



#allemaalgoed

Bewegen in Neder-Betuwe



Route 66

In 66 dagen naar een gezonde gewoonte!

Zet je doel en ga er voor!

Wist je dat het aannemen van een gezonde gewoonte gemiddeld 66 dagen duurt?

Of je nu kiest voor een activiteit in de frisse buitenlucht of binnen, alleen of met vrienden. Schrijf jouw doel op, start met bewegen en vink 66 dagen af.

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	Mijn doel: _____ _____ _____ _____ _____		
62	63	64	65	66			

Veranderen doe je niet in één dag

Bewegen en gezond eten... We weten allemaal dat het belangrijk is. Maar dat betekent niet dat het makkelijk is. Je neemt je voor om vaker de fiets te pakken, elke week een rondje te gaan hardlopen of een stuk te wandelen. Het is niet zo gek als het u wat moeite kost en de goede voornemens verwateren.

Het aannemen van een nieuwe gewoonte duurt namelijk gemiddeld 66 dagen. Vandaar dat we vorig jaar vanuit het platform Gezond op eigen wijze de campagne Route 66 hielden.

Ook dit jaar moedigen we u aan om een gezonde gewoonte te starten en gaat Route 66 in de herhaling. Net zoals vorig jaar vindt u in deze brochure weer volop inspiratie: leuke interviews met mensen uit onze eigen gemeente, een overzicht van het sport- en beweegaanbod in Neder-Betuwe én mooie aanbiedingen van partners die u op weg willen helpen.

Zelf doe ik ook mee met Route 66. Ik ga proberen om minstens een keer per week naar kantoor te fietsen. Ook ik weet: veranderen doe je niet in één dag en iedereen doet dit op zijn of haar eigen manier. Dat is dan ook precies het motto van Gezond op eigen wijze. Het platform waarin wij als gemeente al twee jaar samenwerken met inwoners en partners op het gebied van gezondheid. Dit blijven we doen. Ik ben er namelijk van overtuigd dat gezond leven makkelijker is als we het samen doen. En vooral:

**“Ieder op zijn of haar
eigen manier!”**

Ik wens u veel leesplezier en gezondheid!

Herma van Dijkhuizen

Wethouder Gezondheid



Overzicht beweegaanbod in alle kernen

	Kind	Jeugd	Volwassene	60+	Uniek Sporten
Dodewaard					
Alpha Fitness		✓	✓	✓	✓
Dodewaardse Gymnastiek Vereniging (DGV)	✓	✓	✓	✓	
Dodewaardse IJclub	✓	✓	✓	✓	✓
Hardloopvereniging De Dijkrunners		✓	✓	✓	
Karateschool Hans v/d Hatert	✓	✓	✓	✓	
Meer Bewegen voor Ouderen MBvO				✓	
Schaatstraininggroep Exerceo	✓	✓	✓	✓	
Sport- en beweegcoaches	✓	✓	✓	✓	✓
Tafeltennisvereniging Sethone		✓	✓	✓	
Tennisclub de Rozenhof	✓	✓	✓	✓	
Voetbalvereniging Dodewaard	✓	✓	✓	✓	✓
Volleybalvereniging DOVOL			✓	✓	
Zhineng Qigong		✓	✓	✓	
Echteld					
Bridge-club Midden-Betuwe			✓	✓	
Karateschool Hans v/d Hatert	✓	✓	✓	✓	
Meer Bewegen voor Ouderen MBvO				✓	
Sport- en beweegcoaches	✓	✓	✓	✓	✓
Sportvereniging VOLO Echteld	✓	✓	✓	✓	
Stichting Kans Voetbal	✓	✓	✓		✓
Voetbalvereniging Echteld				✓	✓
IJzendoorn					
Voetbalvereniging Uchta	✓	✓	✓	✓	✓
Schietvereniging Le Cartouche		✓	✓	✓	
Sport- en beweegcoaches	✓	✓	✓	✓	✓
Stichting Bewell		✓	✓		
Tennisvereniging De Kleimeppers	✓	✓	✓	✓	

	Kind	Jeugd	Volwassene	60+	Uniek Sporten
Kesteren					
Arnold's gym		✓	✓	✓	
Dorpshuis Kesteren			✓	✓	
Gymnastiek, Dans & Turn Vereniging Kesteren	✓	✓			
Korfbalvereniging Kesteren	✓	✓	✓	✓	✓
Meer Bewegen voor Ouderen MBvO				✓	
Solve24		✓			
Sport- en beweegcoaches	✓	✓	✓	✓	✓
Tennisvereniging De Kersenplukkers	✓	✓	✓	✓	
Voetbalvereniging Kesteren	✓	✓	✓	✓	✓
Ochten					
Alpha Fitness		✓	✓	✓	✓
De Waalzoomruiters	✓	✓	✓		
Karateschool Hans v/d Hatert	✓	✓	✓	✓	
Meer Bewegen voor Ouderen MBvO				✓	
Omnisportvereniging S.V. Olympia	✓	✓	✓	✓	✓
Sport- en beweegcoaches	✓	✓	✓	✓	✓
Stichting Bewell		✓	✓		
Tennisvereniging De Kleimeppers	✓	✓	✓	✓	
Wielervereniging Het versnellertje		✓	✓	✓	
Opheusden					
Badmintonclub Opheusden		✓	✓	✓	
BASE Lifestyle		✓	✓	✓	
Beweeg je wijs	✓				
Healthclub Juliën judo Opheusden	✓	✓	✓	✓	✓
Meer Bewegen voor Ouderen MBvO				✓	
Sport- en beweegcoaches	✓	✓	✓	✓	✓
sv DFS gymnastiek	✓	✓	✓	✓	
sv DFS voetbal	✓	✓	✓	✓	✓
Thijmen PT			✓	✓	
Van Leeuwen Fitness			✓	✓	
Volleybalvereniging Odysseus			✓	✓	
Zaalvoetbalvereniging De Biezenwei			✓	✓	



Van volle agenda naar volle energie

Willem Keuken (44) uit Ochten leidt een druk leven. Hij runt samen met zijn vrouw DA Kesteren, heeft een eigen projectmanagementbureau en is daarnaast fractievoorzitter/raadslid voor de SGP in Neder-Betuwe. Met zo'n volle agenda sloop er ongemerkt een ongezonde levensstijl in zijn dagelijks leven. Het roer moest om. En daar plukt Willem Keuken nu de vruchten van.

Jarenlang lukte het Willem niet goed om ruimte in de agenda te maken om te sporten. Zestien jaar in de hectische politiek, in combinatie met het zelfstandig ondernemerschap, slokten zijn schaarse vrije tijd aardig op. Totdat zich enkele gezondheidsproblemen aandienden.

Elke maand een run

"Ik werd niet alleen voller, ook mijn bloeddruk ging flink omhoog", vertelt Willem. "Het slikken van medicijnen hiervoor stond me echter niet aan." Er moest dus wel iets gebeuren. Vanaf begin dit jaar ben ik bij BASE Lifestyle gestart met small group trainingen. Dit zijn personal trainingen met een klein, vast groepje. Vanaf dát moment heb ik het roer volledig omgegooid. Het heeft zelfs geleid tot mijn allereerste deelname aan een heuse mud marathon van 42 kilometer. Een haast militaire run met zo'n 80 obstakels zonder tijdsdruk. Het is eigenlijk geboren uit wat gekkigheid, maar heel bijzonder om te doen! En het smaakt zelfs naar meer, want al snel daarna volgde de Valley Run. En nu wil ik elke maand wel ergens een leuke run doen. Want naast zijn sessies op de sportschool loopt Willem ook nog eens twee keer per week hard. Op de zaterdag een lang loopje van 10 à 15 km. En doordeweeks nog een van ongeveer vijf km.

