



Gezond  
& Actief  
Wijchen

GALA 2025



Gemeente  
Wijchen



# Gezond & Actief Wijchen

## Jaaroverzicht Gezond en Actief 2025 Wijchen



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



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.

# Gezond en Actief-brede Mijlpalen

## Communicatie

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

In 2025

- verstuurd we zes Gezond en Actief nieuwsbrieven, naar een groep van 245 ontvangers ((sport)verenigingen, gezondheidsprofessionals, inwoners);
- plaatsten we twee nieuwe interviews van inspirerende voorbeelden op [www.wijchen.nl/gezondenactief](http://www.wijchen.nl/gezondenactief).

## Gezond en Actief Café Vitaal Ouder worden

We organiseerden één Gezond en Actief Café met als thema Vitaal Ouder Worden. Er waren 28 aanwezigen. Tijdens deze avond werd de groep verdeeld over verschillende tafels. Op elke tafel bracht een andere partij een



vraagstuk in. Bijvoorbeeld: “Hoe laten we voorzorgcirkels in gemeente Wijchen ontstaan?” Of, “Hoe bereiken we mensen met dementie en hun mantelzorgers met Breinboxen?”

Dit café werd o.a. bezocht door (bestuurs) leden van sportverenigingen en sportclubs, professionals uit het welzijnswerk en leden van inwonersinitiatieven.

## Gezond en Actief Tour

Op 4 september namen gemeenteraadsleden deel aan de Gezond en Actief Tour. Tijdens een gezamenlijke fietstocht bezochten zij de buurttuin, Welzijn op recept, de Vitality Club en andere activiteiten in het kader van Gezond en Actief.



## **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 21 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 Wijchen? Meld u dan [hier](#) aan voor de nieuwsbrief Gezond en Actief Wijchen

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

## Cijfers

- Opvoedbelasting, bij ouders van 0 tot 12-jarigen: de problematiek verdient aandacht
  - Wijchen, 10%
  - Gelderland Zuid, 11%
- Gerookt tijdens de zwangerschap, ouders 0 tot 4-jarigen:
  - Wijchen 4%
  - Gelderland Zuid 5%
- Lid van sportvereniging, 4 tot 12-jarigen
  - Wijchen 79%
  - Gelderland Zuid 76%

(Bron: Kindermonitor 2025, GGD Gelderland Zuid)

### 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 twee bijeenkomsten.

#### Bijeenkomst 1

24 maart 2025, 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.

### Mamacafé Wijchen

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

[Klik hier.](#)





*Wethouder Bea Schouten reikt de Opgroeien in Wijchen folder uit aan aanstaande ouders. In de folder staat informatie over o.a. geboorteangifte, opvang en waar zij terecht kunnen met hulpvragen, ook staat er informatie in over leuke activiteiten met hun kind(eren) in eigen*

# NIX18

## **NIXzonderID**

Met de inzet van een mystery shopper zijn er elf locaties in de gemeente bezocht in 2025. In 2025 is de mystery shopper op geen locatie bij het kopen van alcohol gevraagd om legitimatie.

Als we naar de NIXzonderID cijfers kijken vanaf 2023 zien we dat bij sportverenigingen in totaal in 16,7% van de bezoeken om een ID werd gevraagd, en bij cafetaria in 14,3%. Bij slijterijen, supermarkten en horeca wordt vaker om een ID gevraagd: de percentages liggen hier rond de 50%.

Dit laat zien dat er, 12 jaar na de invoering van NIX18, nog steeds blijvende aandacht en inzet nodig is voor goede handhaving.

