

# Wat is gezondheid voor jou?

Ga naar [www.menti.com](https://www.menti.com) en  
gebruik de code **3749 5033**



# VITEYHLINGEN

Sportcongres 7/12/22

# *Health Game*

VITEYLINGEN



## **Dilemma:**

**Tegenwoordig hebben veel mensen overgewicht. De ongezonde keuze ligt voor de hand en wordt makkelijk gemaakt, ook in de sportkantine.**

**Vanuit het bestuur van de Sassenheimse Tennisvereniging (STV) willen jullie graag bijdragen aan het makkelijker maken van gezonde keuzes en het terugdringen van overgewicht.**

**A**

**Naast het bestaande assortiment, bieden we ook gezonde opties in de kantine**

**B**

**We maken geen verandering in het assortiment, het is de keuze van de leden**

**C**

**Complete metamorfose van de kantine: groentesnacks, fruitwater en geen frituur meer**

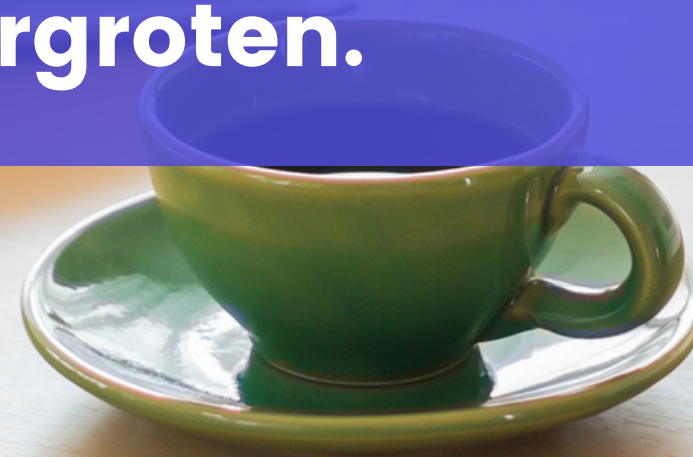
**D**

**De frituursnacks vervangen door ovensnacks en de sportdrinkjes aanlengen met water**

## **Dilemma:**

**Er heerst veel eenzaamheid onder ouderen. Vaak zien ze weinig familie en leven zij in isolement.**

**De eenzaamheid heeft een grote invloed op de kwaliteit van leven en zorgt ervoor dat ouderen sneller ziek worden. Sociaal contact is daarom niet alleen nodig om eenzaamheid tegen te gaan, maar ook om de kans op gezond oud worden te vergroten.**



**A** Een woonproject opzetten tussen ouderen en studenten. Studenten kunnen goedkoop wonen in ruil dat ze iets met de ouderen gaan doen.

**B** Eenzaamheidsproblemen melden bij de familie. De verantwoordelijkheid ligt bij hen.

**C** Het opzetten van een vrijwilligerscommissie, activiteitenkalender en maandelijkse activiteiten

**D** Buurtzorg levert zorg, niets combineren, niets doen met informatie

## **Dilemma:**

**Online gedrag zorgt bij scholieren steeds vaker voor problemen. Bij de huisartsen komen steeds vaker jongeren langs met psychische en slaapproblemen.**

**De Zorggroep heeft het schoolbestuur gevraagd om te kijken of zij iets kunnen doen om jongeren te helpen met het problematisch digitaal gebruik.**



**A** Je introduceert trainingen over digitaal gebruik en elke student krijgt een mentor waarmee ze regelmatig gesprekken hebben.

