Gezond & Actief Druten

GALA 2025

Gemeente Druten

Gezond & Actief Druten

Jaaroverzicht Gezond en Actief 2025 Druten



In gemeente Druten 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 Druten 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 toe naar een gezonde generatie in 2040 waarin iedereen in de samenleving kan meedoen.

We hebben hierbij de volgende vijf 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 zelf de regie.
5. De fysieke en sociale omgeving is aantrekkelijk en draagt bij aan gezond ven.

In dit jaaroverzicht laten we zien wat we in **2025** hebben bereikt. We starten met de mijlpalen die gaan over de volle breedte van de vijf Gezond en Actief leven doelen. Daarna benoemen we welke mijlpalen bij welk doel horen. Ook kijken we vooruit naar vervolgacties in 2026.

0.

Gezond en Actief-brede Mijlpalen

Communicatie
We maken zichtbaar wat er gebeurt en betrekken en inspireren professionals en inwoners in de gemeente door te vertellen over Gezond en Actief Druten.
In 2025
- verstuurden we zes Gezond en Actief nieuwsbrieven naar een groep van 173 ontvangers ((sport)verenigingen, gezondheidsprofessionals, inwoners);
- plaatsten we vier interviews van inspirerende voorbeelden op **www.druten.nl/gezondenactief**.

Gezond en Actief on Tour
Op 21 augustus 2025 namen gemeenteraadsleden deel aan de Gezond en Actief Tour. Tijdens een gezamenlijke fietstocht bezochten zij de buurtsportcoach, deden zij mee met Bendefit in de wijk en ontvingen zij een toelichting op de Gezonde School en andere activiteiten in het kader van Gezond en Actief.



We presenteerden Gezond en Actief aan inwoners op meerdere momenten in het jaar. Dit deden we onder andere tijdens de weekmarkt, Zomersportweek, Drutense Wandeluitdaging en Leste Mert. Zo'n 80 inwoners hebben tijdens de dagen iets nieuws over gezond en actief ontdekt.

Subsidieregeling Gezond en Actief
Met deze subsidieregeling zorgden we dat inwoners en organisaties zelf aan de slag konden gaan voor een gezondere gemeente. Er zijn acht subsidies verleend.

Samenwerken in de regio
Voor een gezonde gemeente werken we niet alleen lokaal, maar ook regionaal samen. Door kennis te delen, gezamenlijk opdrachten uit te zetten en afspraken te maken met partners zoals GGD, welzijnsorganisaties en zorgprofessionals, blijft de kwaliteit van ondersteuning hoog en blijven de kosten beheersbaar.

Er zijn regionale afspraken gemaakt. Hiervoor wordt in de regio samengewerkt binnen vijf lokale ketenaanpakken.
1. Valpreventie
2. Welzijn op recept
3. Kind Naar Gezonder Gewicht
4. Gecombineerde Leefstijlinterventie
5. Kansrijke Start

Wilt u gedurende 2026 op de hoogte blijven van al het nieuws vanuit het netwerk Gezond en Actief Druten? Meld u dan hier aan voor de nieuwsbrief.

1.

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

Cijfers

- Opvoedbelasting bij ouders van 0 tot 4-jarigen: de problematiek verdient aandacht
  - Druten, 13%
  - Gelderland Zuid, 11%
- Gerookt tijdens de zwangerschap, ouders
  - Druten 10%
  - Gelderland Zuid 5%
- Lid van sportvereniging, 4 tot 12-jarigen
  - Druten 83%
  - Gelderland Zuid 69%

(Bron: Kindermonitor 2025, GGD Gelderland Zuid)

Activiteiten

Bijeenkomsten Kansrijke Start
Met Kansrijke Start werken we samen met partners aan de eerste 1000 dagen van een kind, met als doel om alle kinderen, en in het bijzonder kinderen in een kwetsbare situatie, een goede basis te geven. We organiseerden 2 bijeenkomsten.

Bijeenkomst 1
24 maart 202, thema: betrokken vaderschap, 25 aanwezigen

Bijeenkomst 2
27 oktober 2025, thema: veilige hechting, 19 aanwezigen

De bijeenkomsten worden bezocht door professionals uit de kraamzorg, verloskundigenpraktijken, de kinderopvang, de bibliotheek, MeerVoormekaar, het Sociaal Team en GGZ-organisaties. Deze brede betrokkenheid is belangrijk. Het zorgt ervoor dat signalen vroeg worden opgepakt en dat ouders beter hun weg vinden naar passende ondersteuning.



