groeit wanneer het hele gezin mee kan doen.

Bekijk de andere programmalijnen



Family Fit



Taalontmoeting Oost

Move & Connect



> ***Dewi van Maaren, beleidsmedewerker Samen Gezond***
> *De sterkste initiatieven waren juist de plekken waar inwoners, hoe klein ook, iets terugbrachten: een paar euro, helpen opruimen, koken, begeleiden of organiseren. Op het moment dat iemand meedoet, verandert de dynamiek. Je bent geen afnemer meer, maar onderdeel van iets gezamenlijks. Niet 'gratis aanbod', maar wederkerigheid bouwt betrokkenheid.*

Wat we in deze lijn leerden

In programmalijn 1 zagen we hoe het gezondheidspotentieel van de focusbuurten groeit wanneer we laagdrempelig werken en aansluiten bij wat mensen zelf belangrijk vinden. Participatie verschoof, van meedoen wanneer het gevraagd wordt, naar echt eigenaarschap. Gezondheid voelde minder ver weg: mensen durfden aan te haken, vonden activiteiten die passen bij hun leven en voelden zich gesteund door hun wijk.

Kleine momenten van ontmoeting bleken verrassend krachtig: een lunch, een sportgroep, een mini-budget. Ze vormen de basis voor langere, gezondere en betekenisvollere levens. Programmalijn 1 laat zien wat er gebeurt wanneer we niet vóór mensen werken, maar mét hen. De belangrijkste lessen:

1. Vertrouwen is de eerste beleidsvoorwaarde
In wijken waar vertrouwen laag is, brengen sleutelfiguren en ervaringsdeskundigen de beweging op gang. Zij kennen de drempels die je niet in data ziet, zoals schaamte, taal, tijd, veiligheid. Dit vraagt om: investeren in relationele infrastructuur: vaste gezichten, veilige plekken en mensen die de wijk kennen en vertrouwd zijn.

2. Kleine initiatieven zijn de sterkste hefboom voor verandering
In de Bossche praktijk verandert gedrag niet door grote campagnes, maar door herkenbare, haalbare stappen in de wijk. Een dansgroep, een mini-budget, een wekelijkse lunch: ze hebben disproportioneel grote impact. Ze zijn toegankelijk en sluiten aan bij het dagelijks leven. Dit vraagt om groot denken, maar klein durven doen. Microbudgetten en kleinschalige buurtactiviteiten vormen geen zijlijn, maar een motor van duurzame verandering.

3. De leefwereld moet het beleid vormen, niet andersom
De sterkste initiatieven ontstonden daar waar de gemeente eerst luisterde. De Hambaken vroeg om beweging, Boschveld om samen eten en ontmoeten.

Dit vraagt om beleid ontwerpen vanuit wat bewoners belangrijk vinden. Begin bij luisteren, niet bij een plan.

4. Gezondheid groeit in sociale verbinding, niet in instructie
Inwoners kwamen niet terug voor de instructie, maar voor de groep. Samen koken, bewegen, leren zwemmen en lunchen creëert verbondenheid. Die verbinding normaliseert gezond gedrag en helpt volhouden, juist wanneer het leven ingewikkeld is. Dit vraagt om: investeren in plekken en structuren waar gemeenschap groeit.

5. Eigenaarschap ontstaat pas door echte zeggenschap
Meedenken is niet genoeg. Waar inwoners zelf mochten beslissen over budgetten, inhoud en uitvoering, groeit trots en continuïteit. Ook als het soms rommelig of kwetsbaar is. Dit vraagt om: het geven van middelen en mandaat aan de inwoner. Ondersteun wat zij zelf willen starten. Loslaten is een beleidskeuze én een kracht.

Tot slot
Als inwoners in beweging komen, vraagt dat om professionals en organisaties die net zo wendbaar meebewegen. Samen, integraal en domeinoverstijgend. Met die blik stappen we nu door naar Programmalijn 2.



Wafae, Hambaken
“De afgelopen paar jaar hebben ik gevoeld dat ons contact met de gemeente goed is. Dat we worden gezien.”



Vrouwen als motor van verandering
Binnen Programmalijn 1 bleken vrouwen, moeders, vrijwilligers, sleutelfiguren en initiatiefnemers, de grote kracht achter veel beweging. Zij waren vaak de eersten die komen en de laatsten die weggingen. Zij creëerden veilige groepen, trokken nieuwe deelnemers aan, brachten culturen bij elkaar en normaliseerden onderwerpen zoals mentale gezondheid, bewegen of rookvrij leven. Hun invloed op vertrouwen, sociale cohesie en gedragsverandering was onmisbaar. Les: wie vrouwen versterkt, versterkt de hele gemeenschap.

Bekijk de andere programmalijnen



2 Integrale en domeinoverstijgende samenwerking

We geloven dat gezondheid alleen kan groeien wanneer alle domeinen dezelfde kant op bewegen.

In deze programmalijn verbinden we fysieke, mentale en sociale werelden met elkaar. Gezondheid vraagt om keuzes die in samenhang worden gemaakt: in wonen, leren, werken, zorg, welzijn en leefomgeving.

Gezondheid wordt zo een gedeelde verantwoordelijkheid. Partners versterken elkaar, zien signalen eerder en handelen vanuit dezelfde bedoeling. Door kennis, tijd en menskracht te bundelen ontstaan oplossingen die verder reiken dan één beleidsveld en aansluiten bij het hele leven van mensen.

Samen bouwen we aan: een gemeente waar elk beleidsdomein bijdraagt aan gelijke kansen op gezondheid, waar preventie vanzelfsprekend wordt en waar ondersteuning begint voordat problemen ontstaan. Omdat een gezonde stad groeit wanneer systemen samenwerken vanuit dezelfde overtuiging: niemand mag tussen de scheuren vallen.

Ambitie 1: Integratie van gezondheid in alle beleidsdomeinen.
Ambitie 2: Het in samengang stimuleren van het fysieke, mentale én sociale welzijn.
Ambitie 3: Versterking van de vroege signalering en preventie.

- **Een praktijkverhaal**
- **Projecten in beeld**
- **Geleerde lessen**

Bekijk de andere programmalijnen

Welzijn op recept – Marcel heeft weer doel in het leven

Therapie en pillen. Meer smaken lijken er niet te zijn voor wie depressief is of met andersoortige psychologische problemen kampt. Sinds enkele jaren is er een derde optie: Welzijn op Recept. Een concreet voorbeeld van integraal en domeinoverstijgend werken, waarin de huisarts signaleert, het welzijnsdomein ondersteunt en gezondheid wordt versterkt in het dagelijks leven van inwoners. Een gesprek met een welzijnscoach en een cliënt.

Mijn werk was mijn leven

Een buitenstaander mag het leven dat Marcel Reijnders (52) tot drie jaar geleden leidde nogal eentonig vinden. Marcel niet. "Als ik de reistijd meereken, werkte ik 60 tot 70 uur per week. Vroeg op, laat thuis. Eten, douchen, even tv en slapen. Maar ik was er gelukkig mee. Mijn werk als bedrijfsleider van een bouwmarkt was mijn leven."

Leven aan een draadje

Was, want toen begaf zijn hart het. "De linker hartkamer hield er mee op. Spoedoperatie, vier weken ziekenhuisopname en maandenlange revalidatie." Marcel heeft sindsdien 24/7 een zogeheten steunhart. Hij knoopt zijn overhemd los, trekt zijn shirt omhoog en toont wat daar aan de buitenkant van zijn lijf van te zien is: een kabel komt uit zijn buik ("Elke dag schoonmaken") en is verbonden met een computertje en batterijen die Marcel onafgebroken bij zich draagt. "Ik kan geen minuut zonder, dan ben ik er geweest."

Teveel tijd

Het is behoorlijk wennen, levenslang met die apparaten leven. Wat ook wennen is: dat werken niet meer kan. "Daar zat ik dan op de bank. Vrienden heb ik wel hoor, maar die werken natuurlijk overdag." Het gevolg laat zich raden: wat eerst broodnodige rust was, werd verveling en mondde uit in een depressie. Marcel klopte aan bij de huisarts en die adviseerde gesprekken met een psycholoog, antidepressiva en 'Welzijn op recept'.

Welzijn als behandeling

"Welzijn-wat?" Marcel had er nog nooit van gehoord en voor de huisarts was het in die tijd trouwens ook behoorlijk nieuw. Een gesprek met welzijnscoach Yolande Hendriks van Farent maakte het allemaal snel duidelijk. "Contact met andere mensen, dat is wat ik onder meer bied. Maar ik wijs ook de weg naar activiteiten, sport, vrijwilligerswerk, cursussen. Kleur brengen aan het leven dus," vat ze haar werk samen.

Zoeken naar wat past

Het betekent vooral: zoeken wat bij iemand past. "Marcel miste de drukte en verantwoordelijkheid van zijn baan. Zo'n betaalde baan is echter geen optie, hij moet op elk moment even kunnen pauzeren, een uurtje of soms zelfs een dag. Dan wordt een bedrijf lastig." Marcel knikt. "Ik heb het even geprobeerd bij mijn vorige werkgever en dat was geen succes. Daar lieten ze trouwens tijdens mijn ziekteverlof niets van zich horen. Niet fijn."

