

Reacties inwoners op het plan Integraal Werken aan een gezonde stad

Sommige reacties in het onderstaande overzicht zijn geanonimiseerd of deels weggelaten om de privacy van individuen of instellingen te waarborgen, zonder afbreuk te doen aan de inhoudelijke waarde van de informatie. Wij danken u voor uw begrip.

Reacties inwoners op het plan 'Integraal werken aan een gezonde stad'
gezonde stad"?
Het plan is vooral gebaseerd op de gevolgen. Ik zou graag zien dat de oorzaak aangepakt wordt.
Prima maar hou goed in de gaten hoe te communiceren voor welke doelgroep.
Moool.
Fantastisch dat er aandacht aan besteed wordt. Mooi plan en mooie doelen.
Goed. Voor de domeinoverstijgende samenwerkingen, zoals met cultuur, vanuit dezelfde doelstellingen, namelijk een gezonde(re) stad.
Goed begin. Zorg ook voor schonere lucht: zero-emissie zone in de stad!
Ik mis concrete inclusieve aanpak van verschillende doelgroepen
Erg uitgebreid. Goede 0-meting Nu praktisch invullen
Prima
Prima, ziet er goed uit
Ik vind het een goed initiatief!!

Integraal werken aan een gezonde stad is een prima idee.

Een deel uit de nieuwjaarstoespraak van Carina Hilders, RdG ZKH, Delft:

“Als oudste ziekenhuis van Nederland zijn we ons verder aan het verdiepen. Kunnen wij nog meer doen? Ik werd getriggerd door vijf plekken op de wereld waar de mensen heel oud worden, ouder dan gemiddeld. Deze zogenoemde ‘Blue Zones’ zijn plekken op de wereld waar mensen gemiddeld 100 jaar worden in goede gezondheid, zonder medicijnen of invaliditeit. Deze Blue Zones zijn Sardinië (Italië), Okinawa (Japan), Loma Linda (Californië), Nicoya (Costa Rica) en Ikaria (Griekenland). Waarom worden mensen in deze gebieden zo oud in goede gezondheid? Uit onderzoek blijkt dat de belangrijke basisvoorwaarden hiervoor zijn ‘natuurlijk bewegen.’ Dus we hoeven niet meer naar de sportschool, maar gewoon de trap nemen, in je pauze even gaan wandelen. ‘Zo min mogelijk stress’ en dat is in onze zorgorganisatie wel een opgave. Toch is het creëren van rust op de werkvloer essentieel. ‘Eet meer plantaardig voedsel’, ‘behoren tot een groep gelijkgestemden’ en ‘sociale verbondenheid en dierbaren vooropstellen’ zijn daarbij belangrijke thema’s. Het ligt voor de hand dat ook wij werken aan die Blue Zone voor onze regio. Met onze kernwaarden ‘oprechte aandacht’ waar die sociale verbinding inzit, en ‘eigen inbreng’ dat betekent dat iedereen belangrijk is en initiatief kan tonen om in kleine stappen continu te verbeteren. En we ‘verleggen grenzen’ waarbij we buiten onze ziekenhuismuren kijken en samen met onze fantastische regiopartners werken aan de realisatie van die Delftsblauwe Zone.”

N.b. bovenstaande komt uit de nieuwjaarstoespraak van Carina Hilders, bestuursvoorzitter van Reinier de Graaf Ziekenhuis Delft. Zie verder: <https://reinierdegraaf.nl/nieuws/nieuwjaarsspeech-carina-hilders-2024-delft-als-nieuwe-blue-zone/>

Een mooi aanknopingspunt voor verdere ontwikkeling wordt nu geboden door de Gemeente Zoetermeer met “Samen ZoeterMeer Gezond”, zie hiervoor verder de website: <https://samenzoetermeergezond.nl/>

Andere uitbreidingsmogelijkheden zijn bijv. o.a. relaties leggen met de diverse sportverenigingen die door middel van gratis kennismakingslessen bewoners kennis kunnen laten maken met hun activiteiten.
Uiteindelijk moet er zo een heel netwerk ontstaan: Zoetermeer als Blue Zone!

Ik denk dat het een goede start is. Ik zou ook buiten de vaak al bekende samenwerkingspartners kijken en lokale ondernemers aanschrijven.

Reacties inwoners op vijf vragen over gezondheidsbevordering

Sommige reacties in het onderstaande overzicht zijn geanonimiseerd of deels weggelaten om de privacy van individuen of instellingen te waarborgen, zonder afbreuk te doen aan de inhoudelijke waarde van de informatie. Wij danken u voor uw begrip.

1. Hoe kan de gemeente helpen om te voorkomen dat inwoners overgewicht krijgen?
Leenhonden (misschien uit het asiel) In de buurten aerobic of gymnastiek. Clinics houden met gymnastiekoefeningen. Dat kan op scholen, bedrijven bejaardencentra etc. Vertellen dat ze via Nederland in beweging voor de tv kunnen bewegen en terugkijken dus op ieder tijdstip.
Laagdrempelige (niet te dure) sporten aanbieden op instuifbasis, dus zonder abonnement.
Brommers en scooters verbieden op alle fietspaden. Daarmee wordt de fiets gebruiken/bewegen gefaciliteerd. Ook wordt fietsen daardoor nog gezonder doordat zij niet meer in hun uitlaatgassen van brommers/scooters te hoeven fietsen. 1 scooter is 29x meer fijnstof dan 1 auto.
Veel voorlichting over slechte voeding. Cursus gezond koken en slim inkopen
In de parken en groenstroken hier en daar eenvoudige gymtoestellen plaatsen, bv een rekstok
Mede om door alle wijken het Rondje Gezond te realiseren. Nu is dit alleen in Meerzicht en een stukje Driemanspolder. Alle wijken een Rondje Gezond en heel veel publiciteit genereren!!
Voldoende veilige fiets- en wandelpaden. Bijv. Bij de Oostkade zijn er niet over het hele stuk wandelpaden. Op sommige stukken loop je op het fietspad
Bewegen in groepen. Maar dit is al door verschillende ouderen groepen geïnitieerd. Maar daar waar het nog onvoldoende is zou via het vrijwilligerswerk georganiseerd kunnen worden o.a. door het beschikbaar stellen van ruimten en toestellen.
Meer beweegvriendelijk groen aanleggen in woonwijken; bij campagnes minder de nadruk leggen op gezondheid, maar meer op plezier (maak gezondheid niet een hoofddoel, maar buitenplezier en -beleving).

Blijven investeren in een goede fiets-infrastructuur. Hoe aantrekkelijker het wordt om te forensen op de fiets, hoe meer mensen de auto zullen laten staan.

Minder fastfood gelegenheden. Meer sport trajecten met natuurlijke hindernissen. Laagdrempelig. Behoud honden uitlaat plaatsen.

Fietsvriendelijkere stad worden en blijven door: goede en veilige fietspaden en -voorzieningen (verlichting, bewegwijzering, stalling)

Mensen stimuleren de auto te laten staan

Groen in directe omgeving en wijken zodat mensen gestimuleerd worden/ zich prettig voelen om ook naar buiten te gaan en frisse neus en wandeling te gaan maken.

Gezond eten/ restaurants stimuleren

Samenwerking, bewoner, huisarts, diëtetic, sportvereniging.

Meer GLI interventies initiëren en intensiveren met oa de inzet van de sportfunctionarissen

Beginnen op scholen, voedingsleer in de lessen Burgerschap, maaltijden op school, cursussen voor mensen die problemen hebben met hun gewicht.

Voorlichting geven, op scholen en in winkelcentra. Laagdrempelig kooklessen aanbieden in de wijk en op scholen. Hetzelfde geldt voor sportmogelijkheden.

Ik denk dat de gemeente hier niet veel aan kan doen. Er wordt al zoveel aandacht besteed aan dit onderwerp op alle media. Goed en gezond eten, genoeg bewegen, stress voorkomen.

Omarm als gemeente het concept van positieve gezondheid en zet in op (secundaire) preventie. Wij moeten ons als inwoners realiseren dat de rek uit de gezondheidszorg is en we zelf heel veel kunnen doen aan onze gezondheid en een gezond gewicht. Dat vraagt om een gedragsverandering en dat gaat net vanzelf. Ondersteun daarom als gemeente alle initiatieven op dit gebied, zowel in communicatie als met subsidies

Bij drogisten weer eens publieke weegschalen plaatsen

Door ongezonde eetgelegenheden/fastfoodketens te beperken in de stad.

Er zijn zo'n 7 oorzaken voor overgewicht waarvan er volgens mij slechts 2 zijn waar een overheid (een beetje) kan helpen. Sociaal-economische factoren en psychische gesteldheid. Maak beweegmogelijkheden (gratis) toegankelijk, organiseer korte (!) wandelingen in de wijk en sluit af met een eenvoudige gezonde staande lunch in de buitenlucht.

Dat is geen taak van de gemeente.