# Onze inwoners zorgen goed voor zichzelf en voor elkaar.

## Cijfers

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

Volwassenen die voldoen aan de beweegrichtlijn

- Wijchen 48%
- Gelderland Zuid 47%

Volwassenen met een zeer goede of goede ervaren gezondheid:

- Gemeente Wijchen 75%
- Gelderland Zuid 74%

*Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 2024 GGD Gelderland Zuid*

### Beweegrichtlijn Volwassenen

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

*Bron: Beweegrichtlijnen 2017 | Advies | Gezondheidsraad*

### 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

Vanuit het Sportakkoord II wordt beweging gestimuleerd bij alle inwoners. Dit draagt bij aan een gezonde leefstijl. Enkele resultaten van het sportakkoord II in 2025

- Bijdrage aan de sportspeeltuin in sportcentrum Arcus;
- Bijdrage aan de Emilialoop;
- Bijdrage in de realisatie van de Jeu de Boules baan (Boterbloemstraat);
- Bijdrage om de Winter- en Zomerspelen mogelijk te maken, georganiseerd door Social Club Hand in Hand;
- Bijdrage in de realisatie van het 3x3 basketbalveld op de campus.

## 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.



Verenigingsondersteuner Laura Hekking heeft een grote rol in het onder de aandacht brengen van sociaal veilige sport door een-op-een gesprekken met verenigingen. In 2026 wordt er een themabijeenkomst worden georganiseerd in samenwerking met de NOC\*NSF.

## Sportcafé

Er is een sportcafé georganiseerd met als thema “de verenigingsmonitor”. We deelden de inzichten die zijn opgedaan met de monitor die eind 2024 is uitgezet. Deze inzichten worden ook meegenomen in het nieuwe sportbeleid.

### Cultuurverbinder en verenigingsondersteuner

In 2025 zijn bij welzijnsorganisatie MeerVoormekaar een cultuurverbinder en verenigingsondersteuner cultuur gestart. “Ik ben Joske Lamers, cultuurverbinder in de gemeente Wijchen. Samen met culturele organisaties kijk ik we hoe we mooie projecten van de grond kunnen krijgen. Waar het kan, leg ik ook de link met het sociaal domein, met zorg- en welzijnsorganisaties, hulpverleners en andere mensen die zich inzetten voor het geluk en welzijn van de inwoners van Wijchen.”

“Mijn naam is Matthijs Donkers en ik ben de verenigingsondersteuner Cultuur voor de gemeente Wijchen, inclusief de omliggende kernen. Mijn werkzaamheden richten zich op:

- Het verbinden van culturele verenigingen en instanties.
- Het ondersteunen bij vrijwilligersbeleid.



*Joske en Mathijs*

- Het aantrekken en behouden van jongeren bij verenigingen, waarbij ik ook goed uitvraag waar hun behoeftes liggen.

Daarnaast ben ik betrokken bij [www.WijWijchen.nl](http://www.WijWijchen.nl) omdat online zichtbaarheid en verbinding ook belangrijk is.



### **Webpagina mantelzorg**

In 2025 is de webpagina [www.wijchen.nl/mantelzorg](http://www.wijchen.nl/mantelzorg) opgezet. Op deze webpagina vinden mantelzorgers praktische tips. Ook vinden mantelzorgers en professionals er de weg tussen de verschillende beschikbare vormen van ondersteuning voor mantelzorgers in de gemeente Wijchen. Ondersteunend aanbod is bijvoorbeeld lotgenotencontact, een cursus of het inloopspreekuur in de bibliotheek.

Vanuit het Sociaal Team verzorgt de mantelzorgconsulent het inloopspreekuur. De mantelzorgconsulent voerde in 2025 102 persoonlijke gesprekken met mantelzorgers in gemeente Wijchen.

### **Week van de Mantelzorg**

Mantelzorgers zijn in de week van 4 tot en met 10 november extra in het zonnetje gezet. Als blijk van waardering voor de mantelzorgers zijn er verschillende activiteiten georganiseerd:

- Theatervoorstelling 'Als de dag van toen'.
- Klassiek concert in Kasteel Wijchen, met appeltaart
- Verwennerij door de dorpsondersteuners voor mantelzorgers Bergharen, Hernen en Leur.

### **De Beweegproeverij**

De Beweegproeverij: deelnemers (zonder ervaring met sport- of beweegactiviteiten) maken onder begeleiding één keer in de week kennis met diverse sporten, voor 1 euro per les. Het idee is dat ze daarna blijven bewegen en doorstromen naar bestaande clubs of verenigingen.