Paar kledingmaten kleiner

"Ik kies er heel bewust voor om bovenstaande sporten te combineren", vertelt Willem. "Ik doe aan krachttraining en ga hardlopen." Dit versterkt elkaar alleen maar. Wat al dat bewegen mij oplevert? Al heel snel merkte ik vooruitgang. Ik draag nu een paar kledingmaten kleiner, ben al zo'n 15 kilo kwijt. Mijn bloeddruk is ook weer keurig. En minstens zo belangrijk, je humeur verbetert ook aanzienlijk. Ik kan veel meer aan en *handelen*. In mijn werk moet ik presteren. Daar heb je een fit en gezond lichaam voor nodig. En daar moet je iets voor doen. Daar moet je, zeg maar, brandstof ingooien. Naar mijn mening is het dan ook een verantwoordelijkheid dat je goed moet zorgen voor je lijf. Dit geldt voor iedereen. Nee, ons leven is niet maakbaar. En natuurlijk moet je niet doorslaan of jezelf compleet verliezen in een sport. Overal waar 'te' voor staat, is niet goed. Maar het lijf dat we hebben, daar moeten we zuinig en verantwoordelijk mee omspringen."

Bewegen en genieten van de omgeving

Het persoonlijke advies van Willem? "Neem je verantwoording en kom in beweging. Of het nu fitness, wandelen of fietsen is, doe het en geniet ondertussen - waar mogelijk - van deze mooie gemeente. De natuur is prachtig, elk seizoen weer", aldus Willem.

"Ik heb het roer h  l  maal omgegooid"

Beweegheld
Willem

De Verschzaak

Volgens De Verschzaak hoeft gezond eten echt niet ingewikkeld of duur te zijn. Als je met de seizoenen mee-eet, heb je altijd de lekkerste producten én ben je het voordeligst uit.

We snappen natuurlijk dat je niet altijd precies weet wat er op dat moment in het seizoen is. Daarom helpen we je graag een handje.

Neem bijvoorbeeld ons **Tasje vol Fruit**: een kant-en-klare tas gevuld met vers seizoensfruit. Alles wat erin zit, gaat gegarandeerd op. Ideaal voor elk huishouden!

T 0344 - 21 90 23
A Cuneraweg 6, Ochten
E info@deverschzaak.nl
W www.deverschzaak.nl

Route 66-actie

Een keer proberen? Laat in september dit magazine zien in de winkel en ontvang **25 procent korting** op de tas.

DFS Gymnastiek

Bewegen op muziek, met plezier én op je eigen niveau? Dat kan bij de Low Impact groep van sv DFS Gymnastiek in Opheusden! Onze lessen zijn geïnspireerd op aerobics, maar dan in een vorm die voor iedereen haalbaar is. We werken aan conditie, kracht en flexibiliteit; allemaal op muziek.

Low Impact met sv DFS – bewegen op muziek!

De lessen zijn geschikt voor **alle leeftijden**, iedereen beweegt op haar eigen tempo. Dat blijkt wel uit de leeftijd van onze leden. Ons jongste lid is 25 en oudste 80 jaar! Dat maakt deze groep zo bijzonder.

Naast het sporten doen we ook graag gezellige dingen samen, zoals een jaarlijks uitje. Wil je weten of het iets voor jou is?

T 0488 - 44 22 05
A Sporthal De Biezenwei, Opheusden
E info@svdfs.nl
W www.svdfs.nl

Route 66-actie

Kom tijdens Route 66 **vrijblijvend een proefles meedoen!** We zien je graag op maandagavond 19.00 – 20.00 uur.

Schaatsvereniging Exerceo

Wil je een écht ‘coole’ sport doen én werken aan je techniek? Kom dan naar schaatsvereniging Exerceo! Al bijna 30 jaar zijn wij de plek voor recreatieve en wedstrijdschaatsers in Rivierenland.

Samen beter schaatsen

Met zo’n 125 leden van vijf tot 80 jaar draait het bij ons om samen sporten, plezier en jezelf blijven verbeteren. We zijn het hele jaar actief: naast schaatsen kun je bij ons ook skeeleren en kracht- of conditietraining volgen. Zo blijf je fit én werk je verder aan je techniek. Onze gediplomeerde trainers begeleiden je op elk niveau.

Ons aanbod

- **Schaatsen** (okt–mrt): zaterdagochtend (senioren) & -middag (jeugd), Nijmegen

E info@exerceo.nl
W www.exerceo.nl

- **Kracht/conditie** (okt–mrt): maandagavond, Dodewaard
- **Skeeleren** (mei–sep): dinsdagavond, ijsbaan Dodewaard
- **Kracht/conditie** (mei–sep): zaterdagochtend, Rhenen

Route 66-actie

Meld je in september 2025 aan als nieuw lid en schrijf in voor de trainingen. De eerste vijftien inschrijvers trainen in oktober 2025 **gratis** mee op zaterdag en maandagavond. Onder deze nieuwe aanmeldingen verloten wij **twee kaarten** voor een schaatswedstrijd in Thialf dit olympische seizoen.

DIZA Opleidingen

Bij DIZA Opleidingen leer je op een praktische en toegankelijke manier hoe je kunt handelen bij noodgevallen. Of het nu gaat om EHBO, reanimatie met AED of bedrijfshulpverlening (BHV); wij zorgen dat jij met vertrouwen kunt optreden.

Onze trainingen zijn interactief, praktijkgericht en afgestemd op de dagelijkse realiteit. We geven les op scholen, kinderdagverblijven, bedrijven en sportverenigingen. Ook leveren we AED’s en verbandkoffers, zodat je altijd goed voorbereid bent.

Een mooi voorbeeld is onze samenwerking met **VV Kesteren**. Voor hun trainers en vrijwilligers organiseerden wij workshops over sportletsel, reanimatie en ontruiming. Zo dragen we samen bij aan een veilige sportomgeving.

T 06 - 27 83 63 05
A Nedereindsestraat 12, Kesteren
E info@diza-opleidingen.nl
W www.diza-opleidingen.nl

Ook iets voor jouw organisatie of vereniging? Kijk op diza-opleidingen.nl

Subsidie voor AED’s

Er is een subsidie regeling voor AED’s. Kijk voor meer informatie op: www.nederbetuwe.nl/subsidies/subsidie-tegemoetkoming-kosten-voor-aeds

*“Bewegen maakt
je vrolijk”*

Blijf bewegen voor een vitaal en vrolijk leven

Rob (72) en Ditje (73) van der Vossen uit Kesteren zijn 49 jaar getrouwd en hebben kinderen en kleinkinderen. Ze zijn altijd al wel bezig geweest met sporten en sportclubs. Niet alleen om de gezelligheid, maar juist vanwege aandacht en onderhoud voor het lijf. “En daarbij geldt: hoe ouder, hoe meer je gaat mankeren”, zeggen ze.

Rob heeft al 47 jaar lang diabetes type 1. Hij zet sport en bewegen actief in als middel om goed om te gaan met zijn ziekte. En dit lukt hem aardig. Zo bezoekt hij al ruim twaalf jaar lang, drie keer per week, Healthclub Juliën. Daar gaat hij 45 minuten per keer de speciale hoogtekamer in. Dit is een afgesloten kamer, standaard op 2.500 meter hoogte afgesteld, waarbij de atmosfeer wordt nagebootst en het zuurstofpercentage in de lucht is aangepast (naar 15,5 procent). Het lijf moet dan hard werken. Ook voor zijn astmaklachten zijn de effecten van deze hoogtetrainingen alleen maar positief. Door op deze manier te sporten, hoeft Rob veel minder insuline te spuiten dan anders het geval zou zijn. Hiernaast wandelt de sportieve Rob ook nog eens dagelijks – wat ook positief uitpakt voor zijn diabetes. “Sinds een jaar heb ik helaas een hernia gekregen, waardoor mijn dagelijkse portie wandelen van twaalf kilometer is afgenomen naar ‘slechts’ drie. Daar heb ik wel flink de pee in, maar het is niet anders”, aldus Rob.

Circuit op apparaten

Ditje had vooral last van haar schouders. De oefeningen van haar fysiotherapeut stoppen niet als ze daar de deur uitloopt. Sterker nog: die neemt ze gewoon mee in haar dagelijkse sportprogramma. Ditje gaat twee keer per week naar dezelfde sportschool als Rob. Daar volgt ze de ene dag een eigen individueel programma

en de andere dag een ‘Miloncircuitje’ op acht verschillende apparaten voor de armen, benen en uithoudingsvermogen. Na één minuut zwoegen, moet je steeds wisselen van apparaat. Groepslessen met harde muziek zijn niet aan haar besteed. Verder loopt ze wekelijks met twee verschillende wandelgroepjes en vergezelt ze ook nog elke zondag gezellig haar man tijdens zijn wandeling. “Als Rob zijn rondje van drie kilometer wandelt, inclusief veel buig- en strekoefeningen onderweg, loop ik extra naar links en extra naar rechts. Op die manier loop ik dan toch mooi zo’n zeven kilometer”, vertelt ze enthousiast. Daarnaast doet de vitale Ditje ook nog vrijwilligerswerk voor het dorpshuis en de Speel-o-theek in Kesteren waar ze ook weer de nodige meters maakt.

