



5 maart 2019

COLOFON
Gemeentehuis Nunspeet
Markt 1
Postbus 79
8070 AB Nunspeet
telefoon: (0341) 25 99 11
fax: (0341) 26 00 48
e-mail: gemeente@nunspeet.nl

Gemeentewerf Nunspeet
Hullerweg 121
8071 RN Nunspeet
telefoon: (0341) 25 23 78

U kunt op afspraak dagelijks bij ons terecht van 08.30 tot 12.30 uur, op donderdag tot 20.00 uur.

Inzage

Voor inzage van stukken kunt u tijdens openingstijden terecht in het Klantcontactcentrum. Let op: voor inzage in stukken met betrekking tot een omgevingsvergunning, moet u een afspraak maken. Wilt u een toelichting, dan moet u hiervoor een afspraak maken via doorkiesnummer (0341) 25 99 11. Het is mogelijk om tegen een vergoeding van de kosten een kopie te krijgen van de ter inzage gelegde stukken.

Zienswijze

Aanvragen om een omgevingsvergunning en ontwerpbesluiten liggen vanaf de dag na publicatie zes weken ter inzage. Tijdens deze periode kunt u een zienswijze indienen bij burgemeester en wethouders, Postbus 79, 8070 AB Nunspeet. Voor een mondelinge zienswijze kunt u contact opnemen met de afdeling Vergunningen, Toezicht en Handhaving. Beroep tegen een definitieve vergunning is alleen mogelijk als u tijdig een zienswijze hebt ingediend tegen het ontwerpbesluit.

Bezwaar

Tenzij anders vermeld, is er tot zes weken na de dag van verzending van een vergunning of ontheffing de mogelijkheid voor belanghebbenden om schriftelijk bezwaar te maken tegen een besluit. Het is niet mogelijk om een bezwaar in te dienen op een aanvraag. Een bezwaarschrift kunt u indienen bij het bestuursorgaan dat het besluit heeft genomen (burgemeester/burgemeester en wethouders/gemeenteraad), Postbus 79, 8070 AB Nunspeet. Het bezwaarschrift moet worden ondertekend en ten minste de naam en het adres van de indiener, de dagtekening, een omschrijving van het besluit waartegen het zich richt en de gronden van het bezwaarschrift bevatten. Naast het indienen van een bezwaar kunt u ook een voorlopige voorziening aanvragen.

Beroep

Tenzij anders vermeld, kunnen belanghebbenden, die tijdig zienswijzen hebben ingediend tegen een ontwerpbesluit, binnen zes weken na de dag van terinzagelegging van een besluit een beroepschrift indienen. Dit is ook mogelijk als u kunt aantonen dat u tijdens de periode van terinzagelegging van het ontwerpbesluit hier redelijkerwijs niet toe in staat bent geweest. Naast het indienen van een beroep kunt u ook een voorlopige voorziening aanvragen. Een beroepschrift kunt u indienen bij de rechtbank Gelderland, Afdeling Bestuursrecht, Postbus 9030, 6800 EM Arnhem.

Voorlopige voorziening

Het indienen van een bezwaar- of beroepschrift schorst niet automatisch de werking van een besluit. Degene die een bezwaar of beroep heeft ingediend, kan daarnaast bij spoedeisend belang een verzoek om een voorlopige voorziening indienen bij de voorzieningenrechter (tenzij anders vermeld): rechtbank Gelderland, Afdeling Bestuursrecht, Postbus 9030, 6800 EM Arnhem.

Omgevingsvergunningen



Verleende omgevingsvergunningen (reguliere procedure)

Nunspeet

- Elburgerweg 89, oprichten van een bijgebouw, kenmerk HZ 2019-0144, verzenddatum 25 februari 2019;
- Molenbeek 1, kappen van wilg, kenmerk HZ 2019-0115, verzenddatum 27 februari 2019.