Moed-er babygroepen
Sinds begin 2025 zijn er in de gemeente Druten Moed-er baby groepen gestart. Groepjes van vier tot vijf moeders die rond dezelfde tijd bevallen zijn, komen een paar keer samen bij een van de moeders thuis. De bijeenkomsten worden begeleid door een ervaren coach. Moeders bespreken zowel de mooie momenten als de uitdagingen van het ouderschap, geven elkaar tips en vinden veel herkenning bij elkaar. Deelname is gratis.
(foto moed-er babygroepen)

NIXzonderID
Met de inzet van een mystery shopper zijn er acht locaties bezocht in de gemeente, waaronder horeca, sportkantines en slijterijen. Op slechts twee van deze locaties werd de mystery shopper bij het kopen van alcohol om legitimatie gevraagd. Dit laat zien dat er, twaalf jaar na de invoering van NIX18, nog steeds blijvende aandacht en inzet nodig is voor goede handhaving.

Try-Out
In 2025 maakten middelbare scholieren in gemeente Druten via Try-Out kennis met het lokale aanbod van sport en cultuur. Het aanbod werd gepresenteerd in een digitaal boekje en de inschrijving verliep via **www.meedoeninmaasenwaal.nl**. Ongeveer dertig jeugdigen meldden zich aan voor een les. Tien leerlingen van het Pax Christi College namen bij hun praktijkgerichte opdracht Try Out onder de loep. Hun aanbevelingen nemen we mee in het vervolg.





Speelmaatjes en koffiepraatjes in Druten
Speelmaatjes en koffiepraatjes is een laagdrempelige manier voor ouders om elkaar te ontmoeten. Dus vóórdat er mogelijke problemen zijn, of er deskundige hulp ergens bij nodig is. Doordat ouders met elkaar delen waar ze tegenaan lopen in de opvoeding, helpen en ontmoeten ze elkaar.
ees **hier** verder.

2.

Onze inwoners zorgen goed voor zichzelf en voor elkaar.

Cijfers

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

Volwassenen die voldoen aan beweegrichtlijn
- Gemeente Druten 41%
- Gelderland Zuid 47%

Volwassenen met een (zeer) goede ervaren gezondheid
- Gemeente Druten 75%
- Gelderland Zuid 74%

Volwassenen die mantelzorger zijn (al minimaal 3 maanden of minimaal 8 uur per week)
- Gemeente Druten 16%
- Gelderland Zuid 14%

In de gemeente Druten is 25,8% van de inwoners lid van een sportvereniging aangesloten bij een sportbond. In Horssen ligt dit aandeel het hoogst met 36,2% en in Deest het laagst met 22,6%. In de Provincie Gelderland is gemiddeld 25,2% van de inwoners lid van een sportvereniging.

*Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 2024 GGD Gelderland Zuid, Kennis en Informatiesysteem voor de Sport (KISS rapportage) NOC*NSF.*

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: Gezondheidsraad Beweegrichtlijnen 2017

