

# Lang leve HATERT



SPORT: gratis  
lessen voor  
kinderen

7

Hatert beweegt!  
Een overzicht...

8

Makelaar in  
beweging

3

Hatertse Hannie  
en friends

4





‘Gezond bewegen is mijn vak en als fysiotherapeut in deze wijk zet ik me daar al 25 jaar voor in’

*Lang leve*  
de bewoners  
van Hatert!

WILBERT RAZING  
Fysiotherapie Hatert

Aan mij de eer om als lid van de stuurgroep Hatert Gezond de aftrap van de eerste wijkspecial *Lang Leve Hatert* te doen. Dat doe ik graag, want ik ben erg blij met deze special die over bewegen gaat. Gezond bewegen is mijn vak en als fysiotherapeut in deze wijk zet ik me daar al 25 jaar voor in. Ik kan het niet vaak genoeg zeggen: beste mensen, beweeg! Het is leuk, je zit lekkerder in je vel, je maakt samen met anderen plezier en het is ook nog eens goed voor je!

Ik ben opgegroeid in Hatert en voel me zeer betrokken bij de wijk. Sinds mijn jeugd is er veel veranderd in onze beweegpatronen. Toen ik kind was, liepen de mensen veel meer. Ze gingen lopend of met de fiets naar hun werk in de haven. Kinderen voetbalden op ieder stukje gras en zwommen in het oude zwembadje. Ze deden mee aan alle voetbaltoernooitjes en de ‘Wielerronde van Hatert’. Gelukkig ontstaan de laatste jaren ook weer beweeginitiatieven: het Cruyffcourt, De Beweegtuin, de dansschool, de judodependance en de sportlessen van de Sportservice.

‘Je heb goed lullen, maar je heb er geen last van’. Dat is een veelgehoorde kreet in onze praktijk als ik mensen aan het oefenen zet. Veel mensen komen bij ons terecht, omdat ze te weinig bewegen en dan opeens

een groot project aanpakken: de tuin in één dag op orde krijgen of de woonkamer opknappen. Ze zijn verbaasd als dat niet meer lukt. Vroeger deed ik het toch ook zo, vertellen ze dan. Maar ja, we kunnen niet meer hetzelfde als twintig jaar geleden.

Om fit te blijven, is dagelijkse beweging nodig. Minimaal dertig minuten is de nationale beweegnorm. Dat gaat het gemakkelijkste als je beweging opneemt in je dagelijkse routine. Zo neem ik altijd de trap, ook op de Zonnebaars (Park Malderborgh). En ik fiets twee keer per week naar mijn werk. Mijn vader van 84 pakt het anders aan: hij onderhoudt onze moestuin hier achter de praktijk en doet al 20 jaar mee met een sportclub voor vijfenvijftigplussers. Zo is er veel mogelijk: voor ieder wat wils. Kijk maar eens achterop, bij Hatert beweegt. Ook onze praktijk organiseert van alles, bijvoorbeeld spinning, fysiofitness en beweegprogramma’s voor diabetici, allochtone vrouwen en mensen die willen afvallen.

Ik hoop dat met deze special meer mensen in Hatert ontdekken hoe leuk bewegen is en geïnspireerd raken! Veel leesplezier gewenst!

**COLOFON** Deze wijkspecial is mede mogelijk gemaakt door Bewonersbudget Fortuna Hatert en GGD Regio Nijmegen. Redactie > GGD Regio Nijmegen Tekst en bladmanagement > Text in Context Berg en Dal Vormgeving > OptimaForma Nijmegen Fotografie > Anোক Bleumer Nijmegen Druk > Trioprint Nijmegen. Redactieadres > gfransen@ggd-nijmegen.nl

# MAKELAAR in gezondheid



*Bijschriften??*

Rebecca Kramer werkt als gezondheidsmakelaar voor Hatert Gezond. Wat doet een makelaar in gezondheid? 'Een huizenmakelaar vindt woningen voor een koper en kopers voor een woning', vertelt Rebecca. 'Ik zoek mensen die mee willen doen met beweegactiviteiten of de organisatie ervan en ik zoek geschikte beweegactiviteiten voor groepen zoals Aktifler.

