



Gezond  
& Actief  
Wijchen

GALA 2024



Gemeente  
Wijchen



**Gezond  
& Actief  
Wijchen**

# Jaaroverzicht Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) 2024 Wijchen



In Wijchen willen we dat iedereen mee kan doen. We noemen dat Gezond en Actief leven. Met het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) werkt de gemeente Wijchen met verschillende organisaties en inwoners aan een gezondere gemeente. Samen willen we zorgen dat mensen niet ziek worden, eenzaam zijn of mentale klachten ontwikkelen. Daarom werken we aan een gezonde generatie in 2040 waarin iedereen in de samenleving kan meedoen.

We hebben hierbij de volgende 5 doelen:

1. Onze jeugd groeit gezond en veilig op en krijgt gelijke ontwikkelkansen.
2. Onze inwoners zorgen goed voor zichzelf en voor elkaar.
3. Onze inwoners zijn weerbaar en veerkrachtig: hun mentale gezondheid is zo dat zij om kunnen gaan met de uitdagingen in het leven.
4. Onze inwoners worden vitaal oud en houden zo lang mogelijk de regie.
5. De fysieke en sociale omgeving is aantrekkelijk en draagt bij aan gezond leven.

In dit jaaroverzicht laten we zien wat we in **2024** hebben bereikt. We starten met de mijlpalen die gaan over de volle breedte van de 5 Gezond en Actief leven doelen. Daarna benoemen we de mijlpalen bij elk doel.

Wil je meer weten, heb je ideeën of vragen?

Kijk op [www.wijchen.nl/gezondenactief](http://www.wijchen.nl/gezondenactief) of mail naar [gezondenactief@drutenwijchen.nl](mailto:gezondenactief@drutenwijchen.nl)

# Gezond en Actief-brede Mijlpalen

## Communicatie

We maken zichtbaar wat er gebeurt en betrekken professionals en inwoners in de gemeente door te vertellen over Gezond en Actief Wijchen.

In 2024:

- Verstuurden we 5 Gezond en Actief nieuwsbrieven;
- Plaatsten we 7 nieuwe interviews van goede voorbeelden op [www.wijchen.nl/gezondenactief](http://www.wijchen.nl/gezondenactief).

## Sportcafé

We hebben 1 Sportcafé georganiseerd voor professionals. Dit Sportcafé behandelde de thema's:

- Lokaal sportakkoord 2.0;
- De buurtsportcoach en verenigingsondersteuner;
- De verenigingsmonitor.



## Gezond en Actief Café

We organiseerden 2 Gezond en Actief Cafés. Deze cafés werden bezocht door partners, professionals en inwoners. Bijvoorbeeld bestuursleden van sportverenigingen en sportclubs, professionals uit het welzijnswerk en leden van inwonersinitiatieven. In de cafés gaven we een podium aan lokale inspirerende initiatieven en was er ruimte om te netwerken.

### - Gezond en Actief Café 1

Thema: de gezonde sportomgeving via TeamFit.

10 April 2024

Ongeveer 40 deelnemers.

### - Gezond en Actief Café 2

Thema: de positieve invloed van bewegen op mentale gezondheid en het brein.

27 November 2024

Ongeveer 40 deelnemers.



## Week van de Gezondheid

In de Week van de Gezondheid beleefden inwoners van de gemeente Wijchen hoe verrassend leuk het is om gezond en actief te leven. Deze week was van 28 oktober tot en met 3 november 2024. We brachten in deze week inspirerende activiteiten die bijdragen aan gezond en actief leven onder de aandacht. Deze in totaal 22 verschillende activiteiten werden georganiseerd door 15 verschillende partners. We lichten hier 5 activiteiten uit.



*Kunstwandeling met gezonde soep Vluchtelingenwerk*



*Muziekbingo*

## Week van de Gezondheid

1. Muziekbingo in MFA Noorderlicht georganiseerd door de werkgroep geheugenbieb (40 deelnemers).
2. Goalball clinic voor mensen met en zonder visuele beperking (10 deelnemers).
3. Kunstwandeling met gezonde soep georganiseerd door vluchtelingenwerk (22 deelnemers).
4. EHBO Wijchen stond op de weekmarkt met een AED en reanimatie demonstratie. Dit zorgde voor 25 nieuwe aanmeldingen.
5. Een wandeling met gezondheidscheck bij de Schaarweide georganiseerd door dorpsondersteuners van MeerVoormekaar ( 25 deelnemers).



