29 oktober '26



Nieuwsbrief Gezond Leven en Preventie

Welkom bij de nieuwsbrief Gezond Leven en Preventie! Deze nieuwsbrief is bedoeld om beleidsaviseurs, 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

- Campagne ‘Elke stap telt’ van leefstijlpunt Gooise Meren begonnen!
- Netwerkaanpak: Gooi naar Gezonder Gewicht deelt inspiratie op landelijk congres
- 2 November Lezing Dokter Elise: stap voor stap bouwen aan een gezonde leefstijl
- Terugblik op de Week van de Valpreventie 2026
- Nieuw aanbod op de GezondGooi Academie!
- Bijeenkomsten

Campagne ‘Elke stap telt’ van leefstijlpunt Gooise Meren begonnen!



In de regionale samenwerking rond preventie is het Leefstijlpunt een belangrijke schakel. Leefstijlpunt Gooise Meren laat zien hoe een leefstijlpunt werkt zoals het bedoeld is: als toegankelijke ingang voor inwoners én als betrouwbare route voor professionals. Geen extra loket, maar een plek waar de vraag wordt verhelderd en waar inwoners worden verbonden met passend lokaal aanbod. Het Leefstijlpunt werkt vanuit Positieve Gezondheid, voert het brede gesprek en

verbindt het sociaal en medisch domein. Professionals hoeven niet alle lokale mogelijkheden te kennen rondom ondersteuning bij gezonder gewicht, valpreventie, welzijnsactiviteiten of mentale gezondheid. Het Leefstijlpunt helpt inwoners verder wanneer er meer speelt dan één discipline kan bieden. Zo ontstaat meer passende ondersteuning wat voor de inwoner belangrijk is.

“Met de campagne Elke stap telt willen we zowel inwoners als professionals laten zien hoe toegankelijk het Leefstijlpunt is. Veel mensen weten niet dat je zonder afspraak kunt binnenlopen en dat we altijd meedenken, ook als je nog niet precies weet wat je nodig hebt.” – Miek van Setten, Leefstijlpunt Gooise Meren

Campagne ‘Elke stap telt’ – vanaf 12 oktober

De campagne Elke stap telt wordt ondersteund door de gemeente Gooise Meren. Vanaf 12 oktober wordt de vernieuwde website gelanceerd, de nieuwe Leefstijlpunt Ambassadeurs gepresenteerd en verhalen gedeeld die laten zien hoe het Leefstijlpunt werkt in de praktijk. Organisaties kunnen de campagnebeelden en teksten gebruiken op hun eigen kanalen om inwoners en professionals te bereiken.

Voor meer informatie of materialen kun je contact opnemen via info@leefstijlpuntgooisemeren.nl of kijken op de website.

Netwerkaanpak: Gooi naar Gezonder Gewicht deelt inspiratie op landelijk congres

Tijdens het landelijke congres *Samen verder met de netwerkaanpak* deelden Julia Kee en Sandra Temmerman namens **Gooi naar Gezonder Gewicht** hoe onze regio werkt aan een gezamenlijke aanpak voor kinderen, volwassenen en gezinnen. Door krachten te bundelen, kennis te delen en samen te werken met dezelfde netwerkpartners, ontstaat een sterkere en efficiëntere ondersteuning.

Ook de leefstijlpunten kregen hierbij aandacht. Vanuit een laagdrempelige ingang in het sociaal domein kijken zij niet alleen naar gewicht, maar vooral naar de factoren die van invloed zijn op gezondheid en welzijn. Inwoners worden vervolgens ondersteund met passend aanbod en waar nodig verbonden met zorg- en welzijnsprofessionals.
De komende periode werken we samen verder aan de doorontwikkeling van de netwerkaanpak, onder andere op het gebied van scholing, communicatie, monitoring en evaluatie. Zo bouwen we stap voor stap aan een sterk netwerk waarin professionals elkaar weten te vinden en inwoners passende ondersteuning krijgen.