Volhouden tot einde

Wat is jullie advies aan andere mensen op oudere leeftijd? “Blijf bewegen! Het is goed voor je lijf, gezondheid en conditie. Daarnaast maakt bewegen je vrolijker, echt waar. Door de dopamine die vrijkomt, zit je gewoon veel beter in je vel. Wij voelen ons vrolijker door zo’n sportief leven. Als wij dit fysiek kunnen blijven volhouden, willen we graag tot het einde van ons leven blijven bewegen, zoals we nu doen. En onze kleinkinderen houden ons ook jong hè. Ze wonen niet in de buurt, dus als ze komen logeren houden ze opa en oma lekker in beweging”, zegt het echtpaar.

Beweeghelden
Rob & Ditje

DOVOL

Zin in sport én gezelligheid? Dan ben je bij DOVOL uit Dodewaard aan het juiste adres. Deze kleine, maar hechte volleybalvereniging bestaat al meer dan 50 jaar en is een plek waar iedereen zich welkom voelt; van beginner tot ervaren speler.

Kom volleyballen bij DOVOL in Dodewaard

Bij DOVOL kun je recreatief of in competitieverband spelen. We doen mee met de NeVoBo-competitie en de RecVol-recreantencompetitie. Alleen trainen mag natuurlijk ook. Bij voldoende belangstelling is er ook No-Jump volleybal; zonder springen en op aangepaste hoogte. Ideaal als je wel wilt bewegen, maar niet voluit kunt springen.

DOVOL is meer dan sport: het is een club waar iedereen telt. Nieuwe leden, ook uit andere landen, vinden hier aansluiting én oefenen spelenderwijs de Nederlandse taal.



A Dalwagen 78B, Dodewaard

Binnenkort trainen we in een gerenoveerde sporthal met ontmoetingsruimte, daar kijken we naar uit!

Route 66-actie

Enthousiast geworden? Kom langs en neem sportkleding en zaalschoenen mee! Iedere dinsdagavond wordt er fanatiek én met plezier gevolleybald in **sporthal De Eng**. Tijdens Route 66 ben je van harte welkom om vrijblijvend mee te trainen van **19.00 tot 20.00 uur**. Het herenteam dat competitie speelt traint daarna van 20.00 tot 22.00 uur.



T 088 - 88 54 000
A Dalwagenseweg 51, Opheusden
E info@gmb.eu
W www.gmb.eu

Extra mooi: voor elke sportieve kilometer of hoogtemeter doneert GMB aan het **Fonds Gehandicaptensport**. Deze bijdrage komt vanuit het **Sociaal Fonds GMB Hart voor Elkaar**.

Dekker

Kom in beweging en beleef de Willemspolder!
Wandelen én sporten in de natuur? Dat kan met de Beweeg & Beleef Route in IJzendoorn.

Langs de route staan speciale palen met QR-codes. Scan ze en krijg meteen filmpjes met oefeningen op je telefoon. Zo sport je op jouw tempo en niveau. Tegelijk leer je onderweg meer over de natuur én de geschiedenis.

Nieuw: op het hogere deel van de uiterwaard zijn extra toestellen geplaatst, zodat je ook bij hoogwater veilig kunt sporten.

Iedereen is welkom en aanmelden is niet nodig.
Download de app via **www.qr-fit.nl**



T 0344 - 57 99 99
A Waalbandijk 1, IJzendoorn
E communicatie@dekkergroep.nl
W www.willemspolder.nl

Route 66-actie

Elke maandagmorgen traint hier een gezellige groep bewoners met trainer Martin Romein.
Wil je meedoen? Mail naar communicatie@dekkergroep.nl.

Meer info? Kijk op www.willemspolder.nl

GMB

Bij GMB kijken wij met zorg en aandacht naar elkaar. Als familiebedrijf vinden wij het belangrijk dat collega's niet alleen samenwerken, maar ook samen in beweging komen.

Samen Actief in beweging

Via ons initiatief 'Samen Actief' stimuleren wij sportieve activiteiten, zoals mountainbiken, klimmen, padellen of gewoon een lunchwandeling. Alles wordt geregistreerd via een app. Ook organiseren wij regelmatig clinics om nieuwe sporten te ontdekken. Zo maken we bewegen leuk én verbindend.

KV Kesteren

Nieuw bij KV Kesteren: G-korfbal met De Specials!

Wij kondigen met trots aan dat we op **1 oktober 2025** met een nieuw initiatief beginnen: G-korfbal. Of zoals het team gaat heten: De Specials! Een team speciaal voor sporters die niet (goed) kunnen meedoen aan het reguliere korfbal. Denk aan mensen met een verstandelijke beperking, lichte fysieke beperking en/of bijvoorbeeld ADHD of PDD-NOS.

De Specials bieden een unieke kans om samen te sporten, plezier te maken en nieuwe vriendschappen te sluiten. Bij **Korfbalclub Kesteren** geloven we dat iedereen kan genieten van korfbal, ongeacht vaardigheden.

Naast G-korfbal zijn er ook veel reguliere teams waar je van harte welkom bent.



A Kasteelstraat 4, Kesteren
E specials@korfbalkesteren.nl
W www.korfbalkesteren.nl

Route 66-actie

Wil je het zelf ervaren? Kom dan op **woensdag 1 oktober** van **19.00 tot 20.00 uur** naar de open training op het kunstgrasveld in Kesteren! Een mooie kans om kennis te maken met het team en de sport. Na deze training is er elke woensdagavond training.

A man with a beard, wearing a dark blue tracksuit with 'NBSS' on the sleeve and red sneakers, sits on a white step ladder. He is in a gym with a grey brick wall and a blue floor. Several red, white, and blue volleyballs are on the floor. A quote is written in the top left corner.

*"Door te bewegen is mijn
netwerk gegroeid en oefen
ik gelijk de nieuwe taal"*

Beweegheld
Mohammad

Bewegen als brug naar een nieuw thuis

Mohammad Al Agha (49) woont met zijn vrouw en twee kinderen (9 en 1,5 jaar) sinds een kleine vijf jaar in Ochten. Voor die tijd woonde het gezin lang in Dubai. Ook woonde de Syrische Mohammad in Amerika waar hij zijn master degree Sport Management heeft behaald. Hij weet als geen ander hoe je steeds weer een onbekend, nieuw leven moet opbouwen.

In Syrië speelde Mohammad altijd fanatiek waterpolo in competitieverband. Ook in Nederland zoekt hij het zwembad op, om één à twee keer per week recreatief te zwemmen. "Bewegen is een goede manier om stress te verlagen", zegt Mohammad. "In het zwembad vergeet je alles en maak je je hoofd leeg. Daarnaast heb ik er veel nieuwe mensen leren kennen. Maar ook in de fijne buurt waar we wonen hebben we leuk contact opgebouwd met onze burens. Door te sporten en bewegen is mijn netwerk zeker gegroeid. Bovendien oefen je dan gelijk je nieuwe taal. Hoe meer ik het gebruik, hoe beter. Ik ben dan wel geslaagd voor de inburgeringscursus, maar je moet blijven oefenen in de praktijk. Mijn advies aan anderen om goed te kunnen integreren, is dan ook om altijd de focus op de nieuwe taal te leggen. Dit komt goed van pas in je werk, en bij het communiceren met je kinderen. Zo zetten wij thuis juist Nederlandse tekenfilms op."

Iedereen dagelijks portie bewegen

Mohammad Al Agha is beroepsmatig ook al ruim 20 jaar met beweging bezig. Sinds een jaar is hij - naast een job bij Wageningen University - toegewijde sport- en beweegcoach bij NBSS via Werkzaam Rivierenland. "Ik coach en begeleid met mijn collega's mensen van jong tot oud: van 4 tot 99 jaar. Van senioren tot mensen met een beperking. Van kinderen op de naschoolse

opvang tot die op de balletschool. We stimuleren een gezond leven met gezond eten en voldoende beweging. We benadrukken hoe belangrijk het is om mentaal sterk te zijn. Iedereen zou wat mij betreft, alleen al voor stressvermindering, 20 tot 25 minuten moeten wandelen. Zelf wandel ik ook regelmatig. Als je gezond ouder wil worden én wil blijven spelen met je kinderen, moet je bewegen. Zeker omdat we leven in een tijdperk waarbij we veel zitten en naar schermpjes turen."

