

Nieuwkoop Actief

SPECIAL

Voor u ligt de derde speciale uitgave van team Nieuwkoop Actief. Deze special staat in het teken van de Nieuwkoop Actief weken – iedereen doet mee! Van 19 september tot en met 3 oktober organiseren we een programma vol gratis activiteiten voor volwassenen en ouderen. Zo is er een Culturendag, een ouderwets dansfeest voor iedereen die van dansen houdt en een Actief Leven markt. In deze special leest u meer over deze activiteiten.

Nieuwkoop Actief zet zich in om inwoners uit onze gemeente te helpen met een actief en betrokken leven. Wij ondersteunen en stimuleren vrijwilligerswerk, sporten en bewegen, cultuur en gezond leven. Nieuwkoop Actief is onderdeel van team 'De Verbinding'.

Op onze website www.NieuwkoopActief.nl leest u nog veel meer over wat wij doen. U vindt er vrijwilligersvacatures, Burenhulp en informatie over vrijwilligerswerk. Heeft u vragen, dan kunt u ook altijd contact met ons opnemen via actief@nieuwkoop.nl of bel naar 14 0172.

Iedereen doet mee!

Houdt u van cultuur of beweegt u graag? Vindt u het leuk om nieuwe mensen te ontmoeten bij een gezellige activiteit? Tijdens de Nieuwkoop Actief weken organiseren veel verenigingen en clubs leuke activiteiten. Wij lichten er graag een paar voor u uit.

Kijk voor meer activiteiten op pagina 4 of scan de QR code.



Sep
21

👥 ACTIVITEIT · 21 SEP, 12:00 – 18:00
📍 Theater Kaleidoskoop, Nieuwkoop

Culturendag

De Culturendag in Nieuwkoop is een gezellige en verbindende dag waarop mensen van verschillende achtergronden samenkomen.

Geplaatst door Blueheart



Sep
26

👥 ACTIVITEIT · 26 SEP, 14:00 – 16:00
📍 Het Parochiehuis, Nieuwkoop

Het Danspaleis

Op vrijdag 26 september 2025 tovert Het Danspaleis Het Parochiehuis in Nieuwkoop, om tot een danszaal waar lekker geswingd wordt.

Geplaatst door Nieuwkoop Actief



Okt
1

👥 ACTIVITEIT · 1 OKT, 10:00 – 13:00
📍 De Steupel, Nieuwkoop

Actief Leven Markt

Op de Actief Leven Markt laten verenigingen, clubs en vrijwilligersorganisaties zien wat zij allemaal doen op het gebied van bewegen, cultuur en ontmoeten.

Geplaatst door Nieuwkoop Actief

Hulp nodig met vervoer naar één van de activiteiten?
Neem contact met ons op via actief@nieuwkoop.nl of 14 0172.

Actief Leven markt

Een vast onderdeel van de Nieuwkoop Actief weken is de Actief Leven markt. Op woensdag 1 oktober staat de Steupel in Nieuwkoop weer in het teken van sport, cultuur en welzijn. Deze dag maakt u kennis met een breed aanbod aan activiteiten en organisaties in onze gemeente.

Tijdens de Actief Leven markt presenteren meer dan twintig organisaties zich met inspirerende activiteiten en workshops. Er is voor ieder wat wils: laat u verwonderen door een illusionist die toont hoe uw brein u voor de gek houdt, doe mee aan een live yogasessie of ontdek uw creatieve kant tijdens een cursus creatief tekenen. Natuurlijk is er ook veel aandacht voor gezondheid en vitaliteit. Zo kunt u samen met gespecialiseerde fysiotherapeuten een vitaliteitstest doen en inzicht krijgen in uw eigen fitheid.

De Actief Leven Markt is dé gelegenheid om in een ongedwongen sfeer kennis te maken met de vele

mogelijkheden in onze gemeente.

U ontmoet mensen, ontdekt nieuwe activiteiten en krijgt praktische tips om een actiever, creatiever en gezonder leven te leiden. En heeft u kapotte spulletjes? Laat ze repareren tijdens het Repair Café.

Kom langs, laat u inspireren en ervaar zelf hoe waardevol een actief leven kan zijn!



Hans Mensch is vrijwilliger bij Gilde Nieuwkoop. Hij repareert kapotte spullen tijdens de Repair Cafés en is penningmeester. In dit interview lees je meer over het vrijwilligerswerk bij Gilde Nieuwkoop.

Wat is het Gilde en wat doen jullie?

We hebben twee projecten: Coach4You en het Repair Café. Met Coach4You coachen we kinderen die ondersteuning kunnen gebruiken in de overgang van groep 8 naar het middelbaar onderwijs. En met het Repair Café repareren we kapotte spullen van mensen. Zelf ben ik vooral betrokken bij het Repair Café.

Wat inspireerde jou om dit te gaan doen?

