



NIEUWKOOP NIEUWS



Voorkom hondenoverlast



Langerarseweg afgesloten



Gezondheidsspecial



Key to succes



Zorg via Tom in de Buurt

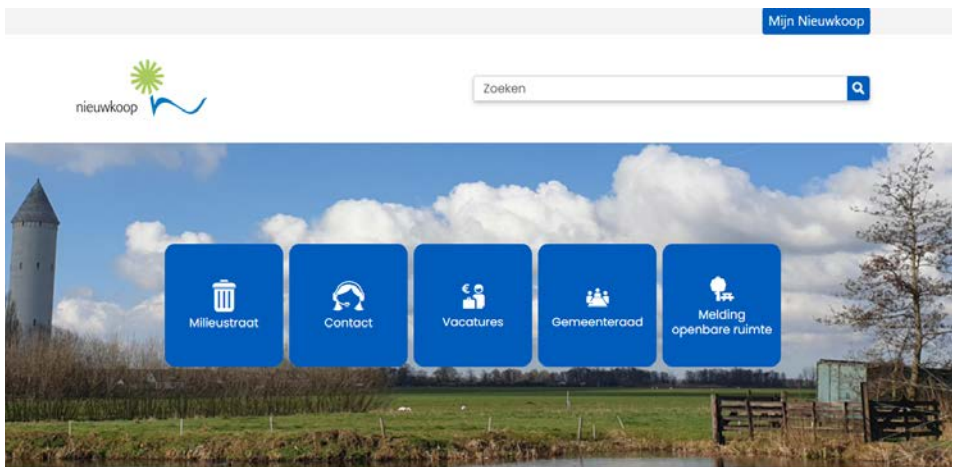


Advies energiecoach

NIEUWE WEBSITES

De websites nieuwkoop.nl, dewel.nl, duurzaam-nieuwkoop.nl en raadnieuwkoop.nl zijn vernieuwd. Naast een nieuw jasje, kunt u nu nog eenvoudiger uw onlinezaken regelen en op de hoogte blijven van diverse ontwikkelingen. De zoekfunctie is verbeterd en de websites werken ook optimaal op tablets en smartphones.

Burgemeester Robbert-Jan van Duijn is enthousiast over de nieuwe websites: "De sites zien er niet alleen prachtig uit, maar zijn ook helemaal ingericht op datgene wat de gebruikers zoeken. Het is belangrijk dat onze inwoners en ondernemers op een snelle en efficiënte manier hun zaken kunnen regelen. Gewoon thuis, achter de computer in contact met de gemeente. Een mooie stap in onze digitale dienstverlening!"



Toegankelijkheid

Bij de inrichting is er veel aandacht besteed aan de toegankelijkheid van de website. Digitale toegankelijkheid voor iedereen is niet alleen belangrijk, het is ook wettelijk verplicht. Dit betekent dat de websites ook toegankelijk moeten zijn voor bijvoorbeeld gebruikers met een visuele beperking, doven en slecht-

horenden. In 2022 worden de websites door een onafhankelijke partij getoetst of zij voldoen aan de toegankelijkheidseisen en waar nodig aangepast.

Doorontwikkeling

De komende tijd ontwikkelen we de websites verder. Ook blijven we het gebruik van de websites onderzoeken, zodat we ze eenvoudig kunnen aanpassen aan uw behoeften.

Wethouder Gerben van Duin reikte 11 januari de (jeugd)vrijwilligersprijs uit. Op facebook gaven wij al een paar hints. Op pagina 16 leest u wie de prijzen kregen.



Heeft u iets niet kunnen vinden op onze websites of heeft u andere vragen of opmerkingen over de vernieuwde websites? Laat het ons weten via communicatie@nieuwkoop.nl.

Van maandag 31 januari tot en met vrijdag 18 februari is de Langerarseweg ter hoogte van nummer 3 t/m 9 afgesloten. Lees verder op pagina 4.

COLOFON

GEMEENTE NIEUWKOOP

info@nieuwkoop.nl
www.nieuwkoop.nl
Facebook: gemeentenieuwkoop
Twitter: gemnieuwkoop
Instagram: @gemeentenieuwkoop
Telefoon: 14 0172
Bereikbaar: ma t/m do van 8.30 tot 17 uur en
vr van 8.30 tot 13.00 uur
Postbus 1, 2460 AA Ter Aar

OPENINGSTIJDEN

ma t/m do 8.30 – 17.00 uur, do van 17.45 tot 20.00
en vr 8.30 – 13.00 uur
Bezoekadres: Teylersplein 1, 2441 LE Nieuwveen
Klant Contact Centrum: op afspraak via
www.nieuwkoop.nl of tel. 14 0172

MILIEUSTRAT

Ampèrestraat 4, Nieuwveen
Milieustraat open op maandag, woensdag,
vrijdag en zaterdag van 9.00 tot 16.00 uur
Maak van tevoren een afspraak via
www.nieuwkoop.nl of tel. 14 0172

MELDINGEN

Openbare ruimte: www.verbeterdebuurt.nl
Overige meldingen: www.nieuwkoop.nl (of 14 0172)
Urgente meldingen openbare ruimte buiten
kantoor tijden: bel. 0172 521188
Zeer dringende klachten buiten werktijden of bij
acuut milieugevaar bel 0900 8844

NIEUWKOOP NIEUWS

Uitgave: Gemeente Nieuwkoop
E-mail redactie: communicatie@nieuwkoop.nl
Realisatie: Skrid Media BV
Drukwerk: Drukkerij Holland BV
Verspreiding: Bezorging Maasstad BV
Klachten of opmerkingen over de verspreiding?
info@skridmedia.nl of 088 5062301
of via www.nieuwkoop.nl (meldingen)



GEWIJZIGDE OPENINGSTIJDEN MILIEUSTRAT

Sinds 10 januari is de Milieustraat
in Nieuwveen open op maandag,
woensdag, vrijdag en zaterdag van 9.00
tot 16.00 uur.
Vooraf maakt u via www.nieuwkoop.nl
eenvoudig online een afspraak voor
een moment dat het u uitkomt. Met het
reserveringssysteem wordt het aantal
bezoekers verdeeld over de dag en bent
u altijd verzekerd van een plek, zonder
lange wachttijden.

FLINKE SCHADE TIJDENS DE JAARWISSELING

Ondanks het algehele vuurwerkverbod
is er tijdens de jaarwisseling toch voor
een flink bedrag vernield door vuurwerk.
Het gaat om een bedrag van ongeveer
€ 45.000,-, dit is een stuk hoger dan
de vorige jaarwisseling. Met name het
afsteken van zwaar vuurwerk zorgt
voor veel schade, maar brengt ook de
nodige risico's met zich mee. Zowel voor
de afsteker zelf als voor omstanders en
hulpverleners.

Zeker 16 afvalbakken en 32
verkeersborden moesten het ontgelden.
Vreugdevuren in Nieuwkoop en
Nieuwveen veroorzaakten flinke schade
aan het asfalt (ruim € 10.000,-). Een
andere grote kostenpost zijn de vernielde
straatkolken. Op het eerste oog is daar
niets aan te zien, maar na regenval spoelt

het zand in de kolk en zakt het straatwerk
eromheen weg. Hoeveel straatkolken er
opgeblazen zijn komt gedurende het jaar
pas aan het licht. Er zijn er nu 30 kapot
geblazen, maar wij verwachten dat dit er
uiteindelijk minimaal 40 zijn.
Vaak moeten de spullen opnieuw
aangeschaft worden. Als de schade wel
hersteld kan worden, komen daar ook
kosten voor arbeidsloon bij kijken. De
buitendienst is behoorlijk wat tijd kwijt met
het vervangen en herstellen.

De kosten van vernielingen van
gemeentelijke eigendommen komen voor
rekening van de gemeente. En dus voor
rekening van de inwoners van gemeente
Nieuwkoop. Heeft u informatie over
daders? Bel dan met 0900-8844 of met
Meld Misdaad Anoniem via 0800-7000.

TUINVOGELTELLING 28, 29 & 30 JANUARI

Tel op vrijdag 28, zaterdag 29 of
zondag 30 januari één keer een half uur
de vogels in uw tuin of op uw balkon.
Leuk om te doen en heel nuttig! Dankzij
de Tuinvogeltelling weten we hoe vogels
in de winter onze tuinen gebruiken. Met
die informatie kunnen we vogels beter
helpen en beschermen.

Kijk hoe u mee
kunt doen op [www.vogelbescherming.nl/
tuinvogeltelling](http://www.vogelbescherming.nl/tuinvogeltelling). Hier
vindt u ook een handig
overzicht met de 25
meest voorkomende
tuinvogels.



NIEUWE HOTSPOTLOCATIES

Veel hondenbezitters ruimen netjes
de poep op en lijnen de hond aan op
de plekken waar dat moet. Het gaat
echter nog niet overal goed. Vanaf
17 januari starten we met 3 nieuwe
'hotspotlocaties'.

Op deze met borden aangegeven
locaties controleren we tot eind februari
extra op overlast van pondenpoep en
loslopende honden:

- Noorden, Chrysantenstraat (nabij de
speelplek Rozenstraat).
- Nieuwveen, Blauwe Reigerpad
(grasstrook).
- Nieuwkoop, Roerdomplaan
(groenstroken beide kanten)

Kent u een plaats waar veel
hondenpoep ligt? Geef het ons door via
www.verbeterdebuurt.nl.





