

Jong en fit: 'Sporten brengt veel, maar vooral plezier'

Nederlandse kinderen zijn steeds vaker te zwaar en dat heeft invloed op hun gezondheid. Daarom heeft de gemeente Hilversum zich aangesloten bij het landelijke project Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG). JOGG-regisseur Gieneke Zandbergen en JOGG-ambassadeur Ruben Assmann vertellen alles over dit project.

'Hiermee hopen we de leefstijl van Hilversumse jongeren te verbeteren', zegt Zandbergen. 'We proberen aan de ene kant overgewicht terug te brengen en aan de andere kant jongeren met een gezond gewicht daarop te houden. Dat doen we in samenwerking met de GGD en Team Sportservice 't Gooi, maar ook met veel partners als Versa en de buurtsportcoaches van BINK.' Met JOGG benadrukt de gemeente het belang van gezond eten en drinken. Zandbergen: 'We kijken onder meer of we basisscholen zover kunnen krijgen dat kinderen meer water in plaats van zoete drankjes gaan drinken. Scholen kunnen bijvoorbeeld waterdagen instellen.'

Topsporter als ambassadeur
Onlangs trok JOGG Ruben Assmann aan. Assmann werd



Foto: Kastermans

Gieneke Zandbergen en Ruben Assmann – regisseur en ambassadeur van Jongeren op Gezond Gewicht

vorig jaar nog wereldkampioen jiu jitsu. Volgens Zandbergen is hij de ideale ambassadeur. 'Als topsporter kan hij als geen ander uitdragen waarom bewegen en een gezonde leefstijl belangrijk is. Iedereen kan dat wel vertellen, maar ik denk dat kinderen van

een topsporter veel meer aannemen. Vooral omdat hij enthousiasme uitstraalt.'

Als ambassadeur gaat Assmann onder meer op bezoek bij scholen. 'Hier kan ik sportclinics geven, maar ook vertellen hoe

belangrijk goede voeding en bewegen zijn', legt de jiu jitsu-kampioen uit. Zelf sport Assmann al van jongs af aan. Hij begon met voetbal, maar liet dat vallen toen hij jiu jitsu ontdekte. 'In het begin had ik eens per week les, maar uiteindelijk werd dat steeds

meer en heb ik er een soort tweede leven geleid.'

Volgens Assmann brengt sporten kinderen veel, maar vooral plezier. 'Ze kunnen iets doen wat ze leuk vinden. Maar je maakt er ook vriendjes en houdt er discipline aan over, al besef je dat als kind vaak niet.'

Focus op wijken

In eerste instantie focust JOGG zich op de wijken Oost en Noordoost. Zandbergen: 'Dit zijn de wijken waar het minst wordt gesport en waar we het meeste overgewicht zien. Waarschijnlijk speelt de financiële draagkracht van ouders hier een rol.' Toch betekent dit niet dat kinderen dan niet kunnen sporten. Via een intermediair, zoals de huisarts, leerkracht of buurtsportcoach, kunnen ouders een beroep doen op het Jeugd sportfonds. Hiervan is Ruben Assmann ook ambassadeur. 'Als een aanvraag is goedgekeurd, worden de contributie en/of sportspullen voor de kinderen betaald. Zo kan ieder kind in Hilversum sporten.'

JOGG-regisseur Gieneke Zandbergen is voor vragen over dit project bereikbaar op telefoon 035 692 1623 en via gzandbergen@sportservicehetgooi.nl.

Een tweede leven voor oud frituurvet en bakolie

Op verschillende plekken in onze regio kunt u nu uw frituurvet en oliën apart inzamelen. Hier zitten veel bruikbare stoffen in, 90% kan gebruikt worden voor de productie van biodiesel waar meer dan 200.000 auto's een jaar op kunnen rijden! Bij het maken van biodiesel komt een stof vrij die gebruikt wordt om biogas op te wekken. En met biogas kunnen we weer groene stroom creëren. Zelfs de verpakkingen van vetten en oliën worden gerecycled. Inleveren dus, die frituurvetten en oliën!

