

Lokaal preventieakkoord Tynaarlo

Gericht
werken aan de
gezondheid van
de inwoners van
Tynaarlo

In Tynaarlo hebben we met inwoners, professionals en de gemeente gebouwd aan het lokaal preventieakkoord Tynaarlo, 'Samen Gezonder Verder!'. Een gezamenlijk akkoord met mooie ambities op de thema's verantwoord middelengebruik, gezond gewicht en mentaal welbevinden met als doel een nog gezondere gemeente en nog gezondere inwoners. [Hier vindt u het akkoord.](#)

Met het preventieakkoord hebben we een mooie eerste stap gezet, maar we zijn er nog niet. Nu is het tijd voor de uitvoering. Doet u ook mee? Iedereen die een bijdrage wil en kan leveren aan de uitvoering van dit preventieakkoord kan budget aanvragen via LPATynaarlo - Drenthe beweegt (drenthe-beweegt.nl). Wilt u liever eerst sparren over uw idee neem dan contact op met Dorien van de Kant, d.vandekant@cmostamm.nl, 06-30947346 of kom naar het Adviescafé op 11 mei!

Mentaal welbevinden

Met mentaal welbevinden werken we aan samenredzaamheid in de buurten en wijken van de gemeenten Tynaarlo. De afgelopen periode is er met samenwerkingspartners zoals Nijenaober, Woonborg, Humanitas, de gemeente, inwoners én Stichting Sterke wijken, Sterke gezinnen, gewerkt aan twee mooie initiatieven.

We pakken het anders aan. Vanuit onze werkgroep praten we deze zomer met de inwoners over wat wél lukt, wat wél leuk is en wat wél goed gaat. Zo versterken we zelfredzaamheid en samenredzaamheid. En, zo ontstaat er ook veel meer verbinding en betrokkenheid voor elkaar, door elkaar. Juist nu somberheid bij jongeren en eenzaamheid bij ouderen zo een groot maar onzichtbaar probleem is, willen we de mensen om hen heen uitdagen om in gesprek te gaan en de verbinding weer te zoeken.

Verantwoord middelengebruik

In de gehele maand januari is er aandacht geweest voor de campagne IkPas! Inwoners werden uitgedaagd om hun alcoholgebruik op pauze te zetten. Om dit te stimuleren waren er in de gemeente Tynaarlo drie ambassadeurs, uit verschillende kerngebieden. Gedurende de maand januari werden de ambassadeurs gevolgd tijdens hun ervaringen.

Frits Colenbrander (Vries)

Tot nu toe gaat het prima, geen centje pijn. Een Radler 0.0 is ook best lekker. Soms als het heel gezellig is denk ik van mwa... Op dat soort momenten merk je dat drinken sociaal bepalend is.



IKPAS

Adviescafé sport en preventie

Datum woensdag 11 mei 2022
Aanvang 17.30 uur tot 21.00 uur
inclusief inloop met soep en brood
Locatie Sporthal Eelde, Grootte Veen

*Denk mee, luister, praat
mee over alle ideeën voor
sport en preventie in de
gemeente Tynaarlo*

Gezond gewicht

De groep Gezond Gewicht is aan de slag gegaan met de doelgroep 19-34 jaar, omdat uit de cijfers van de Gezondheidsmonitor van de GGD blijkt dat gewichtstoename met name in deze groep zit. De eerste vraag die dan rijst is hoe bereiken wij deze doelgroep? Het is een doelgroep die voor verschillende live-events staat, zoals een studie, (nieuwe) baan en het krijgen van kinderen. Daarom is de keuze gemaakt om ons te richten op een plek waar iedereen uit deze doelgroep komt, de supermarkt. Daarnaast worden er activiteiten gericht op vitaliteit georganiseerd voor de werknemers van bedrijven in de gemeente.

Jumbo Pepping Supermarkttour met diëtist



'Light, minder vet, geen suikers toegevoegd.'

Is de keuze die je maakt in de supermarkt, daadwerkelijk een gezonde keuze?

Waar moet je op letten om een gezonde of bewustere keuze te maken?

Vraag het aan de diëtist!

Meld je nu aan voor de GRATIS supermarkttour met de diëtist!