<p>Promoot laagdrempelige activiteiten met bewegen, bijv via de Zoetermeer pagina Streekblad. Bijv gezond natuur wandelen (GNW). Geef de vrijwillige wandelbegeleiders een kleine vergoeding .</p> <p>Biedt ondernemers die een bijdrage leveren aan vitaliteit en positieve gezondheid een podium voor PR. Bijv met een kraam bij evenementen, vermelden op een website.</p> <p>Biedt aan kinderen activiteiten aan met spelelement op evenementen</p>
<p>Meer voorlichting wat overgewicht met je doet. Het voor iedereen betaalbaar maken van sporten. Maak van het fontytpark een gezellige looproute met aanwijzingen voor gym oefeningen?</p>
<p>Stoppen met het volbouwen van al het groen waaronder voetbalveldjes.</p> <p>Ondersteuning van sportclubs en scouting</p>
<p>Mooie parken creëren met sport gebieden en uitdagendere speeltuinen voor jong en oud.</p>
<p>Focus op bewegen leggen ipv sport. Sport en bewegen zichtbaarder en toegankelijker maken. Bijv. Ouderen en mensen met overgewicht is zwemmen goed voor gewrichten. Een kaartje per les kost alleen al bijna €10,-. Wandelroutes in wijken maken. Het bekende “ommetje”.</p>
<p>Laagdrempelig en wijkgericht senior gym en senior wandelingen aanbieden</p>
<p>Subsidiëren sport</p>
<p>Groene ruimte! Dat nodigt uit tot naar buiten gaan en naar buiten gaan is bewegen! Er zijn nog te veel ‘versteende’ plekken in de stad. Tweede punt: sporten voor mensen met een laag inkomen aantrekkelijk maken.</p>
<p>Misschien een bijeenkomst organiseren in het gemeentehuis met voedingsdeskundigen en sport deskundigen? En dan wel in de avond of in het weekend</p>
<p>Belang en plezier van bewegen in de natuur expliciet meenemen. Blijven kijken naar goede en veilige wandel- en fietsroutes binnen Zoetermeer en in de regio (gezamenlijk aanpakken). Goede informatievoorziening over de verschillende mogelijkheden van natuurgerichte recreatie. Want die is goed voor fysieke èn mentale gezondheid.</p> <p>Schoolgroenten en -fruitprojecten initiëren en waar nodig met een kleine financiële bijdrage ondersteunen. Idem voor workshops, cursussen “gezond, gezellig en lekker koken”. Ook goed voor sociale cohesie.</p>
<p>Minder fastfood restaurants toelaten en inwoners meer laten zien wat een gezonde leefstijl doet. Hierin kunnen huisartsen, apotheken, supermarkten ook mee helpen. Maak mensen bewust. Kleine foodswiches kunnen voor veel mensen al een groot verschil maken</p>

sporten meer faciliteren door bijvoorbeeld sportabonnementen (mee) te betalen via de Zoetermeerpas en meer sportmogelijkheden in de publieke ruimte te bieden.

Sporten voor mensen met een minimum inkomen ondersteunen. Als ze lid willen worden van een vereniging.

Sporten en beweging voor iedereen mogelijk maken. Daarnaast ervoor zorgen dat mensen zich verbonden voelen in de wijk, wijkgericht werken mogelijk maken, zodat problemen in de buurt kunnen worden opgelost. Puur richten op gewicht heeft alleen op korte termijn zin.

Door het organiseren van bv wandel of fiets tochten ook een puzzeltocht voor kinderen en ouders is leuk
Volgens mij was er vorig jaar een wandeling langs verschillende restaurants ook leuk

Korting op sportscholen in de buurt, aangezien jullie geen invloed op de prijzen van gezond eten hebben

Kortingen op veel te dure sportscholen

Minder vreetplekken toestaan zoals de zoveelste pizzeria of snoepwinkel in Zoetermeer.

Dat is niet mogelijk.

Maar extreem: stop met het geven van vergunningen aan al die fastfood zaken, ijswinkels, snelle happen zonder groente of fruit.
Creëer een spaarsysteem waarbij je iets kan verdienen met een goed en gezond gewicht en levenswijze.

Zorg blijven dragen voor het behoud van de mooie parken om te wandelen fietsen etc.

Deelname aan wandelinitiatieven en fiets evenementen/(puzzel)tochten

Streekmarkten met gezonde lokale producten

Opvoedvaardigheden ouders zoals " nee zeggen" tegen het kind als ie om ongezonde snacks zeurt zoals in supermarkt

Meer fitness plaatsen _> en ook goedkoper maken voor mensen die laag in budget zitten

Groenten en fruit goedkoper maken. Meer mogelijkheden tot goedkoop bewegen/ sporten.

De fietspaden en wandelpaden goed onderhouden. Mensen stimuleren om de fiets te pakken binnen Zoetermeer. Maak er een challenge van. Doe iets leuks bij fietspaden.

Zorg ervoor dat de huurkosten voor sportverenigingen niet te hoog zijn, waardoor de contributie voor iedereen betaalbaar blijft.

Meer van die apparaten om te sporten in meerdere parken, Zoals aan de Noord A

Gratis schoolfruit op alle scholen
Gezond eten en sportschool goedkoper maken?

Kunnen ze niet. Is de voedselindustrie

Voorlichting op scholen (en informatieavond voor volwassenen) over gezond eten.
Sporten goedkoper maken

Ervoor zorgen dat de inwoners niet de hoofdprijs betalen voor gezond eten

Informatie en begeleiding laagdrempelig

Er wordt door instanties gesteld dat fastfoodketens en snackbars bijdragen aan een ongezonde levensstijl. Wellicht kan onderzocht worden dat middels een APV een belasting geheven wordt op bestelde fastfood producten. Het geld dat daaruit voortkomt vervolgens in de WMO-pot laten vloeien. Met deze maatregel zal je niet direct voorkomen dat inwoners overgewicht krijgen, dat ligt puur aan de levensstijl. Men draagt wel bij aan het algemeen nut waar deze doelgroep wellicht in de toekomst aanspraak op maakt.

Voorlichting over voeding. Haal alle rotzooi uit de supermarkt. Leer kinderen gezond eten. Blijf van bewerkt voedsel af. Geef voorlichting op school.

Alles op het gebied van stimuleren en faciliteren van bewegen, bewegen en nog eens bewegen.

Ongezonder eten verbieden op scholen
Verplicht fruit eten op basisscholen
Sportscholen stimuleren combinaties te maken met activiteiten voor ouders en kinderen of tegelijk hun eigen les

Verbod op reclames met dierlijke producten en ongezonde producten in openbare ruimten, aanbod van gezonde en plantaardige snacks/gerechten in overheidsinstellingen, cursussen gericht op leefstijl (combinatie voeding en gezondheid), hulp bij (opstarten van) beweging

Zie dit punt meer als eigen verantwoordelijkheid.

Meer goede, geasfalteerde fiets- en wandelpaden aanleggen.
Leg in sommige parken een trimparcours aan en zorg dat er in iedere wijk minimaal een echte groentewinkel komt.

Meer sport aanbieden tegen lagere tarieven. Bewustzijnslessen over voeding en lichamelijke beweging op scholen. Niet als keuze of voor de leerkracht maar met een externe partij.

Mensen moet verplicht sporten of bij iedere werkgever een sporthal creëren

Bij de oorzaak aanpakken.

Zorgen dat er genoeg gymzalen in Zoetermeer is met moderne materialen zodat jonge kinderen gemotiveerd raken om blijvend deel te nemen aan het bewegingsonderwijs. Hiermee stimuleer je een gezonde relatie met bewegen waardoor dit een blijvend onderdeel blijft in het leven van de mens.

Op dit moment zijn er te weinig gymzalen en is het materiaal zwaar verouderd. Zelfs de bok waar onze grootouders nog overheen gesprongen zijn staan standaard in de gymzaal. Overgaan naar multifunctioneel materiaal en zorgen dat scholen zich houden aan de nieuwe bewegingsonderwijs wet van 2x 45 minuten bewegingsonderwijs.

Een gratis lidmaatschap voor één sport naar keuze. Voor veel mensen - die (net) niet in aanmerking komen voor de Zoetermeerpas of andere regelingen - is een sportabonnement best duur, en schrappen ze om kosten te besparen.

Ouders goed voorlichten zodat ze voorkomen dat hun kinderen te dik worden. Daar begint het mee en daar zitten kansen.

Ruimte geven aan buurttuinen en volkstuinten en parken, plekken, bakken waar bewoners zelf, met hun kinderen en kleinkinderen groenten en fruit kunnen kweken! Alle openbaar groen adoptiegroen maken en/of inplanten met eetbare struiken/vaste planten. Overal bakken met selderie/peterselie/bieslook als smaakmakers. Laurierstruiken. Lavas. Rode, zwarte en kruisbessen! Hoek hoveniers wil vast graag mee helpen en heeft ervaring met groenten en fruit beplanting!

Meer groen, en zorgen dat de voetpaden overal beter hondenpoep vrij worden gehouden.

Een goede markt met veel verse groente en fruit. Meer ruimte voor kook en sportworkshops. Plaatselijke initiatieven rondom goed eten en beweging aanmoedigen. Een site met alle initiatieven rondom wandel en sportclubjes.

Stimuleren om aan crossfit te gaan doen, is super efficiënt en bij iedereen is voortgang te zien. Iedereen kan op eigen niveau sporten. Crossfit TX is hierbij een voorbeeld!

Leuke wandelparken inrichten met drinkwater en picknick gelegenheid. Fruitbomen planten en toestaan plukken. Veilige fietsroutes zodat je met kleine kinderen veilig kunt fietsen. Dat kan nl niet overal. Thema maanden organiseren gelinkt aan een bepaalde groentes.

Sportscholen ondersteunen zodat het sporten goedkoper wordt voor de inwoners.

Inlichtingen geven wat gezonde voeding is zodat dat mensen meer bewustzijn krijgen over macro en micronutriënten. Events organiseren over hoe je makkelijk, gezond en snelle maaltijden kan bereiden. Stoppen met fastfood concerns openingen in de gemeente. Bewoners helpen met gezonde keuzes maken, ipv koken met voorbereid voedsel zoals zakjes en pakjes.

Bewegen bij sportscholen, dansscholen, yogascholen e.d. goedkoper maken en stimuleren (bijvoorbeeld in de vorm van acties, hoge kortingen enz). Gezonde voeding aantrekkelijker maken, bijvoorbeeld door samenwerking met lokale boeren, telers enz waar mensen voor lagere tarieven verse producten kunnen halen. Kookcursussen en lessen aanbieden over hoe makkelijk, gezond te koken. Mensen ondersteuning bieden door diëtisten via de huisarts eerder in te zetten, meer preventief ipv als het al te ver is.

Fietsgebruik en lopen veel meer faciliteren. Tegelijkertijd autogebruik en brommer-/scootergebruik afremmen. Zoetermeer is een veelste auto- en brommer/scootervriendelijke stad. Daarnaast minder verkoopplekken voor ongezond eten en roken/vapen.

