

Gezond en Vitaal?!

De laatste maanden is gezondheid een veel besproken item. Met de aanwezigheid van Corona sinds maart hebben we meer dan anders kennis gemaakt met het begrip gezondheid. We hebben gemerkt dat de aanwezigheid van ziektes of aandoeningen een grote impact kunnen hebben op ons dagelijks leven. Veel mensen werden zich op eens bewust van het feit dat ook zij meer zouden moeten bewegen en gezonder zouden moeten eten. En ook terecht, want uit cijfers blijkt dat mensen met overgewicht veel ernstiger ziek werden door Corona. Dit is overigens een algemeen gegeven bij virusinfecties.

Veel mensen zijn gaan wandelen en groente en fruit werd meer verkocht. Het zou mooi zijn als mensen deze trend gaan vasthouden omdat een groot deel (50,1%) van de volwassenen te kampen heeft met overgewicht. Dit overgewicht heeft weer allerlei ziektes tot gevolg zoals kanker, hart- en vaatziekten en diabetes.

Maar wat is nu eigenlijk gezondheid?

Niet enkel de afwezigheid van ziektes of aandoeningen betekent dat iemand gezond is. Eigenlijk is de aanwezigheid van vitaliteit de meest bepalende factor. Vitaliteit gaat ook over je energiek voelen, gemotiveerd zijn om bepaalde doelen te bereiken in je leven en daarnaast veerkracht te tonen bij de ups en down in het leven. Tips om vitaal te blijven:

- sport en beweeg naar de maatstaven van de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen
- eet gezond;
- slaap voldoende;
- ook de mate van regie over je eigen leven speelt een rol;
- een prettige werk, woon en recreatie omgeving is van belang.



Gezondheid in de Heeswijkse Kampen

De wijk de Heeswijkse kampen heeft veel te bieden op gebied van gezondheid en het bevorderen hiervan. In het park De Cuijkse Tuin staan beweegtoestellen die voor eenieder vrij toegankelijk en te gebruiken zijn. Er zijn vele speelveldjes, speeltuintjes, een basketbalveld, een skatebaan, voetbalveldjes enz. Ook de aanleg van het bomenpark het Landschapspark "De Heerlijkheid" biedt de mogelijkheid om heerlijk te wandelen of te joggen. En natuurlijk zijn de vele fietspaden rondom de Kraayenbergse Plassen een mooie plek om te bewegen en te genieten van onze mooie leefomgeving.

Heeft u vragen of problemen bij het bewegen of heeft u hulp nodig om nu eindelijk eens de stap te nemen het roer om te gooien en te werken aan uw gezondheid? Dan kan Fysiotherapie Hofmans van Benthum u daarbij helpen. Wij gaan namelijk Leefstijlprogramma's verzorgen compleet met een beweeg- en voedingsplan.

Fysiotherapiepraktijken in Nederland gaan in de toekomst een nog belangrijkere rol spelen om de inwoners van Nederland fitter en vitaler te maken door zich te richten op totale gezondheid. De zorg gaat zich richten op ziektepreventie. Hiervoor is een nieuw beroep gecreëerd; de leefstijlcoach. Deze richt zich op de aspecten beweging, voeding, slaap, ontspanning en leefomgeving van de mens.

Samen met de gemeente Cuijk, Cuijk Beweegt en andere partners gaan wij, als Corona niet weer opnieuw roet in het eten gooit, in maart 2021 gratis gezondheidstesten afnemen in wijkcentrum de Nielt. U kunt zich daar te zijner tijd voor inschrijven. Houdt u daarvoor onder meer de website/facebook pagina van de wijkraad in de gaten.

Kom in beweging en neem die stap naar een kwalitatief beter leven!

Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met onze eigen wijkfysiotherapie praktijk Hofmans van Benthum. Meer informatie vindt u op www.fysiocuijk.nl.

Bent u ondernemer in onze wijk en wilt u ook een informatief artikel plaatsen in de nieuwsbrief? Neem dan contact op met onze redactie: redactie@heeswijksekampen.nl

Nieuws van de wijkraad

Hangjongeren

De afgelopen zomer is de wijkraad druk geweest met overleg met gemeente, buurtbewoners, jeugd en de wijkagent vanwege ervaren overlast in onze wijk door 'hangjongeren'. Ervaring met vergelijkbare problematiek in de randstad heeft aangetoond dat met name met elkaar in gesprek gaan en blijven ervoor zorgt dat wijkbewoners en jeugd op een prettigere manier met elkaar om gaan en overlast problematiek sterk vermindert. Het komende najaar/winter zal de wijkraad een bijeenkomst organiseren in samenwerking met de gemeente, de wijkagent en jeugdwerkers om samen met buurtbewoners te bekijken hoe we samen ervoor kunnen zorgen dat onze parken een prettige en veilige plek blijven voor iedereen.