Mohammad is erg blij met zijn job. "NBSS is een fijne organisatie, waar ik me welkom voel. En waar ik kan blijven leren en ontwikkelen. Ik zal dan ook altijd in dit werkveld blijven, want hier ligt écht mijn hart en ervaring. Niemand weet wat de toekomst brengt, ik ook niet. Wat ik wel weet, is dat wij hier graag willen blijven. Nederland is een erg fijn land. De meeste mensen zijn heel erg aardig, het zorgsysteem en onderwijs zijn goed en zelfs het weer vind ik ook prettig. Onze dochter van 9 is zó gelukkig hier en heeft veel vriendinnetjes op school. Als je kinderen gelukkig zijn, dan ben je dat als ouders ook."

Wil je stoppen met roken en/of vaperen? Dan sta je er niet alleen voor. Met lokale, individuele begeleiding - op locatie of via beeldbellen - biedt ZoHealthy één keer per jaar een traject aan dat volledig wordt vergoed door de zorgverzekering. De begeleiding en eventuele hulpmiddelen gaan niet ten koste van je eigen risico.

Samen sterk voor een gezondere leefstijl

Stoppen met roken of vaperen is beter voor je gezondheid én je energie, letterlijk en figuurlijk. Samen stellen we doelen op en maken we een concreet, werkbaar plan waarmee jij, op jouw eigen wijze, gaat stoppen. Het valt niet altijd mee om patronen te doorbreken, maar samen staan we sterk.

Zo kom je écht vooruit. Samen op weg naar een gezondere versie van jezelf!

Tafeltennisvereniging Sethone

Bij Tafeltennisvereniging Sethone in Dodewaard ben je welkom voor sport en gezelligheid. Of je nu beginner bent of gevorderd, er is plek voor elk niveau.

Speelmomenten

Donderdagavond: vrij spelen met andere leden

Dinsdagavond: techniektraining voor wie fanatiek wil trainen

Tafeltennis bij Sethone – sportief én gezellig

Sethone bestaat ruim 30 jaar en blijft groeien in leden, sponsors en competitieteams. Nieuwe spelers voelen zich snel thuis en krijgen een eigen tenue. Tafeltennis is laagdrempelig, geschikt voor jong en oud en verrassend intensief. Het verbetert je conditie en coördinatie. Vanaf najaar 2025 spelen we met vier seniorenteams competitie, volop ruimte voor prestatie én plezier.



ZoHealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE

T 0162 - 24 77 77
E info@zohealthy.nl
W www.zohealthy.nl



A Dalwagen 78b, Dodewaard
E info@sethone.nl
W www.sethone.nl

Naast sport draait het bij Sethone ook om gezelligheid. De donderdagavonden eindigen steevast in de kantine en jaarlijks zijn er hoogtepunten als het clubkampioenschap en het oliebollentoernooi.

Route 66-actie

Iedereen heeft wel eens een balletje geslagen. Bij Sethone kun je het nu een **halfjaar gratis** proberen.

Sport- en beweegcoaches versterken Gezond op eigen wijze

Sinds september 2024 is er een nieuw team sport- en beweegcoaches actief in Neder-Betuwe. Deze enthousiaste groep is gestart dankzij een samenwerking tussen gemeente Neder-Betuwe en het Nationaal Bureau Sport Stimulering (NBSS). Zij sluiten aan bij het programma Gezond op eigen wijze en helpen mee om het gezondheidsbeleid van de gemeente in de praktijk te brengen.

Je ziet de coaches op scholen, bij verenigingen, in zorginstellingen en in de buurt. Ze organiseren naschoolse activiteiten, wandelgroepen, zomeractiviteiten, valpreventie en sporten met een beperking via Uniek Sporten. Zo kan iedereen laagdrempelig meedoen.

Wil je advies of ondersteuning bij jouw gezonde activiteit? De sport- en beweegcoaches denken graag met je mee.

Neem contact op via: www.gezondopeigenwijze.nl

Kom in beweging tijdens de Nationale Sportweek!

Van **19 t/m 28 september 2025** staat heel Nederland in het teken van sport en beweging. Ook in Neder-Betuwe barst het van de gratis sportactiviteiten.

Verenigingen openen hun deuren met proeflessen en clinics. Geen verplichtingen, gewoon proberen. Ook basisscholen doen mee met de TeamNL Kids 10@10: elke dag een kort beweegmoment en een nieuwe sport.

Walking football VV Echteld

Walking Football beleefde bij VV Echteld gouden tijden. Sinds de start in 2019 waren er genoeg enthousiaste leden om wekelijks te trainen én succesvol deel te nemen aan toernooien. Zo won het team in Dodewaard, Maurik en zelfs op het eigen Echteld-toernooi.

Na corona, ziektes en verhuizingen viel de groep helaas uiteen. Voor een klein dorp als Echteld, zonder veel nieuwe aanwas, was het lastig om voldoende spelers te behouden.

Toch blijft VV Echteld springlevend. De club organiseert jaarlijks activiteiten als het bedrijventoernooi, de zeskamp, pubquiz en sinds kort het Kelderklassetoernooi.



T 06 - 19 00 32 48
A Ooissestraat 14, Echteld
E hermanvdhatert@gmail.com
W www.vvechteld.nl

Het dorp en ook VV Echteld wordt weleens gekscherend vergeleken met het dorp van Asterix en Obelix: klein, maar sterk tegen de grote overmacht.

Nu krijgt Walking Football een nieuwe kans. We zijn actief aan het werven om een nieuw team op de been te brengen. Doe mee en beleef zelf de gezelligheid en sportieve uitdaging van Walking Football!

Bewegen verbindt het hele dorp

Niek Botden (48) vindt zichzelf geen beweegheld. Want een held plaats je op een voetstuk. Hij wil wél - vanuit zijn vrijwilligersrol bij sv DFS uit Opheusden - bewegen voor iedereen. "Bewegen zie ik daarbij als middel en doel." Bewegen kan mensen verbinden in zowel de straat, dorp als op regionaal niveau.

Sinds zeven jaar woont hij met zijn gezin in Opheusden. Mede door hun zoon en tweelingdochters komt Niek Botden in aanraking met voetbal en gym bij sv DFS. Daarnaast trapt hij zelf ook graag tegen een bal. "Je kent het wel, je begint als enthousiaste voetbalvader, dan word je teamleider, vervolgens jeugdtrainer en voor je het weet werk je met anderen aan ontwikkeling van het jeugdbeleidsplan en jeugdkader. Sinds twee jaar doe ik dat als bestuurslid jeugdzaken. We hebben hiervoor bij het jeugdvoetbal beleid ontwikkeld dat we nu ook proberen door te vertalen naar de gym. Zelf voetbalt Niek als recreant bij de 35+, fluit regelmatig als scheidsrechter en is teamleider van de JO12-2.

"Bewegen is belangrijk.", zegt Niek. "Natuurlijk voor de gezondheid maar net zo goed vanwege die sociale verbinding. Je ziet steeds vaker kinderen en jongeren uit verschillende sociale klassen, met een andere herkomst en overtuiging en van verschillende scholen samen sporten. Voor sommigen is deze houvast gewoon heel belangrijk. Samen bewegen is samen presteren, maar ook verbinden. Als sportvereniging heb je absoluut een belangrijke maatschappelijke rol. Wij willen openstaan voor iedereen door een inclusieve, veilige en fijne omgeving met goede trainers, organisatie én faciliteiten te bieden. Als open vereniging ben je juist die verbindende en faciliterende factor in het dorp. Bewegen is natuurlijk een doel op zichzelf, maar ook een belangrijk middel. Dat wordt veel minder breed herkend. Een heel belangrijk middel om 'uitdagingen' van alle dag aan te gaan."