Elspeet:

- Stakenbergweg 184, het plaatsen van een opslag/berging, HZ 2018-1933, verzenddatum 24 januari 2019!!

Bezwaar is mogelijk bij burgemeester en wethouders (zie colofon).

Verlenging beslistermijn

De beslistermijn voor de volgende aanvraag om omgevingsvergunning is met zes weken verlengd:

Elspeet

- Uddelerweg 8, transformeren en uitbreiding van voormalig hotel De Zwaan, kenmerk HZ 2018-2363, ontvangstdatum 28 december 2018; de uiterste beslisdatum op de aanvraag is nu 3 maart 2019.

Voor inzage zie colofon.

Vergunningvrij

De volgende aanvraag omgevingsvergunning is vergunningvrij.

Nunspeet

- Nijverheidsweg 51, uitbouw van woning, kenmerk HZ 2019-0151, verzenddatum 27 februari 2019.

Bezwaar is mogelijk bij burgemeester en wethouders (zie colofon).

Ontwerpomgevingsvergunning (uitgebreide procedure)

Nunspeet

- Oosteinderweg 104, diverse interne wijzigingen, wijziging van de vergunningvoorschriften en maatwerkvoorschriften Activiteitenbesluit bodem, kenmerk HZ 2018-1156,

Voor inzage en zienswijze zie colofon.

Omgevingsvergunning aangevraagd

Nunspeet

- Whemelaan 14 in Nunspeet, betreft het verbreden van de oprit

Melding Wet milieubeheer

Ontvangen melding op basis van het Activiteitenbesluit.

Nunspeet

- Draaiing 9, oprichten van een bedrijf, HZ 2018-2137, verzenddatum 25 februari 2019.

Tegen de melding kan geen bezwaar worden ingediend.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het KCC via doorkiesnummer (0341) 25 99 11.

Evenementenvergunning

Verleende evenementenvergunning Nunspeet

- Parkeerplaats tegenover Nestlé (hoek Elburgerweg/Wezenland), "Fout!" tentfeest met diverse artiesten op zaterdag, 6 april 2019, kenmerk HZ 2018-2134, verzenddatum 26 februari 2019. Bezwaar is mogelijk bij de burgemeester (zie colofon). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het KCC via doorkiesnummer (0341) 25 99 11.

Evenementenmelding gemeld

Elspeet

- Staverdenseweg 56 in Elspeet, betreft het houden van een rommelmarkt op 2 maart 2019

Nunspeet

- Watersnip 2 in Nunspeet, betreft het houden van een samenzijn met koor i.v.m. de Dag van de Zorg op 16 maart 2019

Standplaatsvergunning aangevraagd

Elspeet

- De Brink in Elspeet, betreft verlenging standplaats 2019

Standplaatsvergunning verleend

Elspeet

- De Brink in Elspeet, betreft verlenging standplaats 2019

Bezwaar is mogelijk bij de burgemeester (zie colofon).

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het KCC via doorkiesnummer (0341) 25 99 11.

Ontheffing Drank- en horecawetvergunning

Verleende vergunning

Nunspeet

- Parkeerplaats tegenover Nestlé (hoek Elburgerweg/Wezenland) voor het verstrekken van zwakalcoholhoudende dranken (artikel 35 Drank- en Horecawet), tijdens het tentfeest 'Fout', kenmerk HZ 2019-0366, verzenddatum 25 februari 2019.

Bezwaar is mogelijk bij de burgemeester (zie colofon).

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het KCC via doorkiesnummer (0341) 25 99 11.

Post van de overheid digitaal ontvangen?

Gebruik de Berichtenbox van MijnOverheid



Wel regionaal samenwerken, geen fusie.

Het college van burgemeester en wethouders van Nunspeet is voorstander van samenwerken in de regio. Juist door goed samen te werken (o.a. in NEO-verband met Elburg en Oldebroek) is een fusie voor de gemeente Nunspeet niet nodig.

