

Lang leve HATERT




Buurt-voetbal 3

Vrijwilligers-werk brengt geluk 6

Gratis proefles aandacht 8

Friends gaan door 4

A woman with brown hair, wearing a grey jacket over a floral top and a necklace, stands in a waiting room. In the background, there are yellow chairs, a small table with magazines, and a potted plant. The room is brightly lit with warm lights.

‘Dat is erg belangrijk om je goed te voelen: je inzetten voor iets waar je blij van wordt’

Geluk is een werkwoord

Ik heb de eer om de geluksspecial van Lang Leve Hatert te mogen beginnen. Wat is geluk? Op die vraag kan ik verschillende antwoorden geven die allemaal waar zijn. Voor mij is geluk: je goed voelen over je leven als geheel. De Nederlandse geluksprofessor Ruut Veenhoven onderzoekt al jaren wanneer mensen zich gelukkig voelen. Hij heeft verrassende resultaten gevonden. Of jij je gelukkig voelt, hangt namelijk maar voor een klein deel af van de omstandigheden, dus van je werk, gezondheid of de inhoud van je portemonnee. Veel belangrijker is je aanleg: ben je van nature optimistisch of pessimistisch? Je bent gelukkiger als het glas voor jou half vol is in plaats van half leeg.

Wat je geluksgevoel ook erg bepaalt, is hoe je met de dingen omgaat. Iedereen maakt vervelende en negatieve gebeurtenissen mee, maar de één reageert er anders op dan de ander. Het goede nieuws is: je kunt leren om positiever te reageren. En als je dat doet, voel je jezelf meteen beter. De eerste stap is aandacht geven aan de leuke dingen in het leven. Want wat aandacht krijgt, groeit. Zo kun je dus geluk laten groeien. Je zult zien dat het steeds makkelijker gaat, want geluk trekt ook nog eens meer geluk aan. Gelukkige mensen leven langer,

zijn gezonder en krijgen meer vrienden en kennissen. Probeer het maar eens. Op pagina 6 geef ik een paar concrete tips die je kunnen helpen.

Ik vind dat Hatertse Hannie & Friends goed begrepen hebben hoe ze hun geluk kunnen vergroten. Ze proberen namelijk ieder op hun eigen manier om iets wat zij belangrijk vinden tot stand te brengen. Dat is erg belangrijk om je goed te voelen: je inzetten voor iets waar je blij van wordt. Houd je van wandelen? Ga naar buiten. Lukt het niet alleen? Vraag net als Fred van de Friends iemand mee! Je geluk delen met andere mensen helpt namelijk ook. Net als je verdriet met anderen delen: dan ga je minder snel piekeren. Daarom vind ik de Beweegtuin ook zo’n mooie ontwikkeling. Het is dé plaats om andere mensen te ontmoeten en samen iets te gaan doen.

Tot slot: gelukkig zijn is iets anders dan geluk hebben. Een miljoen winnen geeft je maar een kort geluksgevoel. Je voelt je langer blij als je iedere dag jezelf in de spiegel toelacht!

SEA BOUMAN, Preventiemedewerker Indigo (GGZ)

Buurtvoetbal slaat aan

Jongens uit groep drie, vier en vijf van de basisschool kunnen midden in Hatert gratis voetbaltrainingen volgen van voetbalvereniging SV Hatert. Robert Theunissen geeft de trainingen op donderdagmiddag van 15.30 tot 16.30 uur in de sportzaal aan de Thorbeckestraat.

Laatste nieuws

Vanaf dit voorjaar kunnen ook meiden uit groep 4, 5 en 6 gratis komen voetballen. Hun training is op maandagavond van 18.00 tot 19.00 uur, ook in sportzaal Thorbeckestraat.

‘Om mee te kunnen doen aan de trainingen, hoef je geen lid te zijn van SV Hatert’, vertelt Robert. ‘Je hoeft je ook niet op te geven. Wie zin heeft, komt. We geven de kinderen alle vrijheid en hopen hen zo over de streep te trekken om mee te voetballen. Waar het ons om gaat, is dat kinderen plezier krijgen in bewegen en samen met andere kinderen spelen. Ik vind het leuk om te zien dat er nu een harde kern is van zestien jongens die bijna iedere week komt. Daarnaast vind ik het fantastisch dat er een paar jongens bij SV Hatert zijn gaan trainen toen ze overgingen naar groep zes. Natuurlijk stimuleer ik hen daarin, maar zoals al gezegd, het hoeft niet. De trainingen zijn echt bedoeld als kennismaking met voetbal. Ik verheug me alweer op het voorjaar, dan houden we zaterdagochtend wedstrijdje op het Cruyff Court.’