Weer een plek

Maar hij zocht wel iets dat op werk lijkt, stelde Yolande terecht vast. Ze stuitte op een vacature bij de kringloopwinkel van VEADS aan het Werfpad in 's-Hertogenbosch. Marcel was enthousiast én zag er tegenop. "Als je zo lang uit de roulatie bent, is zo'n sollicitatiegesprek spannend. En dus vroeg ik Yolande om mee te gaan." Wat ze graag deed.

Weer een doel

Overigens viel de spanning bij dat gesprek meteen van Marcel af. "Het was een plezierige kennismaking van vijf minuten, dat eindigde met een uitnodiging: begin gewoon en we zien wel hoe het loopt." Hij werkt nu een jaar lang elke doordeweekse dag een paar uur in de winkel. Hij begeleidt vrijwilligers, heeft contact met klanten en is het manusje van alles van de zaak. "Ik heb weer een doel in het leven."

Een schot in de roos

"Ik ben er nog niet. Ik durf bijvoorbeeld nog steeds niet op vakantie, bang dat er wat misgaat en er geen medische hulp in de buurt is. Maar van de andere kant: het gaat echt veel beter dan voor ik dit vrijwilligerswerk deed. 'Welzijn op recept' is voor mij een schot in de roos." Wat de toekomst betreft: "Ik zou graag het steunhart inruilen voor een donorhart." "Dat behoort dan weer niet tot ons aanbod," glimlacht Yolande.

> ***Marcel***
> *Ik heb weer een doel in het leven.*

Bekijk de andere programmalijnen



Meer lezen?

GiaB – Slimme stedenbouw brengt gezondheid dichterbij
Een woonblok vijf meter dichter bij de snelweg. Een boom die wel of niet wordt geplant. Soms zijn het precies dit soort keuzes die bepalen hoeveel rust, lucht of ontmoeting een wijk krijgt en dus hoeveel gezondheid. Een parkeertarief lijkt een getal, totdat oma minder bezoek krijgt.

Meer lezen? Volg de QR

Auti Power Girls Club – Saar cijfert zichzelf niet meer weg
Saar Havekes heeft autisme en vrienden. Die combinatie was lange tijd niet vanzelfsprekend. Ze bloeit op in de Auti Power Girls Club, opgericht door haar moeder Iris.

Meer lezen? Volg de QR

Wat hebben we nog meer gedaan?

Watertappunten - de gezonde keuze dichtbij
Samen Gezond plaatst in samenwerking met Brabant Water, 'S-PORT en inwoners steeds meer watertappunten op plekken waar kinderen en buurtbewoners komen. Met elk tappunt wordt water drinken zichtbaar en makkelijk. Zo brengen we de gezonde keuze binnen handbereik.

Fietsplan - mobiliteit, meedoen en gezondheid in één
Veel kinderen hebben thuis geen geld voor een goede fiets. Stichting Leergeld, Stichting Loods, MK Tweewielers, Gelijke Kansen en Samen Gezond werken samen om kinderen én ouders een veilige, passende fiets te geven.

Zelfie - gezond participeren
Zelfie ondersteunt vrouwelijke statushouders bij het vergroten van hun zelfredzaamheid, participatie en mentale gezondheid.
In samenwerking met WXL en het participatiehuis krijgen vrouwen coaching en groepsbijeenkomsten die aansluiten bij hun dagelijkse leefwereld.
Zo bereiken we een doelgroep die reguliere ondersteuning vaak moeilijk weet te vinden en brengen we gelijke kansen op gezondheid dichterbij.

BeweegBelang - een gezonde start voor elk kind
Elke dag een paar minuten klimmen, rennen, rollen of balanceren is een fundament dat jonge kinderen nodig hebben om te groeien. BeweegBelang helpt pedagogisch medewerkers en leerkrachten om dit spelenderwijs in de dag te verweven. Inmiddels zijn op meer dan 25 scholen en kinderopvanglocaties ruim veertig professionals geschoold en gecoacht.

Bekijk de andere programmalijnen



Auti Power Girls



Fietsplan

Watertappunt

Wat we in deze lijn leerden

In programmalijn 2 zagen we hoe gezondheid groeit wanneer domeinen elkaar versterken. Niet één organisatie, maar de samenhang tussen zorg, welzijn, onderwijs, sport, ruimte, mobiliteit en bestaanszekerheid maakt het verschil. Door eerder samen op te trekken, worden signalen sneller gezien en bundelen we kennis en menskracht tot één gezamenlijke kracht. We zagen hoe bewegen mentale rust gaf en hoe onderwijs en kinderopvang kinderen sneller in beeld brengen. De kracht zit niet in losse projecten, maar in het netwerk dat om mensen heen wordt gebouwd. Programmalijn 2 laat zien wat er ontstaat wanneer systemen samenwerken als één stad, één opgave en één inwoner. De volgende vijf inzichten vatten dat samen.

1. Gezondheidswinst ontstaat waar domeinen elkaar raken
Bij projecten waar zorg, onderwijs, welzijn, sport, bestaanszekerheid en leefomgeving samen optrokken, waren grote effecten zichtbaar. JOGG en het Fietsplan laten zien: wanneer professionals rond één kind, één gezin of één buurt samenwerken, wordt gezondheid makkelijker, bereik groter en impact duurzamer.
Dit vraagt om: samenwerking verankeren in begroting, besluitvorming en gezamenlijke doelen.

2. Gezondheid ontstaat waar fysiek, mentaal en sociaal elkaar versterken
Zumba West laat zien hoe beweging méér is dan sport. In een veilige damesgroep ontstaat ruimte om te ontspannen, te lachen en even uit de zorgen te stappen. Vrouwen voelen zich fysiek sterker, mentaal opgeluchter en sociaal verbonden: een combinatie die veerkracht geeft. Auti Power Girls Club laat hetzelfde zien bij jongeren: sport wordt een plek voor vriendschap, zelfvertrouwen en rust. Dit vraagt om: investeren in initiatieven waarin bewegen, ontmoeting en mentale steun één geheel vormen, daar ontstaat duurzame veerkracht.

3. Investeer vroeg voor een veerkrachtige basis
BeweegBelang laat zien dat vroeg investeren (0–8 jaar) het fundament legt voor leren, concentratie en zelfvertrouwen. Gezonde schoolpleinen en JOGG versterken deze basis richting 12+. Dit vraagt om: een doorlopende preventielijn voor jeugd waarin onderwijs, zorg, sport en opvoedomgeving samenwerken.

4.Continuïteit en eigenaarschap bepalen of iets blijft bestaan
Projecten met een vaste regisseur blijven bestaan en groeien. Tijdelijke projecten zonder eigenaar vallen stil. Domeinoverstijgende samenwerking werkt alleen als iemand het proces bewaakt, relaties onderhoudt en de beweging vasthoudt. Dit vraagt om: structureel eigenaarschap, stabiele financiering en duidelijke rolverdeling.

5. Vroegtijdig handelen voorkomt zwaardere zorg
Beweegbelang laat zien dat professionals ontwikkel- en gedragsproblemen sneller herkennen wanneer onderwijs, sport en jeugdgezondheid één lijn vormen. In de wijk pakt Welzijn op Recept mentale klachten vroeg op, waardoor huisartsen minder worden belast en zwaardere zorg kan worden voorkomen. Dit vraagt om: blijven investeren in eenvoudige routes naar laagdrempelige ondersteuning vóórdat problemen vastlopen.

Tot slot
Gezondheid wordt duurzaam wanneer alle domeinen hun deel oppakken: van

bestaanszekerheid tot schoolplein, van sportvereniging tot wijkteam. Programmalijn 2 laat zien hoe gemeente, partners en inwoners samen de stap zetten van losse projecten naar een meer samenhangende aanpak.
Die samenwerking wordt in Programmalijn 3 zichtbaar in de stad zelf, waar de leefomgeving een partner is in gezondheid.

> ***Deelnemer Zumba***
> *Door te bewegen verschuiven de vakjes in je hoofd - je kunt dingen beter een plek geven.*

Bekijk de andere programmalijnen





3 Een prettige en gezonde leefomgeving

We geloven dat een gezonde stad begint bij een gezonde leefomgeving.

De straat waar je loopt, het plein waar je stopt voor een praatje, het park waar je ademruimte vindt. De kwaliteit van die plekken bepaalt niet alleen of mensen kunnen bewegen, maar ook of ze elkaar ontmoeten, tot rust komen en zich thuis voelen.

In deze programmalijn werken we aan buurten waarin de ruimte mensen ondersteunt:
groene plekken waar kinderen kunnen spelen, toegankelijke sportvoorzieningen voor jong en oud en voedselomgeving waarin gezond kiezen vanzelfsprekend wordt

Samen bouwen we aan: wijken die uitnodigen tot gezond leven, plekken waar keuzes dichtbij zijn, waar ruimte veiligheid en verbondenheid versterkt, en waar de inrichting van de stad bijdraagt aan geluk én gezondheid.

Ambitie 1: Een sterke fysieke infrastructuur voor bewegen, veiligheid en toegankelijkheid.
Ambitie 2: Een gezonde voedselomgeving die ongezonde verleidingen rond kinderen en jongeren tegengaat.

- **Een praktijkverhaal**
- **Projecten in beeld**
- **Geleerde lessen**

Bekijk de andere programmalijnen

Reuringdienst - Gezond zonder gedoe

Binnen Samen Gezond gebruiken we de leefomgeving als hefboom voor gezondheid. In de Hambaken kreeg dat vorm door kleine, zichtbare veranderingen in de openbare ruimte. "Daar heb je weer zo'n club die komt praten en onderzoeken," was de verwachting toen Pim Bens en zijn collega's van de Reuringdienst de Hambaken binnenstapten. Toch pakte het anders uit.