Woensdag 16 maart
Aanvang 10.00 uur
Kosten: gratis

Jumbo Pepping
Stoffer Houtjerweg 1, Eelde

Aanmelden

Stuur een mail naar heidi@previtas.nl

Mede mogelijk gemaakt door het Lokaal Preventieakkoord Tynaarlo



Bewustwording
is een belangrijk
doel

Lokaal sport- en beweegakkoord Tynaarlo

Hoe vraag je subsidie aan?

Voor het sport- en beweegakkoord is subsidie beschikbaar.

Dit is bedoeld als aanjaagbudget voor initiatieven die bijdragen aan één of meerdere thema's van het sport- en beweegakkoord. Ook jij kan een aanvraag indienen voor het sport- en beweegakkoord.

Heb jij een goed idee en een plan van aanpak? Vul gelijk het aanvraagformulier in via:

<https://sportdrenthe.nl/sportakkoord-Tynaarlo>. Hier vind je ook meer informatie over het akkoord. De aanvraag moet passen binnen de thema's van het sport- en beweegakkoord.

De ambities van het sport- en beweegakkoord zijn:

Thema 1: Sportclubs klaar voor de toekomst

- 1.1 Voldoende leden en klanten
- 1.2 Voldoende vrijwilligers
- 1.3 Kwaliteit en kwantiteit begeleidend kader

Thema 2: Jong geleerd

- 2.1 Bewegingsvaardigheid.
- 2.2 Bewegend leren
- 2.3 Sportieve oriëntaties

Thema 3: Sportieve infrastructuur

- 3.1 Krachten bundelen
- 3.2 Inspelen op behoeften

Thema 4: Actief en Gezond

- 4.1 Gelijke kansen voor kwetsbare groepen
- 4.2 Zichtbaarheid gezonde en actieve leefstijl

Thema 5: Benutten openbare ruimte

- 5.1 Bewegvriendelijke omgeving
- 5.2 Zichtbaar maken van initiatieven

Voorbeelden van gehonoreerde projecten van de afgelopen periode:

- Training blessurepreventie bij jeugdleden – VV Actief
- Op hike met kwetsbare jongeren – MV-Moves
- Dikke bandenrace – Koen Langenkamp
- Mountainbike en veldrijden – Koen Langenkamp
- Masterzwemmen (train de trainer) – Ritola zwemmen/waterpolo

Activiteiten
voor alle
doelgroepen

Sport
verenigt
Nederland
#teamsportakkoord



Nationale Diabetes Challenge 2021

Een ander voorbeeld van een gehonoreerd project is de Nationale Diabetes Challenge 2021. De Nationale Diabetes Challenge (NDC) is een beweegprogramma voor mensen met diabetes of andere belangstellenden die graag actief en op een gezellige manier aan hun gezondheid willen werken. Bewegen als medicijn! Deelnemers wandelen ongeveer 20 weken lang één keer per week in hun eigen buurt. Zij worden hierbij begeleid door een professional uit de zorg, sport en/of welzijn. De praktijkondersteuner van de huisartsenpraktijk vertelt over de aanvraag:



'In de voorbereiding op de NDC 2021 heb ik geregeld overleg gehad met de buurtsport-coaches over allerlei praktische zaken rondom de organisatie van de wandeltochten. Ook het budget kwam aan de orde en samen hebben we een aanvraag geschreven voor het sportakkoord. Dat ging eenvoudig en al snel hadden we een positieve reactie: de aanvraag was goedgekeurd.

Door verruiming van de coronamaatregelen konden we daadwerkelijk aan de slag met een 'light' versie van de NDC. Dat begon met het betrekken van alle huisartsenpraktijken door het rondbrengen van informatiemateriaal en het toelichten van het project. Op 7 september zijn we met 16 personen gestart met een fitheidstest uitgevoerd door fysiotherapie Perdon. De fittest was bedoeld als nulmeting en hiermee werd duidelijk in welke groep een ieder thuis hoorde; in de rustige groep of in de groep met een wat hoger tempo. Vanaf 14 september zijn we 10 weken lang gestart vanaf de Brink Zuidlaren.

De snelle groep werkte toe naar een wandeling van 5 km (en soms meer). De deelnemers van de rustige groep konden op het eind 3 km halen binnen het uur. Gedurende de 10 weken heeft iemand wel eens een avond gemist, maar er is niemand gestopt. Ik krijg positieve geluiden van de deelnemers te horen: meer energie, betere conditie. Afvallen, betere bloedsuikerslagen. Maar deelnemers ervaren vooral plezier door samen te wandelen! Het grootste compliment is, dat de groep nu doorwandelt!'

