

Uitvoerende partij Bibliotheek

De programmering van het Health Podium is net als vorige edities keer verdeeld in twee reeksen; de voorjaarsreeks en de najaarsreeks. De voorjaarsreeks gaat eind januari 2026 van start; de najaarsreeks is half september gestart en begin december afgelopen en kan inmiddels geëvalueerd worden.

Tijdens het najaar van 2025 is ruimte gegeven aan 11 bijeenkomsten, afwisselend uitgevoerd in de bibliotheken van Langedijk en Heehugowaard. Eén activiteit werd georganiseerd buiten de bibliotheken en vond plaats in Cool.

Op de activiteiten in de bibliotheken zijn in totaal 111 bezoekers afgekomen. Eén activiteit is geannuleerd wegens gebrek aan belangstelling: verrassend genoeg betrof dit de bijeenkomst 'Vapen bij jongeren'. Deze bijeenkomst werd georganiseerd door de Brijderstichting. Misschien is een dergelijke 'zware' partner niet laagdrempelig genoeg? In een eerdere reeks is namelijk ook een bijeenkomst van de Brijderstichting over alcohol geannuleerd wegens gebrek aan animo. Een trend dus en tevens leermoment voor de organisatie.

De andere bijeenkomsten hebben gemiddeld zo'n 10 bezoekers getrokken. Daarmee voldoet het aan de opzet van kleinschalige informatiemomenten waar veel aandacht is voor de individuele bezoeker. Veel interactie kenmerkt de bijeenkomsten en de reacties van bezoekers zijn positief, juist omdat wordt ervaren dat de informatie niet hoogdravend is en vaak gewoon rondom tafel wordt gegeven

Laat gratis je bloeddruk en cholesterol meten

DIJK EN WAARD - Hoe hartgezond ben jij? Laat donderdag 29 januari gratis je bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker meten bij het Hartcheckpunt van de Hartstichting in de bibliotheek. Je ontvangt binnen 15 minuten je resultaten en persoonlijk advies dat bij jouw waarden past.

Je kunt bijvoorbeeld advies krijgen over voeding, bewegen of stoppen met roken. Zo weet jij wat je kunt doen om je hart zo gezond mogelijk te houden. Het Hartcheckpunt is geopend van 14.00 tot 20.00 uur in Bibliotheek Langedijk, Bosgroet 4 in Zuid-Scharwoude.

Bloedsuikerspiegel

Ben je tussen de 40 en 70 jaar, kom dan zeker langs! Want vanaf je 40e neemt je kans op verhoogde waarden toe. En hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol of een te hoge bloedsuikerspiegel vergroot je risico op hart- en vaatziekten zoals een hartaanval of een beroerte. Als je zo'n verhoging op tijd ontdekt, kun je die vaak nog verlagen door gezonder te gaan leven. Kijk voor meer informatie ook op www.hartstichting.nl.

Let op: Dit Hartcheckpunt is bedoeld voor mensen die niet bekend zijn met hart- of vaatziekten en die geen medicijnen voor bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker gebruiken. Past deze omschrijving niet bij jou? Dan word je afgeraden om een Hartcheckpunt te bezoeken. Het is dan namelijk niet



> Hoe hartgezond ben jij? (Foto: Aangeleverd)

zeker of de uitleg en adviezen ook voor jou geschikt zijn.

Gratis inloop in hal bibliotheek

Wil je weten hoe het met jouw hartgezondheid is? Je bent donderdag 29 januari van harte welkom in Bibliotheek Langedijk.

Health Podium

Vanuit het preventieakkoord Dijk en Waard worden er begin 2026 weer tal van laagdrempelige activiteiten georganiseerd rondom gezondheid. Het Health Podium is één van die activiteiten. Het Health Podium in de Bibliotheek Kennemerwaard is een fysiek podium waar mensen toegang hebben tot informatie en activiteiten die gericht zijn op gezondheid en welzijn. Hier worden workshops, lezingen en bronnen en activiteiten zoals het Hartcheckpunt aangeboden om mensen te inspireren en te informeren over een gezonde levensstijl en zelfzorg.