

Zorg en Welzijn café

“Promotie van gezonde leefstijl”





Welkom

“Promotie van gezonde leefstijl”



Agenda

1. Nut en noodzaak gezonde leefstijl (interactief)
2. Pitch Dorpsontmoeting, Vorkmeer en Fysio & sport, Jumbo
3. Subsidiemogelijkheden
4. Gezonde discussie
5. Plenaire sessie
6. Borrel



Wat is en doet het Zorg en Welzijn netwerk?

- Verbinding vormen tussen formele zorg, informele zorg en welzijn in z'n algemeenheid (voor jong en oud). En als zodanig een verbindend klankbord vormen.

Leden

- Marjan Stappers (voorzitter)
- Lien Hartman (dorpsondersteuner)
- Nicole van den Eijnden
- Heide van Kampen
- Marion Oomen
- Bart Luijten
- Henk Verstappen

Waarom “Promotie van gezonde levensstijl”?



Wat heb je bij de koffie?



1 op de 3 Nederlanders heeft beperkte gezondheidsvaardigheden*



* Bron: Integraal zorgakkoord

Percentage jaarlijks naar de huisarts?

Mentimeter



<https://www.mentimeter.com/app/presentation/al2m7na59u2bsvg771usa9p37m92xdyf/kcing1tahitr/edit>

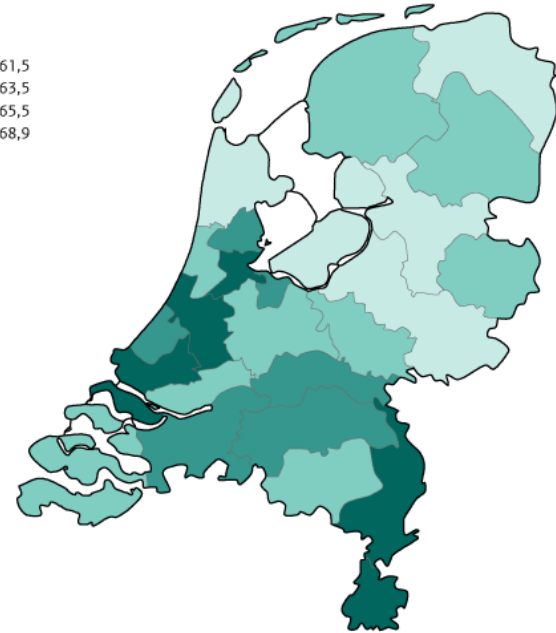
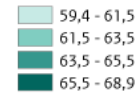
Percentage jaarlijks naar de huisarts?

- Ongeveer 67%

Jaarlijks contact met huisarts 2020-2022

Per GGD-regio, totale bevolking

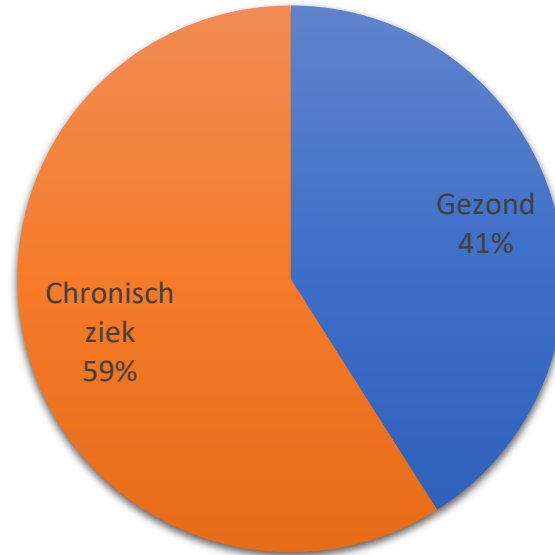
Percentage



Bron: [CBS-Gezondheidsenquête](#)

Chronische aandoeningen

- 10,3 miljoen mensen (59% van bevolking)*



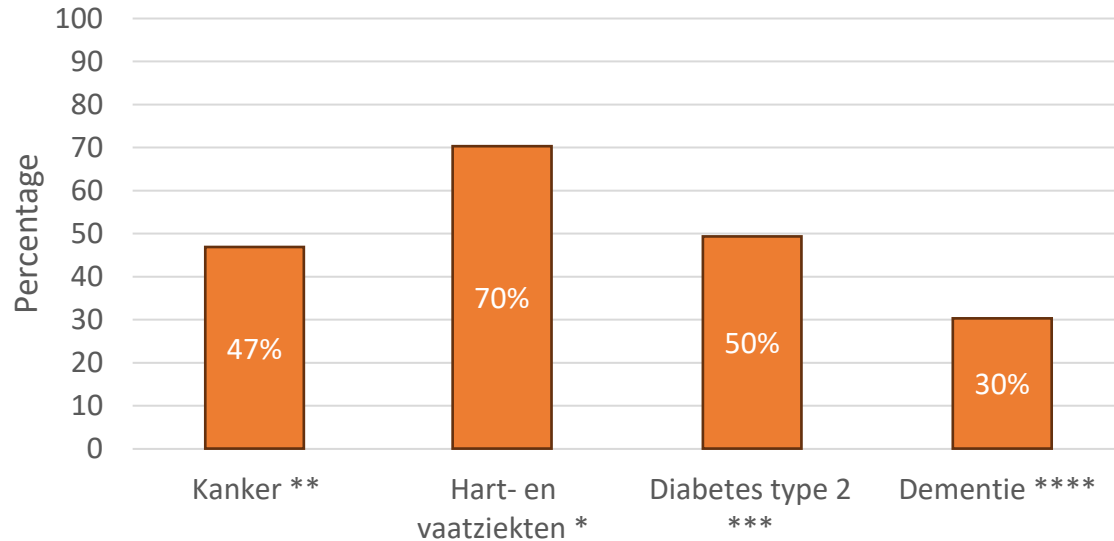
* Bron: Vzinfo (RIVM); (2021)

Wat kunnen gevolgen zijn van een ongezonde leefstijl?

