

EXPOSITIE KLIMAGIE GAAT OP REIS

TWELLO.- Meer dan 1500 bezoekers heeft Klimagie getrokken. Nu, na zeven weken, gaat deze grote expositie van de Kunstkring Voorst op reis. Van het lieflijke park bij De Statenhoed in Twello naar het wandelgebied bij landgoed Hunderen. Daar is ze tot 11 oktober te bezichtigen. Het Geldersch Landschap is eigenaar van het gebied en verleent alle medewerking, omdat ze het klimaatdoel van de expositie volledig onderschrijft. De keuze van de plek is des te leuker omdat bewoners van het daar gevestigde zorgcentrum 'Wonen bij September Twello' prachtige bijdragen aan de expositie hebben geleverd. Daarna is het zorgcentrum De Nieuwenhof in Voorst aan de beurt. Tot 15 november a.s. worden de werken daar geëxposeerd in de omgeving die rijk aan groen is. De klimaatkunstwerken voelen zich er helemaal op hun gemak. Beide exposities zijn vrij toegankelijk.



Op het landgoed Hunderen trekt de toekomstboot als onderdeel van de buitenexpositie KLIMAGIE onmiddellijk de aandacht.

De bezoeker ziet werken van meer dan 40 leden van de Kunstkring Voorst, en – heel bijzonder – ook van meer dan 40 inwoners uit de gemeente Voorst en haar omgeving. Alle kunstwerken werden geïnspireerd door de grote veranderingen die zich voltrekken in ons klimaat.

NIEUW INITIATIEF: BUURTKAST SHARE & CARE

TWELLO.- Buurtkast Share @ Care. Naast de inmiddels welbekende Minibieb Twello aan de Hietweideweg 31 is een nieuwe kast geplaatst met daarin houdbare levensmiddelen. Het doel van deze kast is om verspilling tegen te gaan van in eerste instantie houdbare levensmiddelen die maar al te vaak weggegooid worden. Er zijn vele mensen die om welke reden dan ook wel iets kunnen gebruiken uit deze kast. Alles draait dus om het motto "Samen delen, minder verspilling". 'Pak wat je nodig hebt, geef wat je missen kan', ook een mooi motto. Uiteraard zijn er wel een paar spelregels welke ook vermeld staan in de Care & Share kast. Deze regels zijn: - Plaats alleen etenswaren in de kast die houdbaar zijn. Voorbeelden zijn: Blikgroente of groente in glas, pasta en rijst, soepen en sauzen, maar ook shampoo's en persoonlijke hygiëne producten. Alles uiteraard in dichte en nieuwe verpakking. - Neem alleen wat je nodig hebt, er hoeft niets voor terug. Maar denk ook nog aan anderen die ook iets kunnen gebruiken. - Maak geen verpakkingen open en laat de kast netjes voor een ander achter. Wil je houdbare producten doneren en is de kast al vol? Bel of klop dan even aan of doe een app naar 06-36538062 om af te spreken waar het geplaatst kan worden. Zie ook onze facebook pagina voor meer informatie. <https://www.facebook.com/hietweidehoekje>

APOTHEKER WIL LEEFSTIJL ALS MEDICIJN

TWELLO.- 'Ik wil mensen weer beter leren luisteren naar hun lichaam.' Apotheker Annet Gossen heeft een missie: 'Als we de signalen van ons lichaam herkennen en daar iets mee doen, kunnen we zelf veel meer ziektes voorkomen dan we denken.'



Gezond blijven

Een apotheker die wil dat mensen minder medicijnen nemen, dat klinkt bijna tegenstrijdig. Dat is het niet, vindt Gossen: 'Nu word ik betaald om mensen die ziek zijn beter te maken. Maar het zou toch veel mooier zijn als ik betaald word voor het gezond houden van mensen?'

Vooropgesteld: niet alle ziektes zijn te voorkomen. En soms zijn er omstandigheden die veel stress geven, zoals het verlies van een dierbare. Gossen: 'Maar in het normale dagelijkse leven kunnen we zelf en met hulp van onze omgeving onze leefstijl veranderen. En maken we de kans kleiner dat we chronische aandoeningen als een hoge bloeddruk of diabetes type 2 ontwikkelen. Ook als mensen deze aandoeningen al hebben, blijkt dat aanpassingen in de leefstijl er toe kunnen leiden dat het medicijngebruik omlaag kan.'

Gezondheidscheck

Gossens interesse in leefstijl als medicijn komt voort uit haar eigen ervaringen. Tijdens een stressvolle periode in haar leven kwam ze in aanraking met een sensitherapeut. 'Ik wilde zelf weer beter leren voelen en luisteren naar de signalen die mijn lichaam gaf.' Daarna volgde een opleiding intuïtief coachen en ademlessen. Gossen kwam beter in balans en merkte hoe goed haar dat deed.

De lessen die ze opdeed, wilde ze graag in haar werk kunnen toepassen. Dus toen de BENU, de keten waarbij Gossens apotheek is aangesloten, een gezondheidscheck-pilot wilde houden, pakte ze de mogelijkheid met beide handen aan. Gossen doet een gezondheidscheck bij mensen die niet standaard bij de apotheek komen. De basis van de check

vormt het leefstijlwielt, bestaande uit zes componenten: zingeving, voeding, beweging, ontspanning, slaap en verbinding. Ondersteunend daarbij worden gewicht, cholesterol en bloeddruk gemeten.

