



## 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.

Mocht je relevante nieuwsitems hebben, stuur deze dan naar [d.florenza@ggdgv.nl](mailto:d.florenza@ggdgv.nl).

Veel leesplezier!

### Stoptober 2024



#### Rook of vape 18 dagen niet!

De maand oktober staat opnieuw in het teken van Stoptober, 28 dagen niet roken en/of niet vaperen. Stoptober helpt mensen om te stoppen met roken. Dankzij de positieve aanpak, de gratis Stoptober-app en de steun van stoppers onderling, hebben de afgelopen jaren al duizenden mensen meegedaan aan de landelijke actie Stoptober.

#### Stoptober ondersteunt dit jaar ook stoppen met vaperen

De afgelopen vier jaar is het aantal vapers fors toegenomen, vooral onder jongeren. Dit blijkt uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023, 11 procent van de jongeren in de regio Gooi en Vechtstreek vaptewekeels t.o.v. één procent in 2019. Deze stijging is gelijk aan landelijk. Daarom richt Stoptober zich dit jaar óók op het stoppen met vaperen, met gerichte posters over 'waarom vape je eigenlijk?' en 'is vaperen wel echt jouw keuze?'.

#### Meedoen aan Stoptober

leedreen te aan Stoptober wil meedoen, kan zich nu inschrijven via de website [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl). De steun van Stoptober bestaat onder meer uit de gratis Stoptober-app die tips en advies geeft.

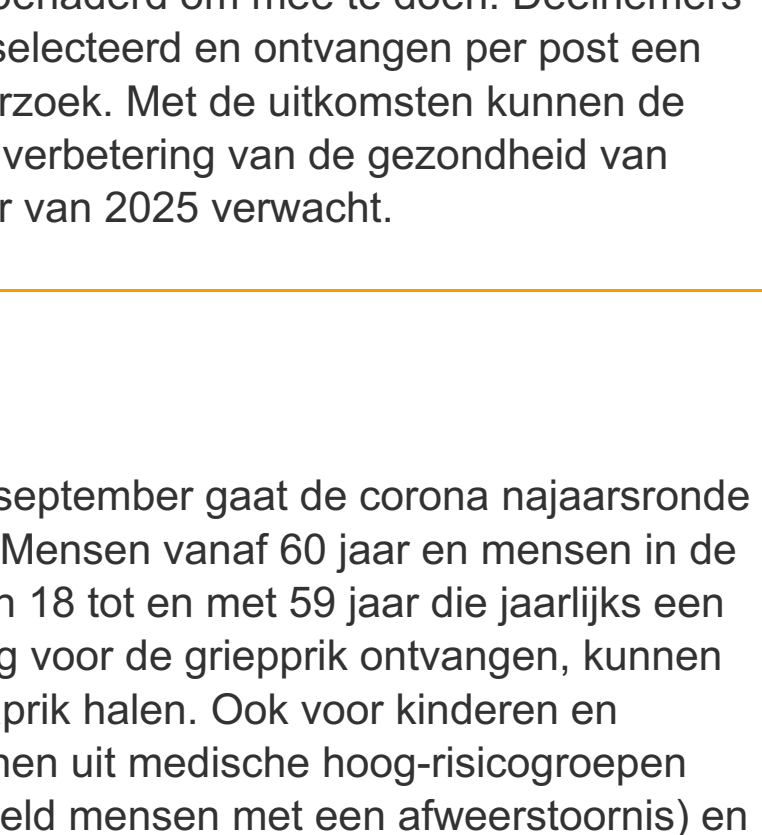
#### Doet u en uw organisatie ook mee?

Help mee om Stoptober onder de aandacht te brengen bij onze inwoners! Kijk voor materialen op: [rookvrijegeneratiegv.nl/stoptober](http://rookvrijegeneratiegv.nl/stoptober).

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Marlou Hensen (projectleider Rookvrije Generatie), [m.hensen@ggdgv.nl](mailto:m.hensen@ggdgv.nl)

### Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024

Eind september gaat de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024 van start. Met dit onderzoek brengen de GGD'en de gezondheid van Nederlanders van 18 jaar en ouder in kaart. Dit onderzoek wordt elke 4 jaar afgenomen, met uitzondering van de extra Corona Gezondheidsmonitor in 2022. De vragenlijst gaat over verschillende onderwerpen, zoals (mentale) gezondheid, welzijn, leefstijl, participatie en leefomgeving. Meer dan 30.000 inwoners van Gooi en Vechtstreek worden benaderd en mee te doen. Deelnemers worden door middel van een steekproef geselecteerd om ontvangen per post een uitnodiging om deel te nemen aan het onderzoek. Met de uitkomsten kunnen de GGD en gemeenten gericht werken aan de verbetering van de gezondheid van inwoners. De resultaten worden in de zomer van 2025 verwacht.



