

De Route 29 gaat in het nieuwe jaar verder door Balkbrug en Oud-Avereest



In het nieuwe jaar gaat burgemeester Maarten Offinga verder met de Route 29. Op donderdag 26 januari wandelt hij door Balkbrug en de omgeving van Oud-Avereest. Wie een stukje mee wil wandelen kan zich tot 9 januari 2023 aanmelden via www.hardenberg.nl/route29.

Elke maand wandelt burgemeester Maarten Offinga door een van de 29 kernen in de gemeente. Tijdens zijn wandelingen door de gemeenten leert hij de kernen en de inwoners nog beter kennen. In december wandelt de burgemeester door Dedemsvaart. Op donderdag 26 januari gaat de Route 29 verder. Dan wandelt hij door Balkbrug en in de omgeving van Oud-Avereest.

Wandelt u mee?

Inwoners die een stukje willen meewandelen of iets willen laten zien kunnen zich aanmelden. Ook suggesties voor de route

of plekken die de burgemeester tijdens zijn wandeling zeker moet bezoeken zijn welkom. Aanmelden om mee te wandelen door Balkbrug, Oud-Avereest kan via het formulier op www.hardenberg.nl/route29 of door te mailen naar route29@hardenberg.nl. Op basis van alle aanmeldingen maakt de burgemeester de precieze route. Inwoners die mee kunnen wandelen krijgen na hun aanmelding bericht.

Videoverslag

Van elke wandeling wordt een videoverslag gemaakt. Die zijn te bekijken op www.hardenberg.nl/route29.

Vragen over energie besparen? Vraag het in de keet!

Bij de wijkboerderij in Baalder stond de keet van de energiecoaches. De energiecoaches stonden daar samen met de werkgroep Welzijn Baalder. Deze werkgroep is onderdeel van de wijkvereniging. Zij willen armoede en eenzaamheid in de wijk aanpakken. Aan de energiecoaches konden inwoners hun vragen stellen over het besparen van energie. En over het duurzaam maken van hun huis.



De energiecoaches helpen inwoners graag met het vinden van manieren om energie te besparen. En kijken samen met hen wat er kan zodat de energielasten niet steeds hoger worden. Met de keet komen de energiecoaches naar de mensen toe. En is de drempel lager om hulp en advies te vragen. De 'keet in de wijk' hoort bij de wijkactie van de wijkvereniging Baalder om mensen te informeren over de verschillende vormen van hulp in deze dure tijden.

U kunt ook een afspraak maken met de energiecoach. Mail naar energiecoach@destuw.nl. Of bel 0523 - 267 478. Het gesprek is gratis. Op www.energieloket.nl staat meer informatie over energie besparen en de energiecoach.

Ook als u samen met uw wijk- of buurtvereniging een actie zoals in Baalder wilt starten kunt u bellen of mailen. Misschien kan de 'keet in de wijk' ook naar uw buurt komen.

Contact met de gemeente

Wilt u een medewerker aan de telefoon? Dit kan.

U kunt ons in 2023 op de volgende tijden bellen:

- Maandag tot en met donderdag tussen 08.30 en 17.00 uur.
- Op vrijdag tussen 08.30 en 12.30 uur.

We kunnen u ook terugbellen.

Bel ons op 14 0523 (kengetal niet nodig). Voor spoedmeldingen over de openbare ruimte kunt u dit nummer ook bellen na openingstijden.

Vanuit het buitenland belt u: 0031 523 289 111.

Gemeente Hardenberg sluit enkele douches in gymzalen Hazenbos en Frits de Zwerver

Sinds 1 december 2022 zijn een aantal douches in gymzaal Hazenbos en gymzaal Frits de Zwerver gesloten. Dit gaat niet om alle douches, het gebruik van de douches blijft dus mogelijk.

De douches bij de gymzalen worden weinig of niet gebruikt. Dat hebben de gebruikers van de gymzalen aangegeven in een vragenlijst. Gemeente Hardenberg vindt het belangrijk om zuinig met energie om te gaan. Douches in gymzalen moeten elke week gespoeld worden met heet water. Daarmee voorkomen we een besmetting met legionella. Legionella is een bacterie die in

water kan leven en waar mensen ziek van kunnen worden. Daarvoor testen we het water. Zodat we weten dat er géén legionella in het water zit.

