

Gezond ouder worden

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kunt u blijven genieten van de dingen die voor u belangrijk zijn, ook als u ouder wordt. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als u nog gezond en sterk bent. Gelukkig kunt u zelf veel doen om een val te voorkomen.

Als gemeente vinden we het belangrijk dat inwoners gezond ouder kunnen worden. In Lingewaard zijn er veel bewegingsmogelijkheden en activiteiten voor alle leeftijden. En is er het programma In Balans om, het risico op een val te verkleinen. In de groepstraining leert u wat u kunt doen om het valrisico te verkleinen. Het is ook een leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten en samen actief te zijn!



Aart Slob
Wethouder

DOE EERST DE TEST

Wat is uw risico op vallen?

Doe de online test op www.testjevalrisico.nl of beantwoord onderstaande vragen.

- Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
- Bent u bezorgd om te vallen?
- Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Is uw antwoord op één of meerdere vragen 'ja', dan heeft u mogelijk een verhoogd valrisico. Antwoordt u overal met 'nee' op, dan heeft u een laag valrisico.



Blijven bewegen is het beste middel om vallen te voorkomen

Is de uitslag van de valrisicotest dat u een laag risico hebt op vallen? Dan kunt u bij het gewone sportaanbod uw conditie en kracht trainen. Ervaart u een drempel om te gaan bewegen, dan kan een extra steuntje in de rug helpen.

Hiervoor kunt u bijvoorbeeld bij Fysiotherapie Fitpunt terecht. Zij bieden Fitness en Seniorenfit aan. Wilt u aan de slag, bel dan om een afspraak voor een intake te maken. U kunt Fysiotherapie Fitpunt bereiken via (0481) 45 44 25 of info@fitpunt.nl.

Fitness

Onder begeleiding van een fysiotherapeut gaat u aan de slag. Doelen zijn: het verbeteren van de conditie en het vergroten van de kracht. Maar ook het verbeteren van uw balans kan onderdeel van het programma zijn. Alles wordt afgestemd op uw eigen niveau. De fitness is in een groep van maximaal 12 mensen. Het biedt daardoor veel mogelijkheden tot contact met uw medesporters.

Seniorenfit

Hierbij traint u in een groep van maximaal 6 mensen. Door deelname aan Seniorenfit merkt u in het dagelijks leven dat u meer kunt, zekerder bent in het bewegen en minder kans hebt om te vallen.

Bent u op zoek naar een andere beweegactiviteit? Dan kun u ook buurtsportcoach Quint van de Ven benaderen via quint@sportservicelingewaard.nl of 06 13 96 65 36.

In Balans bij verhoogd valrisico

Komt er uit de test dat u waarschijnlijk een verhoogd valrisico heeft? Dan is het trainingsprogramma 'In Balans' misschien iets voor u.

De training wordt gegeven door daar-voor opgeleide therapeuten. In Balans is een groepsprogramma (maximaal 10 personen). De bijeenkomsten bestaan uit oefeningen op basis van Tai Chi. De oefeningen zijn gericht op het verbeteren van fitheid, evenwicht en spierkracht. Voor het volgen van de cursus In Balans wordt een eigen bijdrage van €87,50 gevraagd.

U kunt terecht bij onderstaande locaties:

- Fysiotherapie M. van der Ploeg, Jan Joostenstraat 40a, Angeren, (026) 32 55 272
- Fysiotherapie Van Oeyen, Van Voorststraat 1, Huissen, (026) 32 53 853
- Oefentherapie Cesar Huissen, Plaza 19, Huissen, (026) 32 58 640
- Fysiotherapie Gendt, Markt 5, Gendt, (0481) 42 15 40
- Fysiotherapie Lingewaard, Karstraat 22, Bemmel, (026) 21 48 155

Deelnemers cursus 'In Balans' aan het woord

Jan, 74 jaar, cursus gedaan in 2019

Tuinieren, fietsen, iedere maandag-morgen gym

"Ik besloot deel te nemen, omdat ik iedere maand viel. Dit gebeurde al jaren en heeft bij mij een medische oorzaak. Mijn fysiotherapeut wees mij toen op de cursus In Balans. Tijdens de cursus heb ik geleerd om mezelf goed op te vangen. Ook zijn mijn evenwicht en mijn reflexen beter. Ik val nog steeds, maar een stuk minder. Het is nu een half jaar terug dat ik voor het laatst gevallen ben.

