



Gezond aan de Waal: **Voeding** **Bewegen**

**Zingeving** & **Ontmoeten**

## Nieuwsbrief

december 2015, nummer 1

### Inleiding

Voor u ligt de eerste nieuwsbrief van Gezond aan de Waal. In deze nieuwsbrief besteden we aandacht aan het initiatief Gezond aan de Waal, blikken we terugblik op de informatiebijeenkomst van 2 juni 2015 in Ewijk, zijn we op zoek naar burgers en professionals in de gemeente Beuningen die een bijdrage willen leveren aan de netwerkorganisatie Gezond aan de Waal en er is een agenda met activiteiten toegevoegd.

### Gezond aan de Waal

In de gemeente Beuningen wordt veel georganiseerd op het gebied van preventie. Denk aan de fitkuur, stoppen met roken, bewust wonen, ondersteuning mantelzorgers en valpreventie. Maar we weten dat veel inwoners, bedrijven en verenigingen in Beuningen hier ook veel ideeën over hebben.

Als men elkaars passies en behoeften kent en deelt kunnen we daar als gemeenschap ons voordeel mee doen. Burgers en professionals kunnen dan samenwerken en gezamenlijk naar vernieuwende en inspirerende antwoorden zoeken.

Gezond aan de Waal is een netwerkorganisatie dat een aanvullende en innovatieve bijdrage levert aan de samenwerking en verbinding tussen burgers, professionals, maatschappelijke organisaties en gemeente. Deze netwerkorganisatie heeft het gezamenlijke doel te werken aan gezondheidswinst voor burgers van Beuningen door promotie van gezondheid, bewustzijn te ontwikkelen en betrokkenheid van gezondheid te vergroten onderverdeeld in vier pijlers die sámen relevant zijn voor een gezond en gelukkig leven.

- Voeding
- Bewegen
- Zingeving
- Ontmoeten



### **Wie doen er al mee?**

Arnoud Prenger (Buurt Sport Coach MHCb), Barbara de Meijer (GGD), William van den Akker (Dijkmagazijn), Yvonne Kuijpers (gemeente Beuningen), Judith Oost (diëtiste Motiv-eet), Riëtte Benus (stichting Perspectief), Menno Loeffen (supermarkt Loeffen), Herman Winnemuller (Winnemuller Fruit)

William van den Akker: "Een bezoekerscentrum deelt graag met bezoekers de belangstelling voor landschap, planten en dieren. Vanuit Het Dijkmagazijn zie ik ook welke andere betekenis de Waal en haar ruige natuurgebied kan hebben: bewegen, ontmoeten, uitwaaien, een helder hoofd krijgen en afstand nemen de volle en drukke agenda van alledag. Voor bezinning en zingeving is het gezond en nodig om af en toe "buitendijks" te zijn, weg van de alledaagse beslommingen."

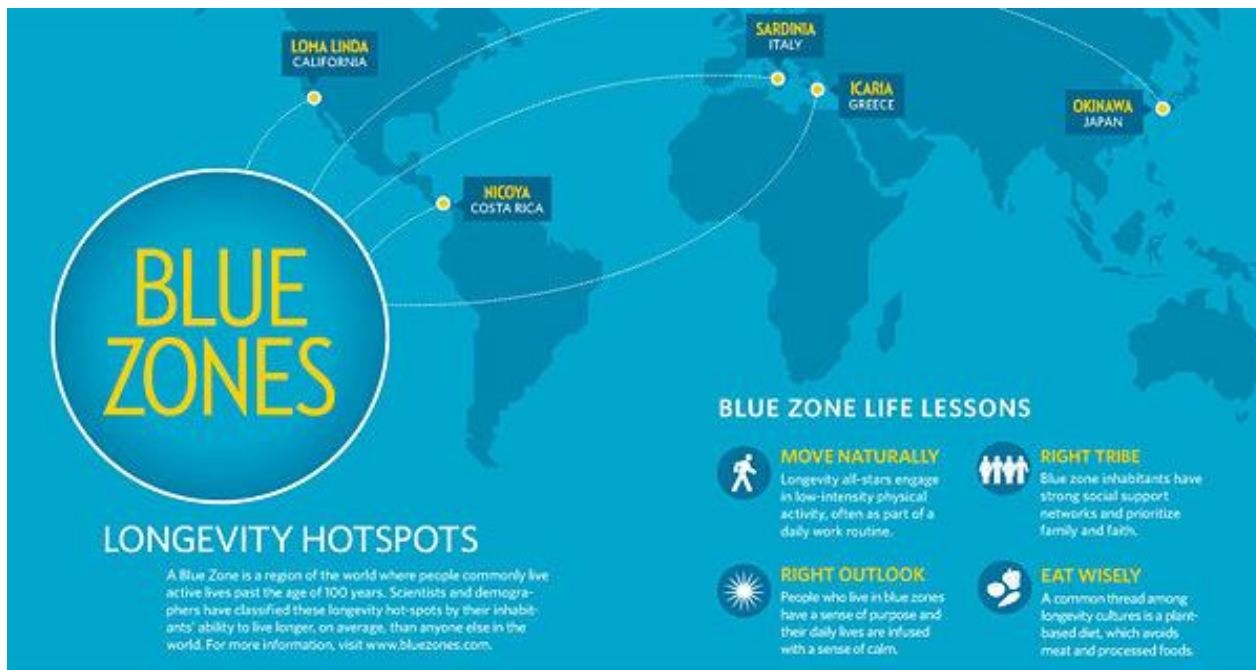
### **Terugblik op 2 de bijeenkomst van Gezond aan de Waal van 2 juni 2015**