Ziektes zoals:

- Diabetes
- Hart- en vaatziekten
- Kanker
- Overgewicht
- Snel verkouden (lage weerstand)
- Haar- en huidproblemen
- Brandend maagzuur
- Hoofdpijn
- Moeheid, slaapproblemen
- Psychische problemen (somber, depressie)

Invloed van ongezonde leefstijl?



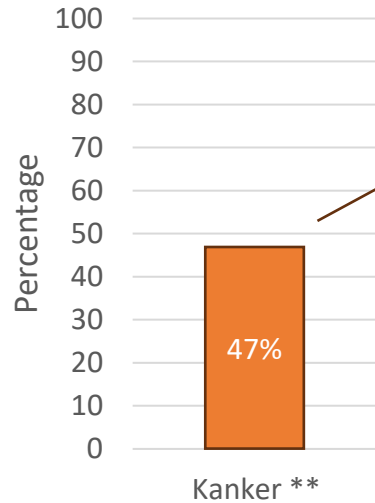
* Bron: WHO (hart- en vaatziekten)

** Bron: Integraal zorgakkoord

*** Bron: www.diabetes.be

**** Bron: Alzheimer-nederland.nl

Oorzaken van kanker?



Top		
1.	Overgewicht	20%
2.	Roken	19%
3.	Alcohol	8%

* Bron: Integraal zorgakkoord

Psychische klachten

- 1 op de 4 Nederlanders lijdt aan psychische klachten*

Is dit leefstijl gerelateerd?

** Bron: Bureau Lenz*

Wat is een gezonde leefstijl?

1. Gezonde voeding:

- Evenwichtige en gevarieerde voeding (puur eten, voldoende vezels, beperkt suiker en zout)

2. Voldoende beweging:

- Regelmatige fysieke activiteit, zoals wandelen, joggen, fietsen, zwemmen of krachttraining

3. Gewichtsbeheersing:

- Behoud een gezond gewicht dat past bij je lengte en leeftijd (BMI)

4. Voldoende slaap:

- Voldoende slaap

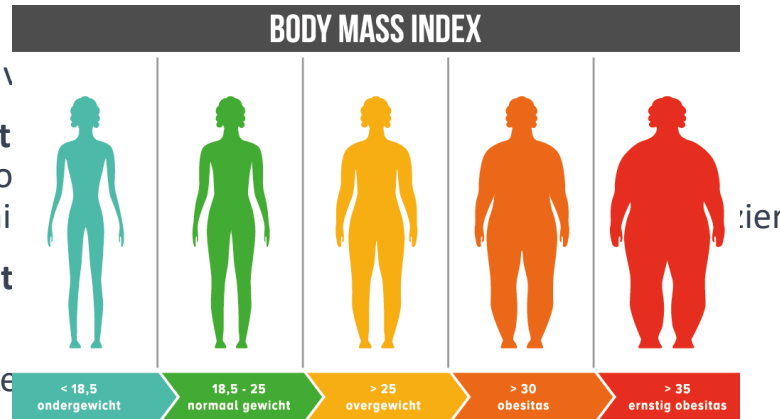
5. Mentale gezondheid en Stress:

- Leer technieken om met stress om te gaan
- Ademhalingsoefeningen

6. Vermijd roken en overmatig alcoholgebruik

7. Sociale interactie:

- Onderhoud sterke sociale relaties



Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

Groep 1

Groep 2

Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
-

Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
-



Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachttoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten
-

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
-

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
-

Wat roept deze presentatie op?



Pitch Dorpsontmoeting

“Gezond samen koken”

Lijda Oomen



- Organiseert gezellige activiteiten voor alle volwassenen, vanaf 18 jaar. Je kunt komen op één of meer van de dagdelen. Doel: ONTMOETEN!
- We drinken wat, we maken een praatje, doen een spelletje of wat creatiefs en/of eten samen. Dat moet niet, maar is wél gezellig.
- Je kunt ook wekelijks naar bepaalde activiteiten komen, wij noemen dat **cafés**.

Cafés van de Dorpsontmoeting

- **Beweegcafé** maandag 10.00-12.00
- **Eetpunt** maandag 12.00-14.00

- **Schuif aan** woensdag 10.00-12.00
- **Eetpunt** woensdag 12.00-14.00
- **Beweegcafé** woensdag 14.00-15.30
- **Foto café** woensdag 19.00-21.00 (1x per 4 weken)
- **NAH naasten** woensdag 19.00-20.30 (1x per 8 weken)
- **Rouw & Verlies** woensdag 19.30-21.00 (1x per 8 weken)

- **Beeldhouwcafé** donderdag 10.00-16.00 (1x per 4 weken)
- **Eetpunt** donderdag 12.00-14.00

- **Handwerkcafé** vrijdag 9.30-11.30

- **Repaircafé** zaterdag 9.30-11.30 (oneven weken)
- **Engels café** zaterdag 10.00-12.00 (oneven weken)

▶ **Maandag** 10.00-12.00

▶ **Woensdag** 14.00-
15.30

▶ Wekelijks m.u.v. feestdagen

Beweegcafé

o.l.v. een fysiotherapeut



Aanmelden via

077 374 6174 of meijel@dorpsontmoeting.nl

▶ **Maandag,
Woensdag en
Donderdag**

▶ 12.00-14.00

▶ Wekelijks m.u.v. feestdagen

Aanmelden via

077 374 6174 of meijel@dorpsontmoeting.nl

Wij zoeken nog nieuwe koks!!