Ambassadrice

‘Een paar weken geleden nam een moeder van één van de jongens die al een tijd bij me traint, een kennis uit de buurt mee met haar zoon. De jongen speelde zelden buiten en deed ook niet aan sport. Nu, drie lessen later, krijgt hij echt plezier in het spel en staat hij ook veel opener in het contact met de andere voetballers. Ik ben enorm blij met zo’n ambassadrice van de training en hoop dat andere moeders of

jongens haar voorbeeld volgen en nieuwe kinderen uitnodigen. Het mooie aan bewegen is dat alle kinderen kunnen meedoen en dat dingen op een gegeven moment lukken. Dat geeft zelfvertrouwen.’

Enquête

‘De vakleerkrachten op De Vossenburcht en De Klumpert hebben alle ouders in een enquête gevraagd wat hun kind aan sport doet. Binnenkort gaan we contact zoeken met die ouders van wie de zoon of dochter nog niets doet. We willen hen helpen hun kind op een sportvereniging in te schrijven. Er zijn verschillende opties om financiële moeilijkheden op te vangen, dus is er geen enkele reden meer dat een kind niet zou sporten. Nieuwsgierig naar de mogelijkheden? Bel ons dan.’

Robert Theunissen, tel. (06) 21 56 01 03

Pim de Ruijter, tel. (06) 21 56 01 08

Bas Hoppenbrouwers, tel. (06) 50 40 03 77



De friends

gaan
door

In 2010 gingen vijf wijkbewoners een jaartje als friend van Hatertse Hannie door het leven. Ieder van hen werkte, net als Hannie zelf, aan een persoonlijke uitdaging. Ze kwamen regelmatig bij elkaar om gezellig bij te kletsen en elkaar te helpen hun doel te bereiken. Hoe gaat het nu met ze?

Dien, Fred, Dina, Marijke en Karin vinden het overduidelijk leuk om elkaar weer te zien voor het interview met Lang Leve Hatert. Ze vertellen honderduit over hun uitdaging en het vervolg erop. Het is Fred gelukt om een Hatertse wandelgroep op te richten. Vanaf oktober loopt op vrijdagochtend een groep van tien wandelaars onder begeleiding van een gediplomeerd trainer. Een naam heeft de groep nog niet, die hebben ze op korte termijn wel nodig. Fred hoopt namelijk een subsidie binnen te slepen om T-shirts of regenjacks voor de groepsleden te regelen. Dat is goed voor de uitstraling en trekt nog meer wandelaars.

Drukke

Dien heeft nieuwe leden voor haar gymclubje gevonden en ze gaat binnenkort op dinsdagmiddag meehelpen als begeleider bij de Beweegtuin. Karin is druk aan het flyeren voor haar eigen praktijk. Sinds november geeft ze op maandagavond voedingsadvies bij sportschool



Wat is geluk?

Lang Leve Hatert vroeg aan Hatertse Hannie & Friends wat zij onder geluk verstaan.



Dien

Dien: 'Geluk, dat is een dak boven je hoofd hebben, genoeg te eten en drinken en lekker warm. Het is dankbaar zijn dat je 82 hebt mogen worden, dat het goed gaat met de kinderen en dat ik altijd wel iets leuks te doen heb. Er is maar één ding wat ik jammer vind, dat ik vroeger nooit mijn rijbewijs gehaald heb. Verder heb ik helemaal niks te klagen.'

Karin

Karin: 'Geluk is voor mij: doen wat je leuk vindt. Ik ben bezig om van mijn hobby mijn beroep te maken en dat geeft me heel veel energie. Sinds ik dit doe, zit ik veel beter in mijn vel. Natuurlijk maken mijn man en drie katten me ook gelukkig.'



Fit for Free. Ook is ze bezig met een vervolgopleiding gewichtsconsulente voor kinderen. Dina let nog steeds goed op haar houding, zowel letterlijk als figuurlijk. De houdingsoefeningen die ze van haar mentor heeft gekregen doet ze nog steeds, bijvoorbeeld als ze op de bus staat te wachten. Ook zorgt ze voor genoeg ontspanning en heeft ze geleerd om op een afspraak terug te komen als het haar toch te veel wordt.