### Coronavaccinatie



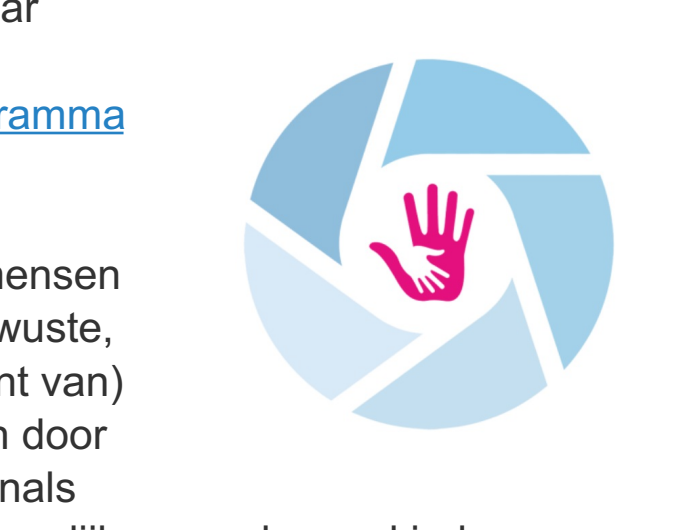
Vanaf 16 september gaat de corona najaarsronde van start. Mensen vanaf 60 jaar en mensen in de leeftijd van 18 tot en met 59 jaar die jaarlijks een uitnodiging voor de griepvaccinatie ontvangen, kunnen de coronavaccinatie halen. Ook voor kinderen en volwassenen uit medische hoog-risicogroepen (bijvoorbeeld mensen met een afweerstoornis) en voor zorgmedewerkers is dit najaar de coronavaccinatie beschikbaar.

Alle mensen die een coronavaccinatie willen en binnen de doelgroep vallen, kunnen een afspraak maken via [www.planjeprik.nl](http://www.planjeprik.nl) of door te bellen naar 0800 – 7070.

Dit jaar zijn er meer vaccinatiepunten in de regio, actuele openingstijden en de betreffende locaties zijn te vinden op: [www.ggdgv.nl/corona](http://www.ggdgv.nl/corona).

### Vitaliteitsweek 2024: Voorstelling Sabine Uitslag

De vergrijzing neemt ook in het Gooi aanzienlijk toe en de huidige organisatie van de zorg is niet langer houdbaar. Er moet iets veranderen. Tegelijkertijd blijft de ervaren werkdruk stijgen, want de zorg moet doorgaan, evenals alle andere zaken die aandacht vragen. Hoe blijf je alle ballen in de lucht houden?



Tijdens de Nationale Vitaliteitsweek (23 tot en met 27 september) wordt op dinsdag 24 september de voorstelling 'Werkgeluk' georganiseerd met Sabine Uitslag in het Singer Laren. De voorstelling vindt plaats van 20.00 tot 21.30 uur en de ticketprijs bedraagt €20,-. Voor meer informatie, klik [hier](#).

### Landelijke preventieve programma 'Nu Niet Zwanger' beschikbaar voor regio Gooi en Vechtstreek

Sinds begin 2024 is Nu Niet Zwanger beschikbaar voor de hele regio Gooi en Vechtstreek. Het programma is opgenomen in het [landelijke programma Kansrijke Start](#).