## **Beweegtuin**

Zo riep de gemeente Nijmegen Rebecca's hulp in bij de voorbereidingen van de Beweegtuin in Hatert die 10 oktober geopend is op de Kempnaerstraat. Omdat de tuin bedoeld was voor senioren, vroeg Rebecca een groep ouderen mee te denken over hoe de Beweegtuin eruit moest komen te zien.

Eén van de ouderen die meedacht was Sjaan Gidding-Van der Lugt (85). Na haar operatie is ze snel moe en daarom zoekt ze manieren om haar oude conditie terug te krijgen. Haar fysiotherapeut wees haar op de Beweegtuin. Sjaan: 'Het mooie van de Beweegtuin is dat je het hele jaar kunt oefenen, ook in de zomervakantie. Om te leren hoe ik de oefeningen het beste kan doen, wil ik wel eerst beginnen in een groep.' Mevrouw Gidding wist precies wat ze wilde oefenen: kracht om haar boodschappen zelf te blijven doen, lenigheid voor het aankleden en evenwicht om niet te vallen. Rebecca vertelt dat deze aanwijzingen zijn gebruikt om de tuin zo goed mogelijk in te richten.

## **Aktifler wil samen bewegen**

De Turkse vrouwengroep Aktifler heeft een andere vraag aan Rebecca. De groep komt al 25 jaar op initiatief van Tandem iedere dinsdagochtend samen. Ayse Karmil was er in het begin al bij en nu ze is gestopt met werken, doet ze weer mee. 'Het is leuk om

elkaar te ontmoeten', vindt Ayse, 'het is gezellig en we praten over van alles: opvoeden, gezondheid, wonen in Nederland. Heel leerzaam.' Sinds twintig jaar begeleidt Türkan Köse de dames. 'Vorig jaar volgden we een cursus van Stichting MEE over lekker in je vel zitten', vertelt ze. 'Wij vonden de beweeg-oefeningen zo heerlijk en ontspannend dat we daar graag verder meegaan. We zijn nu samen met MEE en Rebecca op zoek naar een nieuwe beweegmogelijkheid.' Ze vervolgt: 'Onze groep staat open voor vrouwen van alle nationaliteiten. Ieder die mee wil doen, kan op dinsdagochtend om negen uur gewoon binnenlopen op het wijkcentrum.'

## **En U?**

Bent u samen met andere mensen op zoek naar een beweegactiviteit die bij u past? Vraag Rebecca dan met u mee te denken en bel haar: 024-3297285 (mail: rkramer@ggd-nijmegen.nl). Kijk ook op de achterpagina van deze special.

**GEZOCHT**  
Actieve ouderen  
voor de Hatertse  
Beweegtuin

## Zumba



Zumba is een razend populair nieuw fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dansen als de salsa, merengue, samba en cumbia. Het is een soort opvolger van aerobics met wat extra schwing en vuur. Bij dansschool ID dance aan de Zippendaalstraat kun je zumbalessen volgen op donderdagavond en bij voldoende belangstelling op maandagmiddag en woensdagochtend. Meer informatie op [www.id-dance.nl](http://www.id-dance.nl) of via 06-21992856.

## Waveboarden



Skateboards zijn uit: waveboards zijn de nieuwste rage. Je ziet ze steeds vaker op straat, ook al vinden veel kinderen het moeilijk om te leren. Vooral stoppen is lastig, dus je kunt in het begin het best oefenen op een veilige plek waar geen verkeer komt. Het leuke van waveboarden is dat je niet meer hoeft te stappen om op gang te komen.

## Judodependance in Hatert

Sinds dit voorjaar geeft Judovereniging Theunissen op woensdagmiddag judoles op het Kandinsky-college Malderburchtstraat aan kinderen van 4-7 en van 8-12 jaar.



## Tip van de fysiotherapeut: verstandig tillen

Kent u dat? U wilt op zaterdagochtend de zware, volle boodschappentassen of dozen in de auto tillen en bij het omhoog komen schiet het in uw rug. Hoe voorkomt u dat? Door verstandig te tillen: Buig door de knieën, houd de rug zoveel mogelijk recht en beweeg langzaam. Gebruik vooral uw buik- en beenspieren. Hetzelfde geldt voor het neerzetten van de tas.