Voor meer informatie of vragen, neem contact op met **Julia Kee** (j.kee@ggdgv.nl) of **Sandra Temmerman** (s.temmerman@ggdgv.nl)



---

2 November Lezing Dokter Elise: stap voor stap bouwen aan een gezonde leefstijl

Tergooi MC organiseert op maandag 2 november een inspirerende lezing van huisarts en auteur **Dokter Elise** over gezond leven in de praktijk. Hoe gezond leeft Nederland eigenlijk? Waarom is leefstijl veranderen vaak zo lastig? En hoe weet je welke gezondheidsinformatie je kunt vertrouwen?

Tijdens deze lezing deelt Dokter Elise op een toegankelijke manier wat de wetenschap zegt over voeding, beweging en ontspanning. Daarnaast geeft zij praktische tips om met kleine, haalbare stappen te werken aan een gezondere leefstijl, ook in een druk dagelijks leven.

Praktische informatie
Maandag 2 november
Auditorium Tergooi MC
16.30 - 17.30 uur

De lezing is vrij toegankelijk en bedoeld voor iedereen die meer wil weten over gezond leven. Voor meer informatie of aanmelding kun je contact opnemen met **Silvia Schulte** (sschulte@tergooi.nl) of **Marijke Veenstra** (mveenstra@tergooi.nl).

Terugblik op de Week van de Valpreventie 2026

Tijdens de Week van de Valpreventie, van 28 september tot en met 4 oktober, is in de hele regio aandacht gevraagd voor het voorkomen van vallen. De campagnepagina werd door **342 bezoekers** bezocht en **139 inwoners** vulden de online valrisicotest volledig in. Van hen bleek **78% een verhoogd valrisico** te hebben. Daarnaast klikte **65% van de deelnemers** door naar een leefstijlpunt, Team Sportservice of de gemeente voor informatie en ondersteuning.

Ook lokaal werden activiteiten georganiseerd. Zo konden inwoners o.a. tijdens de **Valpreventiestraat in Kortenhoef** op een laagdrempelige en praktische manier ervaren hoe het staat met hun balans en mobiliteit. Met verschillende oefeningen en parcoursen kregen bezoekers inzicht in hun valrisico en tips om sterker en veiliger in beweging te blijven.



Het volledige nieuwsartikel over de Valpreventiestraat in Kortenhoef is te lezen via: Valpreventieweek in Kortenhoef: ouderen slalommen met dienblad langs pionnen bij Albert Heijn | De Gooi- en Eemlander

Met **17 activiteiten verspreid over de regio**, de inzet van gemeenten en samenwerkingspartners, en veel inwoners die in actie kwamen, kijken we terug op een succesvolle Week van de Valpreventie 2026. Samen zetten we stappen naar een sterkere en vitalere regio.

Heb je vragen over valpreventie of wil je ideeën uitwisselen? Neem dan contact op met **Julia Kee**, projectleider Valpreventie (j.kee@ggdgv.nl).

Nieuw aanbod op de GezondGooi Academie!

Ook in 2027 biedt de GezondGooi Academie weer een gevarieerd aanbod van **kosteloze, geaccrediteerde trainingen** voor professionals in de Gooi en Vechtstreek.

Ontdek hoe je met Positieve Gezondheid, het Leefstijlroer en oplossingsgericht werken inwoners en patiënten kunt ondersteunen bij meer regie, veerkracht en gezondheid. Bekijk het actuele aanbod en meld je aan via

www.gezondgooiacademie.nl.

De gezondgooi academie is een van de onderdelen van het transformatieplan van de beweging Positieve Gezondheid van klacht naar kracht. Hiernaast omvat het extra inzet op Welzijn op recept, inwonersactiviteiten en andere kijk op gezondheid campagnes



Bijeenkomsten

- 31 oktober 10:00-12:30 | **Wereldrecordpoging Schilderen** | een Andere kijk op gezondheid event van de beweging Positieve Gezondheid van Klacht naar kracht in Huis van Eemnes | Meer informatie via deze link.
- 2 november 16:30-17:30 | **Lezing Dokter Elise** | Auditorium Tergooi MC | Aanmelden via sschulte@tergooi.nl of mveenstra@tergooi.nl.
- 2 november 19:00-20:30 | **Webinar: Zingeving in de Zorg** Arts en Leefstijl | Meer informatie via deze link.
- 3 november 10:00-12:00 | **Kennisbijeenkomst Alcoholpreventie 18+** | Meer informatie 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.