Met de handen uit de mouwen

De Reuringdienst werkt aan sociale vraagstukken, maar niet vanaf papier. Hun werkwijze is praktisch, experimenteel en altijd samen met bewoners. Onderzoeken en leren horen erbij, maar dan vooral door te doen: zagen, timmeren, bouwen. Niet voor niets hebben ze een eigen werkplaats.

Een smoothie voor een verhaal

De eerste ontmoeting in de Hambaken begon niet met een vragenlijst, maar met een pop-up bar op straat. Inwoners konden een gratis smoothie krijgen in ruil voor een verhaal over gezondheid. "Mensen vertelden dat er al vaak onderzoekers waren geweest, maar dat ze zelden iets concreets terugzagen," vertelt Pim. "Of dit nu terecht was of niet, het motiveerde ons om meteen iets zichtbaar te maken."

Meteen aan de slag

Binnen een week stonden er kleine installaties en tijdelijke experimenten door de wijk: paalpoppen voor wat kleur en een glimlach, Shopsport met verzwaarde boodschappenmandjes, high five palen en een wandelroute met borden, waarbij het antwoord op een vraag bepaalde welke kant je op ging. En waar er bij dit soort experimenten soms rekening gehouden wordt met weerstand of vandalisme, lieten bewoners juist het tegenovergestelde zien. De interventies bleven staan en werden positief ontvangen. Voor de Reuringdienst was dat een belangrijk signaal: er is zorg en respect in de wijk - zeker wanneer iets van en voor bewoners zelf is.

Wijkhelden

De Hambakken - met dubbel k -, houten bakken met aarde en kruiden, groeiden uit tot een blijvend succes. Ze worden beheerd door bewoners zelf. Opvallend genoeg meldde juist iemand die geen bekende sleutelfiguur was zich als beheerder en wijkheld, met zichtbaar plezier en verantwoordelijkheidsgevoel houdt hij de bakken bij. Tijdens het plaatsen hielpen drie jongens van twaalf spontaan mee, anderhalf uur lang. "Niet omdat het moest, maar omdat ze het leuk vonden. Dat zijn de momenten waarop alles samenkomt," zegt Pim.

Ruimte om te proberen

Sommige bakken zijn later verplaatst, in overleg met de gemeente, om rekening te houden met beheer en verkeersveiligheid. Dat hoort bij experimenteren in de openbare ruimte: proberen, leren, aanpassen en soms ook weer opruimen. Niet alles hoeft te blijven om waardevol te zijn.

Gezondheid begint bij een positief gevoel

De rode draad was steeds dezelfde: positiviteit

brengen in de wijk. Gezondheid begint met een goed gevoel, met plezier, met gezien worden en met ervaren dat jouw straat ertoe doet.
De ideeën kwamen altijd uit de wijk zelf.
"Bewoners informeerden en inspireerden ons," zegt Pim.

"Zij maakten het mogelijk om snel en concreet aan de slag te gaan." De aanpak smaakt naar meer. Inmiddels gaat de Reuringdienst ook in de Graafsewijk aan de slag. De lessen uit de Hambaken gaan mee: begin klein, begin zichtbaar, begin samen.

> ***Pim, Reuringdienst***
> *"Eerst samen met bewoners iets moois maken, en daarna pas uitleggen waarom het werkt."*

Bekijk de andere programmalijnen







Meer lezen?

Voedselomgeving – Kiezen voor gezond eten valt niet mee
Zie als student aan de Onderwijsboulevard maar eens gezond te eten als het aanbod van ongezond eten zo enorm is. Bij HAS Green Academy doen ze hun best met onderzoek en alternatieven.

Meer lezen? Volg de QR

Beweeg- en ontmoetingsplekken – Fitness aan de Noorderplas
Ze kosten gebruikers niks, zijn gezellig en gezond: de beweeg- en ontmoetingsplekken in de openbare ruimte. Zoals die aan de Noorderplas. Rob Melker is er vaak te vinden. Wat niet zo gek is: hij bedacht de sporttoestellen.

Meer lezen? Volg de QR

Wat er nog meer gebeurt

Gezonde Schoolpleinen – ruimte waar kinderen kunnen spelen, leren en groeien
Met vier scholen -De Vlindertuin, Het IJzeren Kind, Het Rondeel en Aan de Oosterplas- bouwen we aan groene, beweegvriendelijke schoolpleinen. Plekken met schaduw, speelnatuur en ruimte om te ontdekken, te leren en veilig te spelen. Kinderen, ouders, GGD en 'S-PORT denken mee over ontwerp en gebruik.

De Haren – Gezonde Buurten in gebiedsontwikkeling
In De Haren benutten we de renovatie van Zayaz om gezondheid vanaf de eerste schets mee te nemen. Inwoners, kinderen, scholen, wijkteams en ontwerpers dachten mee over wat de wijk nodig heeft: beweegpaden, veilige routes, bankjes en groene ontmoetingsplekken. Het ontwerp wordt nu mét bewoners aangescherpt; begin 2026 start de uitvoering.

Voedselbos - Een Buurt die oogst
In het Beatrixpark groeit een voedselbos dat is uitgegroeid tot een geliefde plek in de wijk. Vrijwilligers verzorgen met toewijding de kruiden, struiken en vruchten, vaak samen met buurtbewoners die een handje komen helpen. Kinderen leren er hoe ze fruit en kruiden verbouwen, oogsten en verwerken in gezonde gerechten. Het is een plek waar natuur, gezondheid en gemeenschap samenvallen.

Mobiele Sportcont(r)ainers
Naast het Fitnesscircus aan de Noorderplas staan in 's-Hertogenbosch op meerdere plekken mobiele sportcontainers. Zo brengen we laagdrempelig sporten letterlijk dichter bij huis. Buurtsportcoaches, jongerenwerkers en actieve buurtbewoners geven de eerste impuls; daarna ontstaat vanzelf een stroom van groepjes die samen trainen, elkaar motiveren en ontmoeten. De containers zijn verplaatsbaar en bewegen mee met wat wijken nodig hebben.

Brainstorm



Gezonde buurten



Voedselomgeving



> ***Inwoner De Haren***
> *Onze aangedragen ideeën zijn goed uitgewerkt. Een veelbelovend plan.*

Wat we van deze lijn leren

In programmalijn 3 zagen we hoe de leefomgeving zelf een motor wordt voor gezondheid. Bewoners troffen elkaar aan de Noorderplas, kinderen speelden en leerden op Gezonde Schoolpleinen en plekken als het Beatrixpark en Sportpark Noord groeiden uit tot ruimtes waar sport, ontspanning en sociaal contact samenkwamen. Uit deze praktijk stijgen vijf lessen op.

1. Gezonde steden beginnen bij de inrichting van de ruimte
Gezonde ruimte maakt gezond gedrag vanzelfsprekender. De Noorderplas, het Rompertpark en de Gezonde Schoolpleinen laten zien dat inrichting zelf een krachtige gezondheidsinterventie is. Wanneer de omgeving uitnodigt, volgen bewegen, ontmoeten en ontspannen als vanzelf.
Dit vraagt om: gezonde, klimaatbestendige leefomgeving mee te nemen in elk ontwerp voor gebiedsontwikkeling.

2. Waar inwoners niet alleen meedenken, maar meebeslissen, ontstaan plekken die blijven
Reuringdienst en De Haren maken zichtbaar dat inwoners feilloos weten welke plekken uitnodigen of juist afstoten. Toen wijkhelden, kinderen en bewoners écht invloed kregen, ontstond eigenaarschap.
Dit vraagt om: structureel co-design in elke ruimtelijke ingreep, met ruimte gebruikers om mee te beslissen over ontwerp, prioriteiten en beheer.

3. Fysieke en sociale infrastructuur horen bij elkaar
Ruimte leeft door mensen. De sportcontainers in de wijken werkten vooral goed wanneer er bewoners, buurtsportcoaches omheen stonden die anderen meenamen.
Dit vraagt om: fysieke investeringen altijd te koppelen aan een sociale motor zoals vrijwilligers, professionals of lichte programmering.

4. De voedselomgeving stuurt keuzevrijheid sterker dan motivatie
Langs de Onderwijsboulevard worden jongeren overspoeld door verleiding van ongezonde voeding. Niet studenten falen; de omgeving faalt hen. HAS-experimenten

> *Van Mierlo, Brabants Dagblad*
> Het park aan de zuidkant van de Noorderplas bleek perfect. Dan sta je te sporten met een fantastisch uitzicht, dat kan geen enkele sportschool bieden.

tonen dat aantrekkelijk, zichtbaar en makkelijk alternatief aanbod werkt om gezonder te eten.
Dit vraagt om: gebiedsgerichte afspraken met scholen en aanbieders, zodat een gezond basisaanbod normaal wordt in plaats van een uitzondering.

5. Experimenteerruimte in de wijk versnelt leren en maakt beleid concreet
De tijdelijke ingrepen van de Reuringdienst en de semipermanente toestellen laten zien dat "gewoon doen" meer oplevert dan lange planvorming. Kleine, omkeerbare experimenten maken zichtbaar wat werkt en wat bewoners missen als het weg is.
Dit vraagt om: bestuurlijke ruimte voor tijdelijke ingrepen en living labs, én een route voor succesvolle experimenten naar opschaling of regulier beleid.

