

WijchenGezond; ons streven uitgelicht

WijchenGezond is een gezamenlijk initiatief van huisartsen, apothekers, MEER Welzijn, GGD Gelderland-Zuid en ZZG zorggroep om gemeente Wijchen de gezondste gemeente te laten zijn in 2018. WijchenGezond is geïnspireerd door <http://www.bluezones.com> en hieruit zijn vier essentiële pijlers voor gezond gedrag ontstaan. Wijchenaren kunnen aansluiten bij een pijler om plannen, dromen en bijdragen delen. Uiteindelijk zal Wijchen-breed een aantal ideeën worden uitgewerkt, die ervoor zorgen dat de mensen bewuster en gezonder gaan leven. In de plannen staan mensen centraal onder het motto: van Zorg en Ziekte naar Gezondheid en Gedrag.

We zijn nog lang niet klaar en hebben je nodig! Daarom nodigen we iedere burger of professional in de gemeente Wijchen uit zich met ons te verbinden en ambassadeur te zijn van “Wijchen Gezond”?

Wanneer jij ook een bijdrage wilt leveren aan dit streven of nog andere ideeën hebt? Laat het ons weten via: wijchengezond@gmail.com



Eet verstandig

Waarom eten we eigenlijk wat we eten? Waar komt ons eten vandaan? Wat is gezond voedsel? Klopt de aanname wel dat vet ongezond is? Waarom worden we steeds dikker terwijl we de laatste jaren steeds minder vet zijn gaan eten?

Zomaar wat vragen over voeding. En zo zijn er nog legio te verzinnen. Op veel vragen is een duidelijk antwoord te geven. Maar over een groot aantal vragen bestaat nog veel onduidelijk. Wat in ieder geval duidelijk is, is dat we vandaag de dag heel anders eten dan vroeger. Hoe zou het zijn als we ons wat minder zouden laten leiden door wat bronnen ons voorschrijven en zelf wat meer ons gezonde verstand zouden gaan gebruiken? Wat als we nu eens met zijn allen weer meer zouden gaan eten zoals de natuur het bedoeld heeft?

Voeding is een belangrijke pijler op weg naar de gezondste gemeente van Nederland in 2018. Niemand heeft de waarheid in pacht. Samen praten over voeding, gezamenlijk kritische vragen stellen en nadenken en elkaar inspireren. Goede en gezonde voeding dragen bij aan een gezonde samenleving. En gezonde voeding en lekker eten gaan hand in hand! Eet smakelijk!



Beweeg

De pijler Beweeg is één van de vier pijlers die bijdragen aan het initiatief van “Wijchen de gezondste gemeente van Nederland”. Samen bewegen, in verbinding met elkaar. In deze pijler zitten mensen met verschillende achtergronden, leeftijden, burgers en professionals maar met allemaal een drijfveer voor gezond leven en bewegen.

Wat willen we bereiken in onze gemeente?

- Bewegen / sporten hoort bij het dagelijks leven net als groente en fruit!
- Actieve leefstijl van de Wijchense burger; bewegen is vanzelfsprekend
- Iedere Wijchenaar voelt zich uitgedaagd om te bewegen
- Vrijblijvende plaatsen om te bewegen / sporten; zappen in bewegen
- Bewegen voor iedereen, jong & oud, ziek & gezond, zonder norm
- Bewegen geeft de burger eigenwaarde / plaats in de maatschappij

Wilt u ook een bijdrage leveren aan deze pijler om Wijchen de gezondste gemeente van Nederland te maken, stuur dan een email naar wijchengezond@gmail.com



Reflecteer en Leef met passie

Het inspiratieverhaal van de blinden en de olifant

Een koning laat een groep blinde mensen uit de stad naar het paleis brengen waar een olifant ze op staat te wachten. De blinde mensen worden gevraagd om te omschrijven wat het is dat ze voelen. Toen de blinde mannen ieder een deel van de olifant hadden gevoeld, vroeg de koning aan ieder van hen: "Goede man, heb je de olifant gezien? Zeg het eens, wat voor iets is een olifant?"

De mannen verklaren vervolgens dat het een pot is (de blinde man die het hoofd van de olifant betaste), een schaalvormige mand om koren van kaf te zuiveren (oor), een ploegschaar (slagtang), een ploeg (slurf), een graanschuur (lichaam), een pilaar (poot), een vijzel (achterkant), een vijzelstamper (staart) en een borstel (uiteinde van de staart). De mannen kunnen het niet met elkaar eens worden en beginnen te ruziën over wat een olifant is. Aan het eind van het verhaal vergelijkt de Boeddha de blinde mannen met hen die door hun blindheid en onwetendheid vasthouden aan hun eigen gezichtspunten: "Zoals die blinde mannen, zo zijn zij die vasthouden aan hun eigen opvattingen, zonder hun eigen 'blindheid' te beseffen....In hun onwetendheid zijn ze van nature twistziek, ruziezoekend en vasthoudend aan hun overtuiging dat de waarheid is zoals zij denken".

Het boeddhisme roept ons op om bescheiden te zijn in ons denken wat waar is en wat niet. Waarheid toont zich meer volledig wanneer we naar elkaar kunnen luisteren, vooral naar hen die andere opvattingen hebben dan onszelf, en we de uitdaging durven aangaan om ons eigen blikveld te verruimen. Dat is vaak niet makkelijk maar wel altijd de moeite waard.



Verbind

Wijchen, de gezondste gemeente! Wat een prachtig vooruitzicht en daarvoor hebben we jou ook nodig want gezond zijn doen we samen!!

In de pijler "Verbind" willen we samen komen en samen brengen. Een van de pijlers waarop een gezonde gemeenschap rust, is de mate waarop mensen met elkaar verbonden zijn en een intentie en een levensdoel delen. We willen voorbeeld zijn van zo'n gemeenschap en zo een platform voor iedere Wijchenaar. Daarom vragen we jou: Wat heb jij nodig om je verbonden te voelen en om samen met ons ambassadeur te zijn van "Wijchen Gezond"?



WijchenGezond@gmail.com



www.WijchenGezond.nl



WijchenGezond



024 890 39 03