Eetpunt

eten wat de pot schaft

Kosten 10,00

M DORPS-
ONTMOETING
DURNÉÉVE

Het eetpunt!

Bij dorpsontmoeting Durnééve

Elkmaal per maand op de laatste vrijdag om 12.00u. organiseren we het Eetpunt. Het Eetpunt is een gezellige ontmoetingsplek om achter een lekker bord (oudtrents gerecht) eten bij te praten en te genieten. We serveren 3 gangen en een kop koffie of thee na. Alle vrijwilligers kunnen zich tot een week van te voren aanmelden. Er wordt samen besloten wat er op het volgende menu komt te staan. Er is plek voor 4 tot maximaal 12 deelnemers, dus wacht niet te lang met aanmelden.

- Locatie: Kaathuizen 3
- Kosten: €10,00 per persoon
- Inloop vanaf 11.30u.
- Telefoonnummer: 077 374 6174
- E-mailadres: meijel@dorpsontmoeting.nl



M DORPS-
ONTMOETING
DURNÉÉVE

MAAK MEER

- Naast de vaste terugkerende cafés, organiseren we ook **bijzondere activiteiten denk hierbij aan muziekmiddagen, kienen en uitstapjes.**
- Door middel van ons activiteitenaanbod spreken we ook deelnemers aan buiten de doelgroep ouderen. Ook jongvolwassenen hebben behoefte aan contact. En ook bij hen gaat dit soms niet vanzelf.

- Deelname aan de activiteiten van de Dorpsontmoeting is vrijblijvend.
Ook al zijn er wekelijkse of maandelijkse activiteiten, je hoeft niet elke keer te komen.
Maar je bent natuurlijk altijd welkom.
- De Dorpsontmoeting heeft ervoor gekozen om de eigen bijdrage via automatische incasso achteraf te verrekenen.



- ▶ **aWoensdag**
- ▶ 10.00-11.30u.
- ▶ Wekelijks

Aanmelden via

077 374 6174 of meijel@dorpsontmoeting.nl

Schuif aan

Kosten 2,25



- De Dorpsontmoeting is een voorliggende voorziening en heeft als stichting een eigen bestuur.
- De groepen worden geleid door vrijwilligers. Heeft u interesse om vrijwilliger te worden? Neem contact op.
- De voorziening wordt gesubsidieerd door gemeente Peel en Maas. Elk kerndorp heeft een Dorpsontmoeting.
- Vragen over de Dorpsontmoeting kunt u stellen aan het bestuur of aan de professioneel begeleiders Wilmy en Bertine

- ▶ **aDonderdag**
- ▶ 11.00-16.00u.
- ▶ Eénmaal per 4 weken



Beeldhouwcafé

inclusief lunch

Kosten 10,00

Aanmelden via
077 374 6174 of meijel@dorpsontmoeting.nl

- Bij de meeste cafés is de gedeelde interesse (de activiteit) 'de lijm' die de groep verbindt. Het zorgt voor een gespreksonderwerp.
- Bij het NAH-café is de gemene deler het Niet Aangeboren Hersenletsel. Hier gaat het dus om lotgenoten contact.
- Dit café heeft een meer regionaal karakter, omdat het uniek in de omgeving is.

NAH café

op zaterdag
10.00 – 11.30
1x per maand

NAH naasten café

op woensdag
Aanmelden via
19.00 – 20.30
1x per 8 weken



- Het aanbod van de Dorpsontmoeting is dynamisch. (potentiële) Deelnemers komen zelf met een vraag en wij onderzoeken of het haalbaar is om een nieuw café op te starten. Zo is ook het NAH-café opgestart.
- Verwatert een interesse, dat stopt een café en maken we ruimte voor een nieuw initiatief.
- We staan dus altijd open voor nieuwe vragen en denken graag out-of-the-box mee.

- ▶ aVrijdag
- ▶ 9.30-11.30u.