**NIEUWS
UIT DE
RAAD**

UP-TO-DATE BLIJVEN?

Kijk regelmatig op www.nieuwkoop.nl/gemeenteraad voor de actuele agenda van de gemeenteraad

MENINGSVORMENDE RADEN OP 20 JANUARI 2022

Donderdagavond 20 januari om 20.00 uur zijn er (digitaal in verband met het Coronavirus) twee meningsvormende raden. In deze vergaderingen worden nog geen besluiten genomen; dat gebeurt 3 februari in de besluitvormende raadsvergadering. De raadsleden stellen bij de onderwerpen vragen, wisselen meningen uit en verzamelen argumenten. De eerder aangekondigde 2 onderwerpen herijking standplaatsenbeleid en investering binnenklimaat zijn op verzoek van B&W uitgesteld.

Agenda's (concept)

Meningsvormende raad I (start om 20.00 uur)

- Opening
- Vaststellen agenda
- Rekenkameronderzoek 'Investeringen met maatschappelijk nut – van planvorming tot evaluatie
- Het verplaatsen van de bebouwde komgrens in Vrouwenakker op de N231 Vrouwenakker
- Mededelingen uit en/of input voor overleggen gemeenschappelijke regelingen
- Berichten uit B&W en de Raad
- Rondvraag
- Actielijst vorige meningsvormende raad I vaststellen
- Sluiting

Meningsvormende raad II (start om 20.00 uur)

- Opening
- Vaststellen agenda
- Verzoek krediet voor grondaankoop ten behoeve van

ontsluiting en instemming Visie op Wonen in Vrouwenakker-West 2025

- Gewijzigde vaststelling bestemmingsplan Lindelaan Nieuwkoop
- Openen grondexploitatie GZ 104 Lindelaan
- Aanpassen doelgroepenverordening en verordening Woonfonds
- Adviesrecht gemeenteraad bij afwijkingen van het omgevingsplan onder de Omgevingswet
- Mededelingen uit en/of input voor overleggen gemeenschappelijke regelingen
- Berichten uit B&W en de Raad
- Rondvraag
- Actielijst vorige meningsvormende raad II vaststellen
- Sluiting

Voor het inzien van de vergaderstukken, meer informatie over inspreken en het live meekijken van de vergaderingen kijk op www.nieuwkoop.nl/gemeenteraad.

BESLUITVORMENDE RAADSVERGADERING OP 3 FEBRUARI

Op de agenda komen de stukken uit de meningsvormende raden van 20 januari waarvan de raad vindt dat ze voldoende informatie bevatten om een besluit te kunnen nemen. Mogelijk komen er nog stukken rechtstreeks op de agenda omdat deze eerder zijn besproken of haast hebben. Zo zal er een raadsvoorstel op de agenda staan voor het benoemen van een fractie-assistent voor het CDA.

Wilt u zeker weten wat er op de agenda komt kijk dan op www.nieuwkoop.nl/gemeenteraad onder 'agenda & vergaderstukken'. Uiterlijk één week voor de vergadering worden daar de agenda en de stukken gepubliceerd.

VERNIEUWDE WEBSITE GEMEENTERAAD

Sinds 10 januari heeft de gemeenteraad een nieuwe website. Op de website vindt u onder andere informatie over de raadsleden, agenda en stukken van de vergaderingen en kunt u live meekijken met de vergaderingen van de gemeenteraad. De website is te raadplegen via www.nieuwkoop.nl/gemeenteraad en www.raadnieuwkoop.nl.

INZAMELDAGEN AFVAL IN 2022

Sinds 1 januari zijn de inzameldagen van Cyclus gewijzigd. Wilt u weten wanneer uw afval wordt ingezameld? Kijk dan in de digitale afvalkalender van Cyclus. U kunt de digitale afvalkalender raadplegen via www.cyclusnv.nl of download de gratis app voor iOS en Android. Log in met uw postcode en huisnummer voor het kalenderoverzicht. In 2022 haalt Cyclus net zo vaak uw afval op als in 2021.

Tip:
Help de vrijwilligers een handje! Gebruik voor papier een minicontainer in plaats van losse dozen. De vrijwilligers zijn er blij mee: er is minder losse rommel, geen dozen die uit elkaar vallen en ze hoeven minder te sjouwen. Vraag de gratis minicontainer voor papier en karton aan bij Cyclus via info@cyclusnv.nl of 0182-547500.

Tip:
Oud papier en karton wordt 's avonds of op zaterdag ingezameld.

- Wordt het oud papier bij u doordeweeks ingezameld? Zorg dan dat het uiterlijk 18.00 uur aan de weg staat.
- Wordt het oud papier bij u op zaterdag ingezameld? Zorg dan dat het uiterlijk 8.00 uur aan de weg staat.

Al het andere afval biedt u op de inzameldag voor 07.30 uur aan.



NIEUW PLAN VOOR DE BEGRAAFPLAATSEN



Op 16 december stelde de gemeenteraad het eerste beleids- en beheerplan voor de begraafplaatsen vast. We hebben vier gemeentelijke begraafplaatsen (Westkanaalweg in Ter Aar, Reghthuysplein in Nieuwkoop, Kerkstraat in Nieuwveen en Dorpsstraat in Zevenhoven). Naast de gemeentelijke begraafplaatsen zijn er bij de meeste kerken ook begraafplaatsen. Dit noemen

we bijzondere begraafplaatsen. Het beleids- en beheerplan gaat alleen over de gemeentelijke begraafplaatsen. De belangrijkste punten uit het plan:

- Het onderhoud van de begraafplaatsen is voor de toekomst goed geregeld en er is ruimte voor nieuwe ontwikkelingen.
- We willen in de toekomst meer mogelijkheden maken voor het plaatsen

van urnen, het verstrooien van as en het maken van een herinneringsplek.

- Goed nieuws is ook dat er besloten is de tarieven dit jaar en de komende jaren niet verder te verhogen maar alleen te indexeren.

De begraafplaats is meer dan alleen een plek om overledenen te begraven. Kom eens kijken op één van onze begraafplaatsen.

LANGERAARSEWEG AFGESLOTEN

Vanaf 31 januari is een deel van de Langerarseweg in Langeraar afgesloten voor werkzaamheden door HT Infra aan de rijbaan.

Waar: Langerarseweg ter hoogte van nummer 3 t/m 9

Wanneer: Maandag 31 januari tot en met vrijdag 18 februari

Reserveweek: Vrijdag 18 februari tot en met vrijdag 25 februari

Wat merkt u hiervan?

Tijdens de werkzaamheden is de Langerarseweg afgesloten ter hoogte van nummer 3 t/m 9 voor al het doorgaand verkeer, behalve fietsers (afstappen) en voetgangers. Al het

overige verkeer wordt omgeleid. In verband met de winterperiode is er een reserveweek. Als de werkzaamheden door omstandigheden uitlopen of later starten is de Langerarseweg ook in de reserveweek afgesloten. Als dit nodig is dan laten we dit weten via de BouwApp en borden langs de weg. Kijk voor meer informatie over de buurtbus op www.arriva.nl of www.buurtbuslangeraar.nl. De winkeliers en andere bedrijven in Langeraar blijven bereikbaar en ontvangen u graag!

Wat gaat er gebeuren?

Op de Langerarseweg wordt nieuwe bestrating aangebracht tussen nummer 3 en 9, inclusief de kruising naar Landerij.

Ook wordt er een oversteekplaats voor fietsers en een 30 km overgangzone in de weg gemaakt. Ter hoogte van de kruising Langerarseweg en Landerij komt een 'punaise' (een cirkelvormige verkeersdrempel midden op de kruising).

Volg het project via de BouwApp

Via de BouwApp leest u de laatste stand van zaken, kunt u het project volgen en vragen stellen:

- Download de BouwApp gratis in de Playstore van Google of Appstore van Apple.
- Zoek het project op: Vivero Langeraar
- Voeg het project toe aan uw favorieten. Vanaf nu krijgt u een melding als we een update plaatsen.



GEZONDHEIDSSPECIAL

Speciale gezondheidsbijlage van de gemeente Nieuwkoop

LEES MEE EN DOE MEE!

Met deze gezondheidsspecial willen we graag aandacht vragen voor gezondheid in de breedste zin. Gezond ben en voel je je als alles goed geregeld is. Alles wat nodig is om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen, maar ook hulp die u kunt krijgen op het gebied van jeugd, gezondheidszorg, sport en onderwijs. Al deze maatschappelijke zaken staan met elkaar in verbinding. Als wethouder ben ik hier verantwoordelijk voor en heb daarmee een bijzonder interessante en mooie, maar ook uitdagende taak.

Positieve gezondheid

In de zorg focussen we veel op klachten en gezondheidsproblemen van mensen en vooral hoe we die kunnen oplossen. Positieve gezondheid kiest

een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte, maar op mensen zelf. Op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Zorgverleners en patiënten gaan met elkaar in gesprek en vragen zich af: Wat is nou echt belangrijk? Wat wil ik veranderen om mijn leven zo betekenisvol mogelijk te maken en te houden?

Dat geldt niet alleen in de zorg, ook binnen het jeugdwerk of bij de sportbeleving kan men zich dat afvragen. Ik sta achter de visie van mevrouw Machteld Huber (arts en onderzoeker), die het concept positieve gezondheid in 2012 al introduceerde. In dit concept wordt gezondheid niet meer gezien als de af- of aanwezigheid van ziekte, maar als het vermogen van

mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren.