Informatie over gezond leven verspreiden via socials en reclame. Sport stimuleren door goedkoper te maken en leuke sport event voor doelgroepen te organiseren

Introduceer een gratis gezond ontbijt op het werk en school

Goede fietspaden, vooral veilige kruispunten, goede stoeppen ipv gaten en of scheef

Geen idee, goedkoop 'junkfood' duurder maken misschien?

<https://www.ad.nl/binnenland/honderden-extra-coronadoden-in-nederland-door-slechte-luchtkwaliteit~a40d999d/>
Sluit jullie aan bij het Schone Lucht Akkoord, doe aan voorlichting over houtstook en controleer de dubieuze fabrieksuitstoot in Rokkeveen.

Veel meer faciliteren van buiten activiteiten/ sporten. We moeten de mensen weer buiten krijgen!!

Door goed samen te werken tussen de diverse partijen: huisartsen, diëtisten, sportorganisaties en organisaties als inzet en Piëzo, Deze laatste bieden bijv. kooklessen, wandelmogelijkheden en hebben ook regelmatig een diëtiste die een voorlichting geeft.

Gezond beweeggedrag stimuleren en belonen. Meer voorlichting over gezonde voeding. Minder plekken waar je fastfood kan kopen

2. Hoe zou uw woonomgeving moeten worden ingericht om gezonder te leven (dit kan van alles zijn, bijvoorbeeld: meer bewegen/ stilte/ sociaal contact/ groene plekken in de stad etc.)?

Volgens mij is de Leyens perfect. Wij hebben alles in de buurt

Wandelgroepjes op instuifbasis vanaf een vast vertrekpunt en vaste tijd.

Scooters en brommer verbieden op alle fietspaden.

Parkeerprobleem

Omdat ik niet meer goed kan lopen, vind ik het prettig als hier en daar een bankje staat, zodat ik even kan rusten. Bankjes zijn nuttig in de parken en groenstroken, maar ook in het stadshart en de wijken.

Ik woon in de meest groene wijk van Zoetermeer. Het enige wat ik van de gemeente verwacht is dat dit ook zo blijft en we niet stukje bij beetje alle groen moeten inleveren.

Voor mijn kinderen groene grasvelden zonder hondenpoep om te kunnen voetballen!

Idem dito bij speeltoestellen geen kattenpoep hondenpoep. Veel te vaak zie ik katten in het zand vd speeltoestellen dit zand gebruiken als kattenbak. Of mensen hun honden uitlaten bij die speelvelden.

Begin ook bij as ouders voorlichting geven over communicatie. Niet achter kinderwagen lopen en continu op schermpje kijken ipv praten met baby. Belang van taalontwikkeling! Belang van sociaal contact en sociaal gedrag.

Belang van kijken en luisteren naar radio tv ipv buitenlandse satellietzenders.

Woon zelf aan de Zegwaartseweg, waar het ondanks drempels en verkeersborden met max. 30km toch overdreven en hard gereden wordt. Ook door het vrachtverkeer welk ook door een verkeersbord wordt gesommeerd een andere route te kiezen. Verzoeken aan de ambtenarij (maar ook wijkagent) om te handhaven worden in het geheel niet gehonoreerd. Maar om te voet, met de fiets, rollator, rolstoel of dergelijk van of naar je woning te begeven lijkt eerder op een Russisch roulette dan op een ontspannen manier om je te begeven naar je doel. De weg (Zegwaartseweg Noord) heeft twee suggestieve fiets/wandelpaden en nauwelijks uitwijkmogelijkheden. En is te smal voor twee auto's. Bij de ontwikkeling van Oosterheem heeft de gemeente gewoon nagelaten om een alternatieve verbindingsweg tussen Zoetermeer en Benthuizen aan te leggen zoals wel in Benthuizen (Rondweg nu ...) en in Zevenhuizen heeft plaatsgevonden bij hun wijkontwikkelingen. Ik vraag aan de gemeentepolitiek en niet

de ambtenaren om eens creatief in deze te zijn zodat de Zegwaartseweg Noord ook echt autoluw wordt. Kan ik ook weer gezonder worden zonder uit mijn schoenen te worden gereden.
Meer groen dat uitnodigt tot bewegen, ook zal zijn dit maar kleine stukjes. Misschien is er een mogelijkheid om in een wijk een wandelroute/ommetje te maken waarbij buurtgroenlocaties met elkaar worden verbonden, leg kleine paadjes aan door groenstroken of plaats zitelementen die mensen uitnodigen om naar buiten te gaan.
Minder gras en meer bomen, ook op de pleinen in de stad. Onder de bomen ben je beter beschermd tegen UV-straling. Bedenk eens hoe het stadhuisplein zou opknappen van vier monumentale bomen...
Aanpak van overlast gevende jongeren. Rete irritant en echt niet grappig meer in Noordhove
Zie hierboven. En meer openbare ruimte beschikbaar stellen voor ontmoeting en bewegen (ten koste van parkeervoorzieningen) en ook betere fietsparkeer voorzieningen.
Groene omgeving, bloemen, fitness plaatsen, kinderspeelplaatsen, wandelpaden, fietspaden, stilte, sociaal contact, sport en spel, verantwoordelijkheid gevoel, sociaal zijn, samenwerking, lief zijn voor elkaar.
Lokale parken opknappen en voorzien van goede brede geasfalteerde wandelpaden.
Zorgen voor sociale ontmoetingsplekken (ook in de avond) zonder thema, meer bankjes en goede plekken om te zitten in de openbare ruimte (ook overdekt).
Zoetermeer is een fietsstad. MAAR daardoor trekken fietsers zich niets aan van de regels. Fietsen of voetpaden en stoepen is jammer genoeg heel gewoon. Zelfs of de plaatje van deze actie zijn de fietsers op een voetpad. Illegaal dus. Zorg dus voor dat de bebording meer duidelijk is. IK zie vaak een bord die een fietspad aangeeft, maar niets op de achterkant die het voetpad aangeeft.
Genoeg groen in en om de stad. Goed onderhoud vd paden!!! Vaak liggen de tegels als een golfslagbad wat mn voor ouderen een belemmering is. Ook de wandelpaden bv in het noordelijk plassen gebied zijn vanaf de herfst slecht begaanbaar, staan vaak blank.
Zorg dat de wandelpaden goed verlicht zijn, zodat je in het (half)donker ook prettig kan wandelen. Zorgen voor zichtbaarheid vanaf de openbare weg. M.i. is er voldoende aan sportfaciliteiten in deze stad.

Een omgeving die uitnodigt tot gezond gedrag zoals aantrekkelijke wandelpaadjes/ routes. Subsidieer (laagdrempelige) initiatieven waarbij stadsgenoten worden uitgenodigd om meer te bewegen. Zorg dat ouderen (ook overdag) kunnen bewegen en sporten met eenvoudige middelen
Nog meer bomen plaatsen in het openbaar gebied. Subsidie voor bomen op eigen terrein. Verordening op maximaal 1/3 van de woonkavel verhard (2/3 is huis en onverhard); en handhaven!
Een strenger beleid op stoken van hout (houtkachels en vuurkorven). Als astmapatiënt heb ik hier behoorlijk veel last van. Laat tegenwoordig de e-bike veel vaker staan omdat de inspanning te veel wordt en pak daarvoor in de plaats de scooter. Laatst zelfs met wandelen ook heel veel last ervaren.
Breng de 'bank' terug in winkelcentrum De Vlieger, zodat je niet altijd per sé een boodschap hoeft te doen om naar buiten te gaan. Creëer fysieke sociale doelen, bijvoorbeeld bankjes om grote bomen. Groene plekken zonder hondenpoep.
Meer groen in de wijken zelf. Stimuleren van groene tuinen. Door zo'n actie als dat je een tuintegel inlevert en je dan een mooie plant krijgt.
Speeltoestellen die bewegen stimuleren met uitleg hoe te gebruiken, hoeveel calorieën je verbrand, wat het je oplevert
Maak van het fontytpark een veilig sportpark. Dit staat nu er vreselijk bij. Maak er leuke sportroutes van voor jong en oud.
Veel groene plekken in de stad Speelveldjes voor de jeugd Minder sluipverkeer TC de Driesprong (veel overlast door extra verkeer uit Pijnacker op Edelsteensingel) Beter OV Veiligere omgeving zodat kinderen buiten kunnen spelen en volwassenen ook s' avonds over straat durven.
Jullie zouden in alle wijken moeten kijken want een nieuwbouwwijk wordt mooi aangelegd en leeft en alle bestaande wijken verslonzen. Speeltuintjes zijn armoedig.
Groene en schone buurten, wandelroutes in wijken met groen, speel en beweegplekken in het groen. Complimenten aan de sporthub in Meerzicht bij kindcentrum Entree en bij het Ruwaardpad. Mooie plekken die samenkomen, bewegen, spelen en groen samenbrengt. (Meerzicht

wordt ook echt op deze manier en veel gebruikt wordt). Ademt veel positiviteit. Eén mooi voorbeeld voor veel meer plekken in de wijk en de stad.

Groene plekken in de stad.

Senior korting op goede voeding. Het hoeft niet veel te zijn en een Hollander houdt van korting. De korting wel onder de aandacht brengen natuurlijk.

Brede wandelpaden, goed verlicht

Meer groen!

Meer groene parken en meer wandelroutes uitstippelen

Veel groen, mss in samenwerking met buurtverenigingen sociale beweegmomenten creëren. Zoals een rondje wandelen, dit kan eenzame mensen uit hun isolatie halen

Meer groen, meer bankjes én prullenbakken, meer sportmogelijkheden en minder/geen auto's in de binnenstad.

Volgens mij doet Zoetermeer er al veel aan. Je moet er als bewoner wel zelf naar kijken. Genoeg groen, steeds meer buitensport plekken die gratis zijn.

