



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

- [Van klacht naar kracht: inspirerende aftrap!](#)
- [Trainingen van gezondgooiacademie goed beoordeeld](#)
- [Jeugd in de Wijk: eerste bijeenkomsten veelbelovend van start](#)
- [Valpreventie 2026: actuele cijfers en inzichten](#)
- [30dagengezonder was een succes!](#)
- [Bijeenkomsten en trainingen](#)

Van klacht naar kracht: inspirerende aftrap!

Op 19 maart vond de *start-/koplappersbijeenkomst van Klacht naar Kracht* van de Beweging Positieve Gezondheid plaats. Met zo'n 60 aanwezige professionals kijken we terug op een geslaagde en inspirerende middag, vol energie en enthousiasme.

Tijdens de bijeenkomst stond het gedachtegoed van Positieve Gezondheid centraal. Er is stilgestaan bij de gezamenlijke ambitie, ervaringen zijn uitgewisseld en verkend is hoe professionals elkaar kunnen versterken. Ook is de stand van zaken van het transformatieplan toegelicht, inclusief de pijlers Welzijn op Recept, trainingen voor professionals en de campagne richting inwoners. Het communicatieteam gaf hierbij een toelichting op de campagne.

Een bijzonder moment was de bijdrage van bewoner Willy (95 jaar), die met haar persoonlijke verhaal over ouder worden de aanwezigen wist te raken. Zij

verworde vanuit haar eigen ervaring de essentie van pos gezondheid: "Focus niet op wat je niet meer kan, maar focus op wat je allemaal nog wel kan".

Meer weten?

Voor vragen over de beweging kun je terecht bij het kernteam: Odette Schrevel en Irma Lameris via schrevel@rhogo.nl of i.lameris@ggdgv.nl



Trainingen van gezondgooiacademie goed beoordeeld

Al bijna 100 professionals, variërend van leefstijlcoach, welzijnswerker, POH tot huisarts hebben het afgelopen half jaar kosteloos een training Positieve Gezondheid gevolgd. In juni staan weer bijeenkomsten over oplossingsgericht werken en het positieve gezondheidsgesprek gepland. In september een training rond het leefstijlgesprek.

Deelnemers over de trainingen:

Verfrissend Vernieuwend Mooi combi theorie en praktijk
Verhelderend Interessant Eenvoudig en goed toepasbaar
Top ruimte om te oefenen Leerzaam, mooie multidisciplinaire groep
Positieve energie toepasbaar wakker geschud
Leuke oefeningen lekker interactief Ga er mee aan de slag
Waardering: training 8, trainer 8

GezondGoed

Ook iets voor jou of je collega?

Kijk voor meer info op www.gezondgooiacademie.nl

Jeugd in de Wijk: eerste bijeenkomsten veelbelovend van start

Het project *Jeugd in de Wijk* rolt steeds verder uit. De bijeenkomsten in Hilversum Noord en Kortenhoef waren al goed bezocht, en op 1 april vond ook de eerste bijeenkomst in Naarden plaats. Tijdens deze bijeenkomsten bespreken onderwijs en zorg samen heel herkenbare vragen uit de praktijk. Wat doe je als een leerling vaak buikpijn heeft? Wie schakel je in als een kind niet lekker in zijn vel zit? En hoe ga je om met ouders die regelmatig om advies vragen?



Een belangrijk doel is dat professionals in de wijk elkaar beter leren kennen. Dat maakt het makkelijker om elkaar te bellen wanneer dat nodig is. De bijeenkomsten leverden al nieuwe inzichten op over de mogelijkheden binnen bijvoorbeeld Jeugd en Gezin en Versa. Ook werd duidelijker waarvoor je niet bij de huisarts moet zijn.

Omdat elke wijk een eigen dynamiek en populatie heeft, werken we toe naar een aanpak op maat. Zo blijft de samenwerking waardevol en voorkomen we dat het een extra overlegmoment wordt zonder praktische opbrengst.

Vanuit het gedachtengoed van positieve gezondheid gaan we daarnaast verder met gespreksvoering: welke vragen stel je, hoe voelen ouders zich gehoord, en hoe laten we als professionals één normaliserend geluid horen?

We zijn onderweg – en gaan door! In juni hopen we in alle drie de wijken een vervolg bijeenkomst te plannen.

Vragen over Jeugd in de Wijk?