Echte vrienden

Als Molukse vindt Dina het bijzonder dat het zo goed klikte tussen de friends. 'Het is fijn om de betrokkenheid van iedereen te voelen en gewoon naar elkaar te luisteren. We zijn heel verschillende mensen en kijken echt anders tegen dingen aan. Dat komt ook omdat ik uit een andere cultuur kom. Maar waar je ook vandaan komt, als je iemand kwijtraakt, is het goed om mensen om je heen te hebben die je steunen.' Marijke is het daar mee eens en vindt dat de friends gewoon door moeten gaan. 'We zijn echte vrienden geworden', vertelt ze, 'en we accepteren elkaar zoals we zijn. Ik wil niet bij A stoppen, maar tot Z volhouden. We leren veel van elkaar en ik heb veel steun ondervonden van mijn friends. Zonde om nu te stoppen toch?'



Dina

Dina: 'Ik ben altijd gelukkig. Je moet het leven maken en tevreden zijn met de zon en de kleine dingen op je pad. Er is zoveel luxe in Nederland, we zijn verwend. Mijn twee zonen zitten allebei lekker in hun vel en dus gaat het goed met mij. Ik ben gelukkig met mijn familie om me heen. Ik houd van reizen. Geluk is voor mij: vrij leven. Daarom zou ik nog gelukkiger zijn als mijn land zelfstandig werd. Ik gun mijn landgenoten dezelfde vrijheid die ik heb.'



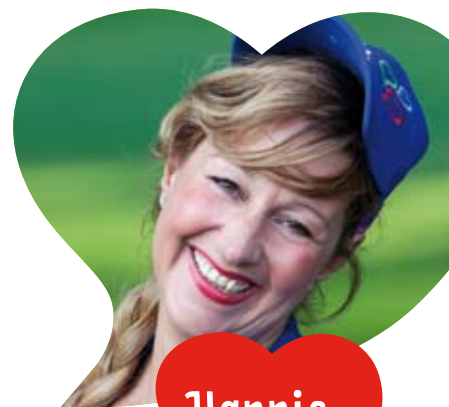
Marijke

Marijke: 'Mijn kleinzoon maakt me zielsgelukkig. Twee jaar geleden is mijn man overleden. Ik miste hem erg en was ongelukkig en boos. Waarom hij, waarom ik? Mijn zoon trouwde en kreeg een zoon en ik voelde het nauwelijks. Tot ik op kraamvisite ging en vooral het gemis voelde: ik moest er alleen naar toe. Op de terugweg heb ik erg gehuild en pas toen kon het geluk weer binnenkomen en zag ik hoe blij ik ben met dat kleine manneke. Het geluk is er altijd geweest, maar ik kon er even niet meer bij.'



Fred

Fred: 'Daar sta ik nooit bij stil, voor mij is geluk de gewoonte zaak van de wereld. Ik voel me gezond, ik ben blij als de kleinkinders komen en ik ben ook blij als ze na hun bezoek opbellen dat ze weer veilig thuis zijn. Ja, natuurlijk gebeuren er wel eens dingen die ik niet leuk vind, maar dat wil nog niet zeggen dat ik dan ongelukkig ben.'



Hannie

Hatertse Hannie: 'Geluk, dat is een jaar lang samen met vijf wildvreemde mensen optrekken en ontdekken dat je met iedereen goed overweg kunt. Want als je dat één keer kan, dan kun je het vaker en gaat de hele wereld voor je open. Geluk is samen boontjes dopen, want dat is gezelliger en je bent sneller klaar.'



Opening Park Kanaalzoom

Zondag 29 mei viert Nederland voor de zevende keer de Dag van het Park. Dan besteden we aandacht aan hoe mooi en belangrijk groen is in een wijk. Een goede gelegenheid dus om Park Kanaalzoom in Hatert officieel te openen. Het park aan de west- en zuidrand van de wijk is al volop in gebruik, maar een feestelijke opening was er nog niet van gekomen. Komt u ook? In de loop van mei leest u op www.houvanhatert.nl wat er die dag allemaal op het programma staat.