Lok uit tot bewegen. Zorg voor goede bestrating, zodat ouderen en mensen die moeilijk ter been zijn ook zonder ongelukken buiten kunnen zijn. Zorg voor aanbod in de wijk, gemeenschapszin en betrek de i formele zorg/ buurtinitiatieven. Maar ook integraal werken in de wijk Zorg, welzijn, burgerinitiatieven, woningbouw en gemeente moeten hiervoor ontschoten en de mens centraal zetten. Zorg ook voor goede busverbindingen en ov en fietspaden voor de bereikbaarheid in de stad en tussen omliggende dorpen en steden. Maak het veilig om zelfstandig (als vrouw) je binnen Zoetermeer te verplaatsen. Zorg voor veiligheid op speelplekken. Zorg voor goede ondersteuning als het mis gaat, bijvoorbeeld in Oosterheem waar een jongen van 9 in elkaar geslagen is.

Waar ik woon is er genoeg te doen voor iedereen

Geen ongelijke trottoirs

Bijgehouden parken zonder rommel en hangjeugd

Meer laagdrempelige ontmoetingsplekken

Stop met die flatgebouwen in het stadshart, creëer meer stilte rust en sociaal contact. Overal zijn mensen massa's. Zoveel vuil onrust vernieling.

Absoluut minder herrie van autoverkeer. Op de Meerzichtlaan en de Afrikaweg .

Woon op het binnenwater, met name rond spitstijden (de hele straat staat vast) en de avonden veel meer verkeer bijgekomen en ook wordt de weg regelmatig als racebaan gebruikt. De uitstoot van fijn stof en roet moet verminderen. De balkons en balustrades zijn vaak zwart bij schoonmaken.

Een leuke moestuin, gezamenlijke buurtwijktuin en/of gezamenlijke ontmoetingsplek met bankjes oid op het onkruid grasveld voor de school voor de bewoners van het complex. Nu ziet het er saai en niet functioneel uit.

Paal en perk stellen aan ongezond aanbod in winkelgebied en vooral rondom scholen.

Alleen gezond voedsel aanbieden in commerciële plekken en sportclubs waar kinderen komen.

Versteende tuinen aanpakken bij huurwoningen.

Meer wijktuinen met moestuinen. Openbaar groen: meer bomen dat vruchten oplevert die bewoners kunnen plukken.

Meer avontuurlijke speel plekken in het groen.

Meerdere groene plekken maken in stad

Meer groene plekken, meer buurtcentra.

Genoeg groen, wandelpaden en fietspaden. Weinig autoverkeer in de buurt.

Idd meer bewegen. Dus betere voet- en fietspaden

Woningen beter laten isoleren, ook de huurwoningen zodat je minder overlast van elkaar hebt. Buurthuizen terug voor sociale contacten, een goedkope gezonde maaltijd

Drukke Van Diestlaan ontlasten en geluid van het verkeer (uitlaten, muziek, racen)

Groene plekken in de stad.

Meer tafeltennistafels.

In Driemanspolder.(Stadhouders ring)

Er is een tafel weg gehaald en een grindbak voor in de plaats maar daar wordt niks mee gedaan.

Een tafeltennistafel is bij uitstek een hulpmiddel om mensen te laten bewegen.

Oefen/beweegruimtes openbaar

Richt hindernis plekken in waar allerlei fysieke oefeningen in de buitenlucht gedaan kunnen worden. Leg dat aan in de buurt van een horeca gelegenheid waar na afloop een kop koffie/thee/sapje genuttigd kan worden. Stimuleer deelname aan wandelgroepen, vogelaars, fotogroepen., sportclubs. Organiseer hier vier keer per jaar met de betreffende clubs opendagen voor en bied snuffeldagen aan om er mee kennis te maken.

Dik word je van verkeerd en/of te veel eten. Bewegen helpt, maar maakt niet echt het verschil. Zorg voor sport tijdens en na school.

Voor gezond ouder worden is het bewegen en leven in schone lucht erg belangrijk.

* zorg dat de gemeente het Gezonde Lucht akkoord ondertekent,

* zorg dat de gemeente het bijbehorende beleid ontwikkelt en implementeert,

* zorg dat Zoetermeer op dit gebied een voortrekkersrol binnen de provincie krijgt, we ademen ook de lucht van onze buurgemeenten.

Zorg in ieder geval dat bewoners hun klachten m.b.t. overlast houtstook eenvoudig kunnen registreren en dat inzichtelijk wordt hoeveel klachten van overlast gemeld worden.

Als men er harder in wil staan, en wat mij betreft zou dit moeten:

* geen vergunningen meer verlenen voor nieuwe hout- en pellet-kachels.

* vergunningen intrekken voor bestaande kachels die niet meer aan de normen voldoen

* moeilijker maar zeker ook gewenst, het terugdringen van gebruik van bestaande hout- pellet-kachels en open haarden.

Aantrekkelijke looproutes van huizen naar winkels en OV

Groene plekken, laagdrempelige mogelijkheden om aan te sluiten bij een groepje gelijkgestemden

De straten en stoepen wat beter bestraten. Met een rollator is het niet makkelijk om hoge stoepranden op te komen. Ongelijke tegelpaden, laat staan met een scootmobiel. Groen is mooi maar zwerfafval gevoelig.

Veel meer groen, bloemperken, bomen, hagen etc. De hele "groenstrook" langs het spoor bij de Martin Luther Kinglaan bv zou makkelijk van bloemen en/of struiken kunnen worden voorzien. Zorg dat de groenstroken tussen en langs wegen, voorzien worden v bloembollen etc. Het Maximaplein is daarvan een goed voorbeeld.

Meer groen, minder bomenkap (de Leyens is op veel stukken nu echt heel droevig door vreemde manieren van bomenkap, bovendien in broedseizoen, schandalig!)
Meer promotie voor

Meer fietspaden, minder autowegen

Meer en uitdagende speelplaatsen. Ook hiermee motiveer je bewegen op een jonge leeftijd wat bijdraagt aan dat men dit behoud als ze ouder worden. Nu worden veel speelplekken opgeheven en wordt er verwezen naar schoolpleinen. Echter zijn schoolpleinen vaak weinig uitdagend en tijdens schooltijd niet bereikbaar. Pak het probleem aan bij de oorzaak ipv het gevolg.

Goede gladde trottoirs vanaf Buytenhaghe naar winkelcentrum De Leyens. Vaak lopen mensen met een rollator over de autoweg omdat de stoepen te bobbelig/smal zijn en veel te veel drempels hebben. Als bewoner vlak bij het winkelcentrum heb ik al heel vaak iemand moeten helpen nadat ze gevallen zijn. Met een goed egaal wandelpad kunnen veel meer ouderen naar de winkels toe komen. En dat is ook fijn voor de lokale winkeliers!

Mensen die willen bewegen, bewegen al. Er zijn al voldoende mogelijkheden. Daar zit het probleem niet.

Wij hebben in de Leyens zelf een kruidentuin, een speeladoptiegroenstukje en een labyrint gemaakt. Alles in het openbaar groen. De lelijke wipkippen zouden best vervangen kunnen worden door een paar megagrote omgezaagde bomen waar kinderen in kunnen klimmen ipv suf zitten wippen. Ik zou ook heel graag bewegwijzering willen vanuit de verschillende hoeken van de wijk (Vivaldi, ziekenhuis, Buytenhage naar de buurttuin Zoete Aarde. De ondernemende en slimme mensen vinden de buurttuin wel maar de rest heeft aanwijzingen nodig. Zoals de beweegroute bij entree. Wie gaat het regelen? Ik wil het best doen maar het zelf betalen gaat mij net te ver.

Meer groen en meer mogelijkheden om te sporten in de natuur (mountainbike, speeltuinen enz)

Leuke hardloop- en wandelroutes aangeven met herkenbare bordjes. Een meditatie plek, een mooie groene plek met bankjes en onzichtbare boxjes met mooie muziek.

Groene plekken in de stad helpt zeker mee! Helaas lijkt het momenteel alsof elk groene plekje ruimte biedt om nieuwe huizen te bouwen.

Kindertuinen, speurtocht met QR foto's gelinkt naar bepaalde dieren en bomen.

De stad is flink volgebouwd. Stoppen met bouwen en meer groen.

Meer mooie wandelroutes. Meer sportfaciliteiten buiten.

Wandelgroepen oprichten voor ouderen (50+).

Meer groene plekken in de stad creëren zodat mensen dichterbij de natuur tot rust kunnen komen.

Meer waardering voor en bescherming van natuurgebieden in Zoetermeer. Stimuleren dat mensen meer voor elkaar zorgen door buurtinitiatieven te starten, mensen actiever te betrekken bij en verantwoordelijk te maken voor hun eigen straat of buurt.

1) Verkeerslichten standaard op groen voor fietsers en standaard op rood voor auto's (nu is dat andersom). 2) Twee uur gratis parkeren in stadshart helemaal afschaffen. 3) Stadshart weer altijd open voor fietsers, het is namelijk het centrum/knooppunt van fietspaden en er zijn geen veilige alternatieven (onder donker stadshart door op zelfde weg als auto's of enorm omfietsen (voor mijn zoon van 12). Het zou wel ondenkbaar zijn om het centrum elke dag af te sluiten voor automobilisten!?!? 4) Scooters en brommers verbieden op elk fietspad, dat is gezonder (zij stoten 12x meer fijnstof uit dan auto) en veiliger (96% is opgevoerd) voor fietsers.

Sociaal contact

Mooie veilige en schone parken

Mediatie is openbare ruimte stimuleren

Afhaalpunten op loopafstand voor (online bestelde) boodschappen

Vaccinaties op scholen aanbieden

Groene plekken en met meer parkjes die ook voor ouderen toegankelijk zijn

Beter onderhoud van straten en fietspaden (in mijn geval in Buytenwegh). Ben zelf al twee keer gevallen met volle boodschappentassen op de Paul Scholtenrode en daarnaast heb ik ook twee keer iemand anders zien struikelen daar. Bestrating ligt zo hier en daar schots en scheef, o.a. door boomwortels. Ook mijn woonadres Mendelssohnrode ligt vol gaten, hobbels en kuilen, met name dr kruising Mozartrode en Glenn Millerrode.

Schonere lucht!! Het is dramatisch gesteld met de lucht in Zoetermeer (iig Rokkeveen) met elke dag een meetwaarde van 8 Onvoldoende op schaal 1-10.

