



Kernoverleg Offenbeek

Mede mogelijk gemaakt door:
Kernoverleg Offenbeek

14e Jaargang

www.kernoffenbeek.nl

Mei 2021

info@kernoffenbeek.nl

Oplage 2500 stuks

Postbus 4619

krentje@kernoffenbeek.nl

5953 ZG Reuver

Aan de slag met het centrum van Offenbeek



De gemeente Beesel is samen met het Kernoverleg Offenbeek aan de slag gegaan om de leefbaarheid en levendigheid in het centrum van Offenbeek te verbeteren en te behouden, samen met het verminderen van de winkelleegstand. Een belangrijke ambitie voor het centrum is daarom het versterken van de Offenbeekse identiteit en trots door van het centrum weer een herkenbaar en (be)leefbaar dorpshart te maken. Op 23 februari 2021 was er een digitale bijeenkomst over het schetsontwerp voor het centrum van Offenbeek, waar inwoners van Offenbeek in grote getale aan deelnamen.

Het dorpshart van Offenbeek bestaat uit twee belangrijke locaties: het Pater Claretplein (Kerkplein) en de Offenbekermarkt (park). In de uitwerking lopen we aan tegen twee wensen op het plein: ontmoeten en parkeren. Hoe kunnen we dit combineren? Daarnaast is het niet realistisch om het plein en het park tegelijkertijd op te pakken. Daarom is tijdens de bijeenkomst gevraagd waar de voorkeur naar uitgaat.

- Ontmoeten is een belangrijke functie voor het plein. Daarnaast is er ook behoefte aan parkeren op het plein. Dat kan op gespannen voet staan met elkaar. Waaraan moeten we voorrang geven?

1. Ontmoeten (28 stemmen)
2. Parkeren (6 stemmen)
3. Het is goed zoals het nu is (1 stem)

- Niet alles kan tegelijkertijd, we moeten keuzes maken. Wat moeten we het eerste oppakken?

1. Kerkplein incl. herplaatsen van het carillon
2. Verbeteren verkeerssituatie
3. Park incl. waterberging

Dilemma

Met de uitkomsten van de bijeenkomst in de hand hebben de gemeente en het Kernoverleg gekeken wat de vervolgstappen moeten zijn. Hierbij kwamen we voor een dilemma te staan. Ondanks de vele stemmen om met het plein te beginnen zijn er hele goede redenen om toch met het park te starten:

- Er is nog input nodig om het schetsontwerp voor het plein verder uit te werken. Daar willen we wel op wachten, maar dan kunnen we pas eind 2022 aan de slag

- Er is noodzaak om de wateroverlast aan te pakken (aanleg van een wadi in het park zal de kans op wateroverlast/waterschade als gevolg van extreme neerslag in de Keulseweg doen afnemen)
- Er is budget om het park al in 2021 op te pakken
- Door met het park te beginnen is er snel zichtbaar resultaat te boeken
- Met de werkzaamheden komt er grond vrij die we elders kunnen gebruiken (vrijkomende grond kunnen we gebruiken voor de aanleg van een grondwal langs het spoor in het plan Oppe Brik)
- Door de werkzaamheden zijn er veel verkeersbewegingen waardoor eventueel nieuw straatwerk veel te lijden heeft: het is beter om eerst met dit grove grondwerk te beginnen en daarna pas met het straatwerk
- In het park kunnen we ook invulling geven aan historie, spelen en bewegen

Aan de slag

In overleg met het Kernoverleg Offenbeek is besloten te starten met het park en in de tussentijd een totaal plan voor de overige fasen van het centrum van Offenbeek te maken, inclusief begroting voor het plein, "ontmoeten" en het carillon.

Hoe nu verder

De gemeente en het Kernoverleg werken de komende tijd verder aan de planning en het plan voor het park. Ook komt er meer zicht op het benodigde budget voor de totale aanpak. Zodra hier meer over bekend is informeren wij u weer via deze weg.

Verslag bijeenkomst 23 februari 2021

Het verslag van de digitale bijeenkomst is breed verspreid. Heeft u het niet ontvangen? U kunt het opvragen bij de gemeente (bedrijvenloket@beesel.nl) of het kernoverleg (bestuur@kernoffenbeek.nl).

Vanuit het wijkrestaurant in Offenbeek:

Inmiddels zijn we een jaar in de weer (of eigenlijk staan we stil qua samen koken en eten) met het Corona-virus. De afgelopen maanden gooiden we thuis bijna dagelijks (soms lieten we ons verwennen middels het afhaken van een gerechtje uit de restaurants die dit aanboden) de pannen op het vuur en probeerden zo af en toe iets feestelijks op tafel te zetten. Dat kon iets lekkers zijn voor onszelf of voor die ene bezoeker die we op een dag mochten ontvangen.

Onlangs waren we als wijkrestaurant-kernteam met elkaar in gesprek (nou ja, we hielden het bij appen, want in gesprek zijn, is een beetje lastig als je elkaar niet mag ontmoeten). We hadden het over recepten en dat het misschien leuk zou zijn per mail of anderszins recepten te delen. Want wie weet, hebben we daar allemaal nog iets aan in deze tijden, waarbij er een gemis is aan inspiratie, welke op dit moment helaas niet bij ons restaurant gehaald kan worden.