Tot slot
In Programmalijn 3 zien we hoe de leefomgeving stap voor stap uitgroeit tot een partner in gezondheid: In Programmalijn 4 maken we deze leerfunctie expliciet. Met die lessen zetten we in Programmalijn 4 de stap naar leren, meten en vernieuwen om dit fundament verder te versterken.

Bekijk de andere programmalijnen



> *Straatbeeld.nl*
> *Sport verbroedert. Bewoners ontmoeten elkaar voor het eerst en spreken af om wekelijks samen te trainen. Zo dragen we ook een steentje bij tegen eenzaamheid.*



4 Kennisknooppunt: innoveren, experimenteren

We geloven dat een gezonde stad alleen kan ontstaan wanneer we blijven leren van wat werkt.

De opgave rond gezondheid is complex: factoren grijpen op elkaar in en vragen om een manier van werken die meebeweegt met de werkelijkheid van inwoners én professionals. Daarom investeren we in onderzoek, innovatie en experimenten die beleid en praktijk voortdurend scherper maken.

In deze programmalijn bundelen we kennis, ervaringen en verhalen: inzichten uit onderzoek, data uit de stad, lessen uit projecten en de wijsheid van inwoners en professionals. We geven ruimte om te proberen, te ontdekken en soms ook te falen. Want vernieuwing vraagt lef, vertrouwen en ruimte om het anders te doen.

Samen bouwen we aan: een lerende stad. Een plek waar kennis wordt gedeeld, innovatie wordt aangejaagd en professionals en studenten samen werken aan oplossingen die gezondheid versterken. Nu en in de toekomst.

Ambitie 1: Ontwikkelen en implementeren van gedrags- en cultuurveranderingsprogramma's.
Ambitie 2: Versterken van de samenwerking met onderwijsinstellingen.
Ambitie 3: Professionele ontwikkeling die vakmanschap, innovatiekracht en leren in de praktijk versterkt.

- **Een praktijkverhaal**
- **Projecten in beeld**
- **Geleerde lessen**

Bekijk de andere programmalijnen

Buurtkamer West - ‘Zoeter dan de zoetste suiker’

Als dit verhaal verschijnt, zijn naar verwachting alle voorbereidingen afgerond en is de buurtkamer in cultureel centrum en moskee Orhan Gazi in West zo goed als een feit. Etno Connect is een pilot: een leerexperiment waarin nieuwe inzichten worden opgedaan over gezondheid, eenzaamheid en passende ondersteuning voor oudere inwoners met een migrantenachtergrond.“Dit gaat inderdaad niet over integratie.”

Behoefte aan herkenning

Het gesprek is al afgerond als Deniz Özkanli, programmamanager Samen Gezond van de gemeente nog even het woord neemt.
“We beginnen een buurtkamer voor mensen met een migratieachtergrond. ‘Is dit nou integratie?’, kunnen mensen zich afvragen. Het antwoord is: nee. Maar het is wel hoognodig.”

De gezondheidskloof bij ouderen

Want dit gaat over bejaarde en hoogbejaarde mannen en vrouwen die in de herfst van hun leven een groeiende behoefte voelen om mensen te ontmoeten die doorvoelen wat het is om, net als zij, Turks of Marokkaans te zijn. Het is belangrijk om aan die behoefte tegemoet te komen, leert een uitleg van Feriye Taştan van het bureau Etno Connect. Zij deed uitgebreid onderzoek naar hoe het oudere Turken en Marokkanen in West vergaat, waarbij ze vooral aandacht schonk aan hun gezondheid. De uitkomsten van het onderzoek vormden de basis voor diverse initiatieven, zoals de buurtkamer. “Wist je dat een 65-jarige Turkse of Marokkaanse man hier doorgaans veel ongezonder is dan een Nederlandse? Het komt onder meer door het arbeidsverleden dat ze vaker chronische kwalen hebben en dat hun levensverwachting fors korter is.”

Eenzaamheid als risico

En dan is er nog de eenzaamheid. Vrouwen weten elkaar nog wel te vinden, ontdekte de onderzoekster. Maar mannen... “Ik herinner me een gesprek met een man die met weemoed sprak over de vriendschappen die hij had opgedaan in het pension waar hij in de jaren zeventig woonde. Hij mist ze. Ik vroeg hoe hij het zou vinden als ik ze terug zou vinden. “Dat zou zoeter zijn dan de zoetste suiker.” Het kwam er trouwens niet van. Niet lang na het gesprek overleed de man. “Eenzaamheid is trouwens niet bevorderlijk voor de levensverwachting.”

Zorg die te laat komt

Fatima Kheinette werkt, net als Deniz, bij de gemeente. Ze is projectleider en secretaris van Samen Gezond. Fatima is, wat genoemd wordt, van de derde generatie: haar Marokkaanse opa kwam ongeveer een halve eeuw geleden naar Nederland. Ook Feriye is van de derde generatie, zij het Turks. De ouders van Deniz komen eveneens uit Turkije.
“We zijn voor dit werk gevraagd vanwege onze functie,” legt Fatima uit. “Dat we alle drie kinderen of kleinkinderen zijn van migranten is puur toeval. Maar het helpt wel. Ik snap bijvoorbeeld waarom ouderen uit onze landen van herkomst de weg naar reguliere hulp en zorg niet goed vinden. En ik zie de kwalijke gevolgen daarvan: dementie wordt bij hen vaak later opgemerkt dan bij autochtone Nederlanders.”

Goede bedoelingen, verkeerde aansluiting

Waarop Feriye aanvult dat veel ouderen de gebruikelijke zorg niet al te enthousiast omarmen.

"Ik kan me een meneer in een verpleeghuis herinneren, waarover de verzorgden in hun logboek noteerden dat ie niet zo van ontbijten was. Dat was ie wel degelijk, maar boterhammen met kaas zijn niet wat hij gewend is." Fatima: "Het is voor professionals sowieso lastig om contact te leggen met oudere Turken en Marokkanen. Je komt niet zo snel achter de voordeur."

Een laagdrempelige eerste stap

Wat wel kan: hen verleiden om naar de buurtkamer te komen waar ze gelijkgestemden vinden. Fatima, Feriye en Deniz laten het daar niet bij. Er wordt gewerkt aan activiteiten en programma's waarbij kennis wordt overgedragen. Zodat bijvoorbeeld de kloof naar instellingen kleiner wordt. "En dat geldt ook voor de kloof in gezondheidsverschillen en levensverwachting," voegt Deniz eraan toe. "De buurtkamer gaat een bijdrage leveren om die kloof te dichten. Zo zorgen we ervoor dat elke oudere in onze stad zich gezien, begrepen en gezond voelt. Wat trouwens wel degelijk bijdraagt een integratie, besef ik nu."

Bekijk de andere programmalijnen

Feriye

"Dementie wordt bij Marokkaanse en Turkse ouderen vaak later ontdekt."



Meer lezen?

De Academie voor Beeldvorming - Wat woorden niet kunnen zeggen.
De Academie voor Beeldvorming laat zien wat er gebeurt wanneer we gezondheid niet alleen door een zorgbril bekijken, maar als cultureel vraagstuk benaderen.

Meer lezen? Volg de QR

Leefstijlloket in de wijk - Wanneer één keuze een hele regio gezonder maakt.
Ze zag zichzelf terug op een ongunstige vakantiefoto en schrok: 'Ben ik dat?' Het was het moment waarop huisarts Monique Steenman het roer omgooide. Niet alleen voor zichzelf, maar voor de hele regio. "Want als ik het kan, kunnen mijn patiënten het ook." Deze overtuiging kreeg vorm in de pilot Leefstijlloket in de Wijk. Samen met leefstijlcoach Patricia Lottman laat zij zien hoe kleine stappen leiden tot grote veranderingen.

Meer lezen? Volg de QR

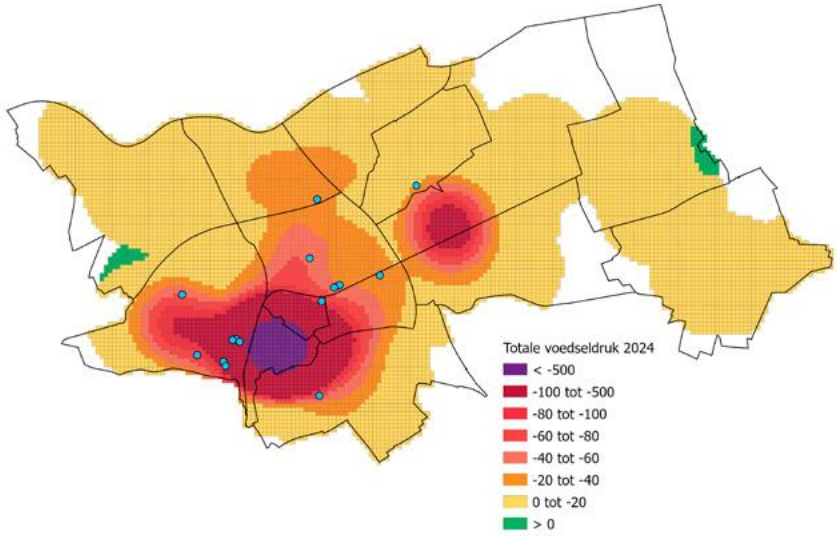
Nog meer mooie initiatieven:

Vapen - kijken met andere ogen
In het project Vapen kijken we met een methode Social Design, samen met GGD, Farent, JBZ, Novadic-Kentron en jongerenwerk met andere ogen naar het vraagstuk vapen. Niet vanuit regels of campagnes, maar door eerst te begrijpen wat jongeren zelf ervaren, denken en nodig hebben. Via ontwerpsessies, straatgesprekken en onderzoek door studenten ontstaan interventies die passen bij hún leefwereld, niet bij onze aannames.

