

Beweegkansen in de Heeswijkse Kampen 'Gezond bewegen is iets anders dan je in het zweet werken'

Gezondheid is een hoogst actueel thema. Daarbij ligt de focus nu vooral op 'handen wassen', 'afstand houden', 'mondkapjes dragen' en 'bij twijfel testen'. Maar, wat is gezondheid eigenlijk? Wanneer ben je gezond?

De Westerse geneeskunst omschrijft gezondheid als 'de afwezigheid van lichamelijk letsel of ziekte'. In de Chinese geneeskunst (sinds 2019 erkend door de Wereld Gezondheidsorganisatie) is gezondheid 'een lichaam dat in balans is'. Deze geneeskunst ziet het lichaam als een akker die verzorgd en onderhouden moet worden om zo een balans te realiseren en te behouden. En dat doe je (o.a.) met goede voeding en beweging.

In balans

Dat bewegen goed voor je is, is algemeen bekend. Anders dan in de traditionele 'Westerse' sporten, hoef je daarvoor volgens de Oosterse bewegingsleer niet per se zo veel mogelijk en zo krachtig mogelijk te bewegen. De drempel om in beweging te komen kan echter hoog zijn. Misschien vanwege een chronische aandoening of gewoon omdat je al een tijdje niet in beweging bent geweest.

Paula en Hilde zijn daarom in onze wijk het project Beweegkansen gestart. Lessen met rustige bewegingen die op verschillende niveaus aangeboden worden, zodat iedereen mee kan doen. Je kunt zelfs zittend deelnemen! Beweegkansen combineert de kennis van de bewegingsleer Qi Gong en van Natuurlijk Bewegen, waarbij het doel is om lichamelijk in balans te komen en te blijven.

Qi Gong

Beoefening van Qi Gong brengt ontspanning in lichaam en geest en versterkt het immuunsysteem. Je ontwikkelt op een zachte manier meer bewegingsmogelijkheden, je balans en focus nemen toe en je laat lichamelijke spanningen los. Qi Gong is een onderdeel van de traditionele Chinese geneeskunde. Daarom is er ook aandacht voor onderwerpen als de meridianen, de vijf elementen en acupunctuurpunten.



Natuurlijk Bewegen

Als mens bewegen we liefst op een manier die de minste energie van ons lichaam vraagt. Daardoor gebruiken we sommige spieren en gewrichten (te) veel en andere (te) weinig. Zo kan een onbalans ontstaan in het lichaam met fysiek ongemak als gevolg. Bij Natuurlijk Bewegen ligt de aandacht bij het activeren van die 'vergeten' spieren en gewrichten. Door de balans te herstellen, functioneert ons lichaam beter. Of het nu gaat om evenwicht, spierkracht of beweeglijkheid; alle bewegingen worden stap voor stap opgebouwd. De bewegingen zijn eenvoudig toe te passen in het dagelijks leven. Zo breng je steeds meer variatie in je bewegingen aan.

Doe mee!

Beweegkansen is een samenwerking met de Hogeschool Arnhem Nijmegen aangegaan. Onderzoek naar het effect van de beweeglessen wijst uit dat cursisten zowel qua gezondheid als welzijn vooruitgang boeken. Wil jij weten wat Beweegkansen voor jou kan betekenen? Doe mee en laat je inspireren!

Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met het project Beweegkansen in onze eigen wijk. Meer informatie vindt u op <https://www.acupunctuurmolenhoek.nl/beweegkansen/>

Nieuws van de wijkraad

Steeds meer merken we dat u hebt ontdekt dat er een wijkraad is bij wie u kunt aankloppen. We vinden dit ontzettend leuk! We horen van u terug dat u onze nieuwsbrief leest, we ontvangen steeds vaker e-mails van u en op onze facebookpagina blijft het aantal volgers groeien. Dit is wat we graag willen; een dialoog met u, weten wat u belangrijk vindt, zodat wij samen met u ervoor kunnen zorgen dat onze wijk een fijne plek is om te wonen en te leven.

Het aantal projecten waar we ons mee bezighouden neemt toe en daarmee ook de hoeveelheid werk. Dit geeft de nodige organisatorische uitdagingen, aangezien we allemaal vrijwilligers zijn met een beperkte hoeveelheid beschikbare tijd. Het is daarom nodig dat wij onze organisatie professionaliseren, taken meer verdelen en een duidelijke focus en visie formuleren. We hopen onze visie en doelstellingen in het najaar op de bewonersavond met u te kunnen delen.

Platformoverleg

Onlangs vond het Platformoverleg weer plaats. Dit is het overkoepelende overleg van alle dorps- en wijkraden in de gemeente Cuijk. Tijdens het eerste overleg dit jaar stond het onderwerp veiligheid en de samenwerking met de wijkagenten centraal. Samen met de politie is afgesproken dat alle dorps- en wijkraden, dus ook de Heeswijkse Kampen, zich in zullen zetten voor een dekkend Whatsapp buurtpreventienetwerk.