Reanimatietrainingen

Goed nieuws, we zijn weer gestart met de reanimatietrainingen. In kleinere groepjes dan eerst en vanzelfsprekend 'corona-veilig'. Nieuwe data voor 2021 staan binnenkort op onze website.

Gemeentelijke herindeling

Kernendemocratie.... Weet u al wat het is? Het komt erop neer dat de gemeente beleid wil vormgeven in samenspraak met de bewoners van een wijk. Een gemeentelijke werkgroep gaat komende maanden met alle bewoners van onze wijk in gesprek middels een fysieke bijeenkomst en een digitaal platform. Zij wil graag van u weten wat nu kenmerkend is voor onze wijk. Wat is fantastisch en moet zeker zo blijven? Wat is zorgelijk en verdient aandacht/moet beter? En misschien nog belangrijker, in hoeverre wilt u zelf meepraten en meebeslissen, of laat u zich vertegenwoordigen door de wijkraad of mag de gemeente van bovenaf opleggen. Hoe meer mensen van zich laten horen hoe mooier en duidelijker ons eigen wijkprofiel (dat wordt dan door de werkgroep een 'kernen-CV' genoemd) wordt. Dit profiel dient vervolgens als 'onderlegger' voor beleidskeuzes die de nieuwe gemeenteraad van de op ter richten gemeente Land van Cuijk zal maken. Kortom, laat van u horen!

Bestuurlijke veranderingen

Onze secretaris Diane Lamers heeft ons laten weten dat zij niet langer werkzaam kan zijn voor de wijkraad. De corona-crisis heeft prioriteiten doen verschuiven. Wij danken Diane voor haar inzet! Onze wijkraad is gelukkig ook versterkt met een penningmeester en een nieuwe secretaris:

Jakob Muntinga, penningmeester



Alles wat je aandacht geeft groeit. Mijn naam is Jakob Muntinga, en ik woon sinds begin van dit jaar met mijn vrouw Jeanny aan de Rivierduin. Als penningmeester wil ik bijdragen aan een wijkraad die er toe doet, van, voor en met alle inwoners van de Heeswijkse Kampen. Samen gaan we ervoor!

Sanne Aarts, Secretaris



Mijn naam is Sanne, 35 jaar, trotse moeder van 3 heerlijke jongens, leerkracht op een basisschool in Nijmegen en sinds deze zomer woonachtig in Cuijk. Omdat ik zowel qua werk als privé belang heb bij een veilige omgeving voor onze kinderen, wil ik hier in onze nieuwe buurt over kunnen meepraten. Schroom niet mij te mailen of aan te spreken als je iets wilt delen.

Wijkschouw

In juli heeft de jaarlijkse wijkschouw weer plaatsgevonden. Wij vertellen u over enkele gemaakte afspraken. Naar aanleiding van berichten van wijkbewoners en ouders is de wijkraad al langer in gesprek met de gemeente en basisschool De Waai over de verkeerssituatie rondom de school. Door bestuurswisselingen binnen de basisschool heeft dit project enige tijd stil gelegen. Echter tijdens de wijkschouw hebben wij samen met de gemeente en basisschool De Waai afgesproken dat er een werkgroep Verkeersveiligheid opgericht wordt. Wilt u hier een bijdrage aan leveren dan horen wij het graag.

De gemeente heeft tijdelijk luierscontainers geplaatst aan de Heemst nabij de Jumbo omdat er vanuit onze wijk een grote vraag was naar containers voor het wegwerpen van zakken met luiers en/of incontinentiemateriaal. In overleg met omwonenden, de gemeente en de wijkraad wordt er een definitieve locatie ingericht. Zodra bekend is waar deze komt zullen wij u informeren via onze Facebook pagina en website.