Week van de Gezondheid – een lerende organisatie begint bij onszelf
In maart 2025 organiseerden we voor het eerst de Week van de Gezondheid voor onze collega's. Het groeide uit tot een week vol energie, ontmoeting en kleine veranderingen die verschil maken: van lunchwandelingen tot ademhalingsworkshops en sessies over slaap en mentale veerkracht. Collega's deelden hun expertise en inspireerden elkaar om stappen te zetten die bij hen passen. Met bijdragen van partners hebben we allerlei interventies kunnen inzetten, zoals De Health Check Box en Goed slapen kun je leren.

City Deal Gezonde en Duurzame Voedselomgeving
Met de City Deal sluiten we ons aan bij een landelijke beweging die de voedselomgeving structureel wil verbeteren, vooral in kwetsbare wijken en rondom scholen. We delen kennis met andere gemeenten, ontwikkelen tools zoals de Voedseldrukmeter en onderzoeken hoe beleid, publieke ruimte en marktpartijen bijdragen aan een gezondere stad. Samen met duurzaamheid en lokale partners brengen we gezondheid eerder in het gesprek: van supermarkten tot kantines en de openbare ruimte. Zo werken we toe naar een stad waar een gezonde en duurzame keuze de standaard wordt.

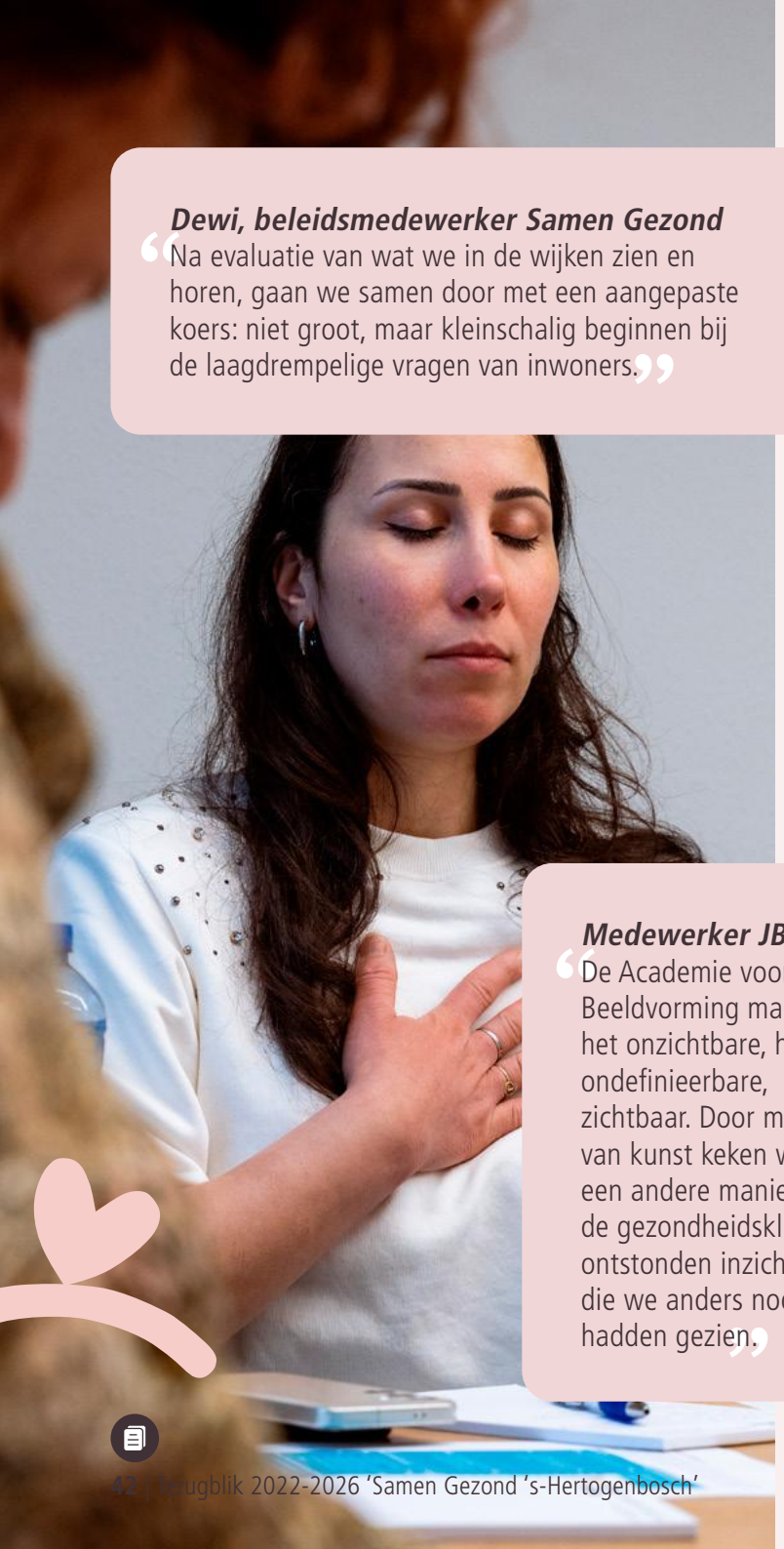
Bekijk de andere programmalijnen





Heath Check Box

Week van de Gezondheid



> ***Dewi, beleidsmedewerker Samen Gezond***
> Na evaluatie van wat we in de wijken zien en horen, gaan we samen door met een aangepaste koers: niet groot, maar kleinschalig beginnen bij de laagdrempelige vragen van inwoners.

> ***Medewerker JBZ***
> De Academie voor Beeldvorming maakte het onzichtbare, het ondefinieerbare, zichtbaar. Door middel van kunst keken we op een andere manier naar de gezondheidskloof en ontstonden inzichten die we anders nooit hadden gezien.

Wat we in deze lijn leerden

In deze lijn werd zichtbaar dat het verkleinen van gezondheidsverschillen geen vraagstuk is met één oplossing, maar vraagt om een lerende aanpak. Door in de praktijk te experimenteren en verschillende vormen van kennis en vakmanschap te verbinden, kon steeds gerichter worden bijgestuurd.

1. Kennis begint in de dagelijkse realiteit van de inwoner
Waardevolle kennis ontstaat niet alleen achter een scherm, maar ook in spreekkamers, ateliers en aan keukentafels. De Academie voor Beeldvorming liet zien hoe door naast inwoners te gaan staan andere inzichten boven tafel komen dan via cijfers en rapportages alleen. Dit vraagt om veldbezoeken, stadsgesprekken en actieonderzoek als vast onderdeel van beleid en uitvoering.

2. Waar ruimte is om te experimenteren, ontstaat groei en vernieuwing
Experimenten laten zien wat echt werkt in de Bossche leefwereld, en wat niet. Ze maken zichtbaar welke aanpak draagvlak krijgt, waar samenwerking groeit en waar systemen schuren door gebrek aan mandaat of culturele inbedding. Dit vraagt om: experimenteerruimte als vast beleidsprincipe. Afschalen, stoppen en bijsturen zijn normale en waardevolle uitkomsten.

3. Wetenschap, praktijk en ervaringskennis versterken elkaar
Social design, kunst, onderzoek en verhalen brengen verschillende blikken samen op dezelfde werkelijkheid. Juist dat verschil levert nieuwe inzichten op. Waar deze werelden samenkomen, wordt beleid scherp en onderbouwt. Dit vraagt om: vaste kennislijnen tussen gemeente, onderwijs en praktijk; living labs, studentenprojecten en actieonderzoek die direct gekoppeld zijn aan wijk- en beleidsvragen.

4. Gedragsverandering vraagt om cultuurverandering
Projecten rond gezondheid laten zien dat gedrag niet verandert door kennis of informatie alleen. Mensen maken stappen

wanneer ze zich gesteund voelen en onderdeel zijn van een cultuur waarin gezond gedrag normaal is. Dit vraagt om het zichtbaar, sociaal gedragen en praktisch haalbaar maken van gezonde keuzes.

5. Leren terwijl we gaan
Leren doen we onderweg, niet pas wanneer alles klaar is. Programmalijn 4 laat zien dat onze aanpak sterker wordt wanneer we meebewegen met wat inwoners, partners en data ons teruggeven. Het Leefstijlloket ging van het ziekenhuis ook naar de wijk, omdat dit voor inwoners uit de focusbuurten beter aansluit; andere projecten werden bijgestuurd of gestopt. Wendbaarheid vergroot effect. Dit vraagt om: een structurele methode om resultaten én impact te meten, zodat plannen tijdig meebewegen met de praktijk.

Tot slot
De inzichten uit Programmalijn 4 laten zien hoe belangrijk het is om te blijven leren, proberen en bijsturen. Ze maken zichtbaar hoe we als stad blijven groeien: door kennis te verbinden, ruimte te geven aan andere vormen van ervaring en onze aanpak steeds weer te spiegelen aan wat inwoners ons teruggeven.