077 3



▶ **Woensdag**

- ▶ 19.00-21.00u.
- ▶ Om de 4 weken

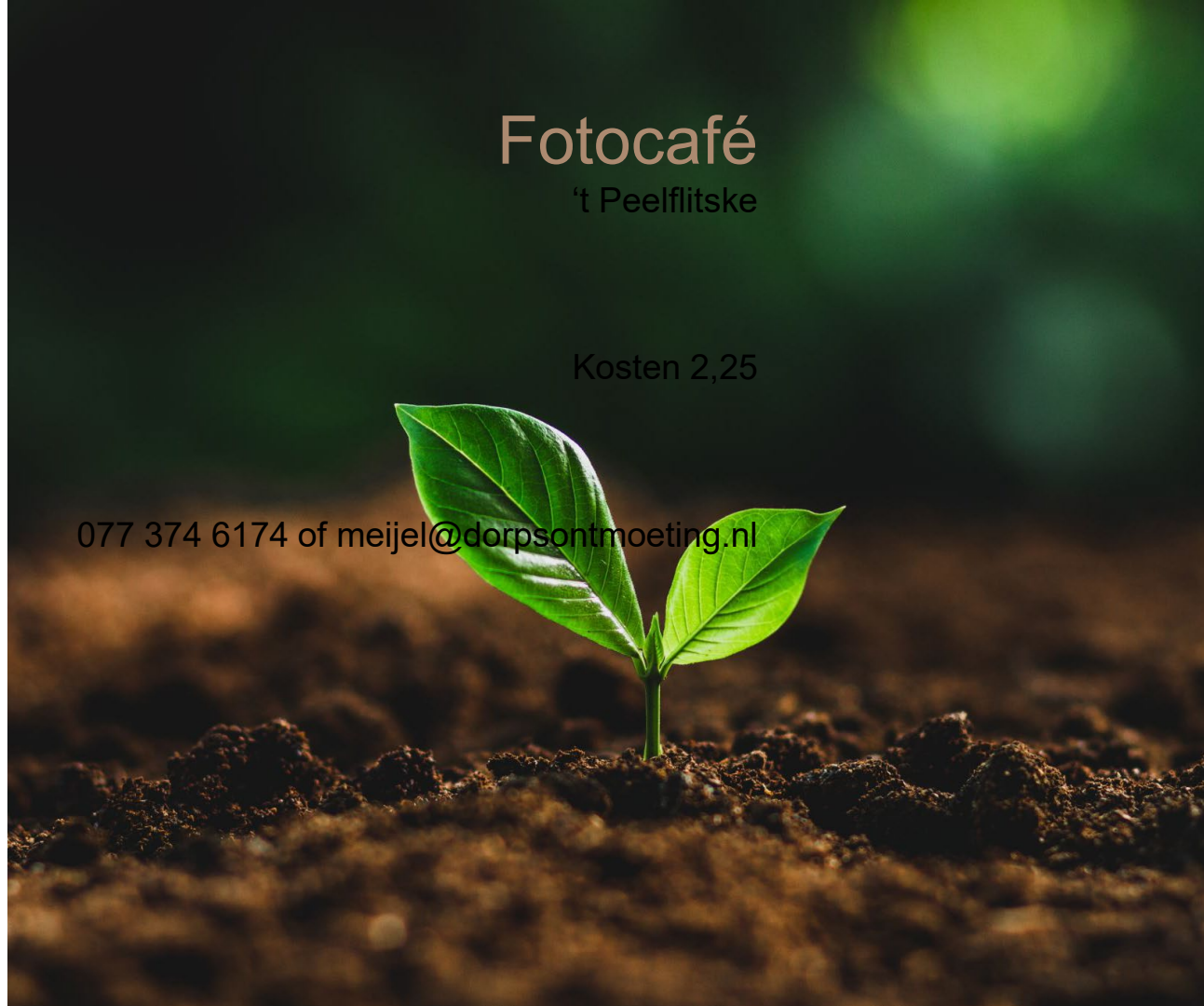
Aanmelden via

Fotocafé

't Peelflitske

Kosten 2,25

077 374 6174 of meijel@dorpsontmoeting.nl



- Het Repaircafé Meijel valt onder Dorpsontmoeting Meijel, maar is ook een landelijke organisatie. Vrijwilligers zetten zich in om huishoudelijke apparatuur te repareren of verstelwerk te doen.
- Het doel is: duurzaam omgaan met onze spullen, maar ook kennisoverdracht naar een volgende generatie.
- Dit café heeft geen deelnemers maar klanten, die welkom zijn om samen aan de slag te gaan. Of er gezellig bij te komen zitten.

▶ **MaaZaterdag**

▶ 9.30-11.30u.

Aanmelden vrijwi



Wij zoeken nog nieuwe techneuten!!

- ▶ **aZaterdag**
- ▶ 10.00-11.00u.
- ▶ Oneven weken

Aanmelden via

077 374 6174 of meijel@dorpsontmoeting.nl

Engels café

HEB JE EEN

PRACHTIG GESPREK

PROBEERT ER

INEENS IEMAND

EEN TOUW

AAN VAST TE KNOPEN

Loesje

▶ **aWoensdag**

- ▶ Elke 8 weken
- ▶ 19.30 – 21.00

Aanmelden via

0

Rouw en Verlies



- Vaak zijn de Dorpsontmoetingen in een gemeenschapshuis gesitueerd. In Meijel maakt men gebruik van de ruimtes van Oppe Koffie.
- Het adres is Raadhuisplein 3 Meijel.
- Oppe Koffie is een andere organisatie. Vanuit deze zorgonderneming worden de begeleiders ingehuurd. Zij sturen de vrijwilligers aan en organiseren op de achtergrond.

