

## Wandel je fit! En het is ook nog eens gezellig



Onze gemeente heeft samen met onze buurgemeente Mook en Middelaar een lokaal preventieakkoord. Het bevat concrete maatregelen om roken, overgewicht en overmatig alcoholgebruik tegen te gaan. Daarom laten wij u weten dat u mee kunt doen met een wandelchallenge. Kom op 20 april naar de informatiebijeenkomst!

Het gaat over de Wandelchallenge 'Samen Gezond op Weg' van 11 mei t/m 16 september. Dit is een initiatief van de Bas van de Goor Foundation onder de naam Nationale Diabetes Challenge. Maar niet alleen mensen met (risico op) diabetes, ofwel suikerziekte kunnen deelnemen. Iedereen voor wie het goed is om in beweging te komen is van harte welkom! Heeft u bijvoorbeeld overgewicht, bent u moe en futloos, heeft u

long-, hart- of vaatklachten, of een andere reden: Samen met anderen én zorgverleners wandelt u voor een betere gezondheid en een beter gevoel!

Er wordt rekening gehouden met ieders niveau en de afstand wordt langzaam opgebouwd. Het wandelen is in groepjes met verschillende tempo's dus iedereen vindt aansluiting! Mensen die met een hulpmiddel lopen kunnen met al bestaande wandelgroepen meelopen. Neem hiervoor contact op met onze beweegcoach Dorien Vrolijk in onze gemeente. Bereikbaar op: 06 - 52 68 31 16 of bel onderstaand telefoonnummer.

Vanaf 11 mei wandelen we elke donderdagavond om 19.00 uur tot en met de afsluitende vierdaagse van 12 t/m 16 september.

### Informatiebijeenkomst

Kom naar de informatiebijeenkomst op donderdag 20 april van 19.00 tot 20.00 uur in Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1, Kloosterhof 1, Malden. Aanmelden hiervoor hoeft niet. U krijgt meer informatie over de challenge en u kunt vragen stellen. Heeft u nu al vragen? Neem contact op met de coördinator van Gezondheidscentra Samen Gezond op telefoonnummer: (024) 358 20 27 of via [info@gcsamengezond.nl](mailto:info@gcsamengezond.nl) Rechtstreeks inschrijven voor deelname aan de Wandelchallenge kan via: [www.nationalediabeteschallenge.nl/samengezondopweg](http://www.nationalediabeteschallenge.nl/samengezondopweg)

## De kracht van wandelen

**Hersenen:** Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

**Geheugen:** 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengebied dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

**Stemming:** 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

**Gezondheid:** 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

**Levensduur:** 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

**(Over)gewicht:** 1 uur per dag wandelen, verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie. Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.  
**Kom in beweging!**

**Hart:** De meeste dagen van de week 30-60 minuten wandelen verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

**Botten:** 4 uur wandelen per week kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.



## Dodenherdenking 2023

Dit jaar start de jaarlijkse Dodenherdenking op donderdag 4 mei om 18.30 uur in de kerk in Nederasselt. We herdenken hier alle slachtoffers van oorlog en geweld. Aansluitend is er een stille tocht naar het oorlogsmonument aan de Schoonenburgseweg in Overasselt. Burgemeester Joerie Minses is bij de herdenking aanwezig. Alle inwoners van onze gemeente zijn van harte welkom om aan te sluiten.

De herdenking wordt dit jaar vanuit Nederasselt georganiseerd. De kerk (Heilige Antonius Abt Kerk) is gelegen aan Kerklaantje 8. Bij het oorlogsmonument aan de Schoonenburgseweg houdt burgemeester Minses een toespraak. Ook worden er gedichten voorgedragen en bloemen gelegd.

### Rechtstreeks naar het monument

Bent u niet in staat om aan de stille wandeltocht naar het monument deel te nemen? U kunt ook rechtstreeks naar de plek gaan waar de herdenking plaatsvindt. Er staan uiteraard stoelen bij de herdenkingsplek.

### Napraten in 'Ons Huis' in Nederasselt

Na afloop van de herdenking is er een mogelijkheid om na te praten in dorps huis 'Ons Huis', Kerklaantje 17 in Nederasselt.

### Extra reistijd

Moet u donderdag 4 mei met de auto door Overasselt of Nederasselt? Vanwege de stille tocht wordt u tussen 19.00 en 21.00 uur omgeleid. Op de pagina: [www.heumen.nl/wegwerkzaamheden](http://www.heumen.nl/wegwerkzaamheden) leest u over de afsluiting van de N271. Door de omleiding bent u wellicht langer onderweg.



## Vergadering gemeenteraad: donderdag 20 april

Op donderdag 20 april vergadert de gemeenteraad om 20.00 uur in het gemeentehuis in Malden.

### Agenda en stukken

De agenda en de vergaderstukken vindt u op [www.heumen.nl/vergaderkalender](http://www.heumen.nl/vergaderkalender) bij de datum van de vergadering.