Als wethouder en ook gewoon als mens ben ik ervan overtuigd dat we goed voor onszelf moeten zorgen. Dat betekent gezond leven, met genoeg gezonde voeding en voldoende beweging. Als gemeente proberen we dat zoveel mogelijk voor u te faciliteren. Ik nodig u uit om mee te lezen en vooral ook om mee te (gaan) doen!

Gerben van Duin

Wethouder sport en gezondheid



WAT BETEKENT 'HOE GAAT HET MET U'?

'Hoe gaat het met u?' is vaak het eerste dat we aan iemand vragen. Wat betekent deze vraag eigenlijk? Gaat het om wel of niet ziek zijn? Of is er meer nodig om je goed te voelen?

Gezondheid is niet alleen wel of niet ziek zijn, maar ook het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Dit noemen we positieve gezondheid.

Aan de hand van een spinnenweb met zes hoeken krijgt u inzicht in uw persoonlijke positieve gezondheid. Hoe groter het oppervlak, hoe groter de positieve gezondheid. Scan de QR-code en test hoe uw gezondheid ervoor staat.

Bij positieve gezondheid staat de mens centraal, niet de ziekte. Misschien heeft iemand wel een diagnose van een ziekte, maar voelt zich op andere

gebieden wel gezond. Focus dan op die punten om dat gevoel nog verder te versterken. In onze gemeente werken steeds meer huisartsen en zorg/welzijnsverleners met het

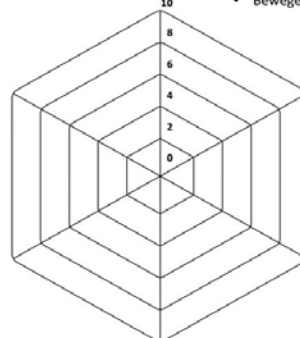
concept positieve gezondheid. Waar eerst de focus vooral lag op ziekte en zorg, verschuift dit steeds meer naar gezondheid en gedrag.

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Beweging



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



GEZONDHEIDSMONITOR

In de Gezondheidsmonitor kunnen we zien hoe Nieuwkoop het doet op het gebied van gezondheid en leefstijl. 1208 mensen in onze gemeente hebben een vragenlijst ingevuld. Daardoor krijgen we een goed beeld van hoe onze gemeente ervoor staat.

Cijfers gemeente Nieuwkoop

In onze gemeente voelt het overgrote deel van onze inwoners zich heel goed. Omdat de meting in 2020 was, is de impact van corona ook meegenomen. Een klein deel, ongeveer 12% van onze inwoners, ervaart de komst van corona als een verslechtering.

We kijken best goed naar elkaar om (sociale cohesie). Toch zijn er meer hulpvragen. Die komen onder andere van ouderen, bijvoorbeeld omdat zij wat vaker vallen dan in voorgaande jaren. De gemeente vergrijsst sneller dan de rest van Nederland: in 2035 is naar verwachting 29% van de inwoners ouder dan 65, tegenover 21% in 2020. Hierdoor komt er meer druk op de zorg. Bijna de helft van alle inwoners is te zwaar en onder de 65-plussers is dat zelfs meer dan de helft. Veel inwoners sporten wekelijks, maar 31% geeft aan minder te zijn gaan sporten door corona. Minder dan de helft van de inwoners haalt de beweegnorm. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft

extra gezondheidsvoordeel. Daarom schrijft de beweegnorm 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning en minstens tweemaal per week spieren botversterkende activiteiten voor. Wat betreft eenzaamheid liggen we met 8% net iets onder het landelijke gemiddelde van 9%.

We zeggen altijd dat we in het mooie Groene Hart wonen en zo ervaren we dat ook. De meeste inwoners ervaren onze leefomgeving als goed, wel met een uitzondering over geluid. Niet alleen lawaai van vliegtuigen, maar ook luidruchtig langsrijdende auto's en motoren verstoren soms de rust.

Verder blijkt uit de cijfers dat we als gemeente op de goede weg zijn om ondersteuning aan onze inwoners te kunnen bieden. Bijvoorbeeld de samenwerking tussen zorgverleners zoals Wel Zo Compleet draagt hieraan bij. U leest hier meer over op pagina 7.

Aandacht voor wat nodig is

Met de cijfers die uit de gezondheidsmonitor naar

voren komen, kunnen we als gemeente aandacht geven aan de hulpvragen van onze inwoners. Zo is er aandacht nodig voor de vergrijzing, eenzaamheid (zowel bij jong als oud), stress, overgewicht, vallende ouderen en ook de laag opgeleide of minderdraagkrachtige medemens heeft soms net een extra zetje in de rug nodig. Onderwerpen waar de gemeente nog meer aandacht aan gaat besteden de komende tijd.

Voor een overzicht van alle uitkomsten van de gezondheidsmonitor kijkt u op www.eengezonderhollandsmidden.nl/dashboard/leeftijdsgroepen.



WONEN IN EEN GEZONDE LEEFOMGEVING

Gezondheid heeft ook met uw woonsituatie te maken. We wonen met z'n allen in verschillende kernen, waar iedereen elkaar kent, buren elkaar groeten en u ideeën en dingen met elkaar kunt delen. "Daarom ontwikkelen we onze wijken graag in samenspraak met onze inwoners", legt verantwoordelijk wethouder Guus Elkhuzen uit.

Bij de ontwikkeling van de wijken houden we rekening met de gezondheid van toekomstige bewoners. We zorgen er bijvoorbeeld voor dat er genoeg mogelijkheden zijn om te

bewegen en ontspannen. Ook kijken we hoeveel zorg er nodig is. De gemeente vergrijsst en er komt steeds meer behoefte aan seniorenwoningen. Als de kinderen eenmaal de deur uit zijn willen veel ouderen wat kleiner wonen, maar dat moet wel betaalbaar zijn. Er ook veel vraag voor woonruimte van jongeren en aan hun woonwensen proberen we ook te voldoen.

Guus Elkhuzen: "In Langeraar, Noorden en Nieuwveen zijn de laatste jaren al heel wat nieuwe woningen gebouwd. Op veel locaties in meerdere kernen ontwikkelen we de komende jaren nog

meer woningen.

Maar we mogen niet vergeten dat we vooral ook een prettige en gezonde woonomgeving nodig hebben. Dat betekent een grote variatie aan duurzame woningen en een groene invulling van de omgeving. En eigenlijk kunnen we wel stellen dat we geen woonwijken meer bouwen, maar complete leefomgevingen creëren."



WELZO COMPLEET



Huisarts W.M. van Beusekom

WSV WelZo Compleet is de nieuwe naam voor een aantal samenwerkende organisaties in de gezondheidszorg. Huisarts Wessel van Beusekom licht toe waarom deze bredere kijk op positieve gezondheid belangrijk is.

"In 2014 was er al een samenwerking in Nieuwkoop van huisartsen, fysiotherapeuten en apotheek. Vanuit VijverZorg werd gekeken wat de beste aanpak is voor gezamenlijke problematiek. Ook in andere kernen van de gemeente waren dergelijke initiatieven en vanaf 1 januari 2022 werken 9 huisartspraktijken samen met andere disciplines in de zorg en ook de zorgverzekeraar praat mee."

Gezondheidsmonitor

Het wijksamenwerkingsverband (WSV) krijgt onder andere input vanuit de gezondheidsmonitor. Zo weten we welke problematiek er speelt in onze gemeente. Daarnaast zetten we zelf initiatieven op waarvan wij denken dat ze belangrijk zijn voor de inwoners. Er zijn verschillende gezondheidsthema's zoals roken, alcohol, drugs, overgewicht, valpreventie, seksuele gezondheid en mentale gezondheid. En als het gaat om doelgroepen kun je denken aan ouderen, jongeren, mensen met chronische ziekten als Diabetes, COPD, Astma, Hart- en vaatziekten, mensen met een angst en stemmingstoornis en mensen met een lage sociaaleconomische status (SES).

Verbinding

Vanuit het wijksamenwerkingsverband zijn er veel contacten met bijvoorbeeld de thuiszorg en sociaal-maatschappelijke instanties. Van Beusekom: "Zij zijn de ogen en de oren in de wijk en weten precies wat speelt bij iemand thuis. Hun signalen zijn onmisbaar voor ons om goede zorg te kunnen leveren. "Positieve gezondheid is

een bredere kijk op gezondheid. Het gaat niet om wat iemand niet meer kan, maar juist om wat iemand wel kan. Daarbij is het belangrijk dat iemand de wil heeft om te veranderen. Het gaat niet alleen om de lichamelijke kant van gezondheid, maar ook om het mentale welzijn. Heb je voldoende regie in je leven, kan en wil je je aanpassen en belangrijk: Wil je meedoen?"

Kennis delen

Wat is er nu concreet anders als ik bij de dokter of fysiotherapeut kom? "Als medewerkers in de gezondheidszorg willen we meer doorvragen, meer doorgronden waarom er bijvoorbeeld klachten zijn. In veel gevallen is er geen medische oorzaak te vinden. Een fysieke klacht kan ook veroorzaakt worden door mentale problemen. Dat wij als zorgverleners nu nog meer samenwerken, is goed nieuws voor de patiënt. Door kennis en inzichten te delen, kunnen we mensen nog beter helpen om gezond te worden en te blijven. Wat dat betreft is de naam van het nieuwe wijksamenwerkingsverband goed gekozen, we zijn: Wel Zo Compleet!"

