



Nieuwsbrief Gezond Leven en Preventie

Welkom bij de nieuwsbrief Gezond Leven en Preventie! Deze nieuwsbrief is bedoeld om beleidsadviseurs, zorg- en welzijnsprofessionals en andere geïnteresseerden uit de regio Gooi en Vechtstreek op de hoogte te houden van belangrijke ontwikkelingen, aankomende bijeenkomsten en nuttige informatie.

Ontvang je deze nieuwsbrief niet automatisch, maar heb je hier wel interesse in? Meld je dan aan via [deze](#) link.

Mocht je relevante nieuwsitems hebben, stuur deze dan naar d.florenza@ggdgv.nl.

Veel leesplezier!

Inhoud

- [Maandelijks artikelserie 'Over het Leefstijlpunt'](#)
- [Leefstijlpunten in de regio: zo benut je de kracht van samenwerking](#)
- [Stoptober 2025: sluit jij aan?](#)
- [Leefstijlfestival van Gezond Wijdmeren was een groot succes!](#)
- [Focusweek Armoede helpt om armoede beter te begrijpen](#)
- [Gezonde Start helpt zorgverleners roken, alcohol en mentale gezondheid bespreekbaar te maken](#)
- [Wijkscan gezonde leefomgeving: bewegen en ontmoeten voor ouderen](#)
- [Bijeenkomsten en campagnes](#)

Maandelijks artikelserie 'Over het Leefstijlpunt'

In de GGD-serie 'Over het Leefstijlpunt' vertellen professionals van leefstijlpunten over de toegevoegde waarde van hun werk. Tussen juni en oktober verschijnt elke maand een interview over de leefstijlpunten uit één van de vijf gemeentes in regio Gooi en Vechtstreek. In deze editie staat het leefstijlpunt in Wijdmeren centraal. Lees hieronder meer!

Leefstijlpunten in de regio: zo benut je de kracht van samenwerking



Het leefstijlloket in de regio: zo benut je de kracht van samenwerking

Wat doe je als je patiënt worstelt met stress, slecht slapen of eenzaamheid, maar jij als zorgprofessional niet de ruimte hebt voor uitgebreide begeleiding? Verwijs hem of haar dan door naar het leefstijlloket. In de regio Gooi en Vechtstreek werken leefstijlloketten nauw samen met zorg-, welzijns- en sportprofessionals om inwoners te ondersteunen bij alle thema's van positieve gezondheid.

Deze keer: het Leefstijlloket Wijdmeren

Met initiatieven als wandelchallenges, supermarkt safari's en laagdrempelige gesprekken helpen Susanne Renkema (oefentherapeut) en Bianca Rutte (holistisch leefstijlcoach) samen met huisartsen en welzijnspartners inwoners van Wijdmeren stap voor stap aan een gezonder leven. "Mensen voelen zich echt gezien. Dat maakt vaak het verschil."

Lees het hele interview met Susanne en Bianca → [Samen gezond in Wijdmeren: "Mensen voelen zich echt gezien" | GGD](#)

Stoptober 2025: sluit jij aan?

Doe mee en support jouw cliënten voor 28 dagen stoppen met roken en vaperen

Oktober nadert en dat betekent dat Stoptober eraan komt. De landelijke stopcampagne waarin duizenden rokers de uitdaging aangaan om 28 dagen niet te roken of vaperen. Als zorg- of welzijnsprofessional speel jij een belangrijke rol in het stimuleren en ondersteunen van mensen om mee te doen.



Waarom Stoptober werkt:

Onderzoek laat zien dat wie 28 dagen niet rookt, vijf keer meer kans heeft om blijvend te stoppen. De kracht van Stoptober zit in het collectieve karakter: deelnemers stoppen niet alleen, maar samen. De campagne biedt praktische ondersteuning via de gratis Stoptober-app, een dagelijks motiverend programma, en hulp op maat.

Jouw rol als professional:

Roken is nog steeds een van de belangrijkste veroorzakers van ziekte en sterfte in Nederland. Door actief aandacht te besteden aan Stoptober kun je mensen helpen om een belangrijke stap naar een gezonder leven te zetten. Denk aan:

- Informeer cliënten of patiënten over Stoptober, de gratis ondersteuning en stimuleer deelname aan het Stoptober-programma
- Verspreid flyers of posters in de wachtkamer of spreekruimte
- Gebruik de [Very Brief Advice Plus](#): een kort én krachtig bewezen effectieve stopadvies

Sluit aan bij de beweging en help jouw cliënten om de stap naar een rookvrij leven te zetten!

Bestel gratis promotiemateriaal [hier](#).

Samen maken we stoppen met roken en vaperen de norm. Doe jij mee?

Leefstijlfestival van Gezond Wijdmeren was een groot succes!

Op woensdag 19 juni vond in Wijdmeren een inspirerende dag plaats, bestaande uit het Leefstijlfestival voor inwoners en het Leefstijlsymposium voor professionals. De dag werd georganiseerd door Gezond Wijdmeren, mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg, RHOGO en Gemeente Wijdmeren.

Leefstijlfestival voor inwoners

Inwoners konden deelnemen aan diverse workshops op het gebied van een

gezonde leefstijl, zoals:

- Beter slapen;
- Ontspanning en muziek;
- Bewegen;
- Gezonde voeding;
- Gevaren van middelengebruik.

Bij de informatiestands konden bezoekers onder andere terecht voor een gezondheidscheck, informatie over GLI-leefstijlprogramma's, stoppen met roken en het maatjesproject. Onder leiding van Maarten Ploeg van 2diabeat vonden korte interviews plaats met betrokken partners, waaronder RHOGO, Tergooi MC en GGD Gooi en Vechtstreek. Uiteraard werd iedereen voorzien van een gezonde snacks.