Dat is de strekking van de gemeentelijke reactie op de concept-opdracht die de provincie Gelderland heeft opgesteld voor een aan te stellen verkennend, die in beeld moet brengen of en hoe de bestuurskracht in de kop van de Veluwe versterkt zou moeten worden. Het betreft dan de gemeenten Hattem, Heerde, Oldebroek, Elburg en Nunspeet.

"Artikelen in de media dat de provincie Veluwe gemeenten dwingt fusies te onderzoeken hebben tot nogal wat vragen en reacties geleid", aldus burgemeester Breunis van de Weerd. "En daarom hecht ik er aan te benadrukken dat dit wat ons betreft niet aan de orde is. Eerder is al vastgesteld dat het met de bestuurskracht in Nunspeet wel goed zit. Ook hechten wij erg aan de bestuurlijke nabijheid in de samenleving. Uiteraard doen wij constructief mee aan het onderzoek. En we gaan de al bestaande regionale samenwerking verder uitbouwen. Maar een gemeentelijke fusie vinden wij voor Nunspeet onwenselijk en onnodig!"

Vergaderingen raadscommissies

Op donderdag 7 maart a.s. vergadert de raadscommissie Maatschappij en Middelen, aanvang 19.30 uur. Op de agenda staat o.a.

- verlenging overeenkomsten accountantsdiensten
- bestuurlijke samenwerking openbaar onderwijs op de Veluwe

Op maandag 11 maart a.s. vergadert de raadscommissie Ruimte en Wonen, aanvang 19.30 uur. Op de agenda staat o.a.:

- wijziging maximale koopprijs startersleningen
- Verklaring van geen bedenkingen Akkerweg 5 Hulshorst
- uitbreiding agrarisch loonbedrijf Merelweg 31 Elspeet

Op donderdag 14 maart a.s. vergadert de raadscommissie Algemeen Bestuur, aanvang 19.30 uur.

Op de agenda staat o.a.

- geluidbeleid bij evenementen
- nadere regeles voor aankondigingsborden en spandoeken
- verordening rechtspositie raads- en commissieleden.

Mantelzorgwaardering een succes in de gemeente Nunspeet

Voor elkaar zorgen

In onze samenleving wordt steeds meer van mensen verwacht dat zij voor elkaar zorgen. Zorg voor een naaste is uiteraard van alle tijden en is wellicht iets wat u niet meer dan logisch vindt. Wij weten echter dat het beroep dat de overheid op mantelzorgers doet steeds groter wordt.

Mantelzorgwaardering

De gemeente Nunspeet heeft ervoor gekozen vanaf 2015 mantelzorgers expliciet te waarderen met een cadeaubonnenboekje te besteden bij aangesloten lokale ondernemers. Zowel van mantelzorgers als van de deelnemende lokale ondernemers wordt gehoord dat mantelzorgers dit ook echt ervaren als een waardering. Vele cadeaubonnen die vorig jaar aan mantelzorgers zijn overhandigd, zijn ook daadwerkelijk besteed bij de lokale ondernemers. Opnieuw was de mantelzorg-waardering een succes!

Ook zijn er in de kernen Nunspeet, Elspeet, Hulshorst en Vierhouten op verschillende momenten willekeurige voorbijgangers aangesproken met de vraag 'bent of kent u een mantelzorgers'? Daarbij werden als blijk van waardering voor mantelzorgers boeketten bloemen uitgedeeld, o.a. gesponsord door enkele bloemisten uit de gemeente Nunspeet. Soms was iemand zelf mantelzorger, en kreeg deze persoon zelf een boeket. Vaak ook mocht iemand het boeket weggeven aan een voor hem bekende mantelzorger. Dit leidde tot goede gesprekken en blij verraste reacties.

Bent u ook mantelzorger?