Ik heb altijd in de techniek gezeten en ik zie het als een uitdaging om dingen te maken. Het Repair Café kwam ik tegen in de krant en daar heb ik me toen voor aangemeld. Ik vind het belangrijk om iets duurzaam te

doen. Het is vaak maar een heel klein en goedkoop onderdeelje dat kapot is. Bijvoorbeeld een stofzuiger die het niet meer doet. Die heb ik helemaal doorgemeten, onderdeelje besteld van 35 cent en nu doet de stofzuiger het weer.

Met hoeveel vrijwilligers zijn jullie?

Voor de Repair Cafés zijn we met dertien vrijwilligers. We werken in drie kernen: Ter Aar, Nieuwkoop en Nieuwveen. Per keer zitten we met z'n vieren of vijven te repareren. Het is heel gezellig met elkaar.

Welke plannen hebben jullie voor de toekomst?

We willen kleine reparaties bij mensen thuis gaan doen. Bijvoorbeeld de TV installeren, helpen met de computer of kleine klusjes. Nu is ons werk alleen op de locaties van de Repair Cafés.

En je bent dus ook nog penningmeester?

Ja, klopt. Daar ben ik ingerold. Ik heb eigenlijk niet zoveel verstand van financiën. Maar zo ingewikkeld is het niet, dus daar kom ik wel uit.

Zijn jullie nog op zoek naar mensen?

Met het Repair Café kunnen we het op zich redelijk aan met deze groep, maar nieuwe reparateurs zijn natuurlijk altijd welkom. Dat geldt ook voor coach4You, daar zoeken we nog coaches. Ook kunnen we nog wel een extra bestuurslid gebruiken bij het Gilde. We zijn nu met z'n tweeën, maar met drie personen kunnen we de taken net wat meer verdelen.

Op 1 oktober zijn wij ook aanwezig bij de Actief Leven markt in de Steupel. Neem je kapotte spullen mee en laat ze direct repareren door onze vrijwilligers.

”Laat je spullen repareren tijdens het Repair Café op de Actief Leven markt.”

Valpreventie: voorkom een val

Zo lang mogelijk gezond blijven, zelfstandig zijn en zelfstandig wonen. Zo blijft u genieten van de dingen die voor u belangrijk zijn. Ook als u ouder wordt. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als u nog gezond en sterk bent. Wist u dat er jaarlijks zo'n één miljoen 65-plussers vallen? Gelukkig kunt u zelf veel doen om een val te voorkomen. Bijvoorbeeld door uw spieren en balans te trainen. Ook gezond eten en regelmatig uw ogen laten controleren zijn belangrijk.

Op www.hoesterkstaik.nl staat een overzicht van alle tips om een val te voorkomen.

Cursussen

In onze gemeente zijn speciale cursussen om uw risico op een val te verkleinen. Dit doet u samen met anderen en helpt u om sterk te blijven staan. Ook zorgt het ervoor dat u zich zeker en zelfstandig voelt. De gezelligheid krijgt u er gratis bij.

Doe de valpreventiecheck tijdens de Actief Leven markt en ontdek hoe u valrisico's kunt verkleinen. In een paar minuten krijgt u praktische tips om veilig en zeker in beweging te blijven.

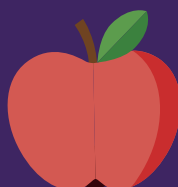
Tips om een val te voorkomen



Train uw evenwicht



Controleer uw medicijnen



Eet lekker en gezond



Controleer uw ogen



Zorg voor goed passende schoenen



Voorkom dat u thuis valt

Cursus Creatief Leven

Een cursus over omgaan met gevoelens van eenzaamheid

Creatief Leven is een inspirerende cursus voor iedereen vanaf 16 jaar die zin heeft om het leven op een nieuwe, creatieve manier vorm te geven. Tijdens de bijeenkomsten ontdekt u hoe u uw talenten kunt inzetten, leert u omgaan met uitdagingen én ervaart u hoe fijn het is om samen met anderen nieuwe stappen te zetten.

Hoe werkt het?

De cursus bestaat uit acht groepsbijeenkomsten van twee uur. Onder begeleiding van de ervaren cursusleiders Roos van Dam en Sylvia Romein gaat u aan de slag in een kleine, vertrouwde groep van zes tot twaalf deelnemers. Met creatieve oefeningen en persoonlijke opdrachten stimuleert u uw brein om sociale contacten makkelijker en

leuker te maken. Ook werkt u thuis verder aan uw eigen doelen, zodat u echt een verschil merkt in uw dagelijks leven.

Wat levert het op?

Deelnemers ervaren dat zij hun leven met meer plezier en

vertrouwen kunnen vormgeven. Zij ontdekken opnieuw hun sterke kanten, bouwen fijne ervaringen op en merken dat het contact met anderen steeds makkelijker en leuker wordt.

Enthousiaste reacties spreken voor zich: "Er is een wereld voor me opengegaan!"