Een bonus: ik hou er minder blauwe plekken aan over. Dat klinkt gek, maar ik heb geleerd dat er goede manieren zijn om te vallen.

Wat ik van tevoren niet had gedacht, was dat het ook zo gezellig zou zijn met de groep. We hebben gelachen tijdens de cursus. Ik heb er veel contacten aan over gehouden. Sommige deelnemers zie ik nog steeds, omdat we een aantal keer per jaar samen koffie gaan drinken.

Mijn tip: schrijf je in voor de cursus In Balans, blijf in beweging én zorg dat u een goede bril heeft."

Carla, 84 jaar, cursus gedaan in 2023

Mantelzorger voor haar man, fietsen, Tai Chi

"Samen met mijn man ben ik een paar jaar geleden verhuisd naar de gemeente Lingewaard. Ik kende hier weinig mensen. Toen de fysiotherapeut bij ons aan huis kwam voor mijn man raakten we in gesprek. We hebben het gehad over dat ik graag nieuwe mensen zou ontmoeten. Zij gaf aan dat er binnenkort een cursus In Balans ging starten. Ik ben niet slecht ter been en val niet, maar ik had wel de vraag: 'als ik val, hoe moet ik dan weer opstaan?'. De fysiotherapeut gaf aan dat je dit leert tijdens de cursus In Balans. Bovendien zei ze dat het een manier is om nieuwe mensen te ontmoeten'. Ik heb me gelijk aangemeld!

Door de cursus is mijn evenwicht verbeterd. We hebben ook zo'n lol gemaakt als groep. Bij één van de laatste bijeenkomsten sloot Quint (sportcoach) aan. Hij ging met ons in gesprek over hoe we verder wilden na de cursus. We komen als groep nog iedere maand bij elkaar om koffie te drinken.

Mijn tip: ruim je huis op. Laat geen losse spullen slingeren en doe je kledjes weg, want daar kun je alleen maar over struikelen."

Geen drugslabs in onze achtertuin!

Productie van drugs is levensgevaarlijk voor omwonenden. Er worden namelijk gevaarlijke stoffen gebruikt en er is kans op ontplofingsgevaar. Ook dumping van drugsafval is gevaarlijk voor het milieu en voor de gezondheid van mens en dier.



Strijd tegen drugscriminaliteit

Drugs worden niet alleen in verlaten schuurtjes in het buitengebied geproduceerd, maar ook in garageboxen of woningen midden in woonwijken. Natuurlijk doen criminelen er alles aan om hun activiteiten te maskeren, maar toch kunt u signalen herkennen. Denk bijvoorbeeld aan afgeplakte ramen, camera's op de gevels, afleveren van chemische stoffen in vaten of jerrycans en vreemde geuren en onbekende personen op vreemde tijdstippen.

Melden helpt!

Als u iets verdachts ziet in uw buurt of vermoedens hebt van een drugslab, dan kunt u dit melden bij de politie via 0900-8844. Wilt u liever anoniem melden? Dan kunt u melding maken bij Meld Misdaad Anoniem via 0800-7000 of meld-misdaadanoniem.nl. Bij spoed of heterdaad belt u altijd 112. Samen voor een veilige buurt!

Meer informatie

Kijk op www.lingewaard.nl/drugslabs voor meer informatie en bekijk onze video.

UITagenda Lingewaard

Evenement	Datum	Locatie
Dammen in het Zilverhuus!	22 november	Huissen
Tempel of Boom	22 en 23 november	Doornenburg
Lingewaard on skates	23 en 24 november	Bemmel
Pietenloop	24 november	Bemmel
Intocht Sinterklaas	24 november	Bemmel en Huissen

Organiseert u ook een evenement in Lingewaard?
Meld uw evenement gratis aan via www.bezoekdebetuwe.nl/uitagenda.

Gebruik de afval app

Wilt u weten wanneer we uw afval ophalen?

Download de app Afvalwijzer Lingewaard in de Apple Store of Google Play.
Voer uw postcode en huisnummer in. Dan ziet u wanneer we welk afval bij u ophalen.

Mijlpaal De Blauwen- burcht

In overleg met Huissense sportverenigingen gaan wij een nieuwe multifunctionele sportaccommodatie (MFSA) bouwen op sportpark De Blauwenburcht in Huissen. Momenteel wordt gewerkt aan het ontwerp voor de nieuwe accommodatie.