> ***Uit gesprek met Vrouwengroep West***
> *Een Marokkaanse vrouw van 76 kan misschien niet lezen, kan niet gaan wandelen. Zij begrijpt niet wat 'cholesterol' betekent of 'diabetes'.*

Bekijk de andere programmalijnen

Het resultaat: Een stevig fundament voor de toekomst staat

Wat hebben we bereikt?

Samen Gezond 's-Hertogenbosch startte met een dubbele ambitie: de gezondheidskloof verkleinen en meer gezonde jaren mogelijk maken voor elke Bosschenaar. We wisten vanaf het begin dat dit geen korte sprint zou zijn. De kloof in gezonde levensjaren is hardnekkig, intergenerationeel en diep verweven met bestaanszekerheid, stress, leefomgeving en kansenongelijkheid. Binnen één programmaperiode dichten we de kloof niet. Wel hebben we een stevig fundament gelegd. Wat staat is:

- Ruim 80 initiatieven verankerd in wijkstructuren.
- Een netwerk van 169 partners dat gezondheid ziet als gezamenlijke verantwoordelijkheid.
- Een werkwijze die aansluit bij landelijke kaders en de Bossche praktijk.

Dankzij deze eerste programmaperiode staat er nu een duurzame infrastructuur waarmee de stad de komende jaren steeds meer inwoners kan bereiken én ondersteunen.

Wie hebben we bereikt?

Onze focus lag bewust op inwoners voor wie gezondheid niet vanzelfsprekend is en voor wie de gezondheidskloof het meest voelbaar is. We bereikten:

- **De hele stad** via stedelijke programma's.
- **De focusbuurten,** vooral in West en Noord.
- **Doelgroepen die normaal buiten beeld blijven:** vrouwen en moeders met culturele of financiële drempels, inwoners met geldzorgen, jongeren, mensen met afstand tot de overheid en inwoners die leven met aanhoudende mentale of sociale stress.

Via activiteiten realiseerden we meer dan 5000 deelnames, met een doorwerking in hun gezin, netwerk en buurt. Daarnaast ontstonden structurele voorzieningen in de openbare ruimte die hele wijken bereiken.

Vooral kleinschalige en laagdrempelige wijkactiviteiten, zoals buurtmaaltijden, vrouwengroepen en lokale sportfaciliteiten, trokken inwoners aan die anders niet uit zichzelf bij een loket, sportaanbieder of zorgverlener zouden aankloppen.

De balans tussen wijken is nog niet overal gelijk: sommige buurten hebben een stevige basis, andere staan aan het begin. Dat vraagt om gerichte inzet in de volgende fase.

Wat werkte?

- Sleutelfiguren en communitybuilders
- Kleine, laagdrempelige initiatieven
- Investeren in sociale infrastructuur
- Inwoners die meebeslissen in plaats van meedenken
- Lef om te experimenteren

Wat niet?

- Projecten zonder vaste dragers of structurele functierol.
- Grote, top-down programma's
- Te veel praten, te weinig doen leidt tot "praatgroep-scepsis"
- Besluiten die over hoofden heen genomen worden.
- Activiteiten buiten de wijk. Afstand werkt als drempel.

Wat was de impact?

In de wijk:

- De leefwereld van inwoners werd het vertrekpunt van aanpak.
- Inwoners namen meer eigenaarschap over gezondheid en hun buurt.
- Nieuwe sociale verbindingen verlaagden drempels om gezonder te leven.
- Sport- en ontmoetingsplekken brachten mensen zichtbaar in beweging.

In het systeem:

- Domeinen vonden elkaar rond projecten en inwoners.
- De samenhang tussen sociaal, fysiek en mentaal zorgde voor duurzame impact.
- Bewoners kregen meer invloed op de gezonde inrichting van hun wijk.
- De voedselomgeving is zichtbaar en meetbaar gemaakt.

Op leren en samenwerken:

- We leerden door te doen in tientallen praktijkexperimenten.
- Inzichten zijn gebundeld en teruggebracht in de praktijk.



Welke inzichten nemen we mee?

Het belangrijkste inzicht: de bij aanvang gekozen leidende principes blijken effectief. De lessen uit de programmalijnen laten zien welke factoren bijdragen aan het verkleinen van gezondheidsverschillen:

- **Ongelijk investeren**, zodat middelen en aandacht terechtkomen waar de opgave het grootst is. Bestaanszekerheid is de basis: gezond leven is onmogelijk wanneer dagelijks overleven centraal staat.
- **Nabijheid**,verlaagt drempels en vergroot het bereik.
- **Co-creatie** met inwoners versterkt eigenaarschap en duurzaamheid.
- **Sterke sociale infrastructuren** dragen verder: waar mensen zich thuis voelen, wordt de eerste stap naar gezondheid makkelijker gezet.
- **Integrale samenwerking (GiaB)** brengt afstemming tussen domeinen op vraagstukken die gezondheid raken. Problemen overlappen, dus oplossingen moeten dat ook doen.
- **Een uitnodigende leefomgeving**, maakt gezond gedrag vanzelfsprekender. In buurten met veel verleiding en weinig ruimte wordt gezond leven moeilijk.
- **Lerend werken**, met ruimte om te doen, te reflecteren en bij te sturen op wat in de praktijk werkelijk speelt. Tijdelijke ingrepen en praktijkexperimenten laten snel zien wat werkt.

Deze inzichten vormen de basis voor de keuzes in hoofdstuk 4.





De koers: bouwen op wat werkt

De opgedane inzichten brengen ons bij een vooruitblik. Wat hopen we voor de toekomst?

De opgave en ambitie

De gezondheidskloof in 's-Hertogenbosch is groot en hardnekkig: inwoners in kwetsbare buurten leven gemiddeld korter en ervaren beduidend minder gezonde jaren. Deze ongelijkheid is verweven met bestaansonzekerheid, leefomgeving en sociale factoren, en werkt door in wijken en generaties. Het verkleinen van deze verschillen verdient daarom een centrale plek in onze gemeentelijke gezondheidsaanpak.

Wat de praktijk ons leerde

Uit de Bossche praktijk blijkt dat gezondheidswinst vooral ontstaat wanneer bewezen elementen in samenhang worden toegepast: ongelijk investeren, nabijheid, co-creatie, gebiedsgericht werken, GiAB, een sterke leefomgeving én lerend ontwikkelen. Deze inzichten vormen het fundament onder de koers.

De koers: 5 keuzes voor 2026–2030

Keuze 1 - Maak het verkleinen van de gezondheidskloof een vaste bestuurlijke opgave
Veranker 'gelijke kansen op gezondheid' expliciet als speerpunt in de Gezondheidsnota 2026–2030 en in de reguliere beleidscyclus (niet als tijdelijk programma), met duidelijke opdracht, middelen en verantwoording.
Waarom: Gezondheidsverschillen zijn structureel en vragen daarom structurele beleidssturing.
Risico als we dit niet doen: Continuïteit valt weg zodra middelen of politieke aandacht verschuiven; opgebouwde resultaten raken versnipperd.

Keuze 2 - Veranker de leidende principes van Samen Gezond als fundament van de gemeentelijke gezondheidsaanpak
Hanteer de bewezen principes structureel als basis voor beleid en uitvoering.
Waarom: De terugblik laat zien dat deze principes effectief zijn voor een complex onderwerp als gezondheid, nog meer als zij in samenhang worden toegepast.
Risico als we dit niet doen: Beleid sluit niet aan op de leefwereld van de inwoner.

Keuze 3 - Borg een programmatische- en wendbare uitvoeringsbasis
Een wendbare programmatische uitvoeringsbasis is nodig, met ruimte voor experiment, nabijheid en doenkracht, zodat kan worden ingespeeld op verschillen tussen buurten en veranderende omstandigheden.
Waarom: Een programmabasis geeft experimenteerruimte en een wendbare verbinding tussen beleid en praktijk.
Risico als we dit niet doen: Wijknabijheid en vertrouwen gaan verloren; beleid landt niet in de wijk en sluit minder aan op inwonerbehoeften; de aanpak valt terug op projectniveau en verliest een samenhangende structuur.

Keuze 4 - Behoud een stevige gemeentelijke regierol
Kies voor een regiemodel met gedeelde uitvoering: de gemeente is verantwoordelijk voor koers, prioritering, samenhang en bestuurlijke borging. Partners leveren een onmisbare bijdrage met kennis, monitoring, duiding, co-ontwerp en uitvoering. De eindverantwoordelijkheid voor koers en sturing ligt expliciet bij de gemeente.
Waarom: Gezondheid ontstaat in vele domeinen. Alleen de gemeente kan de samenhang en vraagstukken tussen sociaal, fysiek, zorg, onderwijs en leefomgeving overzien en organiseren.
Risico als we dit niet doen: De aanpak verliest samenhang en raakt los van bredere gemeentelijke opgaven, met versnipperde projecten en beperkte impact als gevolg.

Keuze 5 - Maak GiaB onderdeel van beleid en uitvoering
Weeg gezondheid structureel mee bij relevante besluiten (wonen,mobiliteit, openbare ruimte, jeugd/onderwijs, armoede/bestaanszekerheid) via een eenduidig GiAB-afwegingskader dat koppelkansen benut en negatieve gezondheidseffecten voorkomt. Zo wordt gezondheid een vast onderdeel van gemeentelijke besluiten.
Waarom: Gezondheid wordt grotendeels bepaald buiten het zorgdomein. Daarom moet gezondheid meewegen in álle relevante beleidsbesluiten.
Risico als we dit niet doen: Beleid in andere domeinen kan gezondheid onbedoeld schaden; kansen voor koppeling worden gemist.

