



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 d.florenza@ggdgv.nl.

Veel leesplezier!

Terugblik: Symposium 'Samen naar een Gezond Gooi'



23 januari kwamen meer dan 150 zorgprofessionals samen voor het symposium 'Samen naar een Gezond Gooi: aan de slag met leefstijl in de zorg!'. Het was een inspirerende bijeenkomst waarin de beweging van ziekte naar gezondheid en gedrag centraal stond. De focus lag op samenwerking, het uitwisselen van nieuwe ideeën en het zetten van concrete stappen naar een gezondere regio.

Er was een verscheidenheid aan professionals aanwezig: van zorgverleners zoals artsen, fysiotherapeuten en diëtisten tot leefstijlcoaches, apothekers en vertegenwoordigers van gemeenten, GGD en GGZ. Allen met één missie: een gezonder Gooi!

Veel organisaties willen Positieve Gezondheid verder brengen

Resultaten Startfoto beweging Positieve Gezondheid, van klacht naar kracht

Om een indruk te krijgen van de mate waarin organisaties en hun medewerkers al bekend zijn met en werken vanuit het gedachtengoed van Positieve Gezondheid en/of vergelijkbare methodes is najaar 2024 een enquête uitgezet onder circa 250 zorg- en welzijnsorganisaties en samenwerkingsverbanden. 64 respondenten uit 51 unieke organisaties/praktijken hebben de vragenlijst ingevuld. Daarnaast zijn er met bestuurders van 13 organisaties van Gezond Gooi interviews gehouden om te horen hoe zij staan tegenover de beweging. Van de resultaten is een factsheet en visueel gemaakt.



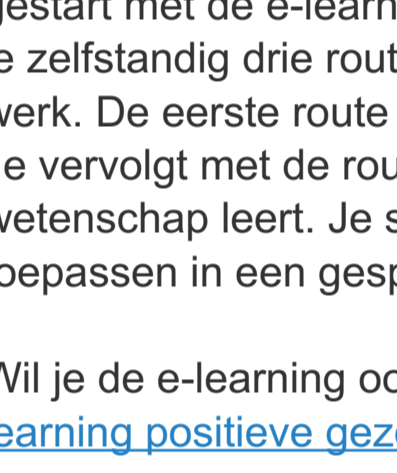
Kijk voor de visueel op [Waarom werken met/ vanuit Positieve Gezondheid? | GGD](#)

Uit de enquêtes en interviews blijkt dat in de meeste organisaties veel medewerkers bekend zijn met/wel eens gehoord hebben van het gedachtengoed Positieve Gezondheid. Wel werken daarentegen in de meeste organisaties veel medewerkers vanuit een brede blik op gezondheid met aandacht voor eigen regie. Daarbij worden verschillende methoden gehanteerd.

Bijna alle organisaties staan achter de intentie van Gezond Gooi om denken en werken vanuit het gedachtengoed van Positieve Gezondheid in de regio een impuls te geven.

De input van de startfoto wordt meegenomen bij de uitwerking van het transformatieplan.

Eerste groepen professionals aan de slag met trainingsaanbod Positieve Gezondheid



Om het denken en werken vanuit Positieve Gezondheid verder te brengen, worden er in 2025 als pilot diverse geaccrediteerde trainingen en workshops aangeboden. Voor individuele professionals is dat de e-learning van Hommels en Brink (12 uur). Voor groepen: de blended training Positieve Gezondheid van Fontys (4 uur elearning en twee bijeenkomsten van elk 4 uur).

Met vragen over bijeenkomsten of trainingen kun je contact opnemen met Irma Lameris, i.lameris@ggdgv.nl 06 5003 6914 of Merel Oosterling, oosterling@rhogo.nl 06 2138 7475.

17 professionals als pilotgroep gestart met de e-learning van Hommels en Brink

Onlangs is een groep van 17 professionals, waaronder meerdere huisartsen, gestart met de e-learning van Hommels en Brink. In de tweede e-learning doorloop je zelfstandig drie routes om uiteindelijk Positieve Gezondheid toe te passen in je werk. De eerste route is 'Ervaren', waarin je je Positieve Gezondheid eigen maakt. Je vervolgt met de route 'Aanpak', waarin je de methodiek, achtergrond en wetenschap leert. Je sluit af met de route 'Doen', waarin je de methodiek leert toepassen in een gesprek en de organisatie.