Meteen had onze kokkin, Miranda, een idee. En er kwam tevens een leuk verhaaltje mee:

Deze soep is mijn favoriet; mijn moeder maakte hem altijd. Ze had het recept mee gekregen tijdens een uitstapje van de vrouwenbond. Eerst leek het ons helemaal niks; met mais vonden wij meer iets voor kippen, maar...na het geproefd te hebben, is het onze favoriete soep geworden.

Het recept voor de maissoep:

- 1 kleine rode of groene paprika
- 20 g boter
- 1 theelepel kerrie
- 20 g bloem
- 1 l melk
- 1 l groentebouillon
- 1 l-blik mais
- zout
- peper
- 50 g geraspte kaas



Snij de paprika in stukjes en smoor met de boter en de kerrie. Voeg de bloem toe en schenk onder goed roeren beetje bij beetje de melk en de bouillon erbij. Voeg dan de uitgelekte mais toe en laat het geheel 10 minuten koken. Met wat maisvocht kan de soep eventueel nog verdund worden. Dan afmaken met zout, peper en geraspte kaas.

Probeer u het eens, gewoon makkelijk, geen bijzondere ingrediënten nodig en wel erg lekker.

Heeft u nu een recept wat u leuk, lekker, makkelijk vindt of iets wat u vroeger door uw moeder liet maken als het uw verjaardag was of...stuur het ons dan door (info@kernoverlegreuver.nl) We kunnen het delen met alle wijkrestaurant-liefhebbers of via het Kernoverleg Offenbeek met alle inwoners van de wijk. Dat kan met of zonder verhaal en met of zonder uw naam. Het kan zoals u het wilt, maar het zou leuk zijn als we thuis met uw aller suggesties als inspiratiebron op een creatieve manier achter het fornuis kunnen blijven staan.

We wensen u een mooi voorjaar en we hopen u ergens in 2021 toch weer gewoon in Offenbeek te ontmoeten.

Miranda, Marga en Mathea
Wijkrestaurant Reuver/Offenbeek



Soep-Tijd!

Voorlopig helaas nog geen Soep-Tijd! in Offenbeckerhof. De 1,5 meter afstand-regels houden ons al een tijdje bezig en maken het moeizaam om elkaar echt te ontmoeten. Met Soep-Tijd! willen we graag samen van de gezelligheid genieten. Omdat dat nu even niet kan, hebben we een andere manier van ontmoeten bedacht:

De vrijwilligers die anders voor u de soep koken, u welkom heten, met u in gesprek gaan, of het stokbrood snijden, hebben Soep-Tijd! visitekaartjes op zak met een

mooie spreuk daarop. Hopelijk ontmoet u één van hen in het dorp en krijgt u ook zo'n leuk kaartje met een glimlach.

... Je kan ze ook sparen ...

Op een later moment hopen we elkaar weer in goede gezondheid en met veel energie in Offenbeckerhof te ontmoeten.

Namens de Projectgroep Offenbeckerhof
(Kern Overleg Offenbeek),
Alice Gort-Switynk

'T ANKER (Ver)bouwplannen 't Anker

In 1990 heeft JongNL Reuver-Offenbeek haar Anker uitgeworpen op de hoek Sint Annastraat – Industriestraat in Offenbeek. Na jarenlange huisvesting, samen met collega jeugdvereniging KMG, op diverse plekken aan de Keulseweg heeft wethouder Johanna van Dijk daar het destijds geweldige nieuwe gebouw voor ons geopend.



Inmiddels zijn we 30 jaar verder, en is het pand toe aan een grondige renovatie. JongNL Reuver-Offenbeek, een van de grootste jeugdverenigingen in de regio, kan de groepen lastig huisvesten. Voornaamste oorzaak zijn de beperkingen van het huidige gebouw door de indeling. Daarnaast ziet de eigenaar van het gebouw, Stichting 't Anker, dat er in de dag-uren veel leegstand is. Daarom is twee jaar geleden door het bestuur van Stichting 't Anker een onderzoek gestart. Waar is behoefte aan binnen de kern Offenbeek? En wat kan Stichting 't Anker daaraan toevoegen? Met name overdag zijn er naar onze mening veel mogelijkheden. Gevolg is dat we inmiddels een pilot hebben lopen met naschoolse opvang door Stichting 't Roversje. Maar er is meer!

- Uit onderzoek door de Hogeschool Arnhem en Nijmegen blijkt dat er grote behoefte is voor activiteiten voor de "jongere (vitale) ouderen" in de kern Offenbeek. Wij kunnen zorgdragen voor de oplossing, en eenzaamheid onder deze doelgroep voorkomen.
- Door een slimme indeling van de oude zaal en de juiste

uitbreiding in de nieuwbouw, gaan we mogelijkheden bieden voor bewegen en ontmoeten voor jong en oud.

Afgelopen jaar heeft het huidige stichtingsbestuur intensieve overleggen gevoerd met de Gemeente Beesel en de Provincie Limburg. Mede geadviseerd door de Koninklijke Nederlandse Heide Maatschappij (KNHM) zijn de plannen verder uitgewerkt en is er een schitterend plan voor de verbouwing en uitbreiding van 't Anker.