In regio Gooi en Vechtstreek kunt u uw huishoudelijke vetten en oliën kwijt op de scheidingsstations in Bussum, Huizen, Hilversum en Weesp. Deponeer ze in de gele containers waarop **Vet Goed** staat. Kunt u die container niet vinden? De medewerkers helpen u graag.

Ook zijn er supermarkten en verenigingen in de regio waar u uw vetten en oliën kunt inleveren.

Wat mag er in de gele container?

Frituurvet en -olie (zowel vloeibaar als vast), bakvet en -olie, jus, maar bijvoorbeeld ook olie van potjes feta of zongedroogde tomaatjes, geroosterde paprika enz.

Wat mag er niet in?

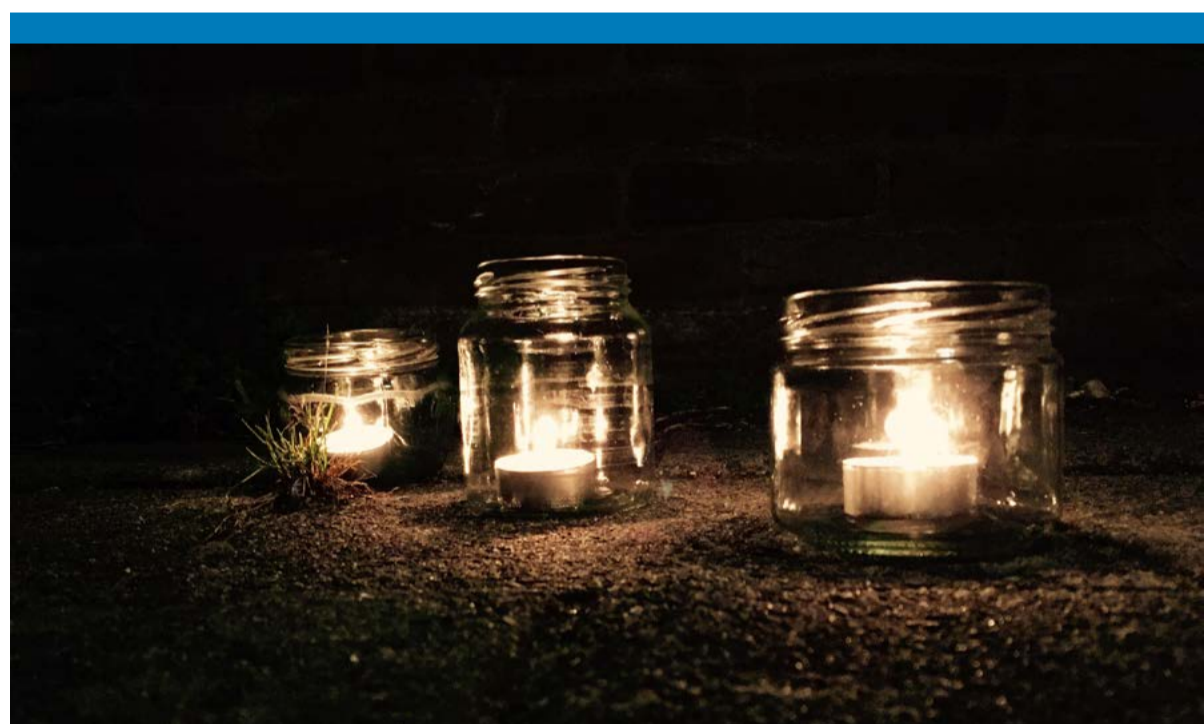
Minerale oliën, zoals motorolie, mogen er niet bij.

Hoe inleveren?