Bestuurswijzigingen



Dennis van der Velden en Irma Kunz zijn toegetreden als algemeen bestuurslid. Dennis gaat zich o.a. bezighouden met thema's specifiek gericht op de jeugd en Irma pakt onze PR en communicatie op. Sanne Aarts heeft ervoor gekozen om de functie van secretaris neer te leggen en als algemeen bestuurslid zich in te zetten voor verschillende projecten en voor het beheer van onze website. Wij hebben daarom een vacature voor een secretaris. Op de achterpagina leest u hier meer over.



Binnenhaven De Nielt

Zowel onder bewoners van het wooneiland De Nielt als van elders is er veel belangstelling voor een vaste ligplaats in de binnenhaven. Tegelijkertijd maken omwonenden van de binnenhaven zich zorgen over mogelijke overlast van vaste ligplaatsen. Daarom worden nu de mogelijkheden verkend voor de realisatie van een 'buurthaven', met een bestuur bestaand uit bewoners van wooneiland De Nielt, en uitsluitend toegankelijk voor bewoners van dit wooneiland. We wachten nog op een besluit van de gemeenteraad.

Werkgroep verkeersveiligheid

Vanwege de coronamaatregelen hebben we nog altijd geen eerste bijeenkomst met de werkgroep kunnen organiseren. Zodra dit weer kan, pakken we dit direct op.

Werkgroep energietransitie

De werkgroep energietransitie is gestart. Zij zullen namens de wijk(raad) de ontwikkelingen op dit gebied volgen en u via onze media informeren. Als u vragen hebt voor deze werkgroep dan kunt u mailen naar info@heeswijksekampen.nl. Wij spelen uw vragen dan aan hen door.

Werkgroep jeugd

Inmiddels is er een werkgroep jeugd geformeerd. Deze gaat zich samen met jeugdwerkers van Sociom, straatcoaches en de gemeente inzetten voor een voorziening en activiteiten in onze wijk voor de oudere jeugd en bemiddelen bij overlastproblematiek. Ook met deze werkgroep kunt u contact leggen via info@heeswijksekampen.nl

*Namens de wijkraad,
Yvette van Rijckevorsel, voorzitter*

Houtstook gezelligheid met een verraderlijk luchtje



Lekker wegkruipen bij een knapperend haardvuur, op een kille dag de houtkachel aansteken of tijdens een zwoele zomeravond een vuurtje stoken in een vuurkorf in de tuin. Voor veel mensen is dat het toppunt van gezelligheid.

Maar wat voor de een gezellig is, kan bij een ander ernstige overlast veroorzaken. Afhankelijk van het weer, stookgedrag en de plaatselijke omstandigheden kan houtrook zich tot wel 400 meter van de bron verspreiden. En rook stopt helaas niet bij de voordeur.

Behalve de geuroverlast die houtstook kan geven, is het ook schadelijk voor het milieu én voor de gezondheid. Houtrook bevat namelijk naast schadelijke stoffen ook (ultra)fijnstof; hele kleine deeltjes die lang in de lucht kunnen blijven zweven en zo ingeademd worden. Dit kan tot ernstige en soms chronische gezondheidsklachten leiden.

Met deze tips beperkt u de schadelijke effecten:

- Stook alleen droog en onbehandeld hout.
- Zorg voor voldoende frisse lucht in de ruimte waar wordt gestookt.
- Laat minstens eenmaal per jaar uw schoorsteen vegen door een erkend vakman.
- Vuurtje stoken (of barbecueën) in de tuin? Niet bij windstil weer. Zowel voor u zelf als voor de burens. De rook blijft dan namelijk langer hangen en zorgt voor zeer veel luchtvervuiling.
- Maak een houtvuur aan met kleine houtjes of aanmaakblokjes en steek deze van bovenaf aan. Papier en karton geven veel rook, stof en roet!
- Laat het hout niet smoren én laat een houtvuur vanzelf uitbranden.

En tot slot: stook niet te vaak en niet te lang. Dat is beter voor uw gezondheid én voor uw relatie met de burens. Op www.stookwijzer.nu vindt u meer tips en krijgt u – op basis van uw locatie – real time advies of u veilig kunt stoken of dat het vuur beter uit kan blijven. Ondervindt u last van houtstook en lukt het niet om dit in onderling overleg op te lossen, meld dit dan bij de gemeente via de Fixi app.