Leefstijlsymposium voor professionals

Na een gezamenlijke gezonde maaltijd ging het middagprogramma verder met het leefstijlsymposium voor zorgprofessionals. Diverse sprekers gaven inspirerende presentaties:

- **Karin Arkenbout**, cardioloog, over de leefstijlwerkgroep binnen Tergooi MC;
- **Liesbeth van Rossum**, hoogleraar obesitas, over de laatste ontwikkelingen binnen de richtlijn obesitas
- **Marianne Smits**, MDL-arts, over de diagnose en risico's van leververvetting (leversteatose) en levercirrose;
- **Jeroen Flim**, Bas van de Goor Foundation, over het beweeg- en leefstijlprogramma Diabetes in Beweging;
- **Odette Schrevel**, programmamanager Gezond Leven en Preventie, over de activiteiten van de werkgroep Gezond Leven en Preventie in de regio.



Focusweek Armoede helpt om armoede beter te begrijpen

Wil je armoede beter begrijpen en de oorzaken én gevolgen ervan aanpakken? Movisie organiseert de Focusweek Armoede 2025!

Datum: 6 tot en met 10 oktober.

Voor wie: uitvoerende professionals, vrijwilligers, ervaringsdeskundigen, studenten, beleidsmedewerkers en andere geïnteresseerden.



Elke dag staat in het teken van een ander thema van armoede, met een bijbehorende opdracht, die je automatisch in je mail ontvangt. Zo leer je armoede beter op de agenda te zetten én ontwikkel je vaardigheden om mensen effectiever te ondersteunen.

Wil je nog meer kennis opdoen? De HAN organiseert tijdens de Week tegen Armoede verschillende activiteiten. Bijvoorbeeld:

- 6 oktober (10.00-11.30): Q&A met ervaringsdeskundigen. Aanmelden kan via [deze](#) link.
- 9 oktober (09:30-16:30): Symposium: 'Een breekbaar bestaan: van zeker naar onzeker'. Aanmelden kan via [deze](#) link.

Kijk voor meer activiteiten op de [website van de Week van de Armoede](#).

Lees meer via: [Focusweek Armoede 2025 | Movisie](#)

Gezonde Start helpt zorgverleners roken, alcohol en mentale gezondheid bespreekbaar te maken



Roken, alcohol en mentale klachten rondom de zwangerschap kunnen een blijvende impact hebben op zowel moeder als kind. Door deze onderwerpen tijdig te signaleren en bespreekbaar te maken, kunnen problemen op zowel korte als lange termijn worden voorkomen.

Om zorgverleners hierbij te ondersteunen, lanceert het Trimbos-instituut het programma Gezonde Start, waarbij de thema's Rookvrije Start, Alcoholvrije Start en Mentaal Gezonde Start gebundeld worden. Met praktische tools, kennis en scholing ondersteunt Gezonde Start zorgverleners in het signaleren, bespreken én verwijzen. Er wordt ook ondersteuning aangeboden bij samenwerking in de keten, bijvoorbeeld met voorbeeldzorgpaden.

Lees meer via: [Gezonde Start: alles voor een gesprek over roken, alcohol en mentale gezondheid op één plek | CPZ](#)

Wijkscan gezonde leefomgeving; bewegen en ontmoeten voor ouderen

Gemeenten kunnen via ZonMw subsidie aanvragen voor een wijkscan. Deze scan geeft inzicht in de leefomgeving en levert concrete verbeterpunten op om ouderen te stimuleren tot bewegen en ontmoeten. De gemeente verwerkt deze verbeterpunten in de wijkbeheersplannen. Een gezonde leefomgeving draagt immers bij aan het fysieke, mentale en sociale welbevinden van inwoners.



Eisen

De wijkscan richt zich op ouderen, eventueel uitgebreid met andere doelgroepen zoals kinderen, mensen met een beperking of inwoners met dementie. Betrokkenheid van bewoners bij zowel de scan als de verbeterpunten is verplicht.

De wijkscan bevat ten minste:

- wijkdata
- behoeften van bewoners
- bereikbaarheid
- bewegen en ontmoeten

Daarnaast moet rekening worden gehouden met diverse factoren die bijdragen aan een gezonde leefomgeving.

Wat en wanneer?

Gemeenten kunnen voor maximaal twee wijken subsidie aanvragen: €15.000 voor de eerste wijk en €5.000 voor de tweede wijk. In totaal is hiervoor een budget van €800.000 beschikbaar. Toekenning vindt plaats zolang het budget beschikbaar is.

Deadline subsidie-aanvraag: 16 oktober 14.00.

Geïnteresseerd? Ga naar de website van Zonmw: [Wijkscan gezonde leefomgeving](#):

Bijeenkomsten en campagnes

Bijeenkomsten

- 9 september (15.00-18.00): Startbijeenkomst regionaal uitvoeringsprogramma Mentale Gezondheid en Suïcidepreventie. Uitnodiging is reeds verzonden
- 2 oktober (09.30-16.30): Gezond Gooi dag. Nadere informatie volgt

Campagnes

- 22 tot en met 28 september: Vitaliteitsweek
- 25 september tot en met 1 oktober: Week van de Eenzaamheid
- 29 september tot en met 5 oktober: Week van de Valpreventie
- 1 oktober tot en met 28 oktober: Stoptober
- 6 tot en met 10 oktober: Focusweek Armoede

Heb je nog vragen over de coalitie Gezond Leven en Preventie? Dan kun je terecht bij projectmedewerker IZA Doris Florenza d.florenza@ggdgv.nl



GGD
Gooi en Vechtstreek



Website



LinkedIn



**Gezond
Gooi**

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u info@ggdgv.nl toe aan uw adresboek.