*Goalball clinic*



## Week van de Ontmoeting

In de Week van de Ontmoeting werden er door MeerVoormekaar extra activiteiten georganiseerd. Deze week was van 24 september tot en met 4 oktober 2024.

In deze week organiseerden MeerVoormekaar 3 keer Koffie met (met lekkers) met Leonie, 1 keer een filmmiddag voor jonge meiden en 2 keer een gezellige lunch bij de HEMA in Wijchen. Ook stond MeerVoormekaar op de markt om zichzelf te presenteren aan een groter publiek. De activiteiten waren of gratis, of kosten 1 euro (Koffie met Leonie).

## Subsidieregeling

Met de subsidieregeling zorgden we dat inwoners en organisaties zelf aan de slag konden gaan met een gezondere gemeente. Er zijn 21 subsidies verleend.

## Samenwerken in de regio

Voor een gezondere gemeente zijn er ook regionale opgaven om aan te werken. Regionaal samenwerken heeft voordelen.



### De ontmoeting van Jacques en Corrie tijdens de HEMA - MeerVoormekaar lunch

In de Week van de Ontmoeting organiseert welzijnsorganisatie MeerVoormekaar verschillende activiteiten. Op het programma staat onder andere een gezellige en smakvolle HEMA lunch! En wie zag MeerVoormekaar daar samen zitten? Het zijn Jacques en Corrie! Precies één jaar geleden zaten zij tijdens deze ontmoetingsactiviteit als onbekenden naast elkaar te lunchen. Tegenwoordig zitten zij veel vaker samen aan tafel. Hun ontmoeting heeft tot vriendschap geleid. En die vriendschap is duidelijk zichtbaar op de foto die is genomen.



### 3 voordelen van regionale samenwerking

- Leren van elkaar: zo hoeft niet iedereen het wiel opnieuw uit te vinden.
- Kosten lokaal laag houden: we maken regionale afspraken en bieden regionaal scholing aan.
- Draagvlak bij (regionale) samenwerkingspartners vergroten (denk aan GGD, sociaal werk, huisartsenkoepels): we werken samen aan dezelfde doelen.

Er zijn regionale afspraken gemaakt voor de 5 ketenaanpakken:

1. Valpreventie
2. Welzijn op recept
3. Kind Naar Gezonder Gewicht
4. Gecombineerde Leefstijlinterventie
5. Kansrijke Start

# Onze jeugd groeit gezond en veilig op en krijgt gelijke ontwikkelkansen.

## Cijfers

- Opvoedbelasting, bij ouders van 0 tot 4-jarigen: de problematiek verdient aandacht
  - Wijchen, 8%
  - GGD Gelderland Zuid, 9%
- Gerookt tijdens de zwangerschap
  - Wijchen 3%
  - GGD Gelderland Zuid 5%
- Lid van sportvereniging, 4 tot 11-jarigen
  - Wijchen 75%
  - GGD Gelderland Zuid 69%

(Bron: Kindermonitor 2021, GGD Gelderland Zuid)

## Activiteiten

### NIXzonderID

18 locaties zijn in 2024 bezocht door een mystery shopper. Op deze manier vroegen we aandacht voor het handhaven van NIX18.



### Folder Opgroeien in Wijchen

We brachten de toegankelijke folder Opgroeien in Wijchen uit. Een folder met tips over activiteiten en ondersteuning voor ouders van 0 tot 4-jarige kinderen.



### Bijeenkomsten kansrijke start

Met kansrijke start zetten we ons samen met partners in voor de eerste 1000 dagen van kinderen met als doel om kinderen een goede start te bieden, met name kinderen geboren in een kwetsbare situatie. Partners die de bijeenkomsten bezoeken zijn professionals werkzaam in de kraamzorg,

verloskundigenpraktijk, kinderopvang, de bibliotheek, MeerVoormekaar, het Sociaal Team en GGZ. De thema's van de bijeenkomsten waren 'opgroeien in armoede' en 'mentaal welbevinden'.

### Mamacafé Wijchen

Het mamacafé is een ontmoetingsplek voor papa's, mama's en kinderen voor een goed gesprek en een kop koffie. Professionals uit de gemeente komen langs en vertellen over wisselende onderwerpen zoals voeding, borst of fles, peuter- en dreumesgym en lezen. Meer lezen?