Echte sportpleintjes aanleggen. Vroeger hadden we losse voetbalpleintjes en losse basketbal pleintjes. Op dit moment hebben we voornamelijk hybride pleintjes. Dat is natuurlijk helemaal niks. Kijk even naar de basketbal pleintjes in Rotterdam, voornamelijk de pleintjes bij Beukelsdijk. Hier is het altijd druk met sportende mensen van verschillende leeftijden. Onze pleintjes in Zoetermeer zijn nooit druk.

The city should have a piano for public practice in the libraries (like Den Haag library), for example.

Van Tuylpark can be improved

More public transport routes (buses) within the city

More connection/ activities for expats

Ik denk dat Zoetermeer (in ieder geval voor mij, redelijk vitaal van 69 jaar) voldoende is ingericht voor gezonde voeding, sociale contacten (via organisaties als Piëzo) en de nodige wandelmogelijkheden. Ik woon vlak bij het complex Gondelkade, kan daar desgewenst ook koffie drinken, lunchen en dineren voor een schappelijke prijs.

Vaak is het onbekend maakt onbemind en je moet een drempel over om ergens een eerste keer aan te beginnen.

De gemeente Zoetermeer kan bewoners een steuntje in de rug geven om deze drempel over te gaan, door bijv. iets van een vitaliteitsmarkt te organiseren iop locatie Gondelkade. Daarbij moeten zowel huisartsen, diëtisten, sportorganisaties, wandelclubjes, enz. ook aanwezig zijn).

Meer groene plekken

Meer ontmoetingsplekken voor ouderen waar ze samen aan hun gezondheid kunnen werken

3. Wat helpt jongeren om geen drugs/ alcohol/ tabak/ vapes te gebruiken?

Niets. Eerlijk gezegd denk ik dat iedereen op een bepaalde leeftijd stopt met deze dingen. Jongeren (ik weet dat nog haha) laten zich niets vertellen. Zij weten zelf hoe de wereld in elkaar zit. We kunnen niet iedereen redden.

Sporten

Industrie en verkooppunten aanpakken. Rookvrije gebieden uitbreiden.

Verstandige ouders. Bekende Nederlanders die voorlichting geven

Voorlichting over de slechte effecten op de gezondheid die geschikt is voor die doelgroep en via de kanalen die zij gebruiken, dus social media.

Ten eerste ligt er een heel grote verantwoordelijkheid bij de ouders. Vanwege veel verschillende culturen is het lastig om voor iedereen vertier te regelen, dit zou vanuit de gemeenschap moeten komen en dat zou dan weer gestimuleerd moeten worden door scholen en gemeente.

Voorlichting op school. Ex drugsverslaafden en ex criminelen op scholen informatie geven zodat jongeren gevaren/ waarschuwingssignalen leren herkennen. Buurtvaders.

Dat is een goede vraag jongeren/jeugd leven sterk in groepen en wat in een groep als 'standaard' wordt gezien wordt door de individuele leden overgenomen. Al is het maat "om erbij te horen. Hoe doorbreek je dit: voorlichting, verbieden? Mogelijk in groepsgesprekken maar dan de 'boodschap' wel regelmatig herhalen en bespreekbaar houden. Het probleem is systematisch voor hooligans, graphity spuiters en dus ook rokers.

Ik denk dat we deels moeten leren accepteren dat jongeren nu eenmaal altijd zullen experimenteren met alcohol, drugs, tabak e.d. We zijn uiteindelijk allemaal jong geweest en we hebben die fase allemaal moeten doorlopen. Dat is oké. De nadruk leggen op iets NIET doen, werkt gebruik juist in de hand. Je kunt beter de aandacht leggen op hoe gebruik te beperken of verstandig te gebruiken. Daarnaast is het belangrijk dat er voldoende 'gezonde' alternatieven zijn voor ongezond gedrag. Bijv. voldoende afleiding of vermaak, sociale contacten enz.

Geen vergunningen meer verstrekken voor nieuwe verkooppunten.

Meer jongerenplekken creëren. Ga in gesprek met jongeren wat zij willen en nodig hebben.

Er voor zorgen dat moeilijk te verkrijgen zijn.

En voorbeeld van rookvrije scholen/ sportclubs ook doortrekken naar vaperen, drank en drugs gebruik

Veilige omgeving thuis , opvoeding. Voorlichting. Afleiding - studie, werk , sport en spel .

Z/n strafzaak - werken met ouderen , ziekenhuizen , verpleeghuizen, onderhoud tuinen bij de gemeente , afval buiten opruimen waar dan ook .

Inzetten op meer sport in de buurt. Inspelen op de behoefte van de doelgroep.

Jeugdthons, uitgaansplekken om elkaar te ontmoeten zodat ze niet buiten hoeven te hangen. Jongeren zullen altijd experimenteren, maar beloon/faciliteer gewenst gedrag i.p.v. het betuttelende vingertje. Zorg voor influencers op sociale media die een andere boodschap laten zien/horen.

Verkoop ervan bemoeilijken, controle op verkoop en gebruik door jongeren vergroten (grotere pakkans) en campagnes op scholen door bekende Nederlanders met een voorbeeldfunctie. Meer controle op de rustige parkeerplaatsen bij natuurgebieden en in wijken in de avond.

Ik denk dat het enige dat helpt is: laten zien wat deze zaken met je doen. Angstaanjagende beelden laten zien van mensen die veel van deze zaken hebben gebruikt. Lessen op school waar ervaringsdeskundigen en/of medici aan de hand van goede verhalen kunnen vertellen wat de gevolgen van het gebruik zijn.

Goede voorlichting op scholen. Hangplekken "aanpakken" en geen rookruimtes beschikbaar stellen

Een baantje, echt goede vrienden, maak het onbetaalbaar, laat ze praten met terminaal zieken, wijs ze op verantwoordelijkheid naar hun naasten. Het is niet stoer of sexy. Praten, praten, praten. Geef ze liefde.

Dat weet ik niet. Dat lijkt me ook geen taak voor de lokale overheid, maar meer iets landelijks.
Voorlichting aan ouders, belang van voorbeeld gedrag uitleggen, Generatie rookvrij bij ondernemers onder de aandacht brengen
Je afvragen hoe ze aan het geld komen? Meer voorlichting!
Een veilige plek om te hangen. Jeugdthonken en plekken met begeleiding. Nu hangen ze in parken en parkeerplaatsen. Hardere aanpak van dealers. Nu is het antwoord dat de Politie het weet maar ze hebben de tijd niet of de mogelijkheid niet om er wat aan te doen. Meer Politie op straat.
Niets gaat dat verhelpen want de kinderen die het doen komen er toch wel aan. Het enige want je kunt doen is de verkoop verbieden. Misschien kun je op scholen langsgaan een laten zien wat de gevolgen ervan zijn.
Handhaven, boetes uitdelen dan informeren waarom het belangrijk is om hiermee te stoppen
Zorgen dat hun ouders hun taak uitvoeren: opvoeden! En daarnaast minder verkooppunten en strengere controle.
Verhalen delen van mensen waar het bijna fout is gegaan
De prijzen flink verhogen, minder verkooppunten.
Jongeren zullen altijd drugs gebruiken, alcohol drinken of roken. Dat valt niet tegen te houden. Wel kan de gemeente voor zowel jong als oud investeren in anti-gebruik reclames door de stad en rookvrije zones uitbreiden.
Maak werk van buurtcoaches en jongerenwerk in de wijk. Zet in op preventie in de wijk. Geef wijken budget om hier aan te werken. Zorg voor buurtbetrokkenheid en gemeenschapszin, waar men elkaar aanspreekt. Leer van initiatieven zoals Welschen 2 in Rotterdam, waar een goede mix van buurtbewoners preventief helpt om het wonen in de wijk veilig en plezierig te laten zijn.
Door op basisscholen en middelbare scholen voorlichting te geven. Wel in een modern jasje en gegeven door jonge mensen. Bv een arts van 60 maakt voor deze groep minder indruk dan bv een jongere versie. Die ook in hun taal spreekt
Zo moeilijk mogelijk verkrijgbaar maken

Meer ontmoetingsplaatsen waar jongerenwerkers naar jongeren omkijken.
Onmogelijk ook. Streef daar vooral niet naar. Begin bij de ouders en biedt jongeren perspectief in opleiding en toekomst. Makkelijker gezegd dan gedaan dat begrijp ik. Geef jongeren verantwoordelijkheid en een taak.
Begeleid ze bij actief stimuleren en zoeken naar baantjes, sport doel in de wijk, buurtcentra, zorg dat terrein rondom winkelcentra (zoals Meerzicht) schoon en netjes en uitnodigend eruit zien. Weg met de vele sigaretten peuken op de grond, in de aarde tussen planten en op parkeerplekken. Maak campagne waarin je de mens medeverantwoordelijk maakt voor de gezamenlijke leefruimte
Voorbeeld geven door ouders. Ook hier moeten ouders veel meer praten met hun kind over roken, alcohol etc. Veel meer rookvrije en alcoholvrije omgevingen zoals de sportclubs. Gezonde sportclubs moeten doorpakken. Voorbij is de tijd van inkomsten genereren ten koste van gezondheid van de jeugd.
Het aanbod verminderen
Goede voorlichting en prijs omhoog.
Verbieden in supermarkten. Verkooppunten verbieden. Voorlichting op scholen door verslaafden. Een algeheel rookverbod in de hele stad. Je mag alleen roken in huis of je auto met alle ramen dicht. Dan hoeft je je medemens niet te vergiftigen.
Op scholen meer voorlichting geven. Het valt mij namelijk op dat veel jongeren roken. Maar ook veel die nu beginnen na hun 25 ste
Preventief voorlichting geven al op de basisschool.
Meer hangplekken, sport en muziek. Alles tegen verveling. En zorgen voor minimaal reclame. In uitgaansleven meer mixdrankjes aanbieden zonder drank.
Goede voorlichting. Ervaringsdeskundigen uitnodigen op scholen. Meer aandacht voor jongeren.
Voorlichting op scholen. Maar jongeren hebben een leeftijd dat ze gaan uitproberen en oorzaak en gevolg niet inzien.

