



## 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](mailto:g.frijters@ggdgv.nl).

Veel leesplezier!

---

### Inhoud

- [Startbijeenkomst Klacht naar Kracht – NIEUWE DATUM!](#)
- [Ontwikkelingen Jeugd in de Wijk](#)
- [Orange the World: GGD vraagt aandacht voor geweld tegen vrouwen](#)
- [Rookvrij is ook Vapevrij](#)
- [Terugblik: Theatervoorstelling 'Van Zorg naar Gewoon Leven'](#)
- [30DagenGezonder start weer in maart!](#)
- [Sintgroet van de Coalitie Gezond Leven & Preventie](#)
- [Bijeenkomsten en campagnes](#)

---

## Startbijeenkomst Klacht naar Kracht – NIEUWE DATUM!

De **koplopers/startbijeenkomst Positieve Gezondheid** op **donderdag 15 januari** wordt verschoven naar donderdagmiddag/ avond **19 maart 2026 van c.a. 17:00 - 20:00**.

Omdat we nu nog druk bezig zijn met het opstellen van uitvoeringsplannen in het kader van het Transformatieplan Beweging positieve gezondheid, van klacht naar kracht en we graag iedereen willen inspireren met concrete activiteiten, hebben we besloten de koplopers/startbijeenkomst te verschuiven naar donderdag 19 maart. Noteer de datum vast in je agenda. In januari komen we terug met een concreet programma. We zullen o.a. ingaan op wat er allemaal op stapel staat voor professionals en inwoners en met jullie, professionals, inwonervertegenwoordigers

en beleidsmakers, iedereen die enthousiast is over positieve gezondheid in gesprek gaan hoe we met elkaar de beweging kunnen versterken en tot een succes kunnen maken.

Meer informatie over de locatie en het programma volgt in januari 2026. Heb je nog vragen? Neem dan contact op met Irma of Odette.

✉ Odette Schrevel – [schrevel@rhogo.nl](mailto:schrevel@rhogo.nl)

✉ Irma Laméris – [i.lameris@ggdgv.nl](mailto:i.lameris@ggdgv.nl)

---

## Ontwikkelingen Jeugd in de Wijk

Dit jaar is de werkgroep **Jeugd in de Wijk** gestart. Projectleider **Karen Heinsman** (orthopedagoog bij Unita) verbindt hierin onderwijs, zorg en het sociaal domein om te voorkomen dat hulpvragen van kinderen (met name t/m 12 jaar) onnodig in het medische circuit belanden.

Samen met Unita, GGD, RHOGO, Tergooi en waar mogelijk gemeenten, werken we aan betere afstemming tussen scholen, huisartsen en jeugdprofessionals. Door eerder samen te kijken, hopen we vragen sneller en dichter bij de leefwereld van kinderen op te pakken.

We starten in drie wijken: **Kortenhoef, Naarden en Hilversum-Noord**. Begin december vinden de eerste gesprekken plaats; daarna volgen gezamenlijke bijeenkomsten per wijk.

**Kennismaken en/ of vragen?** Neem contact op met Karen Heinsman via [karen.heinsman@swvunita.nl](mailto:karen.heinsman@swvunita.nl).

---

## Orange the World: GGD vraagt aandacht voor geweld tegen vrouwen

Van 25 november tot en met 10 december kleurt de wereld oranje tijdens *Orange the World*, de internationale campagne tegen geweld tegen vrouwen en meisjes. Ook GGD Gooi en Vechtstreek doet mee en start in deze periode de werving voor de bijeenkomst 'Herken jij de signalen?' speciaal voor beautyprofessionals.



Kappers, schoonheidsspecialisten en nagelstylisten hebben vaak een vertrouwelijke band met klanten en kunnen zo een belangrijke rol spelen bij het herkennen van signalen van onveiligheid. Daarom organiseert de GGD, samen met Veilig Thuis Gooi en Vechtstreek en Regio Gooi en Vechtstreek, op maandag 19 januari 2026 een gratis bijeenkomst in Bussum. Met korte theaterscènes, praktische tips en oefeningen leren deelnemers hoe zij binnen hun rol het verschil kunnen maken

- Beautyprofessionals uit de regio kunnen zich aanmelden via [www.ggdgv.nl/herkenjijdesignalen](http://www.ggdgv.nl/herkenjijdesignalen).
- De activiteitenagenda van Orange the World in Gooi en Vechtstreek is te vinden op [orangepaper.nu](http://orangepaper.nu).

---

## Rookvrij is ook Vapevrij

De afgelopen jaren hebben GGD Gooi en Vechtstreek – samen met haar partners – met succes gewerkt aan rookvrije terreinen, herkenbaar aan de borden van de *Rookvrije Generatie*. Dat heeft effect: op scholen en sportclubs wordt minder gerookt en jongeren starten minder vaak.

Maar er is een nieuwe uitdaging: vaperen. In onze regio vaperen inmiddels zo'n 11% van de jongeren in de 2e en 4e klas wekelijks. Steeds vaker komt de vraag of vaperen ook onder de rookvrije regels valt. Daarom is er nu een duidelijke aanvulling: het nieuwe onderbord 'Rookvrij is ook Vapevrij'.

Deze onderborden worden in december door de GGD verspreid onder partners en zijn eenvoudig te plaatsen onder de bestaande Rookvrije Generatie-borden. Een zichtbare en belangrijke stap.