### **De Breinbieb**

Drie jaar geleden startten de Bibliotheek Wijchen, GGD Gelderland Zuid, ZZG Zorggroep en MeerVoormekaar de

Geheugenbieb met als doel informatie delen over vergeetachtigheid en ouder worden. Met de kennis van nu is dit doel wat breder geformuleerd en is de nieuwe naam Breinbieb. Een gezond brein heeft immers vanzelf een positief effect op het geheugen! In 2025 organiseerde de Breinbieb 2 lezingen, en een Natuurwandeling.

### **Gezelligheid in 't Mozaïek**

Deze activiteiten werden georganiseerd in 't Mozaïek in samenwerking met

MeerVoormekaar. Er waren culturele- en spelactiviteiten. Deelnemers zaten vaak veel thuis en konden op deze manier op een laagdrempelige manier de deur uit gaan en nieuwe mensen ontmoeten. De activiteiten droegen positief bij aan het welzijn van deelnemers.



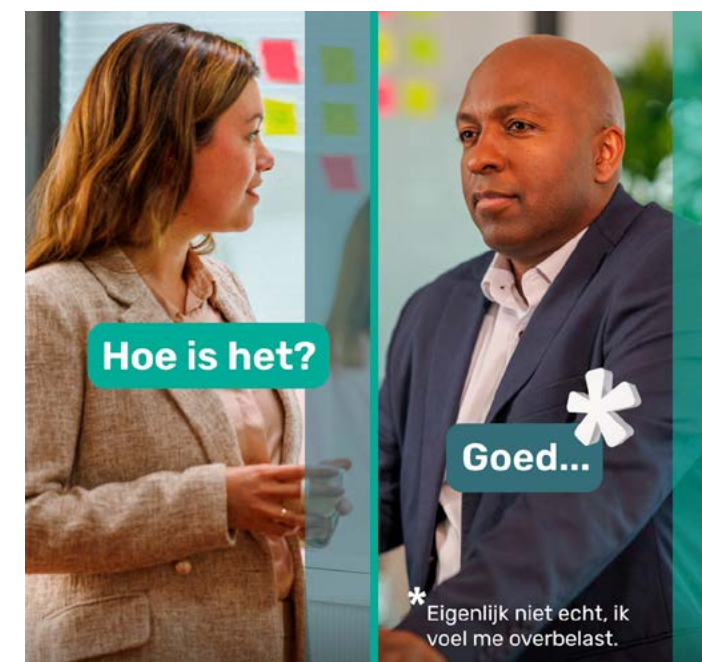
# Onze inwoners zijn weerbaar en veerkrachtig

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

## Cijfers

- Volwassenen die de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaarden
- Gemeente Wijchen 17%
  - Gelderland Zuid 19%
- Volwassenen met een zeer lage veerkracht
- Gemeente Wijchen 13%
  - Gelderland Zuid 15%
- Jongeren die onvoldoende weerbaar zijn
- Gemeente Wijchen 12%
  - 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. Lees verder via [www.hoe-is-het.nl](http://www.hoe-is-het.nl)

### L.E.F. programma

In september 2025 hebben 17 brugklassers deelgenomen aan de driedaagse L.E.F. training. L.E.F. staat voor Lef, Energie en Focus. De training had als doel om brugklassers te helpen hun zelfvertrouwen te vergroten en steviger in hun schoenen te staan. De training bestond uit drie dagen vol ontdekken, bewegen en plezier maken, leerzame en creatieve opdrachten, met inspirerende gastdocenten. De training was een samenwerking tussen Maas Waal College, Theaterschool Hakoena, In Your Mind, Bonsvivant, en Meer voor Mekaar.

### Welzijn op Recept

In 2025 zijn er 3 huisartsenpraktijken in gemeente Wijchen gestart met Welzijn op recept. 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 deze patiënten naar een welzijnscoach. Deze welzijnscoach begeleidt gemotiveerde volwassenen naar passend aanbod in het sociaal domein.