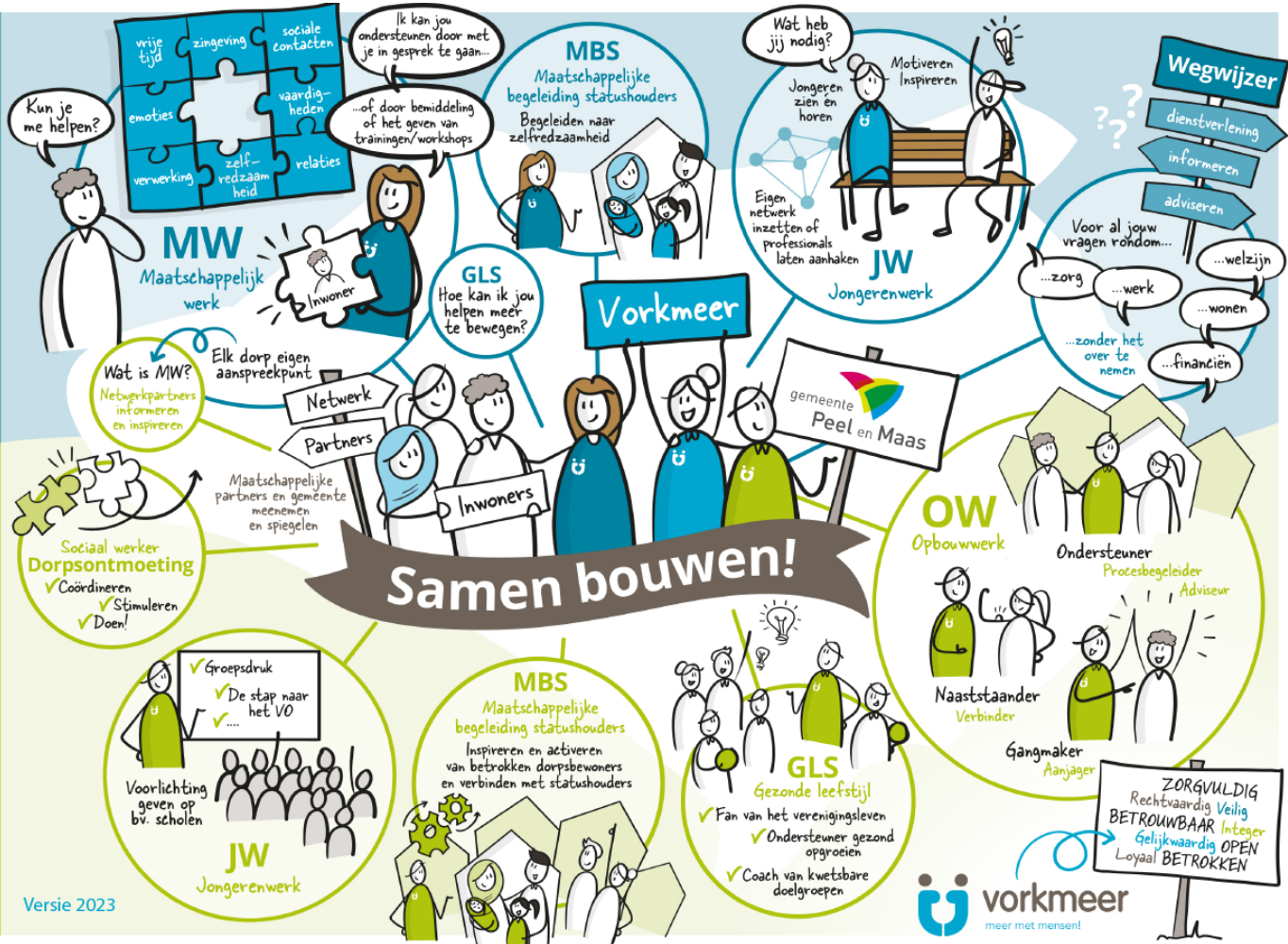
Pitch Vorkmeer

“Samen bouwen aan een gezonde leefstijl”

Anita Ebbing

INDIVIDU

COLLECTIEF



ZORGVULDIG
Rechtvaardig Veilig
BETROUWBAAR Inteiger
Gelijkwaardig OPEN
Loyaal BETROKKEN

Pitch Fysio & Sport

“Natuurlijk leefstijl Meijel”

Femke Kastelijn

**FYSIO
& SPORT
MEIJEL**

Natuurlijk leefstijl Meijel

FYSIO
& SPORT
MEIJEL

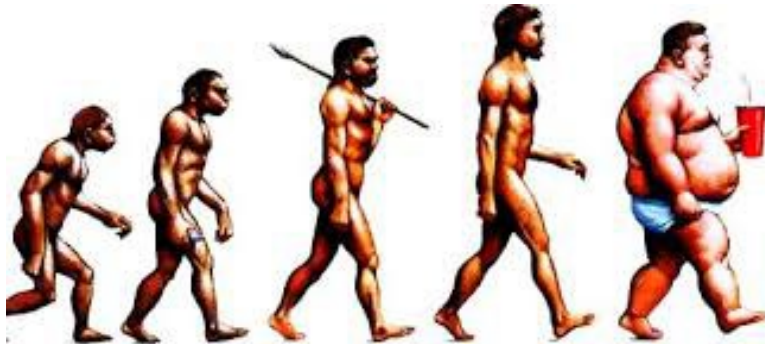
Eline food
coaching &
diëtistenpraktijk

Doel?

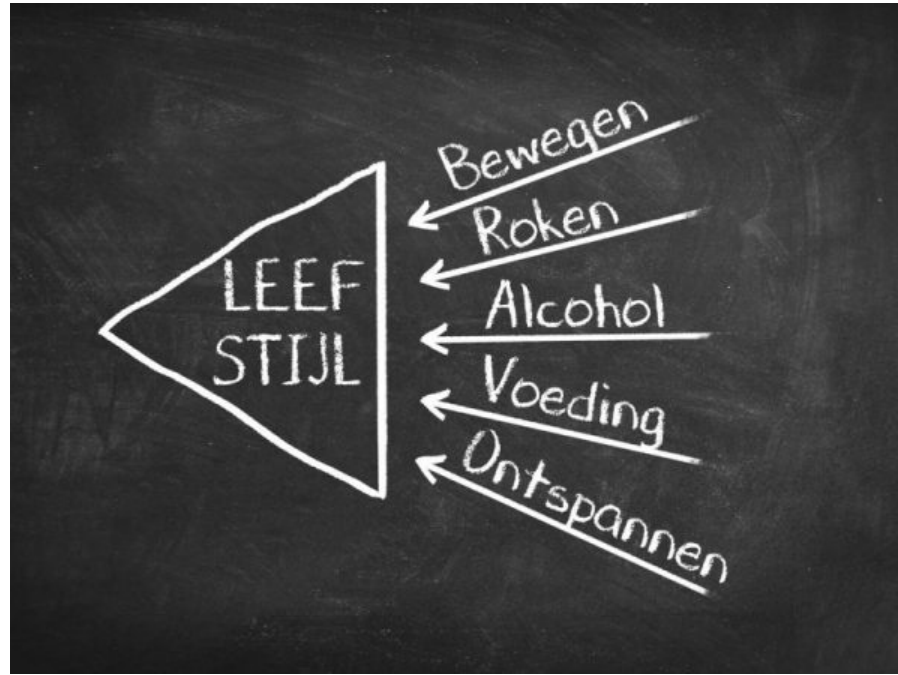
- Inzicht krijgen in een gezonde voor de persoon passende leefstijl.
- 8 groepsbijeenkomsten, 1 intake en 2 individuele vervolg gesprekken.
Duur is ongeveer 8 maanden.