Doet u lopend boodschappen? Verdeel uw boodschappen in dat geval over twee tassen, zodat u het gewicht goed over beide armen verdeelt.

## Thuis fit met de Wii



Met videospelletjes lui op de bank zitten? Niet meer met de beweging-games van Wii! Daarmee kun je thuis voor de buis fitnessen of je favoriete sport spelen, alleen of samen. Bij de fitnessprogramma's maak je gebruik van een Wii balance board, waarop je conditie, balans en krachtoefeningen kunt doen. Volgens de consumentenbond blijkt het lastig om echt af te vallen of conditie op te bouwen met Wii, omdat het energiegebruik daar te laag voor is. De Yoga en balansoefeningen geven wel resultaat.

# GRATIS SPORTLESSEN voor Hatertse kinderen

Kinderen bewegen graag: tikkertje spelen, voetballen, skateboarden. Basisscholen De Klumpert en De Vossenburcht weten dat. Samen met Sport-service Nijmegen proberen ze sport en beweging voor alle kinderen bereikbaar te maken.

Bas Hoppenbrouwers verzorgt de naschoolse opvang voor de kinderen in Hatert. 'Maandag tot en met donderdag organiseer ik allerlei sportlessen', vertelt hij. 'Kinderen kunnen gratis meedoen en zo kennismaken met bijvoorbeeld tafeltennis, judo, of atletiek. Als ze iets leuk vinden, help ik hen graag om een sportvereniging uit te zoeken. Mijn collega's Thijs de Groen en Robert Theunissen doen hetzelfde. Zij geven bewegingsles op de basisscholen.'

**'Als één van mijn leerlingen op De Klumpert graag hardloopt, geef ik hem een bon voor een gratis proefles mee.'**

THIJS DE GROEN

## Sportclub te duur?

Ouders kunnen bij de gemeente Nijmegen een beroep doen op de Stichting Leergeld (024-3237644, [www.stichtingleergeldnijmegen.nl](http://www.stichtingleergeldnijmegen.nl)) voor een bijdrage in de kosten van contributie en sportkleding. Ook het jeugdsportfonds kan bijspringen. Bas, Thijs en Robert geven graag meer informatie.

Thijs: 'De Sportservice geeft een sportgids uit waarin bonnen zitten voor gratis proeflessen bij veel Nijmeegse sportverenigingen. Als één van mijn leerlingen op De Klumpert graag hardloopt, dan geef ik hem daar een bon voor mee.' Robert: 'Ik werk behalve op de Vossenburcht ook bij SV Hatert en mijn leerlingen vragen me regelmatig iets over de voetbalvereniging. Ik raad kinderen aan lid van een sportclub te worden, omdat je dan ook het verenigingsleven meemaakt en echt ergens bij hoort. Dat is belangrijk voor hun ontwikkeling.'



## FIT in dertig minuten

Als je voldoende beweegt, zit je lekkerder in je vel. Maar wat is voldoende? De bewegnorm zegt: minimaal dertig minuten per dag, tenminste vijf dagen per week en twee keer zoveel voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht. Een half uurtje per dag lijkt niet veel, maar toch haalt één op de vier volwassenen in Hatert dit niet. Dat is jammer, want je voelt je niet alleen beter als je beweegt, je loopt ook minder risico op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten.

Mensen die genoeg bewegen:

- kunnen beter tegen stress
- voelen zich fitter en jonger
- blijven slanker
- hebben meer weerstand en zijn minder vaak ziek
- slapen beter
- kunnen vaak langer voor zichzelf blijven zorgen
- ontmoeten meer mensen
- zijn productiever in hun werk

Hoe beweeg je elke dag dertig minuten? Bijvoorbeeld met wandelen, fietsen of je huis schoonmaken. Hoe meer je bewegen in je dagelijkse klussen inbouwt, hoe gemakkelijker het gaat. Lopend boodschappen doen, de trap nemen of stofzuigen: alles telt mee!

Kijk voor meer informatie en handige tips op:

[www.wateetenbeweegik.nl](http://www.wateetenbeweegik.nl)  
[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

# Hatertse Hannie en Friends

## dagen u uit

Hannie uit Hatert is een gezelschapsdier die gezondheid erg belangrijk vindt. Geen wonder dat ze op het idee kwam om samen met anderen te werken aan gezondheid. Want als je stappen wilt ondernemen om gezonder te leven, kun je wel wat hulp gebruiken van vrienden als het even niet zo goed gaat.

