Een gezonde leefstijl is gezond eten, goed voor jezelf zorgen, voldoende bewegen, sociale contacten en een zinvolle besteding van je dag. Het beïnvloedt de gezondheid en gaat verder dan ziekte vermijden. Het draait ook om veerkracht, meedoen in de maatschappij, zingeving en leefomgeving. Mensen bepalen hun eigen levensstijl, maar een gezonde leefwijze is ook belangrijk voor de samenleving. Ongezond gedrag in een ongezonde leefomgeving is verantwoordelijk voor bijna 20 procent van de ziektelast. Dit is vervelend voor de kwaliteit van leven van de zieke en het kost de samenleving onnodig veel geld.

Gezond opgroeien

Door de veranderingen in leefstijl, voeding en beweging hebben steeds meer inwoners last van overgewicht. Overgewicht leidt tot een slechtere gezondheid en lagere schoolprestaties. Hierdoor ontstaan blijvende verschillen in gezondheid, deelname aan de arbeidsmarkt en inkomen.

Valpreventie aanbod

Hier vind u het valpreventie aanbod.