TIPS OM EENZAAMHEID TE VOORKOMEN

Eenzaamheid hoort bij het leven, 40% van de bevolking voelt zich wel eens eenzaam. Langdurig eenzaam zijn is echter schadelijk voor de mentale en fysieke gezondheid. Gelukkig zijn er verschillende manieren om langdurige eenzaamheid te voorkomen. Hieronder volgen tips om eenzaamheid te voorkomen of te verminderen.

Tip 1: onderhoudt verschillende contacten

Zorg voor een divers sociaal netwerk. Het is belangrijk dat u zowel diepgaande als oppervlakkige contacten onderhoudt met verschillende mensen. Wanneer u bijvoorbeeld alleen met collega's omgaat, bent u kwetsbaar wanneer u uw baan verliest. Benader weer eens contacten die verwaterd zijn en koester bestaande contacten. Ga bijvoorbeeld eens langs bij de buurman voor een



kopje koffie, bel een vriend die u veel te weinig spreekt, stuur familieleden eens een kaartje en toon interesse in de mensen om u heen.

Tip 2: lid worden van een vereniging
Word lid van een sportvereniging, een koor, een wandelclub of volg een cursus. Zoek een club waarbij mensen kaarten, biljarten, in de natuur wandelen, of iets anders doen wat u leuk lijkt. Het is leuk om iets nieuws te leren, u hoeft er helemaal niet goed in te zijn, het gaat



om het plezier en de contacten met anderen.

Tip 3: vrijwilligerswerk

Ga als vrijwilliger aan de slag bij een organisatie die u aanspreekt. Vrijwilligerswerk kunt u bijvoorbeeld doen in het dorpshuis, op de school van uw (klein)kinderen, de bewonersvereniging, de kerk of bij een natuurorganisatie. Zinvol deelnemen aan de samenleving vermindert gevoelens van eenzaamheid.

DE GEVAREN VAN ALCOHOL VOOR JONGEREN



NIX18

Jongeren tot 18 jaar mogen geen alcohol kopen.

Dat is niet voor niets.

Voor jongeren zijn er extra risico's als ze alcohol drinken. Jongeren kunnen langer doordrinken dan volwassenen. Ze worden niet moe van alcohol. Ook worden ze

niet langzaam steeds meer dronken, maar zijn ze het ineens.

Ze gaan dus

niet eerst praten met een dubbele

tong of zwalkend lopen. Hierdoor is het risico groter op een black-out of alcoholvergiftiging. Hebben ze regelmatig een black-out? Dan kunnen de hersenen blijvend beschadigd raken. Als jongeren snel veel alcohol drinken dan is er kans dat ze in coma raken. Dit is de zwaarste vorm van een alcoholvergiftiging.

Risico's alcohol drinken over langere tijd

- Problemen met concentratie, geheugen en intelligentie. Alcohol verstoort de ontwikkeling van de hersenen. Hierdoor kunnen jongeren die regelmatig drinken, problemen krijgen. Jongeren kunnen bijvoorbeeld hun leven lang last houden van concentratiestoornissen als ze veel alcohol hebben gedronken toen ze jong waren. Ook kan alcohol gevolgen hebben voor het geheugen en intelligentie. Jongeren die op jonge leeftijd regelmatig drinken, halen slechtere cijfers op school.
- Schade aan het lichaam. Veel drinken kan het hart, de lever en de maag beschadigen. Bij meer dan 1 glas alcohol per dag kun je mondkanker, keelkanker, slokdarmkanker of darmkanker krijgen. Van alle mensen die sterven aan kanker, is bij 4 tot 6 procent alcohol de oorzaak van de kanker.
- Alcohol maakt dik. Er zitten veel calorieën in.
- Je kunt verslaafd raken. Als je jong begint met drinken, is de kans groter dat je later verslaafd raakt aan alcohol.

Alcoholpreventie Nieuwkoop

De zorgprofessionals in onze gemeente maken zich zorgen over het alcoholgebruik door de nadelige gezondheidseffecten. Daarom maakte de gemeente een plan van aanpak voor alcoholpreventie. Dit plan sluit aan bij de landelijke campagne NIX18, maar heeft ook lokale speerpunten. Zo gaat de gemeente in gesprek met sportverenigingen waar veel alcohol wordt geschonken aan jongeren. Samen willen we ervoor zorgen dat onze jongeren in een veilige omgeving kunnen sporten. Ook richten

we ons, samen met middelbare scholen en jongerenwerk, op voorlichting van zowel jongeren als hun ouders. Ouders hebben een belangrijke rol in het voorkomen van alcoholproblemen bij hun kinderen.

Tips voor ouders

- U heeft invloed. Pubers vinden het heel belangrijk wat hun ouders denken, ook al laten ze dat niet blijken. Ouders hebben zeker invloed op de keuzes van hun kind. Pubers hebben juist regels nodig bij het verkennen van grenzen.
- Stel duidelijke regels en praat met uw kind. Het is belangrijk dat u als ouder regels stelt en duidelijk uw mening geeft over drinken. Stel voor drinken de regel: geen alcohol tot ten minste achttien jaar. Kinderen starten daardoor later met hun eerste drankje. Maak geen uitzondering bij een feestje of speciale gelegenheid.
- Bespreek het op tijd. Het is belangrijk om op tijd regels te stellen. Doe dit voordat uw kind nieuwsgierig is en een sigaret of alcoholisch drankje uitprobeert.
- Blijf in contact. Praat niet tégen uw puber, maar mét uw puber. Het zelfvertrouwen groeit wanneer u oprechte interesse toont en uw puber helpt om eigen gedachten, gevoelens en ervaringen onder woorden te brengen. Een puber met zelfvertrouwen kan beter nee zeggen tegen verleidingen.
- Geef het goede voorbeeld. Kinderen imiteren volwassenen. Dus geldt: 'zien drinken doet drinken'. Confronteer ze daarom zo min mogelijk met drank.
- Praat erover met andere ouders. Pubers zeggen vaak dat andere ouders minder strenge regels hanteren. Is dat wel zo? Hoe andere ouders het doen, kan prettig zijn om te horen en kan duidelijkheid geven.
- Maak geen ruzie. Heeft uw kind toch een keer gedronken? Houd het bespreekbaar en veroordeel hem of haar niet. Achterhaal waarom weigeren moeilijk was en probeer opnieuw afspraken te maken.


bron: www.nix18.nl en www.alcoholinfo.nl



BUITENSPEELKAART

Ga naar buiten met de kids. Lekker een balletje trappen op één van de trapveldjes of bezoek één van de andere speellocaties in de gemeente.

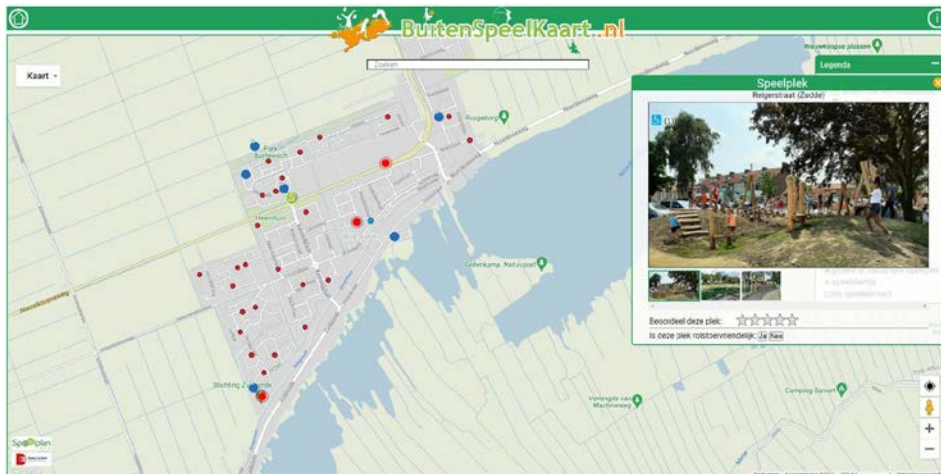
In onze gemeente hebben we maar liefst 38 sportplekken buiten. Ze variëren van een eenvoudig trapveldje met doeltjes, basketbalveld, tafeltennistafel, skatebaan, fietscrossbaan, beweegplek voor ouderen, jeu de boules baan, bootcampparcours tot sportplek met calisthenics toestellen.

Een ruim aanbod. Al deze locaties zijn te vinden op de buitenspeelkaart via www.buitenspeelkaart.nl. Per dorpskern ziet u door in te zoomen het volledige aanbod aan sport- en speelplaatsen. Een sportplek wordt aangeduid met dit icoontje,  klik erop om te zien hoe de plek eruitziet.



Wethouder Antoinette Ingwersen: "In onze gemeente willen we het voor iedereen mogelijk maken om actief en gezond te blijven.

Buitenspelen is niet alleen belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen, maar actief buiten zijn levert ook volwassenen veel voordelen op. Daarom kijken we of we op zoveel mogelijk bestaande sport- en speellocaties, zoals een trapveldje, het sportaanbod kunnen uitbreiden. Uiteraard mag de buurt hierover meebeslissen. De beweegplekken die we op verschillende plekken in de gemeente aanleggen zijn hier een mooi voorbeeld van."