Bent u ook mantelzorger? U kunt als mantelzorger terecht bij het Steunpunt Mantelzorg Nunspeet voor onder andere informatie en advies, ondersteuning, respijtzorg en activiteiten. Als u mantelzorger bent, kunt u zich inschrijven bij het Steunpunt Mantelzorg (telefoonnummer Steunpunt Mantelzorg (0341) 25 72 42). Wanneer u zich inschrijft, voert een medewerker van het Steunpunt een kennismakingsgesprek met u. U ontvangt dan ook informatie over de mantelzorgwaardering.

Oud papier/textiel

Op vrijdag 8 maart van 9.00-17.00 u. en zaterdag 9 maart van 9.00 - 12.00 uur staat er bij de Protestantse Gemeente Nunspeet (Driestweg), een container voor oud papier (geen grote hoeveelheden karton/bedrijfsafval!), bestemd voor een onderwijsproject voor zigeuner kinderen in Roemenië en tevens inlevering schoon oud en/of bruikbaar textiel in de container waar Leger des Heils op staat. De opbrengst van deze container gaat ook volledig naar dit project.

GGD Noord- en Oost-Gelderland vaccineert 37.000 tieners tegen Meningokokken ACWY.

Tieners tussen de 14 en 18 jaar in Noord- en Oost-Gelderland krijgen een uitnodiging om een vaccinatie te halen tegen Meningokokken ACWY. Het gaat om ongeveer 37.000 tieners. Op 4 maart start de GGD met de eerste ronde in Harderwijk. Daarna volgen de andere gemeenten in de regio.

Wat is meningokokkenziekte?

Meningokokkenziekte is een ziekte die wordt veroorzaakt door een bacterie, de meningokok. De bacterie is van mens op mens overdraagbaar. De bacterie zit meestal in de neusholte van gezonde mensen zonder dat zij er ziek van worden. Als deze bacterie in de bloedbaan of in het zenuwstelsel komt, kan men hersenvliesontsteking of bloedvergiftiging krijgen. Er zijn verschillende typen meningokokken waarvan in Nederland vooral B, C, W en Y voorkomen.

Meer besmettingen

Het aantal besmettingen met Meningokokkentype W neemt toe. Daarom kregen vorig jaar de jongeren geboren tussen 1 mei 2004 en 31 december 2004 een oproep voor de prik. Sinds mei 2018 krijgen alle peuters van 14 maanden op het consultatiebureau al een prik tegen meningokokken ACWY.

Wie krijgen de prik?

Jongeren geboren in 2001, 2002 en 2004 kunnen de prik halen in maart/april. Jongeren geboren in 2003 en 2005 krijgen nog een uitnodiging om de prik in mei/juni te halen. In september 2018 kregen alle jongeren geboren tussen 1 mei 2004 en 31 december 2004 al een uitnodiging. 90% van die jongeren hebben de vaccinatie gehaald. Dat is een hoge opkomst!

Waarom deze groep tieners?

Tieners zijn vaker dan anderen drager van de bacterie, zonder dat ze er ziek van worden. Als ze ziek worden van de bacterie hebben ze een hoger risico op overlijden. Door deze groep te vaccineren, wordt het snelst resultaat geboekt in het terugdringen van de verspreiding.

HPV en BMR/DTP

Tegelijk met de vaccinaties tegen meningokokken worden de vaccinaties HPV en BMR/DTP gegeven aan de hiervoor opgeroepen meiden en kinderen. Ook kunnen ze 'vergeten' vaccinaties inhalen.

Meer weten?

Op gdnog.nl/meningokokken staan de data en locatie vaccinatiedagen. Op deelditnietmetjevrienden.nl staat meer informatie. Zoals verhalen van jongeren en ouders die te maken hebben gehad met meningokokkenziekte. Op de website van het RIVM staat meer over het vaccinatieprogramma.