Voorlichting

Dat begint bij voorlichting geven aan de ouders. En al bij het eerste bezoek aan het consultatiebureau. Als lesstof op de lagere school en middelbare school. Zie ook punt 4 de diverse organisaties kunnen hier met behulp van de coördinerende rol van de ombudspersoon sturing aan geven.

Zorg dat ze op een sportclub komen. Maakt niet uit wat. Het mag ook de scouting zijn. Sport kan natuurlijk ook via de school.

Geef het goede voorbeeld.

Voorlichting vroeg starten

Meer handhaving op straat bij hangplekken, parkeerplekken

Minder plekken verkoop van sigaretten en vapes

Dit onaantrekkelijker maken bv door het duurder te maken en op meer plekken te verbieden

Meer controle en snellere actie als dit door buurtbewoners gemeld wordt. Deze plekken dus regelmatig controleren. op scholen voorlichting geven. Ouders erop aanspreken en de schade laten betalen die de gebruikers hebben aangericht.

Meer adverteren (langs wegen en in de nabijheid v uitgaansgebieden) over de blijvende, schadelijke gevolgen net zoals nu op de pakjes sigaretten staat vermeld. Zorg dat bepaalde openbare ruimtes 's avonds dicht zijn. Ik zie bv allemaal lachgas patronen bij een vogel uitkijkpunt.

De juiste voorlichting, zorgen dat daarvan de prijzen heel hoog zijn, meer blauw op straat, zorg er oor dat het niet beschikbaar is!

Jongeren aan hobby te helpen

Maak de producten onaantrekkelijk duur en handhaaf erop.

Betere controle op illegale verkoop

Vrij "harde" voorlichting in hun taal die uitstraalt dat je in feite je eigen gezondheid aan het verprutsen bent ook op langere termijn.
En denk ook aan het verdriet van je dierbaren als je gebruikt.
Ik vond destijds een hele goede uitspraak :
"Nee mama houdt niet genoeg van jou om te stoppen met roken"

Het goede voorbeeld van ouders? Genoeg andere activiteiten te doen hebben. Voorlichting over wat het met je lijf doet. Dr. Daniëlle Cohen, patholoog in het LUMC geeft voorlichting op scholen.

Voorlichting geven, verkooppunten verminderen, meer ruimte geven voor eigen activiteiten

Zorgen voor alternatieven om te doen, goeie sportclubs en cultuurmogelijkheden voor jongeren. Zorgen dat er simpele mogelijkheden zijn voor jongeren om vrijwilligerswerk te doen en dit op een presenteerblaadje aanbieden op scholen.

Ik denk dat de richting die is ingezet de juiste is, geen reclame meer en verkooppunten sluiten.

Campagnes hierover met de gevolgen, duurder maken, verbod invoeren voor jongeren onder de 21 jaar.

Drugstenten weghalen. Niet alleen toelaten op medisch advies.

Verbieden om te roken op en rondom scholen. Verder geen idee

Voorbeelden laten zien op de juiste sociale media waarmee duidelijk wordt wat dit met je kan doen, door jongeren zelf.

Verkooppunten verbieden.

Meer betrekken in de maatschappij
Kansen geven
Vertrouwen geven belangrijk te zijn

Onderwijs over verslaving (inclusief online social media en gaming)
3/week 20min sporten op school (de hoestenden merken direct een probleem)
Verkooppunten niet op loopafstand van scholen

Opvoeding.:

Maar buiten dat meer handhaving op scholen etc...vooral de afgelegen parkeerplaatsen eens meenemen, dealers aanpakken

Geen idee, ik vrees dat je niet veel kunt doen aan de behoefte van jongeren om 'mee te willen doen' of 'erbij te willen horen'.

Voorlichting. Sociale stages in afkickklinieken.

Voorlichting van jongs af aan en opvoeding natuurlijk.

Gezond leven, sporten, studeren en lekker bezig zijn met bijv. een bijbaantje (bijv. vakkenvullen bij AH), voorkomt dat jongeren op straat rondhangen en uit verveling dergelijke middelen frequent gaan gebruiken.

Voorlichting op school en aan de ouders

4. Hoe kunnen we het beste (aanstaande) ouders stimuleren om op tijd om hulp te vragen?

Door voorbeelden te geven hoe de hulp wordt gegeven mensen denken snel het ergste. Geef in een soort soap aan hoe mensen hulp kunnen krijgen en bij welke situaties. Zoals geld, relatie, opvoeden, burenp Problemen, afvallen, gezondheid.

Goede voorlichting via de geschikte kanalen voor die groep. Folders bij huisartsen praktijken neerleggen.

Door de weg naar die hulp heel laagdrempelig te maken. Veel instanties zijn de ver van je bed show. Dit geldt al voor autochtone, laat staan voor andere culturen.

Door ze in gesprek te laten komen met ouders die wel goede ervaring daarin hebben opgedaan.
Buurtvaders inschakelen

Stimuleer, in ontspannen sfeer, vriendschaps/ buren groepen. In een sfeer van 'elkaar kennen' wordt het ook 'elkaar vertellen'.

Zorg ervoor dat ouders weten waar ze terecht kunnen met hun (opvoed)vragen en dat er een vaste persoon is waarvoor ze daarbij terecht kunnen. Mensen moeten een band met iemand kunnen opbouwen. Veelvuldige wisselingen van de wacht is funest, dus zorg voor mensen die zich voor langere tijd willen committeren en willen investeren in de relatie.

Minder dure woorden en lange zinnen. Praktische hulp en van daaruit de diepte in begrijpelijke taal

Niet betuttelen.

Inzetten dat hulp ook beschikbaar komt in/ via scholen (niet door leerkrachten hiervoor te gebruiken maar specifieke professionals in scholen te halen)

Voorlichting > cursussen opvoeding van kinderen. Aanspreekpunt bij huisarts, consultatiebureau.

Informereren en WMO proces versnellen

Zorg dat hulp en/of ondersteuning ook in de avond te vinden is, alle sociale loketten zijn alleen tijdens werkuren overdag open.

Drempel verlagen. Contacten bv al via kleuterscholen opbouwen. Kijken of er buddy's ingezet kunnen worden bij kansarme gezinnen. (Hulp vanuit eigen gemeenschap bij andere culturen) activiteiten in wijkgebouwen waar mensen zo binnen kunnen lopen, maar dan moet het wel goed bekend staan en gepromoot worden bv al vanuit de school of huisarts.

Begin hiermee al op de basisschool in de onderbouw. Hier zijn kinderen nog ontvankelijk. En herhalen natuurlijk. Op de middelbare scholen zijn kinderen veel bevattelijker voor de invloed van "stoere" en "interessante jongeren. Zij denken dan dat het fijn is om mee te doen om erbij te horen, maar komen er pas later achter dat ze verslaafd zijn aan welke substantie dan ook. En dan wordt het lastig om te stoppen.

Via consultatie bureau's, huisarts, maar ook thematische bijeenkomsten in bijvoorbeeld de bibliotheek

Aangeven wat hulp items zijn.

Organiseer praatgroepen. Ouders die denken dat ze de enige zijn met 'probleemkinderen' zoeken misschien minder snel hulp uit schaamte of zijn de wanhoop voorbij. Aanstaande ouders hebben dit soort problemen voorlopig nog niet, volgens mij
Overigens: hulp waarbij eigenlijk? Slaat de vraag op vraag 3?

Samenwerking aangaan met huisartsen, kraamhulpen en verloskundigen. Daar info geven.
Telefonische hulplijn met ervaringsdeskundige ouders
Meer bekendheid maken dat er hulp is. Via verloskundige consultatie bureau .
Voorlichtingsbijeenkomsten over ouderschap. PKZ Kraamzorg doet dit al en dit is heel erg leerzaam
Het makkelijker maken voor ouder waar ze om hulp moeten vragen. Misschien reclame maken.
Via kraamzorg en consultatie duidelijk laten weten waar ze hulp kunnen vragen en ook waarvoor.
Verloskundigen en consultatieburo's steeds weer informeren over de aanwezigheid van Meerpunt waar men hulp kan krijgen. Misschien zelfs Meerpunt integreren bij de cb's en dat er dan meer outreachend gewerkt wordt. Zoals: iedere ouder krijgt 3 maanden na geboorte baby een gratis preventief gesprek aangeboden.
Via laagdrempelige consultatiebureau en ouders onderling
Laagdrempelig, en weg met het belerende vingertje.
Verhalen delen en reclame maken via social media
Investeren in kraam- en consultatiezorg
Flyers in de babyboxen die ze kunnen aanvragen stoppen, zorgen voor mogelijkheid tot anoniem contact via internet
Een loket hiervoor in te richten en te zorgen dat als ouders op internet om hulp zoeken ze deze ook snel en makkelijk kunnen vinden.
Toegankelijk zijn voor de ouders. Duidelijk zichtbaar.

Maak het laagdrempelig en normaal om elkaar te helpen. Sluit aan bij de bewoners en laat hen elkaar indeling helpen in een huis van de buurt waar men wekelijks samenkomt. It takes a village to raise a child.

Door regelmatig bv in winkelcentra hier aandacht aan te geven

Flyers campagnes

Telefonisch spreekuur consultatiebureau

Laagdrempelige ontmoetingsplek

Zo is er in Wassenaar een speelzaal die elke maand een open ochtend hebben, waar elke ouder en baby koffie kan drinken zonder aanmelding

Wees aanwezig en doe wat je belooft. Haak niet af vanwege bureaucratie

Laagdrempelige hulp via cjb en meer samenwerking tussen kdv school hulpinstanties etc.

Hulp en zorgkosten zijn al zo hoog. Weet niet of ouders meer of eerder hulp moeten vragen. Beter is informele steun stimuleren en faciliteren. Gezellige buurt maken. En als er hulp nodig is, zijn er te veel aanbieders waardoor ouders door de bomen het bos niet zien.

Meer informatie geven in krant of folders

Duidelijke communicatie waar ze hulp kunnen zoeken.