Opening kunstgrasvelden

Vooruitlopend op de nieuwe accommodatie zijn we gestart met de aanleg van twee kunstgrasvelden voor voetbalclub RKHV. Deze velden zijn inmiddels klaar. Op donderdag 14 november zijn de velden feestelijk geopend. Dit gebeurde in het bijzijn van een groot aantal (jeugd)leden, omwonenden, wethouder Aart Slob én een speciale gast: voormalig voetballer en voetbaltrainer Guus Hiddink. Na het formele gedeelte heeft de jeugd een potje gevoetbald op de nieuwe kunstgrasvelden. Uiteraard werden de spelers daarbij gecoacht door Guus Hiddink. De velden worden vanaf nu veel vaker gebruikt. Ook tijdens de nieuwbouw van MFSA De Blauwenburcht kan er gewoon gesport worden.

Bijeenkomst digitale veiligheid

Op vrijdag 13 en 20 december organiseren we van 9.30 uur tot 12.00 uur een bijeenkomst digitale veiligheid. Dit is bedoeld voor jongeren met een licht verstandelijke beperking én hun opvoeders/begeleiders. Ze worden gehouden in het gemeentehuis, Kinkelenburglaan 6 in Bemmel.

Inhoud bijeenkomst

U leert in twee dagdelen samen meer over:

- Welke kansen en uitdagingen zijn er in de digitale wereld?
- Hoe kunt u elkaar beter begrijpen én helpen op digitaal vlak?
- Bewust omgaan met sociale media.

Aanmelden

Er zijn een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Dus meld u op tijd aan. Dit kunt u doen door een e-mail te sturen naar vth@lingewaard.nl.

Infoavond rotonde Stadswal

Op woensdag 27 november organiseren wij een informatieavond over de aanpassing van de rotonde Stadswal-Huismanstraat-Helmichstraat in Huissen. Deze informatieavond vindt plaats in De Buitenpoort, Helmichstraat 1 in Huissen.

Vrije inloop

Op deze avond laten we de ontwerp-tekeningen zien en lichten we de plannen verder toe. Medewerkers van de gemeente zijn aanwezig om uw vragen te beantwoorden. U kunt tussen 19.00 en 20.30 uur vrij inlopen op een voor u geschikt moment.

Meer informatie

Heeft u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de projectleider, de heer Bergmans. U kunt hem bereiken door een e-mail te sturen naar j.bergmans@lingewaard.nl.

Militaire oefening

Tot en met vrijdag 22 november is er een militaire oefening in de regio. Deze speelt zich ook af in Lingewaard. Militairen in bootjes en voertuigen verkennen bruggen, sluizen en havens. Ze zijn bewapend en maken soms gebruik van oefenmunitie. De scheepvaart heeft geen last van de oefening en de overlast wordt tot een minimum beperkt.

Volg ons op Social Media

-  (06) 22 25 88 94
-  @lingewaardgem
-  @LingewaardGem
-  @gemeente_lingewaard

Mogen wij even uw aandacht voor...



Feestelijke opening kunstgrasvelden

Op donderdag 14 november zijn de kunstgrasvelden op sportpark De Blauwenburcht feestelijk geopend. Dit gebeurde in het bijzijn van een groot aantal (jeugd)leden, omwonenden, wethouder Aart Slob én een speciale gast: voormalig voetballer en voetbaltrainer Guus Hiddink. Na het formele gedeelte heeft de jeugd een potje gevoetbald op de nieuwe kunstgrasvelden. De spelers werden daarbij gecoacht door Guus Hiddink.



Feestje in de moestuin

Het project 'Schooltuin inclusief onderwijs Lingewaard' is onlangs de winnaar geworden van de Steenbreektrofee. Wethouder Nick Hubers ging vorige week langs bij de moestuinen in Bemmels. Samen met leerlingen van IKC De Regenboog en IKC Pius X, hun leraren en vrijwilligers van Stichting Lingewaard Natuurlijk werd de winst gevierd. Initiatiefnemer Jan de Moor werd verrast met een cadeaubon voor duurzame ontwikkeling en promotie van het project. (Fotograaf: Fons Sluiter)

Openbare bekendmakingen

Op www.officielebekendmakingen.nl staan de volgende bekendmakingen. Wilt u meer weten over de ontwikkelingen in uw wijk of buurt? Ga dan naar www.overheid.nl/berichten-over-uw-buurt. U kunt zich op deze site opgeven voor een e-mailservice. Op www.omgevingswet.overheid.nl/regels-op-de-kaart vindt u informatie over plannen van Ruimtelijke Ontwikkeling. De stukken kunt u alleen op afspraak bekijken in het gemeentekantoor.