Berichten van de Markt

Wekelijkse informatierubriek van de gemeente Nunspeet

5 maart 2019

Tijdelijke verplaatsing gedeelte weekmarkt

Vanwege de uitvoering van de bovenstaande verbeteringen aan het marktplein zal de weekmarkt een aantal weken voor een gedeelte worden verplaatst naar het Whemeplein.

Dit is op de donderdagen 7, 14, 21, 28 maart en 4 april 2019. De weekmarkt zal dan staan opgesteld in de Dorpsstraat, de Ds. Martinuslaan, de Ds. De Bouterlaan en op het Whemeplein.

Op deze donderdagen hangt er een grote plattegrond van de tijdelijke opstelling van weekmarkt in de hal van het gemeentehuis. Deze plattegrond - van de tijdelijke opstelling van de weekmarkt - staat gedurende de werkzaamheden aan het marktplein ook op de website www.nunspeet.nl



Stempas zoekgeraakt?

Om overal in de gemeente Nunspeet te kunnen stemmen heeft u een stempas ontvangen. De stempas toont aan dat u gerechtigd bent om te stemmen. Zonder de stempas kunt u uw stem niet uitbrengen. Het is daarom van groot belang dat u de stempas niet vergeet mee te nemen.

Mocht u uw stempas kwijt raken dan kunt u, uiterlijk dinsdag 19 maart 2019 tot 12.00 uur, een vervangende stempas aanvragen bij het Klant Contact Centrum.

Mocht u later uw "oude" stempas terugvinden dan kunt u daarmee niet stemmen; dat kan alléén met de nieuwe stempas.

Op 20 maart 2019 kunt u geen vervangende stempas meer krijgen om te gaan stemmen. Ook op het stembureau mag dan geen vervangende stempas worden uitgeschreven.

Stemmen bij volmacht / iemand anders gaat voor u stemmen

Als u op de dag van de stemming niet in de gelegenheid bent om zelf uw stem uit te brengen, dan kunt u iemand anders een volmacht verlenen. Deze persoon mag dan namens u uw stem uitbrengen. Op de achterzijde van uw stempas kunt u de naam invullen van degene (gemachtigde) die voor u gaat stemmen. De gemachtigde kan iedereen zijn die in de gemeente Nunspeet woont en ook een stempas heeft ontvangen.

Wilt u een andere kiezer voor beide verkiezingen machtigen dan moet u op beide stempassen de achterzijde invullen. De kiezer die voor u gaat stemmen moet dan zelf ook voor beide verkiezingen gaan stemmen. Van belang is dat de gemachtigde per verkiezing niet meer dan twee machtigingen heeft aangenomen en de volmachtstem gelijktijdig met de eigen stem uitbrengt. Het geven van een machtiging kan tot en met de dag van de stemming zelf. De kiezer die voor u gaat stemmen moet ook een kopie van een geldig identiteitsbewijs van u aan de voorzitter laten zien. Voor deze verkiezing geldt dat het identiteitsdocument maximaal 5 jaar verlopen mag zijn.

U kunt ook iemand machtigen die niet in de gemeente Nunspeet woont maar wel een stempas heeft ontvangen voor de verkiezing van provinciale staten van Gelderland en/of waterschap Vallei en Veluwe. De hiervoor benodigde formulieren kunt u afhalen of aanvragen bij klantcontactcentrum of downloaden van onze website. De schriftelijke aanvraag moet uiterlijk vrijdag 15 maart 2019 door de gemeente zijn ontvangen. De gemachtigde ontvangt daarna het volmachtbewijs en hoeft in dat geval geen kopie van uw identiteitsbewijs aan de voorzitter te laten zien.