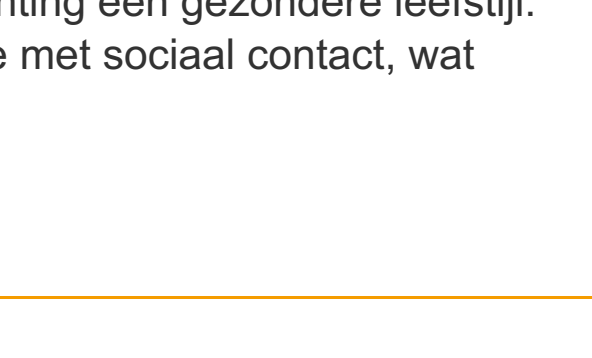
[Het programma Nu Niet Zwanger](#) ondersteunt mensen (m/v) in een moeilijke/kwetsbare situatie een bewuste, geïnformeerde keuze te maken over (het moment van) hun kindwens, zodat zij niet worden overvallen door een onbedoelde zwangerschap. (Zorg)professionals begeleiden cliënten actief. Te beginnen met een eerlijk gesprek over kindwens, seksualiteit en anticonceptie. Zij sluiten daarbij aan bij de dagelijkse leefwereld van de cliënt en verkennen welke vragen, emoties, ideeën en drempels er bestaan.

Medewerkers van het team Nu Niet Zwanger (GGD Regio Gooi en Vechtstreek) ondersteunen professionals bij het aangaan van dit intieme gesprek. Organisaties die met Nu Niet Zwanger aan de slag willen, krijgen training en ondersteuning aangeboden. Het doel is dat professionals zelf in gesprek gaan met hun (kwetsbare) cliënten over hun kindwens en het toekomstbeeld dat zij daarbij hebben.

Meer weten? Is jouw organisatie al bekend met Nu Niet Zwanger? Wil je een cliënt aanmelden? Of wellicht zelf aandachtfunctionaris worden? Neem voor contact met ons (Elleke van Duijn, inhoudelijk coördinator en Sanne de Loor, projectleider) op via [nz@regiogv.nl](mailto:nz@regiogv.nl)

### Startfoto Beweging Positieve Gezondheid Gezond Gooi

Al een flink aantal jaar is er aandacht binnen de regio voor de brede blik op gezondheid en de focus op eigen (veer)kracht. Dit krijgt vorm vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, maar ook vanuit andere initiatieven. Nu Positieve Gezondheid als een belangrijk leidend principe van het regioplan Gezond Gooi is benoemd, is dit hét moment om samen de brede blik



op gezondheid een centrale plek te geven in de aanpak van zorg en welzijn.

Als eerste stap willen we graag zicht krijgen op waar organisaties in de regio Gooi en Vechtstreek staan op het gebied van Positieve Gezondheid, c.q. breed kijken naar gezondheid met aandacht voor wat voor cliënten belangrijk is. Ook brengen we in kaart welke ondersteuningsbehoeften er zijn en horen we graag inspirerende voorbeelden. Dit doen we door middel van enquêtes en verdiepende interviews in oktober met diverse organisaties en professionals, waarvoor mensen individueel benaderd worden.

Voor meer informatie kun je terecht bij de leden van de Regiegroep positieve gezondheid: Heleen den Besten (GGD), Irma Laméris (GGD), Odette Schrevel (RHOGO), Anita Peters (Versa Gezond) en Aldo Kivits (Gemeente Hilversum) of [positievegezondheid@ggdgv.nl](mailto:positievegezondheid@ggdgv.nl)

### Serie 'Anders Kijkers': Gezond Wijdmeren



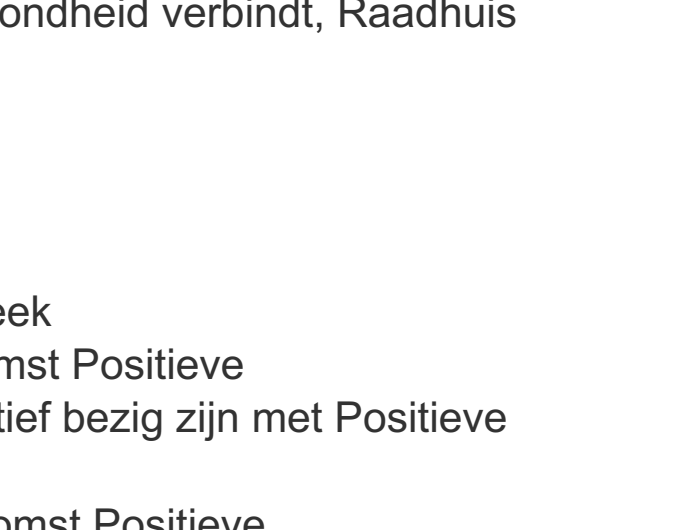
In de GGD-serie 'Anders Kijkers' delen inwoners en professionals hun ervaringen met Positieve Gezondheid. In augustus verscheen een artikel met oefentherapeut Susanne Renkema en huisarts Monique Stam, met de titel **'Wij willen een beweging op gang brengen waarin gezond leven centraal staat'**. Susanne en Monique startten met twee andere huisartsen en een fysiotherapeut Gezond Wijdmeren. Hierin worden inwoners in de wijk bij elkaar gebracht en wordt leefstijl bespreekbaar.