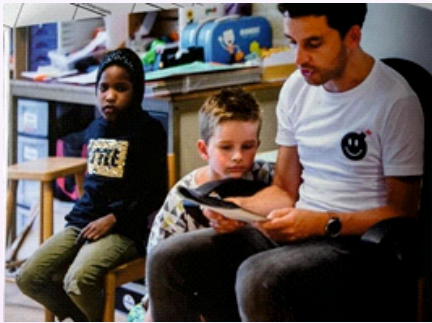
Yvette van Rijckevorsel, voorzitter

Hoe leuk kan opvoeden zijn!?



“Kinderen die zich welbevinden komen maximaal tot ontwikkeling”.

“Kinderen die zien dat ouders betrokken zijn bij school vinden school belangrijk”.



't Startblok investeert in ouderbetrokkenheid en wil samen met ouders optrekken in de ontwikkeling van hun kinderen. Daarom organiseert 't Startblok met regelmaat de 'Hoe leuk kan opvoeden zijn!?'-avonden'. Bekende sprekers als Steven Pont, Minchenu Maduro, Tischa Neve en Ivo Mijland verzorgen inspiratie-avonden over opvoeden. De avond met Ivo Mijland is recentelijk vanwege corona niet doorgegaan, maar zal zodra de richtlijnen het toelaten alsnog plaatsvinden. We houden u hierover op de hoogte!

't Startblok maakt verschil in onderwijs en wil vooral aansluiten bij de gehele, brede ontwikkeling van kinderen. De Jeelo-projecten dagen kinderen op 't Startblok uit om hun talenten te ontdekken. Zie www.jeelo.nl. Graag vertellen we u meer hierover of laten u de praktijk in onze school zien.

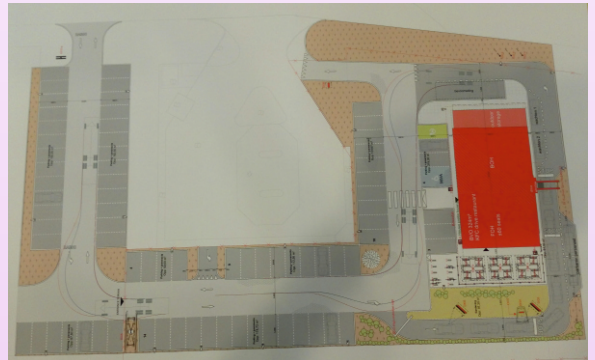
KFC in onze wijk

Zoals al een hele tijd geleden bekend gemaakt komt er in onze wijk naast de McDonalds een KFC restaurant. Wilt u ook graag meer weten over deze nieuwe plaats waar u in de gelegenheid wordt gesteld uw vingers af te likken? Wij hebben voor u alle informatie verzameld.

Het gebouw heeft een omvang van zo'n 400m² met circa 60 zitplaatsen binnen en 45 bijbehorende parkeerplaatsen. Op dit moment zullen de benodigde procedures gevolgd gaan worden waarna de start van de bouw ergens medio 2021 kan aanvangen. De geplande opening zal dan eind 2021 zijn.

Het terras van het restaurant is gelegen aan de zuidkant, aan de Beersebaan. De ingang van het terrein ligt aan de Raamweg. Het gebouw krijgt ook een drive-thru.

Detailweergave plannen KFC.



Vacature speeltuincontroleur(s)



Onze wijk telt maar liefst 22 prachtige speeltuinen! Een groot aantal zijn onlangs gerenoveerd en al onze speeltuinen bevinden zich nu in goede staat. Dat willen wij natuurlijk graag zo houden, en daarom vragen wij ulw hulp. Omwonenden hebben vaak veel beter zicht op het reilen en zeilen in de speeltuinen in onze wijk dan de gemeente zelf, zij wonen er tenslotte naast en lopen er dagelijks doorheen! Wij zoeken voor iedere speeltuin in de Heeswijkse Kampen mensen die mee een oogje in het zeil willen houden. Deze speeltuincontroleurs maken deel uit van het netwerk van speeltuincontroleurs in de gehele gemeente.

Wat zijn zijn uw taken als speeltuincontroleur?

- 1x per 2 weken (of vaker als u dat leuk vindt) even door de speeltuin wandelen en indien u sporen van slijtage of schade constateert dit melden bij de gemeente.
- Bij herinrichting of aanpassing van een speelplek bent u het eerste aanspreekpunt voor de wijkraad en de gemeente

U beslist zelf of u 1 of meerdere speeltuinen onder uw hoede neemt. Dankzij uw inzet verhogen we op deze wijze de intensiteit van het toezicht en het onderhoud wat de veiligheid en leefbaarheid ten goed komt.