Op dinsdagavond 2 juni vond in MFA 't Hart in Ewijk, onder leiding van dagvoorzitter Rob Trip, de eerste bijeenkomst Gezond aan de Waal plaats. Er was veel belangstelling van de burgers en professionals uit de gemeente Beuningen. Het was inspirerende bijeenkomst met betrokkenheid vanuit de deelnemers. Deze avond was een mooie gelegenheid om ideeën op het gebied van gezondheidsbewustzijn kenbaar te maken en met elkaar te delen. Er zijn dan ook veel ideeën ter tafel gekomen.



### **Joop de Vette, huisarts in Wijchen**

Joop de Vette, huisarts in Wijchen, is een van de initiatiefnemers van WijchenGezond met als doelstelling gemeente Wijchen de gezondste gemeente te laten zijn in 2018. WijchenGezond is geïnspireerd door <http://www.bluezones.com> en hieruit zijn vier essentiële pijlers voor gezond gedrag ontstaan.



<http://blog.tedmed.com/video-dan-buettner-on-how-to-make-blue-zones-in-the-u-s/>



**Voeding**

Voor het thema voeding zijn de twee volgende ideeën naar voren gekomen: “In de buurt helder krijgen wie ondersteuning nodig heeft bij de maaltijd” door Belinda van Doornik van Zorggroep Maas & Waal en Nandy Geus, Gewichticonsultante Weurt en “Super shopper voor volwassenen - bewustzijn voor ouderen” door Jeanette Litjens en Monica Dekkers van de GGD Gelderland Zuid.





Monica Dekkers en Jeanette Litjens hadden tijdens deze bijeenkomst de lunchbon gewonnen en zij hebben deze inmiddels verzilverd! Het was lekker en gezellig! Ze hebben nog wat ideeën besproken, die toen, op die avond ook ter tafel zijn gekomen.

Jeanette Litjens werkt met schoolkinderen, binnen het project Scoren voor Gezondheid. Haar taak binnen dit hele project is de z.g. Supershopper. Samen met kinderen in de winkel, in groepjes, etiketten vergelijken, groente wegen, praten over puur sap, zoetstoffen, etc. De kinderen vinden het leuk en ook de ouders/leerkrachten die meededen vonden het ook heel interessant. Er waren ouders bij, die zeiden dat ze blij waren dat ze zich aangemeld hadden als vrijwilliger omdat ze er veel van hadden geleerd.

Het idee wat tijdens die brainstormsessie ontstond is daar geboren: wat zou het leuk zijn om dit met volwassenen te doen. Samen met de GGD kan dit idee worden vormgegeven. Wie doet er mee?

### **Zij hadden nog een ander idee: Samen koken**

Er zijn nu initiatieven in allerlei dorpen om mensen samen aan tafel te krijgen. De zogenaamde eettafel. Een heel mooi initiatief! Jeanette Litjens heeft een moeder van 93 jaar oud die iedere donderdag door vrijwilligers wordt opgehaald, om samen in het Dorpshuis te eten. Het werkt goed tegen de eenzaamheid, het is laagdrempelig en gezellig.

Zij willen eigenlijk nog een stapje verder gaan en dan dus ook samen gaan koken, alvorens het samen op te eten. Het is gezellig, goed tegen de eenzaamheid. Samen koken en samen eten werkt prima. Ze kennen iemand die een soort van kookworkshops geeft, Ben van Beuningen, Hosterdstraat 9 te Beuningen. Ben van Beuningen doet dit al, maar wellicht is er uitbreiding mogelijk. Tot zover hun ideeën, Monica Dekkers en Jeanette Litjens.



