

## Nieuwsbrief September 2023



Het Gezonde Leefstijlakkkoord Gemeente Barneveld is een akkoord van ons allemaal. In het akkoord staan ambities, doelen en afspraken beschreven waar we samen onze schouders onder zetten. De organisaties binnen het Gezonde Leefstijlakkkoord Gemeente Barneveld streven naar de volgende doelen:

- Minder roken en meeroken
- Gezonder eten en bewegen
- Tegengaan problematisch alcoholgebruik



### Inspiratiesessie "Gezonde (Sport) omgeving."

Het is belangrijk dat mensen zich kunnen bewegen in een gezonde omgeving. Sporten en/of bewegen speelt namelijk een bijzondere rol bij het stimuleren en activeren van een gezonde leefstijl. Bewegen leidt tot een toename van fitheid, dus waarom niet een prettige gezonde plek creëren waar mensen graag komen, waar gezond gedrag de norm is.

### Hoe werken we samen aan deze gezonde omgeving en wat is daarvoor nodig?

Samen met de verenigingen VVOP, SDS Voorthuizen en CKV Spirit organiseren we deze bijeenkomst. Iedereen is van harte welkom! Naast sport -, en beweegaanbieders is deze avond ook zeer geschikt voor cultuuraanbieders en partners uit zorg en welzijn.

We zijn te gast bij ontmoetingscentrum De Eng in Voorthuizen op **25 oktober**. De avond begint om 19.30 uur. Opgeven via [jacco@stichtingconnect.nl](mailto:jacco@stichtingconnect.nl)

### Stoptober - 10e editie

Veel organisaties dragen jaarlijks bij aan het succes van de landelijke campagne Stoptober. Samen 28 dagen niet roken in oktober: daar gaat het om. En Stoptober werkt.



### Wat kunt u doen om mee te helpen met Stoptober?

Er is veel media-aandacht voor Stoptober, daar kunnen (zorg)organisaties op inhaken. Stoptober is een mooi moment om op een laagdrempelige manier het roken onder de aandacht te brengen bij medewerkers en patiënten/cliënten. Hiervoor is materiaal beschikbaar en te vinden op de website.

Stoppen met roken doen we samen in de gemeente Barneveld. Meer informatie over de campagne Stoptober. Klik [hier](#).



### E-learning "Stoppen met rokenadvies. Hoe geeft ik dat?"

Stoppen met roken ter sprake brengen kan best lastig zijn, maar oefening baart kunst. In deze e-learning leer je hoe je een gesprek over stoppen met roken start, een stoppen-met-rokenadvies geeft en op welke manier u het beste kunt doorverwijzen naar een begeleider. Want een stoppen-met-rokenadvies van een zorgverlener kan precies dat laatste zetje zijn dat een roker over de streep helpt.

Aanmelden voor de e-learning [Het stoppen-met-rokenadvies. Hoe geef ik dat? - Trimbos-instituut](#)



### In iedere roker zit een stopper

Het gezonder maken van de samenleving is een doel dat elke zorgverlener voor ogen heeft. Hulp bieden bij het stoppen met roken is hier een belangrijk onderdeel van. Denk bijvoorbeeld aan het bespreken van het rookgedrag, het geven van een stopadvies en het doorverwijzen voor intensieve begeleiding van mensen met een tabaksverslaving.

Roken heeft een betekenis in het leven van de roker, maar welke? En hoezo lukt het de ene persoon wel om een goed gesprek te voeren over stoppen en ziet de ander er zo tegenop?

In het boek "in iedere roker zit een stopper" wordt er ingegaan op het adviseren en motiveren van rokers om te stoppen. Vanuit het Gezonde Leefstijl Akkoord zijn er 2 boeken gratis te verkrijgen. Mocht je interesse hebben in een gratis boek stuur een mail voor 15 oktober naar

[jacco@stichtingconnect.nl](mailto:jacco@stichtingconnect.nl). De boeken zullen worden verloot onder de belangstellenden.

