



Volg ons ook op Facebook



Gezond leven en wonen **2**



Digitaal, snel geregeld **3**



Komt u ook? **3**

Zonne-energie, luxe op het dak

Tijdens een zonnige dag in mei legt De Kernen in de Van der Capellenstraat in Appeltern op de 1.000ste woning zonnepanelen. Reden voor de Pit om spontaan aan te bellen bij een bewoner in deze straat. We vallen een beetje met de deur in huis, maar we treffen het. Mevrouw Schinkelshoek is blij dat TentenSolar bezig is met het aanleggen.

"Ik woon hier pas en ben blij verast dat ik vandaag duurzame energie op mijn dak krijg zonder huurverhoging en kan besparen op mijn energierekening. Dat is

luxe. Ik ben een groot voorstander van energie die door zon, wind en water wordt opgewekt. Daarom wil ik ook altijd een energieleverancier die groene

energie levert. Mooi dat ik nu zelf op mijn dak energie kan opwekken met behulp van de zon."



Meneer en mevrouw Van den Heuvel

Winnaar Energiebespaarwedstrijd ontvangt 200 euro

In het voorjaar hebben we de winnaar van de energiebespaarwedstrijd van De Kernen mogen feliciteren, familie Van den Heuvel uit Beneden-Leeuwen. Zo'n kleine 30 huishoudens hebben een jaar meegedaan aan deze spannende wedstrijd. Want wie bespaart het meest?

Familie Van den Heuvel uit Beneden-Leeuwen heeft meer dan 30% energie bespaard! Een forse prestatie. Zij hebben daarom een prijs van 200 euro gewonnen.

Gouden bespaartip: doe het gewoon!

Wij zijn nieuwsgierig naar de gouden tips van de winnaar. Meneer Van den Heuvel: "Ik was vrij fanatiek met besparen en heb overal op gelet. Zo gebruiken we onze droogtrommel niet meer, we hebben een energiezuinige koelkast gekocht, ik zet de computer 's nachts uit, we zetten de waterkoker minder aan, ik zet de kachel 's avonds eerder uit, we wassen op lagere temperaturen, we hebben een nieuw koffiezetapparaat dat zichzelf uitschakelt en we frituren niet meer.

En misschien vergeet ik nog iets. Dit zijn veel veranderingen als ik dat vergelijk met het jaar ervoor." Mevrouw Van den Heuvel: "Mijn man was hier erg fanatiek in hoor. Ik zie dat energie besparen veel oplevert en niet moeilijk is. Je moet het gewoon doen."

Allemaal winnaar

Alle deelnemers zijn een jaar lang gevolgd. Zij hebben hun meterstanden en jaarafrekeningen doorgegeven. Een onafhankelijk bureau heeft daarna de berekeningen gemaakt. Tien deelnemers hebben meer dan 10% bespaard en ontvingen 100 euro. De overige deelnemers die minder bespaarden, kregen 25 euro. Bespaar je energie? Dan is iedereen uiteindelijk winnaar!



V.l.n.r. directeur-bestuurder Marinus Kempe van De Kernen, Marietje van der Broeck van de Bewonersraad, mevrouw Schinkelshoek en wethouder Ton de Vree van gemeente West Maas en Waal onthullen samen de zonnepanelen op de 1000ste woning.

Gezond ouder worden, dat wil iedereen

Beetje cliché verhaal wil ik hier niet vertellen, dat het goed is om te bewegen en om gezond te eten, zodat zorg ver weg kan blijven. Dat weet u écht wel. Ook dat het erg gezellig is samen te doen, zoals de buurtsportcoach vertelt op de volgende pagina.

Nee, dan stress, dat is toch echt een venijnige hoor. Kun je kilo's aardbeien en appels eten en taart laten staan, maar hoe wordt stress minder? En dan kom ik toch stiekem, via de achterdeur, uit op bewegen. Ik ben geen

fanatiek sporter, krijg je ook maar stress van. Dat heilige moeten. En al die mensen die gretig al hun sportprestaties bijhouden op hun mobiel. Doe maar normaal. Ik zeg, ga gewoon (meer) wandelen, lekker buiten in de natuur, langs het water. Trek er eens op uit. Fiets... En als het een beetje meezit, gewoon ouderwets, zonder accu. Dan laadt u nog beter uw 'eigen batterij' op en kunt u de hele wereld aan.

Marinus Kempe, directeur-bestuurder

COLUMN Marinus Kempe



FINANCIËEL

Gezond leven en wonen

Lekker in je vel zitten, gezond en fit zijn, weinig of geen zorg of hulpmiddelen nodig hebben. Wie wil dat niet? Er is steeds meer bekend over bewegen en gezondheid en hoe makkelijk het eigenlijk kan zijn. En dat matig bewegen al veel beter is dan stilzitten.

