

De Gezonde Week in Hatert is een initiatief van de Stuurgroep Hatert Gezond en wordt ondersteund door financiering van Werkgroep Fortuna Hatert en van gemeente Nijmegen.

Aan de Gezonde Week in Hatert doen mee:
Apotheek Hatert • CJG Hatert • Diëtiste Hatert van de ZZG Zorggroep • Ergotherapie Lidwien Arts • Faculteit Tandheelkunde van de Radboud Universiteit • Fysiotherapie Hatert • Gemeente Nijmegen • GGD Regio Nijmegen • Huisartsenpraktijk Hatert • Indigo Nijmegen • Sociaal Wijkteam Hatert • Sportfondsenbad Dukenburg • Sportservice Nijmegen • Zichtbare Schakels Hatert van de ZZG Zorggroep • En nog vele anderen!

GEZONDE
WEEK HATERT
19 t/m 23
november

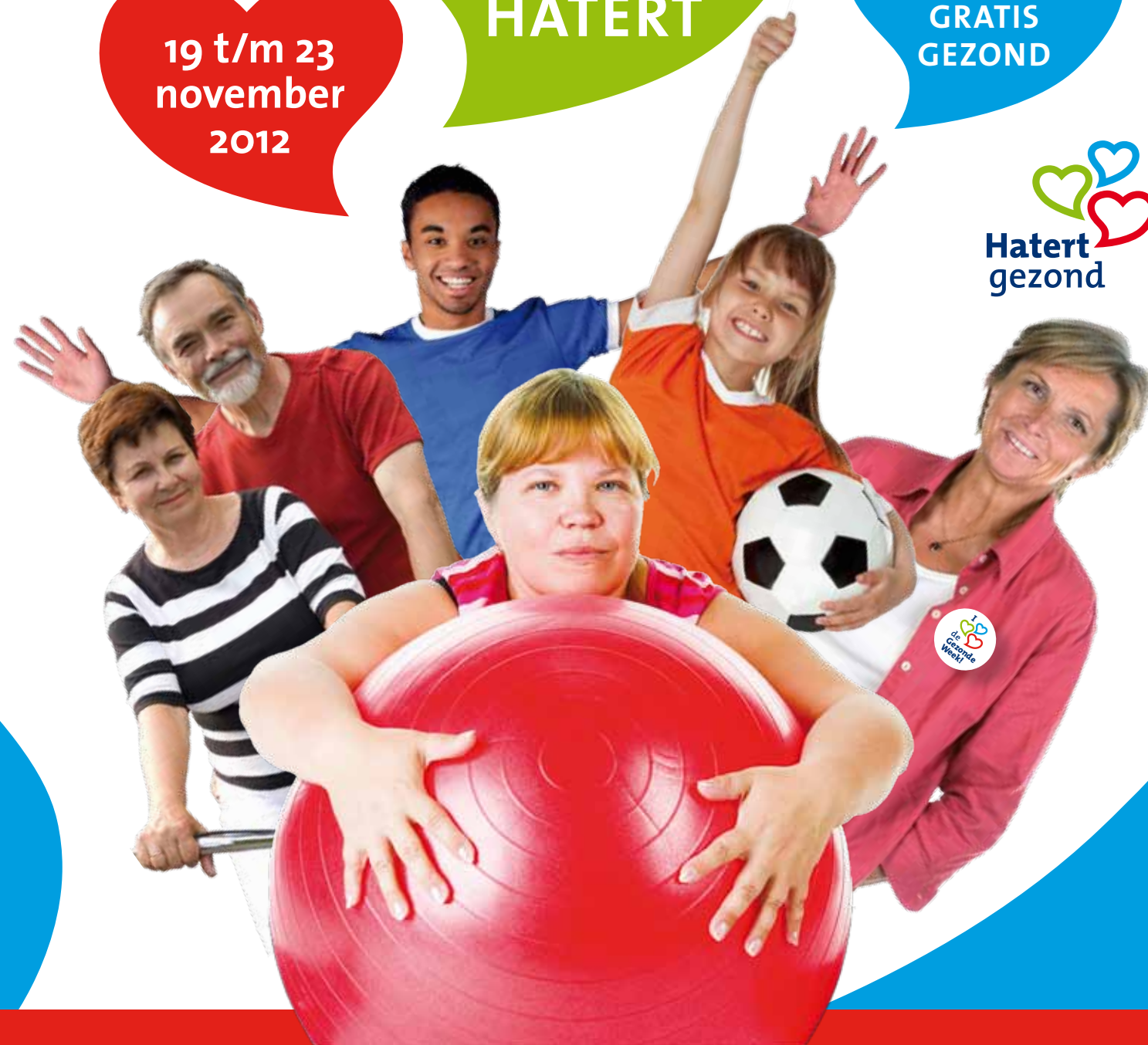
U komt
toch ook?