Neem contact op met projectleider **Karen Heinsman** via karen.heinsman@swvunita.nl

Valpreventie 2026: actuele cijfers en inzichten

De geactualiseerde *factsheet Valpreventie 2026* is beschikbaar. Deze bevat de meest recente cijfers uit 2025 in de regio. Hieruit blijkt dat valongevallen onder 65-plussers een grote impact hebben en in de regio Gooi en Vechtstreek vaker voorkomen dan landelijk. Dit hangt mede samen met het hoge percentage vergrijzing en leidt tot hogere zorgkosten.

In de factsheet vind je daarnaast een overzicht van de ontwikkelingen binnen de netwerkaanpak Valpreventie, waaronder inzichten in valrisico, het aantal afgenomen valrisicotesten, interventies en het bereik in de regio. Hieronder zie je een uitsnede van het aantal afgenomen valrisicotesten en het aantal valpreventieve beweeginterventies dat in 2025 in de regio is uitgevoerd.



Aantal valpreventieve beweeginterventies in regio GV in 2025

Meer weten over valpreventie in de regio?

Bekijk [hier](#) de volledige factsheet van de netwerkaanpak Valpreventie. Heb je vragen over de netwerkaanpak Valpreventie? Neem dan contact op met Julia via j.kee@ggdgv.nl

30dagengezonder was een succes!

In maart vond de campagne *30dagengezonder* plaats: een initiatief van de GGD om inwoners, collega's en partners te motiveren een stap te zetten richting een gezonder leven. Deelnemers kozen hun eigen haalbare uitdaging, zoals 30 dagen koud afdouchen, niet snoepen of dagelijks een ommetje maken. Juist een persoonlijk en concreet doel maakt het makkelijker om vol te houden.

In totaal meldde 220 inwoners en drie schoolklassen (75 leerlingen) zich aan via de [website van 30dagengezonder](#). Maar daarnaast hebben veel mensen meegedaan zonder zich in te schrijven.

Ook werden er volop activiteiten georganiseerd in de regio. Een paar voorbeelden:

- In Laren konden inwoners in een Hartcheckpunt hun bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker laten meten en kregen zij advies voor een hartgezonder leven.
- In Gooise Meren werd een bingokaart ontwikkeld voor inwoners met gezonde gewoontes, het lokaal beweegaanbod en kleine opdrachten om aan de slag te gaan. Daarnaast besteedde de gemeentekantine aandacht aan gezonde en duurzame keuzes in het weekmenu, waaronder een Meatless Monday.
- Versa Welzijn en Team Sportservice sloegen de handen ineen en organiseerden in Hilversum een gezondheidscheck in het Oudercafé. Ouders konden hier hun bloeddruk, bloedsuiker en BMI laten meten en kregen advies vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid.

Ook collega's deden actief mee. Zo ging een team van de GGD de uitdaging aan om samen 680 kilometer (van Utrecht naar Zürich) te wandelen met behulp van de Ommetje-app. Hilverzorg organiseerde de challenge 'Hilverzorg in Beweging' voor haar medewerkers.

Maar liefst 71% van de deelnemers houdt vijf weken na afloop de nieuwe gewoonte vol. Zo zie je dat kleine, haalbare stappen een groot effect kunnen hebben!

Bijeenkomsten en trainingen

Bijeenkomsten

- Zaterdag 11 april, 10:00-16:00 | **Leefstijl Festival Gooise Meren** | Sportcentrum De Lunet, Amersfoortsestraatweg 16 in Naarden | Gratis metingen en leefstijladvies | Meer informatie via [deze](#) link.
- Dinsdag 26 mei 2026 | **Dag van de preventie** | Meer informatie en aanmelden kun je via [deze](#) link.

Trainingen

- Doorlopend | **E-learning Werken met Positieve Gezondheid** Fontys | Meer informatie en aanmelden kun je via [deze](#) link.
- Doorlopend | **Online scholing Positieve Gezondheid als werkwijze** Hommels en Brink | Meer informatie en aanmelden kun je via [deze](#) link.
- Dinsdag 9 juni |18:00-20:00| **Inspiratiesessie: Kennismaken met Oplossingsgericht Werken** MURA | Meer informatie en aanmelden kun je via [deze](#) link.
- Dinsdag 16 juni |10:00-16:00| **Het Positieve Gezondheid gesprek** Hommels en Brink | Meer informatie en aanmelden kun je via [deze](#) link.
- Donderdag 10 september |15:00-17:30| **Basistraining Leefstijl in de spreekkamer** Arts & Leefstijl | Meer informatie en aanmelden kun je via [deze](#) link.
- Dinsdag 15 september |18:00-20:00| **Inspiratiesessie: Kennismaken met Oplossingsgericht Werken** MURA | Meer informatie en aanmelden kun je via [deze](#) link.

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.