We hoeven echt niet massaal vijf keer in de week naar de sportschool, maar elke dag een beetje bewegen is al goed. Iets meer spierkracht maakt mensen sterker, ook mentaal. Zo vallen ouderen minder snel als ze regelmatig aan lichaamsbeweging doen. En kun je beter met stress omgaan als je beweegt.

Veel plezier

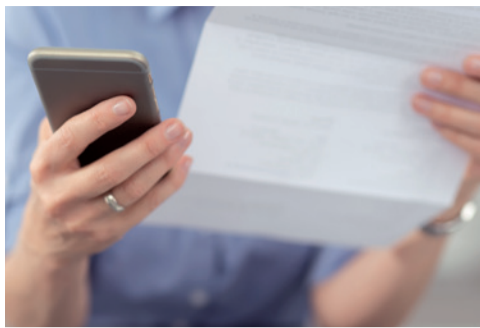
In uw buurt zijn activiteiten waar iedereen aan mee kan doen. Vaak kosteloos of tegen een kleine vergoeding. Alle onderzoeken wijzen op positieve resultaten van bewegen en gezond leven. Mensen zitten lekkerder in hun vel als ze bewegen en dat ook samen met anderen doen. Hier beleven veel mensen plezier aan.



Stijn Brokx, combinatiefunctionaris sport, onderwijs en ouderen in Neerijnen:
"Hoe leuk is het om zo lang mogelijk te kunnen blijven doen wat u graag doet? Wanneer ik dagelijks naar de actieve ouderen om mij heen kijk, erg leuk. Beweeg met elkaar, dan is het enkele maal te zwaar."

Neem ook die eerste stap! En kijk op:

- www.maasewaalinbeweging.nl
- www.bommelerwaardbeweegt.nl
- www.welzijnneerijnen.nl



Eén aanmaningsbrief...

Lukt het u altijd om de huur tijdig te betalen? Dan hoeft u niet verder te lezen. Lukt het een keer niet, lees dan verder.

Contact zoeken

Kunt u een keer uw huur niet op tijd te betalen, neem dan meteen contact op met ons. Dan bespreken we samen hoe we dit kunnen oplossen. Dit is het beste voor iedereen.

Eén aanmaning

Neemt u geen contact op, dan ontvangt u een aanmaningsbrief. Tot voor kort stuurden wij vaak meerdere brieven. Dit lost alleen bijna nooit iets op. Huurachterstanden worden vaker groter als mensen te lang wachten met betalen. Dit willen wij voorkomen. Daarom sturen we voortaan nog maar één aanmaningsbrief naar huurders die de huur niet tijdig betalen. In deze brief staat dat mensen 14 dagen de tijd hebben om de huur alsnog te betalen.

Beter

We zijn deze nieuwe manier van aanmanen gestart. Dit doen we als proef bij een klein aantal huurders. De resultaten zijn positief. Daarom gaan we eind dit jaar allemaal zo werken.

Snel aan de bel

Hoe eerder wij duidelijk aan de bel trekken, hoe beter. Want vroeg erop afgaan betekent dat huurders eerder en vaak zelf hun betaalprobleem op kunnen lossen. En dat is beter voor iedereen. Ook kunnen wij huurders in contact brengen met andere instanties die kunnen helpen met bijvoorbeeld de thuisadministratie op orde brengen.



"Mensen zitten lekkerder in hun vel als ze bewegen en dat ook samen met anderen doen"

LEES HIER HET VERHAAL VAN... mevrouw Bettie Trum-Gielis

Dankzij het Oppluspakket kan ik hier blijven wonen



Ook opplussen? Bel De Kernen (voorbeeldfoto)

Bettie Trum-Gielis is 78 jaar en woont al meer dan 40 jaar aan de Molenstraat in Dreumel. De laatste 18 jaar woont ze alleen in haar eengezinswoning en sinds kort maakt ze dankbaar gebruik van het Oppluspakket van De Kernen. Producten die haar extra gemak bieden en de mogelijkheid hier zelfstandig te blijven wonen. "Ik blijf liever in mijn vertrouwde omgeving wonen, dan verhuizen naar een bejaardenwoning. Wanneer je zelf in goede gezondheid bent, is alleen wonen prima. Maar word je lichamelijk wat meer beperkt, dan is het niet vanzelfsprekend meer."