Maar we gaan verder. GGD Gooi en Vechtstreek verstevigt de aanpak tegen vaperen met aanvullende interventies, gerichte campagnes en aansluiting bij het regionale Preventie- en Handhavingplan Alcohol en Middelen. Zo bouwen we samen aan een rookvrije én vapevrije generatie.

## Terugblik: Theatervoorstelling 'Van Zorg naar Gewoon Leven'



Op maandag 3 november organiseerden Amaris, HilverZorg, Inovum en Vivium gezamenlijk de theatervoorstelling **Van Zorg naar Gewoon leven** in 't Spant in Bussum.

Van Zorg naar Gewoon Leven is een op maat geschreven toneelstuk, bedoeld als ode aan alle collega's in de zorg, vrijwilligers en mantelzorgers. In herkenbare scènes — soms ontroerend, soms humoristisch — wordt

zichtbaar hoe het er nu aan toe gaat in de ouderenzorg, maar vooral ook hoe het mensgerichter kán. Niet de zorg, maar de behoeften en het verhaal van mensen staan centraal: iedereen wil gezien worden als mens met een verleden, talenten, wensen en verlangens.

De voorstelling was inspirerend, leerzaam én verbindend. Verdeeld over drie uitvoeringen (ochtend, middag en avond) kwamen er bijna **3.000 bezoekers**, die 90 minuten lang werden meegenomen in een mix van herkenning, reflectie en muzikale omlijsting. Een krachtige manier om samen stil te staan bij de beweging die al in volle gang is binnen de VVT.

Meer achtergrond is te lezen in het artikel op Regio Online: [Samen sterker in de ouderenzorg: voorstelling 'Van zorg naar gewoon leven' - Regio Online](#)

## 30DagenGezonder start weer in maart!

Na het succes van de voorgaande jaren daagt GGD Gooi en Vechtstreek **ook in 2026** alle inwoners van de regio uit om van 1 t/m 30 maart mee te doen met **30DagenGezonder**.

Tijdens deze actie kiezen deelnemers zelf een gezonde uitdaging om **30 dagen vol te houden**. Met een kleine verandering in je leefstijl zet iedereen een stap richting een gezonder leven. Denk aan:

- Elke dag een wandeling maken
- 30 dagen vegetarisch eten
- 30 dagen géén sociale media zoals Facebook of Instagram
- of een andere persoonlijke, gezonde uitdaging

Vorig jaar deden in onze regio **meer dan 500 individuele deelnemers** mee. Hoe mooi zou het zijn als dit jaar ook alle zorg- en welzijnsorganisaties hun medewerkers én cliënten stimuleren om mee te doen?

In januari volgt meer informatie over de campagne, inclusief promotiemateriaal dat je kunt gebruiken binnen je organisatie.

### Meer weten?

Neem contact op met **Doris Florenza** via [d.florenza@ggdgv.nl](mailto:d.florenza@ggdgv.nl)

## Sintgroet van de Coalitie Gezond Leven & Preventie

Beste collega,

Sinterklaas zag het al snel dit jaar:  
gezonder leven is waardevol, en samen krijgen we dat écht voor elkaar.

Gezondheid is meer dan eten, slapen en in beweging zijn,  
het gaat ook om veerkracht, verbinding en ruimte voor soms een beetje pijn.

Door met elkaar in gesprek te gaan — open, warm en oprecht —  
maken we de regio sterker, elke stapje weer, heel terecht.

Dus laten we blijven bouwen aan welzijn, gezondheid en goede moed;  
want wat wij samen doen, doet anderen zóveel goed.

Warme groet,  
**De Coalitie Gezond Leven & Preventie**

## Bijeenkomsten en campagnes

### Bijeenkomsten

- 9 december 2025 (09:30-16:00): Alles is Gezondheid presenteert VER-  
LICHTEN bijeenkomst, Prodentfabriek, Amersfoort. Meer informatie en  
aanmelden via [deze](#) link.
- 10 december 2025 (13:00-18:00): 2diabeat finale - Lang Leve de Wijk  
bijeenkomst, Kanaal 30, Utrecht. Meer informatie en aanmelden via [deze](#)  
link.
- 15 december 2025 (19:30-21:00): Gratis webinar Valpreventie van  
VeiligheidNL voor beleidsmedewerkers betrokken bij het thema  
Valpreventie. Aanmelden kan via [deze](#) link.
- 16 maart 2026: Congres Samen voor Gezondheid, Zorg en Welzijn. Meer  
informatie kun je opvragen via [deze](#) link.
- 19 maart 2026 (c.a. van 17:00 - 20:00): Regionale Startbijeenkomst van  
Klacht naar Kracht, beweging Positieve Gezondheid. Nadere informatie  
volgt.

### Campagnes

- 25 november tot en met 10 december: Orange the World – aandacht voor  
geweld tegen vrouwen en meisjes
- 1 tot en met 31 januari: IkPas / Dry January – geen alcohol in januari
- 1 tot en met 30 maart: 30DagenGezonder – gezondheidsactie in maart

*Heb je nog vragen over de coalitie Gezond Leven en Preventie? Dan kun je terecht  
bij projectmedewerker IZA Gina Frijters [g.frijters@ggdgv.nl](mailto: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](mailto:info@ggdgv.nl) toe aan uw adresboek.