[Klik hier.](#)



# Onze inwoners zorgen goed voor zichzelf en voor elkaar.

## Cijfers

Op dit moment voldoet iets minder dan de helft van de mensen aan de beweegrichtlijn.

Volwassenen die voldoen aan de beweegrichtlijn

- Wijchen 47%
- GGD Gelderland Zuid 48%

Volwassenen met een zeer goede of goede ervaren gezondheid

- Wijchen 48%
- GGD Gelderland Zuid 49%

In Wijchen geeft 16% van de volwassenen mantelzorg, daarnaast zijn er ook nog jonge mantelzorgers, jonger dan 18 jaar (GGD Gelderland Zuid 14%).

*Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 2022*

*GGD Gelderland Zuid*



## Beweegrichtlijn Volwassenen

De richtlijn is 2,5 uur per week matig intensieve beweging verspreid over meerdere dagen met daarbij het advies om 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen te doen. Voor ouderen is het advies om dit te combineren met balansoefeningen.

*Bron: Beweegrichtlijnen 2017 | Advies | Gezondheidsraad*

# Proces

## Inventarisatie gezond gewicht

Het aanbod, de aanbieders en de samenwerkingen die werken aan een gezonder gewicht voor kinderen en volwassenen zijn in kaart gebracht.

## Sportakkoord II

Vanuit het Sportakkoord II wordt beweging gestimuleerd bij alle inwoners. Dit draagt bij aan een gezonde leefstijl.

Enkele resultaten van het sportakkoord II in 2024:

- Op de website Actiefwijken.nl is nu al het sport-, beweeg- en cultuuraanbod in de gemeente te vinden voor de leeftijd 0 tot 100 jaar;
- Parkinson boksen: dit wordt wekelijks aangeboden aan mensen met Parkinson. Het doel is om mensen met Parkinson beweging te bieden op een uitdagende en bewezen effectieve manier. Met, voor de meeste deelnemers, het positieve neveneffect dat het ziekteproces vertraagt;



- Vitality Club: Een initiatiefneemster heeft met hulp van de buurtsportcoach de Vitality Club opgericht waarbij mensen uit de buurt wekelijks kunnen deelnemen aan verschillende sportieve activiteiten die hun vitaliteit verbeteren. Dit vindt plaats op sportpark Woezik en is onder begeleiding;
- Er is naast de bestaande Jeu de boulesbaan in Niftrik nog een extra baan aangelegd om aan de behoefte te voldoen.

## Buurtsportcoach

Buurtsportcoach Thom Wendling is sinds april 2024 als buurtsportcoach aan de slag in de gemeente. De buurtsportcoach verbindt vraag en aanbod en verwijst door. Het is een professional die dicht bij de partners staat om het juiste draagvlak te creëren en verbindingen kan leggen tussen de aanbieders van sport en bijvoorbeeld welzijn, gezondheidszorg, jeugdzorg, kinderopvang, onderwijs en (bestaande) initiatieven.



### **Plan van aanpak sociaal veilige sport**

Dit plan is in 2024 opgesteld en biedt concrete handvatten voor een sociaal veilige sport bij sportverenigingen en sportclubs. Vanuit de gemeente stimuleren en ondersteunen we verenigingen en aanbieders hierbij. In 2025 geven we uitvoering aan het plan van aanpak.

### **Cultuurverbinder en verenigingsondersteuner**

Een kwartiermaker heeft in 2024 een duidelijk functieprofiel en takenpakket opgesteld voor zowel de cultuurverbinder als de verenigingsondersteuner. De kwartiermaker heeft in samenwerking met alle stakeholders gezocht naar de juiste werkgever en werkplek voor beide functies. De cultuurverbinder en de verenigingsondersteuner zijn inmiddels geworven. Beiden starten in april 2025 bij MeerVoormekaar.

### **Cultuurverbinder en cultuurparticipatie**

Bijeenkomsten met mensen uit de culturele sector maakten duidelijk dat er behoefte is aan een cultuurverbinder die:

- de culturele infrastructuur in kaart brengt
- een netwerk opbouwt en onderhoudt
- samenwerking bevordert

Cultuurparticipatie is een speerpunt van de gemeente.

De focus van cultuurparticipatie ligt bij twee groepen:

- Jongeren: voor de groep jongeren is verbinding met sociaal domein nodig omdat deze werken aan dezelfde vraagstukken rondom mentale weerbaarheid en positieve gezondheid.
- Ouderen: dit is een belangrijke groep vanwege dubbele vergrijzing in Wijchen.

