

SAMEN LEVEN IN WEERT

Informatie over Wmo, jeugd, werk en inkomen

Hoe ga jij om met stress?

In april viel de campagne 'Omgaan met stress' opnieuw op in het straatbeeld van Weert, door middel van driehoeksborden. Het is een initiatief van gemeente Weert, Punt Welzijn en Weert in Beweging. Het onderwerp is herkenbaar en iets waar iedereen mee te maken heeft. Te veel en langdurige stress kan een grote impact hebben op onze gezondheid, leefstijl en ons mentale welzijn.

De campagne is bedoeld om inwoners te helpen om stress beter te herkennen én er op een gezonde manier mee om te gaan. Iedereen ervaart stress anders. Waar de één spanning voelt in het hoofd, merkt een ander het juist lichamelijk. Hoe je ermee omgaat, maakt het verschil.

Wist je dat je dagelijkse gewoonten veel invloed hebben op je stressniveau? Denk aan voldoende slaap, gezonde voeding, regelmatig bewegen en momenten van ontspanning. Deze factoren bepalen niet alleen hoeveel stress je ervaart, maar ook hoe snel je weer herstelt.

Wessel Adriaens, betrokken vanuit Punt Welzijn, vertelt: "Kleine veranderingen kunnen al

een groot effect hebben. Bewust ademhalen, een wandeling maken, vaker de natuur opzoeken of even offline gaan, het zijn simpele stappen die bijdragen aan meer rust en balans."

Tijdens de campagne kun je een gratis leefstijlscan doen, de online cursus 'Brein als medicijn' volgen en praktische tips ontdekken die je meteen kunt toepassen. Ook vind je een overzicht van activiteiten en ondersteuning in Weert. Simone deed de uitgebreide leefstijlscan: "Het bevestigde wat ik eigenlijk al wist, namelijk dat ik op mijn leeftijd (57) meer spieroefeningen moet doen. En dat ik snel wat aan mijn leefstijl kan doen door mijn dagelijkse beweegmomenten uit te breiden. Dat kan ik al bereiken door mijn honden net wat langer uit te laten. Wandelen doet me sowieso goed als ik gestrest ben."

Wessel sluit af: "We leven in een samenleving met veel prikkels. Stress is niet alleen een individueel probleem, maar iets wat ons allemaal raakt. Door er samen aandacht aan te besteden, kunnen we elkaar helpen en versterken." Meer informatie vind je op: www.weertinbeweging.nl/weert/leefstijlcampagnes/omgaan-met-stress



Keigezond Weert: een gezonde toekomst voor kinderen en jongeren

Vorig jaar is in de gemeente Weert de lokale ketenaanpak **Keigezond** gestart. Dit is een gezinsprogramma voor kinderen en jongeren met overgewicht of obesitas die lekkerder in hun vel willen zitten en samen met hun gezin willen werken aan een gezondere leefstijl. De aanleiding om Keigezond te starten is duidelijk. Thomas Witjes van Punt Welzijn vertelt: "We zien steeds meer kinderen met overgewicht. Professionals signaleren dat kinderen en gezinnen hier niet altijd de juiste ondersteuning bij krijgen. Met Keigezond willen we hier een passend antwoord op geven." Keigezond is bedoeld voor kinderen en jongeren tot 18 jaar die wonen in de gemeente Weert. Het programma richt zich op het hele

gezin. De aanpak is bewust breed: het gaat niet alleen om gewicht, maar vooral om een gezonde leefstijl en het welzijn van het kind en het gezin als geheel.

Uniek aan Keigezond is dat ieder gezin wordt gekoppeld aan één vast aanspreekpunt: de **centrale zorgverlener**. Deze gaat met het gezin in gesprek en kijkt naar wat invloed heeft op de leefstijl. Wat wil het gezin veranderen? Wat vinden zij belangrijk? Welke ondersteuning past daarbij? Vanuit de doelen wordt vervolgens gekeken welke zorg- of hulpverleners kunnen helpen.

De ervaringen tot nu toe zijn positief. Joyce op den Buijsch van de GGD licht toe: "We horen terug dat gezinnen het als prettig ervaren dat de focus niet alleen ligt op gewicht, maar dat er breder wordt gekeken naar wat er speelt binnen het gezin en welke factoren invloed hebben op de leefstijl. En door lokaal samen te werken, worden gezinnen dichtbij huis geholpen en weten professionals elkaar beter te vinden."

Hulpverleners kunnen een gezin aanmelden via www.keigezondlimburg.nl, en gezinnen kunnen dat natuurlijk ook zelf doen. De zorgverzekeraar vergoedt het programma wanneer er sprake is van overgewicht of obesitas met een gewichtgerelateerd risico.

Voor vragen of contact kun je ook contact opnemen via weert@keigezondlimburg.nl. Of stuur een mail naar Thomas of Joyce via: t.witjes@puntwelzijn.nl of j.op.den.buijsch@vrln.nl.

Ben je net gestart als zelfstandige maar verdien je nog niet genoeg om de kosten te betalen? Misschien heb je recht op een aanvulling.

De Vraagwijzer wijst je de weg in de wereld van regelingen en voorzieningen op het gebied van wonen, welzijn, zorg, werk en inkomen.

De Vraagwijzer onderhoudt contact met alle mogelijke aanbieders op deze gebieden. De medewerkers van De Vraagwijzer informeren en adviseren je gratis, stellen jouw belang centraal én stellen jouw privacy voorop.

Maandag en donderdag is er van 09.00 tot 12.00 uur een vrije inloop en op woensdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur. De vrije inloop is bedoeld voor het stellen van een korte vraag. Voor meerdere en uitgebreide persoonlijke vragen kun je een afspraak maken via onderstaand telefoonnummer.

Durf te vragen, wij helpen je graag verder!

Bel 0495-575 000 dagelijks van 8.30 tot 12.30 uur bereikbaar (en op maandag ook van 13.30 tot 16.00 uur)

vraagwijzer@weert.nl | www.devraagwijzer.nl