19 t/m 23
november
2012

GEZONDE
WEEK
HATERT

GEZELLIG
GRATIS
GEZOND



Weekkalender 19 t/m 23 november

GEZONDE
WEEK HATERT
18 t/m 25
november

Een hele week staat Hatert in het teken van je gezond en fit voelen. Dit betekent dat er allerlei activiteiten zijn waar u gratis en vrijblijvend aan deel kan nemen. Hatert heeft ontzettend veel te bieden om op een leuke manier aan gezondheid te werken. Ontdek wat Hatert u te bieden heeft tijdens de Gezonde Week!

Het jaar rond

Gezonde Week Hatert is: een week lang aandacht voor gezondheid. Dat hoeft niet bij één week te blijven. In Hatert kunt u het hele jaar door meedoen met activiteiten die helpen om vrolijk, fit en gezond te blijven. Een groot deel van deze activiteiten staat beschreven in het boekje *Lang Leve Hatert*. Het boekje wordt in de week van 10 november huis-aan-huis bezorgd. Heeft u het niet ontvangen? Haal het dan op bij wijkcentrum of bibliotheek. U kunt *Lang Leve Hatert* ook aanvragen bij Rebecca Kramer, Gezondheidmakelaar Hatert rkramer@ggd-nijmegen.nl of 024 - 329 71 38

ACTIVITEIT	TIJD	LOCATIE
Dinsdag 20 november		
Sportief wandelen Hatert	9.30 - 10.30	Beweegtuin Hatert, Kempenaerstraat
Rondje Gezond	14.00 - 16.00	Kies een startpunt: Huisartsenpraktijk Hatert (Couwenbergstraat 34-36) of Praktijk voor Fysiotherapie Hatert (Geeresteinstraat 32)
Uw mening telt!	zie onder informatie	Hart van Hatert, Couwenbergstraat 14
Woensdag 21 november		
Open Huis Sociaal Wijkteam Hatert	9.30 - 12.00	Hart van Hatert, Couwenbergstraat 14
Zwemmen voor kinderen van 4 t/m 12 jaar en hun ouders	13.30 - 15.30	Sportfondsenbad Dukenburg
Feestmiddag School voor Tandartsen, voor kinderen t/m 7 jaar en hun ouders	12.00 -15.00	Tandheelkunde Radboud Universiteit Start bij Bibliotheek Hatert, Couwenbergstraat 20
Workshop ‘Fit in je hoofd’	14.30 - 16.30	Restaurant Bij de Buren, Irene Vorrinkstraat 401
Verplaats u veilig met de rollator	13.30 - 15.00	Praktijk voor Fysiotherapie Hatert, Geeresteinstraat 32
Donderdag 22 november		
Supermarktrondleiding	9.30 - 11.00	Emté Winkelcentrum Hatert
Vrijdag 23 november		
Workshop ‘De kunst van het ouder worden’	10.00 - 12.00	Restaurant Bij de Buren, Irene Vorrinkstraat 401
Zwemmen Women Only	13.30 - 15.00	Sportfondsenbad Dukenburg
Verplaats u veilig met de rollator	13.30 - 15.00	Restaurant Bij de Buren, Irene Vorrinkstraat 401

Deelname aan alle activiteiten is gratis, tenzij anders vermeld.
Wijzigingen voorbehouden.

DINSDAG 20 NOVEMBER
Sportief wandelen Hatert
Een uur lang lekker stevig wandelen met tussendoor rek- en strekoefeningen. Gratis meelopen. Vertrekpunt: Beweegtuin aan de Kempenaerstraat. We lopen ook bij slecht weer!

Rondje Gezond
Deze open inloop is voor iedereen. U bent ook welkom als u geen patiënt bent van de huisarts of fysiotherapeut in Hatert. Bij de huisartsenpraktijk kunt u o.a. uw bloeddruk en suiker laten meten. De diëtiste geeft u een gratis voedingsadvies en de apotheker neemt uw medicijngebruik met u door. U kunt zonder afspraak binnenlopen bij de artsen. U kunt hen de vragen stellen die u wilt. Bij de praktijk voor Fysiotherapie krijgt u een aantal testjes die samen een eenvoudige gezondheidsmeting vormen.