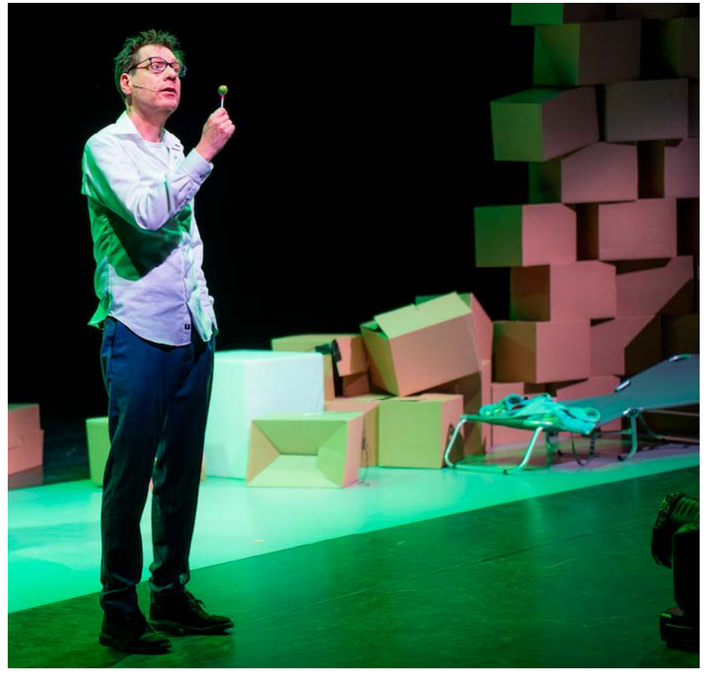
Ketenaanpak Volwassenen met Overgewicht en Obesitas
Een Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) helpt mensen met ernstig overgewicht bij het bereiken van een gezondere leefstijl. Dit verkleint de gezondheidsrisico's van overgewicht. In 2025 versterkten we de samenwerking tussen GLI-aanbieders en andere professionals, zoals de buurtsportcoach, sportaanbieders en diëtisten. Hierdoor verbeterden we de instroom én uitstroom van de GLI. De buurtsportcoach laat deelnemers na afloop van de GLI kennismaken met regulier (laagdrempelig) beweegaanbod. Alle GLI-programma's uit de regio staan **hier**.

In 2026 richten we ons op de ketenaanpak voor mensen voor wie de GLI niet passend is. Hiermee werken we aan preventie van overgewicht.

Sportakkoord II subsidie
Via het Sportakkoord II zijn meerdere initiatieven financieel ondersteund. Zo ontvingen de pumptrack en een Fit met Pit-groep een bijdrage en werden er twee dierenbeweegpaden gerealiseerd (zie hoofdstuk 5). Het Tjillhonk in Deest gebruikte de subsidie voor een opblaasbaar pannaveld voor jeugdactiviteiten.



Sociaal veilige sport
In 2025 stelden we een plan van aanpak op rondom sociaal veilige sport. Dit deden we samen met de regiogemeenten in Nijmegen. Het plan van aanpak gaat uit van het ondersteunen en stimuleren van verenigingen om te voldoen aan de vier basiseisen: 1) vastgestelde gedragscode, 2) vertrouwenscontactpersoon op de club, 3) VOG voor vrijwilligers, 4) vakkundige trainer-coaches.
We organiseerden samen met de gemeenten Wijchen en West Maas en Waal een theatervoorstelling over sociaal veilige sport.



Verlenging pilot Volwassenenfonds Sport en Cultuur
In 2025 rondden we de evaluatie van de pilot van het Volwassenenfonds Sport en Cultuur af. De ervaringen zijn overwegend positief. Jaarlijks worden ongeveer 90 aanvragen gedaan door inwoners die rond het bestaansminimum leven.
Het Volwassenfonds neemt de financiële drempel naar sport- en cultuurdeelname weg. Inwoners geven aan dat deelname via het fonds hen helpt om meer te bewegen, nieuwe mensen te ontmoeten en dat zij minder lichamelijke klachten te ervaren.
Het college heeft besloten om de pilot te verlengen tot eind 2026.



Buurtsportcoach
Buurtsportcoach Stan de Kleijn heeft zich in 2025 voor vele initiatieven ingezet.
Enkele hoogtepunten:

1. De buurtsportcoach heeft laagdrempelig beweegaanbod opgezet. Een yogagroep, hardloopgroep en wandelgroepen. Ook heeft hij twee sportdagen georganiseerd in Deest en Druten.
2. Ook heeft hij zichtbaarheid van het aanbod voor inwoners gecreëerd met het beheer van de website **www.meedoeninmaasenwaal.nl** het boekje Max Vitaal en het initiatief Actieve Wensen.
3. Verder heeft de buurtsportcoach een grote rol in de ketenaanpak valpreventie en ketenaanpak gezond gewicht. Hij zorgt voor in- en doorstroom van de valpreventiecursussen en GLI-trajecten. Daarnaast stimuleert hij deelnemers om te blijven bewegen.

De buursportcoach zorgt met zijn brede netwerk voor kortere lijnen tussen zorg, welzijn en sport. Dit netwerk bestaat onder andere uit partners van het sportakkoord, Bendefit, huisartsen, fysiotherapeuten, MeerVoormekaar, GLI-aanbieders, het COA en de moskee.

