



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 g.frijters@ggdgv.nl.

Veel leesplezier!

Inhoud

- [Maandelijks artikelserie 'Over het Leefstijlpunt'](#)
- [Leefstijlpunten in de regio: zo benut je de kracht van samenwerking](#)
- [Week van de valpreventie is van start!](#)
- [Dromen, durven, denken, doen! Opening Stamclub Campus Zonnestraal](#)
- [Train de trainer/ implementatiecoach training Positieve Gezondheid](#)
- [Campagne: 'Wij eisen de nacht op!'](#)
- [Terugblik theatervoorstelling De illusie van de maakbaarheid](#)
- [Nieuw: Leefstijlroer voor Kinderen van 6 tot 12 jaar](#)
- [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 Wijdemeeren centraal. Lees hieronder meer!

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



Wat doe je als je patiënt eigenlijk 'meer wil bewegen', zich eenzaam voelt, of wil stoppen met roken en jij hem op weg wil helpen? Dan is het leefstijloket dé plek om naartoe te verwijzen. In de regio Gooi en Vechtstreek werken leefstijlpunten nauw samen met zorg- welzijn en sportprofessionals om inwoners te helpen op alle thema's van positieve gezondheid.

In deze artikelenserie laten we zien wat leefstijlpunten concreet doen, hoe ze werken en hoe verwijzen in zijn werk gaat. Deze keer: Het Beweegloket

Huizen. Gezondheid versterken en de zorg ontlasten, dat is hun uitgangspunt. Coördinator Annerike Vedder vertelt over de aanpak, samenwerking en meerwaarde voor zowel inwoners als verwijzers.

Lees het hele interview met Annerike → [Duurzame gezondheidswinst: het Beweegloket Huizen ontzorgt professionals en ondersteunt inwoners naar een gezonder leven | GGD](#)

Wil je de andere artikelen van de andere gemeenten lezen? Klik [hier](#).

Week van de valpreventie is van start!

Van **29 september tot en met 5 oktober** is de Week van de Valpreventie. Vallen op latere leeftijd kan ingrijpende gevolgen hebben, zoals letsels, angst, verlies van zelfstandigheid en verminderde kwaliteit van leven. Met de campagne 'Ik Sta Sterk' stimuleren GGD Gooi en Vechtstreek, gemeenten, leefstijlpunten en zorgprofessionals 65-plussers om hun valrisico te testen en bij een verhoogd valrisico in actie te komen om hun zelfredzaamheid te versterken.



Op de webpagina "**Ik sta sterk**" op de GGD-website staan verschillende links die direct leiden naar diverse valpreventie activiteiten per gemeente. In de regio worden er namelijk tijdens de Week van de Valpreventie diverse activiteiten georganiseerd. Deze activiteiten zijn niet alleen gericht op bewustwording en informeren, maar ook om 65-plussers te laten weten waar ze terecht kunnen om aan hun valrisico te werken. Via verschillende communicatiemiddelen zorgt de GGD ervoor dat 65-plussers, hun naasten en zorgprofessionals deze website weten te vinden. Op de website kunnen 65-plussers de valrisicotest afnemen en krijgen daarna informatie waar ze terecht kunnen in hun gemeente om sterk te blijven staan. Bij een verhoogd valrisico worden er passende adviezen gegeven, komen ze in aanmerking voor een valtraining en zijn er diverse beweegactiviteiten.

Voor meer informatie over valpreventie en welke activiteiten er worden georganiseerd, ga naar ggdgv.nl/ikstasterk