Fijn opgroeien en bewegen

Sinds begin van vorig seizoen is het Opheusdens Vangnet (OVN) opgezet, een initiatief van OBS Het Palet en sv DFS. Een aantal lokale instellingen, zoals basisscholen, maatschappelijk werk, jeugdzorg en boa's die te maken hebben met de jeugd zijn aangesloten om elkaar te informeren en te versterken. "Het doel is om samen een omgeving te bieden waarin kinderen fijn kunnen opgroeien en bewegen en wij elkaar vroegtijdig kunnen informeren waar uitdagingen liggen." Een prachtig initiatief waarin Niek vanuit sv DFS gym en voetbal actief bij betrokken is. Niek kan zijn vrijwilligerswerk flexibel combineren met zijn zelfstandig ondernemerschap als adviseur in de (inter)nationale land- en tuinbouw. Dat kan niet iedereen. "Een vereniging draait op vrijwilligers. Ik zeg altijd 'van voor en door' leden. Als je 'door' weghaalt, blijft er weinig over. Veel vrijwilligerswerk wordt onzichtbaar uitgevoerd. Zij die als stille kracht bergen werk verzetten, bijvoorbeeld om een gymmat te repareren, onderhoud van gebouwen te doen of de administratie. Echt iedereen is even belangrijk om het geheel draaiende te houden. Vrijwilligers zijn goud waard voor sv DFS." Er is wel een uitdaging, want het ledenaantal bij gym (totaal 8 groepen) en voetbal (totaal 16 jeugdteams) stijgt verrassend genoeg. Er zijn dus meer vrijwilligers nodig. Alleen dan kun je blijven bewegen, verenigen en verbinden!

"Bewegen is verenigen"

Beweegheld
Niek



PK Runningshop

Wandelen of hardlopen is een fijne en gezonde manier om in beweging te blijven. Je traint je spieren, verbrandt calorieën én je maakt je hoofd lekker leeg. Maar... een goed begin start bij de juiste schoenen!

Bij **PK Runningshop in Dodewaard** krijg je een **gratis voet- en loopanalyse**. Zo ontdek je welke schoen het beste bij jou past. Geen blaren, minder kans op blessures en meer plezier in elke stap. Laat je deskundig adviseren. Jouw sportieve avontuur begint bij PK!

Route 66-actie

Op vertoon van dit magazine ontvang je bij aanschaf van wandel- of hardloopschoenen gratis een paar **Falke of Endurance sokken** (t.w.v. max. €25,-).



T 0488 - 48 03 50
A Dalwagen 43, Dodewaard
E info@pkrun.nl
W www.pkrun.nl

Voorwaarden

- Eén set per persoon
- Niet in combinatie met andere acties
- Geldig tot 31 januari 2026

Vitality Club Neder-Betuwe

Ben jij 55-plus, actief en wil je graag fit en gezond blijven? Dan is de Vitality Club echt iets voor jou! In veel dorpen en steden is deze gezellige beweeggroep al een groot succes. En nu komt de Vitality Club ook naar Neder-Betuwe!

Wat is het precies?

Een groep 55-plussers die wekelijks samen buiten beweegt met eenvoudige oefeningen voor kracht, balans en conditie. En het leukste: **de deelnemers geven zelf de lessen**. Geen professionele trainer, maar gewoon mensen zoals jij, die samen in beweging willen blijven.

- Jij bepaalt hoe vaak en hoe intensief
- Je beweegt op je eigen tempo en niveau
- In een park of plein bij jou in de buurt
- Deelname kost maar €1,- per week



T 06 18 61 32 81
E vera@gezondopeigenwijze.nl
W www.vitality-club.nl

Waarom meedoen of een groep starten?

- Je blijft fit en gezond
- Je ontmoet leuke mensen uit de buurt
- Je draagt bij aan iets waardevols
- Je beweegt met plezier. Samen sporten = samen lachen!

Vragen of meedoen? Neem contact op met Vera, Sport- en beweegcoach Senioren & Aangepast Sporten

Neder-Betuwe zet in op sport en cultuur voor álle kinderen

Wist je dat één op de elf kinderen in Nederland opgroeit in armoede? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur (JFSC) helpt deze kinderen van nul tot achttien jaar om toch mee te doen aan sport of culturele activiteiten.

Ook in Neder-Betuwe groeien kinderen op in gezinnen met geldzorgen. Voor hen is het niet vanzelfsprekend om op voetbal, judo, zwemles of muziekles te gaan. Terwijl juist die activiteiten zorgen voor plezier, vriendschap, gezondheid en ontwikkeling. Elk kind verdient het om mee te kunnen doen.

Gelukkig is er het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Dit fonds betaalt de contributie of het lesgeld voor jeugd van 0 tot 18 jaar als ouders dat zelf niet kunnen.

T 06 - 48 07 25 63 (Joris Maier)
M kindpakket@nederbetuwe.nl

Wanneer kun je gebruikmaken van het JFSC?

Als je inkomen te laag is om sport of cultuur voor je kind te betalen. Bijvoorbeeld door een uitkering, tijdelijk geen werk, hoge kosten, schulden of een teruglopende opdracht als zzp'er. Wat de reden ook is, het is lastig als je je kind niet kunt geven wat nodig is om fijn op te groeien. Het fonds helpt zodat jouw kind toch mee kan doen.

Hoe werkt het?

Als ouder hoef je geen aanvraag te doen. Dat doet een intermediair voor je. In Neder-Betuwe is dat Joris Maier. Hij kent de weg en helpt je graag verder.

Mamafit

Moeder zijn is mooi, maar ook druk. Waar haal je de tijd vandaan om even iets voor jezelf te doen? Daarom is er nu Mamafit: een gratis beweegmoment speciaal voor moeders in gemeente Neder-Betuwe.

Mamafit – tijd voor jezelf én je gezondheid

Samen met de sport- en beweegcoach sport of beweeg je een uur lang. Daarna is er tijd om na te praten met een kop koffie of thee. Eén keer per maand schuift er een professional aan om in gesprek te gaan over thema's als:

- hoe deel je je dag goed in?
- hoe zorg je goed voor jezelf?
- hoe blijf je mentaal gezond en in balans?

Mamafit vindt om de week plaats op **donderdag van 9.30 tot 11.00 uur**, in de Snellenburg in Opheusden.



T 06 - 48 07 25 63
A Fazantenstraat 30, Opheusden
E joris@gezondopeigenwijze.nl

Bij voldoende aanmeldingen starten we op **16 oktober 2025**.

Iets voor jou? Neem gerust een vriendin of buurvrouw mee!

Elke jongere in beweging

Lisa van Eldik (29) is vakdocent bewegingsonderwijs op het Van Lodenstein College in Kesteren. In haar vrije tijd speelt ze voetbal in de 3e klasse bij De Merino's in Veenendaal en doet hiernaast aan krachttraining in de sportschool.

De liefde voor bewegen is er altijd al geweest. Lisa speelt al jarenlang fanatiek voetbal (eerst in Opheusden) op een leuk niveau. "Voetbal is een teamsport.", vertelt ze. "Het is mooi om samen naar een doel te werken. Het is bovendien een sociale bezigheid. Ook komen allerlei emoties bij het spel kijken, zoals blijdschap en frustratie. Krachttraining vind ik ook erg belangrijk. Vooral om fysiek sterk te worden. Dat heeft weer effect op je mentale gezondheid en zo ben je bezig met persoonlijke groei." Zelf ziet Lisa duidelijk het belang in van bewegen. "Het is helaas niet altijd gemakkelijk om jongeren te laten bewegen. Om ze te motiveren. Onze leerlingen krijgen verplicht twee uur per week bewegingsonderwijs. Sommige leerlingen strubbelen wat tegen, dat hoort erbij. Als ze niet meer verplicht sporten op school, moeten ze wel zelf willen. Voor sommige jongeren hoort het er gewoon niet bij en een andere groep van middelbare schoolleeftijd gaat werken op de zaterdag en dan is er geen tijd meer om te sporten."

Leefwereld en beweegcultuur voor jongeren

Wat kan een school betekenen? "Wij bieden alle soorten sporten aan en gaan op zoek naar wat bij hen past. Je moet aansluiten op de leefwereld en beweegcultuur van de leerlingen. Wij zoeken activiteiten, die buiten school laagdrempelig zijn en die je gemakkelijk op een veldje of zelfstandig kunt doen, bijvoorbeeld volleybal of hardlopen. Veel kinderen hebben dit tijdens hun zomervakantie gedaan. Wij proberen tegelijkertijd aan te sluiten op wat nieuw is.

