

**ZET VAST
IN UW AGENDA!**

Symposium Gezondheid Verbindt Samenwerken en Verbinden

Op 24 oktober organiseren Eerstelijns Hilversum en de gemeente Hilversum een inspirerend symposium over gezondheid.

Met keynote spreker Machteld Huber, grondlegger van Positieve Gezondheid, en een muzikaal optreden van theatermaker Tjerk Ridder, belooft het een unieke bijeenkomst te worden. Daarna zijn er workshops die de verbinding zichtbaar maken tussen de zes dimensies van Positieve Gezondheid.

Meld je nu aan!

Aanmelden kan tot uiterlijk 14 oktober. Vanwege de locatie is er beperkt plek, dus bij hoge interesse zullen we moeten werken met een wachtlijst.

Heeft u zich al via de Save the Date aangemeld? Dan hoeft dit niet opnieuw.

- **Wat?** Gezondheid Verbindt
- **Wanneer?** 24 oktober 2024, 16.00 - 19.00 uur
- **Waar?** Burgerzaal Raadhuis Hilversum, Dudokpark 1, 1217 JE Hilversum
- **Geïnteresseerd?** <https://forms.office.com/e/FWL37HdzdV>

Gezonde groet,

Gerben van Voorden (wethouder)

Pepijn Vroon (huisarts)

Frank Mulder (fysiotherapeut)

Shahram Rahemy (apotheker)

Symposium Positieve Gezondheid Verbindt:

Programma

Welkom en introductie

Wethouder sociaal domein Gerben van Voorden, Pepijn Vroon (huisarts) en Frank Mulder (fysiotherapeut) en Shahram Rahemy (apotheker) openen met een vraaggesprek het programma van de bijeenkomst. Hierbij staan ze stil bij goede voorbeelden van integrale samenwerking in Hilversum en delen zij hun visie op gezondheid en preventie.

Keynote speaker: Machteld Huber

Machteld Huber is de grondlegger van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Zij is van oorsprong huisarts. Tijdens eigen ervaring met ziekte, in het begin van haar loopbaan, ontdekte ze dat haar ervaring als patiënt veel verder strekte dan wat zij als arts ooit geleerd had over gezondheid. Ze ontwikkelde, samen met de Gezondheidsraad en ZonMw een nieuw, dynamisch concept van gezondheid, gebaseerd op veerkracht, functioneren en eigen regie. De brede visie op gezondheid, bestaande uit zes dimensies, noemde ze 'Positieve Gezondheid'. Machteld zal een toelichting geven op het gedachtegoed van Positieve Gezondheid en waarom het zo belangrijk is om de verbinding tussen het geheel te zien. We zijn vereerd Machteld als keynote speaker te mogen verwelkomen!

Theatermaker Tjerk Ridder

Liftend met een caravan, maar zonder auto, trok Tjerk door Europa. Van Utrecht naar Istanboel. Na iedere lift moest hij opnieuw op zoek naar een auto met een trekhaak, en een welwillende chauffeur, die hem een stukje verder richting Turkije wilde slepen. Na bijna 3 maanden tijd en 8 landen doorkruist te hebben lieten 53 chauffeurs hem in de Turkse metropool belanden. Zijn ervaringen bundelde Tjerk in een muzikaal theaterprogramma genaamd "Trekhaak Gezocht – Alleen samen kom je verder". Tjerk zal ons meenemen in zijn reis en hoe je de ander nodig hebt om verder te komen. Lift je mee?

Workshops

Na het plenaire deel splitst de groep zich op. Voor ieder van de zes dimensies van Positieve Gezondheid is een workshop.

"Zingeving en samenwerking in de wijk" door geestelijk verzorger Ellen Leijdens

Ellen Leijdens, geestelijk verzorger bij Questio - Centrum voor Levensvragen, gaat in haar workshop in op zingeving en levensvragen en het belang van aandacht hiervoor binnen het sociaal domein. Ook zal zij bevindingen delen uit het "Brancheproject Sociaal Domein" en gaan de deelnemers zelf aan de slag met zingeving.

“Blue Zone Hilversum”

door Leefstijlarts Karel Bos

Karel Bos is huisarts in Amersfoort, opleider aan de Universiteit Utrecht en hoofdredacteur van het Nederlands Tijdschrift voor Leefstijlgeneeskunde. Karel had het 25 jaar geleden erg druk met 2000 patiënten in zijn huisartsenpraktijk, nu heeft hij het rustig ondanks dat de praktijk 3000 patiënten telt. In deze workshop vertelt hij meer over zijn overtuiging dat dit komt door een toename van gezondheidsvaardigheden en een gezonde leefstijl van zijn patiënten.

“Visie op Positieve Gezondheid vanuit Ervaringsdeskundig perspectief”

door ervaringsdeskundigen Nikey Puper en Nelly Eijlers

Nikey Puper en Nelly Eijlers gaan in hun workshop in op een aantal vragen: Wat is de visie op Positieve Gezondheid vanuit ervaringsdeskundig perspectief? Welke rol hebben herstelactiviteiten en inzet van ervaringskennis als bron binnen de levensdomeinen van Positieve Gezondheid? Welke initiatieven zijn er in onze regio waar mensen terecht kunnen voor peersupport en herstelactiviteiten?

“It takes a village”

door expert Care Community Houriya Harrane

Houriya Harrane, senior adviseur Care Community bij Hilverzorg, gaat in haar workshop aan de slag met het concept van Tjerks Trekhaak. De volgende onderwerpen komen langs: De wijk als ecosysteem, Wederzijdse afhankelijkheid, en hoe sociale integratie bijdraagt aan langer gezond en gelukkig leven.

“Sociaal domein, regie en schuldhulpverlening”

door schuldhulpverleners Noor van Zalingen en Shirley Albus

Hoe is het om in armoede te leven? Wat brengt schuldenproblematiek te weeg? Hoe komen en blijven wij in contact? Denk hierbij aan Eerstelijnszorg, Sociaal domein en alle netwerkpartners. Aan de hand van deze vragen en concrete casussen gaan Noor en Shirley, schuldhulpverleners van de gemeente Hilversum, met de deelnemers in gesprek.

“De kracht van bewegen”

door buurtsportcoaches Chanelle Aerts en Yvonne van Langen

Onder het motto ‘de kracht van bewegen’ brengen de Chanelle en Yvonne je letterlijk in beweging. Loop jij bijvoorbeeld een valrisico? Dit en meer komt aan bod tijdens hun workshop.