

Nieuwsbrief september 2024

Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)



Vorig jaar zijn we gestart met het GALA, het Gezond en Actief Leven Akkoord. Het GALA biedt een kans om de komende jaren stevig in te zetten op een gezonde samenleving.

Een samenleving waarin mensen hun leven gezond starten, een gezonde leefstijl houden en op een vitale manier ouder worden. Dat bereiken we door meer samenwerking en verdere verbinding tussen de werkgebieden. Samenwerking in de gemeente Nijkerk is niet nieuw. Het wordt wel een stuk concreter door het GALA.

Wie zijn die samenwerkpartners eigenlijk? Wat doen ze voor de inwoners van onze gemeente? Hoe ziet dat verbinden eruit?

In deze nieuwsbrief maakt u kennis met een aantal organisaties en hun activiteiten, dit keer op het thema 'bewegen'.

Welke kende u nog niet? Wie zou u beter willen leren kennen?

Aarzel niet om contact op te nemen met een organisatie en eens een kop koffie te gaan drinken.

Heeft u een interessante activiteit over gezond en actief leven en wilt u hierover vertellen in de nieuwsbrief?

Mail ons op gala@nijkerk.eu

In Nijkerk doen we het samen.



Even voorstellen



Nijkerk Sportief en Gezond (NSG) is geen onbekende in de gemeente. Ze organiseren veel activiteiten en bieden ondersteuning en advies als iemand moeite heeft weer te starten met sporten. Zo kennen ze de weg naar alle sportverenigingen in de gemeente, maar hebben ook een beweegloket voor alle vragen rondom sport en bewegen. Ze organiseren Wandelfit, sporten in de Wijk, Sportkanjers en Old Stars voetbal.

Maar welke buurtsportcoach doet wat?

Op de website stelt het team zich voor: [Het Team – Nijkerk](#)

Wat kan NSG voor u betekenen? [Nijkerk – Sportief en Gezond](#)



Idee gezocht

Het Nijkerks sportakkoord is een belangrijke basis om de inwoners aan het bewegen te houden. En dan bedoelen we **alle inwoners, ook degenen die minder vanzelfsprekend lid kunnen worden van een vereniging. Omdat ze een fysieke beperking hebben, niet meer de conditie hebben van vroeger of omdat de Nederlandse sportcultuur anders is dan ze gewend zijn.**

Er is al veel passend aanbod voor de diversiteit aan sporters in de gemeente. Dit aanbod kan nog beter bekend worden gemaakt en natuurlijk kunnen er altijd meer activiteiten op maat bij.

- *Waar heeft uw organisatie behoefte aan?*
- *Wie heeft u daarvoor nodig?*
- *Waar zou u inwoners heen willen sturen?*
- *Wie wordt er nog niet gehoord?*

Mail uw idee om aangepast sporten nog beter op de agenda te zetten:
info@nijkerksportiefengezond.nl





Valpreventie

Blijven bewegen is belangrijk, zeker als mensen ouder worden. Als iemand wel eens is gevallen, kan het lastig zijn om weer te gaan bewegen. Dan helpt het als een professional met hen meedenkt. Inwoners van 65 jaar of ouder kunnen vanaf nu terecht op drie locaties in de gemeente Nijkerk bij een Loket Nijkerk Fit en Vitaal.

Deze locaties worden bemenst door een buurtsportcoach Leefstijl en Valpreventie en een fysiotherapeut. Beiden zijn getraind om een valrisicotest af te nemen en inwoners te adviseren over hoe iemand zo lang mogelijk gezond en zelfstandig kan blijven. De test bestaat uit een vragenlijst, een looptest en een adviesgesprek. Op basis hiervan kan een verwijzing volgen naar een training valpreventie of een beweegactiviteit. Ook wordt praktisch advies gegeven over aanpassingen in huis.

Contact:

veiligbewegen@nijkerkfitenvitaal.nl

Voor telefoonnummers:
zie contactgegevens hiernaast.

