

NIEUWSBRIEF

Gezonde Buurten De Valuwe

oktober 2020

De Valuwe neemt deel aan het project Gezonde Buurten. Gezonde Buurten wil buurtbewoners gezonder en gelukkiger maken, door meer ruimte te maken voor ontmoeten, spelen & bewegen en natuur.

Wijkpicknick

Na de intelligente lockdown in het voorjaar kwam er weer wat ruimte om activiteiten te organiseren voor het project Gezonde Buurten. De wijkpicknick, vorig jaar een groot succes, hebben we dit jaar corona-proof georganiseerd. Geen uitgebreid buffet, maar wel een soepje en een fruit-spies en daarnaast had iedereen zijn eigen lunch meegenomen. Op een warme dag was het een fijn samenzijn met buurtgenoten en met muzikale begeleiding van buurtbewoners. Een activiteit zoals dat bij Gezonde Buurten bedoeld is: voor en door de buurt!



Buiten Bingo die toch binnen was...

Na een mooie zomer hebben we mogen genieten van een fijne nazomer. Voor die nazomer hadden we een leuk idee: de Buiten Bingo. Maar die nazomer was er niet op 26 augustus, het stormde. Dus de buiten bingo was toch binnen, in de MFA. Maar wel met een maximale bezetting en prachtige cadeaus die passen binnen de drie thema's van Gezonde Buurten: spelen, natuur en ontmoeten.

Wandel de winter door met een lunchwandeling in eigen wijk!

Vanuit dit project zijn we gestart met een wandelgroep in de Valuwe. Aanvankelijk wandelde de groep 1x per maand, maar omdat het zo goed beviel is dat nu elke week. De wandelingen zijn opgestart door een beweegcoach van Cuijk Beweegt en worden sinds september geleid door een bewoner van de Valuwe, ook wel bekend als wijkmeester, Peter Hendriks.

Er wordt wekelijks op maandag gewandeld, de wandeling start om 13.30 uur vanuit de MFA en duurt ongeveer een uur. Velen van ons werken op dit tijdstip. Maar misschien is het juist een mooie manier om tijdens het thuiswerken toch aan beweging te doen. Verleng je pauze en wandel mee, een lunchwandeling in eigen wijk.

Elke
maandag
13.30 uur
Start vanaf
MFA

Vraag nu een waardecheque aan!

Heb jij een goed idee voor een activiteit? Vraag dan nu zelf een waardecheque aan om het te kunnen organiseren. Wat houdt dat in? Je neemt zelf contact op met een leverancier, workshopleider of (beweeg)docent – afhankelijk van wat nodig is voor jouw activiteit. Je stemt de datum van de activiteit af. Je vraagt buurtgenoten om mee te helpen als vrijwilliger of om deel te nemen aan de activiteit, dus een stukje promotie. Dat soort zaken. Heb je een flyer of andere vorm van communicatie nodig of zoek je andere hulp? We helpen je graag! Je kunt een



waardecheque aanvragen via moniek.bazuin@cgm.nl en je kunt hem nu al aanvragen voor een activiteit die je volgende zomer pas wilt organiseren.

Winterrust

De herfst is begonnen, de winter staat voor de deur. In de herfst kun je creatief spelen met blaadjes, kastanjes, eikels en andere natuurelementen. En op een mooie winterdag is het heerlijk om de natuur in te gaan. We hopen uiteraard dat jullie in de herfst en winter ook veelvuldig gebruik maken van het park. Om jullie te inspireren sturen we twee Doe-kaarten mee. Online is nog veel meer inspiratie te vinden. De wandelingen gaan door, maar daarnaast zullen we, mede gezien de aanscherping van de coronamaatregelen, geen activiteiten organiseren. Als je in de komende tijd niet zoveel van ons verneemt, dan klopt dat dus. In het voorjaar zullen we weer nieuwe plannen gaan maken voor activiteiten. Dan zal het park ook meer ingericht zijn met de speel- en beweegelementen.

Plannen maken we graag samen met jou als bewoner van de Valuwe. Want Gezonde Buurten is en blijft een project vóór en dóór de buurt. Heb je in de tussentijd een goed idee voor een activiteit waar je mee aan de slag wilt of wil je een waardecheque aanvragen, dan kun je contact opnemen via moniek.bazuin@cgm.nl

KASTANJE VOLK

HERFST

Kastanjes en eikels zoeken en poppetjes maken

WAT HEB JE NODIG?

- Kastanjes en / of eikeltjes
- Tandenstokers, lucifers of kleine satéprikkers
- Een priem of ander voorwerp om kleine gaatjes mee te boren

Extra

- Takjes en blaadjes
- Lijm
- Oogjes

WAT MOET JE DOEN?

Bedenk wat voor leuke poppetjes je kan maken met kastanjes en eikeltjes, door ze met de prikkers aan elkaar te verbinden. Boor gaatjes met de priem op de plekken waar je de prikkers wil insteken. Doe dit samen met een volwassene en pas goed op: je kan gemakkelijk uitschieten!

Nu kan je alles in elkaar knutselen en dan is je poppetje af. Gebruik blaadjes en takjes bijvoorbeeld als vleugels, haar, of hoedje.

TIP!
Denk niet alleen aan mensjes, maar probeer ook eens een rups of spin te maken!
Op internet kan je heel veel inspirerende voorbeelden van kastanje poppetjes vinden.

GRÖEN DOET GOED

Naar buiten doekaarten - herfst. Vaker naar buiten? Meer doekaarten vind je op ivn.nl/groen-doet-goed/doekaarten-lekker-naar-buiten

NATUURSCHILDRIJ

HERFST

Gebruik al het moois van buiten voor een natuurkunstwerk

WAT HEB JE NODIG?

- Een plekje buiten om al het moois van de natuur de verzamelen
- Een stevig papier
- Dubbelzijdig plakband
- Eventueel tekenpotloden

WAT MOET JE DOEN?

Verzamel takjes, bloemen, blaadjes, steentjes, gras, boomschors, vogelveren en mos. Bedenk wat je wil maken met wat je verzamelt hebt, bijvoorbeeld een vogel, bloem of boom. Je kan er ook voor kiezen om alles gewoon mooi op te plakken.

Plak nu het dubbelzijdig plakband op je papier en plak jouw vondsten er op. Is je kunstwerk af? Laat het dan aan je ouders zien!

TIP!
Als je graag tekent, kan je ook eerst een mooie tekening maken op het papier en dan de spulletjes uit de natuur erbij plakken. Bijvoorbeeld een veer voor een vogel, mos voor je haar, of blaadjes voor je bloem.

GRÖEN DOET GOED

Naar buiten doekaarten - herfst. Vaker naar buiten? Meer doekaarten vind je op ivn.nl/groen-doet-goed/doekaarten-lekker-naar-buiten

[Meer doekaarten vind je op ivn.nl/groen-doet-goed/doekaarten-lekker-naar-buiten](http://ivn.nl/groen-doet-goed/doekaarten-lekker-naar-buiten)