Gebruikt frituurvet inleveren is gemakkelijk. Afgekoeld frituurvet kunt u terug gieten in de originele verpakking of afsluitbare plastic fles. Het gebruikte frituurvet kan met verpakking en al ingeleverd worden. Dat geldt ook voor olie uit levensmiddelenpotjes, dat kunt u met potje en al inleveren. Restjes van de jus, bakvet en andere olie kunt u het beste in een (plastic) flesje of potje gieten en dan inleveren.

Meer informatie vindt u op www.vetgoedbezig.nl

Kerstwandeling en Lichtjesticht



Vorig jaar gebeurde het voor het eerst: een Kerstwandeling door het Zeeheldenkwartier in Zuid, en een Lichtjesticht in Oost. Beide initiatieven werden zo gewaardeerd dat ze dit jaar worden herhaald.

Op zaterdag 16 december is het zover: wie wil kan meedoen aan de Kerstwandeling in Zuid, waarbij op een zestal locaties een scène uit het kerstverhaal wordt uitgebeeld door vrijwilligers. Startpunt is de Brede School Zuid aan de Banckertlaan, waar iedereen 'geteld' wordt, de 'Volkstelling'. Daarna gaat de wandeling via de Pniëlkerk, de Zoutkeet, kinderopvang Kikkerrik, Zuidererf en Zuiderheide naar de Bethlehemkerk waar men bij de kerststal kan genieten van een warm drankje. Samenwerkende

organisaties en bewoners zorgen voor lichtjes en kerstversiering onderweg.

Men kan de wandeling starten tussen 17.30 en 19.30 uur.

In de wijk Oost is, ook op 16 december, een Lichtjesticht. Deze wandeling voert van de Morgensterkerk in Seinhorst naar de Heilig Hartkerk. Buurtbewoners verlichten hun huis met waxinelichtjes en ook hier zijn onderweg scènes uit het kerstverhaal te zien.

Op de avond van zaterdag 16 december kan iedereen die dat wil, tussen 17.00 en 18.15 uur starten bij de Morgensterkerk om langs de sfeervol verlichte straten naar de Heilig Hartkerk te wandelen.

In de binnentuin van de kerk wacht de wandelaars een warm welkom met vuurkorven, warme chocolademelk van de kerk en soep gemaakt door vrijwilligers van de Mevlana-moskee.



In de week van 11 t/m 17 dec. wordt er gewerkt aan de:

- Egelstraat;
- Kruising Van Dijkstraat-Verschurestraat;
- Van Dijkstraat tussen Verschurestraat en Erfgooiersstraat.



Sociaal Plein

voor inkomen, zorg en werk



Mantelzorgwaardering 2017



"Hij verdient écht deze mantelzorgwaardering."

Vraag vóór 31 december aan!

Bel 035 - 629 2700, kom naar het inloopspreekuur of kijk op www.hilversum.nl/mantelzorg

www.hilversum.nl/sociaalplein
Wilhelminastraat 1-19, Hilversum (naast het station)



Actie Bladslag in week 50

De medewerkers van Stadsbeheerservice gaan de komende week, vanaf 11 december, aan de slag in het gebied tussen de volgende straten:

Ploeg 1:
Oostereind, Soestdijkerstraatweg, Huydecopersweg, Arubalaan, en in de wijk Hoogt van het Kruis.

Ploeg 2:
Bisonlaan, Struisvogellaan, Bussumergrintweg, Beethovenlaan.

Ploeg 3:
Deze ploeg zal de straten waar nog blad ligt, 'napoetsen'.

Wat kan ik meegeven?
Actie Bladslag zegt het al. Al uw blad is welkom, maar geen takken en overig tuinafval.

Wanneer in mijn straat?
Op deze pagina vindt u steeds de actuele planning voor de komende week.

Op de website www.hilversum.nl/bladslag publiceren wij een dag van tevoren de dagelijkse planning per straat.

Die planning delen we ook op twitter @gemeentehsum en Facebook /HilversumMediastad.