Het lukte Haterse Hannie bijvoorbeeld niet in haar eentje om het iets rustiger aan te doen. Daarom ging ze op zoek naar friends die haar tips konden geven en die tegelijkertijd zelf ook iets in hun leven wilde veranderen. Ze zocht wijkbewoners die de uitdaging aan wilden gaan om in een jaar een gezond doel te bereiken. Ze vond Dina, Karin, Fred, Marijke en Dien.

Samen zijn ze aan de slag gegaan, ieder met een eigen uitdaging, daarbij geholpen door hun mentoren. Ze zijn de ambassadeurs van Hatert Gezond en proberen ook andere wijkgenoten te inspireren om aan hun leefstijl te werken. Dat doen ze door te laten zien hoe leuk het kan zijn om iets te bereiken waardoor je beter in je vel komt te zitten. Vooral als je ontdekt dat je met hele kleine stappen al veel kunt veranderen.

Hatertse Hannie & Friends komen regelmatig een avond bij elkaar om hun vorderingen met elkaar te delen en nieuwe inspiratie op te doen. Zo zijn ze dit jaar al gaan picknicken en bowlen, twee activiteiten waar alle friends enthousiast over vertellen. In september ging hun avond helemaal over ontspannen. Samen met enkele introducés en de mentor van Fred, Sea Bouman van GGZ, bespraken ze het onderwerp uitvoerig. Dina deelde met iedereen een ontspanningsoefening

die ze van haar mentor geleerd had. Vervolgens onderzochten ze hoe je goed kunt ontspannen en wat ervoor zorgt dat het soms niet lukt. Die laatste vraag vonden de vrouwen gemakkelijk te beantwoorden: Het lukt niet als je teveel werk hebt of als je je zorgen maakt. Bijvoorbeeld over hoe je de tuin weer netjes krijgt of de nieuwe lamp ophangt. Hannie had daar een goede tip voor: Durf het aan anderen te vragen! Er is altijd wel iemand die wil helpen.

Ontspannen heeft veel met genieten te maken, ontdekten de friends. Daarom is het belangrijk dat je genoeg momenten inbouwt waarin je geniet. Dat kan heel simpel, zoals genieten van een warme douche of een lekker kopje thee. Iedereen geniet op een andere manier: in de natuur, met vrienden of met sporten. Samen genieten blijkt heel goed te werken. Dat bleek een half uurtje later wel tijdens de lachworkshop. Lachen is volgens de trainster het allerbeste en goedkoopste ontspanningsmiddel dat er bestaat. Lachen is supergezond: het voorkomt rimpels omdat je gezichtsspieren hard moeten werken, het geeft je een blijde uitstraling en je traint er je buikspieren mee. En als je voluit lacht, denk je niet, laat je los en sta je open: een heerlijke manier van genieten.

**Hannie** is een drukke tante die gemakkelijker gas geeft dan terugneemt. Haar uitdaging: meer ontspanning. Ze is begonnen met 'Bewegen op muziek' en probeert iedere week een ochtend de natuur of de sauna in te gaan. Daarnaast vindt ze de avonden met haar friends heel ontspannend, want gezelligheid ontspant, nietwaar?



Hannie





Dina



**Dina** is een bezige bij die dat ook wil blijven. Haar uitdaging is dan ook: gezond en prettig ouder(?) worden. Ze let daarom goed op haar houding en zoekt de balans tussen spanning en ontspanning.

Haar mentor, fysiotherapeute Marlies van Pelt, helpt haar met concrete oefeningen.

**Fred** is een gezellige VUT-ter die graag wandelt en fietst. Zijn uitdaging: een fietsclubje oprichten. Ondertussen wandelt hij iedere donderdagochtend in de Hatertse Vennen met de wandelclub. Ook heeft hij twee maten gevonden die iedere week op verschillende momenten mee gaan fietsen.

