

# VOORAANKONDIGING VELDHOVEN GEZOND



Veldhoven Gezond



VeldhovenGezond

Beste organisaties van Veldhoven,

Na Covid-19 is gezondheid een nog belangrijker onderdeel van de samenleving geworden. Veel mensen zijn meer gemotiveerd om hierover te leren en dit weer door te geven aan elkaar. Ook de Gemeente Veldhoven wil hier graag aandacht aan schenken en nam daarom het project 'Veldhoven Gezond' op in het preventieakkoord.

Na de start van Veldhoven Gezond 2022 meldde meer dan 180 verenigingen, bedrijven en scholen zich aan om deel te nemen aan dit mooie project. Met als succesvolle afsluiter het Healthy Fest evenement in City Centrum Veldhoven.

Na zo'n geslaagde eerste editie met veel animo en enthousiasme kan een vervolg uiteraard niet uitblijven;

**De tweede editie van Veldhoven Gezond is van 25 maart t/m 21 april 2023  
met als afsluiting het Healthy Fest event op zaterdag 22 april 2023!**

Tijdens het project Veldhoven Gezond zullen vier weken lang gezondheidsacties en activiteiten plaatsvinden met proeftrainingen, acties, cursussen, workshops en voorlichtingen voor alle inwoners van Veldhoven. Het doel van het project is om inwoners, verenigingen en organisaties te verbinden, te inspireren en informeren om een gezonde leefstijl aan te nemen.

## Hoe gaat het project eruit zien?

Deze weken zullen in het teken staan van een gezonde leefstijl door middel van de thema's: voeding, bewegen, ontspanning, ontmoeting en roken/alcohol. Onze vraag aan jullie is om alvast na te denken over leuke activiteiten en acties die te maken hebben met gezondheid. Wil je bijvoorbeeld als vereniging een beweegactiviteit organiseren of een gratis open training aanbieden? Of als winkel deze weken extra aandacht besteden aan gezondheid door gezonde producten aan te bieden of een leuke spaaractie met gezonde producten op te zetten? Dat kan!

**Iedereen kan meedoen! Of je nu winkelier, sportvereniging, huisarts of bibliotheek bent. Overal waar de Veldhovenaar komt, zal het thema gezondheid naar voren komen!**

Net als vorig jaar zal het project ook dit jaar onder de aandacht gebracht worden met de 'Veldhoven Gezond' krant. Hierin worden alle deelnemende partners en de agenda benoemd. Via het Facebook & Instagram account 'Veldhoven Gezond' zullen we alle informatie delen en verspreiden. Vergeet dus niet tijdens voorbereidingen en activiteiten dit account te benoemen, zo verbreiden we met elkaar de aandacht en zichtbaarheid voor dit project.

Aanmelden kan via een digitaal aanmeldformulier. Deze zal begin december toegestuurd worden per mail. In verband met de deadline voor het maken de krant, is het belangrijk om je [aanmelding af te ronden vóór zaterdag 14 januari 2023.](#)

Voor alle vragen en/of opmerkingen zijn wij bereikbaar via e-mailadres:

**[veldhovengezond@cordaadwelzijn.nl](mailto:veldhovengezond@cordaadwelzijn.nl)**

Met vriendelijke groet,

Roy Frederiks en Sanne Seebo  
Cordaad Welzijn

# INSPIRATIEBLAD



## BEWEGEN

Biedt uw organisatie beweegactiviteiten aan voor één of meerdere doelgroepen? Zet uw activiteiten extra in het zonnetje door bijvoorbeeld proeflessen of extra workshops aan te bieden. Ook een check voor het beweegstelsel is een voorbeeld van een extra activiteit.

Sportactiviteiten kunnen bijvoorbeeld gegeven worden door fysiotherapeuten, personal trainers, sportscholen en sportverenigingen.

## VOEDING

Informatiebijeenkomsten, cursussen in koken of gezonde voeding, budgetkoken, voedingsadvies, een winactie met voedingspakket. Van alles is mogelijk.

Bent u bijvoorbeeld een supermarkt, diëtiste of personal trainer, dan kunnen activiteiten in dit thema interessant zijn voor u om aan te bieden.



## ONTMOETEN

Een kopje koffie drinken, 'American' picknick, een kletsuurtje, een spelletjesmiddag of een (voor)leesuur, allerlei voorbeelden van elkaar ontmoeten in de vrije tijd. Leuk om te organiseren als buurthuis, ouderenvereniging, bibliotheek. Of wellicht heb je al een dergelijke activiteit, die hierbij aansluit en die je extra kunt aanbieden in deze periode,

## ONTSPANNEN

Ook ontspanningsactiviteiten als yoga, een ontspanningsmassage, mindwalk zijn interessante activiteiten voor deze gezondheidsweken. Als sportvereniging/organisatie, buurthuis, fysiotherapeut, zou je hier iets in kunnen betekenen.



## ALCOHOL & ROKEN

Workshop, bijeenkomsten, informatieavonden: allerlei voorbeelden die passen bij dit onderwerp. Steeds meer pleinen en sportvelden worden rookvrij. Hier kan extra aandacht aan besteed worden tijdens deze weken. Denk hierbij ook aan samenwerkingen tussen huisartsen, sportverenigingen, buurthuizen, Novadict Kentron en de GGD om hier samen in op te trekken.