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

## Cijfers

Aandeel mensen van 65+ die zijn gevallen in de afgelopen 12 maanden:

- Gemeente Wijchen 25%
- Gelderland Zuid 29%

Aandeel mensen van 40+ met dementie:

- Gemeente Wijchen 2,9% (700 personen)

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 65+ 2024 GGD

Gelderland Zuid; Vektis Dementie Data 2023

## Lancering Max Vitaal boekje met gezondheidscheck

Max Vitaal laat ouderen (via een boekje) kennismaken met het sport-, beweeg- en cultuuraanbod in de gemeente. In 2025 organiseerde buurtsportcoach Thom Wendling tijdens de lancering van het nieuwe boekje een gezondheidscheck.

## Seniorengids

Welzijnsorganisatie MeerVoormekaar publiceerde in 2025 een seniorengids. De gids biedt een overzicht van activiteiten, voorzieningen en ondersteuning voor ouderen in de gemeente Wijchen



**INFORMATIEGIDS  
VOOR SENIOREN IN DE  
GEMEENTE WIJCHEN**



## Sjaak: deelnemer Breinboksen

Sjaak, 60 jaar, heeft dementie. Vroeger heeft hij veel gesport, zoals boksen en kickboksen. En dat gaat hij bij Brein Boksen nu weer doen. Want van sporten wordt Sjaak heel erg blij! Kijk [hier](#) voor meer informatie over Breinboksen.

Bekijk [hier](#) het filmpje van Sjaak

## Valpreventie

De werkgroep Valpreventie organiseerde een Fietsvalpreventiedag. Dankzij oefeningen en tips blijven mensen veilig mobiel op de fiets.

Om vallen te voorkomen worden er in gemeente Wijchen valcursussen georganiseerd. In 2025 zijn er zeven cursussen gegeven, in totaal waren er 72 deelnemers.

In een valpreventiespecial in weekblad de Wegwijs vroegen we aandacht voor valpreventie en deelden we praktische tips.



## Vitality Club Wijchen

Het begon allemaal met een spontaan rondje door de wijk van Ireen. “Wie heeft er zin om te gaan sporten?”

Vitality Club Wijchen is een groep senioren die iedere woensdag- en vrijdagochtend bij elkaar komt om samen te sporten.

Het initiatief gaat voorbij ‘fit worden’ “Natuurlijk wordt er samen gesport, maar het leren kennen van nieuwe mensen en je sociale leven onderhouden is net zo belangrijk voor senioren” aldus deelnemers Ireen en Frans. Lees [hier](#) meer.

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



## Cijfers

77% van de inwoners van gemeente Wijchen geeft de woonomgeving een goed cijfer (tussen de 8 en 10). In de regio Gelderland Zuid is dit 70%.

17% geeft een onvoldoende (tussen de 1 en 5) voor ontmoetingsplekken in de buurt.

In de regio geeft 20% een onvoldoende.

10% 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*

## Buurttuin Buizerdstraat

Op 16 april 2025 is de Buurttuin de Buizerdstraat officieel geopend. Buurttuin Buizerdstraat is dé groene buitenplaats van Wijchen Noord. Een openbare tuin voor- en door buurtbewoners en kinderen.

## 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. De eerste route ligt in het centrum van Wijchen en start bij woonlocatie Meerstaete.

De tweede route ligt aan de Buizerdstraat, waar een verbinding wordt gemaakt tussen de buurttuin en Hof van de Elst.



## Dierenbeweegpad Wijchen Noord

In 2025 opende Kinderopvang De Eerste Stap het Dierenbeweegpad in Wijchen Noord. 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.



### Fit op school

Lessen voorbereiden en geven, nakijken, leerlingen begeleiden, het leven van een docent kan soms aardig stressvol zijn. Onder docenten in het voortgezet onderwijs komen burn-out en ziekteverzuim bovengemiddeld veel voor. Maar ook leerlingen kampen soms met hoge druk, of hebben een thuissituatie waarin een gezonde leefstijl niet altijd vanzelfsprekend is. Daar wilden ze iets aan doen op het Maaswaal college Lees [hier](#) meer.