Waarom deze keuzes ertoe doen

Gezondheid is een randvoorwaarde voor brede welvaart, participatie en leefbaarheid. Door gezondheidsverschillen structureel te verkleinen, nemen zorgen ondersteuningskosten op termijn af, groeit arbeidsparticipatie en ontstaat minder druk op onderwijs, veiligheid en het sociaal domein.
Met deze koers investeert 's-Hertogenbosch niet alleen in gezondheid, maar ook in economische kracht, sociale samenhang en toekomstbestendigheid van de hele stad.

Samen gezond als praktijkbasis voor de gezondheidsnota 2026-2030

De ervaringen en lessen uit Samen Gezond vormen een stevige praktijkbasis voor de nieuwe Gezondheidsnota (2026–2030). In de afgelopen jaren is in 's-Hertogenbosch niet alleen beleid ontwikkeld, maar vooral geleerd wat in de praktijk werkt om ons gezondheidspotentieel te versterken.

De Gezondheidsnota kan deze principes benutten als richtinggevend kader voor de komende beleidsperiode. Op deze manier vormt Samen Gezond geen eindpunt, maar een fundament: een praktijkervaring waarop de Gezondheidsnota verder kan bouwen om duurzame gezondheidswinst te realiseren voor alle Bosschenaren.

Met deze koers sluiten wij de terugblik af en richten wij ons samen met onze partners en inwoners op een toekomst waarin gelijke kansen op gezondheid de norm worden in heel 's-Hertogenbosch.



Hoop voor de toekomst

Onze hoop is dat inwoners zich gezien weten. Dat zij merken dat hun stem ertoe doet, dat hun ideeën verschil maken en dat gezondheid iets is waar ze wél grip op hebben. Dat gezonde keuzes vanzelfsprekender worden, niet omdat mensen harder moeten werken, maar omdat de omgeving, de ondersteuning en de gemeenschap hen daarin dragen.

We hopen dat onze inzet heeft bijgedragen aan een overheid die nabij is, wendbaar, bereikbaar en betrouwbaar genoeg om op te steunen.
Een overheid die werkt op een manier die past bij inwoners, niet andersom.

We hopen dat inwoners trots zijn op hun buurt: een plek waar je je thuis voelt, waar mensen elkaar kennen en waar niemand alleen hoeft te staan. Dat partners elkaar blijven vinden, over domeinen heen, en dat samenwerking niet afhankelijk is van projecten, maar ingebed raakt in hoe we als stad werken. Dat onze sterke netwerken zorgen dat niemand meer tussen de scheuren valt.

We ontdekten hoe krachtig het is wanneer we dichtbij blijven, wanneer we niet eerst verwoorden maar eerst luisteren. De wendbaarheid van ons team en onze partners is daarin een enorme kracht: we kunnen snel schakelen, aansluiten bij wat inwoners zelf aandragen en willen niet meteen alles in beleid vatten. Dit deden we met energie, met empathie en daadkracht.

We hebben samen een stevig fundament gelegd en hopen verder te mogen bouwen aan een gemeente waar meer gezonde jaren geen ambitie op papier is, maar een werkelijkheid wordt voor elke inwoner van 's-Hertogenbosch.

Dank voor ieders bijdrage, lef en betrokkenheid.
Team Samen Gezond



Partners in gezondheid

Achter Samen Gezond staat een breed en veelkleurig netwerk van ruim 160 partners. Van zorg en welzijn tot sport, onderwijs, van bewoners-initiatieven tot ondernemers, van cultuur en ontmoeting tot corporaties, kennisinstellingen en gemeentelijke teams. Formeel en informeel, groot en klein: allemaal dragen zij bij aan een gezonder 's-Hertogenbosch.

Dit netwerk laat zien hoeveel mensen en organisaties zich verbonden voelen met de ambitie gelijke kansen op gezondheid te bewerkstelligen. Hier tonen we een deel van hen, als weerspiegeling van de gezamenlijke kracht achter Samen Gezond.

Begrippenlijst

AZW(A) – Aanvullend Zorg- en Welzijnsakkoord, gericht op het toegankelijk en betaalbaar houden van kwalitatief goede zorg en ondersteuning in Nederland.

Bestaanszekerheid – In 's-Hertogenbosch betekent bestaanszekerheid dat mensen kunnen bouwen op een stabiele basis in hun dagelijks leven. Een voorspelbaar inkomen; zekerheid over werk of een andere bestaansbasis; wonen in een betaalbaar en gezond huis; en toegang tot basisvoorzieningen zoals zorg, onderwijs en ondersteuning. Over gaat het over mentale rust en doenvermoegen.

GALA – Gezond en Actief Leven Akkoord, gesloten door Rijk, zorgverzekeraars en gemeenten om de gezondheid en sociale basis in Nederland te versterken.

IZA – Integraal Zorgakkoord, een samenwerking van het ministerie van VWS met vele organisaties over goede, toegankelijke en betaalbare zorg.

SPUK – Specifieke Uitkering, een financieringsmechanisme van de Nederlandse Rijksoverheid voor gemeenten en provincies om specifieke beleidsdoelen uit te voeren, zoals GALA/IZA.

Sociaal minimum – Het minimale bedrag dat iemand nodig heeft om van te leven, gelijk aan de bijstandsnorm.

Sociale economische status – Een lage sociaaleconomische positie (SEP) betekent dat iemand aan de onderkant van de maatschappelijke ladder staat. Dat wordt vooral bepaald door een combinatie van factoren zoals een laag opleidingsniveau, een laag inkomen (vaak de laagste 20% van Nederland), werkloosheid, en beperkte toegang tot 'cultureel kapitaal'. Het kan leiden tot minder gezondheid, kortere levensverwachting, en meer stress door financiële onzekerheid.

Startkwalificatie – Diploma op minimaal mbo niveau 2, havo of vwo.

Portfoliolijst

Onderstaand overzicht bevat initiatieven waarbij Samen Gezond de afgelopen jaren betrokken is geweest. Het gaat om een breed palet aan activiteiten, pilots, projecten en samenwerkingen, waarbij de rol van Samen Gezond per initiatief varieert: van aanjagen en verbinden tot faciliteren, meefinancieren, verkennen of uitvoeren.

BAG-Moves verdiepingscursus (Beweegbelang Jong & Fit)
Een verdiepende scholing voor professionals in kinderopvang, onderwijs en zorg die met jonge kinderen werken. Gericht op het herkennen en stimuleren van gezond beweeggedrag in de vroege levensfase. Versterkt de kwaliteit van bestaande preventieve beweeginterventies.

Beweegvriendelijke consultatiebureaus (Beweegbelang Jong & Fit)
Pilot waarbij consultatiebureaus hun inrichting en werkwijze aanpassen om bewegen bij jonge kinderen te stimuleren. Gericht op ouders en kinderen (0-4 jaar). Doel is beweging structureel onderdeel te maken van het consultatiebureaucontact.

Bodymap – scholing en begeleiding op de werkvloer (Beweegbelang Jong & Fit)
Scholing voor pedagogisch medewerkers en leerkrachten gericht op lichaamsbewustzijn, stresssignalen en zelfregulatie. Helpt professionals fysieke en mentale overbelasting bij kinderen vroegtijdig te signaleren. Draagt bij aan preventie en duurzame inzetbaarheid.

Bossche Onderwijs Innovatieakkoord
Samenwerking tussen onderwijs en gemeente om innovatie in het onderwijs te verbinden aan gezondheid en welzijn. Gericht op scholen en onderwijsprofessionals. Doel is gezondheid structureel mee te nemen in onderwijsontwikkeling.

Bossche Pas
Financiële regeling voor inwoners met een laag inkomen om deel te nemen aan sport, cultuur en ontspanning. Gericht op volwassenen en kinderen in de hele stad. Verlaagt financiële drempels en vergroot deelname aan gezond en sociaal aanbod. Als programma hebben we een financiële bijdrage geleverd.

Casus Buitendieze & voedselomgeving (SPRONG)
Onderzoeks- en onderwijsproject waarin de relatie tussen voedselomgeving en gezondheid in Buitendieze wordt onderzocht. Gericht op beleidsmakers, studenten en onderzoekers. Levert kennis op voor toekomstig voedsel- en omgevingsbeleid.

City Deal Gezonde en Duurzame Voedselomgeving – Voedseldrukmeter
Deelname aan een landelijke City Deal waarin kennis wordt gedeeld over gezonde voedselomgevingen. Gericht op beleidsontwikkeling.
De Voedseldrukmeter helpt gemeenten om voedselverleiding en -aanbod beter in kaart te brengen.

Community builder Boschveld (Buurtbinders)
Ondersteuning van bewonersinitiatieven in Boschveld door een lokale community builder. Gericht op actieve bewonersgroepen. Versterkt eigenaarschap, samenwerking en continuïteit van bewonersactiviteiten.

De Filter – rookpreventie (Rookvrij Leven Voor Iedereen)
Digitale nieuwsbrief voor professionals in en rondom de wijk West. Gericht op kennisdeling over rookpreventie, stoppen met roken en wijkgerichte aanpakken. Versterkt samenhang binnen het netwerk.