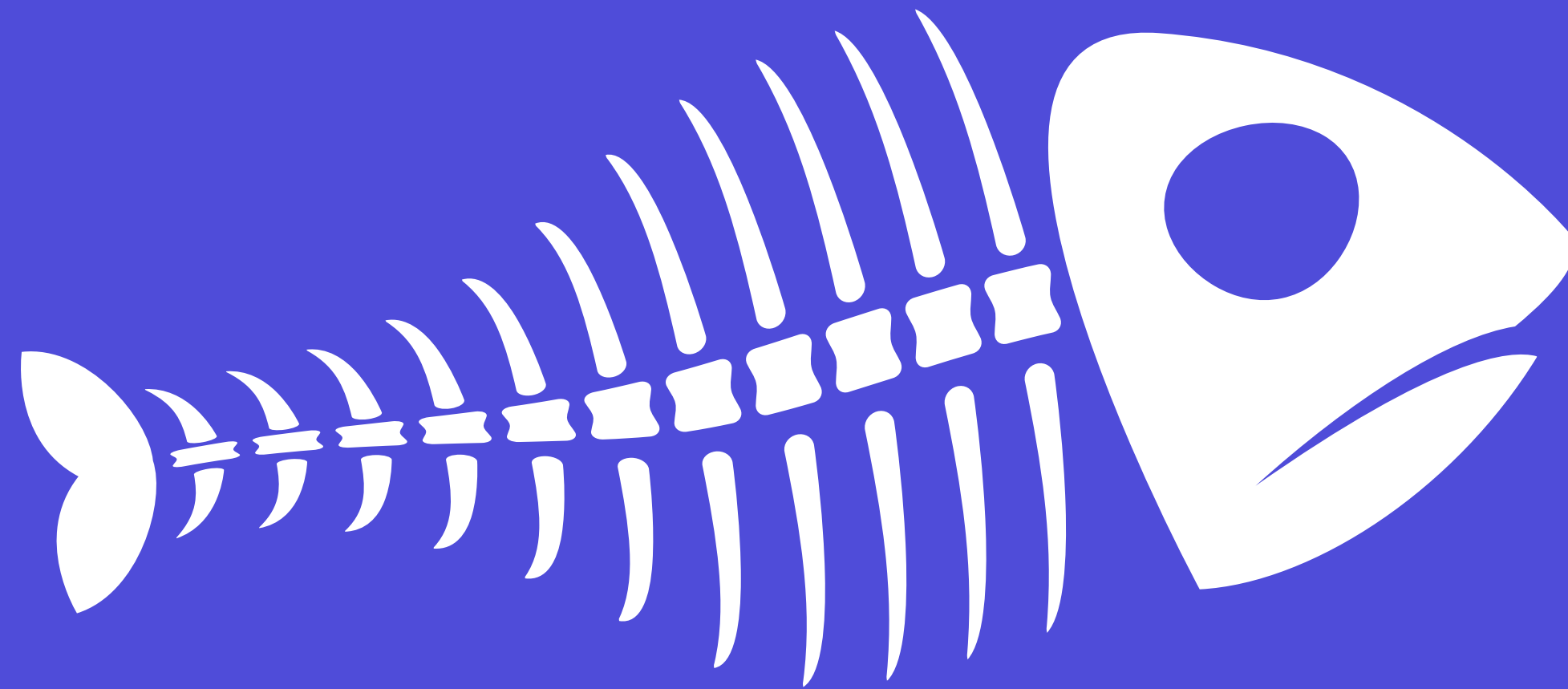
**B** Scholieren mogen op het schoolterrein geen telefoon bij zich hebben. Er komt een zero tolerance beleid voor online pestgedrag.