Het plan is om in de tweede helft van 2021 de schop in de grond te zetten en om eerst te starten met de aanbouw van de nieuwe zaal. Dit zodat groepen en activiteiten zo lang mogelijk kunnen doorgaan. Zodra de nieuwe zaal gereed is, zal het huidige gebouw de opknappbeurt gaan krijgen. Wij hopen ergens in de loop van 2022 samen met de nieuwe gebruikers het pand te kunnen betrekken:

Same ónger ein daak!



SAME ÓNGER EIN DAAK

Echter voordat het zover is zal de werkgroep sponsoring & subsidies ook nog aan de slag gaan. Zonder steun van de diverse partijen gaat dit plan niet lukken. Komende periode gaan jullie hier ongetwijfeld nog e.e.a. over horen. Volg ons op Facebook, Instagram en check ook onze site. Echter als je ons op de of andere manier wilt gaan steunen in dit project, schroom dan niet en stuur een mail naar:

iksteun@stichtingtanker.nl

OFFEBEKS DEUNTJE

Het carillon is terug in Offenbeek. Voorlopig bij onze activiteiten. In de toekomst hopelijk dagelijks vanaf een vaste plaats in ons centrum.

WAT NOG ONTBREEKT IS EEN LEUK OFFEBEKS DEUNTJE. WIE WIL DIT VOOR ONS COMPONEREN?

Dit met gebruik van de 18 klokken / tonen in het carillon. Dit deuntje zal gebruikt worden in combinatie met de uur-slag van het carillon. Wij hopen op meerdere inzendingen.

Wil je meedoen dan graag een berichtje aan info@kernoverlegoffenbeek.nl.

Voor een technische afstemming nemen wij dan contact met je op.

Werkgroep Carillon.

Hondeneigenaren opgelet!

Het is wellicht een open deur, maar het is nog steeds echt waar: hondenpoep is ergernis nummer 1 in Nederland! Het ligt op stoepen, in speeltuinen, op de wandelpaden van recreatiegebieden. Kortom: te veel mensen worden te vaak geconfronteerd met hondenpoep. En dat geeft de hondenbezitter een slechte naam. En het is vies..!

De regels op een rijtje

- Binnen de bebouwde kommen in de gemeente Beesel geldt een opruimplicht: iedereen die er met een hond wandelt, moet zelf de hondenpoep opruimen.
- Iedereen die binnen de bebouwde kommen een hond geleid, is verplicht een deugdelijk opruimmiddel bij zich te hebben, zoals een hondenpoepzakje of een hondenpoepschepje.
- Binnen de bebouwde kom in de gemeente Beesel geldt een aanlijnplicht.
- Op speelplaatsen, speelvelden, trapveldjes, zandbakken en dergelijke zijn honden verboden.

Deze regels gelden voor de bebouwde kommen van Beesel, Reuver en Offenbeek. Met de bebouwde kom wordt het gebied bedoeld, dat door de plaatsnaamborden wordt begrensd.

Oplossingen:

- Laat uw hond plassen en poepen op plekken waar het is toegestaan.
- Ruim waar dat nodig is de poep op.
Tip: neem een schepje mee
- Neem altijd voor de zekerheid een gratis plastic zakje mee in uw zak of aan de hondenlijn om ongelukjes op te ruimen.



* Bijgevoegde foto is een slecht voorbeeld, waar slechts een klein aantal inwoners de hond uitlaten, zonder op te ruimen. De leefbaarheid is van ons allen, en het wordt gewaardeerd als iedereen hier zijn steentje aan bij kan dragen. Hartelijk dank!



HONDENPOEP
GRAAG OPRUIMEN,
BEDANKT!

Opgeruimd met uw hond uit.

Binnen de bebouwde kom in de gemeente Beesel geldt de opruimplicht; hondenbezitters moeten zelf de uitwerpselen van hun hond(en) opruimen. U laat uw hond uit in de openbare ruimte. Deze openbare ruimte is van de gemeenschap; dus van u en van alle inwoners van de gemeente samen. Zorg ervoor dat uw omgeving leefbaar blijft en ruim de uitwerpselen van uw hond op! Zorg dat u altijd een opruimmiddel bij de hand hebt als u met uw hond een blokje om gaat. Dit is binnen de bebouwde kom verplicht.

De hond aan de lijn

Tijdens uw wandeling is uw hond aangeliend; ook dat is regel in de gemeente Beesel. Want hoe goed uw hond ook is opgevoed, het natuurlijk enthousiasme kan het wel eens winnen van de discipline. Een loslopende hond kan dan gevaarlijk zijn in het verkeer en beangstigend voor mensen en kinderen.

Hondenpoep in de DepoDog

Met een eenvoudige handeling kunt u met de gratis hondenpoepzakjes de poep snel opruimen, terwijl uw handen schoon blijven. Of neem een schepje mee. Daarna kunt u het poepzakje in een groene DepoDog afvalbak weggoien. U kunt het zakje ook in een gewone straatprullenbak weggoien. Of thuis bij het restafval (dus niet bij het GFT-afval). Werp nooit opruimzakjes in een rioolputje. Dit veroorzaakt verstoppingen in rioolpompen en gemalen.

Interview Mevrouw Truus Kessels

1. Hoe kijkt u aan tegen wonen in Offenbeek?

Ik woon hier heel plezierig.