Revolutie & gezondheid

- Landbouw revolutie
- Industriële revolutie
- Fastfood revolutie



Leefstijl pijlers



Bewegen

- Intensiteit van bewegen wat nodig is voor een gezonde leefstijl. En dit zelf ervaren.
- Wat past bij jou?
- Wat kun je doen om beweging toe te voegen in je dagelijks leven.

Roken

- In gesprek met elkaar over roken.



Alcohol

- Effecten van alcohol op je gezondheid



Voeding

- Leren de juiste keuzes te maken
- Etiketten lezen
- Wat is natuurlijke voeding?



Ontspanning

- Waarom is er nu zoveel aandacht voor mentale gezondheid?
- Wat doet stress met iemand? Zowel mentale als fysieke klachten.
- Hoe kan ik ontspannen?



A photograph of a street scene in Meijel, featuring brick buildings, trees, and a church spire in the background. A large green rectangular overlay is centered on the image, containing the text 'Pitch Jumbo'.

Pitch Jumbo

JUMBO PHICOOP



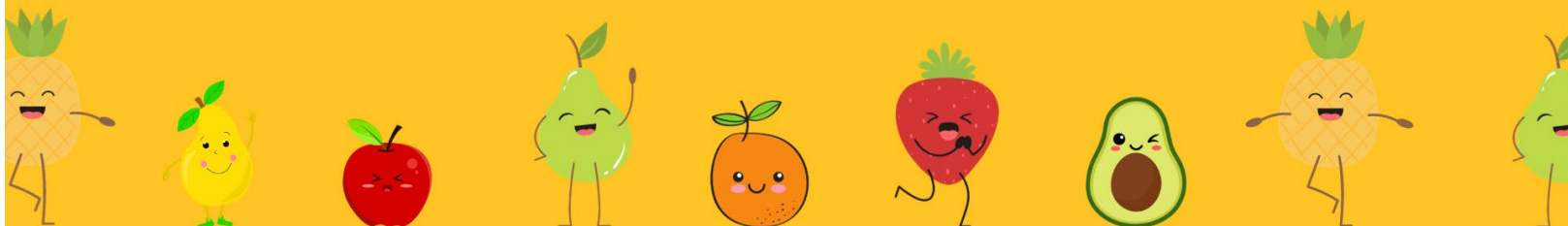
ALTIJD LOKAAL BETROKKEN



**SPONSOREN VAN GROENTE OF
FRUIT OP EVENEMENTEN**



MEER DAN 8000 STUKS PER JAAR



Project

Goede voeding proef je

Gezondheid

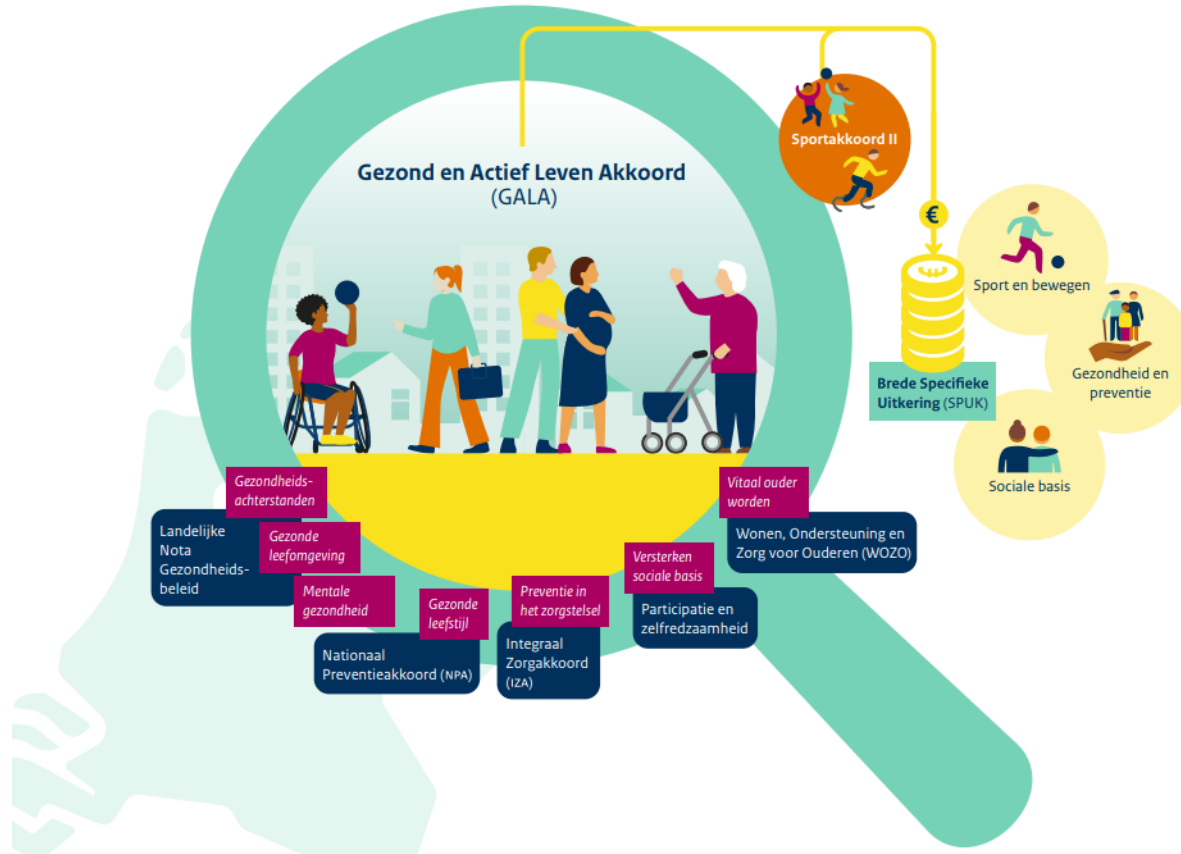
Onze voeding is zó samengesteld dat het levert wat je lichaam nodig heeft. Verse ingrediënten, die op een gezonde manier zijn bereid. Groenten, fruit en volkoren spelen bij ons een hoofdrol.