TIPS
van de geluks-
voorlichter



*Wat kun je
doen om jezelf
gelukkiger te
voelen?*

1. Tel je zegeningen: noem iedere dag vijf dingen die goed gaan en waar je tevreden over bent.
2. Geef iedere dag minstens twee complimenten: één aan een ander en één aan jezelf.
3. Bedenk elke dag waar je blij van wordt en probeer daar iets mee te doen.
4. Lach tegen iedereen die je tegenkomt, ook naar jezelf in de spiegel.
5. Nodig mensen uit om samen iets te doen en neem uitnodigingen van anderen aan.
6. Help je buurtbewoners in moeilijke tijden en accepteer zelf dan ook hulp.
7. Heb je een slechte dag? Ga lekker bewegen, liefst buiten, daar knap je enorm van op.

Keiroute

In Park Kanaalzoom is het goed wandelen, spelen, uitwaaien of picknicken. De bewoners hebben geholpen met de inrichting van het park. Ommetje Hatert-Zuid loopt erdoorheen en daarnaast heeft de gemeente nog een speciale wandelroute uitgezet: de Keiroute. Die herkent u nu eens niet aan gele of rode paaltjes, maar aan grote keien langs het pad. De route is te krijgen in de bibliotheek en het wijkcentrum van Hatert. U kunt hem ook downloaden van www.houvanhatert.nl. Veel wandelplezier!

Geluk is behoorlijk ongrijpbaar. Iedereen wil gelukkig zijn, maar wat houdt dat in en wat is reëel? Op internet is veel over geluk te lezen én te leren. Wat dacht u van de nationale gelukstest van Teleac (www.nationalegelukstest.nl) of de gelukswijzer van de Erasmus universiteit (www.gelukswijzer.nl)? Het leuke van die laatste site is dat u er gereedschap vindt om aan uw geluk te werken. Zo kunt u een geluksdagboek bijhouden. Ook ontdekt u er of u gelukkiger bent dan andere mensen die hetzelfde meemaken als u. En u kunt er nagaan hoe gelukkig u bent met uw huidige baan.





Hoe gelukkig is Hatert?

In de krant lezen we regelmatig dat Nederlanders tot de gelukkigste mensen ter wereld behoren. We geven ons geluk vaak een 7 of een 8. Hoe zit dat in Hatert?

Wat voor cijfer de bewoners van Hatert aan hun geluk geven, weten we helaas niet. Wel heeft de GGD Regio Nijmegen andere cijfers verzameld die iets zeggen over hoe goed de mensen zich voelen. Zo is 82% van de volwassen inwoners van Hatert (zeer) tevreden over de contacten die zij met anderen hebben. Toch geeft bijna 50% ook aan dat ze zich (soms) eenzaam voelen. Ruim 50% is lid van een vereniging, vaak een sportvereniging. Dat zorgt voor beweging en sociale contacten. Ook vrijwilligerswerk kan tot goede contacten leiden. In Hatert doet 23% vrijwilligerswerk.

82% van de volwassenen in Hatert zegt dat hun lichamelijke én geestelijke gezondheid goed is. 20% heeft echter regelmatig last van gevoelens van stress, angst, depressie en slaapproblemen. Mensen die zich al een poos somber of neerslachtig voelen, zouden eens met een huisarts of andere hulpverlener kunnen praten. Want voorkomen is beter dan genezen.

VRIJWILLIGERS brengen en halen geluk

Ze staan achter de bar, zorgen voor vervoer naar het ziekenhuis, leiden een jeugdelftal, doen boodschappen voor hun buurvrouw, maken een wijkkrant of zijn voorleesmoeder op school. Vrijwilligers. Waarom doen zij dit werk en wat krijgen ze er voor terug?

‘Ik doe mijn vrijwilligerswerk erg graag’, vertelt Annelies Morsink. Zij werkt alweer enkele jaren bij Home Start. Dit project biedt gezinnen met jonge kinderen tijdelijke ondersteuning in een moeilijke periode. Annelies: ‘Veel gezinnen komen wel eens in zwaar weer terecht. Ze worstelen bijvoorbeeld met opvoedingsvragen, ziektes of een scheiding. Vrijwilligers kunnen hen op allerlei terreinen ondersteunen. Bijvoorbeeld een luisterend oor bieden of tijd doorbrengen met de kinderen. Het is prachtig werk. Het geeft een goed gevoel als een gezin het na een tijdje weer zelf redt en ik daar dan een beetje aan heb bijgedragen.’