Het water moet op hoge temperatuur gehouden worden. Zodat de douches veilig blijven. Dit kost veel energie. Daar willen we graag op besparen. En omdat de douches in deze gymzalen weinig

gebruikt worden sluiten we enkele douches.

Wij vinden het wel belangrijk om het douchen na het sporten aan te moedigen. Douchen na het sporten is gezond. Je spoelt vuil en zweet af waardoor je minder kans hebt op ziektes. Ook is het goed voor de doorbloeding van de spieren, waardoor je minder snel een blessure krijgt.

Gemeente Hardenberg van start met online verlengen rijbewijs

Vanaf 1 januari 2023 kunt u in de gemeente Hardenberg uw rijbewijs online verlengen. U kunt het rijbewijs al na twee werkdagen ophalen bij de balie in het gemeentehuis of in MFC De Baron in Dedemsvaart. De aanvraag gaat via de website van de RDW.

Online aanvragen kan alleen bij het verlengen van het rijbewijs. Of bij uitbreiding van categorieën. Iemand die voor het eerst een rijbewijs aanvraagt, moet hiervoor nog wel naar het gemeentehuis. De regels voor het verlengen zijn hetzelfde gebleven.

Erkende fotograaf

Om het rijbewijs online te kunnen verlengen, is een pasfoto nodig die is gemaakt bij een erkende fotograaf of fotocabine. Een overzicht van erkende fotografen en fotocabines is te vinden op de locatiewijzer op www.rdw.nl.

Hoe werkt het?

De aanvraag begint met het laten maken van een foto bij een door de RDW erkende fotograaf of fotocabine. De fotograaf of fotocabine verstuurt de foto digitaal naar de RDW. Daarna kunt u met de DigiD-app met ID-check makkelijk en snel de aanvraag doen via www.rdw.nl/rijbewijsverlengen. Na twee werkdagen kunt u het rijbewijs ophalen in het gemeentehuis of bij de balie van de Publieksdienst in MFC De Baron in Dedemsvaart.

Geen Kijk op Hardenberg

In de kerstvakantie staan er geen Kijk op Hardenberg en Bekendmakingen in De Toren. Dat is op woensdag 28 december 2022 (week 52) en woensdag 4 januari 2023 (week 1). Vanaf woensdag 11 januari 2023 leest u op deze pagina weer het nieuws van de gemeente Hardenberg.

Ontmoeten centraal op nieuwjaarsreceptie 9 januari

Het college van burgemeester en wethouders nodigt alle inwoners, ondernemers en verenigingen uit voor de nieuwjaarsbijeenkomst op maandagavond 9 januari 2023. De bijeenkomst is in het gemeentehuis van 19.30 uur tot 23.00. Na twee coronajaren vindt er weer een nieuwjaarsbijeenkomst plaats waarin we elkaar kunnen ontmoeten.

De nieuwjaarsbijeenkomst biedt een mooi moment om samen terug te blikken op het afgelopen jaar en vooruit te kijken op 2023. Door een programma te organiseren met veel afwisseling hoopt de gemeente een breed publiek aan te spreken en zo samen van start te gaan in het nieuwe jaar. De inloop is vanaf 19.30 tot 20.00 uur. Tijdens de inloop wordt u feestelijk onthaald. Binnen staat er een kopje koffie en een lekkernij klaar. Rond 20.00 uur houdt burgemeester Maarten Offinga zijn nieuwjaarstoespraak. Na de toespraak staat spreker en scheidsrechter Bas Nijhuis op het programma. Daarna is er een moment om elkaar te ontmoeten onder het genot van heerlijke hapjes uit de regio en een drankje.

Aanmelden
Inwoners en ondernemers kunnen zich aanmelden via www.hardenberg.nl/nieuwjaarsbijeenkomst of door een e-mail te sturen naar aanmelden@hardenberg.nl.

