



Wijchen Gezond

Nieuwsbrief augustus 2023

Goedemiddag (aspirant) ambassadeur van Wijchen Gezond.

Het is een flinke tijd geleden dat we je hebben verteld over de activiteiten van Wijchen Gezond. Af en toe lees je wat in De Wegwijs of De Gelderlander, mocht je die ontvangen.

Wijchen Gezond is actief, heeft een plek verworven in Wijchen, bereikt zichtbare resultaten en legt mooie contacten tussen verschillende partijen en initiatieven. Daar zijn we trots op !

Allereerst **EEN NIEUW PROJECT in de steigers !**

Hoopvolle contouren tekenen zich af ! Een huisarts wonend in Wijchen kwam met het bijzondere plan een 'Buurttuin project' te starten in Wijchen-Noord..

- Een buurttuin is een groene plek die bestemd is om in samen te komen. Een groene ontmoetingsruimte waar ook iets gebeurt, activiteiten plaatsvinden en die zorgt voor sociale cohesie in de wijk. Een plek voor jong en oud, waar getuind, gerommeld, geproefd, geleerd en ontmoet wordt. De tuin is een middel, de mensen zijn ons doel !-

Er is al veel verkennend werk verzet zoals een onderzoek naar de behoeften van de bewoners van Wijchen-Noord door studenten van de Wageningen Universiteit, aanvragen van fondsen, overleg met de Gemeente Wijchen, samenwerking met een basisschool, verkennen van eerdere projecten in Noord.....

Er ligt een degelijk projectplan en we zijn vol verwachting over de volgende stappen. Wijchen Gezond is een partij in dit plan. We houden je op de hoogte !

Wat er verder gebeurde:

Op 2 november 2022 werd de buiten trimbaan op de Smelenberg geopend door wethouder Bea Schouten.

De trotse makers, leerlingen van het Pro-College, hun docenten, Groenvoorzieningen Gemeente Wijchen en afgevaardigden van het Sportakkoord , onze financierder, waren aanwezig op die vroege ochtend in november. Daarnaast belangstellenden en genodigden die allemaal een proefronkje maakten over de nieuwe trimbaan. Wethouder Bea Schouten sprak lovende woorden en onderstreepte onze wens dat de trimbaan door velen gebruikt zou worden!

burgemeester Renske Helmer, er werd voorgelezen uit het boek en Jo Toonen gaf zijn laatste en kleinste voorstelling.

Na afloop kregen alle aanwezigen het boek als cadeautje uitgereikt in de bibliotheek.

"*Het bijna-vergeten-verhalen boek*" is door de Gemeente Wijchen gekozen als relatiegeschenk. Het is goed verkocht bij Bruna en Lectorshop Robben in Wijchen en nog steeds te koop in de Museumwinkel en via de website van Wijchen Gezond. (€ 12,50) . Als Stichting Wijchen Gezond zijn we heel trots op het slagen van dit grootse, verbindende project, met het mooie boek als resultaat!



Burgemeester Renske Helmer krijgt het eerste exemplaar van het boek overhandigd door Ernie Drissen

Nieuwe bankjes in Wijchen.

Sinds de vorige nieuwsbrief zijn 6 nieuwe bankjes geplaatst in Wijchen. Joop de Vette, mede-oprichter van Stichting Wijchen Gezond, kreeg een bankje aangeboden door Wijchen Gezond, bij zijn afscheid als huisarts in Wijchen. Ook Lukas van Hork, ambtenaar Gemeente Wijchen voor gezondheidsbeleid kreeg een bankje bij zijn afscheid.

Er werd een bankje geplaatst op de Vendam, ook in Woezik door de Leefbaarheidsgroep Wijchen Noord.

In Hernen kwam een bankje op een mooie plek. In juli kreeg onze bekende cabaretier en Cliniclown Jo Toonen een bankje van Wijchen Gezond voor al zijn goede werk en gulle giften gedurende vele jaren.

Als de school Pro College weer start in september, gaat de productie door met alweer een bestelling van twee bankjes !!



Jo Toonen met zijn oudste kleindochter.

Gratis uitgifte menstruatie producten (MUP)

Het afgelopen jaar heeft Wijchen Gezond, in samenwerking met het Armoedefonds, zich ingezet om op vijf plekken in Wijchen gratis menstruatieproducten beschikbaar te stellen. Voor een gezond leven en om mee te kunnen doen in de samenleving, is het nodig om jezelf te kunnen verzorgen tijdens je menstruatie. Dit geldt voor alle vrouwen en bij uitstek voor jonge meisjes die soms school verzuimen omdat ze geen maandverband kunnen kopen.