**C** Tijdens het opgroeien zal je voor uitdagingen komen te staan, ook online. Dat hoort bij het leven.

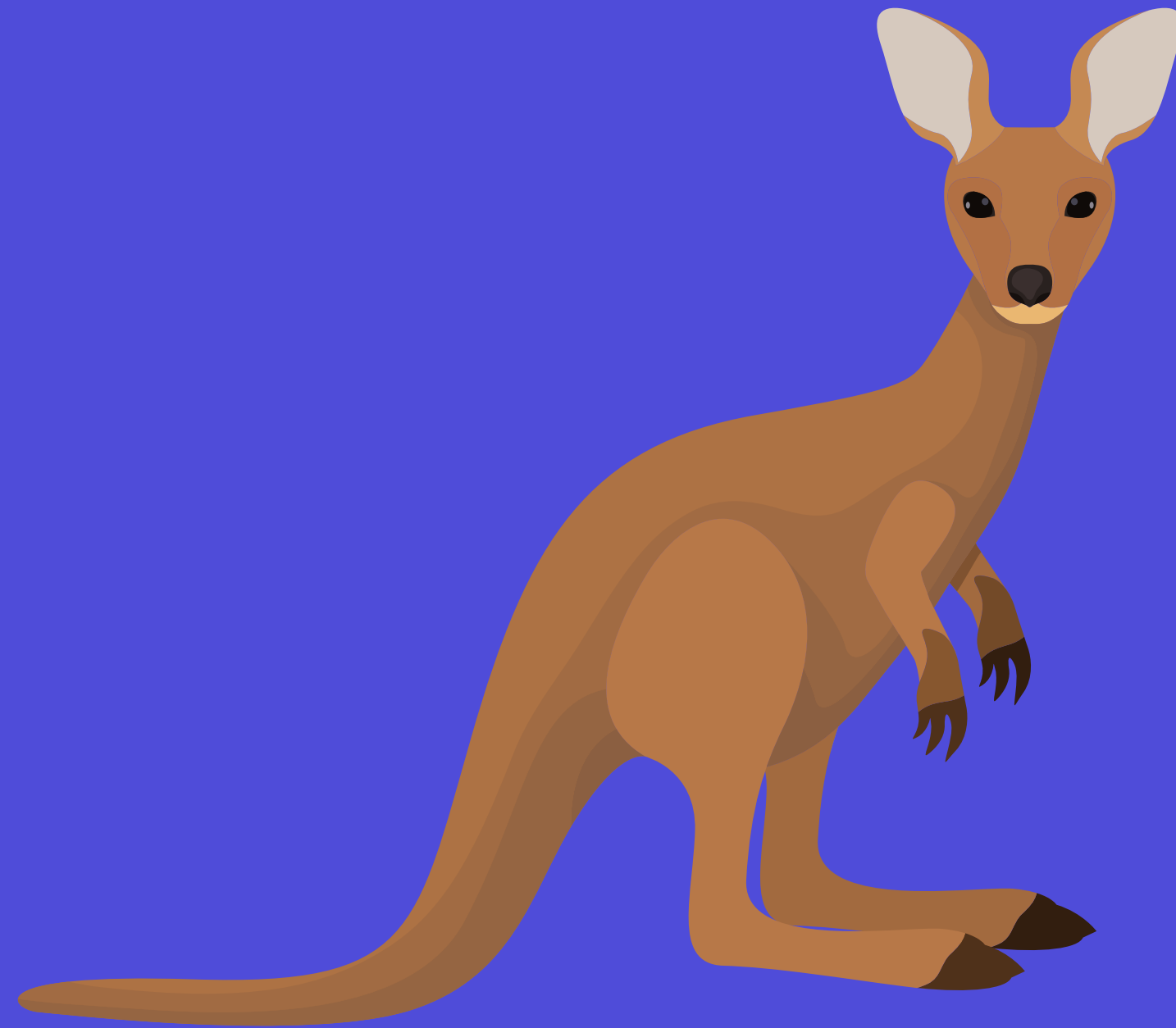
**D** De verantwoordelijkheden van de school is onderwijzen. Als een incident zich voordoet, licht je de ouders in.