Fred



**Dien** is een levenslustige vrouw van 82 die graag gymt en fietst. Haar uitdaging: nieuwe leden voor haar gymclub zoeken en contact houden met ouderen die alleen zijn. Dien gymt al meer dan twaalf jaar bij de gymclub van fysiotherapiepraktijk Hatert. Het clubje werd te klein en dreigde te stoppen. Gelukkig zijn er nu twee clubjes samengevoegd tot één vrijdagmiddaggroep. Nieuwe leden zijn welkom.

Dien



**Marijke** is een trotse oma die graag op kleinkind Hugo past. Haar uitdaging: afvallen. Marijke had al allerlei diëten geprobeerd, maar bleef jojo-en. Nu heeft ze een persoonlijke coach en dat lijkt te werken. Toen ze begon was ze 89 kilo en nu is ze 81 kilo. Nog zes kilo te gaan en dan heeft ze haar doel bereikt.

Marijke



Karin



**Karin** werkt in de supermarkt en is dol op haar katten. Zij is twee jaar geleden flink afgevallen. Dat voelt zó goed, dat ze nu anderen wil helpen met afvallen. Haar uitdaging: op gewicht blijven en wijkbewoners met gewichtsproblemen hulp bieden. Karin heeft inmiddels haar diploma gewichtsconsulente gehaald en is met haar eigen praktijk begonnen. Tijdens haar opleiding heeft ze Marijke gecoacht.

# HATERT BEWEEGT

Een overzicht voor volwassenen en senioren

wat?

waar?

wie?