Deelnemers, herkenbaar aan de paarse vlinder :

- Fysiotherapie De Baat
- Leefstijlcentrum Wijchen Gezond
- Bibliotheek Wijchen
- Maas-Waal college en Pro-College



Platform 0-100.

Jawel... er is een start gemaakt met met het Platform dat tot doel heeft een volledig sport- en beweegaanbod (0 t/m 100 + jaar)zichtbaar te maken in de gemeente Wijchen ! Dit initiatief kwam voort uit het Lokaal Sportakkoord. Het platform kreeg de naam Actief Wijchen , zie: www.actiefwijchen.nl . en is inclusief het bekende ' *Sjors Sportief* '

Vraag vanuit de gemeente of iedere aanbieder van sport-/ beweegactiviteiten zich wil melden zodat er geen enkele activiteit gemist wordt. Juist die kleine, minder zichtbare wandel-fiets-skate- zwem- enz.... groepen, daar zijn we naar op zoek!

Wil je ons helpen?! Neem contact op met Pascal

Jansen: p.jansen@drutenwijchen.nl

Diabetes Challenge

Op 25 mei startte opnieuw de Diabetes Challenge. Ook dit jaar weer een groot succes met veel deelnemers. Bijzonder was de combinatie met een aantal kookworkshops 'gezonde voeding '. De deelnemers hebben hier veel plezier aan beleefd en samen heerlijk gegeten !

Dank aan Astrid, Ans, Mijke en Annemarie voor jullie enorme inzet om opnieuw deze Challenge te organiseren.

Ongezien sporten

In samenwerking met Stichting Hand in Hand heeft Wijchen Gezond, vanaf mei, Zumba lessen gerealiseerd voor vrouwen, die ongezien willen sporten en daartoe geen gelegenheid hadden.

Vrouwen in Wijchen, die vanwege hun culturele- en/ of geloofsachtergrond niet in het openbaar willen sporten, waren op zoek naar een mogelijkheid daartoe. Ook zijn de kosten voor een sportschool vaak te hoog.

Met hulp van en dank aan de gemeente Wijchen, die de financiën beschikbaar stelde vanuit het Preventieakkoord, zijn wekelijkse Zumba lessen gerealiseerd bij Sportschool Derks / Go4 Fit..Ook een kleine eigen bijdrage wordt gevraagd.

Het is een enorm succes! Er wordt vol overgave gedanst en getranspireerd !

Er is nog mogelijkheid om aan te sluiten bij deze groep die nu uit 15 personen bestaat. Na de zomervakantie gaan ze weer van start.



Samenwerking met Valpreventie groep

Afgelopen voorjaar is een 'fiets-veiligheids-middag ' georganiseerd in het centrum van Wijchen. Men kreeg tips voor veiliger fietsen, Er waren meerdere soorten fietsen beschikbaar om onder begeleiding mee te oefenen.

Positieve Gezondheid in een speelse vorm

Er is een spel ontwikkeld met de titel "Alles op tafel ", waarin men in (klein) groepsverband spelenderwijs met elkaar in gesprek kan gaan over gezondheid. Het is bedoeld voor workshops en trainingen .

Onze ambassadeur en bestuurslid Riet van Brandenburg heeft het spel gespeeld met een groep onder begeleiding van Mia Pouwels (alfabetisering). Iedereen was zeer tevreden !

Het spel is te lenen via Wijchen Gezond.



Naast alle bovenstaande zichtbare activiteiten is Wijchen Gezond actief in overleg met verschillende organisaties en projecten in Wijchen en de regio. Zo nemen we deel aan de Leerkring Gemeenten Samen Gezond. (Druten, Beuningen, Wijchen). Nieuwe contacten en leerzame ervaringen, dat is waar we naar op zoek blijven!

Als je een idee hebt voor een nieuw project en je denkt hulp van Wijchen Gezond te kunnen gebruiken: laat het ons weten en we gaan samen aan het werk!

Wijchen Gezond wil een platform zijn dat professionals en inwoners van Wijchen met elkaar verbindt. Het doel is een gezondere leefstijl stimuleren, volgens de principes van Positieve Gezondheid. Samen met betrouwbare partners staat Wijchen Gezond garant voor een breed netwerk. Vanuit het netwerk kunnen nieuwe projecten ontstaan. Wijchen Gezond heeft géén winstoogmerk !

We hebben nog ander goed nieuws :

Er zijn twee nieuwe bestuursleden aangetreden binnen het bestuur van Wijchen Gezond:

- Mieke Ehlebracht , secretaris. Mieke is voormalig docent van Hogeschool Arnhem Nijmegen
- Simone von der Linden, algemeen bestuurslid. Simone is fysiotherapeut.

Hartelijke groet en blijf gezond !

Gerard
Riet
Ernie
Thom
Mieke
Simone