Zingeving



Voor het thema zingeving zijn 4 plannen naar voren gekomen.

### **Plan 1 Passiemakelaar**

De Passiemakelaar is een idee om de drijfveren en motivaties van vrijwilligers beter zichtbaar te maken en daar activiteiten en mensen aan te koppelen. Vaak gaat het bij het koppelen van vrijwilligers aan werkzaamheden over het doel van het werk en de invulling van taken en werkzaamheden. Als ook naar de passies van een vrijwilliger wordt gekeken, komt dat de zingeving (en het werkplezier) van de vrijwilliger ten goede.

### **Plan 2 Film vrijwilligers**

Bij het uitdiepen van het onderwerp zingeving was een lastige maar belangrijke stap het operationaliseren van het abstracte begrip zingeving. Hoe geef je handen en voeten aan begrippen als: betrokkenheid, liefde, doel van het leven, religie, saamhorigheid, spiritualiteit, mede-menselijkheid, zorg voor elkaar, stilte, waar word ik blij van, levensvragen, bezinning, inspiratie? Aansluiting werd gevonden bij het vrijwilligerswerk dat door veel inwoners van de gemeente Beuningen wordt verricht.

De kerngedachte:

- Wat zijn de drijfveren van onze inwoners om vrijwilligerswerk te gaan doen en wat is de betekenis hiervan in hun leven?
- Veel inwoners verrichten vrijwilligerswerk maar het blijft vaak onopgemerkt. Het lijkt vanzelfsprekend te zijn.

Zo ontstond het idee om een film/portrettengalerij te maken over het vrijwilligerswerk in Beuningen, waarin de twee punten uit de kerngedachte uitgewerkt worden. Bij de uitwerking van het idee staat de vrijwilliger centraal; Dus niet de organisatie waar het werk wordt verricht en niet het vrijwilligerswerk als zodanig. Welke vorm die portrettengalerij zal krijgen is nog een vraag.

### **Plan 3 Ontmoeten van jong en oud in eigen straat**

samen sporten, zingen, wandelen, voor alle generaties, in een straat, zorgen voor elkaar en anderen, bezoeken van eenzame mensen.

### **Plan 4 Jeugd leesprojecten/ leeskring**

Jeugd leesprojecten-leeskring: een activiteit gericht op kennis overdragen en een leven lang blijven leren.

Dorry Struij was de 'prijswinnaar' voor de lunch met het idee "passiemakelaar". Dorry wil graag samen met Gezond aan de Waal haar idee rondom de Passiemakelaar oppakken.

William van den Akker van Het Dijkmagazijn heeft tijdens deze avond een filmpje laten zien van Moeke Santbulte die jaren geleden een voedselbank in Nijmegen is begonnen. In het filmpje vertelt ze wat haar drijfveren zijn en zin geeft voor haar activiteiten.



Om het filmpje te bekijken, klik op de afbeelding of op onderstaande link <https://www.youtube.com/watch?v=2gFcWXnPjIw>



## Bewegen

Voor het thema Bewegen is door Eveline Janssen, IVN Gelderland het idee “Biowalking - begeleid wandelen voor (diabetes) patiënten” naar voren gebracht en André Classen van Stichting Wandelen in Beuningen bracht het idee “nieuwe wandelpaden in Beuningen” naar voren.



**Biowalking:** ‘Liever bewegen dan moe’ is een training van Fysiotherapiepraktijk De Hofstede voor mensen die somberheid ervaren of onverklaarbare lichamelijke klachten hebben (najaar 2015). De fysiotherapeuten brengen deelnemers letterlijk in beweging. Deze training is in oktober afgesloten met een BIO-walking in de uiterwaarden.

Onder begeleiding van een fysiotherapeut en een natuurgids naar buiten. Dat is uitdagend, spannend maar tegelijkertijd ook veilig. Een paar reacties die duidelijk maken dat BIO-walking effect heeft: “Ik kom steeds minder buiten, omdat ik me schaam en niet voldoe aan de norm. Ik raak buiten, in de bewoonde omgeving ook overprikkeld. En ik heb daar tijdens de wandeling niet aan gedacht.” “Er is ontzettend veel te ontdekken in het natuurgebied, want daar ben ik sinds mij TIA al heel lang niet meer geweest.” “Ik moet ook leren dat ik buiten wél durf te lopen, dat heb ik afgeleerd.



“In het Dijkmagazijn heeft er al een biowalking plaatsgevonden.



### Ontmoeten

Tijdens deze avond zijn er veel ideeën ter tafel gekomen. Theo van Sommeren en Henk de Brok, inwoners van de gemeente, hebben voor het thema Ontmoeten het idee “encounter” naar voren gebracht.

