



GEZOND OUDER WORDEN

Voorlichting voor en door senioren



Brabant-Zuidoost



Gezond blijven begint bij jezelf. Ouder worden brengt veranderingen én vragen met zich mee. Goede voorlichting helpt om goed met onze gezondheid om te gaan. Daarom geeft GGD Brabant-Zuidoost voorlichting aan senioren en vrijwilligers, waaronder ouderenadviseurs.

Voorlichters, zelf 60 plus, verzorgen voorlichtingsbijeenkomsten over verschillende gezondheidsonderwerpen. Zij krijgen daarbij ondersteuning van de GGD. Naast informatie is tijdens deze bijeenkomsten volop gelegenheid om ervaringen uit te wisselen. Ook bespreken de deelnemers met elkaar hoe ze de informatie in het dagelijks leven kunnen toepassen.

Kosten € 50,-

Duur 1,5 tot 2 uur

Groepsgrootte maximaal 50 personen

Bij de voorlichtingen maken wij eventueel gebruik van een beamer en een laptop.

Heb je vragen? Neem dan contact op met:

Secretariaat team Beleid & Preventie

☎ 06 868 442 02

✉ secretariaat-gezondheidsbevordering@ggdbzo.nl

Aanbod op maat

Deze folder gaat over de voorlichtingsbijeenkomsten die GGD BZO aanbiedt. Wij leveren ook een bijdrage door:

- Het verzorgen van workshops tijdens een seniorenmarkt
- Het inzetten van een spreker bij grotere bijeenkomsten
- Waar mogelijk meerdere thema's te combineren.

Positieve Gezondheid; wat is dat eigenlijk? Hoe ga je er zelf mee om?

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Het gaat ook om mentaal fit zijn, contact met anderen, zelfstandig kunnen blijven, zingeving en genieten van het leven.

Als je op deze manier kijkt, kan iemand met een lichamelijke en geestelijke ziekte zich ook gezond voelen.

De bijeenkomst gaat over deze brede kijk op gezondheid. Niet wat je meemaakt, maar hoe je ermee omgaat staat centraal. We gaan in op kwaliteit van leven, zingeving, doen wat voor jou belangrijk is en veerkracht.

Deze bijeenkomst helpt om op een andere, positievere manier met ouderen over gezondheid in gesprek te gaan.

Maximaal 20 deelnemers

De kunst van het verstandig ouder worden

Zelfstandig blijven wonen en leven- dat willen we allemaal zo lang mogelijk. Ook de overheid benadrukt dit: de zorg staat onder druk en vraagt om meer eigen regie en ondersteuning vanuit de omgeving. In deze voorlichting bespreken we wat helpt om zelfstandig te blijven, nu en later:

- Een sociaal netwerk waar je op terug kunt vallen
- Het gevoel hebben dat je meetelt
- Voorkomen dat je valt
- Gezonde voeding en beweging
- Het goed voorbereiden van je bezoek aan de dokter
- Het geven van mantelzorg

Gezonde voeding

In deze voorlichtingsbijeenkomst staat gezonde voeding voor ouderen centraal. Wij leggen verbanden met verschillende gezondheidsklachten zoals moeilijke stoelgang, botontkalking en hart- en vaatziekten. Voedingstesten helpen je om meer zicht te krijgen op wat je kunt doen om gezonder te eten.

Stilstaan bij bewegen

Wetenschappelijk is bewezen dat lichaamsbeweging van grote waarde is voor de gezondheid, zeker als je ouder wordt. Mensen die regelmatig bewegen zijn vaak langer in staat om voor zichzelf te zorgen. Regelmatig bewegen houdt botten stevig, verkleint de kans op een aantal ziekten en houdt je mentaal fit. Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst gaan we in op verantwoord en voldoende bewegen volgens de Beweegrichtlijnen 55+.

Tip:

Combineer dit onderwerp met

- De inbreng van lokale sport- en beweegclubjes (volksdansen, koersbal, wandelen, seniorenaanbod van een sportcentrum)
- Overgewicht
- Teken en de ziekte van Lyme

Overgewicht

Steeds meer volwassenen (en kinderen) hebben overgewicht. Langdurig overgewicht kan ernstige gevolgen hebben, bijvoorbeeld ouderdomsdiabetes. Andere voedingsgewoonten en bewegen; we weten het wel maar ernaar handelen is niet gemakkelijk. Hierover spreken wij uitgebreid in de voorlichtingsbijeenkomst 'overgewicht'.