### Kerngroep lid Ellen Albers van het Gezonde Leefstijl Akkoord stelt zich voor....

Mijn naam is Ellen Alders. Ik ben directeur bestuurder van Welzijn Barneveld. Ik ben 58 jaar en ben mijn carrière gestart in het onderwijs. Vooral de pubers die wat meer aandacht vroegen - of nodig hadden - sloot ik in mijn hart en in hen vond ik de uitdaging om de wereld een beetje mooier te 'kleuren'. Ik werk nu alweer 10 jaar voor Welzijn Barneveld. Ik ben overgestapt van pubers naar ouderen en kwetsbare burgers, maar mijn drijfveren zijn gelijk gebleven. Nog steeds wil ik graag meewerken aan een mooiere maatschappij, aan 'samen sterk' en 'aandacht voor elkaar'.



**Gezonde leefstijl** is iets waar we zo langzamerhand niet meer omheen kunnen.

En dan met name een leefstijl waarbij we het welzijn niet vergeten. Natuurlijk; met lekker liefst gezond eten maar ook een wijntje op zijn tijd. Het is goed om beter op te letten hoeveel en wat je consumeert. Een alcoholisch drankje lijkt prima als je niet hoeft auto te rijden, maar als je gebruik maakt van de fiets of een rollator, dan is dat ook zeker iets om aandacht voor te hebben. We hebben deze zomer veel tropische dagen achter de rug. Veel water drinken, koele plaatsen opzoeken is dan vooral voor senioren belangrijk. Er is dus genoeg om over na te denken wat betreft gezondheid.

### Welzijn Barneveld

Maar wat doet Welzijn Barneveld dan precies? Welzijn Barneveld organiseert welzijnswerk in de gemeente Barneveld. We bieden onder andere ondersteuning aan- en begeleiden inwoners van onze mooie gemeente. Dat kan gaan om mantelzorgers, mensen die graag een maatje willen, bevorderen van sociale cohesie en bestrijden van eenzaamheid. We bieden heel veel activiteiten waarbij we ondermeer werken aan gezondheid, zelfstandigheid en zelfredzaamheid. Door het bieden van allerlei activiteiten bevorderen we zelfstandigheid en verhogen we de zelfredzaamheid, zodat mensen langer thuis kunnen blijven wonen.

Wilt u meer informatie? Kijk op [www.welzijnBarneveld.nl](http://www.welzijnBarneveld.nl)

### Webinar Alcoholschade 5 oktober 2023

In dit webinar van het Trimbos instituut staan we stil bij de schade door alcoholgebruik in Nederland, niet alleen voor de drinker zelf maar ook voor anderen. De wetenschappelijke kennis over de gezondheidsschade door alcoholgebruik voor de drinker zelf is hoog. Veel minder is bekend over de schade door alcoholgebruik aan anderen in de omgeving van de drinker en de samenleving als geheel, dit komt ter sprake tijdens het webinar.

Datum: 5 oktober 2023

Tijd: 15:30 uur - 17:00 uur

Aanmelden via de [link](#).



Gezondheid raakt ons allemaal, met deze nieuwsbrief willen we organisaties uit zorg, sport, welzijn, onderwijs en het bedrijfsleven informeren, inspireren en verbinden. Het Gezonde Leefstijl Akkoord draagt bij aan een beweging van "gezondheidswinst" in de gemeente Barneveld. Meebouwen aan deze groeiende beweging? Stuur dan deze nieuwsbrief door aan de netwerkpartners en collega's.

Aanmelden voor de maandelijkse nieuwsbrief en/of aansluiten bij Het Gezonde Leefstijl Akkoord Gemeente Barneveld? Maak dit kenbaar door een mail te sturen naar [jacco@stichtingconnect.nl](mailto:jacco@stichtingconnect.nl)

**Meer informatie of ondersteuning over deze onderwerpen is te verkrijgen bij de coördinator**

**Gezonde Leefstijl Akkoord**

Jacco Peelen  
Coördinator Gezonde Leefstijl - gemeente Barneveld  
E-mail: [jacco@stichtingconnect.nl](mailto:jacco@stichtingconnect.nl)  
[Gezonde Leefstijlakkkoord Barneveld](#)