### **Mantelzorg resultaten in cijfers (2024):**

- 6 presentaties mantelzorg bij onder andere seniorenverenigingen
- 7 mantelzorgers deelden hun verhalen en foto's
- 7 bijeenkomsten Netwerk Mantelzorg
- 14 x inloop mantelzorg
- 32 netwerkgesprekken
- 95 persoonlijke gesprekken met mantelzorgers
- 15 éénmalige gesprekken met mantelzorgers
- 19 gesprekscycli met mantelzorgers = 80 gesprekken

## Mantelzorgconsulent

In Wijchen is er in eind 2023 een mantelzorgconsulent gestart. De mantelzorgondersteuner biedt een luisterend oor en kan de mantelzorger op weg helpen naar het ondersteunende aanbod voor mantelzorgers. Ondersteunend aanbod is bijvoorbeeld lotgenotencontact, een cursus of het inloopsprekuur.

## Netwerk Mantelzorg

Het Netwerk Mantelzorg is gestart, dit is een netwerk van professionals en ervaringsdeskundigen die werken aan diverse thema's. Denk aan de inhoud en organisatie van de Dag van de Mantelzorg en het meedenken en ontwikkelen van een webpagina over mantelzorgers.

## Activiteiten

Enkele voorbeelden van projecten waar de buurtsportcoach bij is betrokken:

- Buitenschools sportaanbod: de buurtsportcoach gaat samen met een jongerenwerker buitenschools sportaanbod aanbieden op een van de middelbare scholen, dit start in 2025.
- De Beweegproeverij: deelnemers (zonder ervaring met sport- of beweegactiviteiten) maken onder begeleiding één keer in de week kennis met diverse sporten. Het idee is dat ze daarna blijven bewegen en doorstromen naar bestaande clubs of verenigingen.
- Max Vitaal: met behulp van een boekje kunnen ouderen kennismaken met het sport-, beweeg- en cultuuraanbod in de gemeente.
- De Vitality Club (zie hierboven).
- Rookvrije sportverenigingen.



### Diabetes Challenge

In 2024 verleenden we een subsidie aan de Diabetes Challenge. In deze challenge wandelen 50 deelnemers 20 weken lang en volgen ook een kookworkshop over gezonde voeding. Iedereen kan meedoen, aldus de organisatie: “We lopen in 4 groepen met elk een eigen tempo: van flink doorwandelen tot heel rustig aan: het kan zelfs met een rollator.”

Lees [hier](#) meer.

## Dag van de Mantelzorg: Fotowedstrijd

Met de fotowedstrijd vroegen we aandacht voor het onderwerp mantelzorg. Vaak hebben mensen niet door dat ze mantelzorger zijn omdat ze hun naasten uit liefde helpen. Bij de opening van de fototentoonstelling op de Dag van



de mantelzorg hebben we een groep mantelzorgers in het zonnetje gezet. De foto-expositie is in 2025 te bewonderen op verschillende plekken in de gemeente Wijchen.

## Bijeenkomsten jonge mantelzorgers

Voor jonge mantelzorgers van 6 tot 14 jaar zijn er 3 bijeenkomsten georganiseerd in samenwerking met MeerVoormekaar.

## Train de Trainer

Dankzij 3 Train de Trainer bijeenkomsten kunnen nu meer professionals een training geven om mantelzorgers te ondersteunen.



# Onze inwoners zijn weerbaar en veerkrachtig

hun mentale gezondheid is zo dat zij om kunnen gaan met de uitdagingen in het leven

## Cijfers

Volwassenen die de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren

- Wijchen 18%
- GGD Gelderland Zuid 19%

Volwassenen met een zeer lage veerkracht

- Wijchen 14%
- GGD Gelderland Zuid 15%

Jongeren die onvoldoende weerbaar zijn

- Wijchen 12%
- GGD Gelderland Zuid 11%

*Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 2022;  
Jeugdmonitor 2023 GGD Gelderland Zuid*

## Proces

### Welzijn op Recept

In 2024 onderzocht GGD Gelderland Zuid of Welzijn op Recept in Druten kon starten. In 2025 begint een welzijnscoach bij MeerVoormekaar met dit programma.

### Wat is Welzijn op Recept?

Klachten zoals vermoeidheid, pijn, stress, angst en somberheid hebben vaak sociale oorzaken, zoals verlies van een partner of werk en eenzaamheid.