### Volgen van de vergadering

De vergadering vindt plaats in de Raadzaal van het gemeentehuis. U bent van harte welkom als toehoorder. Aanmelden is niet nodig.

U kunt de vergadering ook volgen via de website:

[www.heumen.nl/vergaderkalender](http://www.heumen.nl/vergaderkalender)  
Selecteer in de kalender de datum van de raadsvergadering en klik vervolgens op

de link naar de webcast. Deze verschijnt kort voor de vergadering bovenin de webpagina. U kunt de vergadering hier later ook terugkijken.

### Inspreken

Als u wilt inspreken, kunt u zich aanmelden bij de raadsgriffie via e-mail: [griffie@heumen.nl](mailto:griffie@heumen.nl) of telefonisch op: (024) 358 84 67. Aanmelden kan tot op de dag van de vergadering tot 16.00 uur.



## Eerder op de hoogte? Volg ons op



@gemeenteheumen



@gemeente\_heumen



[www.heumen.nl/nieuwsbrief](http://www.heumen.nl/nieuwsbrief)



## Melden mensen met verward gedrag

Steeds vaker krijgen politie en andere publieke dienstverleners te maken met mensen die verward gedrag vertonen. Zij zijn kwetsbaar en kunnen bezorgdheid oproepen in hun naaste omgeving. Soms zorgen zij voor overlast op openbare plekken. Als deze mensen acute hulp nodig hebben, kan de crisisdienst van de GGZ uitkomst bieden. Maar vaak is acute hulp (nog) niet nodig. In dat geval kan de persoon die verward gedrag vertoont, aangemeld worden bij het Meldpunt Bijzondere Zorg.

### Meldpunt Bijzondere Zorg

Het Meldpunt Bijzondere Zorg is er voor inwoners en professionals. Een medewerker van het Meldpunt staat de melder telefonisch te woord. Hij/zij vraagt door op de situatie: wat zijn de zorgen? Is er een crisiskaart? Welke zorg of ondersteuning is al geboden? En welke is op dit moment nodig? Als er al hulpverlening betrokken is, neemt de meldpuntmedewerker contact op met deze hulpverlener(s). Is er nog geen hulpverlening betrokken, dan regelt de medewerker dit zo snel mogelijk. Meestal schakelt de medewerker hiervoor het interventieteam in. De meldpuntmedewerker laat pas los als de melding zorgvuldig is overgedragen naar passende zorg.

### Contact

U kunt een mail sturen naar:  
secretariaatbijzonderezorg@ggdgelderlandzuid.nl  
Telefonisch is het Meldpunt bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 17.00 uur via (088) 144 70 30.

## Bestrijding eikenprocessierups start binnenkort



De overlast van de eikenprocessierups neemt af, we bestrijden alleen op die plekken waar het nodig is. Daarmee voorkomen we een grote uitbraak in de zomer.

### De eikenprocessierups

De eikenprocessierups is de grijze, harige rups, die alleen in eiken leeft. Ze kunnen een bedreiging voor de volksgezondheid vormen. Als mensen of dieren in aanraking komen met de brandharen, kunnen vele allergisch lijkende reacties ontstaan op huid, ogen en luchtwegen.

### Bestrijden van de rups

Er wordt met een biologisch middel gespoten, waardoor alleen de rupsen worden gedood. Daarbij hebben we vooraf gekeken of er beschermde vlindersoorten aanwezig zijn. De spuitwerkzaamheden worden 24 uur per dag uitgevoerd, waardoor u wellicht enige geluidsoverlast kunt ondervinden. Dit is echter van korte duur en wij vragen hiervoor uw begrip.

### Meer informatie

Kijk op: [www.heumen.nl/eikenprocessierups](http://www.heumen.nl/eikenprocessierups)



### Collectes

16 t/m 22 april: Nationaal Fonds Kinderhulp



### Afval

De dagen voor afvalinzameling staan op uw persoonlijke afvalwijzer. Deze kunt u digitaal raadplegen op [www.dar.nl](http://www.dar.nl) door in te loggen met uw postcode en huisnummer. Ook kunt u de Dar-app downloaden. U ontvangt dan een melding wanneer u welk afval buiten kunt zetten. Voor klachten over ophalen van afval (restafval, gft en plastic) neemt u contact op met Dar op telefoonnummer: (024) 371 60 00 (elke werkdag van 8-17u).

# Dar®



### Berichten over uw buurt

Hieronder de bekendmakingen van deze week. Kijk voor meer informatie op: [www.heumen.nl/berichten-over-uw-buurt](http://www.heumen.nl/berichten-over-uw-buurt)

### Verleende omgevingsvergunning

- Malden: Eendenpoelseweg 4a

### Beleidsregel

- Beleidsregels Eenmalige energietoeslag en extra ondersteuning energiekosten gemeente Heumen 2023