



## Samen Gezond Leven Etten-Leur

Etten-Leur zet zich in om inwoners van alle leeftijden sterker en veerkrachtiger te maken. Dit doen we door ons te focussen op de mentale en fysieke gezondheid van de inwoners en het contact tussen de inwoners te bevorderen. We noemen dit initiatief *Samen Gezond Leven Etten-Leur*.

We vinden het belangrijk om u als betrokken partner op de hoogte te houden over ontwikkelingen en de activiteiten die vanuit *Samen Gezond Leven* georganiseerd worden. Daarnaast willen we u de mogelijkheid geven om ervaringen en tips uit te wisselen.

Organiseert u een activiteit en wilt u deze aankondigen? Of heeft u een activiteit georganiseerd en wilt u hierop terugblikken? Dan nemen we dit graag op in het volgende nieuwsbericht. Mail uw ervaring naar Vera via [Vera.vanRooij@etten-leur.nl](mailto:Vera.vanRooij@etten-leur.nl). Ook voor vragen of opmerkingen kunt u bij Vera terecht.

**Het is alweer tijd voor de 4<sup>e</sup> nieuwsbrief van 2024... met in deze editie onder andere:**

- Netwerkbijeenkomst en waar staan we nu
- Campagnetijd
- Aankomende events

### **Netwerkbijeenkomst SGLE**

12 november vond de netwerkbijeenkomst SGLE plaats, met als thema "Iedereen doet mee". Een mooie avond, waar veel is uitgewisseld. Een van de ideeën was om gratis activiteiten die bijdragen aan de gezondheid van inwoners periodiek te delen in de Bode. Wij zijn op dit moment bezig met uitzoeken hoe we dit kunnen organiseren. Mocht u hiervoor gratis activiteiten willen

### **Vitaal ouder worden is zo gek nog niet**

28 november vond het event "Vitaal ouder worden is zo gek nog niet" plaats in de Nobelaer. De avond werd afgetrapt met een informatiemarkt en Samen Soepen. Er waren veel verschillende partners aanwezig met tips voor ouderen. Ook was er een mat voor het meten van je valrisico. Na de informatiemarkt was er een lezing van Esther Bertholet. Esther is specialist ouderengeneeskunde en gaf iedereen tips op verschillende leefgebieden zoals voeding, bewegen, bioritme, stress en zingeving.

### **Waar staan we nu?**

We zijn bezig met het uitvoeren van ons plan van aanpak. Hiervoor lopen diverse mooie acties. Zo wordt er de komende tijd uitvoering gegeven aan diverse projecten die bijdragen aan beweging, valpreventie en het versterken van de sociale basis. Voorbeelden van projecten en programma's waar we mee bezig zijn, zijn bijvoorbeeld valpreventie beweeginterventies, beweegroutes, verenigingsondersteuning en DemenTalent.

#### **- Valpreventieve beweeginterventies**

Elke 4 minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een valongeval. Valpreventie is het verminderen of voorkomen van valongelukken bij ouderen door risicofactoren te behandelen of aan te passen.

Verschillende fysiopraktijken in Etten-Leur zijn verenigd in FEL en bieden inwoners met een verhoogd valrisico een cursus aan om stevig op de been te blijven. Neem een kijkje op hun website voor meer informatie: [Valpreventie – Fysiotherapie Praktijken Etten-Leur](#)

- **Beweegroutes**

Gemeente Etten-Leur zet zich in voor een gezonde samenleving. We hebben daarbij oog voor ouderen. Door het trainen van spierkracht en balans vermindert het risico op vallen. We stimuleren daarom het bewegen in onze openbare ruimte. Binnenkort worden er in de wijken Banakkers en Etten-Leur Noord twee interactieve beweegroutes aangelegd.