Bendefit
Bendefit is een vrijwilligersorganisatie die zich inzet voor gezonde en actieve Drutenaren. De succesvolle activiteit Bendefit in de Wijk is in 2025 uitgebreid van Druten naar Deest, zodat er nu op twee locaties onder begeleiding kan worden bewogen in de buitenlucht.
Verder heeft Bendefit in 2025 de Drutense editie van de Nationale Wandeluitdaging georganiseerd.
Wekelijks doen er ongeveer 70 inwoners mee aan Bendefit in de Wijk.

Ondersteuning bij mantelzorg in Druten
MantelzorgNL heeft in 2025 de wensen en behoeften van mantelzorgers in kaart gebracht. De uitkomsten en aanbevelingen van het onderzoek zijn besproken met Welzijnsorganisatie MeerVoormekaar.
In 2025 is er een consulent mantelzorg gestart in het Sociaal Team. Zij biedt een luisterend oor en kan de mantelzorger op weg helpen naar het ondersteunende aanbod voor mantelzorgers.



Webpagina mantelzorg
Op de nieuwe webpagina **www.druten.nl/ondersteuning-voor-mantelzorgers** vinden mantelzorgers praktische tips en vinden mantelzorgers en professionals de weg tussen de verschillende beschikbare vormen van ondersteuning voor mantelzorgers in de gemeente Druten. Ondersteunend aanbod is bijvoorbeeld lotgenotencontact, een cursus of het inloopspreekuur.



Gezondheid Carrousel draaide in 2025 opnieuw
Deelneemster Inge: “Ik maak nu gezondere keuzes en ben actiever geworden.” Door gezondheidsproblemen kon zij tot vorig jaar maar een klein stukje lopen. Sinds dit jaar zwemt ze twee keer per week en loopt ze vaker en makkelijker.
De Gezondheid Carrousel is gefinancierd met de Gezond en Actief subsidie. In 6 bijeenkomsten komen verschillende thema’s aan bod die gaan over een gezonde leefstijl. Lees **hier** meer.

3.

Onze inwoners zijn weerbaar en veerkrachtig

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

Cijfers

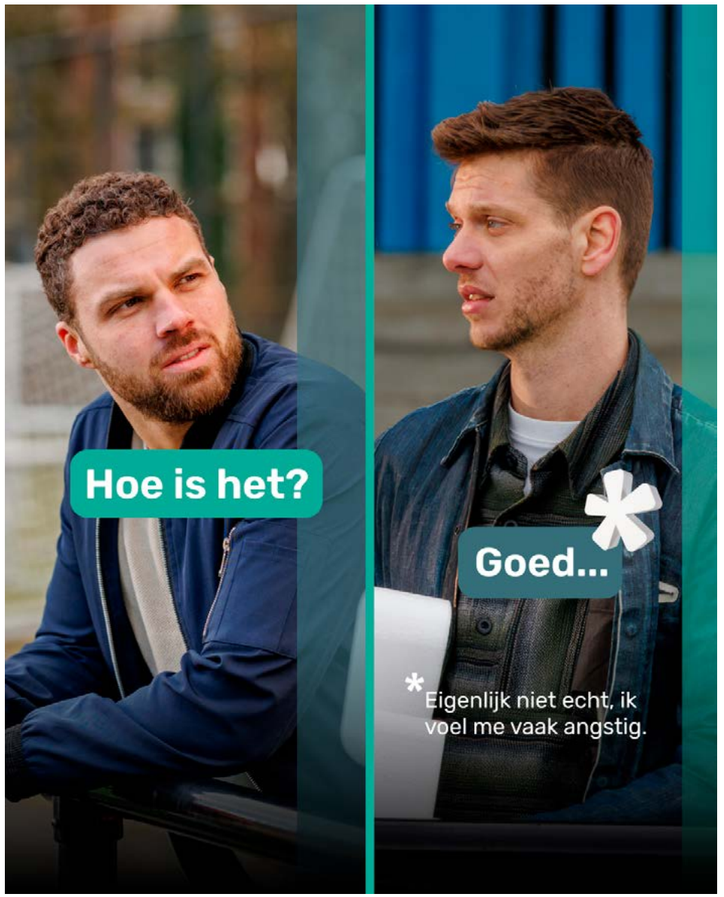
Volwassenen die de afgelopen vier weken (heel) veel stress ervaarden:
- Gemeente Druten 18%
- Gelderland Zuid 19%