Op basis daarvan geeft Gossen advies. 'Ik geef altijd aan wat mensen zelf kunnen doen of wie hen kan helpen.' Zo adviseert ze mensen die veel 'in hun hoofd zitten' elke avond een ontspanningsoefening te doen, zoals een meditatie. 'Zo leren ze hun lichaam weer te ervaren en worden ze zich bewust als iets niet in orde is.' Soms is meer nodig. Naast gezond eten en beweging is zingeving belangrijk. 'Een baan waar je ongelukkig in bent, kost veel energie en leidt vaak tot lichamelijke klachten. En bovendien: als je niet goed in je vel steekt, is het lastiger om bijvoorbeeld niet naar suiker te grijpen.'

Meer samenwerken

Annet ziet nog meer mogelijkheden om aan preventie te doen dan wat ze nu al doet. 'Ik ga bij de balie zo af en toe in gesprek met mensen die medicatie gebruiken ter verlaging van de bloeddruk of het cholesterol, dat zou ik nog meer willen doen.'

Het liefst trekt ze met andere partijen op om mensen naar een gezondere leefstijl te begeleiden. Er zijn al diverse gesprekken gaande met professionals die willen samenwerken. 'En dat gaat van diëtist tot huisarts en van buurtsportcoach tot welzijnswerker. Samen helpen we mensen verder.'

Meer weten?

Ben je geïnteresseerd in een gezondheidscheck? En wil je weten wat je zelf kan doen om je gezondheid op peil te houden? Loop dan binnen bij Apotheek Twello aan het Raccordement.

Tandzorg Op Maat



VOOR EEN MOND OM TE ZOENEN!

Tandzorg Op Maat is een groepspraktijk van tandartsen en mond-hygiënisten. Wij doen er alles aan om u op uw gemak te stellen. Persoonlijke aandacht vinden wij belangrijk, evenals een goede (mond)hygiëne en preventie.

U bent van harte welkom om samen met ons te werken aan gezonde tanden en een stralende lach.

Dorpsstraat 26c
7391 DE Twello
Tel: 0571 27 60 40

Bel of schrijf u nu in via de site
TandzorgOpMaat.nl

SAMEN AL 65 JAAR NAAR AMELAND



Willie van Triest en juf Ina Schipper.

TWELLO.- In schooljaar 1979-1980 gingen Ina Schipper en Willy van Triest voor het eerst mee op kamp met de zesde klas naar Ameland. Soms met de trein, soms met de auto, maar altijd met de boot en met heel veel kinderen naar dit prachtige Waddeneiland. Het programma zag er vaak hetzelfde uit en dat 5 dagen lang. Dit jaar was dus alles voor het laatste: samen kaartjes schrijven in Nes, de tractortocht over het strand, veel binnen- en buitenspelletjes, fietsen naar de vuurtoren, naar het reddingsmuseum, 'uit eten' voor vijf euro en natuurlijk de spelletjes- en feestavond. In het achterhoofd hadden ze steeds dat alles voor de laatste keer was. En ze deden het deze keer met net zoveel enthousiasme en

liefde als de allereerste keer in 1980. Uiteraard had de nieuwe generatie kampgangers wat voor juf Ina en mevrouw van Triest geregeld. Ze kregen een high tea aangeboden boven op het duin van High Chaparral met croissantjes, chocolaatjes en natuurlijk champagne. Daarvoor moesten ze wel eerst door een erehaag van kinderen heen die ze enthousiast toezongen.

Het zit erop. We bedanken juf Ina en mevrouw van Triest voor jullie inzet voor vele generaties kinderen in de afgelopen 32 jaar. We gaan jullie missen. Kijk voor meer foto's van dit afscheidstournee en dit geweldige groep 7/8 kamp op www.hietweide.nl

'VERGETEN' VOORSTELLING OVER DEMENTIE

DEVENTER.- Voor het eerst ontvangt de Deventer Schouwburg het bejubelde Nederlands Kamerkoor met een prachtige voorstelling over dementie. Dementie is de meest voorkomende doodsoorzaak in Nederland. Tido Visser, directeur van het Nederlands Kamerkoor, zag zijn vader Lieuwe steeds dieper wegzakken in Lewy Body Dementie; een vorm van dementie die niet alleen vergeetachtigheid veroorzaakt, maar ook hallucinaties, waanbeelden en achterdocht.

Zeven jaar na zijn vaders dood maakt het Nederlands Kamerkoor een reis door de uithoeken van de dementerende geest, op de golven van muziek van Johannes Brahms, Kaija Saariaho, Panayiotis Koras en Ingvar Lidholm. Tezamen met teksten van Spinvis en acteur Arjan Ederveen in de rol van een ontroerende dementerende man.

Met Vergeten lanceerde het Nederlands Kamerkoor in 2019 een aangrijpende voorstelling die met lof werd ontvangen in binnen- en buitenland. Het koor liet zien dat het zich al meer dan tachtig jaar tot de wereldtop mag rekenen en moeiteloos verbindingen weet te creëren tus-

sen muziek en actuele maatschappelijke thema's.

Exclusief voor kaartkopers van de voorstelling wordt er op 2 oktober gratis het webinar De kracht van zingen aangeboden door Maartje de Lint, eigenaar en artistiek leider van Zingen in de Zorg. Zij ontwikkelde een eigen methode die door samen te zingen het brein van mensen met dementie opnieuw activeert en de levenskwaliteit verbetert.

Voor kaarten en meer informatie kijk op: <https://deventerschouwburg.nl/programma/nederlands-kamerkoor-vergeten>