

JOUW STAP NAAR GEZONDER

NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2026



DE STAP
naar gezonder

Eindhoven

WELKE STAP ZET JIJ DEZE MAAND?

Welke stap zet jij deze maand?

Gezond leven gaat niet alleen over ziek zijn of beter worden. Het gaat ook over ontmoeten, bewegen, meedoen, ontspannen, leren en je prettig voelen in je dagelijks leven.

We geloven dat gezondheid meer is dan medische zorg. Daarom kijken we samen met mensen en organisaties in de buurt naar manieren om gezondheid te versterken, verschillen in gezondheid te verkleinen en mensen zo zelfstandig mogelijk te laten leven.

In deze nieuwsbrief laten we zien welke activiteiten, ontmoetingen en initiatieven er in Gestel zijn die kunnen bijdragen aan jouw gezondheid en welzijn. Activiteiten die kunnen helpen bij veel vragen waarmee mensen bij de huisarts komen, zoals stress, eenzaamheid, weinig beweging of behoefte aan meer contact.

Vanuit de beweging De STAP naar Gezonder nemen WIJeindhoven en Stroomz je mee langs de mogelijkheden die onze buurt te bieden heeft.

Want een gezonder leven begint vaak met een kleine stap. En die stap kun je gewoon dichtbij huis zetten.

Hartelijke groet,

Lenneke (Stroomz/Huisartsenpraktijk Kastelenplein) & Annika (WIJeindhoven)

OP ZOEK NAAR EEN EERSTE STAP?

Er zijn tal van activiteiten in de buurt te vinden waar je zó bij aan kunt sluiten. Op **www.Gestel-Online.nl** is hier een mooi overzicht van te vinden. Hieronder een aantal voorbeelden:

Ontmoeten in de Genderbeemd

Elke dinsdag | 14.00 - 16.00 uur
in Sportcafé de Genderbeemd, Sterkenburg 616
Woon je in de Genderbeemd en wil je buurtgenoten ontmoeten onder het genot van een bakkie koffie en/of een spelletje, wandeling of andere activiteit?
Je bent van harte welkom!

Bakkie & Broodje bij Het Baken

Elke woensdag | 11.30 - 13.30 uur
Mendelssohnlaan 1a
www.ebghetbaken.nl/baken-in-de-buurt
Een evangelische baptistengemeenschap die onder de noemer 'Baken in de Buurt' iets terugdoen voor de wijk. Een warme plek waar buurtgenoten samenkomen voor o.a. koffie, een broodje en een goed gesprek.

Koffie-uurtje bij Wijkcentrum 't Slot

Elke woensdag | 10.00 - 11.30 uur
Kastelenplein 167
www.slotkastelenplein.nl
Loop binnen voor een kop koffie en een praatje. En heb je zin om langer te blijven? Vanaf 13.00 uur start de spelletjesmiddag.

Ontmoeten in het Genderpark

Elke dinsdag | 10.30 - 11.30 uur
In het hart van het Genderpark
Kom langs, maak een praatje en geniet van een lekkere kop koffie/thee, lekker buiten in het park!

Wandel mee!

Vanuit onder andere *Wijkcentrum 't Slot (Kastelenplein 167)* en *Stichting Ontmoet en Groet (Jongemastate 71b)* vertrekken wekelijks wandelgroepen. Samen wandelen is een fijne manier om in beweging te komen én onderweg nieuwe mensen te leren kennen. Een gesprek ontstaat vaak vanzelf als je samen op pad bent.

Liever actief bezig in de buurt?

In de Bennekel, Genderbeemd, Hanevoet én Genderdal zijn inmiddels groepen actief van de *Troep Troopers* (www.troeptroopers.nl/) en ook de *buurtpreventie* heeft inmiddels teams rondlopen in Bennekel, Blaarthem, Genderbeemd, Genderdal, Hagenkamp en Hanevoet. Je bent lekker buiten, draagt bij aan een prettige buurt én ontmoet mensen uit je eigen omgeving. Een mooie combinatie van ontmoeten, bewegen en iets betekenen voor jouw omgeving!



ONTMOETEN BEGINT DICHTBIJ

September staat in het teken van ontmoeting. Met de **Week tegen Eenzaamheid** én **Burendag** op 26 september is er extra aandacht voor iets waar veel mensen mee te maken hebben: Het missen van contact met anderen.

In mijn werk kom ik veel mensen tegen die zich eenzaam voelen. Mensen die graag meer contact zouden hebben, maar voor wie de eerste stap soms best groot is.

Tegelijkertijd zie ik elke dag hoeveel warmte, betrokkenheid en gezelligheid er in Gestel te vinden is.



Gestel heeft alles in huis. Toch?

Mooie ontmoetingsplekken. Actieve inwoners. Vrijwilligers. Activiteiten. Initiatieven.

En toch voelen veel mensen zich eenzaam.