Het verschil maken

Twintig jaar geleden begon Annie Wesselink* als vrijwilligster in de Maldenborg (nu de Zonnebaars). Ze helpt bij de liederentafel en de bingo, schenkt koffie en serveert eten. ‘Mijn man was net overleden en ik

hoopte er wat gezelligheid te brengen én te halen’, herinnert Annie zich. ‘Veel vrijwilligers werken hier langer. We zijn een echt team dat trouwens best wat vers bloed kan gebruiken. Dit werk is leuk en geeft veel voldoening. Want je weet dat je een verschil maakt: zonder vrijwilligers stoppen er veel activiteiten. We hebben elkaar nodig. Zo lang ik nog fit en gezond ben, wil ik graag een bijdrage leveren’.

Ook vrijwilligerswerk doen?

2011 is het internationale jaar van de vrijwilligers, een goed jaar om te beginnen. Loop bijvoorbeeld eens binnen bij het actiecentrum Hatert Werkt (Couwenbergstraat 143), daar weten ze wat er in de wijk nodig en mogelijk is. Of informeer bij Home Start: Yolande de Lange, 06 – 12 62 20 23, Nijmegen@home-start.nl of De Zonnebaars: Anton van Aar, 06 – 53 28 17 44, A.vanaar@zgzorggroep.nl.

(*dit is een gefingeerde naam)



Zelf proberen: aandacht leidt tot geluk

Vraag eens aan de mensen om je heen hoe het met ze gaat. De kans is groot dat hun antwoord is dat ze het zo druk hebben. Haast, stress, zorgen en spanning zijn de grootste bedreigingen van ons geluk. De beste remedie daartegen is aandacht hebben voor het hier en nu. Dat kan met mindfulness, maar ook met yoga en tai chi. Met alle drie de methoden leer je in het nu te zijn, te voelen hoe je in je vel zit. Je krijgt aandacht voor je lijf en je zintuigen, zodat je niet meer blijft doorhollen, plannen en piekeren. Bij mindfulness ligt het accent op de adem, bij yoga en tai chi op beweging. Wilt u het eens proberen? Volg een gratis proefles!

Mindfulness

Iets 'mindful' doen, betekent dat je het aandachtig doet. Op een cursus mindfulness leer je aandacht schenken aan wat zich van moment tot moment voordoet, zonder te oordelen. Tijdens de cursus maak je kennis met diverse meditatie technieken en eenvoudige yogaoefeningen. Mindfulness is erg leuk om te doen, maar ook nuttig; het helpt om je minder gestrest te voelen en meer te genieten. Als deelnemer kom je tot rust en ervaar je meer contact met jezelf en je leven. Simone Lips geeft de proefles, zij is psychologe en trainer mindfulness.

Tai chi

Tai chi is een zachte beweging die iedereen kan doen. Het is een Chinese bewegingskunst gericht op de bevordering van lichamelijke gezondheid en geestelijk welzijn. De oefeningen dragen bij aan een beter evenwicht, betere concentratie en meer energie. Daarnaast helpt tai chi de spieren en gewrichten los te houden en verbetert de houding van mensen die regelmatig oefenen. Ze komen letterlijk en

figuurlijk meer in balans. Fysiotherapeute en acupuncturiste Marleen Hellebrand geeft de proefles. Zij begeleidt al jaren met veel plezier elke maandag van elf tot twaalf uur een tai chi groep in wijkcentrum de Schakel.

Yoga

Ook yoga is een bewegingskunst die uit het Oosten komt. Door beweging en aandacht leer je de geest tot rust te brengen. Je krijgt inzicht in de wisselwerking tussen denken en voelen en gaat signalen zoals stress en vermoeidheid eerder herkennen. Yoga gaat uit van jouw lichaam met jouw grenzen: op zachte wijze verhoog je uithoudingsvermogen, soepelheid en kracht. Dat heeft een gunstig effect op je gezondheid waardoor je meer in balans komt met jezelf en je omgeving. In Hatert bieden dansschool ID-dance, L.E.G. en SWON yogalessen aan. Marian Koning geeft bij Dansschool ID Dance een proefles.

Opgeven voor een proefles kan bij Rebecca Kramer, gezondheidsmakelaar Hatert, tel. (024) 329 72 85, e-mail: rkramer@ggd-nijmegen.nl.

Proefles	locatie	datum	tijd
Mindfulness	Wijkcentrum Hatert Couwenbergstraat 22	27 april	9.30 - 11.30 uur
		28 april	19.30 - 21.30 uur
Tai chi	Wijkcentrum Hatert	19 april	19.30 - 20.30 uur
Yoga	ID Dance Zijpendaalstraat 5	18 april	20.45 - 21.45 uur