Ik ben in Reuver komen wonen toen ik 4 jaar was en nu ben ik 69 jaar. Op de hoek van de Keulseweg/Emmastraat heb ik de 1ste klas bij Juffrouw Litjens gedaan, daarna de rest van de Lagere School in de Maria Goretti School doorlopen. Na de Huishoudschool moest ik met 14 jaar gaan werken, omdat ik de oudste was van een gezin met 8 kinderen. Dat was in die tijd normaal, er was toen veel armoede. Vanaf 2005 wonen we in Offenbeek. We wonen hier erg graag. Het is een fijne buurt met prettige mensen. We hebben 2 zonen en 3 kleinkinderen waar we heel erg van genieten.

2. Hoe kijkt u tegen het wonen in de gemeente op?

Mensen zijn erg betrokken in de wijk. Er wordt ontzettend veel gedaan voor de ouderen. Dat is erg positief. Vroeger zaten de ouderen veelal achter de geraniums, vooral als men beperkingen had. Nu is het zo dat niemand achter de geraniums hoeft te zitten. Voor de ouderen en iedereen die daar behoefte aan heeft, kan men tot 4 dagen per week naar Offenbeckerhof voor een praatje, gezelligheid en warm eten. Hier is ook een rijk verenigingsleven

3. Hoe vindt u het dat er zoveel mensen meedenken met het centrum Offenbeek?

Ik vind het positief dat er zoveel interesse is onder de bewoners en ondernemers om er wat moois van te maken.

Je doet ook vrijwilligerswerk.

Ik ben vice-voorzitter bij de wensbus waar iedere inwoner gebruik van kan maken om zich in en rond de Gemeente van VieCurie tot het Laurentius Ziekenhuis te laten brengen en te halen. We hebben een leuk bestuur en we kunnen het erg goed met elkaar vinden. Ter afsluiting bedank ik Truus voor haar medewerking en in het volgende "Krentje" komt het interview met Mevrouw Julia Lotze-Geujen

Groetjes Marga



Carillon Offenbeek



Offenbeek heeft inmiddels al een paar keer kennis kunnen maken met het carillon in mobiele vorm. Zo is het carillon tijdens de burendagen van 2020 door Offenbeek getrokken. Het heeft zeker de aandacht getrokken met het nummer "Hotel California" dat regelmatig ten gehore is gebracht.

Inmiddels is een start gemaakt met fase 3 van het project. Deze fase betreft de herplaatsing van het carillon op een vaste plek in Offenbeek. Toen het carillon door het kerkbestuur is overgedragen aan Kernoverleg Offenbeek, is als voorkeurslocatie voor herplaatsing het (voormalige) kerkplein aangegeven. U kunt zich voorstellen dat dit geen eenvoudige opgave is. Er worden nu verschillende mogelijkheden onderzocht. Daarbij wordt natuurlijk getracht het keurig in te passen in de op handen zijnde aanpassing van ons centrum. Op dit moment is het nog niet zeker hoe het nieuwe centrum er precies uit komt te zien. Juist omdat het carillon hier een onderdeel van is, moeten we ook zeker de tijd nemen om een mooie plaats te vinden.

Het carillon-project verdient een mooie afronding. Er is een projectgroep gestart die zich met de herplaatsing bezighoudt. In het Krentje van oktober 2020 en in december 2020 in Puik, is bijvoorbeeld een oproep gedaan om een deuntje voor het carillon te componeren, kijk eens op <https://magazine.puiklokaal.nl/puik-2052/kernoverleg-offenbeek/> Op deze pagina is verwoord wat de bedoeling is. Er staan ook een paar deuntjes die kunnen worden beluisterd.

Enkele reacties hebben we al mogen ontvangen. Mocht alsnog iemand willen reageren op de oproep voor het maken van een deuntje of over de herplaatsing van het carillon in het algemeen, stuur dan een e-mail naar info@kernoffenbeek.nl



Voetbalveldje



Sinds enige tijd is er door de gemeente een nieuw voetbalveldje aangelegd op de Broeklaan. Het grasveldje en de omgeving is behoorlijk opgeknapt. Er is kunstgras geplaatst in plaats van gewoon gras en er zijn bankjes en afvalvoorzieningen geplaatst. Ook is het hekwerk vernieuwd waar nodig. En de ligging is perfect, ruimtelijk, in de kern zonder dat het overlast kan veroorzaken.

Echter het allermooiste is dat het trapveldje goed gebruikt wordt. De jeugd van alle leeftijden weet dit goed te vinden. Juist in deze tijd is vertier voor deze groep uiterst belangrijk en dit is een van de weinige plekken waar dat buiten samen nog kan.

Daarnaast blijkt niet alleen de jeugd hier gebruik van te maken. Een mooi voorbeeld is dat iedere woensdag de vuilnismannen hier hun lunch nuttigen en daarnaast ook met elkaar ontspannen een balletje trappen. Geweldig toch!

Geconcludeerd kan worden dat het voetbalveldje een mooie aanwinst voor de Kern Offenbeek is!

Wensbus gemeente Beesel wensbus

Vervoer in Beesel, Reuver en Offenbeek

Woont u in Beesel, Reuver of Offenbeek en heeft u geen eigen vervoer? Dan kunt u met de Wensbus en dankzij vrijwillige chauffeurs uit uw buurt toch uw bestemming bereiken. De vrijwilligers rijden met de Wensbus op werkdagen en binnen kantooruren.