Neem maar padel, een sport die erg populair is. Of denk aan Hyrox, een nieuwe combinatie van hardlopen en fitness. Het is mooi om te zien hoe dit beweegprogramma zo'n grote groep mensen aanspreekt. In onze lessen proberen wij in te spelen op zulke ontwikkelingen, maar altijd passend op elk niveau waarbij veel kan en mag. We motiveren onze leerlingen om de uitdaging aan te durven gaan. Belangrijk is dat we écht voor veel variatie gaan: dus op elk niveau een beweegsituatie bieden. Die mooie uitdaging is aan ons! Als het te ver buiten het bereik van jongeren ligt, gaan ze het ook niet leren. Eigenlijk zijn we continu bezig om onze leerlingen vaardig te maken in beweging."

"Mijn missie? Om de positieve effecten van bewegen, zowel mentaal als fysiek, over te brengen. Bewegen is goed voor iedereen. Hierbij zijn allerlei invullingen binnen en buiten school mogelijk. Voor de een is dat wandelen met het gezin. Voor de ander is dat een groepsport. Als het maar passend is. En het is ook goed om soms een uitdagende prikkel op te zoeken.

Ik juich van harte toe dat opnieuw een hele beweegcampagne in de gemeente is opgezet. Het is goed om vanuit verschillende hoeken een samenleving te laten bewegen. Om mensen te inspireren en te motiveren wat de opbrengst van bewegen is. We leven in een samenleving waarin gezondheid steeds meer aandacht krijgt. Dit is een positieve ontwikkeling", eindigt Lisa.



"Overbrengen van
positieve mentale en
fysieke effecten"

Beweegheld
Lisa

Voldoe jij aan de beweegrichtlijnen?

Hoeveel beweging jij nodig hebt, is in de afbeeldingen op deze pagina te zien. Nu is het tijd om bij jezelf na te gaan in hoeverre jij daaraan voldoet:

- Weet je zeker dat je voldoet aan de beweegrichtlijnen? Dan ben je goed bezig, ga vooral zo door!
- Twijfel je of je voldoet aan de beweegrichtlijnen? Doe dan de online test via www.beweegrichtlijnentest.nl



- Voldoe jij niet aan de beweegrichtlijnen? Dan is het tijd om aan de slag te gaan! En hierbij geldt: elke vorm van beweging telt en heeft een positief effect. Het hoeft dus helemaal niet moeilijk te zijn!

Natuurlijk kunnen er allerlei redenen zijn waardoor jij de beweegrichtlijnen niet haalt. Misschien heb je een drukke agenda, beweeg je gewoon niet zo graag of heb je een fysieke en/of verstandelijke beperking. Lees dan snel verder en ontdek hoe ook jij dat beetje extra beweging kunt toevoegen aan jouw dag.

Tips & tricks...

Om je op weg te helpen naar meer beweging hebben we een aantal tips & tricks voor je op een rijtje gezet. Heb je jouw nieuwe beweegactiviteit gevonden? Maak van deze activiteit een vaste

gewoonte in je dagelijks leven. Een vaste gewoonte is namelijk beter vol te houden dan een te groot doel.

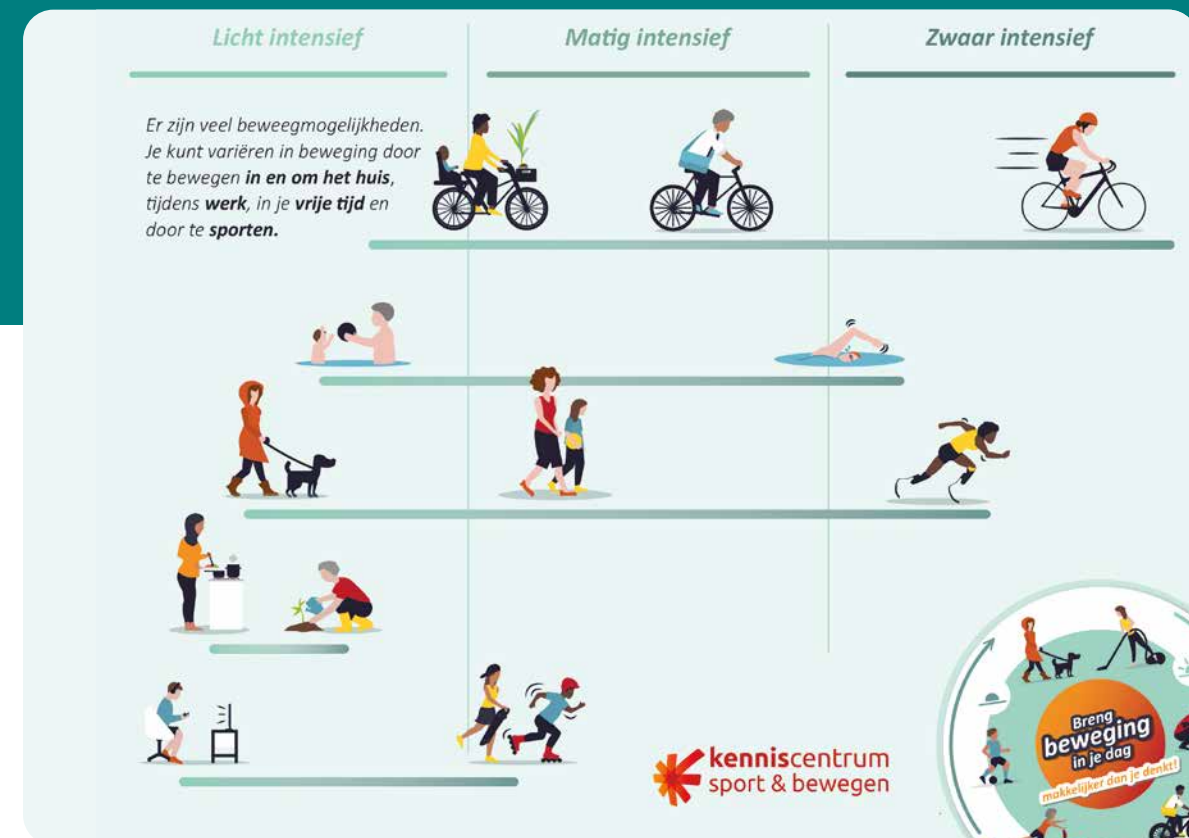
... voor onderweg

- Moet jij in een gebouw met meerdere verdiepingen zijn? Neem de trap!
- Naar het werk, school of de supermarkt? Ga op de fiets of lopend!
- Reis jij vaak met het openbaar vervoer? Stap wat eerder uit en wandel de rest!

... voor op het werk

- Lunchpauze? Maak een wandeling en sleep je collega's mee. Gezellig en gezond!
- Vergaderen? Ga voor een weeting (walking meeting) en vergader wandelend.
- Zit je veel achter een bureau te werken? Doe dan een aantal keren per dag een workout oefening achter je bureau. Haal je inspiratie uit de volgende oefeningen:

- Train al zittend je beenspieren! Til één been op, strek je been en laat even in de lucht hangen. Laat hierna je been weer zakken, maar raak de grond niet! Til hierna je been weer op en herhaal de oefening 15 keer. Laat je been weer helemaal zakken en doe de oefening ook 15 keer met het andere been.
- Buikspieren trainen? Ook dat kan zittend op een bureaustoel! Schuif voor deze oefening je stoel een stukje naar achteren en pak met uitgestrekte armen de tafel vast. Til nu je benen op en span je buikspieren aan. Trek jezelf met je armen naar je bureau toe en rol met je stoel weer terug. Herhaal deze oefening een aantal keer.
- Werken en tegelijkertijd je bilsieren trainen? Knijp je billen samen voor 15 seconden, ontspan je bilsieren hierna weer en herhaal deze oefening een aantal keer.



Voor bewegen in en om het huis

- Hobby's waarbij je veel zit? Zet ieder half uur een alarm op je telefoon en kom even in beweging!
 - Sta een paar keer op en ga weer zitten. Dit is goed voor de beenspieren.
 - Loop een rondje door het huis.
 - Doe een kleine huishoudelijke klus (was ophangen, vaatwasser uitruimen etc.).
- Lees je graag? Probeer eens een luisterboek of podcast tijdens een wandeling!
- Ga sporten! Samen of alleen, in de buitenlucht of bij een club/vereniging. De mogelijkheden zijn oneindig!