## BALSPORT

**American Football**  
Sportpark Vossendijk  
Nijmegen Pirates  
024 - 355 28 35

**Koersbal**  
Wijkcentrum Hatert  
SWON, 024 - 365 01 90  
Wijkcentrum De Schakel  
SWON, 024 - 365 01 90

**Voetbal**  
Sportpark Vossendijk  
SV Hatert, 024 - 355 28 35

## DANSEN

**Volksdansen**  
Wijkcentrum Hatert  
Volksdansgroep Nijmegen  
024 - 322 08 74

**Wijkcentrum De Schakel**  
Volksdansgroep Nijmegen  
024 - 322 08 74

**Countrydansen**  
Wijkcentrum Hatert  
Dusty Boots  
024 - 322 08 74

**Salsa dansen**  
Dansschool Fusión Latina  
024-848 91 10

**Werelddansen**  
Wijkcentrum De Schakel  
SportService Nijmegen  
024 - 329 31 00

**Divers**  
Dansschool ID Dance  
06 - 21992856

## ONTSPANNING & YOGA

**Yoga**  
Wijkcentrum Hatert  
SWON, 024 - 365 01 90

**Dansschool ID Dance**  
06 - 219 92 856

**Wijkcentrum Hatert**  
LEG

**Gymnastiek**  
Wijkcentrum Hatert  
SportService Nijmegen  
024 - 329 31 00

**Ontmoetingsruimte**  
Jadestraat  
SportService Nijmegen  
024 - 329 31 00

**Sportzaal Thorbeckestraat**  
Gymnastiekvereniging DVV  
024 - 377 85 40

**Gymnastiek & spel**  
Sportzaal Thorbeckestraat  
GVT De Hazenkamp  
024 - 345 34 10

**Jazzgymnastiek**  
Wijkcentrum De Schakel  
SportService Nijmegen  
024 - 329 31 00

## FITNESS

**Bewegen voor vrouwen**  
Wijkcentrum Hatert  
SPIN educatief wijkproject  
024 - 355 79 06

**Aerobics**  
Sportzaal Thorbeckestraat  
BoHa '68, 024 - 344 68 27

**Bewegen op Muziek**  
Sportzaal Thorbeckestraat  
GVT De Hazenkamp  
024 - 345 34 10

**Sportzaal Marie Curiestraat**  
Gymclub Hatert  
024 - 356 18 88

**Fitness**  
Sanasport  
024 - 365 77 16

**Fitness voor dames**  
Curves  
024 - 350 03 80

**Vrije Fitness**  
Beweegetuin Kempnaerstraat

**Bewegen voor ouderen**  
Sportzaal Thorbeckestraat  
Fysiotherapie Hatert  
024-355 74 38

**Fysiofitness of Spinning**  
Wijkcentrum Hatert  
Fysiotherapie Hatert  
024-355 74 38

**Pilates**  
Dansschool ID Dance  
06 - 219 92 856

## RACKETSPORT

**Tennis**  
Sportpark Vossendijk  
SV Hatert, 024 - 355 28 35

## SPEL

**Zaalsport**  
Gymzaal Kandinsky College  
Maldenburchtstraat  
H.R.N.O., 024-355 77 38

**Jeu de Boules**  
Wijkcentrum Hatert  
Les Eclairs en Boules  
024 - 344 52 98

**Sjoelen**  
Wijkcentrum Hatert  
Sjoelvereniging Hatert

**Darts**  
Sportpark Vossendijk  
SV Hatert  
024 - 355 28 35

**Biljarten**  
Sportpark Vossendijk  
SV Hatert, 024 - 355 28 35  
Wijkcentrum Hatert  
Biljartvereniging 't Krijtje  
024 - 356 39 23

## VECHTSPORT

**Tai chi en Qigong**  
Wijkcentrum De Schakel  
Tai chi vereniging Nijmegen  
024 - 3448744

**Tae Kwon Do**  
Gymzaal Kandinsky College  
Hatertseweg 404  
Taekwon-Do Centre Nijmegen  
www.tcnijmegen.nl

## WANDELEN, FIETSEN EN HARDLOPEN

**Conditietraining voor Marrokaanse mannen**  
Sportzaal Thorbeckestraat  
SWON, 024 - 365 01 90

**Aerobics low impact**  
Gymzaal Marie Curiestraat  
Dansschool Koenders  
024 - 344 50 86

**Fietsen**  
Verschillende routes  
SWON, 024 - 365 01 90

**Nordic walking**  
Hatertse Vennen  
NIVON, 024 - 3442449

**Trimmen**  
Wijkcentrum De Schakel  
Trimclub nooit stoppen  
024 - 355 49 15

**Wandelen (sportief)**  
Hatertse Vennen  
0487 - 52 26 27

**Hardlooptgroep Hatert**  
Wijkcentrum Hatert  
Atletiek Nijmegen  
06 1428 2142

## ZWEMMEN

**Volwassenen algemeen; Baantjes; Vrouwenuur; Vrouwen natinee; Aquarobics; Senioren; Aquajogging; Aqua fifty fit; Aquasportief**  
Sportfondsenbad Dukenburg  
024 - 345 44 81

## CURSUSSEN SPECIFIEKE DOELGROEPEN

**Bewegen allochtone vrouwen (op verwijzing huisarts); BAH (bewegen en afvallen Hatert) Valpreventie Senioren; Diabetes beweggroep**  
Fysiotherapie Hatert  
024-355 74 38

**Zwemmen allochtone vrouwen**  
Sportfondsenbad Dukenburg  
024 - 345 44 81

**Aquaslank**  
Sportfondsenbad Dukenburg  
024 - 345 44 81

## AANGEPAST SPORTEN

**Nazorg hartpatiënten**  
Sportfondsenbad Dukenburg  
024 - 345 44 81

**Begeleide uren voor senioren**  
Beweegetuin Kempnaerstraat  
SportService Nijmegen  
024 - 329 31 00

**Stichting Koprol**  
024 - 344 21 11

**Sport en spel voor COPD en Astma**  
Kandinsky College  
Stichting sportService  
024 - 344 21 11

**COPD beweggroep**  
Fysiotherapie Hatert  
024 - 355 74 38

**Fitness met een chronische aandoening of handicap**  
Sanasport  
024 - 365 77 16

**Nordic Walking met een chronische aandoening**  
Therapeutisch centrum  
Sint Jacobslaan  
024 - 354 04 04

**Zaalsport met een chronische aandoening of hart-vaatziekte**  
H.R.N.O.  
024 - 355 77 38

Alle bewegingsmogelijkheden in Hatert, dat is te veel om op te noemen! Deze lijst is dan ook niet volledig. Mist u activiteiten of heeft u een fout ontdekt geef dit dan door aan gezondheidsmakelaar Rebecca Kramer, 024-329 72 85, of rkramer@ggd-nijmegen.nl. In de volgende special een overzicht van de beweegactiviteiten voor kinderen.