De beweegroute geeft inwoners de mogelijkheid om meer te bewegen tijdens het wandelen. Houten palen met een QR-code vormen een beweegroute van 1 kilometer. Bij iedere paal kan een QR-code gescand worden. De app toont dan een filmpje met beweegoefeningen die inwoners na kunnen doen. Zo krijgen inwoners tijdens het wandelen verschillende oefeningen te zien die hen helpen om in balans te blijven en hun kracht te verbeteren. De routes zijn speciaal gemaakt voor ouderen, ongeacht of zij zelfstandig lopen of gebruik maken van een rollator of rolstoel. Ook wordt er op iedere route een beweegbank geplaatst. Iedereen kan gratis gebruik maken van bijhorende beweeg-app die fungeert als virtuele coach en motivator. Er staan ook plaatjes op de bank.

- **Verenigingsondersteuning**

Sinds april 2024 is Maaïke Traas actief als verenigingsondersteuner in Etten-Leur. Maaïke komt graag in contact met verenigingen en stichtingen die vragen hebben. Ze denkt mee over vraagstukken en oplossingen en biedt handvatten aan om uitdagingen aan te gaan.

Maaïke heeft een aantal tips voor iedereen:

- **Socie app: de veilige community app voor jou!**  
Socie is een online community app voor veilige groepscommunicatie. Een plek voor al jouw community communicatie. De basis app is helemaal **gratis** en je kiest zelf hoe je de app inricht. Te gek toch! De gratis app voorziet in de basisbehoefte van elke community. Top-down communicatie, informeren en het delen van agenda's met evenementen. Ook kan je push-notificaties sturen naar alle leden. De app zorgt voor verbinding, plezier en eenvoud.
- **Taakie app: snel eenvoudig vrijwilligers werven**  
Taakie is de digitale assistent vrijwilligerszaken, die het werven van vrijwilligers leuker en makkelijker maakt. Simpel en snel iemand vinden voor een taak of functie binnen de club is niet langer een vervelende uitdaging! Taakie is geschikt voor iedere vereniging in elke tak van sport. Door vrijwilligers werven makkelijker en efficiënter te maken kan jij je meer focussen op de sport en de club.
- **Gratis VOG-aanvraag via [www.gratisVOG.nl](http://www.gratisVOG.nl)**  
Via het Rijk is het mogelijk om gratis een VOG aan te vragen voor vrijwilligers! Het is belangrijk dat vrijwilligers die met kwetsbare mensen werken een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG) hebben. Dit is een verklaring waaruit blijkt dat iemand geen strafblad heeft of dat het strafblad geen bezwaar vormt voor het uitoefenen van een bepaalde functie. Via de website [www.gratisvog.nl](http://www.gratisvog.nl) kan de vereniging of organisatie aangemeld worden. Ze dienen hiervoor te beschikken over eHerkenning. Daarnaast zijn er een aantal voorwaarden waar ze aan moeten voldoen. Hier kunt u meer over lezen op [www.gratisvog.nl/](http://www.gratisvog.nl/).

## Campagnes

### **Stem op de campagnes voor 2025**

Eind 2023 hebben we met elkaar afgesproken ons ieder jaar hard te maken voor een aantal campagnes. Door deze met zijn allen uit te dragen, hebben een extra groot bereik. Voor 2025 maken we deze afspraak graag opnieuw! We zijn benieuwd welke campagnes jullie graag extra aandacht zouden willen geven. Daarom de vraag: zouden jullie het stemformulier via de volgende link willen invullen? <https://forms.gle/odP7TbUTbQimfPUG9>

Aan de hand van alle stemmen, stellen we een campagneplanning op met maximaal 5 campagnes waarvan we vragen of iedereen die mee uit wil dragen.

### **Campagne: Rookvrije generatie – Laat het zien'**

De campagne 'Rookvrije generatie – Laat het zien' heeft als doel sportclubs in Nederland rookvrij te maken en zo een gezonde omgeving te creëren voor onze jeugd. Door sportclubs rookvrij te maken, willen we niet alleen de gezondheid van sporters bevorderen, maar ook de normalisering van roken onder jongeren tegen te gaan. Het bieden van een rookvrije omgeving op en rondom sportterreinen helpt jongeren gezonde keuzes te maken en stelt clubs in staat om een sterk voorbeeld te geven.