Vorig jaar vond Timo de Gouden envelop en won hij een prijzenpakket gesponsord door winkelcentrum Kerkelanden

Vorbereidende werkzaamheden Oosterengweg

Deze week starten op de Oosterengweg in Hilversum een aantal voorbereidende werkzaamheden voor de komst van de spoorwegonderdoorgang. Het gaat om het verleggen van kabels en leidingen die nu onder de rijbaan liggen en die richting trottoir moeten worden verplaatst.

Het graven start ter hoogte van de Oude Amersfoortseweg en schuift door richting Jan van der Heijdenstraat waar wordt overgestoken en dan via de Oosterengweg weer terug. Net voor de Van Riebeeckweg wordt opnieuw overgestoken. Aannemer Van Gelder Infra denkt het riool, de kabels en de leidingen eind 2018 verlegd te hebben.

Verwachte hinder

Automobilisten ondervinden weinig hinder van deze voorbereidende werkzaamheden. Fietzers kunnen er gewoon door en voetgangers wordt verzocht

over te steken en via het trottoir aan de overkant langs het werk te lopen. Bewoners en belanghebbenden zijn eind november geïnformeerd. Het verkeer wordt met bouwborden op de werkzaamheden geattendeerd.

Afsluiting Oosterengweg

De daadwerkelijke bouw van de spoorwegonderdoorgang op de Oosterengweg start bijna een jaar later, in het vierde kwartaal van 2019. De Oosterengweg wordt dan voor circa 2,5 jaar afgesloten voor verkeer. Automobilisten worden omgeleid. Voetgangers, fietsers en de nood- en hulp-

diensten kunnen in die periode gebruik maken van een tijdelijke overweg ter hoogte van de Oude Amersfoortseweg richting Mussenstraat.

HOV in 't Gooi zorgt voor een frequente, comfortabele en betrouwbare busverbinding voor reizigers tussen Huizen en Hilversum. De voorziening vormt een duidelijk alternatief voor fiets, auto of de reguliere regionale buslijnen. De komende jaren wordt de busverbinding aangelegd. Dat gaat u merken: in eerste instantie ervaart u hinder, op de lange termijn heeft u profijt.



A.i. provincie Noord-Holland

Een beeld van de tijdelijke overweg Oude Amersfoortseweg/Mussenstraat nabij Oosterengweg.



#goedbegin

Vind de gouden envelop voor een #goedbegin

Het jaarlijkse en inmiddels traditionele sociale-mediaspel #goedbegin gaat vrijdag 15 december voor de vijfde keer van start. Ieder jaar wil de gemeente Hilversum op deze manier haar volgers op sociale media bedanken. Iedereen kan meedoen en meedoen is heel eenvoudig! Vind de gouden envelop die ergens in Hilversum is verstopt.

Dagelijks geven we via onze sociale media kanalen hints waar de envelop te vinden is. Degene die de envelop als eerste vindt, wint een mooi prijzenpakket gesponsord door Winkelcentrum Seinhorst.

Hoe werkt het spel:

Via verschillende sociale-media-kanalen van de gemeente Hilversum worden vanaf

15 december dagelijks hints gegeven. Deze hints leiden naar de verstopte plek van de gouden envelop. Een hint bestaat uit een foto, tekst of filmpje. Bij de hint staat altijd de hashtag #goedbegin.

Hint gemist?

Geen probleem, een hint (of verwijzing naar een hint bijv. naar YouTube) blijft altijd op de tijdlijn van de sociale-media-kanalen staan.

Als alle hints zijn gegeven, is het duidelijk waar de envelop in Hilversum verstopt ligt. Maar het kan zijn dat niet eens alle hints nodig zijn om de envelop te vinden.

Diegene die de envelop als eerste vindt is de winnaar van #goedbegin 2017. Het spel eindigt uiterlijk 30 december 2017.

Doe mee en win!

Volg de social media kanalen van de gemeente Hilversum



TWITTER
@gemeentehsum



FACEBOOK
/hilversummediastad



YOUTUBE
/hilversummediastad



INSTAGRAM
/hilversummediastad