Bezwaar

Wanneer u bezwaar kunt maken, dan doet u dat op de volgende manier. Binnen zes weken na de bekendmaking van een besluit stuurt u een gemotiveerd bezwaarschrift naar de organisatie die het besluit heeft genomen. Dit kan het college van burgemeester en wethouders, de burgemeester of de gemeenteraad zijn. U kunt online bezwaar maken via een webformulier op www.lingewaard.nl. U komt hier via de zoekopdracht 'bezwaar maken'. Voor het indienen van een digitaal bezwaarschrift is wel een elektronische handtekening nodig (DigiD). In het bezwaarschrift moeten de volgende gegevens staan: uw naam en adres, de datum, omschrijving van het besluit waar u bezwaar tegen maakt en waarom u hier bezwaar tegen maakt. Vergeet niet uw handtekening onder het bezwaarschrift te zetten. Het bezwaarschrift kunt u ook per brief sturen naar gemeente Lingewaard, Postbus 15, 6680 AA Bemmels.

Voorlopige voorziening

Als u bezwaar heeft ingediend en er is een spoedeisend belang, kunt u een verzoek om een voorlopige voorziening indienen. In de digitale bekendmaking ziet u bij welke instantie u deze voorlopige voorziening kunt indienen. Hier zijn kosten aan verbonden.

Zienswijze

Een zienswijze dient u in voordat een besluit is genomen. Dit is de reactie op een ingediende aanvraag of op een voornemen om een besluit te nemen. De termijn voor het indienen van een zienswijze kan verschillen. Of u een zienswijze kunt indienen en wat de termijn daarvoor is, leest u vaak in de publicatie.

Beroep

Wanneer u het niet eens bent met dit besluit kunt u in beroep gaan. U moet dan binnen zes weken na de dag van bekendmaking een gemotiveerd beroepschrift indienen. In het beroepschrift moet in ieder geval het volgende staan: uw naam en adres, de datum, een omschrijving van het besluit waartegen u beroep aantekent en de reden van het beroep. Vergeet uw handtekening er niet onder te zetten. In de digitale bekendmaking ziet u bij welke instantie u beroep kunt indienen.

Aangevraagde evenementenvergunning

Wie	Wat	Waar	Wanneer
Harmonie St. Caecilia	organiseren The Passion 2025	Pannerdensedweg 48 in Doornenburg	11-04-2025 en 12-04-2025

Aangevraagde exploitatievergunning

Wie	Waar
Het Broek	Zandvoortsestraat 21 in Gendt

Aangevraagde alcoholwetvergunning

Wie	Waar
Het Broek	Zandvoortsestraat 21 in Gendt

Collecte

Van 25 tot en met 30 november collecteert het Leger des Heils Fondsenwerving in de gemeente Lingewaard.

Voor uitgebreide informatie kunt u terecht bij team Veiligheid, Toezicht en Handhaving. Het telefoonnummer is (026) 32 60 111. Het e-mailadres is evenementen@lingewaard.nl.

Openbare bekendmakingen

Hoorzitting commissie voor advies bezwaarschriften

Op maandag 25 november 2024 zijn er (onder voorbehoud) openbare hoorzittingen in het gemeentehuis in Bemmelen:

- 18.00 uur - Openbare hoorzitting bezwaarschrift tegen de afwijzing van de aanvraag voor het realiseren van een berging/stalling op en nabij het adres Stulp 1 in Huissen.

Wilt u stukken inzien of heeft u vragen? Neem dan contact op met het secretariaat van de commissie. Zij zijn bereikbaar via telefoonnummer (026) 326 01 11.

Nieuwe en aangepaste regelingen

- Het college van B&W van de gemeente Lingewaard heeft op 5 november 2024 het Mandaatbesluit Lingewaard 2024 vastgesteld.
- De directie en teammanagers van de gemeente Lingewaard hebben op 7 november 2024 het Ondermandaatbesluit Lingewaard 2024 vastgesteld.
- In 2018 is het Grondstoffenbeleid 'Lingewaard Circulair en Duurzaam' opgesteld. Het vigerende beleid 'Lingewaard Circulair & Duurzaam' verloopt in 2025. Daarom heeft de gemeenteraad op 10 oktober 2024 dit beleid geactualiseerd onder de titel 'Samen Werken aan een Circulair Lingewaard'. Het nieuwe plan beslaat de periode 2025-2030.

Verkeersbesluit

- Op donderdag 21 november 2024 wordt er een telescoopkraan geplaatst bij Boerenhoek huisnummer 8 in Angeren voor het plaatsen van een mantelzorgwoning. De verwachting is dat de weg hierdoor ter hoogte van huisnummer 8 tussen 06.00 en 14.00 uur wordt afgesloten.

Uitschrijving personen

- M. Yousefi, geb. 29-12-1982
- L. van den Beemd, geb. 17-11-2005
- K. Chmiel, geb. 31-10-1995
- J.N.D. Enneking, geb. 21-11-1996

Voornemen uitschrijving personen

- H. Melnychuk, geb. 30-06-1964

Aangevraagde omgevingsvergunningen

Adres	Omschrijving	Datum indiening	Zaakid
Angerensestraat 38, Gendt	wijzigen bouwvlak voor uitbreiden ruwvoeropslag	12-11-2024	ODRA24AB1558
Baalsestraat 3, Haalderen	kappen 11 bomen	07-11-2024	ODRA24AB1526
Beemd 30, Huissen	realiseren nieuwe entree en bergingen	11-11-2024	ODRA24AB1552
Dijkstraat 14, Bemmelen	verplaatsen tuinhuis	07-11-2024	ODRA24AB1528
Dorpstraat 12, Gendt	realiseren 3 appartementen	06-11-2024	ODRA24AB1515
Flierensestraat 3 a, Gendt	tijdelijk plaatsen woonunit	11-11-2024	ODRA24AB1551
Hortensialaan 4, Huissen	realiseren in- uitrit	12-11-2024	ODRA24AB1560
Lidwinastraat 2, Bemmelen	herstellen fundering	12-11-2024	ODRA24AB1557

Olyhorststraat 38, Gendt	gedeeltelijke intrekking omgevingsvergunning milieubelastende activiteit t.b.v. extern salderen	25-09-2024	ODRA24AB1327
Raadhuisplein 1, Huissen	aanbrengen spanframe op gemeentelijk monument	06-11-2024	ODRA24AB1504
Sparrenstraat 7, Huissen	verhogen nok	11-11-2024	ODRA24AB1547
Vossenpels 42, Bemmelen	wijzigen gevels en kozijnen	06-11-2024	ODRA24AB1513

Verleende omgevingsvergunningen

Adres	Omschrijving	Datum ondertekening en verzending	Zaakid
Olyhorststraat 38, Gendt	gedeeltelijke intrekking omgevingsvergunning milieubelastende activiteit t.b.v. extern salderen	05-11-2024	ODRA24AB1327
Sallandstraat 1, Haalderen	bouwen 49 woningen	08-11-2024	ODRA24AB0856

Activiteit(en) vergunningsvrij

Adres	Omschrijving	Datum ondertekening en verzending	Zaakid
Kampsestraat Kad. Sect. B Nr. 690, Angeren	slopen vrijstaande schuur en bijgebouwen	11-11-2024	ODRA24AB1432

Meldingen

Adres	Omschrijving	Datum ondertekening en verzending	Zaakid
Karstraat 51, Huissen	Graven in bodem met een kwaliteit boven de interventiewaarde bodemkwaliteit	07-11-2024	ODRA24MA2936
Veilingweg 8, Huissen	Breken puin	30-10-2024	ODRA24MA3038

Heeft u vragen over deze omgevingsvergunningen? Neem dan contact op met de Omgevingsdienst Regio Arnhem (ODRA). U kunt de ODRA bellen op maandag tot en met vrijdag van 09.00 uur tot 12.00 uur en van 13.00 uur tot 17.00 uur. Het telefoonnummer is (026) 377 16 00. Of stuur een e-mail naar postbus@odra.nl.