Daarom hopen we dat we samen deze boodschap kunnen verspreiden. Wordt jouw club ook rookvrij? Door gezamenlijk initiatieven te ondersteunen, kunnen we bijdragen aan het creëren van een rookvrije sportcultuur en de gezondheid van onze jeugd verbeteren. Laten we samen werken aan een gezonde, rookvrije toekomst!

Voor meer informatie kijk op: [Laat het zien | Rookvrij](#)

## Zonnebrandpalen

Van mei tot en met oktober hebben er 3 zonnebrandpalen in Etten-Leur gestaan. In de onderstaande afbeelding zijn de cijfers over deze palen te zien. Ook in 2025 zullen we zonnebrandpalen plaatsen.



## Aankomende events


### **Theatercollege: Pubers en verleidingen!**

*Alcohol, roken, vaperen en drugs*

Pubers opvoeden? Dat is pas een uitdaging! Ze zijn op zoek naar hun eigen identiteit en experimenteren volop. Grenzen? Die zijn er om opgezocht te worden. Terwijl ze zich losmaken van hun ouders, stuiten ze op talloze verleidingen die je als ouder behoorlijk ongerust kunnen maken. Maar wat kun je als ouder doen om ze zo goed mogelijk te begeleiden?

De acteurs van Helder Theater en preventiewerker Alex van Dongen van Novadic Kentron nemen je tijdens dit theatercollege mee op een boeiende reis door het leven van (pre)pubers. We duiken in thema's als alcohol, roken, vaperen, drugs en de uitdagingen van het opvoeden.

 Datum: 2 december 2024

 Tijd: 19.30 - 21.15 uur (inloop vanaf 19.00 uur)


 Locatie: De Nobelaer, Etten-Leur


 Deelname is gratis! Meld je aan via deze link 

[www.denobelaer.nl/agenda/theatercollege-pubers-en-verleidingen-12551](http://www.denobelaer.nl/agenda/theatercollege-pubers-en-verleidingen-12551)

### **Samen op weg naar financiële veerkracht**

Een werkbijeenkomst voor professionals, vrijwilligers en belangstellenden op het gebied van armoede. Iedereen verzet al veel werk. Maar samen kunnen we nog meer bereiken. Daarom willen we tijdens deze werkbijeenkomst tot gezamenlijke inspanningen komen.

 Datum: 10 december 2024

 Tijd: 14.30 – 17.00 uur

 Locatie: Markt 1, Etten-Leur

Meld je aan via deze link 

[Aanmeldformulier werkbijeenkomst Samen op weg naar financiële veerkracht](#)



**Uitnodiging!**

GEMEENTE   
**ETTEN-LEUR**

**Samen op weg naar financiële veerkracht**

**10 december**  
**14.30 tot 17.00**  
**Markt 1**  
**Etten-Leur**

[Klik hier om aan te melden](#)

De route bepalen naar een financieel veerkrachtiger Etten-Leur! Dat is het doel van de werkbijeenkomst die we organiseren. Doe je mee, samen met andere professionals, vrijwilligers en belangstellenden op het gebied van armoede?

We willen tot meer gezamenlijke inspanningen komen. Iedereen verzet al veel werk. Samen kunnen we nog meer bereiken.

Vooraf ontvang je alle informatie voor deze bijeenkomst. Productief wordt het zeker. We hopen dat je erbij bent om samen verder onze weg te vinden naar een financieel gezondere toekomst voor onze inwoners.

*Kom je ook?  
Jouw bijdrage telt!*

## **De Welbevinder**

De Welbevinder is een initiatief van het Huisartsenteam en het Erasmus MC. Doel van de Welbevinder is om zorg- en welzijnsvragen sneller op de juiste plek te krijgen en te beantwoorden. Verzoek vanuit hen is om onderstaande vragenlijst in te vullen. Zouden jullie deze vragenlijst willen invullen en/of verder delen in je netwerk? Alvast bedankt!



## **DE WELBEVINDER**

**Scan de QR-code voor het invullen  
van onze vragenlijst over  
ondersteuning bij gezond leven en  
welzijn.**

**Uw anonieme antwoorden helpen  
ons de hulpverlening te verbeteren!**



**Tot ziens of ons volgende nieuwsbericht!**