De vrijwilligers van de Wensbus brengen ook kinderen naar school, brengen u naar de OV-halte of treinstation, de dokter, het ziekenhuis, de weekmarkt en naar familie. Het gaat steeds om lokale ritten waarbij de Wensbus niet dezelfde trajecten aflegt als het openbaar vervoer in uw buurt. Onze chauffeur pikt u op en zet u af op het afgesproken uur en de afgesproken plek. Verder rijdt de Wensbus naar diverse zorg gerelateerde punt bestemmingen tussen Roermond en Venlo. Iedereen mag meedelen met de Wensbus. Voorwaarde is wel dat men zelfstandig in en uit kan stappen.

De vrijwilligers zetten zich met hart en ziel in maar zijn niet opgeleid om reizigers met een beperking te assisteren. Men kan wel een hand geven om te helpen. Rollators kunnen mee. Verder is er de mogelijkheid om gebruik te maken van een gastdame of gastheer. Hiervoor hoeft men niet mee te betalen. De ritprijzen zijn per enkele rit in de gemeente Beesel (Reuver Offenbeek en Beesel) €1,50, naar Belfeld, Tegelen en Swalmen €2, en Venlo, Roermond €3. Bij de chauffeur kan men een 10 rittenkaart kopen voor €13,50. **De rit moet minimaal 24 uur (dag van te voren) zijn gereserveerd. Dit kan tussen 9 en 11 uur. Tel. 06-11588791**

**In 2020 werden er 2338 ritten verricht.
Hierbij werden 2463 passagiers vervoerd.
Wij hebben 195 dagen gereden.
In april en mei is er niet gereden i.v.m. corona regels.**

Nieuwe website Kernoverleg Offenbeek!

Het is bijna zover: de lancering van de nieuwe website voor Kernoverleg Offenbeek! Na een lang traject, dat al in 2017 begonnen is, werd ongeveer een jaar geleden de draad weer opgepakt. De nieuwe website is samen met een partner ontwikkeld, die veel kennis en ervaring heeft met het maken van websites. Een site die bij de tijd is, voorzien van de modernste technieken en op alle verschillende apparaten gelezen kan worden. Ook een site die makkelijk in onderhoud is, waarvoor we nog **iemand zoeken (tijd ca. 1u/wk), die dit tegen een aantrekkelijke vrijwilligersvergoeding op zich wil nemen.** Misschien iets voor een student of jong gepensioneerde? Een korte training en ondersteuning worden natuurlijk gegeven. Om een indruk te krijgen, hier alvast een sneak preview.



OFFEBEK LAZY SUNDAY 2021



Óffebek Lazy Sunday is een evenement waarbij je in een relaxte, zonnige sfeer kunt genieten van cultuur, muziek, kunst, toneel en proeverijen. Het is een laagdrempelig evenement met vertier voor jong en oud dat georganiseerd en gerealiseerd wordt door vrijwilligers.



Óffebek Lazy Sunday: 12 september 2021

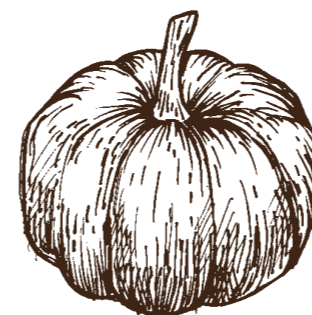
We zoeken nog mensen die een handje willen helpen bij bijvoorbeeld de organisatie of op de dag zelf. Elk uurtje hulp is welkom.

Wil je meehelpen om er ook dit jaar weer een gezellige en bruisende dag van te maken? Neem dan contact op met:

**Marco Ramaekers: App naar 06 34 00 45 96
Of mail naar: offebeklazysunday@gmail.com**

Óffebek Lazy Sunday wordt georganiseerd door projectgroep Veur Óffebek van Kernoverleg Offenbeek

Wie kweekt de zwaarste pompoen?



De Zonnebloemwedstrijd in het vorige jaar was een groot succes. Wij denken terug aan het groot aantal deelnemers. Verder natuurlijk ook aan de kanjer van een zonnebloem met een lengte van 340 cm, gekweekt door Aukje en Shirley van den Heuvel.

Hier gaan we de gekweekte pompoenen wegen en maken we de winnaars bekend! Niets is leuker dan worden beloond voor het harde werken. Daarom gaan degenen met de zwaarste pompoenen dan met leuke prijzen naar huis. Opgave kan tot 22 mei via email info@kernoffenbeek.nl

Dit jaar organiseren wij opnieuw een wedstrijd. Nu gaat het niet om de grootste lengte maar om het grootste gewicht. Alle inwoners van Offenbeek kunnen meedoen aan de wedstrijd. Een zakje met zaadjes word je gratis aangeboden door Kernoverleg Offenbeek.

Zaai, poot, bemest en verzorg jouw pompoenen de hele zomer en laat ze trots zien op 12 september 2020 in het centrum van Offenbeek tijdens onze activiteit Lazy Sunday.



Zwerfvuil bij afvalcontainers

Hier een van de voorbeelden van wat duidelijk niet de bedoeling is. Het veroorzaakt ergernis, ziet er niet uit en veroorzaakt overlast. Dit soort afval kan makkelijk in de grijze container die ieder huishouden heeft of bij het milieupark ingeleverd worden.