Goede voorlichting op scholen. Docenten alert op maken. Folders van instanties die kunnen helpen verspreiden, zoals bijvoorbeeld inZet en Piëzo.

Via folders die eens in de zoveel tijd in de bus komen. Of via mail

Schoolmaatschappelijk werkers meer uren geven op de scholen zodat er een paar x per week laagdrempelig hulp kan worden gezocht en de smw'er preventief kan signaleren, samen met de leerkrachten

Via ingangen die er al zijn consultatie bureaus, scholen en dan ook opvolging als er aanleiding is

Aanstaande ouders al goed voorlichten en laten weten waar ze hulp kunnen vragen.

Brochure met info sturen.

Schaamte wegnemen door verhalen van anderen te delen.

Ontmoetingen organiseren voor alleenstaande ouderen.

Meer voorlichting.

Informatie

Stel een ombudsman/vrouw aan die als één loket fungeert voor alle instanties bij de diverse bestaande gemeentelijke organisaties en dat zijn er heel veel:

Piezo, UVV-Zoetermeer, Ambachtenwerkplaats, inZet Meerzicht, Maatjes- en mentorproject Jong Perspectief Zoetermeer e.o., Rode Kruis - Afdeling Zoetermeer, Humanitas - afdeling Zoetermeer, inZet Noordhove & Seghwaert, MantelPlus, inZet Buytenwegh/de Leyens, inZet Centrum, De Zonnebloem Zoetermeer-Buytenwaert, PiëzoSteunpunt Noordhove, Palet Welzijn,

Minder taboe door meer over te melden op social media, vanaf kraamhulp info geven over opvoeduitdagingen, meer info verspreiden via BSO en PO

Via laagdrempelige mogelijkheden zoals korte bijeenkomst/cursus in de wijk

Meer adverteren in streekblad of bij huisartsen, ziekenhuizen en bibliotheken. Speciaal loket aanmaken voor deze ouders.

Organiseer en geef informatie op inloopavonden, verspreid folders en/of adverteer via social media (Instagram, FB, X etc).

Via scholen, niet om de druk bij de scholen te leggen maar als informatievoorziening.

Door reclame te maken

Ook hier zou ik inzetten op het basisonderwijs.
Door in contact te staan met jonge ouders zorg je ervoor dat men weet waar ze om hulp kunnen vragen.
Ook het proces om zorg te mogen uitspreken vanuit school moet worden versimpeld. Voordat er hulpverlening is, is het kind al een paar jaar verder.

Maak met vriendelijke bewoordingen duidelijk dat zij de eerst verantwoordelijke zijn.

Zorgen voor cirkels van betrokkenheid. Buurttuinen het centrum van de wijk laten zijn. Iedere dag geopend van 10-16 uur. Hier ontmoeten ouders elkaar. Hier zijn instanties bereikbaar. Ze houden er spreekuur. Ze zijn bekend. Weg uit het stadhuis met vele ambtenaren, de stad in en zichtbaar zijn!

Geen wachtlijsten, laagdrempelig, ruimere bereikbaarheidstijden, meer locaties

Door een helder punt voor hulp te hebben op de website.

Duidelijk maken waar en waarvoor ze hulp kunnen vragen.

Meer adverteren en ervaringsverhalen van anderen delen.

Ze stimuleren om deel te nemen aan activiteiten die hen voorbereiden op het ouderschap en daarbij rolmodellen inschakelen. Preventief inzetten.

Welke hulp? Daarop anticiperen.

Open staan voor de complexiteit van iemands leven door groot netwerk te hebben en inclusief te denken als gemeente

Preconceptie spreekuren aanbieden.

Reclame/folders...voorlichting op scholen

Via consultatiebureaus, huisartsen, wachtkamers ziekenhuizen, etc., folders met informatie in meerdere talen.

Meer aan voorlichting doen. Meer info in de kranten.

Buurthuizen met activiteiten voor ouders en kinderen in het leven roepen, er zijn niet zoveel buurthuizen meer...

Door het voor deze ouders makkelijk te maken, dat ze bij één instantie met één telefoonnummer en één email adres terecht kunnen. En deze organisatie doet een intake en zorgt voor de juiste doorverwijzing naar de juiste instantie. Deze instantie moet ook de goede afloop bewaken.

Er niet vanuit gaan dat iedereen alles online kan vinden. Meer aandacht voor mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden.

5. Hoe kunnen we het beste voorkomen dat ouderen vallen?

Met die gymnastiek clinics kan je dat inbouwen om te laten zien waar je op moet letten. Kleedjes verkeerde sloffen, hoe loop je een trap af en hoe ga je op een trap. Zijn de ogen nog goed. Is de kleding te lang dat je daarop kan trappen. Drie keer nadenken of je zelf die boom moet snoeien. En het belangrijkste; leren om hulp te vragen dat is ook nog wel een dingetje haha.

Beweegcursussen aanbieden.

Wij kunnen dat niet voorkomen. De ouderen moeten zelf ook opletten. Maar losliggende tegels helpen ook niet

Voetpaden en trottoirs gelijkmatig bestraten, geen omhoogstekende tegels of randen.

Via de huisartsen (dat is laagdrempelig) een cursus aanbieden.

Goede brede gladde trottoirs wandel en fietspaden! Daar ontbreekt nog heel veel aan!!!
Veel stenen die omhoog komen. Er zou standaard geïnventariseerd moeten worden!
Duidelijke regels en controle daarop boetes voor hardrijdende dikke banden rijders etc!

Balans oefeningen voor ouderen, wandelingen onder begeleiding van een fysiotherapeut die zou kunnen letten op balansproblematiek of afwijkende loopbewegingen. Zelf nu ook bij een fysiotherapeut vanwege mijn vallen en balansproblemen.

Het is belangrijk dat ouderen ook op latere leeftijd voldoende blijven bewegen om vallen te voorkomen. Laagdrempelige (wijkgerichte) activiteiten zoals ommetjes of vrijwilligerswerk houden mensen in beweging. Daarnaast is het belangrijk dat stoepen en voetpaden goed begaanbaar zijn, zodat mensen niet vallen over losliggende stoeptegels etc. Maak duidelijker waar men dergelijke problemen kan melden en volg meldingen snel op.

Laten we eens beginnen met de stoepen netjes te bestraten. De stoepen in onze buurt zijn in een slagveld veranderd door binnen korte tijd drie maal kabels te trekken voor glasvezel internet.

Valtraining en beter onderhouden van de stoep. Dat zou al veel schelen. Bijhouden waar mensen vallen. En van daaruit een plan van aanpak.

Zorg voor goede verlichting en bestrating.
Doorstroming mogelijk maken naar appartementen/ gelijkvloers wonen in samenwerking met woningbouwcorporaties

Blijf in beweging, sporten / wandelen / fietsen.
Valpreventie - fysio therapie
Heel belangrijk > Gezonde voeding

Inzetten op beweeginterventies en organiseren van lokale voorlichtingen door (zorg/sport) professionals.

Laat mensen niet te lang thuis wonen als dat niet meer kan, WMO thuishulp is alleen toegespitst op verzorging niet op stimulatie van beweging.

De stoepen verbeteren.

Pro actief valpreventie aanbieden aan 70 plussers, vanuit de praktijkondersteuners. Huisbezoek standaard boven bepaalde leeftijd en met vaste tussenpozen om vroegtijdig te kunnen signaleren of hulp nodig is.

Zorg vooral voor wandelpaden en trottoirs zonder obstakels en losse tegels. Helaas zie ik die steeds vaker, zeker nu de kabelmaatschappijen overal de trottoirs meerdere keren openmaken, en slecht terugleggen. Als je slecht ter been bent en/of slecht ziend, is dat levensgevaarlijk. Ikzelf (61 jaar en goed ter been) ben laatst ook flink gestruikeld op het trottoir langs het fietspad aan de broekwegzijde. Gelukkig niet gevallen, maar een ouder persoon of iemand die slecht ter been is zou onherroepelijk gevallen zijn.

Ook hier zoveel mogelijk preventieve maatregelen. Biedt ouderen de mogelijkheid om hun valrisico in kaart te laten brengen en biedt laagdrempelige valpreventie cursussen aan. Bij voorkeur op verschillende dagdelen en niet alleen 's avonds

Huisbezoek en instructie

Daar is in mijn omgeving al aardig wat aan gedaan met het herbestraten van alle stoepen.

Repareer slechte trottoirs, zorg voor verlaagde oversteekplekken. Vooral na werkzaamheden wordt dit weleens vergeten. Gelukkig reageert de gemeente snel en effectief als dit gesignaleerd wordt. Voorkom te schuin aflopende trottoirs, zodat deze in de winter geen skischans worden. Wijs inwoners op hun verantwoordelijkheid hun 'stoep schoon te vegen'. Wijs ouderen actief op de valtrainingen. 'Achter de deur' wordt het lastiger. Misschien een coach om huizen van ouderen praktischer in te richten door een andere indeling of dingen weg te doen. 'Een beetje ruimte voor jezelf' 'Drempels weg'

Investeren in alles gelijkvloers. Geen drempels, van die handgrepen in de douche, etc. Meer/weer bejaardenhuizen bouwen, zodat ouderen die dat willen kunnen verhuizen uit hun niet-ouderdomsgeschikte huis.

Niet meer te lang en onverantwoord thuis laten wonen. Kwaliteit thuiszorg verbeteren die risico's herkennen. Ouderen aanbieden laagdrempelige kracht en balansoefeningen aan te bieden via de huisarts etc.

Hun huizen helpen aanpassen. Ik kwam vaak bij ouderen die alleen woonde in een eengezinswoning met trappen etc. Bouw meer 60+ woningen die aangepast zijn.

De straten recht leggen.

Beweeg en valpreventie programma's, ook in oudertehuizen.

Woningbouwverenigingen oudere huizen laten saneren.

Maar kijk ook eens wat de aanleg van het glasvezelnetwerk heeft aangericht in heel Zoetermeer. Alle stoeptegels liggen los en scheef. Draadjes steken midden uit de stoep. Ben er zelf al meerdere keren over gestruikeld en ben nog een jonge senior.

