GEZOND DE WINTER IN

SAMEN WERKEN AAN EEN GEZONDE EN FITTE GEMEENTE

NIJKERK · HOEVELAKEN · NIJKERKERVEEN
DOET & ONTMOET

Deel jouw nieuws

Met deze nieuwsbrief houden we je op de hoogte van wat er speelt rond leefstijl, bewegen en ontmoeten in de gemeente Nijkerk. Zo weet je wat er te doen is en kun je inwoners gericht doorverwijzen.

Heb je zelf nieuws, een activiteit of een mooi initiatief dat je wilt delen? Laat het ons weten! Dan nemen we het graag mee in een volgende editie. Samen bereiken we meer inwoners.

Iedereen heeft behoefte aan contact, maar veel inwoners voelen zich weleens alleen, zeker als de dagen korter worden. Het boekje ‘Doet & Ontmoet’ 2026/2027 staat vol activiteiten, cursussen, clubs en verenigingen waar inwoners anderen kunnen ontmoeten.



Help je mee het boekje te verspreiden? Het ligt bij Sigma, de bibliotheken en het gemeentehuis. Wijs inwoners op het boekje of op www.doetenontmoet.nl.

Organiseer je zelf activiteiten? Voeg ze toe op de website, dan blijven ze goed vindbaar.

NIJKERK · HOEVELAKEN · NIJKERKERVEEN
DOET & ONTMOET

Fit & Vitaal loket

Het Fit & Vitaal loket werkt aan een nieuwe Leefstijlcheck. Met vijftien korte vragen over vijf leefstijlthema's krijg je inzicht in je eigen leefstijl. De uitkomst zie je terug in een leefstijlbloem: een mooi startpunt voor een gesprek over je persoonlijke doelen. Wil je daarna aan de slag? Dan helpen we je op weg naar passend aanbod bij jou in de buurt.

De Leefstijlcheck is momenteel nog in ontwikkeling. We hopen binnenkort van start te gaan en inwoners uit te nodigen om de check uit te proberen. Samen werken we aan een fit en vitaal leven dat bij jou past!

FIT & VITAAL LOKET

Help inwoners stoppen met roken



Stoppen met roken onder begeleiding is veel succesvoller dan op eigen houtje. In Nijkerk helpen Esther, Corine en Arnold van Rookvrij en Fitter inwoners die willen stoppen. Hun programma combineert stoppen met roken met beweging en een gezonde leefstijl.

Deelnemers kiezen zelf voor individuele of groepsbegeleiding, op locatie aan de Oranjelaan in Nijkerk of online. Deelname wordt volledig vergoed door de zorgverzekeraar en gaat niet van het eigen risico af.

Spreek je inwoners die willen stoppen? Verwijs ze dan door naar rookvrijenfitter.nl/nijkerk. Na aanmelding neemt een coach zelf contact op.