Tip

Combineer dit thema met het thema 'gezonde voeding'

Houd je hart gezond

Voor een gezonde leefstijl kun je kiezen! Je hart en bloedvaten blijven in conditie. Ook als je hart- en vaatproblemen hebt, ga je je door gezond te leven beter voelen. Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst bespreken wij verschillende leefstijlfactoren, zoals voeding, bewegen, roken en stress en risicofactoren als overgewicht, cholesterol, hoge bloeddruk en diabetes mellitus. Ook komen de meest voorkomende hart- en vaataandoeningen aan bod.

Belangrijk

De voorlichter geeft algemene informatie over de relatie tussen leefstijl en hart- en vaatziekten, maar heeft geen medische achtergrond.

Valpreventie: Blijf op eigen benen staan

Ongelukjes in en om huis komen voor bij alle leeftijden. Door lichamelijke veranderingen tijdens het ouder worden, loop je eerder letsel op tijdens het vallen. Het is dus belangrijk om ongelukjes en valpartijen zoveel mogelijk te voorkomen. Met een controlelijst breng je tijdens deze voorlichtingsbijeenkomst de risicosituaties in jouw woonomgeving in beeld. Ook bespreken wij hoe je de risico's kunt verkleinen en welke organisaties je daarbij om advies kunt vragen.

Osteoporose (Botontkalking)

Osteoporose is een niet te onderschatten probleem voor de volksgezondheid. Eén op de vier vrouwen krijgt hier vroeg of laat mee te maken. Osteoporose kan niet genezen. Maar preventieve maatregelen verkleinen het risico op botontkalking of beperken de gevolgen hiervan. Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst gaan we in op de symptomen, de risicofactoren en wat je kunt doen om het risico te verkleinen door onder andere gezond eten en bewegen.

Als zorg aan ouderen ontspoord

Veel ouderen dragen zorg voor anderen zoals hun partner, broer/zus, ouders of burens. Wat eens is begonnen als vanzelfsprekende en eenvoudige hulp, kan in de loop van de jaren uitgroeien tot een te grote of te zware zorgtaak. Daarnaast weet niet iedereen hoe je de ander het beste verzorgt. Hierdoor ontstaan risico's voor de oudere die zorg ontvangt en voor degene die de zorg geeft.

Deze voorlichtingsbijeenkomst gaat in op ontspoorde zorg. Wanneer spreken wij over ontspoorde zorg, wie kan slachtoffer worden, wat kunnen we eraan doen om dat te voorkomen en hoe kunnen we zorgtaken verlichten? Deze voorlichtingsbijeenkomst is zowel voor ouderen als voor de mensen in hun omgeving zoals familie en mantelzorgverleners.

Patiëntenrecht

- De voorlichtingsbijeenkomst patiëntenrechten gaat uitvoerig in op de rechten van de patiënt. Aan de orde komen bijvoorbeeld:
- Het recht op informatie
- Het recht op toestemming
- Het delen van medische gegevens via het LSP (Landelijk Schakelpunt)
- Het recht op inzage in het medisch dossier
- Het recht op privacy
- Het klachtrecht
- Het recht op een tweede mening (second opinion)
- Wilsonbekwaamheid

Doe GOED met dementie, ism Alzheimer Nederland

De Nederlandse bevolking wordt ouder, daardoor zijn er steeds meer mensen met dementie. Mensen leven gemiddeld acht jaar met dementie, waarvan de eerste zes jaar thuis. Het helpt dan als de omgeving van mensen met dementie zich bewust is van wat het betekent om met deze ziekte te maken te hebben. Deze voorlichting gaat over:

- Opmerken van veranderend gedrag
- Het belang van de diagnose
- Hoe je het beste om kunt gaan met mensen met dementie
- Zorgverlening bij dementie

Seniorenverenigingen kunnen aan hun leden vragen ook jongere mensen in hun omgeving mee te nemen naar deze bijeenkomst.



Zolang mogelijk zelfstandig blijven wonen

Als je ouder wordt krijg je te maken met veranderingen op zowel fysiek, psychisch als ook sociaal gebied. Zelfstandig functioneren kan hierdoor op een gegeven moment moeilijk zijn. Toch willen ouderen zo lang mogelijk de regie over hun eigen leven blijven voeren. Zelfstandig wonen is daarbij heel belangrijk. Het is dan ook noodzakelijk om tijdig diverse zaken te regelen. Tijdens de voorlichting gaan we in op het belang van sociale contacten, een geschikte woning, een gezonde levensstijl, welzijnsdiensten en zorg aan huis.