Niet omdat er niets is, maar vaak omdat de weg ernaartoe lastig te vinden is. Omdat die eerste stap spannend is. Of omdat niemand even zegt: "Loop je mee?"

Volgens mij ligt de oplossing niet alleen in méér activiteiten of nieuwe initiatieven. Die zijn er al volop. Misschien zit de oplossing juist ook in de kleine dingen. Elkaar zien. Even zwaaien. Een praatje maken. Vragen hoe het gaat. Iemand uitnodigen om mee te lopen, mee te doen of aan te schuiven.

Gewoon mens tot mens.

Dat brengt me bij een vraag: Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de mensen die contact zoeken en de plekken waar contact ontstaat elkaar vaker vinden? Want volgens mij begint minder eenzaamheid niet bij grote oplossingen, maar bij mensen die oog hebben voor elkaar.

Ik denk dat de beste ideeën daarvoor niet achter een bureau ontstaan, maar gewoon in de buurt. Daarom kom ik graag in contact met mensen die willen meedenken, meepraten of iets in beweging willen zetten.

Misschien heb je een idee. Misschien zie je iets gebeuren in jouw straat. Misschien heb je zelf ervaren hoe moeilijk, of juist hoe waardevol, die eerste stap kan zijn. Of voel je je eenzaam en wil je wel iets, maar weet je gewoon niet goed hóé.

Laten we daar eens over praten.

Een kop koffie, een wandeling of gewoon een goed gesprek. Ik hoor graag jouw ideeën over hoe we ervoor kunnen zorgen dat niemand er alleen voor hoeft te staan.

Bel of app me gerust. Ik hoor graag van je!

Annika Brantz
WIJJeindhoven
06-22660943

BURENDAG 26 SEPTEMBER

Op 26 september is het weer **Burendag**. Door heel Gestel worden activiteiten georganiseerd waar buurtgenoten elkaar kunnen ontmoeten. Misschien drink je een kop koffie met iemand uit de straat, help je mee bij een buurtactiviteit of maak je een praatje met iemand die je normaal alleen van gezicht kent.

Wist je dat er in de **Genderbeemd** al meerdere activiteiten zijn aangemeld?

• *Nelson Mandelapark*

Gezelligheid op het plein vanaf 16.00 uur

• *Onsenoort*

Spel om te verbinden vanaf 14.00 uur



Kijk voor meer activiteiten in jouw buurt op www.burendag.nl.

Het lijken kleine dingen, maar juist die kleine ontmoetingen maken een buurt sterker. Ze zorgen ervoor dat mensen zich gezien voelen en helpen eenzaamheid te voorkomen.

Een glimlach, een groet, een praatje of een wandeling samen. Het hoeft niet groot te zijn. Want contact begint vaak met één kleine stap!

DEMENTIE DICHTBIJ

Op 21 september is het **Wereld Alzheimer Dag** en start de **Week van Dementie**. Een goed moment om stil te staan bij iets waar steeds meer mensen mee te maken krijgen. Misschien herken je het in je eigen familie, bij een buurvrouw of buurman, of bij iemand die je regelmatig tegenkomt in de wijk.

Dementie komt steeds vaker voor. Daardoor is de kans groter dat je iemand ontmoet die soms verward is, moeite heeft met onthouden of de weg kwijtraakt. Een vriendelijk praatje, wat extra geduld of een helpende hand kan dan al veel betekenen. Zie je iemand die onzeker lijkt of de weg niet meer weet? Maak rustig contact en vraag of je kunt helpen.

Ook voor een buur of buurtgenoot met beginnende dementie kunnen kleine dingen een groot verschil maken. Samen een wandeling maken, ergens naartoe gaan of gewoon af en toe informeren hoe het gaat helpt vaak meer dan je denkt.

Samen met een paar partners uit de buurt (WIJeindhoven, Stroomz, Stichting Ontmoet & Groet, Stichting Alzheimer Nederland, de zorgtrajectbegeleiders van Netwerk Dementie Eindhoven e.o., 4W) organiseren tijdens deze week wat spontane, kleine, informerende momenten in de buurt; misschien zien we je daar!

Op zondag sluiten we af met een speciale editie van de Mantelzangers bij Ontmoet en Groet, waarin we terugkomen op deze momenten.

DEMENTIEVRIENDELIJK ONTMOET EN GROET

Wist je dat **Stichting Ontmoet en Groet** dementievriendelijk is ingericht? Daarnaast zijn mensen met beginnende dementie extra welkom bij verschillende activiteiten:

- Maandag 13.15 – 14.15 uur | **Kaartbingo**
- Dinsdag 13.00 – 15.00 uur | **Mannen van Metaal**
- Dinsdag 13.30 – 14.30 uur | **Fleur je Dag**
- Woensdag 13.00 – 14.00 uur | **Bewegen op Muziek**
- Vrijdag 10.00 – 11.00 uur | **Bewegen op Muziek**
- Vrijdag 11.00 – 12.00 uur | **Creatief CreaLief**

Daarnaast is er tijdens de Week van Dementie een speciale editie van de Mantelzangers bij Ontmoet en Groet!