5 tips om buiten te bewegen

- Bootcampparcours in Noorden, locatie de Meerkoet in park de Boomgaard. Deze nieuwe plek is er sinds deze zomer en hier kunt u werken aan meer kracht, conditie en behendigheid.



- Voetbal, basketbal en Pannavoetbal in Nieuwkoop, locatie de Hoek evenemententerrein (Churchillaan). Een locatie waar altijd al volop gevoetbald en gebasketbald wordt door groepen vrienden.



- Calisthenics toestel in Nieuwveen, locatie Teylerspark. Dit najaar nieuw aangelegd met subsidie van de Provincie Zuid-Holland. Een plek

voor een volledige work-out: spieren trainen, conditie en behendigheid.



- Sport- en speelplek Speelveen in Ter Aar, tussen de Ringdijk en het Laagveen. Hier is er van alles te doen: basketballen, voetballen, er is een calisthenics beweegplek voor alle leeftijden en voor de kinderen ook nog een speelplek. Een topplek om lekker actief buiten te zijn voor jong en oud.



- Fietscrossen, skaten, voetballen, jeu de boules baan en een speelplek allemaal gecombineerd in Langeraar aan de Graanakker.



ERVARING MET BEWEEGPLEKKEN

Ik ben Arno Nieuwenhuizen, eigenaar van A-training en ik geef in de buitenlucht fysieke trainingen.

Dit doe ik nu al een jaar of 9 en hiervoor gebruik mijn eigen materialen zoals elastieken, kettlebell en matjes. Daarnaast maak ik ook gebruik van

de materialen die al buiten zijn. Hierbij kun je denken aan speeltuinen, bankjes, skatepark, fietsenrek of het Argonnapark. Sinds kort zijn er 2 mooie plekken bij gekomen, namelijk het Papeneiland met zijn fantastische locatie en de buitentoestellen in de Speelveen. Dit was al een sportieve

locatie met een speeltuin, basketbal en voetbalveld, en is nu uitgebreid met buitenfitness toestellen. Je kunt er tientallen oefeningen doen en het ligt centraal, dus prima te vinden voor de sportieve Ter Aarder of sporttrainer. Fijn om te zien dat de gemeente tijd en geld steekt in gezondheid en bewegen.

HET NIEUWKOOPSE VITALITEITSPLAN

Het vitaliteitsplan kijkt welke partijen belangrijk zijn bij welke levensfase en welke hulp daarbij past. Met elkaar kunnen we de verandering naar een gezondere samenleving inzetten. De gemeente ondersteunt, faciliteert en brengt partijen bij elkaar. Samen maken we Nieuwkoop vitaal. Erik Scherder (hoogleraar neuropsychologie) sprak er over met wethouder Gerben van Duin en is blij dat Nieuwkoop zich hiervoor inspant.



WIST U DAT...

- Bakker & De Vos, centrum voor bewegen en gezondheid, buurtsport-activiteiten organiseert. Deze activiteiten zijn voor een klein bedrag voor iedereen toegankelijk. Iedere maandag van 10.00 tot 10.45 uur is er een buitentraining in de beweegtuin vlak bij de Kaleidoskoop. Op donderdag 16.00 uur kunt u meewandelen met de sportiefandelgroep. Op de website staan leuke filmpjes voor BLIJF FIT THUIS. www.bakkerendevos.nl.
- U bij Ipse de bruggen in Nieuwveen heel mooi kunt wandelen. Er is ook een sportfit en zwemfit groep voor ouderen uit de buurt en er is een televisieprogramma, Bewegen met MOEF, voor mensen met een verstandelijke beperking. Meer informatie bij bewegingsagogie (gebouw Antilope) tel 088-9676196.
- Alle kinderdagverblijven hele creatieve buurtsportactiviteiten aanbieden. Deze activiteiten zijn niet alleen voor klanten van de BSO, maar voor iedereen. Je kunt hier alles over vinden op Facebook (buurtsport Nieuwkoop, Langeraar, Ter Aar, Nieuwveen, Zevenhoven).

SPORT EN CULTUUR VOOR IEDEREEN!

Wilt u of uw kind(eren) meedoen aan een culturele of sportieve activiteit, maar u kunt dit niet betalen? Het Jeugdfonds of het Volwassenenfonds Sport & Cultuur kan u wellicht helpen.

Voor meer informatie kijkt u op: www.jeugdfondssportencultuur.nl en www.volwassenenfonds.nl.


Haak aan bij
Volwassenenfonds
Sport & Cultuur

**JEUGD
FONDS
SPORT &
CULTUUR**

JONG IN NIEUWKOOP



De gemeente Nieuwkoop organiseert zelf het jongerenwerk onder de naam Jong in Nieuwkoop. De jongerenwerkers zijn er voor de doelgroep 10 t/m 27 jaar in de hele gemeente. Jongerenwerker Wendy: "Met ons werk proberen we problemen bij jongeren te voorkomen, ook als het gaat over lichamelijke en mentale gezondheid. We werken dus preventief. Dat doen we door bijvoorbeeld voorlichting te geven op school, maar ook daarbuiten en zelfs op straat. We beantwoorden vragen en helpen jongeren waar dat nodig is. Verder zijn we veel online te vinden

op www.jonginnieuwkoop.nl en ook op de sociale media (@jonginnieuwkoop).

Ouders opgelet

Jongeren lezen niet allemaal Nieuwkoop Nieuws of andere gedrukte media. Vraag eens aan uw (klein)kinderen of de jeugd bij u in de buurt of zij Jong in Nieuwkoop kennen. Kennen ze ons niet, vraag dan eens of ze een kijkje nemen op www.jonginnieuwkoop.nl.

Place2Move

Jong in Nieuwkoop organiseert ook sportactiviteiten onder de naam Place2Move. Dat is niet alleen gezond, je kunt ook eens kennis maken met nieuwe sporten zoals Slacklinen, Crossboccia en Kanjam. Binnenkort gaat de nieuwe

jongerenwerker weer keihard aan de slag met Place2Move! Als het weer wat warmer is, willen we zelfs een Place2Move on tour organiseren. Dan komen de jongerenwerkers met een bus vol sportspullen naar de jongeren toe. Kijk voor het laatste nieuws hierover op onze website of volg ons op Facebook of Instagram."

Heb je zelf als jongere een goed idee voor bijvoorbeeld een leuke activiteit? Neem dan contact op met de jongerenwerkers. Zij helpen en denken mee over de uitvoerbaarheid van jouw idee. Meedenkende jongeren zijn altijd welkom!

De jongerenwerkers zijn bereikbaar via e-mail: jong@nieuwkoop.nl of telefoon: 06 47080932.

FIETSMATJES NIEUWKOOP

Heeft u een beperking of een tijdelijke blessure waardoor u niet meer zelfstandig kunt fietsen? Bent u op leeftijd waardoor u zich onzeker voelt op de fiets? Zou u graag samen met iemand willen fietsen? Dan is Fietsmaatjes iets voor u!



Fietsmaatjes Nieuwkoop maakt fietsen weer mogelijk. Als gast kunt u, samen met een vrijwilliger, fietsen op een duofiets. U zit dan naast elkaar op een comfortabele stoel. De duofiets heeft elektrische trapondersteuning, waarbij de vrijwilliger stuurt en trapt en waarbij u als gast in uw eigen tempo kunt meetrappen als u dat wilt. De duofiets is erg stabiel en veilig voor iedereen.

Meedoen als vrijwilliger

Fietst u graag in onze mooie omgeving en wilt u iemand anders hier ook van laten genieten? Word dan vrijwilliger bij Fietsmaatjes Nieuwkoop en maak samen met één van de gasten gezellige fietsritjes.

Aanmelden en vragen

U kunt zich aanmelden als gast of als vrijwilliger door een mail te sturen naar info@fietsmaatjesnieuwkoop.nl. Fietsmaatjes Nieuwkoop vraagt voor gasten een vergoeding van € 3,- voor één rit.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met Joop en Mieke Groen in 't Wout van Fietsmaatjes Nieuwkoop door te bellen naar 06 44 81 36 07 of te kijken op de website www.fietsmaatjesnieuwkoop.nl.



EEN GEZONDE LEEFSTIJL: WAT IS DAT NOU PRECIËS?



Leefstijl, u hoort het heel vaak, maar wat wordt er nu eigenlijk mee bedoeld? Leefstijl is alles wat u doet en laat om gezond te blijven of te worden. Denk daarbij aan voeding en beweging, maar

ook slaap, niet-roken en ontspanning zijn onderdelen van uw leefstijl. Helaas werkt ons oerbrein op dit moment niet in ons voordeel. Dat oerbrein zegt: Eet voldoende als het er is en rust uit als het kan. Er is steeds meer calorierijk voedsel voorhanden en we bewegen steeds minder, daar bovenop ervaren we veel stress.

Gezonder leven

Corona heeft ons met de neus op de feiten gedrukt, we moeten gezonder leven! Inmiddels heeft ruim 50% van de Nederlanders overgewicht. Dit is een gezondheidsrisico. De kans op ziektes als hart- en vaatziekten, artrose en diabetes type 2 is groter bij een te hoog vetpercentage. Voorkomen is beter dan genezen. Wanneer u uw leefstijl verbetert, is binnen een paar weken uw immuunsysteem al beter en heeft u de eerste resultaten al te pakken. Gedragsverandering duurt echter langer, het begint met kleine stapjes.