Welzijn op Recept biedt een alternatief voor mensen met psychosociale klachten.

In plaats van medicijnen verwijst de huisarts patiënten naar een welzijnscoach.



### Beter in je vel door theater

“Bij een theaterles ben je bezig met allerlei spel-oefeningen. Die helpen om je bewust te worden van je lijf en hoe je dat gebruikt. Maar het gaat vaak ook om welke emoties je ervaart. En door theateroefeningen kun je die op een veilige manier voelen, herkennen en uiten.”

Lees [hier](#) meer.

# Onze inwoners worden vitaal oud en houden zo lang mogelijk de regie.

## Cijfers

Aandeel mensen van 65+ die zijn gevallen in de afgelopen 3 maanden:

- Wijchen 21%
- GGD Gelderland Zuid 19%

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 65+ 2022 GGD Gelderland Zuid

## Proces

### Webpagina Dementie

We werken aan een dementievriendelijke gemeente en willen er zijn voor mensen met dementie. Met de webpagina [www.wijchen.nl/dementie](http://www.wijchen.nl/dementie) zien mensen waar zij terecht kunnen bij (beginnende) dementie bij hunzelf of hun naasten.

## Activiteiten

### Valpreventie

In totaal zijn 536 ouderen gescreend op hun valrisico met behulp van de smartfloor. Deze screening vond plaats bij de griepvaccinatie en bij Koffie met Leonie. 54 mensen volgden daarna een valpreventiecursus.



### Blijf-Fit

Blijf-Fit is de Senioresportvereniging van Wijchen. Op 10 locaties in heel Wijchen kun je maar liefst 5 dagen per week een les volgen. Maar de lessen gaan om méér dan alleen bewegen. Martin: “Het is ook gewoon heel gezellig. Je leert elkaar gauw genoeg kennen en na afloop is er koffie en een praatje voor wie wil. De tijd vliegt altijd.” Lees [hier](#) meer.

# De fysieke en sociale omgeving is aantrekkelijk en draagt bij aan gezond leven.

## Cijfers

79% van de inwoners geeft de woonomgeving een goed cijfer (tussen de 8 en 10).  
(GGD Gelderland Zuid 71%)  
5% van de inwoners geeft de woonomgeving een onvoldoende (tussen de 1 en 5).  
(GGD Gelderland Zuid 8%)

*Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 2022 GGD Gelderland Zuid*

## Proces

### Speeltuinenbeleid

Het speeltuinenbeleid is herzien, hiermee:

- worden speelplekken op een andere manier ingericht door centrale- en steunplekken te creëren;
- is er meer ruimte voor plekken die beweging en ontmoeting stimuleren.

### Subsidie Stichting MeerVoormekaar voor Mentale gezondheid en weerbaarheid

We verleenden subsidie aan Stichting MeerVoormekaar voor het versterken van de sociale basis en de mentale gezondheid en mentale weerbaarheid in Wijchen-Noord. Deze extra gelden geven een impuls aan een bestaand langdurig traject

om de sociale samenhang en veerkracht te versterken in Wijchen-Noord, met Multifunctionele Accommodatie Noorderlicht als centrum. Het aanbod in MFA Noorderlicht wordt afgestemd op behoeften van de wijk. Inwoners worden zo uitgedaagd om aan hun mentale gezondheid en weerbaarheid te werken.



# Activiteiten

Buurttuin Buizerdstraat

We verleenden een subsidie aan de Buurttuin Buizerdstraat in 2024. In april 2025 was de opening. De buurttuin is een groene plek om elkaar te ontmoeten. de Buurttuin is voor alle leeftijden. Deze buurttuin ligt centraal tussen Jenaplanschool de Buizerd en Woonzorgcomplex Hof van Elst. Dit zorgt voor veel aanloop.

De buurttuin heeft een combinatiefunctie van een schooltuin, kleine moestuintjes, gezamenlijk groen, ontmoeten en spelen. Zo ligt er bijvoorbeeld ook een voetbalveld dat in 2025 een omheining krijgt. Door meerdere activiteiten naast elkaar te laten bestaan ontstaat kruisbestuiving in het gebied.

Er wordt samengewerkt met verschillende onderwijsinstellingen, de wijkvereniging, stichting Wijchen Gezond, het Noorderlicht, het wijkbeheer en de gemeente Wijchen.