- Zondag 27 September 14.00–16.00 | **Mantelzangers**
 - onder begeleiding van Leo Quaden en de mondharmonica mannen.

Stichting Ontmoet en Groet (Jongemastate 71b)

TIP VOOR MANTELZORGERS: DE APP (BE)GRIP OP DEMENTIE

Zorg je voor een partner, ouder, familielid of vriend met dementie? Dan komt er vaak veel op je af. De app (Be)grip op dementie helpt mantelzorgers met praktische informatie, tips en adviezen die passen bij hun situatie. Na het beantwoorden van een aantal korte vragen krijg je toegang tot artikelen, video's, podcasts en trainingen die aansluiten bij de fase waarin jij en je naaste zich bevinden. Ook als de situatie verandert, biedt de app nieuwe informatie en handvatten.

De app is gratis te downloaden via de App Store en Google Play. Meer informatie vind je op www.begripopdementie.nl.



"Ik wist niet altijd wanneer ik welke informatie nodig had. Deze app helpt mij om op het juiste moment de juiste ondersteuning te vinden."

BUURTCIRKELS: ELKAAR VINDEN IN DE BUURT

Soms zit hulp in iets kleins. Een boodschap meenemen, samen naar een afspraak gaan of even meekijken als iets niet lukt. In een buurtcirkel helpen buurtgenoten elkaar met dit soort alledaagse dingen. Niet omdat het moet, maar omdat het prettig is als je op elkaar kunt rekenen.

Een buurtcirkel geeft ook een gevoel van zekerheid. Niet iedereen heeft familie dichtbij wonen, maar bijna iedereen heeft wel een buur. Weten dat er mensen in de buurt zijn die met je mee kunnen denken of helpen als dat nodig is, maakt het dagelijks leven een stukje makkelijker en zorgt ervoor dat mensen langer zelfstandig kunnen blijven wonen.

Dat wordt steeds belangrijker. Mensen wonen langer zelfstandig, familie woont niet altijd om de hoek en de druk op zorg en mantelzorg neemt toe. Juist daarom maken betrokken buurtgenoten een verschil. Een buurtcirkel brengt mensen bij elkaar en laat zien hoeveel er mogelijk is als je elkaar kent en weet te vinden.

Benieuwd wat een buurtcirkel voor jouw buurt kan betekenen? Vanuit WIJeindhoven denken we graag met je mee. Neem contact op met **Sanne** (06-29540959) of **Annika** (06-22660943) voor meer informatie.

HERINNERINGSCAFÉ: SAMEN HERINNERINGEN DELEN

In de Week tegen Eenzaamheid en de Week van Dementie organiseren we op woensdag 30 september van 14.30 tot 17.00 uur een bijzonder Herinneringscafé.

Sommige herinneringen laten je glimlachen, andere raken je. Tijdens deze middag staan ontmoeting, gezelligheid en mooie herinneringen centraal. Een plek waar verhalen gedeeld mogen worden en waar iedereen welkom is.

Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Ook wanneer iemand te maken krijgt met dementie, kunnen contacten en ontmoetingen minder vanzelfsprekend worden. Juist dan kan het samen ophalen van herinneringen zorgen voor herkenning, een glimlach en een gevoel van verbondenheid.

Met muziek, foto's, voorwerpen en verhalen van vroeger gaan we samen even terug in de tijd. Herkenning, plezier en mooie gesprekken staan daarbij centraal. Kom luisteren, herinneringen ophalen, vertel je eigen verhaal of geniet gewoon van de gezelligheid.

Want een herinnering wordt vaak nog mooier wanneer je hem samen kunt delen.

- Woensdag 30 september 15.00 - 17.00 uur | Herinneringscafé
Stichting Ontmoet en Groet (Jongemastate 71b)

TOT DE VOLGENDE STAP!

We hopen dat je met plezier deze nieuwsbrief hebt gelezen en inspiratie hebt opgedaan om eens aan te sluiten bij een activiteit, een nieuwe plek te ontdekken of contact te leggen met iemand in je buurt, want een gezonder leven begint vaak met een kleine stap. Misschien zet jij die deze maand wel.

Heb je een vraag, idee of suggestie voor een volgende editie? Laat het ons gerust weten. Dat kan door contact op te nemen met Annika (annikabrantz@wijeindhoven.nl) / 06-22660943 / www.facebook.com/buurtinbloeiigestel).

De volgende editie van Jouw Stap naar Gezonder verschijnt op 1 oktober. We kijken ernaar uit je dan weer te inspireren met nieuwe activiteiten, verhalen en initiatieven uit Gestel.

Hartelijke groet,

Lenneke (Stroomz/Huisartsenpraktijk Kastelenplein) & **Annika** (WIJeindhoven)