Wil je de e-learning ook volgen, kijk dan voor meer info en aanmelding op [E-learning positieve gezondheid Hommels en Brink, 12 uur | GGD](#)

Gezond Wijdemeren gestart met blended training Positieve Gezondheid

Gezond Wijdemeren is onlangs gestart met een blended training Positieve Gezondheid voor een multidisciplinaire groep van 24 professionals, waaronder meerdere huisartsen, poh-ers, fysiotherapeuten, medewerkers van MEE, Versa, GGZ en de apotheek. Maandag 10 februari was de eerste reflectiebijeenkomst, waarin het zelf ervaren van het Positieve Gezondheidsgesprek centraal stond en geïntegreerd werd met het toepassen van communicatietechnieken en het actief wettelijk om de cliënt daadwerkelijk in actie te krijgen. Voor deze bijeenkomst had iedereen zich de theorie en achtergrond van Positieve Gezondheid eigen gemaakt via een e-learning met onder andere filmpjes van Machteld Huber. Alle deelnemers reageerden enthousiast en gaan nu in de praktijk oefenen met het andere brede gesprek over gezondheid. Op 20 maart volgt de tweede reflectiebijeenkomst waarin het Positieve Gezondheids gesprek voeren in de praktijk centraal staat.

Wil je in jouw wijk/gemeente ook een groepstraining organiseren, kijk dan voor meer info op [Groepstraining positieve gezondheid | e-learning en 2 bijeenkomsten | GGD](#)

Doe met je organisatie of collega's mee met '30dagengezonder'!

Heb je je nog niet aangemeld voor 30dagengezonder, doe het dan nu!

Aanmelden kan tot 1 maart via [30dagengezonder.nl](#).

Iedereen kan wel iets bedenken wat voor hem of haar gezonder is. Maar... weten is nog geen doen. In de praktijk is het vaak lastig om te kiezen voor gezonder. Daarom helpt de GGD inwoners om in maart in actie te komen voor hun gezondheid. Belangrijk is dat deelnemers kiezen voor een concrete en haalbare uitdaging die ze 30 dagen lang elke dag volhouden. Denk aan elke dag een ommetje maken, 30 dagen vegetarisch eten, niet snoepje van elke dag de smartphone even uurtje uit.

Meedoen kan individueel of in een groep. Samen een uitdaging aangaan werkt stimulerend en je houdt elkaar scherp. Doe je ook mee? Voor meer informatie? Na aanmelding ontvangt deelnemers de hele maand maart inspirerende tips en adviezen om het vol te houden.

Wil je de actie uitzetten in jouw organisatie, stuur dan een mailtje naar m.galesloot@ggdgv.nl, dan ontvang je wervingmateriaal t.b.v. intranet, socials, wachtrijmtes etc.

**30 DAGEN
GEZONDER**
1 t/m 30 maart

Welke uitdaging ga jij aan?

Resultaten Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024

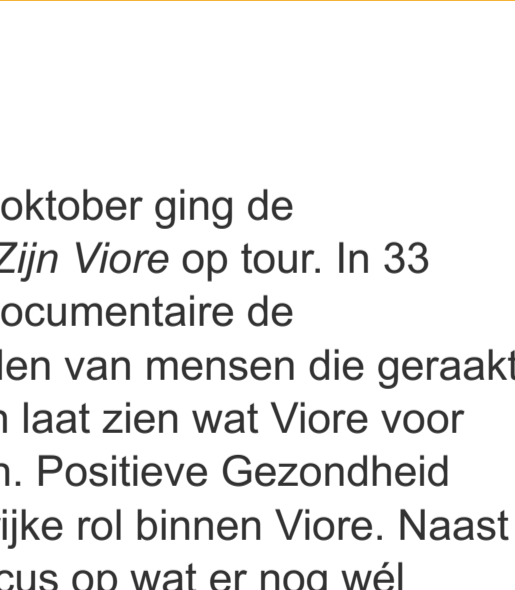


De mentale gezondheid van jongvolwassenen in onze regio verdient nog steeds aandacht. Dat blijkt uit de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024, die werd uitgevoerd onder ruim tweeduizend 16- tot en met 25-jarigen uit Gooi en Vechtstreek. Ruim 1 op de 10 jongvolwassenen ervaart de eigen mentale gezondheid als (zeer) slecht, 16% voelt zich vaak beperkt door psychische klachten in het dagelijks leven en 21% kampt met sterke eenzaamheid.

