



We zijn zelf het medicijn

Zuid-Holland Zuid

Nieuwsbrief 5, juli 2022



Blijf nieuwsgierig, Eet gezond en Beweeg voldoende, ook tijdens de vakantie

Onderzoek heeft aangetoond, dat door een gezonde(re) leefstijl tussen je 40^{ste} en 70^{ste} levensjaar, je 40% minder risico loopt op het krijgen van dementie. Nu wordt één op de vijf Nederlanders op enig moment in het leven getroffen door dementie. Doel van de campagne is dan ook inwoners (waaronder wijzelf) bewust te maken van het verband tussen een (on)gezonde leefstijl en dementie.

De campagne 'We zijn zelf het medicijn' draait om drie leefstijladviezen:

- Blijf nieuwsgierig
- Eet gezond
- Beweeg voldoende

De vakantie is bij uitstek het moment om nog bewuster met een gezonde leefstijl aan de slag te gaan. In deze nieuwsbrief weer volop inspiratie. En vergeet niet om voldoende te drinken tijdens warme dagen. Water uiteraard 😊

Terugblik op de Gorinchem Gezond Week

door: Lisanne van Giessen, procesondersteuner sociaal domein gemeente Gorinchem

"Van 27 juni tot 2 juli vond de Gorinchem Gezond week plaats. Een week met laagdrempelige activiteiten in de wijken voor inwoners waarbij gezondheid centraal stond. Zo was er een Hormoon Boost wandeling, een leefstijlmarkt bij Yulius, informatie over leefstijl bij koffie-inlopen in buurthuizen, een wandel challenge, enzovoorts. Ook is er tijdens een ontbijt-sessie met alle partners het convenant "Samen voor een gezonde stad!" getekend.

Maar wat houdt het initiatief Gorinchem Gezond precies in?

Gorinchem Gezond maakt zich sterk voor een gezond leven voor alle inwoners van Gorinchem. Gorcumse maatschappelijke partners, ondernemers, professionals én de gemeente vormen het netwerk van Gorinchem Gezond.

Met Gorinchem Gezond laten we inwoners zien dat de eerste stap naar een gezond(ere) leefstijl binnen handbereik ligt. Ook de ondersteuning die daarbij soms nodig is, is lokaal te vinden. Het gaat daarbij niet alleen over voeding en bewegen. Maar juist ook over zingeving, ontspanning, sociale contacten en slaap.

In Gorinchem gebruiken we daarbij het [Leefstijlroer van Arts en Leefstijl](#) dat 6 elementen bevat. Het leefstijlroer geeft handvatten om de juiste koers te bepalen voor een gezonde leefstijl.

Je staat zelf aan het roer en je kan zelf bijsturen. Het belangrijkste doel van Gorinchem Gezond is een gezonde stad met (zelfsturende 😊) vitale inwoners."



Kijk voor meer informatie op: www.gorinchembeweegt.nl/gezond

Kleuters tegen Kwalen, een bijzondere aanpak in Molenlanden



"Mijn naam is Stan de Groot en ik werk al een jaar of vijf als bewegecoach in de gemeente Molenlanden. Samen met mijn collega's probeer ik kwetsbare inwoners te activeren maar vooral te stimuleren om actief te blijven. Naast dat bewegen goed is voor de gehele gezondheid is het natuúrlijk goed voor het brein.

Toch zien we in de praktijk dat veel mensen, naarmate ze ouder worden, minder gaan bewegen of zelfs stoppen met beweegactiviteiten. Het lichaam werkt niet meer zo mee als het altijd heeft gedaan en ook "het koppie" vindt het soms wat inspannend. Hoe lastig is het om nog aan "iets nieuws" te beginnen als je al jaren zelfstandig beweegt of juist al jaren bij hetzelfde beweeggroepje op de dinsdagmiddag komt en na afloop een kop koffie drinkt. Daarom zijn we dit voorjaar gestart met Kleuters tegen Kwalen. Wellicht heeft u de term al wel eens gehoord? Dat klopt. Op de NPO was in 2019 een mooie documentaire waarbij een groep senioren anderhalve maand kleuters op bezoek kregen. Doel hierbij was om te onderzoeken wat er gebeurt met de gezondheid en het geluksgevoel van ouderen als zij een groep kleuters op bezoek krijgen.

Activiteiten organiseren tussen jong en oud. Er zijn kleuterklassen die een bezoek brengen aan een zorginstelling. Leerlingen van basisscholen die wekelijks twee keer op bezoek komen om gezamenlijk activiteiten te ondernemen die leuk zijn voor jong en oud. Met elkaar de verbinding opzoeken. In beweging blijven is heel belangrijk. Samen met iemand van een andere generatie bezig zijn; bewegen, een spelletje, kan het geluksgevoel bevorderen. Kleuters leiden af, ouderen gaan hun eigen grenzen verleggen. Wat gebeurt er met de gezondheid en het geluksgevoel van ouderen als zij dagelijks een groep kleuters op bezoek krijgen? De ervaringen tot nu toe zijn heel positief."