Neem met elkaar uw verantwoordelijkheid en houdt de kern Offenbeek leefbaar en schoon. Eenieder draagt op deze manier op een positieve wijze bij aan de leefbaarheid in Offenbeek.

Hartelijk dank!



Interview Cool

Vanaf 2019 kunnen inwoners van de gemeente Beesel deelnemen aan Cool, een leefstijlprogramma met als doel een gezonder, vitaler, gelukkiger en meer ontspannen leven door en gezondere leefstijl en gewichtsvermindering. Cool wordt vergoed vanuit de zorgverzekering en is daardoor kosteloos voor deelnemers. In de gemeente Beesel verzorgen leefstijlcoach Kim Heynen en bewegingsconsulent Susan Rijk het programma. Zij leggen uit wat Cool inhoudt.

Waarom Cool?

Het is algemeen bekend en ook in de gemeente Beesel liggen de cijfers er niet om; veel mensen zijn te zwaar met alle gevolgen voor de gezondheid van dien. In de gemeente Beesel heeft maar liefst 52% van de inwoners (ernstig) overgewicht en dat aantal groeit alleen nog maar (bron: GGD monitor 2016). Tijd voor actie dus! "Juist daarom ben ik blij dat ik in Beesel Cool mag aanbieden. Als leefstijlcoach kan ik echt iets betekenen voor de mensen en hoe mooi is het om dat in je eigen gemeente te kunnen doen." vertelt Kim.

Wat is Cool?

Cool is een zogenaamde GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie) die officieel erkend wordt door de overheid. De kosten worden daarom vergoed vanuit de basisverzekering. "Mensen kunnen via de huisarts doorverwezen worden naar Cool. Met die doorverwijzing kunnen ze zich bij mij melden" licht Kim toe. "We houden dan een intake gesprek en bepalen samen waar je aan wil werken. Voor de een is dat gezonder eten, voor de ander is dat bijvoorbeeld meer bewegen of beter slapen. Jij bent zelf de baas, jij bepaalt jouw eigen doel."

Kan ik niet gewoon gaan lijnen?

Dat is een vraag die Kim vaak hoort. "Zeg maar wat ik mag en wat ik niet meer mag, dan zal ik me daaraan houden, zeggen mensen dan in de intake." Maar Cool gaat over veel meer dan alleen gewichtsverlies. Na het intake gesprek kan er gestart worden met het programma van 2 jaar. In die 2 jaar vinden er 8 individuele gesprekken en 16 groepsbijeenkomsten plaats waarin verschillende onderwerpen aan bod komen.

Het gaat niet allen over voeding en beweging, maar ook over ontspanning, stress en goed slapen. Resultaat na twee jaar is een blijvende verandering. Mensen voelen zich beter in hun vel en zijn hopelijk ook nog wat kilo's kwijt geraakt. Ze zijn in elk geval bewust bezig met hun gezondheid. Een gezonde leefstijl is het doel. Afvallen is dan het gevolg.

Samenwerking

Kim staat er niet alleen voor. Samenwerking is belangrijk om Cool te kunnen organiseren. Daarom is er vanuit de gemeente een bewegingsconsulent aan het programma toegevoegd. "Kim richt zich vooral op het stukje voeding en gedrag en ik ondersteun de deelnemers op het gebied van bewegen" vertelt bewegingsconsulent Susan Rijk. Het initiatief voor Cool komt vanuit de huisartsen. Die hebben de gemeente betrokken en die heeft Kim en Susan gekoppeld aan het project. De gemeente wil graag bijdragen aan het welzijn en de gezondheid van haar inwoners en heeft thema's als gezond bewegen en overgewicht hoog op de agenda staan.

Bewegen

De opdracht die Susan van de gemeente meekreeg is enerzijds het beweegaanbod in de gemeente Beesel goed in beeld te krijgen en anderzijds mensen te verbinden met het lokale beweegaanbod. "De gemeente Beesel heeft een heel rijk verenigingsleven en er zijn veel sport- en beweegmogelijkheden. Van wandelen en yoga tot voetbal en fitness. Er is op elk niveau een passend aanbod te vinden" zegt Susan. Het is haar taak om samen met de Cool deelnemers te verkennen welke manier van bewegen het beste past. "Dat doen we door het kennismakingsprogramma Bewegen in Beesel waarin we met de groepen de lokale mogelijkheden verkennen." Maar ook in en om het huis zijn er mogelijkheden om in beweging te komen. "Ga na het eten eens een blokje om of neem eens vaker de fiets in plaats van de auto." licht Susan toe. "Het zijn vaak de kleine dingen die al een groot verschil maken."

Ervaringen

Sinds 2019 zijn er inmiddels 4 groepen gestart. Hoewel het in deze tijden van Corona niet altijd even makkelijk is om groepsbijeenkomsten te organiseren en ook daadwerkelijk SAMEN te werken aan die gezonde leefstijl, zijn de deelnemers over het algemeen enthousiast. Mensen weten elkaar te vinden en steunen elkaar. Er zijn appgroepjes, wandelgroepjes en er is het gevoel dat ze er niet alleen voorstaan. "Want juist dat is belangrijk," zegt Kim. "Dat mensen elkaar weten te vinden en elkaar helpen ook als het soms eens lastig is. Je ziet echt dat er bijzondere contacten en soms zelfs vriendschappen ontstaan."