Gemak en zelfvertrouwen

Voor huurders van 70 jaar en ouder is De Kernen in 2015 gestart met het Oppluspakket. Met korting kunnen zij producten aanschaffen en gratis door De Kernen laten monteren. Op deze manier ondersteunen we oudere huurders om langer zelfstandig thuis te kunnen wonen. Hier wordt veel gebruik van gemaakt. Bettie is blij met de producten uit het Oppluspakket. Een thermostaatkraan, hendelkraan en twee verhoogde toiletten helpen haar een handje bij de dagelijkse dingen. "Het geeft me meer zelfvertrouwen, zelfstandigheid en gemak. Ik heb weinig kracht in mijn handen, maar dankzij de hendelkranen, kan ik zelf de kraan weer open en dicht draaien. Ik kan hier nu blijven wonen. Hier voel ik me thuis, ken ik de mensen en heb ik het goed. De sociale controle is groot. Ik heb geen familie in de buurt wonen, maar gelukkig helpen de buurtgenoten elkaar."

Elkaar helpen

Ook de Vereniging Redzaamheid in Dreumel ver-

vult een bijzondere rol voor mensen die hulp nodig hebben. Mevrouw Gerda Kalfshoven heeft in 2015 de vereniging mee opgericht. "Iedereen kan lid worden van de vereniging, jong en oud", vertelt Gerda Kalfshoven. "Iedereen die hulp nodig heeft mag bij ons aankloppen voor slechts 12 euro per jaar. We helpen mensen met klussen, schoonmaken en de boodschappen. Ook brengen we mensen naar bijvoorbeeld het ziekenhuis of de huisarts. We hebben een duofiets om mensen mee naar buiten te nemen en iedere dinsdagochtend zijn onze leden van harte welkom in De Hoender voor spelletjes en samen koffie drinken. Elkaar ontmoeten en samen zijn, dat is belangrijk. En dit persoonlijke contact met mensen is ook het succes van onze vereniging." Inmiddels is de vereniging uitgegroeid naar 267 leden en 42 vrijwilligers.

Wilt u meer weten of zich aanmelden bij Vereniging Samen Redzaamheid in Dreumel, neem dan contact op met Gerda Kalfshoven via het telefoonnummer 0487-573677.

Stelt u zich ook wel eens de vraag: hoe blijf ik lang fit zodat ik ook lang kan genieten in mijn eigen huis, zonder problemen? Patrick Klaassen, gezondheidsmakelaar in Gelderland-Zuid, heeft goede tips!

Voorkom vallen...

Patrick: "Als we ouder worden neemt de spiermasa af en worden de botten brozer. Daardoor kun je ook minder kracht zetten. Het tillen, schoonmaken en andere huishoudelijke taken uitvoeren kan lastiger worden. Toch is dit zelf makkelijk te verbeteren. Regelmatige lichaamsbeweging en gezonde voeding maken spieren sterker en houden de fitheid op peil."

Begin vandaag

Patrick vervolgt: "Er zijn veel goede oefeningen om de balans, lenigheid en reactievermogen te trainen." Begin vandaag nog, is zijn advies. Of je nu

gaat fietsen, wandelen, tuinieren of voetballen, alles draagt bij aan fit blijven."

Voorkomen van vallen kan iedereen

Door een slechtere gezondheid komt vallen helaas vaak voor, vertelt Patrick. "De helft van de valongevallen gebeurt in en rond het huis. Hoge drempels, losliggende matjes, gladde vloeren in de badkamer en losse tegels in de tuin vormen onnodige risico's. Je kunt deze vaak makkelijk wegnemen door op tijd in huis zaken aan te passen én door iets te doen aan je eigen gezondheid. Hoe fitter je blijft, hoe minder snel je valt."



Patrick Klaassen, gezondheidsmakelaar

JAARVERSLAG

'Er zijn veel mooie dingen gedaan in 2016!

Benieuwd naar het jaar in vogelvlucht? Vanaf half juli staat ons jaarverslag online.'



Betrekken nieuwe woning: 7,9



Planmatig onderhoud: 7,8



Huuropzegging: 7,8



"Een goede conditie houdt mensen soepel en fit"



Jerry Lenoir van Welzijn Bommelerwaard: Buurtsportcoach in de dorpen in gemeente Zaltbommel

Wandelen maakt gelukkig!

"Ik krijg zoveel positieve reacties op de wandelgroepen", vertelt Jerry Lenoir. "Soms kwamen mensen bijna niet meer buiten! Zij zeggen veel beter in hun vel te zitten nu ze actiever zijn. Alle wandelgroepen die ik heb opgezet lopen goed. Iedereen vindt het leuk, ook als er nieuwe mensen blijven aanhaken. Samen lopen is veel gezelliger."

Heb je interesse?

Wandel gewoon eens mee. Meld je aan via jlenoir@welzijnbommelerwaard.nl.