Zuipende slurpers



Passieue kabbelears



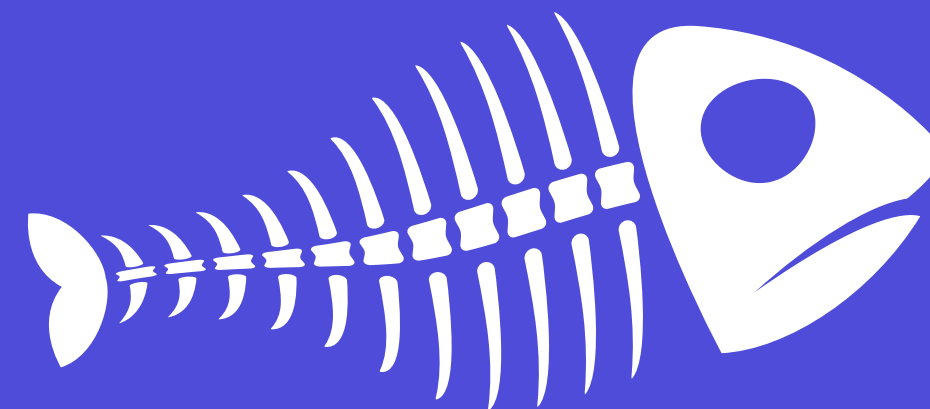
Stuiterende doorpakkers



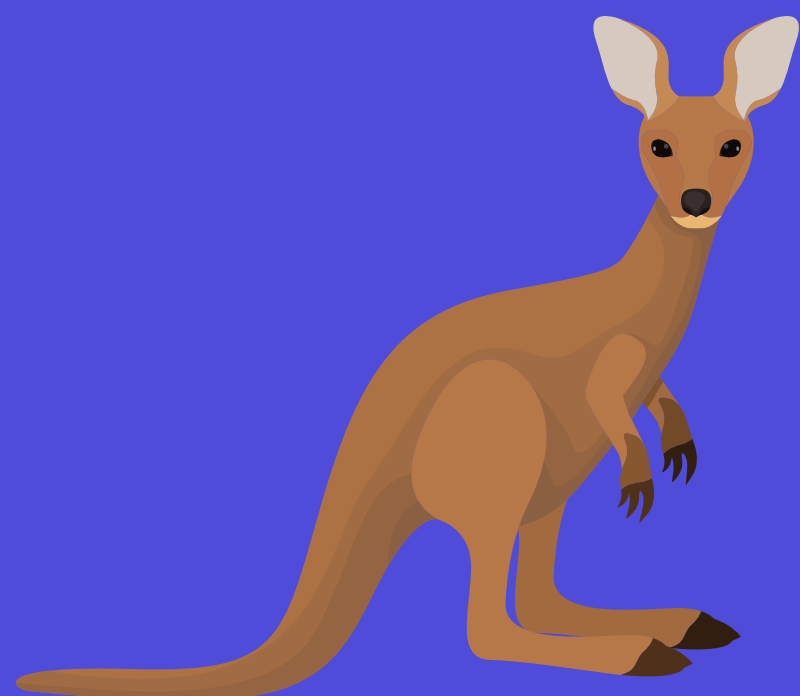
Visionaire waaghalzen



Zuipende slurpers



Passieve kabbelaars



Stuiterende doorpakkers



Visionaire waaghalzen

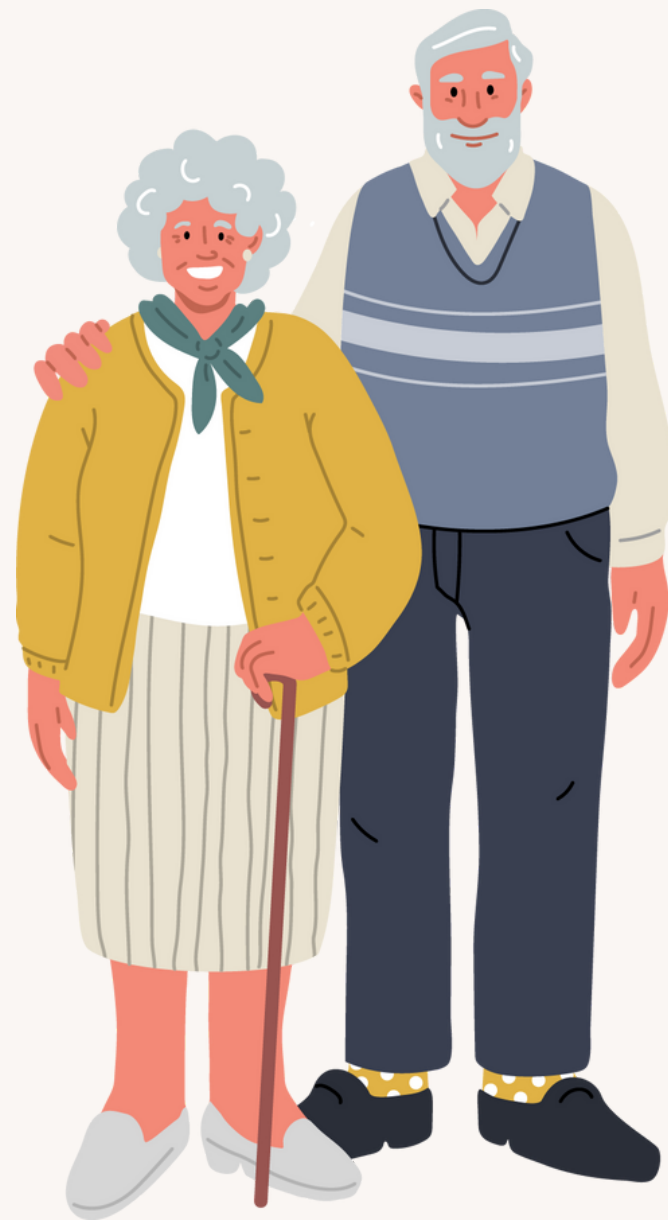
# Agenda

- Gezondheidssituatie
- Wat is Viteylingen?
- Projecten in Teylingen
- Vitaliteitstafel
- Aanvragen