Uw mening telt!
Wat vindt u belangrijk in de wijk als het gaat om gezondheid? Kom naar Hart van Hatert en praat mee. Met gratis koffie en thee. Bel voor informatie over deze bijeenkomst met de GGD (024 - 329 71 38).

WOENSDAG 21 NOVEMBER
Open Huis Sociaal Wijkteam Hatert
Kom naar Hart van Hatert en ontmoet de mensen van het Sociaal Wijkteam. Met rondleiding, gadgets en voor wie wil: gratis testjes. Koffie, thee en iets lekkers staan voor u klaar!

Zwemmen voor kinderen van 4 t/m 12 jaar en hun ouders
Gratis zwemmen voor alle kinderen in Hatert. Kinderen die helemaal niet kunnen zwemmen, moeten begeleid worden door een volwassene. Let op: zorg zelf voor vervoer!

Feestmiddag School voor Tandartsen
Voor kinderen t/m 7 jaar en hun ouders. Kom na schooltijd naar de bibliotheek in Hatert. Na een gezellige lunch en een spannend verhaal, brengt een treintje je naar de School voor Tandartsen. Daar mag je in de stoel van de tandarts zitten, zelf voor tandarts spelen en meehelpen tanden tellen. Daarna ga je met een tas vol leuke tandartsspulletjes terug. Om 15.00 uur ben je dan weer bij de bibliotheek. Wil je mee? Geef je dan snel op bij de bibliotheek! Dat kan tot vrijdag 16 november. Elk kind mag 1 volwassene meenemen, maximaal 30 deelnemers.

Workshop ‘Fit in je hoofd’
Voor wijkbewoners en andere belangstellenden 50+.
Als je fit in je hoofd bent, functioneer je beter, sta je positiever in het leven, heb je minder last van stress en kun je problemen beter de baas. De bijeenkomst is bedoeld voor iedereen die informatie en tips wil over het bevorderen van mentale gezondheid. Meer weten? Kom dan naar deze avond. Koffie en thee zijn gratis. Aanmelden bij de GGD, 024 - 329 71 38. Maximaal 15 deelnemers.

Verplaats u veilig met de rollator
Gebruikt u uw rollator veilig? Zijn de remmen nog goed afgesteld? Samen met de wijkverpleegkundige en de ergotherapeut kijkt u hoe het ervoor staat. Zij geven meteen ook tips over veiligheid in en om het huis. Voor alle wijkbewoners en andere belangstellenden met en zonder rollator. Neem ook uw buurman, buurvrouw of mantelzorger mee. Aanmelden is niet nodig: u kunt gewoon binnenlopen.

DONDERDAG 22 NOVEMBER
Supermarktrondleiding
Waar moet u op letten als u gezonde keuzes wilt maken? Is het ene product beter dan het andere? Wat staat er op het etiket? Tijdens de rondleiding krijgt u antwoord op deze vragen. Verzamelen om 9.30 uur bij de ingang van de Emté. Na een kopje koffie bekijkt u samen met de diëtiste verschillende producten. Er is veel ruimte voor uw vragen. Na afloop ontvangt u een fruitmandje.

VRIJDAG 23 NOVEMBER
Workshop ‘De kunst van het ouder worden’
Voor wijkbewoners en andere belangstellenden 50+.
In deze bijeenkomst gaan deelnemers aan de hand van een film met elkaar in gesprek over het ouder worden: wat brengt dat met zich mee? Hoe vind je de balans in wat je wilt en wat je kunt? Koffie en thee zijn gratis. Aanmelden bij de GGD, 024 - 329 71 38. Maximaal 15 deelnemers.

Zwemmen women only
Gratis zwemmen voor alle vrouwen vanaf 16 jaar uit Hatert en hun kinderen tot 12 jaar.
De zwemzaal wordt met gordijnen afgeschermd en er is gezellige muziek. U kunt met eigen vervoer gaan of meerijden met het zonnetreintje. Dit rijdt een paar keer op en neer. Vertrek vanaf bibliotheek Hatert. Eerste vertrektijd is om 12.50 uur.

Verplaats u veilig met de rollator
Zie woensdag 21 november.