Programma
19.30 uur Inloop onder het genot van een kopje koffie en een lekkernij
20.00 uur Nieuwjaarstoespraak burgemeester Maarten Offinga
20.25 uur Spreker Bas Nijhuis
20.40 uur Netwerken onder het genot van een hapje en drankje
23.00 uur Einde nieuwjaarsbijeenkomst.

Inzet veegauto na bladvalperiode

Om in te kunnen springen op seizoensinvloeden zoals bijvoorbeeld bladval heeft de gemeente in de maanden oktober t/m december de routes van de veegauto aangepast.

Dit was nodig omdat de veegauto in deze maanden meer afval moet verwerken. Vanaf maandag 2 januari wordt het 'oude' veegschema weer gebruikt. Hieronder staat in welke weken u de veegauto kunt verwachten van december t/m september.

Oneven weken:	Even weken:
Hardenberg: - Centrum - Norden - Baalder - Vogelbuurt	Hardenberg: - Marslanden - Gebied Vecht/ Kellerlaan - Baalderveld - Centrum - Hazenbos - Heemserbos
Hoogenweg Mariënberg Sibculo Kloosterhaar Bruchterveld Dedemsvaart: - Centrum - Zuid - Sportlaan/ Schuttevaer	Bergentheim Dedemsvaart: - Centrum - Noord
Balkbrug Slagharen - Centrum De Krim Schuinesloot/Belte Lutten	Gramsbergen Slagharen

Probeer een maand zonder alcohol!

Vaak neemt het alcoholgebruik toe in deze tijd van het jaar. Denk aan het Kerstdiner en de jaarwisseling. Misschien wil je het na de feestdagen wat rustiger aan doen? Start het nieuwe jaar dan met een maand geen alcohol. Tijdens deze 'Dry January' drink je 31 dagen geen druppel alcohol. Doe je mee? Geef je dan op voor IkPas (www.ikpas.nl).

IkPas
IkPas heet in Engeland Dry January. Een actie om in januari geen alcohol te drinken om te zien wat het je oplevert. Je ervaart het door de maand januari geen alcohol te drinken. Deelnemers worden tijdens deze 'Dry January' bewuster van de keuze om wel of niet te drinken. Aanmelden kan via www.ikpas.nl. Deelnemers krijgen daarna onder meer toegang tot artikelen, alcoholvrije recepten, handige tips en nuttige weetjes. Er is ook de mogelijkheid om als team aan de slag te gaan.

Wanneer?
De IkPas periode start na de

feestdagen op 1 januari 2023 en eindigt op 1 februari 2023.

Waarom meedoen?
Deelnemers uit eerdere jaren, merkten lichamelijke voordelen. Zo voelt 62% zich bijvoorbeeld fysiek fitter, slaapt 55% van de deelnemers beter en verliest 32% gewicht. Een groot aantal deelnemers drinkt na deelname bewust ook minder alcohol dan daarvoor.

Ga jij de uitdaging met jezelf aan?
Maak een frisse start in het nieuwe jaar en wordt bewust van je alcoholgebruik. Meld je aan op www.ikpas.nl.



Recepten voor een drankje zonder alcohol
En ben je nog op zoek naar een recept deze maand? Check dan even de website <https://ikpas.nl/recepten-overzicht/>

INKOOPACTIE ISOLATIE

Hebt u in de woning last van een vochtige kruipruimte? Dat kan vaak verholpen worden met bodemisolatie. Bodemisolatie zorgt er voor dat de lucht in de kruipruimte droger wordt, wat ook een muffe geur kan voorkomen.



Deze tip van Sander komt uit het webinar (video): Inkoopactie Isolatie. Bekijk het webinar op: inkoopactie.duurzaambouwloket.nl/actie-hardenberg (of scan de OR-code bij dit artikel met uw telefoon).

De voorwaarden voor bodemisolatie:
De woning moet een kruipruimte hebben van minimaal 25 cm hoog. De keuze van het materiaal hangt af van de hoogte van de kruipruimte:

- Lager dan 30 centimeter: isolatieparels;
- 30 tot 45/50 centimeter: isolatiechips;
- Hoger dan 45/50 centimeter: vloerisolatie. Vloerisolatie zorgt voor een hogere energiebesparing.