Dromen, durven, denken, doen! Opening Stamclub Campus Zonnestraal

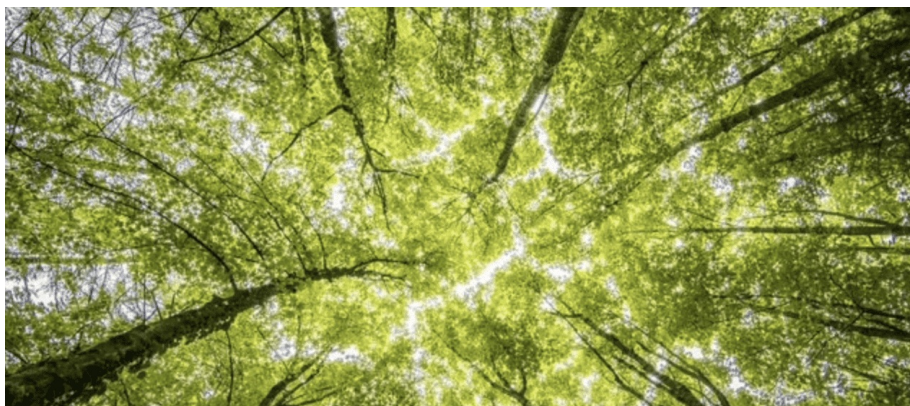
Samen met fysiotherapeut Rob Jongerius opent huisarts Marieke Buijs op 1 oktober de deuren van 'de StamClub' op landgoed Campus Zonnestraal!

[Www.StamClub.nl](https://www.stamclub.nl)

De Stamclub is een plek waar inwoners met levenservaring (60+/ de 'stam oudsten') kunnen samenkomen om gezonder, gelukkiger en meer verbonden ouder te worden.

Wat biedt De Stamclub?

- Themabijeenkomsten over gezondheid, leefstijl en zingeving
- Workshops en sociale activiteiten
- Een warme plek om anderen te ontmoeten en ervaringen te delen
- Inspiratie uit de Blue Zones: gebieden waar mensen langer en gelukkiger leven



Train de trainer/ implementatiecoach training Positieve Gezondheid

Steeds meer professionals gaan denken en werken vanuit de **brede blik van Positieve Gezondheid** met focus op wat voor mensen belangrijk is en wat nog wel kan. Het gezamenlijk inzetten van het gedachtengoed van positieve gezondheid levert een belangrijke bijdrage aan de uitdagingen van de toekomst, minder zorggebruik, gezondere mensen en een veerkrachtige en samenredzaam Gezond Gooi. Bovendien draagt het positief bij aan het werkplezier van professionals. Immers voor echt contact en van betekenis zijn, zijn de meeste mensen de zorg en of het welzijnswerk in gegaan.

Dit jaar zijn al **50 professionals** getraind via een online training van Hommels en Brink of een hybride wijk/teamtraining (elearning en 2 dagdelen) van Fontys.

Om te zorgen dat veel meer mensen getraind worden en het geleerde echt in de praktijk gebracht wordt, organiseren we in regio Gooi en Vechtstreek een train de trainer/implementatiecoach training Positieve Gezondheid. Deze training is voor professionals die enthousiast zijn over werken met positieve gezondheid en het verder willen brengen in hun organisatie, wijk of de regio. Voorwaarde voor deelname is dat je een basistraining Positieve Gezondheid gevolgd hebt en positieve ervaring hebt met werken vanuit het gedachtengoed van Positieve Gezondheid.

Het betreft een training van 3 dagdelen.
De training start op donderdag 6 november.

Data: 6 november, 20 november en 8 januari of 6 november, 8 januari en 22 januari (data worden momenteel afgestemd met de trainer)

Meer informatie over de training vind je op: [Implementatiecoach Positieve Gezondheid cursus](#) | [Positieve Gezondheid](#) | [Fontys](#)

Belangstelling?

Neem contact op met Merel Oosterling (oosterling@rhogo.nl) van de Rhogo of Irma Lameris van de GGD (i.lameris@ggdgv.nl)

NB. Data voor nieuwe basistrainingen volgen binnenkort

Campagne: 'Wij eisen de nacht op!'

WIJ EISEN DE NACHT OP

Laat vrouwen veilig thuiskomen.

De GGD Gooi en Vechtstreek sluit zich aan bij het initiatief **'Wij eisen de nacht op'** van Danique de Jong. Dit initiatief vraagt aandacht voor de veiligheid van vrouwen in de openbare ruimte, vooral in de avond en nacht.

Veiligheid is meer dan handhaving – het raakt aan gezondheid, welzijn en leefbaarheid. De GGD zet daarom in op preventie, bewustwording, samenwerking en onderzoek. Want iedereen moet zich vrij en veilig kunnen bewegen, ook na zonsondergang.

Lees meer via: ['Wij eisen de nacht op!' | GGD](#)

Terugblik theatervoorstelling De illusie van de maakbaarheid



Wat gebeurt er als een jonge arts zelf patiënt wordt?