We kiezen voor:

- meer plantaardig en minder dierlijk
- meer vezels
- minder zout
- minder suiker
- minder vet (wel goede vetten)

Subsidiemogelijkheden

Nicole van den Eijnden



Bijeenkomst
9 oktober 2023



Landelijke Programma

Gemeenten en zorgverzekeraar:

GALA;

Met dit landelijke programma wordt gebouwd aan het fundament voor een gerichte lokale en regionale aanpak op het gebied van preventie, gezondheid en sociale basis. Hiervoor worden afspraken gemaakt vanuit een gezamenlijke verantwoordelijkheid als rijksoverheid, gemeenten en zorgverzekeraar

Doelen binnen het GALA

Binnen het GALA zijn gemeenschappelijke doelen opgesteld om te werken aan gezond en actief leven, onderschreven door het ministerie van VWS, gemeenten, GGD'en en zorgverzekeraars. Hieronder vindt u alle doelen en de daarbij beschikbare kennis en informatiebronnen die u helpen om aan deze doelen te werken.

Terugdringen van gezondheidsachterstanden

Lees verder ▾

Een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten

Lees verder ▾

Het versterken van (de verbinding met) de sociale basis

Lees verder ▾

Gezonde leefstijl

Lees verder ▾

Versterken mentale weerbaarheid en mentale gezondheid

Lees verder ▾

Vitaler ouder worden

Lees verder ▾

Domeinoverstijgende inzet vanuit regionale preventieinfrastructuur

Lees verder ▾

Domeinoverstijgende inzet vanuit regionale preventieinfrastructuur

Lees verder ▾

Vijf ketenaanpakken

In het GALA zijn afspraken gemaakt om - uiteindelijk - te komen tot een landelijk dekkend aanbod van vijf ketenaanpakken. Hierover dienen gemeenten en zorgverzekeraars op regionaal niveau afspraken te maken, die op lokaal niveau tot uitvoering komen. Hieronder vindt u deze vijf ketenaanpakken en doorverwijzingen naar meer informatie.

Er wordt gewerkt aan handreikingen voor de verschillende ketenaanpakken. Deze handreikingen bevatten informatie over de stappen die u moet doorlopen om de ketenaanpak te implementeren. Ook vindt u veel informatie, formats en inspirerende praktijkvoorbeelden. Indien beschikbaar zijn deze hieronder opgenomen.

Kansrijke start

Lees verder ▾

Valpreventie bij ouderen

Lees verder ▾

Aanpak overgewicht kinderen

Lees verder ▾

Gecombineerde leefstijlinterventie bij overgewicht en obesitas van volwassenen

Lees verder ▾

Welzijn op recept

Lees verder ▾

[pdf \(overheid.nl\)](#)



Integraal Zorg Akkoord

In september 2022 is het Integraal Zorg Akkoord (IZA) door veel zorgpartijen getekend. Daar is afgesproken dat VWS vanaf 2023 middelen beschikbaar stelt voor een brede leefstijlcoalitie met als doel implementatie van leefstijl in de gezondheidszorg. De vandaag gestarte Coalitie Leefstijl in de Zorg heeft als missie dat vanaf 1 januari 2025 de inzet op gezonde leefstijl integraal onderdeel is van de reguliere zorg voor mensen met een gezondheidsklacht, aandoening of ziekte (risicogroepen en patiënten).

“We willen een gezonde leefstijl integraal onderdeel maken van de reguliere zorg. Dat vraagt om een inspanning van patiënten, artsen en wetenschappers. Van patiënten om het belang van leefstijl te omarmen en gewoontes te veranderen; van artsen om te adviseren over leefstijl en goede keuzes te ondersteunen; en van wetenschappers om onderzoek op dit gebied aan te jagen en uitkomsten actief te delen met de praktijk, zodat behandelingen up to date blijven. Zo dragen alle partijen bij aan een betere behandeling, snellere genezing en meer regie bij de patiënt.” ”

Ernst Kuipers

Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Integraal Zorgakkoord

Samen werken aan gezonde zorg

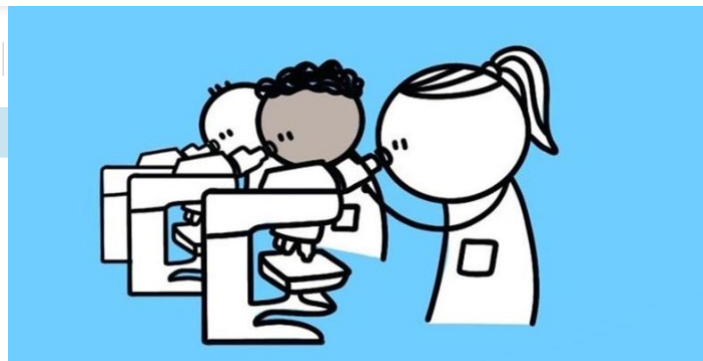


Gericht op gezondheid i.p.v. ziekte
Kwaliteit van leven staat centraal



Zorg voorkomen
door gezond leven
en preventie





Home > Financiering vinden > Programma's > Programma's

Programma's

ZonMw laat kennis ontwikkelen door projecten op het terrein van gezondheid, zorg en welzijn te financieren. Dit doen wij binnen verschillende subsidieprogramma's. Een programma kenmerkt zich door bijvoorbeeld bepaalde doelen, doelgroepen en inhoudelijke prioriteiten. Bekijk de open en gesloten programma's.



uitgelicht

Veilige en gezonde voeding en voedselsystemen (KIC)

De laatste jaren is de aandacht voor de rol van voeding in relatie tot (preventieve) gezondheid voor de mens versterkt...