# De kans op gezond oud worden



Aanleg & genen



Leefstijl & leefomgeving



# Gezondheid in Teylingen



van alle inwoners  
heeft overgewicht



van de middelbare  
scholieren ontbijt  
minder dan 5 dagen  
per week



van de  
volwassenen  
ervaart veel stress



van de middelbare  
scholieren is vaak  
eenzaam

# VITEYLINGEN

*Vitaliteit op één in Teylingen!*



# Wat is VITEYLINGEN

- Uitlichten van gezondheidsprojecten
- Kennis en bewustwording creëren omtrent gezondheid
- Peilen van wensen en behoeftes inwoners
- Ontplooien van nieuwe ideeën (vitaliteitsaanvraag)



# Leefstijlthema's Viteylingen

1. **Voeding:** Natuurlijke voeding
2. **Bewegen:** Blijven bewegen
3. **Stress:** Veerkracht en balans
4. **Financiën:** Gezonde financiën en huisvesting
5. **Sociale connecties:** Waardevolle connecties
6. **Zingeving:** Zingeving in de dag
7. **Stoppen met roken:** investeer in een rookvrije generatie
8. **Gezond uitgaan:** minder alcohol en drugs



# Voorbeeld Project:

In park Molentocht te Voorhout werden twee urban chess schaaktafels geplaatst en er werd een schaakevenement georganiseerd.



## Zet je brein aan, ga schaken!

Vorig jaar maakte het ouderwetse schaken een nieuwe ervaring. De serie 'The Queen's Gambit' op Netflix zorgde ervoor dat menig Nederlander de schaakstukken weer van zolder haalde. Maar wat maakt schaken zo leuk (en gezond!)? En waar kan je dat in onze gemeente allemaal doen?

### Sportief op het schaakbord

Gezondheid is heel breed, het gaat niet alleen over je lijf gezond houden, ook je brein moet je blijven trainen en uitdagen. Als echte denksport, is schaken een uitgelezen activiteit om je brein te stimuleren. Leren schaken is niet alleen leuk om te doen, maar dus ook gezond voor je brein! Het denkproces bij een schaakspel is precies waarom schaken zo goed voor je is.

Speel je een potje schaken, dan moet je een paar zetten vooruit kunnen denken. Daarmee blijft je brein in conditie. Met een schaakzet verzet je niet alleen een stuk op het bord, je zet ook je brein aan!

Schaken is goed voor jong en oud. Regelmatig schaken zorgt er op latere leeftijd voor dat je mentaal fit blijft. Ook bij kinderen zorgt een potje schaken mentale uitdaging. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die schaken beter kunnen leren, beter kunnen concentreren en daardoor ook beter op school presteren. Je zet je brein aan tot het oplossen van problemen.

### Schaken in de buitenlucht

Maar, schaken is natuurlijk vooral ook erg leuk! Vandaar dat er in de

afgelopen maanden het idee ontstond om buiten openbare schaaktafels te plaatsen.

**"Schaken is niet alleen leuk, maar ook goed voor je brein"**

Schaakvereniging De Vrijpionnen dienden een aanvraag voor schaaktafels in bij Viteylingen en samen met de gemeente is er budget vrijgemaakt om twee schaaktafels te plaatsen in Park Molentocht. Op woensdag 28 september zullen de schaaktafels feestelijk worden geopend in Park Molentocht te Voorhout. Vanaf 15:00 zijn er allerlei leuke activiteiten rondom de nieuwe schaaktafels.

Zo organiseert schaakvereniging De Vrijpionnen een schaaktoernooi voor jong en oud. Schrijfster van het boek 'Simon de Schaker' Joyce van der Meijden zal aanwezig zijn, net als boekhandelaar Wagner. Voor kids die zin hebben om te rennen en springen, organiseert De Combibrug naast het schaken nog een sportieve activiteit.

### Opening Schaaktafels

**Wanneer?** Woensdag 28 september  
**Hoe laat?** Vanaf 15:00  
**Waar?** Park Molentocht te Voorhout

**Meer weten over gezondheid?**  
Volg Viteylingen op  
Facebook en Instagram!

**VITEYLINGEN**

# Vitaliteitstafel

- Team van partners van Viteylingen
  - o.a. *Welzijn Teylingen, de Zorggroep en de Sportraad.*
- **Aanvraagavond:**
  - Beoordelen aanvragen
  - Toekennen Budget
- **Brainstormavond:**
  - Aanjagen nieuwe ideeën
  - Netwerken

Volgende brainstormavonden:  
**19 december & 26 januari**



**VITEYLINGEN**

# Wat is jou vraag over vitaliteit/gezondheid?

Ga naar [www.menti.com](http://www.menti.com) en gebruik de code **3749 5033**



***Vul een  
aanvraag-  
formulier in...***







# VITEYLINGEN