Blijven bewegen.

Obstakels weg! Scheve stoepen, hekjes op rare plekken, fietsen op straat, en in het Stadshart het plein aanpakken, de horeca neemt alle ruimte in. Verder: laagdrempelig blijven bewegen, in groepen, gecombineerd met sociaal contact.

De tegels goed leggen want dat is nogal een groot probleem in Zoetermeer en niet alleen ouderen vallen ook jongere mensen.

Te smalle en ongelijke stoepen veel sneller dan nu aanpakken. Valpreventie cursussen stimuleren: niet alleen voor senioren maar voor iedereen. Goed kunnen vallen en je val kunnen breken zou je al veel eerder moeten kunnen leren dan wanneer je ouder wordt.

De stoepen nakijken. Sommige stoepen zijn er heel slecht aan toe door boomwortels of grond die is weg gezakt.

Meer investeren in toegankelijkheid en openbare ruimte en betere afspraken maken met partners in de woningbouw over toegankelijke woningen en hulpmiddelen

Stoepen regelmatig controleren op gebreken, ongelijkheid.

Bewoners kunnen ze melden via de gemeente app

Ga preventief te werk. Goede bestrating, goede hulpmiddelen, gym en bewegen aanbieden in de wijk. Kijk naar voorbeelden in Japan waar ouderen tot op hoge leeftijd flexibel zijn. Laat ouderen ook van betekenis zijn in de wijk, lok uit tot beweging in plaats van veel zitten. Onderzoek of hulpmiddelen zoals de heupairbag ingezet kunnen worden in de wijk.

Ik wandel regelmatig maar merk dat sommige stoepen in Zoetermeer wel aan een onderhoudsbeurt toe zijn. Losse tegels, hoogteverschillen ook Putten die uitsteken met onkruid eromheen zodat je het niet ziet

De scheve stoeptegels eens recht leggen en niet iedere maand alles open voor de zoveelste glasvezel kabel

Zorgen dat stoepen beter onderhouden worden!!!
Ik ben goed ter been maar struikel soms al, laat staan een oudere.
Laagdrempelige valpreventie, sporten sowieso stimuleren.

Echt zo'n open deur. In de openbare ruimte: straat egaal, geen kuilen, laat voetpaden doorlopen ipv ineens stoppen waarbij je moet oversteken. Kijk met de ogen van de wandelaar. En houdt het verkeer tegen in sommige gebieden. Je mag de verantwoordelijkheid bij ouderen neerleggen maar kijk vooral wat de gemeente kan doen.

Voetpaden vegen en schoonhouden van de parken!! Nu ligt er veel rommel, katjes uit bomen die vertrapt zijn, modder
Val preventie cursussen

Van jongs af aan bewegen stimuleren en gezonde voeding, waardoor je gezonder oud wordt. Zo blijf je bewegen tot je oud wordt en hierdoor soepeler blijft en daardoor minder snel vallen met alle gevolgen van dien.

Sommige fietspaden en wandelpaden beter maken en betegelen

Valpreventie vergoeden, zowel in groepsverband als individueel indien nodig.

Valtraining geven. Zorgen dat ze fit blijven en daardoor sterker. Zorgen dat stoepen er netjes bij liggen en streng controleren als er voor de zoveelste keer een straat open en weer dicht is gegaan.

Komen jullie ooit buiten? Alle stoepen zijn hier in Zoetermeer schots en schreef. Ik heb tijdelijk in een rolstoel gezeten. Ik zal zeggen probeer het eens. Ook als je met krukken loopt is het ellende. Ik ga regelmatig bijna op mijn plaat. Bied oudere mensen een gratis training aan om te sporten. Zodat ze meer evenwicht krijgen.

Maak de rollator weer gratis!
Stoepen recht, kak vrij en schoon van bladeren en katjes etc
Hulpmiddelen in huis zonder dat je daar weken op moet wachten!

Begin met goed straatwerk maar ook zo min mogelijk obstakels op straat weg winkels, denk aan reclame borden en uitzet op de stoep looppad.

Voorlichten over voorzorgsmaatregelen. Bijvoorbeeld iemand die thuiskomt en doorneemt wat in huis beter kan (bijv. vloerkleed geeft meer kans op vallen)
Motiveren actief te blijven (sporten) zodat een val minder schade veroorzaakt.
Leren hoe te landen als je valt.

Dat kan voorkomen worden door ervoor te zorgen dat ook de ouderen meer gaan bewegen.

Valtrainingen en beweegprogramma gratis

Dat begint bij loszittende stoeptegels voorkomen!
Valt men thuis, dan is men een geval van pech en is het een leermoment. Je weet dan wat je dient te doen om het in de toekomst te voorkomen. Thuiszorg medewerkers zijn zeker de aangewezen personen om valpreventie voorlichting te geven. Het inschakelen van ergotherapeuten zal veel leed kunnen voorkomen. De afdeling WMO speelt hier in grote mate een rol in!

Zorg dat de stoep netjes is. Plaats leuning bij trappen.

Fat-bikes verbieden, in ieder geval voor jeugd.

Meer veilige stoepen, zonder hoge afstap
Geen randen leggen bij parkeerplekken
Activiteiten aanbieden
Fysio aanbieden
Meer doen in samenwerking huisartsen en apotheken met check op bijwerkingen van medicatie

Hebben jullie de bestrating in Zoetermeer gezien die wel 7 tot 8 keer zijn opengemaakt voor de glasvezels. Beter verlichten.

Zorg dat stoepen niet schuin aflopen en of loszittende tegels hebben. Zet geen obstakels op de wandelpaden/stoepen zoals nu bv het geval bij de rotonde Olaf Palmelaan / Florence Nightingalelaan. Aan de ene kant houdt de stoep ineens op waardoor je verplicht wordt over te steken. Na het oversteken kom je op een fietspad (???!!!) uit. Op weer een andere hoek staat op de stoep een bord op palen dat je daar niet mag komen (???!!!), echter komend vanuit de flat kun je niet anders. Voor oudere mensen is dit niet te doen.

Een andere gevaarlijke situatie is die aan de Edelgasstraat. Hier is aan de linkerkant een fietspad wat ineens ophoudt te bestaan. Levensgevaarlijk voor fietsers die daar rechtdoor willen.

Meer beweging aanbieden op lage tarieven en in verzorgingshuizen. Zelf geef ik yogalessen bij het Vivaldi, waar dit vaak een punt van aandacht is.

Geen drempels, trappen, etc gebruiken. Maar alles gelijkvloers houden.

Ook hier... pak het aan bij de oorzaak.

Als men bewegen implementeert in het dagelijkse leven doordat ze gemotiveerd zijn geraakt zullen ze hier een mega profijt van hebben als men ouder wordt.

Er zijn zeer goede filmpjes op you tube te vinden hoe je als oudere moet lopen om de boel zo sterk mogelijk te houden.

In beweging blijven! Mijn vader is drie maanden geleden overleden, bijna 95. Hij fietste, ging nog iedere dag boven slapen, kookte verse maaltijden. Nooit naar de sportschool geweest. Simpel leven, veel in de tuin werken. Geen alcohol en niet te dik worden.

Stoepen goed onderhouden, trapliften voordelig aanbieden, zwemtherapie oid voor ouderen goedkoper maken

Valtrainingen gratis aanbieden met een lach. Niet van oh voorkom gevaar maar met een beetje lol bijvoorbeeld dansen oid.

Door goed in de gaten te houden waar boomwortels goed begaanbare paden onbegaanbaar maken. Denk hierbij aan stenen en stoepjes die uitsteken.

Goede schoenen, veilige wandelpaden alle wandelpaden bestendig maken tegen uitglijden, zoals grove ondergrond. En tijdig zout strooien.

Dat valt denk ik niet altijd te voorkomen. Voetpaden niet smaller maken en vloeren moeten vrij van obstakels. Vooral het volbouwen met huizen is het grootste probleem.

Voldoende mogelijkheden om je vast te houden. Stadsbewoners attenderen op het helpen van ouderen en hoe ze ouderen kunnen helpen.

Ze zekerder maken door creatieve hulpmiddelen in te zetten; dans, yoga, circus, mindfulness. Positieve insteek in plaats van in de naamgeving al op te nemen waar mensen bang voor zijn.

Bestrating in orde.

Meer krachttraining stimuleren meer beweging

Laat ze samen met de scholieren 3/week bewegen (beter dan sporten; geen competitie element)

Leer vallen (bijvoorbeeld judorol)

Met name bovenbeenspieren trainen om ook bij een val zelf op te staan.

Organiseer maandelijkse

grootouderdag voor sportende kleinkinderen (samen sportief!)

Door alle stoelen die meerderen keren open moeten en dan weer dicht gaan.

Dit bedrijf kan duidelijk niet goed tegelen, alles scheef met complete gaten en hoogte verschillen.

Het ziet er niet uit, gevaarlijk voor ouderen maar ook voor kleine kinderen met stepjes etc.

Valpreventie stimuleren en gratis geven bijvoorbeeld in fysio praktijken en buurtcentra. Veel info erover geven in Streekblad en op Facebook.

De stoepen egaal houden en liften bij alle trappen. Verder is het goed voor de ouderen om veel korting te krijgen op hulpmiddelen. Hierdoor zullen ze deze sneller aanschaffen. Veel ouderen hebben het financieel niet breed.

Door met de ouderen sportief bezig te zijn, bijv. in de gondelkade. Maar ook advies van een fysiotherapeute van hoe je vallen kan voorkomen (tijdig aan de wandelstok en/of de rollator).

Door een training te ontwikkelen waarbij ouderen zich veilig voelen om intensief (relatief) te werken aan zowel hun fysieke als mentale conditie, nieuwe beweegvormen te leren (en toe te passen tijdens de ADL) en een plek hebben om anderen te ontmoeten en samen te trainen (en een kopje koffie te drinken na afloop) denken wij een manier gevonden te hebben om op een positieve manier aan de gezondheid van Zoetermeer mee te werken.