Empowerment mentale gezondheid vrouwen (Hambaken Doet)
Groepstraject voor vrouwen in de Hambaken gericht op mentale veerkracht en zelfvertrouwen. Deelnemers werken aan stress, weerbaarheid en onderlinge steun. Verbetert welzijn en sociale participatie.

Experiment wijkbudget Boschveld (Buurtbinders)
Bewoners kregen zeggenschap over een klein wijkbudget om eigen initiatieven te kiezen en uitvoeren. Gericht op bewonersgroepen. Leverde leerervaringen op over co-creatie en bewonersregie.

Fietsch – fietsparcours Boschveld / Graafsewijk
Laagdrempelige fietsactiviteiten in de wijk voor kinderen en gezinnen. Gericht op spelenderwijs leren fietsen en bewegen. Vergroot fietsvaardigheid, beweging en zichtbaarheid van gezondheid in de wijk.

Fietsplan 4–12 jaar (gezinnen met krappe beurs)
Het fietsplan ondersteunt gezinnen met een laag inkomen bij de aanschaf van een fiets voor kinderen van 4 tot 12 jaar. Het initiatief richt zich op kinderen die anders geen (goede) fiets hebben. Daarmee vergroot het de dagelijkse bewegingsmogelijkheden, zelfstandigheid en deelname aan school- en wijkactiviteiten.

Family Fit FC Den Bosch
Gezinsgericht leefstijlprogramma rond bewegen en voeding, gekoppeld aan FC Den Bosch. Gericht op gezinnen met kinderen. Stimuleert gezondere leefstijl binnen het hele gezin.

Fitnesspark Maaspoort / Noorderplas / Fitness Circus
Vrij toegankelijke buitensportvoorzieningen in de openbare ruimte. Gericht op buurtbewoners van alle leeftijden. Maakt bewegen laagdrempelig en zichtbaar in de wijk.

Gezond Kopen Gezond Koken
Praktische kookcursus voor inwoners met een beperkt budget. Gericht op het aanleren van gezonde en betaalbare kookvaardigheden. Helpt inwoners gezondere keuzes te maken binnen hun financiële mogelijkheden.

Gezonde Buurten
Wijkgerichte aanpak waarin bewoners samen werken aan gezondheid in hun leefomgeving. Gericht op co-creatie en sociale samenhang. Versterkt duurzame gezondheidsinitiatieven in buurten.

Gezonde Lunch & Diner Noorderpoort
Gezamenlijke maaltijden voor inwoners met een krappe beurs in de Hambaken. Gericht op ontmoeting en gezonde voeding. Vermindert financiële stress en eenzaamheid.

Gezonde schoolpleinen (Aan de Oosterplas, Het IJzeren Kind, Rondeel, Vlindertuin)
Vergroening en beweegvriendelijke herinrichting van schoolpleinen. Gericht op basisschoolkinderen. Stimuleert dagelijks bewegen en buitenspelen.

Grow Wizz Kid
Een lesprogramma dat voedseleducatie, natuur, techniek, duurzaamheid en innovatie combineert. Met een binnenteeltsysteem (LED-kas) en een online leeromgeving leren kinderen zelf zaaien, kweken en onderzoeken. In 2026 is de kas geplaatst bij BBS Nieuw Zuid.

Het begint bij mij (Boschveld)
Een groepsprogramma dat moeders ondersteunt bij het versterken van zelfvertrouwen, opvoedvaardigheden en verbinding binnen het gezin. In Boschveld wordt de training geleid door een lokaal sleutelfiguur.

Leefstijlinterventie voor laaggeletterden (Voel je goed!)
Leefstijlprogramma aangepast aan mensen met beperkte taalvaardigheid. Gericht op begrijpelijke informatie en praktische vaardigheden. Vergroot bereik van leefstijlondersteuning.

Leefstijlloket 2.0
Leefstijlondersteuning via huisartsen in focuswijken. Gericht op inwoners met leefstijlvragen. Vergroot vertrouwen, bereik en toeleiding naar preventief aanbod.

Move That Buddy (5V)
Beweegmaatjesprogramma voor jongeren. Jongeren bewegen samen met een buddy. Vergroot motivatie, plezier en volhouden van bewegen.

Neofit (Boschveld / Hambaken / Schutskamp-Kruiskamp / Gestelsebuurt)
Groepsprogramma voor vrouwen gericht op vitaliteit en mentale balans. Combineert bewegen, ontspanning en bewustwording. Versterkt zelfvertrouwen en veerkracht.

Ontwikkeling Buurtkamer Etno Connect
Ontmoetingsplek voor vrouwen met een migratieachtergrond. Gericht op verbinding, veiligheid en ondersteuning. Bevordert participatie en mentale gezondheid.

Picknick Boschveld (Buurtbinders)
Laagdrempelige wijkactiviteit rond gezonde voeding en ontmoeting. Gericht op bewoners van Boschveld. Versterkt sociale cohesie.

Rookvrij Leven Voor Iedereen – rookaanbod in de wijk
Aanpak gericht op verminderen van rookverleiding in de leefomgeving. Gericht op aanbod en zichtbaarheid van tabak. Ondersteunt normverandering richting rookvrij.

Samen Koken in de Kruiskamp
Een maandelijkse, laagdrempelige kookavond in de BBS Kruiskamp, georganiseerd door vrouwen uit de wijk. Zij koken gerechten uit verschillende culturen voor buurtbewoners.

Social Design – Vapen (jongeren)
Creatief traject waarin jongeren meedenken en praten over vapen. Gericht op bewustwording en gesprek. Sluit aan bij hun belevingswereld.

Sportdag West (Beatrixpark)
Eénmalige sportdag voor bewoners van wijk West. Gericht op kennismaking met sport en ontmoeting. Stimuleert bewegen en wijkverbinding.

Sportcontainers (Aankoop 2 sportcontainers)
Mobiele sportcontainers voor flexibel sportaanbod in wijken. Gericht op bewoners en wijkprofessionals. Maakt sport mogelijk op plekken zonder vaste voorzieningen.

Sportmaterialen Badeloch (Buurtbinders)
Aanschaf van sportmaterialen voor senioren in Badeloch. Gericht op samen bewegen. Versterkt activiteit en ontmoeting.

Sportsessie vrouwen West (Buurtbinders)
Samen met vrouwen ontwikkelde sportsessies in wijk West. Gericht op passend tempo en wensen. Vergroot deelname en continuïteit.

Stadsgesprek & kunstproject "Gezondheid zien en voelen" (Academie voor Beeldvorming)
Kunst- en dialoogproject om gezondheidsverschillen zichtbaar te maken. Gericht op inwoners, professionals en bestuurders. Vergroot bewustwording.

Stedelijk Huurders Platform (SHP)
Bijeenkomsten tussen huurdersvertegenwoordigers en gemeente. Gericht op wonen, leefomgeving en gezondheid. Versterkt dialoog en betrokkenheid.

VeadsEat (5V)
Maaltijdvoorziening voor inwoners in bestaansonzekerheid. Gericht op basisrust, voeding en ontmoeting. Ondersteunt sociaal en mentaal welzijn.

Watertappunten
Plaatsing van watertappunten in de openbare ruimte. Gericht op iedereen. Stimuleert water drinken als gezonde keuze.

Week van de Gezondheid (intern)
Activiteitenweek voor gemeentelijk personeel. Gericht op vitaliteit en welzijn.Bevordert gezondheid binnen de organisatie.

Weggeefwinkel Hambaken / Noorderpoort
Winkel waar inwoners gratis basisproducten kunnen ophalen. Gericht op mensen met een krappe beurs. Verlaagt financiële stress.

Welzijn op Recept
Verwijzing via huisarts naar welzijnsactiviteiten. Gericht op inwoners met psychosociale klachten. Verbindt zorg en sociaal domein.

Yoga Nidra – Hambaken
Ontspanningssessies voor bewoners van de Hambaken. Gericht op stressreductie en herstel. Ondersteunt mentale balans.

Zelfie – vrouwelijke statushouders
Ondersteuningstraject voor vrouwelijke statushouders. Gericht op zelfredzaamheid, gezondheid en participatie. Versterkt kansen op meedoen.

Zumba West
Danslessen voor vrouwen in wijk West. Gericht op plezier en bewegen. Maakt sport toegankelijk.

Zwemles Oost
Zwemlessen voor vrouwen met een migratieachtergrond. Gericht op veiligheid, zelfvertrouwen en participatie.

Colofon

Uitgave: Gemeente 's-Hertogenbosch
Programma: Samen Gezond 's-Hertogenbosch
Jaar: 2026

Programma medewerkers
Büsra Özbek
Deniz Özkanli
Dewi van Maaren
Emmy van den Heuvel
Fatima Kheinette

Redactie & tekst
Laurens van Voorste
Maya Borneman - van Vlimmeren

Fotografie
Emmy de Graaf
Beeldmateriaal van lokale partners

Vormgeving
The Line

Data & onderzoek
Onderzoek & Statistiek (O&S)
GGD Hart voor Brabant
CBS, Gezondheidsmonitor
Projectpartners in de 12 focusbuurten

Met dank aan
Alle inwoners, partners en professionals die hun verhaal of inzichten deelden.

©Gemeente 's-Hertogenbosch, 2026.
Overname van tekst en beeld is toegestaan met bronvermelding.



samen Gezond

'S-HERTOGENBOSCH