Wat zeggen de deelnemers zelf?

Dré: Als ik kijk hoeveel suiker ik minder gebruik zou dat per dag ongeveer 7 gram zijn. Dat is niet zo veel maar in 2 maanden toch ongeveer 450 gram!



Anoniem: Wij wandelen met 5 personen elke dinsdag, heel gezellig. Verder probeer ik om zo gezond mogelijk te eten. Ben toch 5 kilo kwijt. (zonder foto)

Luigi: Omstelling van denken, de makkelijkste weg is vaak niet de beste weg. Het overwinnen van hindernissen geeft op de langere termijn betere resultaten en hoop ik blijvende.

Dré: Met name bewustwording in plannen is wel een eye opener geweest voor mij. Maken van keuzes wat wel moet en zaken die kunnen wachten gebruik ik nu wel vaker.

Suzanne: Ik drink geen suiker meer in de koffie op het werk. 8 weken x 6 suikerzakjes (3 's morgens, 3 's middags) = 64 suikerzakjes!



Anoniem: "Cool betekent voor mij een nieuwe start"



Samen werken aan gezond gedrag tijdens een groepsbijeenkomst in de buitenlucht.



Groepsbijeenkomst 2, 'Kom in beweging.' Oefening: Balans



Meer weten over Cool of je aanmelden?

Wil je in het nieuwe jaar een gezondere start maken? Kom in beweging en zet de eerste stap. Vraag ernaar bij je huisarts of de praktijkondersteuner. Zij regelen de doorverwijzing. Cool wordt door de meeste zorgverzekeraars geheel vergoed vanuit de basisverzekering. Wil je eerst meer informatie, neem dan contact op met: Kim Heynen, Leefstijlcoach: tel. 06 - 165 33 625, mail: info@puurrij-leefstijlcoachkim.nl, of Susan Rijk, Bewegingsconsulent: tel. 06 - 365 34 635, mail: s.rijk@synthese.nl. Je kunt Cool ook volgen via Facebook: @coachingopleefstijl

Routeverkenning KWIEK Beweegroute

De gemeente Beesel heeft toestemming gegeven om in de drie kernen elk een beweegroute aan te leggen.

Kernoverleg Offenbeek is benaderd door Susan Rijk (beweegconsulent Synthese).

Samen met inwoners, gemeente en fysio is nu de eerste route in Offenbeek verkend. Vanuit de kern Offenbeek werd enthousiast gereageerd op het idee door inwoners. Op 11 februari vond in Offenbeek een routeverkenning plaats. In kleine groepjes, met inachtneming van de Coronamaatregelen.

Er is gekeken naar een route rond park Oppe Brik waar een beweegroute meegenomen zou kunnen worden in de aanleg van het park. En er is gekeken naar een route rond het centrum van Offenbeek waar een beweegroute zou kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van de centrumplannen van de Gemeente Beesel.

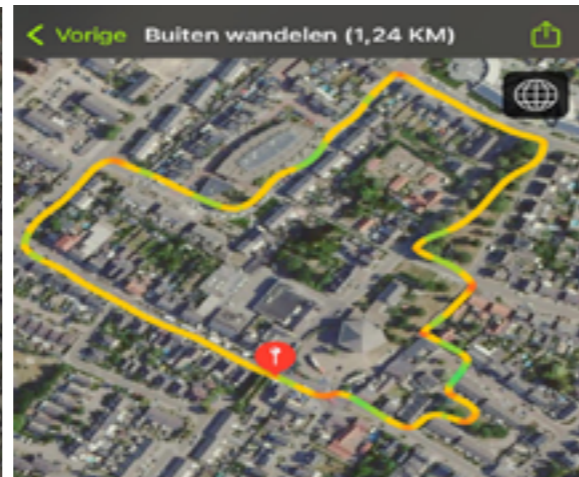
Het mooiste zou zijn om beide routes te kunnen combineren, maar de afstand, bijna 2 km, vormt daarin wel een uitdaging. Kiezen we voor 1 langere route die wellicht een grote uitdaging is voor veel mensen, kiezen we voor één van beide routes of kiezen we voor 2 routes in Offenbeek?

Laagdrempelige beweegmogelijkheden in de buitenruimte zijn uitnodigend en stimuleren inwoners om (samen) in beweging te komen. KWIEK maakt gebruik van bestaande voorzieningen in de openbare ruimte. Denk daarbij aan bankjes, stoeprandjes, lantarenpalen etc.

Vervolg

- Op basis van bovenstaande gegevens een keuze maken voor de route
- Gekozen route samen opnieuw bekijken en bepalen welke oefeningen erin opgenomen worden
- In overleg met gemeente bepalen hoe/welke aanduidingen gebruikt worden voor de oefeningen (stoeptegels/paaltjes/stickers)
- Opdracht verstrekken aan KWIEK
- Aanleg route
- Officiële ingebruikname
- Kijken of er nog een 125 mtr. verlenging van de route kan worden meegenomen

Het tijdsplan is afhankelijk van vele factoren zoals snelheid waarmee besluiten genomen worden, levertijden, verloop van corona. Het streven zou echter zijn dat rond de zomer de opening van de eerste Beesels beweegroute een feit is.