Stemmen met een kiezerspas / u wilt gaan stemmen in een andere gemeente

Als u in een andere gemeente wilt stemmen, dan moet u een kiezerspas hebben. Zo'n kiezerspas kunt u verkrijgen door met de stempas naar het gemeentehuis te gaan. Daar wordt uw stempas ingenomen en ontvangt u een kiezerspas. Met een kiezerspas voor de provinciale staten kunt u dan gaan stemmen in elk willekeurig stemlokaal binnen de provincie Gelderland. Met een kiezerspas voor de waterschapsverkiezing kunt u gaan stemmen in een willekeurig stemlokaal binnen het Waterschap Vallei en Veluwe. Let op de grenzen van de provincie zijn niet dezelfde als van het waterschap. Het mondeling aanvragen van kiezerspassen kan uiterlijk dinsdag 19 maart 2019 tot 12.00 uur.

U kunt ook schriftelijk een verzoek doen voor een kiezerspas. De hiervoor benodigde formulieren kunt u afhalen of aanvragen bij het klantcontactcentrum of downloaden van onze website. De schriftelijke aanvraag moet uiterlijk vrijdag 15 maart 2019 door de gemeente zijn ontvangen. Uw stempas moet u bijvoegen. U ontvangt daarna een kiezerspas.

Digitaal aanvragen?

U kunt digitaal een vervangende stempas, een volmacht, of een kiezerspas aanvragen. Dit doet u m.b.v. uw DigiD. Meer informatie hierover en de termijnen waar binnen dit kan vindt u op onze website www.nunspeet.nl

Twee soorten stembussen

In elk stemlokaal staan twee stembussen. Als u een stembiljet ontvangt voor de verkiezing van provinciale staten en voor het bestuur van het waterschap let u er dan op dat u deze stembiljetten in de juiste stembus deponert. De stembus voor het waterschap is te herkennen aan een groene markering.

Verplichting werkgevers

De burgemeester herinnert iedere werkgever er aan dat in de Kieswet de verplichting opgenomen is te zorgen, dat iedere stemgerechtigde werknemer, die bij hem/haar in dienstbetrekking is, gelegenheid ontvangt om aan de verkiezingen deel te nemen, voor zover hij/zij dat niet buiten zijn werkuren kan doen.

Stemlokalen

U wordt attent gemaakt op een wijziging in de stemlokalen. Door een wijziging in de Kieswet moeten alle stemlokalen volledig toegankelijk zijn voor kiezers met een lichamelijke beperking. Door deze wetswijziging neemt de gemeente Nunspeet afscheid van een aantal stemlokalen die niet voldoen aan de toegankelijkheidscriteria. Niet alle oude stemlokalen zijn vervangen. Er zijn voor deze lokalen nog geen alternatieven gevonden. Naast de wijziging in de Kieswet is het door de grootte van de stembedistricten noodzakelijk gebleken het aantal kiezers per stembedistrict terug te brengen en een herindeling van de stembedistricten te maken. Op uw stempas(sen) staat een stemlokaal bij u in de buurt. Maar u mag ook in de andere stemlokalen stemmen.

De nieuwe stemlokalen zijn:

(De stemlokalen met * zijn volledig toegankelijk voor mindervaliden)

1. Gemeentehuis, Markt 1, Nunspeet *
 2. "De Veluvine" (ter vervanging van "De Bunterhoek"), F.A. Molijnlaan 186, Nunspeet *
 3. "Noord-Veluws Museum", Stationslaan 28, Nunspeet *
 4. "De Veluwse Heuvels", De Veluwse Heuvel 1, Nunspeet *
 5. De Inclusief Groep, Industrieweg 47, Nunspeet *
 6. "Het Venster", Elburgerweg 15, Nunspeet *
 7. Woonzorgcentrum "Seewende", Het Groene Portaal 1, Nunspeet *
 8. "De Veluvine", F.A. Molijnlaan 186, Nunspeet *
 9. Montessorischool "De Ontdekking", Arthur Briëtstraat 40, Nunspeet *
 10. WOC "Het Binnenhof", Colijnstraat 78, Nunspeet *
 11. De Chr. ZMLK-schouw "De Wingerd", Oosterlaan 147, Nunspeet
 12. Zorgcentrum "Oranjehof" (ter vervanging van Chr. basisschool Boaz-Jachin), Stavendensweg 34, Elspeet *
 13. Chr. Basisschool "Da Costa", Vierhouterweg 16, Elspeet
 14. Dorpshuis "De Wieken", Kapelweg 7, Hulshorst *
 15. Dorpshuis "Horsterhoek", Elspeterbosweg 26, Vierhouten *
- In deze stemlokalen kunt u stemmen van 7.30 tot 21.00 uur. De Bunterhoek en de Boaz-Jachinschool worden in 2019 verbouwd. Om deze reden wordt er eenmalig uitgeweken naar de genoemde locaties.
16. NS-Station Nunspeet, Stationsplein 1, Nunspeet
 17. Prikpost Nunspeet, Beethovenlaan 49, Nunspeet *