Looptijd: 10 %

2023

2029



Kennis- en implementatie impuls beweging in het dagelijks leven

Bij dit programma worden lokale beweeginitiatieven gericht op jeugd en op mensen met minder kansen ondersteund en...

Looptijd: 0 %

2023

2027





Op woensdag 15 november 2023 vindt de 1^{ste} editie van de Vakbeurs Gezond & Vitaal Nederland plaats in Evenementenhal Gorinchem. De Vakbeurs Gezond & Vitaal Nederland is een facilitaire beurs voor alle organisaties die een gezonde en vitale maatschappij hoog in het vaandel hebben staan.

Een uniek beursconcept waarbij overheden, bedrijven (van ZZP, MKB tot grootbedrijf) en welzijnsaanbieders samen komen met dienstverleners & leveranciers die een steentje bijdragen aan 'het gezonder maken van de Nederlander'. Maar ook de (niet-zakelijke) geïnteresseerde kan hier inspiratie en informatie op doen over een gezond en vitaal leven.

Naast de ruim 70 aanwezige dienstverleners en leveranciers worden er tijdens deze jaarlijkse beurs diverse inspiratie- en kennissessies georganiseerd over actuele thema's en vraagstukken door toonaangevende kopstukken uit de vitaliteit- en gezondheidswereld.

Kortom ben je benieuwd naar de laatste ontwikkelingen op dit gebied? Kom dan naar de Vakbeurs Gezond & Vitaal Nederland!

SAMEN VOOR EEN TORENHOGE AMBITIE

In 2040 moet 75% van de Nederlanders voldoen aan de beweegrichtlijnen. Om dit waar te maken is De Bewegiallantie opgericht. Een netwerkorganisatie die erin gelooft dat bewegen net zo normaal is als slapen, tandenpoetsen en het gebruik van je mobiele telefoon. Wij ruimen obstakels op en stimuleren vernieuwende beweeginitiatieven zodat meer Nederlanders meer gaan bewegen. Iedere dag. Samen brengen we mensen in Nederland structureel en met plezier aan het bewegen voor een gezondere, vitalere en duurzame samenleving

[Over ons](#)

[Agenda](#)

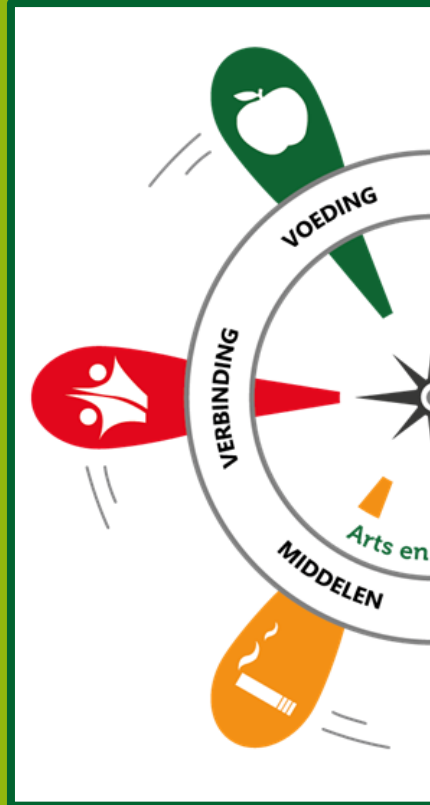


Gezonde discussie

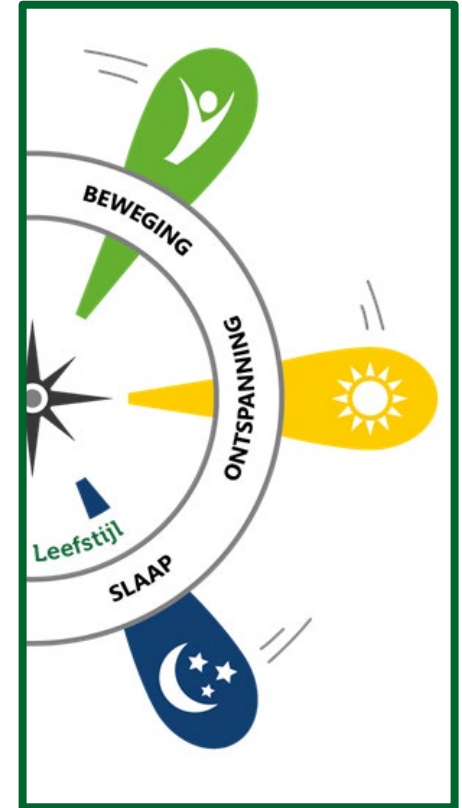
2 groepen

- Wat is jouw aandeel voor de gemeenschap?
- Wat doe jij al?
- Wat kunnen we hierin betekenen?

Groep 1



Groep 2



Gezonde samenvatting (plenair)





Wil je ook meedoen?

Zorg en welzijn netwerk

Wat vond je van deze avond?

- Tips & Tops
- Wat kunnen we de volgende keer bespreken?
- Zou je deel willen nemen aan het Zorg en Welzijn netwerk?



Bedankt!