Leefstijlcoaching in het basispakket

Leefstijlcoaching wordt voor mensen met overgewicht vergoed vanuit het basispakket. In Nieuwkoop kunt u deelnemen aan het Cool programma. Na het programma voelt u zich fitter, zit u beter in uw vel, bent u afgevallen en beweegt u waarschijnlijk meer.

Twee jaar voor een duurzaam resultaat

Het Cool programma is een 2-jarig traject met groepsbijeenkomsten en individuele coachsessies. In een positieve sfeer werkt u zo aan een fijner leven. U bepaalt zelf wat u wilt en kunt veranderen om uw doelen te behalen.



Wilt u weten of het Cool programma u kan helpen?

Mail dan naar Info@bodyenbe.nl of bel 0172 551 281 voor meer informatie.

Kijk voor sportaanbieders op pagina 12

TIPS GEZONDE VOEDING

Gezonde voeding is belangrijk. Toch is gezond eten best een uitdaging. Hoe zorgt u voor gezonde voeding? Waar moet u op letten in de supermarkt? Hoe verlaat u de supermarkt met gezonde producten? Om antwoord te geven op deze vragen hebben we 5 tips die helpen om gezonde voedingskeuzes te maken.

Tip 1: Maak een lijstje

Maak van tevoren een lijstje met de gezonde en gevarieerde producten die u wilt gaan kopen en houd u daaraan. Een lijstje zorgt voor minder impulsaankopen, die in de meeste gevallen ongezond zijn.

Tip 2: Vermijd ongezonde schappen

Vermijd zoveel mogelijk schappen met ongezonde producten zodat u niet in de verleiding komt om deze producten te kopen. Ga bijvoorbeeld niet naar schappen met snoep, koek, frisdrank, vruchtensappen of alcohol.

Tip 3: Bekijk het etiket

Om te beoordelen of een product gezond is of niet geeft het etiket en de verpakking veel informatie. Voor gezond voedsel geldt dat des te minder ingrediënten, des te beter. Veel ingrediënten betekent namelijk vaak dat de kans groot is dat er ongezonde ingrediënten aan het product zijn toegevoegd. Kijk daarbij of

een product niet te veel suiker, verzadigd vet en/of zout bevat.

Daarnaast worden er vaak claims gedaan op verpakkingen die misleidend werken. Denk bijvoorbeeld aan 'een bron van vezels', 'bevat proteïne', 'rijk aan vitamine C'. Deze claims betekenen niet automatisch dat het product gezond is. Kijk daarom nog kritisch naar de voedingswaarden en ingrediëntenlijst.



Tip 4: Onbewerkt voedsel

Het meest gezonde eten is onbewerkt voedsel, voedsel dat niet geproduceerd is en dicht bij de natuur staat. Denk aan verse groenten en fruit. Het is bijvoorbeeld gezonder om een appel te eten dan om appelsap te drinken. Door het productieproces van appelsap gaan vezels en voedingsstoffen van de appel verloren. Daarnaast bevat een glas appelsap meer suiker dan een appel doordat een glas sap het sap van meerdere appels bevat.

Tip 5: Maak producten zelf

Om bewust te zijn van wat er in bepaalde producten zit en om zelf de controle te hebben wat er in een product gaat, helpt het om het product zelf te maken. U kunt bijvoorbeeld zelf een appeltaart bakken zonder toegevoegde suiker of zelf een tomatensaus maken.

FYSIEK EN MENTAAL STERKER DOOR TE ZWEMMEN!



Tijdens het zwemmen traint u vrijwel alle spieren in uw lichaam tegelijkertijd. Wie regelmatig zwemt, merkt dat zijn of haar spiermassa toeneemt. Met zwemmen maakt u uw hoofd leeg, u wordt positiever en ervaart minder stress. Zwemmen kan rugklachten verhelpen en zorgt dat u sneller kan revalideren van een blessure. Zwemmen zelf is nagenoeg een blessurevrije sport.

Gezonde leefstijl in het zwembad

Helaas ervaren sommige mensen met overgewicht zwembadschaamte. Zwembad de Wel is voor die mensen in samenwerking met Louis Chatlein van Body&Be leefstijlcoaching een zwemgroep gestart. In water bewegen

is heel anders dan op het droge. Door het water komt er minder druk op uw gewrichten, waardoor u lekker kan bewegen. Onder begeleiding van een instructeur gaat u aan de slag met gerichte oefeningen en sluit u af met lekker zwemmen. Iedereen kan op zijn of haar niveau meedoen.

Deelneemster Kitty: Via het Cool-programma ben ik in contact gekomen met de Cool zwemgroep in zwembad de Wel. Door mijn overgewicht vond ik het best spannend om daar in mijn zwemkleding te staan. Dat gevoel verdween snel door de goede en spontane manier van begeleiding! Na een aantal weken veel zwemtechnieken te hebben geoefend, ben ik doorgestroomd naar aquajoggen. Het is heerlijk om in water te bewegen en ik voel me veel gezonder. Komt u ook een keer mee doen? Iedere dinsdag om 9.00 uur start de groep, aanmelden is niet nodig. Voor meer vragen bel zwembad de Wel: 0172-571820.

Overzicht leefstijl/ sport aanbieders

Smart Figure

Zevenhoven
Martine van Zon
martine@smartfigure.nl

Fitcoach Lia van Trigt

Zevenhoven
Lia van Trigt
info@liavantrigtfitcoach.nl
www.liavantrigtfitcoach.nl

Happy 2 Feel Good

Nieuwkoop
Debby Immerzeel
info@happy2feelgood.nl
www.happy2feelgood.nl

Body en Be

Nieuwkoop
Louis Chatlein
info@bodyenbe.nl
www.bodyenbe.nl

Balanced Action

Woerdense Verlaat
Aleid Bouten
info@aleidbouten.nl
www.aleidbouten.nl

Jworxout

Langeraar
Judith van Dam
jworxout@hotmail.com
www.jworxout.com

Valentijn Sport en Lifestyle

Ter Aar
Björn Valentijn
valentijnlifestyle@gmail.com
www.valentijnsportenlifestyle.nl

Sport in uitvoering

Nieuwkoop
Kees van Berkel
kees@sportinuitvoering.nl
www.sportinuitvoering.nl

E.M.P.T

Nieuwkoop
Erik Mol
e.m.p.t.sports@ziggo.nl
www.facebook.com/EMPT-sports-102282761695465/

DubbelFit

Zevenhoven
Annoeska Domburg
annoeskadomburg@gmail.com
www.dubbelfit.nu

Gewoon gezond fit

Nieuwkoop
Carola van Heusden-Stuivenberg
info@gewoongezondfit.nl
www.gewoongezondfit.nl

Gewicht op Niveau

Nieuwkoop
Petra Schoen
info@gewichtopniveau.nl
www.gewichtopniveau.nl

Yofi

Nieuwkoop
Sven Kolmer
yofitraining@gmail.com
yofitraining.nl

KEY TO SUCCES



Wethouder Antoinette Ingwersen introduceerde in 2021 de 'Key to Succes'. Ondernemers spreken, door het doorgeven van de sleutel, hun waardering uit naar hun mede-ondernemers. De wethouder reist de sleutel achterna op zoek naar mooie verhalen en inspirerende ondernemers.

16 december droegen Monica en Mischa van het bedrijf 'Plottermoon' en 'By Me'

de sleutel over aan Ralph Lek van Lek Workware. Ralph runt in Ter Aar een mooi bedrijf in het leveren, bedrukken en borduren van bedrijfs-/werkkleding. Ook vader Kees is nog altijd in het bedrijf actief. Ze hebben twintig jaar ervaring in het leveren van bedrijfskleding en ruim tien jaar ervaring op het gebied van het bedrukken en borduren van textiel. Veel Nieuwkoopse bedrijven weten Lek Workware al te vinden.

'GROEN WERKT BETER' SUBSIDIE

Werkt u bij een bedrijf in Zuid-Holland en wilt u een groene, gezonde werkomgeving waarin u bijvoorbeeld kunt lunchen of vergaderen? U kunt hiervoor tot € 5.000 subsidie aanvragen!

Natuur op uw werkplek helpt om u fitter en vrolijker te voelen. Het heeft een positief effect op uw creativiteit en concentratie en bovendien verlaagt het uw stressniveau. Zowel uw werk als uw gezondheid krijgt een boost wanneer u natuur een plek geeft in uw werk. Maar daar is wel natuur voor nodig! Daarnaast is het belangrijk om te weten hoe u daar gebruik van kan maken tijdens een werkdag. Om dat mogelijk te maken kunt u als bedrijf een subsidie tot

€ 5.000 ontvangen om een natuurlijke werkplek in te richten en een training te volgen over hoe u natuur in uw werkdag kan integreren of zo'n werkplek met collega's kan onderhouden.

Wilt u meer weten over de subsidieregeling 'Groen Werkt Beter'? Kijk op www.ivn.nl/subsidie-groene-bedrijventerreinen of www.zelfdoeninz.nl. Op dit platform kunt u alle voorwaarden vinden en tot en met 1 februari 2024 uw subsidie aanvragen. Houd er vast rekening mee dat het gaat om een bedrijf met een bedrijventerrein, er inheems plantmateriaal wordt gebruikt en de activiteiten gericht zijn op



kennisvergroting en fysieke vergroening van het bedrijventerrein.