Valpreventie: blijf stevig op de been

Voldoende bewegen is niet alleen goed voor je hart, spieren en humeur, maar helpt ook om vallen te voorkomen. Als je wat ouder wordt, is het belangrijk om je balans en spierkracht op peil te houden. Een paar simpele oefeningen of wandelingen per week maken al veel verschil. Dit najaar bieden Fysiotherapie van Leeuwen en Fysiotherapie Kesteren opnieuw valpreventieve beweegininterventies aan. Meer weten? Kijk op de website of neem contact op met sport- en beweegcoach Vera.

vera@gezondopeigenwijze.nl of **06 - 18 61 32 81**

Wil je weten wat jij kunt doen om de kans op vallen kleiner te maken?



Waar een wiel is, is een weg

Wilco van Baak (37) uit Kesteren is geboren met problemen aan zijn benen. Hij onderging hiervoor verschillende operaties. Om in de toekomst langer te kunnen blijven lopen, moest hij afscheid nemen van zijn geliefde sport mountainbiken. Maar hiervoor in de plaats is handbiken gekomen. Dit brengt hem elke dag opnieuw vrijheid, mobiliteit én levensgeluk.

Wilco van Baak wilde per se blijven mountainbiken. Dat deed hij namelijk het allerliefste. Maar het was niet verstandig: hoe meer belasting op zijn benen, hoe slechter het effect van zijn laatste operatie vijf jaar geleden zou zijn. De therapeuten van de Sint Maartenskliniek wezen Wilco tijdens zijn revalidatieproces op de handbike. "Ik was eerst helemaal niet blij met dit idee, maar wilde het wel proberen", zegt hij. "Ik herinner me dat ik op een zonnige zondag een handbike pakte die ik aan een rolstoel koppelde - allebei van de kliniek - en gewoon een stuk ging rijden. En toen was ik ineens om. Dat gevoel was zó mooi. Maar de echte omslag kwam in juni 2024. Ik deed mee aan de HandbikeBattle in Oostenrijk, een jaarlijkse klim voor revalidanten van alle Nederlandse revalidatiecentra. We gingen naar boven over een lengte van 20 km. met bijna 1.000 meter hoogteverschil. Het was onbeschrijflijk gaaf, maar ook pittig. Je krijgt niet voor niets de titel Olympiër mee hè", blikt Wilco trots terug. Maar deze sportieve prestatie bracht hem nóg veel meer dan trots en euforie... "Daar tussen bocht 13 en bocht 18 kreeg ik vlinders in mijn buik. Ik ben er verliefd geworden op mijn grote schat en dat had ik vooraf nooit kunnen bedenken. Hoe keigaaf!"

Ga als een raket

Voor Wilco betekent handbiken veel meer dan alleen bewegen. "Dat gevoel dat ik ervaar bij handbiken is bijna niet over te brengen in woorden. Ik ervaar zóveel vrijheid, kracht én energie.

Ook kan ik er al mijn emoties in kwijt - woede, verdriet en ook blijdschap. Alles dus! Ik word écht een raket op mijn handbike", lacht hij. Hij gaat als een speer, maar is zich zeker bewust van zijn kwetsbaarheid, ook omdat hij lang en breed is met de handbike in het verkeer. "Zonder handbike kan ik me niet verplaatsen. Het is mijn enige vervoersmiddel en zorgt dus voor mijn mobiliteit."

Naast het intensieve handbiken houdt Wilco zijn conditie ook nog eens op peil in de sportschool. Daar doet hij regelmatig aan reguliere crossfittrainingen. "Beweging is sowieso belangrijk. Dat geldt voor iedereen. Het is goed om te laten zien op welke manier je met een handicap ook kunt sporten en bewegen. Met aangepast sporten kun je óók buiten zijn, kun je óók je hoofd leegmaken." Wilco koppelt zijn sportieve inzet graag aan een goed doel. "Eén keer per jaar wil ik in ieder geval 'fietsen' voor een goed doel. Dit jaar heb ik gekozen voor het KWF Kankerbestrijding. Eind september ga ik een uitdagende route afleggen met mijn handbike om geld op te halen", eindigt hij enthousiast.

Sporten is voor iedereen, ook voor jou

Wil je weten wat er mogelijk is op het gebied van aangepast sporten? Scan de QR-code of neem contact op met sport- en beweegcoach Vera.
vera@gezondopeigenwijze.nl
06 - 18 61 32 81



"Het gevoel is bijna
niet uit te leggen"



Beweegheld
Wilco

v.v. Uchta

V.v. Uchta viert dit jaar haar 80-jarig bestaan. Onze club staat bekend om de gemoedelijke sfeer, het positieve imago en de vele activiteiten voor jong en oud. Iedereen telt mee en nieuwe leden voelen zich snel thuis.

Ontdek het plezier van voetbal!

Ons voetbalaanbod biedt voor elk wat wils:

Jeugd (vanaf 5 jaar), senioren, 7x7 voetbal (vrouwen 18+, vrouwen 30+, mannen 35+), walking Football.

Of je nu al jaren speelt of gewoon graag een balletje trapt, maakt niet uit. Als je maar zin hebt om samen te sporten, plezier te maken en een écht team te vormen.

Walking Football

Wandelend voetballen met veel lol. Ideaal om fit te blijven, je gezondheid te verbeteren én samen plezier te maken.

Meer Bewegen voor Ouderen 2025

Lichaamsbeweging is belangrijk, zeker voor ouderen. Daarom organiseert SWAN Welzijn in alle kernen van de gemeente Neder-Betuwe activiteiten zoals (stoel) gymnastiek, internationaal dansen, koersbal, fietsen en sport en spel. Iedereen kan meedoen op zijn/haar eigen niveau.

Alle groepen staan onder leiding van een gediplomeerde docent MBvO. Deze docenten zijn erin getraind om te kijken wat verschillende mensen nodig hebben. Zij letten ook op evenwicht en geven aanwijzingen over wat te doen in het geval een oudere ten val zou komen.

Er is in alle groepen nog ruimte voor nieuwe leden en bij al deze groepen kan men eerst een maand proefdraaien zonder kosten. Ook maken de leden tijd voor een kopje koffie of thee.



A Keizerstraat 102, IJzendoorn
E info@uchta.nl
W www.uchta.nl

Route 66-actie

Kom dit najaar vrijblijvend kennismaken. De eerste drie trainingen zijn gratis en zonder verplichtingen. Je speelt nog geen wedstrijden, maar traint mee in jouw leeftijdscategorie. We kijken ernaar uit je te verwelkomen!



T 0488-44 10 35, of 06-53 41 40 76
E info@swanwelzijn.nl

In de verschillende groepen leren deelnemers elkaar kennen, soms ontstaan nieuwe vriendschappen en sowieso is het een remedie tegen eenzaamheid.

SWAN Welzijn heeft momenteel 13 MBvO groepen in Neder-Betuwe. Elke MBvO groep heeft een eigen contactpersoon, daarnaast zijn er per woonkern coördinatoren.

Beweeg je fit in de buitenlucht!

In Neder-Betuwe hoef je geen sportschool in om fit te blijven. De buitenruimte is één grote beweegplek. Wandelen, fietsen, spelen, sporten en ontmoeten: het kan allemaal, gewoon bij jou in de buurt.

Waarom buiten bewegen zo goed is

Bewegen in de buitenlucht is gezond én leuk. Je verbetert je conditie, versterkt spieren, verlaagt stress en doet extra vitamine D op. Frisse lucht maakt je humeur beter en geeft je weerstand een boost.

Kom in beweging op jouw manier

Bewegen hoeft niet ingewikkeld te zijn. Ga een blokje om, pak de fiets, speel buiten met de (klein)kinderen of probeer een QR-Fit-route. Zo werk je gezond op eigen wijze; gewoon buiten en wanneer het jou uitkomt.

1. Buiten sporttoestellen

In verschillende dorpen staan openbare fitnesstoestellen die je gratis kunt gebruiken. Je traint er je spieren, balans en conditie, gewoon in de frisse buitenlucht. Ideaal voor iedereen die op zijn/haar eigen tempo wil bewegen.