Tip: nodig een tweede spreker uit zoals:

- Een ambtenaar WMO voor het beantwoorden van gemeente-specifieke vragen over woningaanpassing, hulp in de huishouding, vervoersvoorzieningen (taxi, rolstoel rollator), vergoeding van hulpmiddelen.
- Een seniorenadviseur voor het geven van informatie over wonen, welzijn, zorg en financiën.
- Iemand van een lokale klussendienst die informatie kan geven over de organisatie van hulp bij klussen in en om het huis.
- Iemand van een maatjesproject, gespreksgroep over levensvragen, vervoersdienst etc.
- Iemand, zoals een notaris, die een toelichting kan geven over het levenstestament.

Blijf baas over je blaas

Ongewild urineverlies is een veelvoorkomend probleem bij ouderen. Vaak schamen mensen zich ervoor en raken hierdoor zelfs in een sociaal isolement. Veel ouderen denken dat er niets aan te doen is terwijl klachten vaak goed te behandelen zijn of in ieder geval te verminderen. Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst geven wij uitleg over de verschillende vormen van incontinentie, de oorzaken, behandelmogelijkheden en toiletvaardigheden zodat je zelf 'baas blijft over jouw blaas'.

Teken en de ziekte van Lyme

De beet van een teek kan een bacterie overbrengen die de ziekte van Lyme veroorzaakt. Met eenvoudige maatregelen verklein je de kans op een tekenbeet.

Tijdens de voorlichting geven wij informatie over:

- Waar teken te vinden zijn in de natuur
- Hoe je een tekenbeet kunt voorkomen
- Hoe je, na een tekenbeet, de kans op de ziekte van Lyme kunt verkleinen.

Tip

Combineer deze 1 uur durende voorlichting met "Stilstaan bij bewegen"



BORSTKANKER HERKENNEN

(door stichting YvYa)



Zo word je je eigen beschermengel

Borstkanker raakt ons allemaal

– óók vrouwen boven de 75.

Ervaringsdeskundigen helpen je de signalen vroeg te herkennen.

Bescherm jezelf – kom naar een Boemerang-bijeenkomst

Tijdens deze interactieve sessies van YvYa leer je waarom vroege opsporing van levensbelang is.

We noemen ze Boemerang-bijeenkomsten, omdat onbewust niet opletten je later hard kan raken.

Leer kijken als een ervaringsdeskundige

- Ontdek welke signalen écht tellen – je ziet ze sneller als je weet waar je op moet letten.
- Herken onbewuste vermijdingsstrategieën en risicofactoren.
- Begrijp waarom vroeg ontdekken het verschil maakt.
- Voel met onze Boobie-boards hoe een echte knobbel kan aanvoelen.

Praktisch, helder en direct toepasbaar

Met krachtige inzichten en heldere voorbeelden daag je jezelf uit om je kennis te vergroten. Je leert op een toegankelijke manier hoe je zelf je borsten onderzoekt. Met Vooral Kijken herken je symptomen eerder – wat kan zorgen voor mildere behandelingen, minder ziekteverzuim en minder restschade. Dat geeft rust.

Neem de regie. Wees je eigen beschermengel.

Extra informatie nodig? Neem contact op met Paulette Kreté: 06-14457982

Aanmelden voor een presentatie kan via de [website van stichting YvYa](#)

Iedereen wil op een gezonde manier oud worden, maar hoe kun je dit het beste doen? Voorlichting kan daarbij helpen.

Voorlichters, zelf 60-plus, verzorgen voorlichtingsbijeenkomsten over verschillende gezondheidsonderwerpen. Zij krijgen daarbij ondersteuning van de GGD. Naast informatie is er tijdens deze bijeenkomsten volop gelegenheid om ervaringen uit te wisselen. Ook bespreken de deelnemers hoe ze de informatie in het dagelijks leven toepassen.

Versie 05.2026

GGD Brabant-Zuidoost heeft deze voorlichtingen samengesteld aan de hand van materiaal van koepelorganisaties.

Aanmelden kan op
> gadbzo.nl/cursus/seniorenvvoorlichting



gadbzo.nl
@gadbzo