Voorkom vallen

Hierdoor valt u minder snel en blijft u makkelijker overeind als u struikelt. Zie hieronder nog meer tips om vallen te voorkomen in en om huis.

- Zorg voor een goede conditie
- Leef veilig in je huis. Ligger er losse snoeren?
- Is de keukentrap nog stevig? Zit de trapleuning goed vast?
- Minder goed ter been? Gebruik hulpmiddelen, dan staat u stevig.

DIGITAAL

Makkelijk! Uw reparatieverzoek via uw telefoon of tablet

Wist u dat u nu heel makkelijk een reparatieverzoek kunt doorgeven op uw mobiele telefoon, tablet of computer? We hebben het veel makkelijker voor u gemaakt. U hoeft voortaan niet meer in te loggen om een reparatieverzoek door te geven.

Dus heeft u een lekkende kraan, een deur die scheef hangt of iets anders dat gemaakt moet worden? Geef het door en plan het in wanneer het u uitkomt.

Hoe?

Ga naar www.dekernen.nl en alles wijst voor zich.



Bewonersraad en de Dag van het Huren

Bij deze Pit zit een bijzondere uitnodiging voor alle huurders!



Kasteel

Samen met De Kernen organiseren we tijdens de jaarlijkse Dag van het Huren op 7 oktober aanstaande een leuke bijeenkomst in Kasteel Ammerzoden over comfortabel wonen toen en nu. Er staat een leuke rondleiding op het

programma. Natuurlijk zijn de toegang, rondleiding en koffie met gebak gratis! Jong en oud zijn welkom.

Op de koffie bij....

Kunt u er niet bij zijn, maar wilt u wel graag dat De Kernen bij u op de koffie komt? Stuur de ansicht-

kaart dan terug en wij komen u verrassen met een bezoek en nemen iets lekkers mee voor bij de koffie.



De Kernen Duurzaam Een greep uit onze projecten in de regio



de kernen

- 1** Pastoor Zijlmanstraat in Beneden-Leeuwen
- 12 appartementen met zorg dichtbij
- 2** Molenstraat in Varik
- 6 'tijdelijke' woningen voor starters
- 3** Maas-Waalweg in Zuilichem
- 15 goedkope huurwoningen voor starters en gezinnen
- 4** E.P. van Ooijenstraat in Aalst
- 22 prachtige appartementen in het centrum
- 5** Waterlelie in Aalst
- 8 goedkope huurwoningen voor starters en gezinnen
- 6** Facelift in Ammerzoden
- 31 woningen krijgen een facelift en 9 woningen worden opgewaardeerd



Pittige puzzel. Win een Irscheque!

De oplossing van de vorige sudoku easy was '537 849 162' en van de sudoku medium '314 267 859'.

Hartelijk dank voor alle inzendingen. We hebben twee winnaars getrokken:

- A. den Tek uit Nieuwaal
- A. van den Kuip uit Maasbommel

Bedankt voor uw inzending en gefeliciteerd!

De cijfers in het rode kader van links naar rechts vormen de oplossing van de puzzel. Mail de oplossing van de nieuwe puzzel naar: redactie@dekernen.nl. Of stuur uw oplossing per post aan De Kernen, t.a.v. de redactie, postbus 13, 5320 AA in Hedel. Wij verloten onder de inzenders twee Irscheques ter waarde van 30 euro.

Puzzel 1 (gemakkelijk)

		7	9		4		
			3		8		
1	6					5	3
		1	7		6	8	
9			4				6
		2	9		3	7	
3	5					6	7
			2		4		
		6		3		1	

Puzzel 2 (medium)

		6	8		1	3		
				5				
5			9		7			2
2		1				9		8
	7							6
8		9				7		4
6			2		4			7
				6				
		3	5		9	1		

In elk vakje moet een cijfer van 1 tot en met 9 ingevuld worden. U moet de lege vakjes zo invullen, dat in elke rij, elke kolom en elk blok de cijfers 1 tot en met 9 slechts één keer voorkomen.

BUUM EN BUUV



Colofon

Pit. is een uitgave van De Kernen en verschijnt 2 keer per jaar in een oplage van ca. 4.700.

Ontwerp en vormgeving
Nout Design, Buren

Fotografie
Eigen beeldmateriaal en Stichting Geldersch Landschap & Kasteelen

Redactie
De Kernen

Deze Pit is gedrukt op fsc papier

Redactieadres
Postbus 13, 5320 AA Hedel
redactie@dekernen.nl
T 088 58 24 000
www.dekernen.nl

Openingstijden
U kunt ons bellen van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 13.00 uur. Afspraak maken? Kijk even op www.dekernen.nl.

Aan inhoud, tekst en beeld in Pit. kunnen geen rechten worden ontleend.