Beweegloket en Fit en Vitaal Loket

Loket Nijkerk: Corlaer, Henri Nouwenstraat 18, Nijkerk:

Maandag van 09.00 – 12.00 uur

telefoon 06 – 13 33 83 93

Loket Hoevelaken: Kopperhof, Sportweg 25, Hoevelaken:

Dinsdag van 09.00 – 12.00 uur

telefoon 06 – 13 36 15 72

Loket Nijkerk: De Nije Veste, Oranjelaan 104, Nijkerk:

Woensdag van 13.00 – 16.30 uur

telefoon 06 – 13 33 83 93





Vooruitblik



Het Integraal Zorg Akkoord (IZA) en het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) hebben als doel om de zorg in de toekomst goed, toegankelijk en betaalbaar te houden. Dit vraagt om meer preventie en meer samenwerking. De eerste stap naar meer samenwerking was het opzetten van een kernteam rond het GALA.

Het kernteam bestaat uit afgevaardigden uit diverse domeinen in de gemeente Nijkerk: zorg, welzijn, cultuur, sport en gemeente. Er zijn inmiddels twee bijeenkomsten geweest, waarin de leden elkaar beter hebben leren kennen. Het kernteam zal de komende tijd verder werken aan samenwerking in zorg en welzijn, waarbij organisaties elkaar aanvullen, versterken en elkaars expertise inzetten. Zo kunnen inwoners beter geholpen worden gezonde keuzes te maken.

Stap voor stap komen we zo dichterbij de Gezonde Generatie 2040: de generatie die bewegen vanzelfsprekend vindt en daar alle kans toe krijgt.



Een greep uit het beweegaanbod in de gemeente



Foto: Aalt Guliker Fotografie

Er gebeurt al van alles op het gebied van bewegen. Jong of oud, alleen of samen, er is voor iedereen een activiteit.

Nijntje Bewegdiploma

Een leuke manier om al vroeg te starten met bewegen is Nijntje gym. Peuters en kleuters van 2 tot en met 5 jaar maken door oefeningen en spelletjes een goede start met hun motorische vaardigheden. Na veertig lessen krijgen de kinderen het Nijntje Bewegdiploma. Gymverenigingen DOTO en NGV Excelsior bieden de lessen voor het Nijntje Bewegdiploma aan.

Jeugd- en Jongerenwerk

Wist u dat het jeugd- en jongerenwerk Nijkerk/ Hoevelaken niet alleen de reguliere inloopactiviteiten aanbiedt, maar ook elk jaar een straatvoetbaltoernooi, de koningsspel en de buitenspeeldag (mede) organiseert? Ook is er elke week een sportinstuif in een aantal sporthallen en in de vakantie zijn er speciale activiteiten.

Jeugd- en Jongerenwerk Nijkerk

QR-FIT routes

Nijkerk heeft sinds kort drie QR-FIT routes. Routes tussen 2,5 en 5 kilometer, met wisselende oefeningen die via een app beschikbaar zijn. Mensen kunnen in eigen tijd op eigen niveau sporten, in een groep of op eigen tempo.





Wandelgroep 'Natuurlijk bewegen'

Samen met Alzheimer Nederland organiseert Sigma twee keer per maand een gratis wandeling in de natuur voor mensen met geheugenproblemen. Bewegen is goed voor het lichaam en voor de geest. Geheugenproblemen kunnen het gevolg zijn van dementie, maar kunnen ook ontstaan na een beroerte, een ongeluk of bij de ziekte van Parkinson. Voor mantelzorgers en patiënten is de wandeling een mooie gelegenheid om op een ongedwongen en informele manier even te ontspannen en ervaringen te delen met anderen.



De gratis wandeling is iedere eerste en derde donderdag van de maand. De groep start om 10.00 uur bij de bestuurskamer van NSC aan de Luxoolseweg 32 in Nijkerk, uiteraard met een kopje koffie. Er kunnen verschillende afstanden gelopen worden, een rollator is geen probleem. De wandeling wordt begeleid door een groep enthousiaste vrijwilligers.

Op zoek naar een specifieke activiteit of sport?

- [Sociale kaart Wegwijzer Nijkerk](#)
- [Nijkerk Doet & Ontmoet](#)
- [Activiteiten - UVV Nijkerk](#)
- [Jeugd- en Jongerenwerk Nijkerk](#)

Informatie over een financiële bijdrage om te sporten:
[Jeugdfonds Sport & Cultuur](#)



Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) Gemeente Nijkerk 2024