Zwemmen, redden en varen bij Erica



Wonen aan het water in de Heeswijkse Kampen is prachtig. Toch mogen we de gevaren niet vergeten. Reddingsbrigade Erica steekt daarom veel tijd in voorlichting en opleiding van zowel kinderen als hun ouders. Tijdens evenementen op of aan het water verzorgen we de EHBO en houden we de veiligheid in de gaten. Ook houden we dit seizoen strandtoezicht bij recreatieplas De Kuilen in Langenboom.



Zwemmen(d redden) als sport

Je ziet ons vaak buiten, maar het begint allemaal in het zwembad Laco Cuijk. Daar starten we met het redden van jezelf. Daarna ontdek je hoe je een vriendje kunt redden. Ongelukken gebeuren tenslotte vaak in de eigen omgeving. Vindingrijkheid speelt daarbij een belangrijke rol. Wat doe je bijvoorbeeld als het vriest; dan kun je niet zelf het water in gaan. Zelfs als het buitenwater niets voor jou is, biedt deze sport voldoende uitdaging.

Met een zwemdiploma A kun je al lid worden, mits er ruimte is in het desbetreffende groepje. Normaal gesproken zwemmen we op zaterdag van: 16.00 - 17.00 en van 17.00 - 18.00 uur.

Heb je interesse in 3 gratis proeflessen of wil je meer informatie, neem dan geheel vrijblijvend contact op via: lidmaatschap@reddingsbrigade-erica.nl



30 km/uur: Maak het zichtbaar!

Vrijwel onze gehele wijk is een 30 km/uur zone, maar toch wordt er nog vaak te hard gereden. Dit is met stip de grootste ergernis van bewoners in onze wijk. Verkeersveiligheid is iets waar de Wijkraad zich fanatiek mee bezighoudt, maar zonder jullie hulp als bewoners is het dweilen met de kraan open. Volgens Veilig Verkeer Nederland draagt een herkenbare inrichting van de 30 km/uur-gebieden bij aan de verkeersveiligheid. Daarom stelt de Wijkraad containerstickers beschikbaar waarop de maximum snelheid staat aangegeven. Doordat de groenbakken geen vast onderdeel van het straatbeeld zijn, blijkt dit in de praktijk een effectieve manier om automobilisten aan de maximale snelheid te herinneren. Wilt u een sticker voor op de groenbak? Stuur dan een mail met uw naam en adres naar redactie@heeswijksekampen.nl en zet in de onderwerpregel '30 km sticker' (1 sticker per huishouden).



Zoveel buurtapps... Beheerders verzamelen!



In de nieuwsbrief van februari deden we, in samenspraak met de wijkagenten, een oproep aan beheerders van buurtapps om zich aan te melden voor een gezamenlijke appgroep. Aanleiding waren enkele ongeregelde heden in de wijk die voor de nodige onrust hadden gezorgd.

Helaas heeft deze oproep nog niet iedereen bereikt. Daarom plaatsen we hem nogmaals. Mocht u lid zijn van een buurtapp, wijs de beheerder dan even op deze oproep.

Bent u beheerder van een buurtapp, stuur dan een mailtje met naam en telefoonnummer naar redactie@heeswijksekampen.nl. Vermeld in de onderwerpregel 'Buurtapp'. Wij voegen u dan toe aan de appgroep 'Heeswijkse Beheerders'.

Vacature: wijkraad zoekt secretaris

Een enthousiaste zelfstarter die graag een bijdrage levert aan de leefbaarheid van onze wijk. Iemand met een goede beheersing van de Nederlandse taal die o.a. de dagelijkse (e-mail)correspondentie verzorgt en de vergaderingen notuleert. Relevante ervaring is handig, maar geen vereiste. Enthousiasme en betrokkenheid vinden wij veel belangrijker!

Als secretaris lever je een bijdrage aan de diverse werkzaamheden binnen de wijkraad.

Daarnaast heb je een aantal eigen taken:

- Verzorgen van de (e-mail)correspondentie
- Notuleren van vergaderingen
- Beheer van de vergaderagenda van (het dagelijks bestuur van) de wijkraad
- Beheer van het adressenbestand

Interesse? De volledige vacaturetekst vind je op www.heeswijksekampen.nl.

Mail je sollicitatie naar voorzitter@heeswijksekampen.nl



Wijkraadinformatie

De wijkraad vergadert van 19.30 - 22.00 uur. Het is mogelijk om met de wijkraad van gedachten te wisselen van 19.00 - 19.30 uur. U kunt via email (info@heeswijksekampen.nl) een verzoek om spreektijd indienen.

Agenda

7 juni	-	wijkraadvergadering
5 juli	-	wijkraadvergadering
13 september	-	wijkraadvergadering
11 oktober	-	wijkraadvergadering

Er zijn verschillende functies vacant binnen de wijkraad. Wilt u een steentje bijdragen? Wij horen graag van u via voorzitter@heeswijksekampen.nl.