Volgens Susanne ligt hier de kracht van Gezond Wijdmeren. Dankzij hun netwerk kunnen ze inwoners helpen om stappen te zetten richting een gezondere leefstijl. Ze benadrukken het belang van beweging in combinatie met sociaal contact, wat bijdraagt aan het welbevinden.

Lees het volledige artikel [hier](#).

### Serie 'Anders Kijkers': Manon Morelissen

In de serie 'Anders Kijkers' van juli verscheen een artikel met sportcoach Manon Morelissen, met de titel **'Ik word gelukkig als ik mensen zie lachen die anders niet zo snel lachen'**. Manon begeleidt mensen voor wat zij anderen niet vanzelfsprekend is, zoals senioren, statushouders en mensen met een verstandelijke beperking.



In het interview gaat ze onder andere in op de seniorenmiddag waar Positieve Gezondheid een prominente plek heeft.

Manon pleit ervoor dat we meer tijd nemen om naar onszelf en anderen om te kijken.

Lees het volledige artikel [hier](#).

### Serie 'Anders Kijkers': Carole Lasham



In juni verscheen een inspirerend interview met kinderarts Carole Lasham van het Tergooi MC in de serie 'Anders Kijkers' met de titel **'Hoe 'n kind zich voelt is net zo belangrijk als bezig zijn met wat wij willen weten'**.

Carole is een van de koplopers/ambassadeurs Positieve Gezondheid van het eerste uur. Ze keek altijd verder dan alleen de lichamelijke klachten, maar realiseerde zich nu dat ze vooral bezig was met wat zij wilde weten. Nu vraagt ze aan de hand van het spinnenweb Positieve Gezondheid hoe een kind zich voelt en blijft doorvragen tot ze de kern bereikt.

Lees het volledige artikel [hier](#).

### Bijeenkomsten

#### Lokaal

- 26 september (12.15-13.00): Voorstelling 'Schuilplaats voor eenzaamheid' in bibliotheek Hilversum. Klik [hier](#) om aan te melden
- 1 oktober (13.00-16.00): Training 'Signaleren en omgaan met eenzaamheid' op Wilhelminalplein 2 in Hilversum. Klik [hier](#) om aan te melden
- 3 oktober (14.00-16.00): Workshop 'Hoe maak je eenzaamheid bespreekbaar' in Raadhuis Hilversum. Klik [hier](#) om aan te melden
- 24 oktober (16.00-19.00): symposium Gezondheid verbindt, Raadhuis Hilversum. Uitnodiging reeds verzonden

#### Regionaal

- 23 september - 27 september: Vitaliteitsweek
- 1 oktober (17.00-20.00): koploperbijeenkomst Positieve Gezondheid. Bedoeld voor mensen die actief bezig zijn met Positieve Gezondheid.
- 1 oktober (17.00-20.00): koploperbijeenkomst Positieve Gezondheid. Bedoeld voor mensen die actief bezig zijn met Positieve Gezondheid. Klik [hier](#) om aan te melden
- 26 september tot en met 2 oktober: Week tegen Eenzaamheid
- 30 september tot en met 6 oktober: Week van de Valpreventie
- 1 tot en met 28 oktober: Stoptober
- 3 oktober (19.30-21.00): Webinar over het Leefstijlroer. Klik [hier](#) om aan te melden.
- 12 november (16.00-19.00): leerbijeenkomst Leefstijlpunten (voor coördinatoren leefstijlpunten)
- 12 tot en met 26 november: Zien Drinken Doet Drinken

#### Landelijk

- 24 september (10.00-11.00): Webinar Mentale Gezondheid, hoe verbind je het IZA en GALA in jouw gemeente? Klik [hier](#) om aan te melden
- 4 oktober (08.30-17.00): Preventiecongres. Klik [hier](#) om aan te melden
- 8 oktober (11.00-12.00): Webinar Positieve Gezonde Leefomgeving. Klik [hier](#) om aan te melden

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