Dit is een subsidieregeling vanuit provincie Zuid-Holland en onderdeel van het programma Groene, Gezonde Bedrijventerreinen Zuid-Holland dat is ontstaan uit een samenwerking met IVN Natuureducatie, Steenbreek, Groene Cirkels Bijenlandschap en De Groene Motor.

ZORG EN ONDERSTEUNING VIA TOM IN DE BUURT

Als gemeente zijn we verantwoordelijk voor het organiseren van een groot deel van de ondersteuning en welzijn voor onze inwoners. Vanaf 1 januari hebben we een contract hiervoor met Tom in de buurt. Alle hulp en ondersteuning verloopt dan via Tom. Aan uw huidige hulp en ondersteuning verandert niets. Voor uw Wmo-aanvragen en indicaties voor huishoudelijke hulp en hulpmiddelen kunt u nu bij Tom in de Buurt terecht.

Ondersteuning

Inwoners die ondersteuning nodig hebben op diverse levensgebieden kunnen daarvoor hulp krijgen. Denk aan mensen met psychosociale problemen of een beperking. Om deze hulp en

ondersteuning te kunnen bieden hebben we contracten (afspraken) met diverse organisaties met gespecialiseerde medewerkers.

Voor ondersteuning kunt u gewoon weer terecht bij de Tom in de buurt. In Tom zijn vertegenwoordigd: Kwadraad, Gemiva, Activite, de Binnenvest, Wmo Maatwerk/Ipse de Bruggen en Kwintes. Dit zijn bekende organisaties die nu ook in Tom in de buurt actief zijn.

Hulpmiddelen

Sinds 1 januari kunt u ook voor uw Wmo-aanvragen en indicaties terecht bij Tom in de Buurt. Zij bekijken samen met u wat de mogelijkheden zijn.

Voor 2022 zijn nieuwe contracten afgesloten met de leveranciers Welzorg en Medipoint. Zij leveren, na indicatie van Tom in de Buurt, hulpmiddelen voor onze inwoners. Denk daarbij aan een scootmobiel of een rolstoel. Voor mensen met een PGB-voorziening verandert niets.

Kijk voor meer informatie over Tom in de buurt en voor ondersteuning op www.tomindebuurt.nl.



BESLUIT OVER ROUTE NAAR AARDGASVRIJ

De gemeenteraad besloot 16 december over de route naar aardgasvrij wonen in 2050. Het plan om in een kleine 30 jaar het energiegebruik in woningen te verduurzamen en te stoppen met het verbranden van aardgas, noemen we de 'Transitievisie Warmte'. In de visie staat onder andere welke voorwaarden wij belangrijk vinden voor een goede overgang naar andere warmtebronnen.

Wethouder Gerben van Duin: "Met deze visie maken we een belangrijke eerste stap in het verwarmen van Nieuwkoop zonder aardgas.

Hierbij houden we rekening met de technische (on)mogelijkheden, maar ook met de manier waarop wij deze stap willen maken. Dat doen wij zo veel mogelijk samen, lokaal en betaalbaar."

We doen dit samen

Voor het opstellen van deze visie is de gemeente in gesprek gegaan met inwoners, woningcorporaties, de beheerders van het elektriciteitsnet, dorpsraden en anderen. Iedereen kon

het proces volgen op het platform DenkMee en er waren verschillende (digitale) bijeenkomsten. Ook was er een klankbordgroep die meedacht over de visie. Daarnaast is er onderzoek gedaan naar de aanwezige warmtebronnen, de kosten van aardgasvrij wonen en de mogelijkheden voor warmtenetten. De mogelijkheden voor de inzet van technieken als geothermie, warmtepompen en waterstof zijn in de visie beschreven. De Transitievisie Warmte is op <https://twv-nieuwkoop.ireporting.nl/> online te lezen.

Vervolgstappen aardgasvrij

Op dit moment zijn er nog veel onzekerheden over bijvoorbeeld de financiële middelen die nodig zijn voor de route naar aardgasvrij. Daarom wijst de gemeente Nieuwkoop nu nog geen wijken aan die voor 2030 volledig van het aardgas af gaan. Toch kunnen we al aan de slag. Bij de meeste manieren om een woning aardgasvrij te maken is een bepaald isolatieniveau noodzakelijk. Daarom zetten we in op



energiebesparing en isolatie. Het isoleren van de woning kost weliswaar geld, maar de maandelijkse energiekosten kunnen daarna omlaag.

Natuurlijk zijn er ook inwoners die nu al aan de slag willen gaan met het aardgasvrij maken van de woning. Een goed moment om aan verduurzaming te denken is bijvoorbeeld als de cv-ketel bijna aan vervanging toe is. Inwoners kunnen contact opnemen met het Duurzaam Bouwloket via www.duurzaambouwloket.nl/nieuwkoop voor advies hierover of vragen over subsidies.

UW WONING VERDUURZAMEN?

DE ENERGIECOACH GEEFT GRATIS ADVIES



Een lagere energierekening en meer comfort? Kozijnen vervangen, uw woning isoleren of een warmtepomp aanschaffen: wat zijn de kosten? Van het gas af, maar hoe dan? Heeft u hulp nodig bij deze vragen of weet u niet waar moet u beginnen? Een energiecoach kan u hiermee helpen!

Start nu en maak een afspraak voor een adviesgesprek met één van de veertien energiecoaches die in de gemeente aan de slag zijn gegaan.

Een energiecoach is een vrijwilliger die uit uw kern of wijk komt en een opleiding tot energiecoach heeft gevolgd. De energiecoaches hebben vaak ruime ervaring met het verduurzamen van hun eigen woning. Op uw verzoek maakt een energiecoach een afspraak met u om uw vragen over het verduurzamen van uw woning te beantwoorden. Tijdens het gesprek krijgt u informatie over hoe u energie kan besparen. Dit zijn concrete tips waarmee u zelf aan de slag kunt. Dit is met name handig als u al plannen hebt voor onderhoud of renovatie van uw woning.

Aanvragen adviesgesprek

Het adviesgesprek kan telefonisch,

online of bij u thuis plaatsvinden. Net wat bij u past. In alle gevallen levert het u een persoonlijk plan op met alle stappen voor uw woning in één overzicht!

U vraagt een adviesgesprek aan via de website van Gebiedscoöperatie: www.gcnieuwkoop.nl. Onder de tab: Energiecoach vult u online het formulier in. De Gebiedscoöperatie neemt daarna contact met u op om een afspraak te maken.

Het inzetten en opleiden van energiecoaches voor het verduurzamen van woningen is een samenwerking tussen de gemeente en de Gebiedscoöperatie. De overheid heeft besloten dat in 2050 alle woningen aardgasloos moeten zijn. Isolatie en het verduurzamen van woningen helpen nu al daarbij.

BEKENDMAKINGEN IN HET KORT

De officiële bekendmakingen vindt u op www.officielebekendmakingen.nl. Wilt u berichten over uw buurt van bijvoorbeeld omgevingsvergunningen en verkeersbesluiten per e-mail ontvangen? Meld u dan aan bij de e-mailservice van overheid.nl.

BESLUIT EVENEMENTEN EN ACTIVITEITEN

Ter Aar
Vierambachtsstraat 31 - mobiele puinbreker - tot 7 apr
Hazepad 1 - alcoholvergunning Aer & Amstel
Inzameling 9 apr - Muziekvereniging DSS
Nieuwkoop
Regthuisplein 21 - alcoholvergunning Meije 166 P - ligplaats woonschip
Diverse wegen - Jeugdtriathlon, 11 jun
Noorden
Collecte 28 mrt t/m 2 apr - Oranje Comité
Nieuwveen
Oude Nieuwveenseweg 15 en Hazeweg - plaatsen werkmateriaal 21 feb 22 t/m 28 feb 23

NUMMERAANDUIDING

Ter Aar
Oostkanaalweg 14B - aanvraag Langerarseweg 87 - besluit
Woerdense Verlaat
Lange Meentweg 39

BESLUIT BENOEMEN STANDPLAATS EN TOEKENNEN NUMMERAANDUIDING

Woerdense Verlaat
Uitweg 42B1, Uitweg 40-44 en Bosweg 8
Ter Aar
Oostkanaalweg 3

VERORDENINGEN EN REGELINGEN

Beleids- & beheerplan Begraafplaatsen
Intrekken precariobelasting 2021
Mandaat-, volmacht- en machtigingsstatuut
Nadere Regels Inburgering
Nadere regels Jeugdhulp
Nadere regels Sociaal Domein
Subsidieregeling Duurzaamheid
Subsidieregeling monumentenzorg
Kwijtschelding gemeentelijke belastingen
Begraafplaatsrechten
Belastingen roerende woon- en bedrijfsruimten
Forensenbelasting
Onroerende zaakbelastingen
Afvastoffenheffing
Rechten innemen standplaatsen
Rioolheffing
Reductie Energiegebruik Woningen
Sociaal Domein
Legesverordening
Marktgeden
Precariobelasting

BESLUIT OPNAME VERTREK (BRP)

Mw Emilia Bogusława Kus en dochter Nadia Teresa Łosiewicz, Woerdense Verlaat

VERKEERSBESLUITEN

Parkeerplaatsen voor het opladen van elektrische voertuigen

2 op parkeerterrein Schoterstraat Zevenhoven en t.h.v. Aalscholverlaan 1 Ter Aar en 1 t.h.v. Anjerstraat 23 Papenveer
Gehandicaptenparkeerplaats
Langerarseweg 82F Langeraar t.h.v. Beverlanderhof 8-12 Ter Aar
Hoogerheijdestraat 1 Ter Aar
Stortenbekerstraat thv nr 28 Nieuwkoop
Parkeerverbodzone
Instellen parkeerverbodzone Zwanenlaan en Reigerlaan Ter Aar