Volwassenen met een zeer lage veerkracht:
- Gemeente Druten 12%
- Gelderland Zuid 15%

Jongeren die onvoldoende weerbaar zijn:
- Gemeente Druten 11%
- Gelderland Zuid 11%

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 2024; Jeugdmonitor 2023 GGD Gelderland Zuid

Hoe is het?
Met de regionale campagne Hoe is het? Vragen elf samenwerkende gemeenten in het Rijk van Nijmegen en Rivierenland aandacht voor mentale gezondheid, en het bespreekbaar maken van hoe het echt gaat. Meer informatie en initiatieven zijn te vinden via **www.hoe-is-het.nl**



Welzijn op Recept
In 2025 is Welzijn op Recept gestart in verschillende huisartsenpraktijken. Louise Schat en Linde Haverkamp vervullen de rol van welzijnscoach vanuit MeerVoormekaar. Met de start van Welzijn op Recept wordt de samenwerking tussen sociaal en medisch domein concreet.

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. Deze welzijnscoach begeleidt gemotiveerde volwassenen naar passend aanbod in het sociaal domein.

4.

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

Cijfers

Aandeel mensen van 65+ die zijn gevallen in de afgelopen twaalf maanden:
- Gemeente Druten 24%
- Gelderland Zuid 29%

Aandeel mensen van 40+ met dementie:
- Gemeente Druten 2,3% (250 personen)

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 65+ 2024 GGD Gelderland Zuid, Vektis Dementie Data 2023





Valpreventie

Om vallen te voorkomen worden er in gemeente Druten valcursussen georganiseerd. In 2025 zijn er twee cursussen gegeven, in totaal waren er 52 deelnemers.

In een valpreventiespecial in de lokale krant de Maas & Waler vroegen we aandacht voor valpreventie en deelden we praktische tips.


Gemeente Druten

Gemeente Special

Waarom wilt u sterk blijven staan?

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven, u toch ook? Zo kunt u blijven genieten van de dingen die voor u belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als u nog gezond en sterk bent.

Jaarlijks vallen 1,2 miljoen 65-plussers minimaal één keer. Van alle 65-plussers die vallen, belanden er 112.000 op de spoedeisende hulp. Per dag overlijden 18 mensen na een val, vaak na uitglijden of struikelen. Dit heeft niet alleen lichamelijke gevolgen, maar ook geestelijke, zoals valangst en eenzaamheid. Vallen kan het dagelijks leven flink veranderen. Met het ouder worden nemen de risico's voor een val helaas toe. U kunt zelf veel doen om risico's te beperken en sterk te blijven staan.

Test uw valrisico

	Ja	Nee
Bent u in de afgelopen 12 maanden gevallen?	☐	☐
Bent u bezorgd om te vallen?	☐	☐
Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?	☐	☐

Alle vragen met 'Nee' beantwoord?

Laag valrisico

Dat is goed nieuws! Blijf actief en in beweging! Oefen uw balans en spierkracht zodat u fit blijft. Kijk voor het activiteitenaanbod in Druten op www.meedoeninmaasenwaal.nl

Niet alle vragen met 'Nee' beantwoord?

Verhoogd valrisico

Gelukkig kunt u er wat aan doen! Neem contact op met de buurtsportcoach of maak een afspraak bij uw huisarts. Zij maken samen met u een plan om weer sterk te staan. Zo kunt u zo lang mogelijk zelfstandig blijven.

Neem gratis contact op met buurtsportcoach Stan de Kleijn

Mijn naam is Stan de Kleijn en ik ben sinds januari 2024 werkzaam als buurtsportcoach in gemeente Druten.

Ik kan u gratis helpen bij vragen over sporten en bewegen. Bijvoorbeeld als u niet zo goed weet wat u leuk vindt. Ik kijk samen met u welk aanbod het beste bij u past. Daarnaast organiseer ik activiteiten en heb ik veel contact met sportverenigingen en andere aanbieders.
Stan is bereikbaar via: standk@ubuntu-sport.com of 0622 80 78 82.