#### Agenda:

Het Dijkmagazijn organiseert regelmatig activiteiten om in beweging te komen en elkaar te ontmoeten. Een greep uit de activiteiten:

- In Het Dijkmagazijn staan nagenoeg elke zondag Tai Chi en Runnings gepland;
- Bijna elke woensdagmiddag gaat Het Dijkmagazijn met kinderen en hun (groot)ouders naar buiten: bewegen, knutselen, natuur ontdekken op een spannende manier.
- Ook voort specifieke doelgroepen (diabetici, mensen met hart- en vaatziekten, valpreventie) zullen BIOwalking georganiseerd worden.
- Daarnaast nog een hele keur aan excursies en wandelingen. Het is niet alleen een manier om meer te leren over landschap en natuur, maar ook een manier om mensen te ontmoeten of op een ontspannen manier in beweging te zijn.

Kijk op [www.hetdijkmagazijn.nl](http://www.hetdijkmagazijn.nl) voor de agenda.

Hebt u een tip voor een activiteit in de gemeente Beuningen die past bij een van de vier pijlers laat het ons weten via het emailadres of via facebook.





Gezond aan de Waal: **Voeding** **Bewegen**

**Zingeving** & **Ontmoeten**



**Neem ook deel aan de Gezond aan de Waal!**

**Bent u ook enthousiast en wilt u een bijdrage leveren aan Gezond aan de Waal? Neem ook deel aan de Gezond aan de Waal!**

Gezond en gelukkig leven willen we allemaal. Maar dat gaat niet altijd vanzelf. Wat doet u om gezond en gelukkig te kunnen leven? En waarom lukt dat wel of waarom lukt dat (soms) niet? Heeft u ideeën hoe we dit in de Beuningse samenleving voor elkaar kunnen krijgen?

In de gemeente wordt van alles georganiseerd op het gebied van gezondheid. Denk aan de fitkuur, stoppen met roken, bewust wonen, ondersteuning mantelzorgers en valpreventie. Maar we weten dat veel inwoners, bedrijven en verenigingen in Beuningen hier ook ideeën over hebben.

### **Gezond aan de Waal**

Gezond aan de Waal is een groep inwoners en professionals die zich inzetten voor promotie van gezondheid in de gemeente Beuningen. Zij gaan samen op zoek naar nieuwe en inspirerende initiatieven om gezondheid in Beuningen te promoten. Gezond aan de Waal wil deze initiatieven volgen en waar nodig ondersteunen. Gezond aan de Waal is netwerkorganisatie bestaande uit de initiatiefnemers en roept enthousiaste burgers en professionals uit de gemeente op zich aan te sluiten bij Gezond aan de Waal.

Het thema Gezond aan de Waal is onderverdeeld in pijlers die sámen relevant zijn voor een gezond en gelukkig leven: Voeding, Bewegen, Zingeving en Ontmoeten.



**Wat vragen wij van u of Wat vraagt Gezond aan de Waal van u?**

- Ongeveer 4-6 overlegbijeenkomsten van Gezond aan de Waal per jaar
- Aanspreekpunt en motivator - stimulator voor één van de pijlers
- Vaststellen wat en wie de initiatiefnemer nodig heeft om het idee of initiatief uit te voeren
- Mee organiseren van een activiteit – informatiebijeenkomst van Gezond aan de Waal
- versterken of uitbreiden van de netwerkorganisatie Gezond aan de Waal

We horen graag welke ideeën u heeft over gezondheid. Wat spreekt u aan, welke kansen ziet u in Beuningen en wat zou uw bijdrage kunnen zijn in de netwerkorganisatie. Spreekt Gezond aan de Waal u aan? Dan nodigen wij u van harte uit deel te nemen door een mail te sturen naar [gezondaandewaal@gmail.com](mailto:gezondaandewaal@gmail.com) en zet u in voor de Beuningse samenleving.

### Tips voor de Facebookpagina van Gezond aan de Waal



Gezond aan de Waal heeft ook een facebookpagina. Heeft u tips en weet u activiteiten in de gemeente Beuningen op het gebied van een van de vier pijlers Voeding, Bewegen, Zingeving en Ontmoeten laat het ons weten. Bent u ook enthousiast? Like en deel Gezond aan de Waal.



### Aan- en afmelden nieuwsbrief

Wilt u de nieuwsbrief liever per e-mail ontvangen of wilt u zich aan-/afmelden voor de nieuwsbrief stuur dan een mailtje naar: [gezondaandewaal@gmail.com](mailto:gezondaandewaal@gmail.com)