Vrijblijvend een offerte aanvragen
Wilt u bodemisolatie laten aanbrengen? Doe dan mee aan de inkoopactie en vraag gratis en vrijblijvend een offerte aan bij een deskundig, regionaal bedrijf via inkoopactie.duurzaambouwloket.nl/actie-hardenberg of scan de OR-code. Voor hulp hierbij kunt u ook gratis contact opnemen met het Energieloket. Bel naar 0523 - 208 367 of stel een vraag via de chat op www.duurzaambouwloket.nl.



Tijd voor actie: we helpen de voedselbank

De feestdagen komen eraan. Een heel gezellige tijd vol eten en warmte. Maar niet voor iedereen. Daarom willen wij als gemeente de Voedselbank een handje helpen. Er staan van 12 tot en met 23 december Voedselbankkratten naast de raadzaal in het gemeentehuis.

In deze kratten kunt u allerlei houdbare producten of verzorgingsproducten doneren, zoals onderstaande producten:

- Houdbare zuivel
- Groente in blik of pot
- Soep of bouillon in blik of zak of pak
- Droge pasta en rijst
- Pastasaus in pot of pak
- Koffie

- Thee
- Suiker
- Meel zoals pannenkoekenmeel en bloem
- Broodbeleg zoals pindakaas en jam
- Tandpasta
- Shampoo
- Maandverband
- Tampons
- Bodylotion
- Tandborstel

Hebt u een afspraak in het gemeentehuis en kunt u wel iets missen? Geef wat u kunt. Namens de Voedselbank bedankt voor uw hulp!



IKPAS



Alwin te Rietstap,
wethouder

Als wethouder 'gezondheid' vind ik het belangrijk om gezond te leven en een gezonde leefstijl te stimuleren. Als gemeente hebben we daar 'Gewoon Gezond' en 'Opgroeien in een kansrijke omgeving' (OKO) voor. Met OKO proberen we te voorkomen dat jongeren alcohol, drugs en tabak gaan gebruiken. Door te zorgen voor een leefomgeving waarin ze gezond en gelukkig op kunnen groeien.

Alcohol is heel gewoon geworden in onze samenleving. Bij ieder feestje hoort een drankje. En je krijgt zelfs bij de kapper wijn aangeboden. Zo zijn er steeds meer momenten waarbij alcohol aanwezig is. En drinken we onbewust meer dan we zelf in de gaten hebben. Daarom doe ik mee met IkPas. En drink ik in de maand januari geen alcohol.

Doet u ook mee? Laat het dan weten aan anderen. Zo kunnen familie, vrienden, burens of sportmaatjes u stimuleren. Of nog beter: zelf ook meedoen! Met IkPas willen we niemand vragen om nooit meer een drankje te nemen. Maar we willen u er wel graag meer bewust van maken dat het niet altijd nodig is. Zo geniet u er op speciale momenten extra van.

Drie stellingen over alcohol

1. Ik weet hoeveel glazen wijn er in een fles zitten.

De meeste mensen denken dat er minder glazen wijn in een fles zitten dan is aanbevolen. Maar uit een fles wijn kun je 7,5 standaard glazen wijn halen. Een stuk meer dan de meeste mensen denken. Dus wanneer je denkt maar 3 wijntjes te hebben gehad, heb je er misschien wel iets meer gehad...

hardenberg.nl/wijnglas

2. Alcohol werkt goed als een slaapmutsje.

Waar of niet waar

Niet waar. Als je alcohol drinkt, slaap je slechter. Alcohol heeft een effect op de lengte én de kwaliteit van slaap. Mensen vallen na een glas alcohol sneller in slaap. Vandaar dat mensen spreken over een 'slaapmutsje'. Maar de slaap is onrustig en minder diep.