Wilt u speeltuincontroleur worden of heeft u vragen, dan kunt u contact opnemen met de wijkraad: info@heeswijksekampen.nl

Bloemetjes en bijtjes

We kunnen volgend voorjaar allemaal genieten van een zelfgeplukt bosje bloemen. Dankzij de inspanningen van één van onze wijkbewoners is er een echte plukweide gerealiseerd in onze eigen wijk. Dat is ook mooi voor de bijtjes, want de bloemen zijn niet alleen mooi voor ons maar ook voedzaam voor deze nuttige diertjes!



De plukweide vindt u aan Ewinkel, op een voorheen braakliggend terrein. Hiernaast ziet u een overzichtskaartje, met geel gemarkeerd de plukweide. Denkt u eraan een klein (snoei)schaartje mee te nemen als u uw eigen boeketje komt plukken? Namens alle wijkbewoners en namens de bijen willen wij deze wijkbewoner hartelijk bedanken voor zijn inspanningen en de foto's!!

Vacature WMO Cliëntondersteuner IBB (m/v)

IBB zoekt een WMO Cliëntondersteuner. Samen met de cliënt en eventueel de mantelzorgers achterhaal je de zorgvraag. Jij assisteert bij de indiening van de WMO-aanvraag en bent desgewenst aanwezig bij het onderzoeksgesprek. Dit alles met het doel de oudere lang zelfstandig thuis te laten wonen en te laten participeren in de samenleving.

Heb je affiniteit met ouderen, beschik je over HBO denk- en werkniveau, beschik je over digitale vaardigheden, heb jij enige kennis van relevante wetgeving o.a. Wet Maatschappelijke Ondersteuning, ben je bekend met de privacy wetgeving Algemene Verordening Gegevensbescherming, ben je in staat tot netwerkvorming en ben je tenminste 4 uren per week beschikbaar voor vrijwilligerswerk, dan zijn we op zoek naar jou!

Wij bieden je een cursus aan op HBO-niveau. Daarna ontvang je periodieke bijscholing en begeleiding. Informatie en contact bij Huub Koot (coördinator IBB), telefoonnummer 0485 313 315 of email kboclusterwijk@gmail.com

Gezellig samen wandelen met Youp!

Iedere woensdag van 09:30 – 10:30 kunt u gezellig samen met beweegcoach Youp van Cuijk Beweegt lekker gaan wandelen. Gezellig zeggen wij, maar natuurlijk wel corona-veilig! Om deze wandeling onderscheidend te maken van een normale wandeling van een uur voegen wij als organisatie een extra onderdeel toe binnen de wandeling. Denk hierbij aan tips over wandelen, wandelroutes in Cuijk, wat gezond is om te eten en een stukje bewegen op muziek op mooie plekken in de Heeswijkse kampen en omstreken.

Wilt u meewandelen? Aanmelden is niet nodig, de wandelgroep verzamelt voor wijkcentrum De Nielt. Vanzelfsprekend houdt iedereen tijdens het verzamelen en wandelen 1,5 m afstand.



SWOC nieuws

Aangezien de situatie rondom het coronavirus de laatste weken verergert, zullen een aantal activiteiten ondanks eerdere voornemens na 1 oktober geen doorstart maken. De gym-, dans- en yogalessen evenals andere activiteiten van zullen tot een nader te bepalen datum niet doorgaan. De belangrijkste reden is dat de activiteiten van SWOC voornamelijk bezocht worden door kwetsbare ouderen. Zo gauw de situatie onder controle is, zal het bestuur opnieuw aangeven wanneer de activiteiten weer kunnen worden opgestart.

Wat wel doorgaat: de soos op woensdagochtend in 't Fort en op woensdagmiddag in het Doehuis; zwemmen bij Laco op de donderdagochtend, de telefooncirkel en natuurlijk Tafeltje Dekje.

Het is raadzaam de berichtgeving van het RIVM en de website van SWOC goed in de gaten te houden.

Wijkraad - informatie

Agenda

28 oktober Reanimatiecursus

2 november Wijkraadvergadering

18 november Reanimatiecursus

14 december Wijkraadvergadering

Het is mogelijk om voor aanvang van de vergadering met de wijkraad van gedachten te wisselen van 19.00 - 19.30 uur. U kunt via email een verzoek om spreektijd indienen.

info@heeswijksekampen.nl

redactie@heeswijksekampen.nl

www.heeswijksekampen.nl