Praktische informatie

U betaalt een eigen bijdrage van 28 euro. U krijgt hiervoor een werkboek, de gebruikte materialen en de acht bijeenkomsten inclusief koffie en thee. De cursus start maandagavond 6 oktober om 19.00 uur. Locatie: Middelweg 5 in Ter Aar.

Tijdens de Actief Leven markt vertelt Roos van Dam u graag meer over de Cursus Creatief Leven. Direct aanmelden kan natuurlijk ook via r.vandam@tomindebuurt.nl.



Interview beweegcoach Dennis Boer

Dennis Boer is beweegcoach in onze gemeente. Hij vertelt wat een beweegcoach doet en hoe hij inwoners in beweging krijgt.

Wat doe jij als beweegcoach?

Mijn hoofddoel is om inwoners in beweging te krijgen en te houden. Ik werk samen met scholen, kinderdagverblijven en (sport)verenigingen om de leefomgeving van kinderen en jongeren gezonder te maken. Zo werk ik samen met Beweegpartner aan het verbeteren van de motoriek van de kinderen. Kinderen in onze gemeente kunnen wekelijks extra bewegen tijdens de Verlengde Schooldag. Ook bieden we op scholen een gym+ traject aan voor kinderen die extra ondersteuning nodig hebben.

Samen met (sport)verenigingen werken we aan een rookvrije sportomgeving. Ook is NIX18 een belangrijk thema en ondersteunen we vrijwilligers met de cursus 'verantwoord alcohol schenken'.

Voor de oudere inwoners staat valpreventie centraal. Met fysio praktijken organiseren we voorlichtingsbijeenkomsten en in mei startte onze eerste cursus STERK & STABIEL. Daarmee helpen we inwoners met een laag of matig valrisico sterk en stabiel te blijven. In oktober willen we in de kern Nieuwkoop opnieuw een cursus aanbieden.

Hoe krijg jij mensen in beweging?

In beweging komen en aan je gezondheid werken kan op een hele laagdrempelige manier. Een leuk voorbeeld is 'Gezond Natuurwandelen'. Dat zijn groepswandelingen begeleid door vrijwilligers in Langeraar, Nieuwkoop en Nieuwveen. Wat ik daar bijzonder aan vind, is dat het niet alleen draait om bewegen, maar ook om ontmoeten.

Hoe staat het met gezond leven in onze gemeente?

Bewegen de mensen genoeg?

Driekwart van onze inwoners ervaren hun gezondheid als goed. Toch voldoet minder dan de helft aan de beweegrichtlijn, vergelijkbaar met het landelijk gemiddelde. Naarmate we ouder worden neemt dit verder af. Daarnaast wordt er in onze gemeente meer gerookt en ligt het alcoholgebruik hoger dan gemiddeld. Hier is dus nog winst te behalen.

Wat vind je het leukst aan je werk?

Vooral het contact met de inwoners, we kunnen echt iets voor ze betekenen. Zo kwam iemand die zich eenzaam voelde via Welzijn op Recept bij mij terecht. Die wandelt nu met veel plezier bij

Gezond Natuurwandelen. De lijnen zijn kort, dus met relatief weinig inzet kunnen we direct verschil maken.

Wat is de grootste uitdaging in onze gemeente op gebied van bewegen en gezond leven?

Het bereiken van mensen die bewegen van nature niet leuk vinden is een van de grootste uitdagingen. Daarnaast zijn onze dorpskernen relatief klein, waardoor het activiteiten aanbod per kern soms beperkt is. Inwoners willen niet altijd naar een andere kern reizen of weten niet wat er ergens anders allemaal te doen is. Op het platform www.NieuwkoopActief.nl staat een overzicht van activiteiten in de hele gemeente. Een aanrader om eens een kijkje te nemen.



Meer gratis activiteiten tijdens Nieuwkoop Actief weken



Sep
22

ACTIVITEIT · 22 SEP, 14:00 – 16:30
 Parola, Langeraar

Samen muziek en plezier maken

Een vrolijk programma met bekende liedjes van vroeger en nu. Speciaal voor mensen met dementie of niet aangeboren hersenletsel, samen met hun begeleider.

Geplaatst door Alzheimer Nederland



Sep
23

ACTIVITEIT · 23 SEP, 15:00 – 16:30
 Theater Kaleidoscoop, Nieuwkoop

Film: documentaire "Goede Buren"

In het kader van de Week van de Eenzaamheid wordt, in samenwerking tussen de Gemeente Nieuwkoop en theater Kaleidoscoop, de documentaire "Goede Buren" vertoond.

Geplaatst door Theater Kaleidoscoop.nl



Sep
30

ACTIVITEIT · 30 SEP, 10:00 – 12:00
 Steunpunt Activite, Nieuwkoop

Lezing eenzaamheid met koffie

Een lezing over eenzaamheid door Activite, Tom in de Buurt & gemeente Nieuwkoop. Aanmelden niet nodig, koffie en thee aanwezig.

Geplaatst door Tom in de buurt