3. Ik ben mij ervan bewust dat alcohol de kans op kanker kan vergroten.

Je kunt er niet altijd zelf iets aan doen dat je kanker krijgt. Maar door minder alcohol te drinken wordt het risico op kanker wel kleiner. Helemaal niet drinken is nog beter. Alcohol zorgt dat cellen in je lichaam beschadigd raken. En niet meer goed kunnen herstellen. Hoe meer alcohol je drinkt, hoe groter het risico. Maar ook één glas per dag verhoogt al de kans op borstkanker. En drink je drie of meer glazen alcohol per dag dan heb je meer kans op darmkanker.

Wil jij een maand zonder alcohol proberen?

Die wijn bij het kerstdiner, de champagne tijdens de jaarwisseling en ook de dagen er tussen aan de alcohol geweest? Misschien wil jij ook na de feestdagen het wat rustiger aan doen? Start het nieuwe jaar dan met een maand geen alcohol. Tijdens deze 'Dry January' drink je 31 dagen geen druppel alcohol. Doe je mee? Geef je dan op voor IkPas (www.ikpas.nl).

IkPas heet in Engeland Dry January. Een actie om in januari geen alcohol te drinken om te zien wat het je oplevert. Dat doe je door zelf te ervaren hoe het is om de maand januari geen alcohol te drinken. Deelnemers worden tijdens deze 'Dry January' bewuster van de keuze om wel of niet te drinken. Aanmelden kan via www.ikpas.nl. Deelnemers krijgen daarna onder meer toegang tot artikelen, alcoholvrije recepten, handige tips en nuttige weetjes. Er is ook de mogelijkheid om als team aan de slag te gaan.

De IkPas periode start na de feestdagen op 1 januari 2023 en eindigt op 1 februari 2023.

Deelnemers uit eerdere jaren ervaren lichamelijke voordelen. Zo voelt 62% zich bijvoorbeeld fysiek fitter, slaapt 55% van de deelnemers beter en verliest 32% gewicht. Een groot aantal deelnemers drinkt na deelname bewust ook minder alcohol dan daarvoor.

Ga jij de uitdaging met jezelf aan?

Maak een frisse start van het nieuwe jaar en wordt weer bewust van je alcoholgebruik. Meld je aan op www.ikpas.nl.

En ben je nog op zoek naar een recept deze maand? Check dan even de website <https://ikpas.nl/recepten-overzicht/>

'Het levert je echt wat op!'

Floor Boogerd (27) is preventiewerker bij Tactus Verslavingszorg. Dat betekent dat ze probeert te voorkomen dat mensen verslaafd raken aan alcohol. Floor werkt in de gemeente Hardenberg.

Voor Floor bij Tactus was alcohol iets dat er gewoon bij hoorde. "Ik vond het heel normaal om alcohol te gebruiken. Het was een gewoonte die echt hoorde bij het weekend." Sinds Floor begon als preventiewerker en zich veel met het thema alcohol bezig houdt is haar houding tegenover alcohol veranderd. "Zo vind ik alcohol minder 'normaal' geworden en ook niet altijd meer zo nodig. Om nog bewuster te worden van de effecten van geen alcohol drinken deed ik mee met Dry January/IkPas 2022. Door tijdelijk geen alcohol te drinken merk je welke rol alcohol (vaak onbewust) in je leven speelt. Ik merkte zelf dat ik mij doordeweeks een stuk fitter voelde. Ook had ik meer energie. Ik daagde mezelf ook nog uit om eind januari 10 kilometer hard te lopen. Dat ging goed, terwijl ik eerder niet verder kwam dan een kilometer of vijf, zes."

Een ander effect van het (tijdelijk) stoppen met alcohol is vaak dat je beter slaapt. Je voelt je mentaal fitter en raakt gewicht kwijt. Ook geef je het goede voorbeeld voor jongeren. En je spaart geld uit. Floor: "Verder leren de meeste mensen ook beter 'nee' zeggen tegen alcohol. En doorbreken ze hun eigen gewoontegedrag. Wat ik zelf meeneem uit Dry January/IkPas is dat ik me bewuster ben wat geen alcohol drinken met je doet. En ik ga er beter over nadenken wanneer ik wel of niet drink. Ik raad het iedereen aan om één maand je alcoholgebruik op pauze te zetten. Het levert je echt wat op!"