De titel zegt het al: zorg is niet altijd maakbaar, helaas. Toch wekken we in de medische wereld vaak die indruk. Er kan veel, en er komen steeds nieuwe therapieën bij. Daardoor lijkt het alsof alles wel te fixen is. Geen wonder dat patiënten steeds weer bij ons aankloppen – soms met vragen die we

zelf als vreemd ervaren.

Op 8 september organiseerde RHOGO de voorstelling *Illusie van de Maakbaarheid* in de prachtige Vioolkist in Hilversum. De voorstelling is gemaakt door Dappere Dokters, een initiatief dat samenwerking stimuleert, administratieve druk wil verminderen en grenzen stelt aan overbehandeling. Alles met het doel de zorg toegankelijk te houden.

Het stuk vertelt het indrukwekkende verhaal van een jonge arts in opleiding die zelf ernstig ziek wordt. Tijdens haar succesvolle behandeling ontdekt ze wat in haar werk echt belangrijk is: contact met de patiënt en de tijd nemen, zodat er geen constante haast is.

Dat klinkt herkenbaar en mooi – precies waarvoor dokters voor zijn opgeleid. Tegelijkertijd dringt meteen de vraag zich op: waar halen we die tijd vandaan?

In het nagesprek werd duidelijk dat we keuzes moeten maken in wat we minder of zelfs niet meer doen. Bijvoorbeeld door te stoppen met routinecontroles.

Mooi om te merken dat we zelf ook aan zet zijn om iets te veranderen. Niet alleen wijzen naar de patiënt die met veel vragen komt, maar ook kritisch kijken naar ons eigen gedrag dat deze vragen oproept.

Deze voorstelling is als een van de puzzelstukjes in onze gezamenlijke zoektocht in het Gooi naar wat 'zinnige zorg' precies is. Zinnige zorg betekent aansluiten bij je patiënt en tijd besteden waar dat nodig is. Zorg hoeft dan niet altijd iets tastbaars te zijn – soms is het juist het weglaten dat waardevol is.

Voor meer informatie bezoek [de website](#) !

Nieuwsgierig geworden?

Bekijk hieronder de teaser van de theatervoorstelling en laat je meenemen in het verhaal.

HEELAL BV, DE DAPPERE DOKTERS EN HET MENSENKOOP PRESENTEREN

Nieuw: Leefstijlroer voor Kinderen van 6 tot 12 jaar

Vereniging Arts en Leefstijl heeft een gloednieuwe versie van het *Leefstijlroer* uitgebracht speciaal voor kinderen tussen de 6 en 12 jaar. Dit hulpmiddel nodigt kinderen uit om zelf na te denken over belangrijke thema's zoals **voeding, bewegen, slapen** en **sociale contacten**, op een speelse én begrijpelijke manier.



Het Leefstijlroer is ontwikkeld door de Werkgroep Kinderen en Leefstijl onder leiding van kinderarts Ines von Rosenstiel. Gezinnen kunnen hiermee samen stapjes zetten richting een gezondere leefstijl – op hun eigen tempo en afgestemd op hun situatie.

Ook de versie voor ouders van jonge kinderen (0-6 jaar) is vernieuwd, zodat ook de allerkleinsten geholpen worden bij het maken van gezonde keuzes.

Wil je weten wat er nieuw is en hoe je ermee aan de slag kunt? Bekijk alle info op de [website](#)!

Bijeenkomsten en campagnes

Bijeenkomsten

- 1 oktober (10:00-13:00): Informatiebeurs: Kunst van ouder worden. Meer informatie over deze beurs via [deze](#) link.
- 1 november: Seniorenmarkt Gooise Meren. Nadere informatie volgt. Meer informatie via [deze](#) link.
- 8 november (14:00-17:00): Vitaliteitsfestival voor senioren door versa Welzijn in Huizen. Organisaties kunnen deelnemen, een product presenteren of een workshop/lezing geven. Aanmelden kan via Marilyn Limon: mlimon@versawelzijn.nl
- 11 november (12:00-13:00): Webinar Van werkdruk naar werkgeluk door Mura Zorgadvies. Aanmelden kan via [deze](#) link.
- 25 november (09:30-17:00): Verbindingsdag 'Positieve Gezondheid als kompas' iPH. Aanmelden kan via [deze](#) link.

Campagnes

- 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 Gina Frijters g.frijters@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.