Tip! Doe regelmatig oefeningen om uw spierkracht en evenwicht te trainen. Dit helpt u bijvoorbeeld bij het opstaan of traplopen.

Bewegen is belangrijk om overgewicht te voorkomen en om spierkracht en balans te behouden.

Scan de QR-code voor online filmpjes en meer oefeningen

Tips voor in uw woning

Met kleine aanpassingen een val voorkomen

1. Zorg voor goede verlichting in het hele huis. Vooral op de plekken waar u 's nachts komt zoals in de slaapkamer en badkamer.
2. Zorg dat spullen die u veel gebruikt op grijphoogte liggen (tussen schouder en kniehoogte).
3. Verwijder drempels of monteer drempelhulpen.
4. Verwijder losliggende kleedjes en zorg voor een antislip vloer (tegels of coating).
5. Werk losse snoertjes en kabels weg.
6. Zorg voor voldoende looprruimte voor uw rollator, wandelstok of ander loophulpmiddel.
7. Zorg voor stoelen en banken waar u goed uit kunt opstaan.
8. Zorg voor voldoende hulpmiddelen in huis. Monteer een extra trapleuning. Of monteer extra beugels in uw toilet en badkamer. Of hang een grijpstok aan uw rollator om kleine dingen van de grond te rapen.

Voor persoonlijk advies kunt u altijd contact opnemen met een ergotherapeut. De ergotherapeut kan met u meedenken om de kans op vallen te verkleinen. Ergotherapie zit in het basispakket. U heeft minimaal recht op 10 uur ergotherapie per kalenderjaar.

Medicatie

Tip! Vraag uw huisarts en apotheker om uw medicijnen te controleren.

Bepaalde medicijnen beïnvloeden uw bloeddruk, balans of brein. Duizeligheid of slaperigheid als gevolg van medicijnen verhogen het risico op vallen.

Melding maken

Vindt u het spannend om buiten te lopen door losliggende stoeptegels, uitstekende wortels of kapotte straatverlichting? Maak dan een melding bij de gemeente Druten. Zo helpen we elkaar om sterk te staan.

Hoe maakt u een melding?

Via de website
- Ga naar de website www.druten.nl/melding-doen
- Bekijk of uw melding al bekend is, in dat geval hoeft u niets te melden

Via de BuitenBeter app
- Deze app is te downloaden in de Google Play store of Apple store.

Tip! Controleer uw ogen en poets uw bril.

Seniorengids
Welzijnsorganisatie MeerVoormekaar publiceerde in 2025 een seniorengids. De gids biedt een overzicht van activiteiten, voorzieningenen ondersteuning voor ouderen in de gemeente Druten.



Kijk we maken oma's gehaktballen
Samen zingen, samen een gek toneelstukje doen en luisteren naar elkaars verhalen. Het gebeurde bij het project 'Jong en Oud = Samen Goud'. Ouderen en kinderen kwamen twee keer een ochtend bij elkaar in Cultureel Centrum De Bogerd in Druten. Deze creatieve samenwerking zorgde voor verbinding tussen generaties, en bracht de ouderen vitaliteit, zelfvertrouwen en zingeving. Lees **hier** meer.

Gertie: medewerker De Ontmoeting
Gertie werkt bij Stichting MeerVoormekaar op de locatie De Ontmoeting in Puiflijk. Hier komen mensen die op zoek zijn naar een betekenisvolle invulling van hun dag. Van jonge mensen met dementie tot vroeg gepensioneerden en actieve zestigplussers. Mensen voelen zich hier veilig en gerespecteerd. En ze mogen gewoon zichzelf zijn.

Bekijk **hier** het filmpje van Gertie



Gezond & Actief Druten



Vallen, rollen, trainen: maar vooral veel plezier
Enthousiast vertellen twee van de leden over 'hun' club MBvS: penningmeester Nico van Veen en oud-bestuurslid Jos Henricks. Ze leggen uit dat er binnen elke les ook aandacht is voor valtraining. Eens in de zes weken is er zelfs een speciale val-preventie-les. "Vallen veroorzaakt bij ouderen helaas veel bezoekjes aan de Eerste Hulp. We leren in de training hoe je vallen kunt voorkomen of juist hóe je moet vallen als het dan toch gebeurt.."
Lees **hier** meer.