Voor personen die 's morgens al heel vroeg reizen is het mogelijk om te stemmen op het NS-Station Nunspeet. Het stemlokaal bevindt zich in de wachtruimte op het NS-station. Dit zgn. mobiele stembureau is open van 6.00 uur tot 9.30 uur en 15.30 uur tot 19.00 uur.

Bewoners van de woonwijk de Marsse kunnen ook stemmen in de wachtruimte van de prikpost aan de Beethovenlaan. Dit mobiele stembureau is open vanaf 15.00 uur tot 21.00 uur.

Water(schap)...

Wij Nederlanders hebben allemaal iets met water. Omdat we erbij wonen, ervan genieten of ermee leven. We hebben water nodig om bomen te laten groeien en oogsten te laten slagen. Water is overal om ons heen: in grachten, sloten, beken, meren en rivieren. Wist je dat de waterschappen al dat water beheren? Hoe zij dat doen, daar heb jij invloed op. Dus hallo hoosbuihelden: we mogen weer stemmen!

Kijk voor meer informatie op waterschapsverkiezingen.nl of vallei-veluwe.nl/verkiezingen en geef je stem op woensdag 20 maart.



40 dagen geen alcohol: doet u mee?

De IkPas actie van januari is afgelopen. Duizenden mensen hebben meegedaan en een maand geen druppel gedronken. Heeft u niet meegedaan? Grijp dan nu alsnog uw kans! Op 6 maart begint namelijk de 40 dagen actie.

Veel mensen drinken alcohol. Op feestjes, na het sporten, tijdens het eten, na het werk of voor het slapen gaan. Er zijn allerlei redenen om te drinken. Bijvoorbeeld omdat het een gewoonte is, omdat u het gezellig vindt, omdat u stress heeft of u eenzaam voelt. Maar alcohol drinken heeft ook nadelen:

- Door alcohol slaapt u minder goed (door) en voelt u zich minder fit;
- Alcohol versterkt of vermindert de werking van veel medicijnen. Bijv. medicijnen voor diabetes, depressie en angsten;
- Door alcohol kunt u sneller vallen en uzelf bezeren.

Doe vanaf 6 maart mee aan IkPas en ervaar wat een alcohol pauze met u doet!

Waarom meedoen?

Landelijk onderzoek laat zien dat meedoen aan IkPas veel voordelen heeft. Het scheelt niet alleen geld. U gaat zich ook fitter voelen en u kunt beter (door)slapen. Misschien verliest u zelfs wat gewicht!

Ondersteuning

Inschrijven voor de 40 dagen actie kan op www.ikpas.nl. Door uzelf in te schrijven, vergroot u de kans dat u het volhoudt. U kunt dan advies krijgen van een IkPas coach en nieuwsbrieven met tips ontvangen. Ook kunt u via de website het bekende IkPas polsbandje aanvragen, zodat iedereen kan zien dat u meedoet.

Gaat u de uitdaging ook aan? Kijk dan op www.ikpas.nl voor meer informatie.



IKPAS.NL