

1. [1ste nieuwsbrief UZES](#)
2. [mededelingen bestuur](#)
 - a. [verslag Raad van Advies 20 juni 2016](#)
 - b. [jaarverslag 2015](#)
3. [Projecten](#)
 - a. [Big Move](#)
 - b. [Diabetes Challenge](#)
 - c. [Gezond \(w\)eten en doen](#)
4. [Agenda planning](#)

1. 1^{ste} Nieuwsbrief UZES

Hier is de eerste nieuwsbrief van de geïntegreerde eerste lijn samenwerking Utrecht Zuid (UZES). Deze nieuwsbrief is bedoeld voor alle samenwerkingspartners in Utrecht Zuid. Met elkaar werken we aan het welzijn van de wijkbewoners van Utrecht Zuid op het gebied van zorg en preventie. Met deze nieuwsbrief willen we je maandelijks op de hoogte houden van de voortgang van de projecten, de nieuwe projecten introduceren en alle verdere informatie omtrent deze samenwerkingen in Utrecht Zuid.

Heb je een initiatief of project wat je met de zorgverleners van Utrecht Zuid wil delen stuur een mail naar info@gezondutrechtzuid.nl.

2. Mededelingen bestuur

- a. Op 20 juni is er een visie bijeenkomst van het bestuur en de Raad van Advies geweest. De visie en missie van UZES is een van de bespreekpunten geweest. Karolien van Brekel heeft een presentatie “Gezonde Wijk” gegeven. Een van de punten die naar voren kwam in deze bijeenkomst was het op de hoogte houden van de zorgverleners over de projecten en de GEZ activiteiten. Voor geïnteresseerden klik [hier](#) voor het verslag van deze bijeenkomst.
- b. [Jaarverslag UZES 2015](#).

3. Projecten

a. Big Move

Tussen januari en juli 2016 heeft binnen Utrecht Zuid een Big Move programma gedraaid. Na een paar afvallers in het begin, bleef een vaste ploeg van 9 deelnemers over. Het was inspirerend om mee te maken hoe snel de deelnemers een klik hadden met elkaar. Er werd veel gelachen en iedereen deed enthousiast mee. Een deelnemer gaf aan het eind aan dat hij het vertrouwen in mensen verloren was, maar door deelname aan de groep gezien had dat deze gedachte niet altijd terecht was. Een minpuntje was dat veel deelnemers het idee hadden dat het een beweegprogramma was, terwijl het bewegen een onderdeel is van een breder geheel. Het is goed om hier in een evt volgende werving aandacht aan te besteden. Half augustus zullen we het programma evalueren. Meer inhoudelijk informatie klik [hier](#).

b. Diabetes Challenge

Elke donderdagmiddag om 16:00 wordt er met een enthousiaste groep Diabetes patiënten gewandeld in omgeving Hoograven en Lunetten. Op dit moment zijn er ongeveer 25 wandelaars. Daarnaast lopen er elke week zorgprofessionals en beweeg/sociaal makelaars mee.

De groep wordt geleid door Nel Smit de wandeltrainer. De huidige wandelafstand is bijna 10 km inclusief warming up en cooling down.
Het streven is in oktober 3x10 km te lopen in 1 week!

c. Gezond (w)eten en doen

Als gevolg van alarmerende cijfers over overgewicht bij kinderen in de wijk Hoograven is bovengenoemd initiatief op gang gekomen vanuit de GEZ.
In andere wijken in de stad Utrecht (en andere steden) zijn al verschillende plannen bedacht om dit probleem aan te kaarten en terug te dringen.
Het betrokken netwerk is fors gegroeid sinds de start.
Huisartsen, fysiotherapeuten, jeugdartsen, gemeentefunctionarissen, diëtisten, gezondheidsmakelaars, orthopedagogen en schoolbestuurders hebben zich gebogen over dit 'zware' thema.
Het bereiken van de doelgroep bleek en blijkt de te breken code.
Door uitvoerig overleg met de scholen zijn er al vorderingen geboekt. Er is meer aandacht voor het belang van bewegen. Er worden onder andere sportactiviteiten onder begeleiding van beweegmakelaars aangeboden in de pauzes. Er zijn beweeggroepen met kinderen met overgewicht gestart, begeleid vanuit de fysiotherapie. Voor meer informatie over programma kinderen met overgewicht klik [hier](#).

4. Agenda jaarplanning

wat	wanneer	hoe laat	waar	voor wie
Netwerkbijeenkomst huisartsen / buurtteam	27 september	12.00-13.30 uur	??? volgt	iedereen
Gezond (w)eten en doen	15 september	12.00 -13.30 uur	Goylaan 75	projectleden