Met de 125 meter extra route

Agenda Kernoverleg Offenbeek 2021



Beste inwoners van Offenbeek,
i.v.m. de u bekende situatie hebben wij als Kernoverleg Offenbeek nogal wat activiteiten moeten schrappen afgelopen jaar. Wij hopen dat de situatie in de 2e helft van 2021 verbetert, waardoor we met zijn allen weer kunnen genieten van leuke activiteiten met en voor elkaar. Hieronder staat het programma voor de 2e helft van 2021, ervan uitgaande dat dit tegen die tijd allemaal mogelijk is.



Burendag 2021



In 2021 vindt Nationale Burendag plaats op zaterdag 25 september. Ook als we in september nog onverhoopt rekening zouden moeten houden met coronamaatregelen is er nog heel veel wél mogelijk (zoals we mochten ervaren bij de burendagen in 2020).

Heeft jouw buurt/straat interesse om mee te doen en zou je één van de minstens 2 kartrekkers voor jouw

Het afgelopen jaar heeft velen van ons nog eens extra bewust gemaakt van de betekenis van het gezegde "beter een goede buur dan een verre vriend."

Ook in 2021 wil werkgroep Burendag van Kernoverleg Offenbeek daarom heel graag buurten/straten ondersteunen bij het organiseren van activiteiten in het kader van Nationale Burendag. Buurten worden immers leuker, socialer en veiliger als burens elkaar ontmoeten en zich samen inzetten voor hun

buurt willen zijn? Meld je dan voor 15 mei door te mailen naar burendagveuroffebek@gmail.com of te bellen, appen of sms'en naar Brigitta van Mil, tel. 06-38040406.

Na 15 mei zullen wij op zeer korte termijn een overleg (al dan niet op afstand) met alle kartrekkers organiseren. Begin alvast met plannen indien je als buurt/straat een bijdrage bij het Oranjefonds wilt aanvragen. Hierbij dienen namelijk het plan en de bijbehorende begroting aangeleverd worden.



voor Werkgroep Burendag

De werkgroep Burendag bestond tot nu toe uit 3 personen: Karin Oijen, Cor van Mil en Brigitta van Mil. Helaas heeft Karin Oijen te kennen gegeven vanaf 2021 te stoppen met de werkzaamheden voor de werkgroep. Karin, bedankt voor je enthousiaste inzet en de fijne samenwerking gedurende de afgelopen jaren!

Graag willen we op korte termijn starten met de voorbereidingen voor Burendag 2021 en jullie weer ondersteunen bij de organisatie ervan. We zijn daarom dringend op zoek naar versterking voor de werkgroep Burendag van Kernoverleg Offenbeek met een of (liefst) meerdere personen. De taak van deze werkgroep is het overkoepelend organiseren van gezamenlijke activiteiten van de deelnemende Offenbeekse buurten, de gezamenlijke (online) kartrekkersvergaderingen, gezamenlijke kortingsregelingen bij plaatselijke ondernemers, ondersteuning bij het aanvragen van financiële bijdragen bij het Kernoverleg en het Oranjefonds, contact met de

gemeente, verdelen van budget vanuit het Kernoverleg, regelen van bezoek van bijvoorbeeld Jo's ijsalon, burgemeester, carillon, een joekskapel etc. op basis van de (gezamenlijke) wensen van de deelnemende buurten. Kort samengevat: alle deelnemende Offenbeekse buurten ondersteunen bij de organisatie van Burendag op Nationale Burendag.

Weten jullie iemand in je buurt die graag zou willen meehelpen in de overkoepelende werkgroep Burendag van het Kernoverleg? Laat het ons dan weten zodat we er samen ook dit jaar weer een leuke en gezellige dag van kunnen maken. **Wil je je aanmelden of meer informatie?** Mail dan naar burendagveuroffebek@gmail.com of bel naar Brigitta: 06-38040406

Cor en Brigitta van Mil
Namens Werkgroep Burendag van Kernoverleg Offenbeek



Hoe maak ik gezonde keuzes? En hoe zorg ik dat ik gezond blijf?

Wat is Cool?

Cool staat voor Coaching Op Leefstijl en is een gecombineerde leefstijlinterventie programma voor volwassenen met overgewicht (en aanvullende risicofactoren*) of ernstig overgewicht. Het programma duurt 2 jaar en bestaat uit 8 individuele gesprekken en 16 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur.

Doel

Een vitaler, gezonder, gelukkiger en meer ontspannen leven met een gezondere leefstijl en gewichtsvermindering

Aanmelden

Denk je dat je in aanmerking komt voor deelname? Neem dan contact op met je huisarts of praktijkondersteuner, zij kunnen de doorverwijzing voor je regelen.

Het wordt door de meeste zorgverzekeraars geheel vergoed uit de basisverzekering.

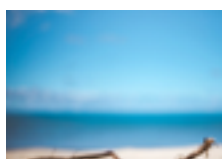
* Verhoogd risico op (sterfte aan) overlijden hart- en vaatziekten (>5%), gestoorde glucose nuchter, hart- en vaatziekten, Diabetes mellitus type 2, slaapapneu en/of artrose.



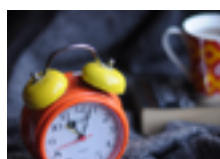
BEWEGEN



GEDRAG



ONTSPANNING



SLAAP



STRESS



VOEDING

In samenwerking met: