



Samen maken we Mook en Middelaar schoner!

Mook en Middelaar heeft op zaterdag 19 september meegedaan aan World Cleanup Day. Over de hele wereld gingen mensen op pad om zwerfafval op te ruimen. Ook in onze gemeente deden veel inwoners enthousiast mee.

Vrijwilligers trokken samen de buurt in om zwerfafval op te halen. Het ging om onder andere bananenschillen, snoeppapier, peuken en ander afval. Door hun inzet zijn straten, stoepen en groene plekken weer schoner en fijner geworden. De actie liet zien dat samen opruimen echt verschil maakt.

Wethouder Hanneke Roozendaal is blij met de grote inzet van de vrijwilligers: "Wat een geweldige inzet van zoveel vrijwilligers. Dankzij hun fanatieke aanpak hebben we samen een mooie bijdrage geleverd aan een schonere en prettigere leefomgeving. Daar mogen we als gemeente trots op zijn."

Ook [Wijkhelden](#) en de [opruimgroep van Natuur en Milieugroep Animo](#) deden mee. Samen met inwoners, buurtgenoten en andere betrokkenen werd gewerkt aan een schonere gemeente. Na afloop was er voor de deelnemers een gezellig moment met een drankje en iets lekkers.

De gemeente Mook en Middelaar bedankt iedereen die heeft meegedaan. Wilt u ook bijdragen aan een schone en duurzame leefomgeving? Meld u dan aan als Wijkheld en help mee met het opruimen van zwerfafval via: www.wijk-helden.nl/mook-en-middelaar



Negen enthousiaste vrijwilligers, met wethouder Hanneke Roozendaal als tweede van rechts.

Laatste kans: denk mee over wonen en leven

Hoe wilt u straks wonen en leven in Mook en Middelaar? Wat vindt u belangrijk als het gaat om wonen, zorg, voorzieningen en leefbaarheid? Vul uiterlijk 4 oktober de korte vragenlijst in.

[Vul de vragenlijst in](#)



Raadslid in beeld: Marianne Dees

Op 1 april is de nieuwe gemeenteraad van Mook en Middelaar geïnstalleerd. Wekelijks stelt een raadslid zich voor vanaf deze plek. Deze week is het de beurt aan Marianne Dees.

Marianne Dees is sinds 1 april gemeenteraadslid namens D66. Naast het raadswerk werkt ze als waarnemend huisarts in drie plattelandspraktijken en drie asielzoekerscentra (AZC's) en is ze actief als onderzoeker aan het Radboudumc. In de raad richt Marianne zich op deelname, passend wonen en veiligheid voor iedereen, bevordering van zorg en welzijn en het voorkomen van eenzaamheid en uitsluiting.

Waarom ben je politiek actief geworden?

"Als huisarts zie ik dagelijks hoe beleid het leven van mensen beïnvloedt. Vergrijzing, geestelijke gezondheid en druk op de zorg komen samen in mijn spreekkamer. Ik vind het belangrijk dat beleid gebaseerd is op feiten en niet op emoties. Daarom kies ik voor de politiek: om praktijk en wetenschap te verbinden en menselijkheid centraal te zetten. Mét mensen praten, niet over hen."

Wat wil je in deze raadsperiode bereiken?

"Ik streef naar een gemeente die meer en beter samenwerkt met inwoners, vrijwilligers en professionals. Dan ontstaan de beste ideeën en een sterkere gemeenschap. Mijn doel is dat besluiten onderbouwd, menselijk, eerlijk en toekomstgericht genomen worden."

Wat is voor jou de mooiste plek in onze gemeente en waarom?

"Het mooiste van Mook en Middelaar is de combinatie van bos, heuvels, rivier en weidse uitzichten."

Marianne Dees
(foto House of Frames)

Voorkom vallen: blijf sterk en zelfstandig



Ongeveer een kwart van de inwoners van Mook en Middelaar is 65 jaar of ouder. Van deze groep viel 10% in 2024 (bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024, GGD Limburg-Noord). Landelijk kwamen in 2024 ruim 119.000 ouderen na een val op de spoedeisende hulp. Daarom werken we samen met gemeente Heumen, zorgaanbieders en ouderenorganisaties aan het voorkomen van vallen.

Van 28 september tot en met 4 oktober is het de landelijke Valpreventieweek. In deze week besteden we daarom extra aandacht aan het voorkomen van vallen.

Test uw risico op vallen

Beantwoord deze drie vragen:

1. Bent u de afgelopen twaalf maanden gevallen?
2. Bent u bang om te vallen?
3. Heeft u moeite met bewegen, lopen of uw evenwicht?

Heeft u één of meer vragen met 'ja' beantwoord?

Neem dan contact op met beweegcoach Imke Bonnamy. Zij bespreekt uw situatie en verwijst u zo nodig door naar een gespecialiseerde fysiotherapeut of een passende training.

Bent u gevallen of heeft u lichamelijke klachten, zoals duizeligheid of problemen met lopen? Maak dan een afspraak met uw huisarts. De huisarts onderzoekt waardoor uw valrisico hoger is en welke hulp u nodig heeft.

Heeft u alle vragen met 'nee' beantwoord?

Blijf dan actief en oefen uw balans en spierkracht.

Verklein de kans op een val

- Train uw spieren en evenwicht.
- Laat uw medicijnen en ogen controleren.
- Eet gezond en voldoende.
- Zorg voor voldoende licht en verwijder losse kleding en spullen.
- Gebruik zo nodig een wandelstok of rollator.

Neem contact op met Imke Bonnamy via 06 - 410 181 38 of info@imkebonnamy-sport.nl.

Gratis cursus Mental Health First Aid

Heeft u contact met mensen met psychische problemen, maar weinig of geen ervaring in de geestelijke gezondheidszorg? Dan is de gratis cursus Mental Health First Aid (MHFA) iets voor u. De gemeente Mook en Middelaar ondersteunt deze cursus.

De cursus is bedoeld voor inwoners, vrijwilligers en professionals uit Gelderland-Zuid. U leert eerste hulp bieden aan mensen met beginnende psychische problemen. Ook krijgt u informatie over onder meer depressie, angst, middelengebruik en psychose. U leert wat u kunt doen in een crisissituatie en hoe u iemand naar passende hulp verwijst.

Data en locatie

De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten op dinsdag 6 en 27 oktober en 3 en 10 november 2026, steeds van 13.30 tot 16.30 uur. De bijeenkomsten vinden plaats in Kulturhus d'n Dulper, Pastoor Schoenmakersstraat 5 in Boven-Leeuwen.

De cursus wordt gegeven door gecertificeerde MHFA-trainers.

Aanmelden

Aanmelden kan via de [website van MHFA Nederland](#).

Heeft u vragen? Neem dan contact op met het secretariaat van Preventie via preventie@propersona.nl. Meer informatie vindt u op de [website van Pro Persona](#).



Bezoekadres: Raadhuisplein 6, Mook
Postadres: Postbus 200, 6585 ZK Mook
Publicaties: 024 - 696 91 11
E-mail: gemeente@mookenniddelaar.nl
Website: www.mookenniddelaar.nl

Week tegen Eenzaamheid: ontmoet anderen in onze gemeente

Samen koffiedrinken, wandelen, eten, bewegen of creatief bezig zijn: contact met anderen doet goed. Toch is dat contact niet voor iedereen vanzelfsprekend. Vier op de tien volwassenen in Mook en Middelaar voelen zich weleens eenzaam. Eén op de tien voelt zich ernstig eenzaam. Dat blijkt uit de Gezondheidsmonitor 2024.

Van donderdag 24 tot en met woensdag 30 september is het de Week tegen Eenzaamheid. Een goed moment om te kijken wat er in onze gemeente te doen is. Schuif bijvoorbeeld aan bij een koffietafel of gezamenlijke maaltijd, wandel mee met een groep of doe mee aan een creatieve activiteit. Ook voor jongeren die zich alleen voelen of moeilijk vrienden maken, is er ondersteuning.

Overzicht van activiteiten

Wilt u graag meer contact, maar weet u niet goed waar u moet beginnen? Bekijk dan het overzicht met activiteiten en organisaties via [deze link](#). Er zit vast iets bij dat bij u past.

Kijk naar elkaar om

Kent u iemand die wat vaker alleen is? Bel diegene eens op of nodig hem of haar uit voor een kop koffie, een wandeling of een activiteit. Een klein gebaar kan veel betekenen.



Vraag de mantelzorgwaardering aan vóór 1 oktober

Zorgt iemand regelmatig en onbetaald voor u? Bedank uw mantelzorger dan met de mantelzorgwaardering: een cadeaubon van € 50. Aanmelden kan tot 1 oktober 2026. Let op: u moet uw mantelzorger ieder jaar opnieuw aanmelden.

Bekijk de voorwaarden en meld uw mantelzorger aan via:

www.mookenniddelaar.nl/mantelzorgwaardering



Vraag budget aan voor uw sport- of beweeginitiatief

Wilt u een sportactiviteit organiseren, een nieuw beweeginitiatief starten of een idee uitvoeren waardoor inwoners meer gaan bewegen? Dan kunt u hiervoor misschien een bijdrage krijgen uit het uitvoeringsbudget van het Lokaal Sport- en Beweegakkoord Mook en Middelaar.

Het budget is bedoeld voor sportverenigingen, sportaanbieders, scholen en andere maatschappelijke organisaties. Ook initiatieven die bijdragen aan een beweegvriendelijke omgeving, zoals een speel- of beweegplek in de buurt, kunnen in aanmerking komen. Hoeveel u kunt aanvragen, hangt af van uw plan.

Wanneer komt uw idee in aanmerking?

Heeft u een goed idee waardoor inwoners meer gaan sporten of bewegen? Denk bijvoorbeeld aan een wandelgroep, een sportclinic voor jongeren, een activiteit voor ouderen of een beweegvriendelijke speel- of ontmoetingsplek. Dan kunt u hiervoor misschien een bijdrage krijgen uit het uitvoeringsbudget. Het is belangrijk dat uw initiatief bijdraagt aan een gezonder en actiever Mook en Middelaar. Ook vragen we u om samen te werken met andere organisaties en na te denken over hoe uw initiatief ook na deze financiële bijdrage kan doorgaan.

Meer weten of aanvragen?

Wilt u meer weten of het aanvraagformulier ontvangen? Mail dan naar:

debby.poels@mookenniddelaar.nl



26 september Energiecafé

Heeft u vragen over hoe u energie kunt besparen of uw woning kunt verduurzamen? Kom dan langs bij het Energiecafé in Molenhoek.

Tijdens dit inloopsprekkuur staan energiecoaches klaar om u te helpen met praktische tips en advies. Of u nu huurder bent of een eigen woning heeft: iedereen is welkom. U kunt vrijblijvend binnenlopen met uw vragen over bijvoorbeeld isolatie, energieverbruik of andere manieren om uw woning energiezuiniger te maken.

- **Datum:** 26 september
- **Tijd:** 10.30 - 12.00 uur
- **Locatie:** LOP, Prinsenweg 3c, Molenhoek

Deelname is gratis. Voor gratis advies aan huis, klik [hier](#). De energiecoaches van het Energiecafé helpen u graag!

Doe mee aan Stoptober: 28 dagen niet roken of vaperen

De gemeente Mook en Middelaar roept u op om mee te doen aan Stoptober. Vanaf 1 oktober rookt of vapt u 28 dagen niet. Dat is goed voor uw gezondheid, uw portemonnee en uw omgeving.

Stoppen is niet gemakkelijk. Stoptober helpt u om samen met anderen de eerste stap te zetten. Wie 28 dagen stopt, heeft meer kans om het blijvend vol te houden. Na deze periode zijn de meeste ontweningsverschijnselen verdwenen.

Gratis ondersteuning

U staat er niet alleen voor. Meld u aan via www.stoptober.nl en download de gratis Stoptober-app. U krijgt dan dagelijks steun en motivatie.

Extra hulp nodig?

De meeste zorgverzekeraars vergoeden ieder jaar een stoppen-met-roken-programma. Daaronder kunnen professionele begeleiding en hulpmiddelen zoals nicotinepleisters vallen. Informeer bij uw zorgverzekeraar of neem contact op met uw huisarts.

De gemeente voert deze campagne uit vanuit het Integraal Preventieplan en zet zich daarmee in voor een gezonder en vitaler Mook en Middelaar.



OPENBARE BEKENDMAKINGEN

De bekendmakingen van deze week hebben betrekking op diverse locaties. Aanvullende informatie kunt u vinden op: www.officielebekendmakingen.nl/gemeenteblad De stukken liggen niet meer standaard ter inzage op het gemeentehuis. U kunt ze wel fysiek inzien op afspraak. Daarvoor kunt u bellen naar het algemene nummer of een e-mail sturen naar: omgevingsloket@mookenniddelaar.nl

VERLEENDE OMGEVINGSVERGUNNING

- Dorpsstraat 63a in Middelaar voor het afwijken van omgevingsplan voor het legaliseren van een overkapping

VERLEENDE UITGEBREIDE OMGEVINGSVERGUNNING

- Nabij Kiekgbergsebaan 6 in Plasmolen voor het vervangen van de stuwput.
- Nabij Kiekgbergsebaan 6 in Plasmolen voor het vervangen van de rand van het bassin.

Wij werken uitsluitend op afspraak. Hierover kunt u bellen met Publicatiesaken
• op werkdagen van 9.00-12.00 uur
• op woensdagmiddag van 13.30-16.30 uur.