Vergelijken met de resultaten van twee jaar geleden is de mentale gezondheid van jongvolwassenen wel licht verbeterd. Ook voelen ze zich vaker gelukkig en zijn ze vaker tevreden met zichzelf en met het leven. Uit de resultaten van de Gezondheidsmonitor komt ook naar voren dat gebruik van alcohol, tabak en hasj/wiet onder jongvolwassenen in Gooi en Vechtstreek hoger is dan landelijk. Daarnaast ervaart een deel van de jongvolwassenen problemen door gebruik van sociale media. Ruim een derde vindt het (zeer) vaak moeilijk om met sociale media te stoppen en bij een kwart is sprake van risicovol gebruik van sociale media. Meer resultaten zijn te vinden op: ggdgv.nl/GMJV2024.

Mensgerichte Maandagmails van Movisie

Elke maandag verstuurt Movisie de **Mensgerichte Maandagmail**, met iedere maand een nieuw thema rondom mensgericht werken. In februari staat het thema 'Ben jij alert op aannames?' centraal. De mails zijn kort en krachtig—perfect om onderweg of tijdens een kop koffie te lezen. Nieuwschierig? Meld je aan via [deze](#) link.



Documentaire 'Wij Zijn Viore'

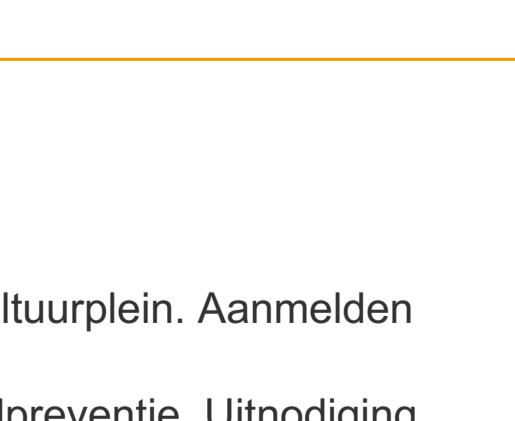


Na de première in oktober ging de documentaire *Wij Zijn Viore* op tour. In 33 minuten deelt de documentaire de persoonlijke verhalen van mensen die geraakt zijn door kanker en laat zien wat Viore voor hen kan betekenen. Positieve Gezondheid speelt een belangrijke rol binnen Viore. Naast de ziekte ligt de focus op wat er nog wél mogelijk is. Dit helpt bezoekers om met een lichter gevoel de deur uit te gaan.

Meer informatie is te lezen op de site van wijzijnviore.nl

Creatief samenwerken met zorg: Cultuurplein 18 maart

Kunst en cultuur bieden zingeving, verbinding en een waardevolle dagbesteding. Tegelijkertijd hebben culturele instellingen te maken met andere werelden, zoals prikkelarme tentoonstellingen, theater voor ouderen met dementie of muziekprojecten met jongeren met een beperking.



Het Cultuurplein brengt op 18 maart van 19.00 tot 21.30 cultuurmakers in Noord-Holland samen met ondersteuners, financiers en partners om een vitale en toekomstbestendige sector te versterken. Tijdens deze netwerkbijeenkomst worden praktische tips gedeeld over samenwerking tussen cultuur, welzijn en zorg. Dé netwerkbijeenkomst voor cultuuraanbieders, kunstenaars en organisaties in het zorg- en welzijnsdomein!

Aanmelden kan via [deze](#) link.

Bijeenkomsten en campagnes

Bijeenkomsten

- 18 maart (19.00 tot 21.30): netwerkbijeenkomst Cultuurplein. Aanmelden kan via [deze](#) link.
- 8 april (16.00-19.00): regionale leerbijeenkomst Valpreventie. Uitnodiging volgt.
- 19 juni: inspiratiedag Leefstijl Gezond Wijdemeren. Nadere informatie volgt.

Campagnes

- 1 tot en met 30 maart: 30 dagen gezonder. Doe je ook mee? Voor meer informatie kijk op [30dagengezonder.nl](#).

Overig

- Mensgerichte maandagmails van Movisie ontvangen? Aanmelden kan via [deze](#) link.

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