VERKIEZINGEN

Kandidaatstelling gemeenteraad

MILIEUPUBLICATIES

Beschikking Wet milieubeheer Energieweg 20 Nieuwkoop - gasflessenopslag
Melding Activiteitenbesluit Molenkade 2 Nieuwveen - stacaravan als noodwoning en Schoterhoek 2 Nieuwveen - autobedrijf
Ontwerpbesikking Wabo - Nieuwveenseweg 7 Nieuwkoop - verwijderen LPG-installatie en exploiteren afhaalpunt

BESTEMMINGSPLANNEN

Ontwerp bestemmingsplan Bosweg 1A, Woerdense Verlaat

SLOOPMELDINGEN

Ter Aar
A. van Heusdenstraat 2 - asbest
Geerweg 2 - kasopstanden
Hoekse Aar 105 - asbest
Paradijsweg 36 A - asbest
Van Brederodeplein 8 - asbest
Westkanaalweg 46 - asbest
Nieuwveen
Blokland 41 - asbest
Oude Nieuwveenseweg 121 - asbest
Woerdense Verlaat
Bosweg 2 - asbest
Nieuwkoop
Dennenlaan 25 - asbest
Nieuwveenseweg 36 A - asbest
Zuideinde 36 C - woning
Noorden
Forsythiastraat 14 - asbest
Voorweg 74 - zomerhuis en schuren

AANVRAGEN OMGEVINGSVERGUNNING

Zevenhoven
Jonge Zevenhovenseweg 7 - beter perceelsgebruik
Jonge Zevenhovenseweg 1 - verlengen sloot
Kousweg 7 - verbouw bijgebouw naar B&B
Verlaat 26 - keet
Nieuwveen
Amperestraat - bedrijfspand
Bloesem 10 - uitrit
Jan Sassestraat 57 - dakkapel
Oude Nieuwveenseweg 16 en 20 - schuur
Oude Nieuwveenseweg 78 (naast) - parkeergelegenheid

Noorden

Anemonenstraat 1 - vergroten schoolplein
Voorweg 71-73 - slopen kopgevels
Nieuwkoop
Diverse percelen t.h.v. de Meije - natuurmaatregelen
Dorpsstraat 75 - 2e fase restaureren
Hollandse Leeuw
Meije 164 K - berging met veranda
Zuideinde 59 - 4 appartementen
Zuideinde 90 A - vervangen brug
Ter Aar
Geerweg 36 - vervangen hekwerk
Iepenpad 20 - opbouw garage
Korteraarseweg 46 B - aanbouw en verbreden dakkapel
Lange Schilk 3 - mantelzorgwoning
Langerarseweg 144 - vernieuwen kapconstructie en gevel
Bij Geerweg 81 - fruitbomen en geriefbosje
Paradijsweg 68 - plastic tunnelkas
Westkanaalweg 113 - bestemming naar detailhandel
Westkanaalweg 6 - vergroten bijgebouw

VERLENGING BESLISTERMIJN OMGEVINGSVERGUNNING

Gerberastraat 6 Noorden - vlonder
Ruigekade 4 Vrouwenakker - uitbouw
Venenbuurt Ter Aar - vervangen 5 duikers

AFGEHANDELDE AANVRAGEN OMGEVINGSVERGUNNING

Nieuwveen
Oude Nieuwveenseweg 29 - kap 3 coniferen
Nieuwveens Jaagpad 5 - woning
Roggeveldweg 64 - carport
Naast Uiterbuurtweg 51 - uitweg
Noorden
Anemonenstraat 1 - Wijzigen gevel
Voorweg 68 C - uitbreiden woning en wijzigen voorgevel
Simon van Capelweg 78 - dempen sloot
Simon van Capelweg 34 - verbouw woning
Nieuwkoop
De Regenboog 62 en De Brak 34 - uitbreiden dakkapel
Ir. Dingemanspark 10 - wijzigen gevels
Irenelaan 16 - plaatsen dakopbouw
Regthuisplein 7 - vervangen en uitbreiden handelsreclame
Woerdense Verlaat
Hollandsekade 2 - beschoeiing
Uitweg 30 - bouw bijgebouw
Ter Aar
Ringdijk tussen 19 en 25 - baggerdepot
Achter Paradijsweg 42 - tijdelijk legaliseren sloot
Kuiperserf 15 - verduurzamen woning
Langerarseweg 87 en 87A - splitsen woning
Schilkkade 3A - Pre-mantelzorgwoning
Van Schagenhof 22 - uitrit

(JEUGD-)VRIJWILLIGERSPRIJZEN 2021

Vrijwilliger

Mevrouw B.A. (Diny) Hoogeveen-van Santen uit Nieuwveen is gekozen tot Vrijwilliger van het jaar 2021. Op 11 januari overhandigde wethouder Gerben van Duin mevrouw Hoogeveen een fraai bronzen beeldje. Mevrouw Hoogeveen collecteert al vele jaren voor drie landelijke organisaties (Nierstichting zelfs al meer dan 45 jaar!). Al 31 jaar is zij een zeer betrokken, enthousiast en gewaardeerd lid van de Zonnebloem afdeling Nieuwveen. Twee keer per jaar helpt zij bij het koper poetsen in de katholieke kerk in Nieuwveen. Door het bereiken van de maximale zittingstermijn van 15 jaar moest zij stoppen als bestuurslid bij de Parochiële Caritasinstelling (PCI). Verder heeft zij altijd aandacht en tijd voor haar medemens (familie, burens en kennissen).

Met de keuze voor mevrouw Hoogeveen spreekt het Comité Vrijwilligersprijs Nieuwkoop ook haar waardering uit voor de inzet van de vele andere vrijwilligers die de gemeente Nieuwkoop rijk is!

Jeugd-vrijwilliger

Als Jeugd-vrijwilliger van 2021 is Femke van Vliet uit Nieuwveen gekozen. Wethouder Gerben van Duin overhandigde haar 11 januari een mooi glazen beeldje en een stimuleringsprijs van € 250,00. Femke mag zelf beslissen naar welke Nieuwkoopse vereniging(en) het bedrag gaat. Het totale bedrag mag zij aan één vereniging geven of verdelen over meerdere verenigingen.

Femke ontvangt de prijs omdat zij via haar vader al vanaf jonge leeftijd

betrokken is bij het vrijwilligerswerk in de kerk. Koffiesessies na afloop van de kerkdienst klaarzetten en opruimen. Helpen bij creatieve activiteiten tijdens de kindernevendienst gevolgd door het klaarzetten en opruimen van de gezamenlijke warme maaltijd. Zij helpt vrienden belangeloos met rondbrengen van reclamemateriaal. Naast haar MBO-opleiding werkt Femke een aantal middagen/avonden. Hoewel ze daardoor minder tijd heeft voor het vrijwilligerswerk, blijft ze zich inzetten waar mogelijk.

Zij symboliseert daarmee al de jeugd-vrijwilligers in onze gemeente zonder wie de vele verenigingen en clubs die Nieuwkoop rijk is, niet kunnen floreren. Zij is een voorbeeld en tegelijkertijd een stimulans voor vele jongeren.

35 JAAR HOSPICE NIEUWKOOP



Het was afgelopen najaar 35 jaar geleden dat in Nieuwkoop de stichting voor de Hospicewoning in Nieuwkoop werd opgericht. Het Elisabeth Kübler Ross Huis (Bijna-Thuis-Huis) in Nieuwkoop was daarmee destijds de eerste Hospicewoning in Nederland. Al die jaren verleende het hospice aanvullende zorg aan mensen in de laatste levensfase, zowel in de Hospicewoning als in de thuissituatie.

Actieve, betrokken vrijwilligers

Deze aanvullende zorg werd en wordt nog steeds gedragen door een groep van vele actief betrokken vrijwilligers. Van zorg aan het bed tot het langs de deuren gaan in de gemeente door de collectanten. Al deze vrijwilligers zorgen

er samen voor dat de stichting kan doen waar ze voor staan: iedere dag kijken ze naar wat de cliënten nodig hebben en zetten alles op alles om dit mogelijk te maken. Die persoonlijke aandacht in een huiselijke sfeer is kenmerkend voor de zorg en voor de Hospicewoning.

Kijken naar de toekomst

Ook in de toekomst wil Hospicegroep Nieuwkoop blijven doen waar ze voor staan. Ze kijken naar een verdere verduurzaming van de Hospicewoning en ook digitalisering van het bestand van de vele trouwe donateurs staat op de planning. Dit kan natuurlijk alleen omdat zoveel mensen de Hospicegroep steunen en een warm hart toedragen, op welke manier dan ook!

SPEELDESKUNDIGEN IN NIEUWVEEN GEZOCHT!



De sport- en speellocatie aan de Lijsterlaan/Jan van Blankenpad in Nieuwveen gaan we in het voorjaar vernieuwen. Denk met ons mee over de nieuwe speelplek en stem op jouw favoriete ontwerp! Ga naar denkmeenieuwkoop.nl, maak een account en breng je stem uit! Het ontwerp met de meeste stemmen leggen we aan. Stemmen kan nog tot en met 23 januari 2022.