5.

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

Cijfers

75% van de inwoners van gemeente Druten geeft de woonomgeving een goed cijfer (tussen de 8 en 10). Voor de regio Gelderland Zuid is dit 70%.
17% geeft een onvoldoende (tussen de 1 en 5) voor ontmoetingsplekken. In de regio geeft 20% een onvoldoende.
12% van de inwoners een onvoldoende voor het groen in de buurt (tussen de 1 en 5).
In de regio geeft 13% een onvoldoende.

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 2024 GGD Gelderland Zuid

Gezonde beweegvriendelijke schoolpleinen

In 2025 hebben twee scholen een Gezond en Actief subsidie gekregen voor nieuwe speeltoestellen op hun schoolpleinen. Dit zijn De Kom in Druten en ’t Geerke in Puiflijk.

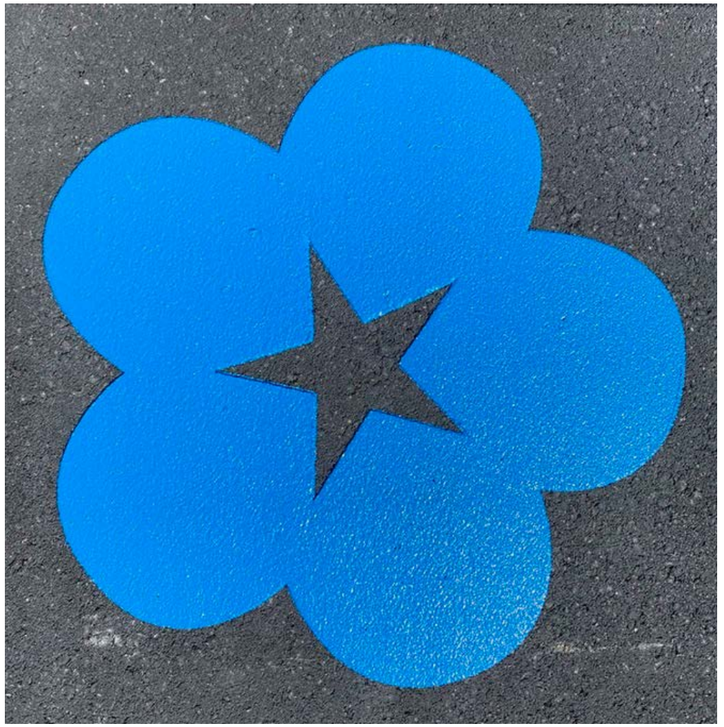
Uitvoer Open huiskamers

Gedurende 2025 zetten de dorpshuizen in Horssen, Deest en Afferden, zich in voor de pilot Open huiskamers. Met als doel het verminderen van eenzaamheid en het versterken van de onderlinge verbinding. In Horssen zijn er sindsdien maandelijkse bijeenkomsten in dorpshuis De Horst. Daar is ruimte voor gesprekken, een spelletje en biljart. Via het principe ‘breng een kennis mee’ zijn mensen actief uit hun isolement gehaald door andere inwoners. In Deest is de ochtendinloop in ‘t Trefpunt uitgebreid met een eetkamerproject met een lunch. Dit leidde tot nieuwe bezoekers die eerder dorpshuis ’t Trefpunt nog niet bezochten.
In Afferden zijn er nieuwe bijeenkomsten georganiseerd in Kulturhus de Meent. Uit deze bijeenkomsten ontstonden spontane eigen initiatieven van deelnemers. Deze deelnemers benaderden actief nieuwe mensen om de drempels voor deelname weg te nemen.



Dierenbeweegpaden
Het Dierenbeweegpad is ontworpen om jonge kinderen van 2 tot 6 jaar op een leuke en actieve manier in beweging te krijgen, samen met broertjes, zusjes, ouders en grootouders. De route Start bij de zijingang van kindcentrum de Appelhof aan de Postelkamp.





Vergeet-me-niet-routes
De vergeet-me-niet-route is een gemarkeerde route herkenbaar aan blauwe vergeet-me-nietjes. Vooral voor mensen met dementie bieden de bloemen houvast. Het begin- en eindpunt van de twee routes is bij verpleeghuis Kasteelhof. Hier staat ook het routebord.