Ben je geïnteresseerd in deze aanpak, neem dan gerust contact op met Stan: stan@negen.nl

Nog meer leuke evenementen op de planning ... en WZZHM is er bij!



6 augustus Jaarmarkt Noordeloos:

Traditioneel wordt op de eerste zaterdag van augustus de jaarmarkt in Noordeloos georganiseerd. Het is een van de grootste jaarmarkten van Midden-Nederland, die elk jaar door 10.000 mensen wordt bezocht.

27 augustus Zomerparkdag Hendrik-Ido-Ambacht: Voor wie het gemist heeft: na twee jaar uitstel keert de Zomerparkdag dit jaar terug! De gemeente heeft zelf ook een kraam op de Zomerparkdag, met name om aandacht te vragen voor de [Ambacht Actief app](#). Via deze app vindt u heel eenvoudig vrijwilligerswerk én activiteiten op het gebied van zorg, welzijn, bewegen en vrije tijd.



Vanaf 10 september de Sport- en Cultuurweek Papendrecht: Sport doet iets met je, dat weten wij als geen ander! Laten we zorgen dat nog meer Papendrechtters daar achter komen. Daarom wordt de Sport- en Cultuurweek Papendrecht georganiseerd. De aftrap van het seizoen is 10 september 2022 op de Markt met eerste openluchtbios in Papendrecht! En dan gaat het los!

Awards Rookvrije Generatie

Ook roken verhoogt het risico op het krijgen van dementie. Daarom in deze nieuwsbrief ook aandacht voor een van de andere campagnes in de regio.

In samenwerking met verschillende partners, gemeenten en lokale initiatieven heeft de GGD Zuid-Holland Zuid zich de afgelopen jaren extra ingezet voor het rookvrij maken van omgevingen waar kinderen, verblijven, spelen en sporten. Dit met de ambitie om meer rookvrije plekken te creëren waardoor kinderen in de regio rookvrij kunnen opgroeien. Een rookvrije omgeving maakt kinderen weerbaarder om later zelf niet te gaan roken en ze worden beschermd tegen de schadelijke tabaksrook.

Een rookvrije omgeving is niet alleen gezond voor kinderen, maar voor ons allemaal.

Op 31 mei jl. op Wereld Niet Roken Dag heeft GGD Zuid-Holland Zuid de Rookvrije Generatie Award uitgereikt aan 10 inspirerende initiatieven met een rookvrije omgeving in de regio Zuid-Holland Zuid. Hiermee moedigen wij hen aan om zo door te gaan en hopen we anderen te inspireren om ook mee op weg te gaan naar een Rookvrije Generatie. Klik [hier](#) voor een korte impressie van deze dag.



Inspiratiebundel Gezond & sociaal in de regio

Promotie van 'We zijn zelf het medicijn' gebeurt op vele manieren. Zo is deze campagne ook opgenomen in de [inspiratiebundel](#) van de Werkplaats Sociaal Domein Zuid-Holland Zuid, een samenwerkingsverband tussen hogescholen, zorg- en welzijnsinstellingen, gemeenten en cliëntenorganisaties in de regio Rotterdam.

Samen voor Gezond

Samen voor Gezond is een digitaal magazine van de GGD Zuid-Holland Zuid. In de laatste editie [extra aandacht voor 'We zijn zelf het medicijn'](#) en een [interview met arts Infectieziektenbestrijding Ellen Verspui](#).

We krijgen versterking

Er staan in het najaar veel evenementen gepland in onze regio. Om die reden wordt de projectgroep met ingang van half juli uitgebreid met een eigen promotie team. De versterking komt vanuit de Covid-organisatie Voorlichting. De 'link' tussen 'We zijn zelf het medicijn' en de Covid-organisatie is niet toevallig; uit onderzoek is gebleken dat door een gezonde(re) leefstijl, de kans op (erg) ziek worden na een besmetting kleiner is.

Marina den Braber zal als projectuitvoerder de evenementen gaan organiseren, coördineren en uitvoeren en wordt hierbij ondersteund door haar collega's Kim Mutsaers en Ingrid Zuidhof. Zij zullen de campagne met veel enthousiasme in de regio tot uitvoering gaan brengen op evenementen en beurzen.

Tot slot: Deel onze campagne op LinkedIn

Elke dinsdagmiddag plaatsen we een verhaal van een vriend van 'We zijn zelf het medicijn' op de LinkedIn pagina van GGD ZHZ.

Wil je dit LinkedIn bericht delen met jouw netwerk? Graag!

De beste manier is door een comment te plaatsen (dit heeft te maken met het algoritme van LinkedIn). Wellicht wil je nog een persoon taggen in je comment. Dit kan door te starten met een @ en direct hierachter de naam van de persoon neer te zetten. Je krijgt dan, afhankelijk van de naam, meerdere opties te zien. Selecteer de juiste en die persoon krijgt hier bericht van. Delen op je eigen tijdlijn m.b.v. de deel/share knop kan natuurlijk ook.



De projectgroep wenst u een fijne zomer toe!

Samen maken we de beweging!