2. Speelplekken en trapveldjes

In elk dorp zijn leuke speelplekken waar kinderen zich kunnen uitleven: klimrekken, glijbanen, schommels en meer. Daarnaast zijn er trapveldjes waar jong en oud samen kunnen voetballen of lekker bewegen. Op www.buitenspeelkaart.nl vind je locaties bij jou in de buurt.

3. Wandelroutes

Neder-Betuwe biedt prachtige routes door het rivierenlandschap, langs dijken en door uiterwaarden. Ontdek de klompenpaden, zoals het nieuwe Spanjaardspad XL, of het Betuwepad van 150 km. Wandel je graag samen met anderen? Dat kan. In verschillende dorpen zijn wandelgroepen actief.

4. Fietsroutes

Via het fietsknooppuntennetwerk kun je eindeloos variëren. Geniet van boomgaarden, dijken en uiterwaarden. Aanraders: de Doorbraak Kolkenroute, de Liberation route en de Laanboomroute.

5. QR-Fit-routes

Langs verschillende routes in Neder-Betuwe staan palen met QR-codes. Scan ze met je smartphone en krijg direct oefeningen voorgeschoteld via korte video's, afgestemd op jouw niveau. Lekker laagdrempelig, afwisselend en gratis.

6. Hardlopen en trailrunning

In Neder-Betuwe kun je heerlijk hardlopen over rustige paden, bijvoorbeeld langs de Waalbandijk of door het buitengebied. Liever meer uitdaging? De onverharde paden rond de Hiensche Waard bij Dodewaard zijn perfect voor trailrunners die houden van natuur en variatie. Ook hardlopen kan met anderen. Dat is niet alleen gezellig, maar helpt ook bij je motivatie en techniek. Dat kan bijvoorbeeld bij de Dijkrunners uit Dodewaard.

Meer weten?

Een overzicht van al deze mogelijkheden vind je op www.gezondopeigenwijze.nl. Daar staan ook de contactgegevens van de sport- en beweegcoaches voor persoonlijke tips en advies over lekker buiten bewegen.



Gezonde voeding is brandstof voor je lijf

Er is tegenwoordig zóveel te lezen en horen over gezondheid, dat je soms door de bomen het bos niet meer ziet. Toch is één ding zeker: je lichaam heeft brandstof nodig in de vorm van goede voeding. Denk aan vitaminen, mineralen, vezels, eiwitten en gezonde vetten.

Producten die daar veel van bevatten, noemen we 'verantwoord'. Voeding met weinig goede voedingsstoffen - vaak vol suiker, zout of ongezonde vetten - is minder verantwoord. Daar is op z'n tijd niks mis mee, maar als je er té vaak voor kiest, kan dat op de lange termijn je gezondheid schaden. Het geheim zit 'm dus in de balans.

Een handig ezelsbruggetje: **voeden in plaats van vullen**. Dus liever een handje noten dan een zak chips. En ook liever volkorenbrood dan witbrood.

Neder-Betuwe zet je op het juiste spoor

Onze gemeente wil het makkelijker maken om voor gezond te kiezen. Dat doen we met kleine duwtjes in de goede richting. Denk aan watertappunten op handige plekken, fruit dat vooraan ligt in de sportkantine, rookvrije zones en gezondere traktaties op school. Zo wordt gezond kiezen stap voor stap de normaalste zaak van de wereld. Fijn voor iedereen die hier woont of opgroeit!

Gezonde voeding en bewegen: een gouden duo

Of je nu veel sport of vooral rustig in beweging bent: goede basisvoeding helpt je lichaam om te doen wat het moet doen. Zelfs in rust verbruikt je lichaam energie om te ademen, te denken, te herstellen.

Sport je?

Dan heeft je lichaam nog wat extra's nodig om te presteren en te herstellen. Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn. Denk aan:

- **Ontbijt** met een volkorenboterham of havermout
- **Snack** met een stuk fruit voor je training
- **Herstel** met een schaalje kwark na het sporten
- **Tussendoor** een handje noten
- Bij de **warmer maaltijd** lekker veel groente
- Wissel vlees af met vis, ei of peulvruchten
- Geef **water** extra smaak met munt of citroen

Vijf simpele tips voor elke dag

- **Begin klein:** vervang één ongezonde snack per dag door een gezonde optie.
- **Kleur je bord:** hoe meer kleuren groente en fruit, hoe meer verschillende voedingsstoffen.
- **Drink slim:** water of thee in plaats van frisdrank scheelt veel suiker.
- **Plan vooruit:** neem gezonde snacks mee voor onderweg.
- **Samen koken:** maak er thuis een gezellig moment van, dan wordt gezond eten leuker.



'Op de fiets kun je dromen'

Burgemeester Jan Kottelenberg van Gemeente Neder-Betuwe geniet het meeste van de dagen dat hij drie keer op en neer van zijn huis in Kesteren naar het gemeentehuis in Opheusden kan fietsen. In de ochtend naar kantoor, in de middagpauze naar huis en weer terug naar het gemeentehuis en aan het einde van de dag weer naar Kesteren. Ook in zijn vrije tijd maakt hij vaak lange fietstochten.

Elke dag stapt de burgemeester op zijn e-bike. "Alleen als het echt heel hard regent, ga ik met de auto", vertelt hij. "Ik fiets altijd over de Rijnbandijk. Het is niet de kortste weg, maar wel de mooiste. Ik geniet elke dag van de natuur, de rivier en de koeien. Het verveelt nooit. Op de fiets kan ik goed nadenken. Bijvoorbeeld over wat ik ga zeggen tijdens bepaalde overleggen en ik bereid mijn toespraken voor op de fiets. De tocht van het gemeentehuis naar kantoor is voor mij aan het einde van de dag de wisseling van werk naar thuis. Op de fiets kun je dromen. Maar ik moet wel blijven opletten. Mensen herkennen mij en begroeten me. Dan moet ik natuurlijk wel terugzwaaien."

Jan Kottelenberg is altijd een fietser geweest. "Als jonge jongen fietste ik elke dag naar school in Zutphen vanuit mijn huis in Lochem. Dat was 22 kilometer enkele reis. Toen ik 16 was kreeg ik een racefiets. Wel met een bagagedrager om mijn boeken op mee te kunnen nemen. Ook vakanties deed ik op de fiets. Ik ben heel Nederland doorgetrokken."

"Toen mijn vrouw Marijke een e-bike kocht en we in Zuid-Limburg gingen fietsen kon ik haar bergop met een gewone fiets niet meer bijhouden", vertelt de burgemeester.

"Ik heb kort daarna een e-bike en een regenpak gekocht en me voorgenomen om voor alle afspraken binnen de gemeente de fiets te pakken. Ik kan het iedereen aanraden. Je bespaart benzine, het is beter voor het milieu en je blijft er fit door. Voor mij is fietsen ideaal. Ik ben graag buiten en ik vind het fijn om mijn lijf te voelen en mezelf soms flink af te matten."



Wil je jouw voedselomgeving gezonder inrichten?
JOGG regisseur Joris helpt je graag!
joris@gezondopeigenwijze.nl

#allemaalgoed



Samen maken we Neder-Betuwe gezonder!

gezondopeigenwijze.nl

Hou onze sociale media in de gaten
voor alle updates rondom Route 66!

   @gezondopeigenwijze

Colofon

Deze brochure wordt gratis huis-aan-huis verspreid
in gemeente Neder-Betuwe.

In opdracht van:

Gemeente Neder-Betuwe

Realisatie:

Communicatieregisseurs*

Oplage:

10.000 exemplaren

Samenwerking:

Deze brochure is mede mogelijk gemaakt door de
aangeleverde teksten en foto's van de deelnemende
beweegaanbieders.

Disclaimer:

De redactie heeft bij de samenstelling van deze
brochure de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht
genomen. Voor eventuele fouten kan de redactie noch
de gemeente Neder-Betuwe verantwoordelijk worden
gesteld. Aan de inhoud van deze brochure kunnen
geen rechten worden ontleend.



Zelf iets organiseren?

Of je nu een gaaf sportevenement gaat organiseren,
een interessante workshop over gezonde voeding
wil geven of iets wil betekenen op het gebied van
mentale gezondheid. Het uitvoeringsbudget Lokaal
Akkoord kan je helpen om je plannen werkelijkheid
te maken.

**Benieuwd of jij het
kunt aanvragen?**

