

Week van de Duurzaamheid

Doet u ook mee met uw eigen activiteit van 9 tot 18 oktober?

Ook dit jaar organiseert Duurzaam De Bilt de 'Week van de Duurzaamheid'. Op 9 oktober zijn de eerste activiteiten.

Dan gaat het KNMI les geven over klimaatveranderingen aan diverse basisscholen in De Bilt en is het scholierendebat. In deze week kan iedereen op zijn eigen manier een activiteit organiseren die bijdraagt aan een duurzame Biltse samenleving.

Het is de derde keer dat Duurzaam De Bilt deze week organiseert. Elk jaar doen zowel particulieren als Biltse organisaties mee om dat te doen wat zij belangrijk vinden. De enige voorwaarde is dat de activiteit valt onder een van de 17 werelddoelen die de VN vaststelde. Denk daarbij aan geen honger, onderwijs, water, welzijn en gezondheid en duurzame steden. Als iedereen doet wat hij belangrijk vindt, dan maken we met elkaar de gemeente De Bilt steeds duurzamer!

Doet u mee?

Wilt u ook een activiteit doen in de Week van de Duurzaamheid? Geef dan uw activiteit op via: www.duurzaamdebilt.nl. Op deze site staan ook de activitei-

De 17 doelen zijn voor de hele wereld en voor alle mensen

- 1 GEEN ARMOEDE
- 2 GEEN HONGER
- 3 GOEDE GEZONDHEID EN WELZIJN
- 4 KWALITEITS-ONDERWIJS
- 5 GENDER-GELIJKHEID
- 6 SCHOON WATER EN SANITAIR
- 7 DUURZAME ENERGIE
- 8 FATSDOENLIJK WERK EN GEZONDE ECONOMIE
- 9 DUURZAME INDUSTRIE, INNOVATIE EN INFRASTRUCTUUR
- 10 ONGELIJKHEID VERMINDEREN
- 11 DUURZAME STEDEN EN GEMEENSCHAPPEN
- 12 VERANTWOORDE CONSUMPTIE EN PRODUCTIE
- 13 KLIMAATACTIE
- 14 LEVEN IN HET WATER
- 15 LEVEN OP HET LAND
- 16 VREDE, VEILIGHEID EN GERECHTIGHEID
- 17 PARTNERSCHAPPEN OM DOELN TE BEREIKEN

www.fairtrade-debilt.nl

www.duurzaamdebilt.nl

De Week van de Duurzaamheid is gebaseerd op de 17 Global Goals. Je maakt al een verschil door Fairtrade artikelen te kopen.

ten die plaatsvinden. Of volg ons op Facebook.

Informatie kunt u ook krijgen via: info@duurzaamdebilt.nl

Duurzaam De Bilt bestaat uit BENG!, Biltsheerlijk, Werkgroep Fairtrade, Samen voor De Bilt en de Wereldwinkel. De gemeente De Bilt steunt deze week.

Brus bewust

Interactieve avond voor ouders van 'brussen'! Brussen zijn broers en zussen van een kind met een extra zorgbehoefte.

'Brus bewust', een avond voor ouders
29 september
20.00 - 22.00 uur (inloop 19.45 uur)
Het Lichtruim, hal Wereldwinkels, Bilthoven

In zorg intensieve gezinnen zijn tijd en energie enorm kostbaar doordat er in de zorg voor het kind met de aandoening of stoornis zo veel 'moet'.
- Hoe ervaren de zgn. Brussen dit allemaal?
- Wat speelt er in hun hoofd?
- Hoe praat je er over?

Ouders voor Ouders

Op deze avond ontmoet je drie ervaringsdeskundigen en is er tijd voor gesprekken met andere ouders. Vanuit verschillende invalshoeken en met filmpjes delen en vertellen over hun brussen-kennis.

Voor meer informatie en aanmelden zie de website: www.debilt.ouderslokaal.nl

Ouders Lokaal is een platform voor en door ouders en wil een positieve opvoedomgeving creëren door ouders te verbinden en te inspireren. Onze ambitie: Wij willen gezinnen versterken door ouders met elkaar in contact te brengen en te verbinden. Het grootbrengen van kinderen nog leuker maken door elkaar te inspireren en te ondersteunen, zodat we elkaar kunnen versterken en groeien.
• Ouders ondersteunen bij opvoedingsvragen
• Ouders/gezinnen versterken
• Opvoedingsklimaat verbeteren
• Netwerk van het gezin uitbreiden

Samen het verschil maken

Veel gezonde mensen maken een gezonde samenleving

De Biltse Week van de Duurzaamheid 9-18 oktober 2020 staat in het teken van #BetheChange.

Maak zelf een verschil door dat te doen wat jij belangrijk vindt om de Biltse samenleving duurzamer te maken. Dat kan van alles zijn zolang het onder de 17 Global goals van de VN valt. Een van de 17 doelen is gezondheid en welzijn. Judith Verbeek werkt vanuit De Beweegruijnte aan dit doel. Als manueel fysiotherapeut begeleidt zij mensen dagelijks van Klacht naar Kracht.

Van Klacht naar Kracht

Judith zelf raakte in 2016 haar energie grotendeels kwijt. De setting waarin ze werkte paste niet meer: de werkdruk en de administratieve lasten namen steeds meer toe. Alleen een klacht of symptoom bestrijden bleek niet voldoende. Toen ze noodgedwongen afstand moest nemen van haar werk, realiseerde zij zich weer wat gezond zijn voor haar betekende: vrij kunnen bewegen met plezier. Haar kracht kwam weer terug. Judith vertelt: 'Ik wist toen dat ik mensen zich bewust wil laten worden van hun eigen zelfherstellende vermogen. Gezondheid is meer dan fysieke fitheid. Het gaat ook

om doen wat echt belangrijk voor je is. En uitzoeken welke stappen je dan kunt zetten. Van het begeleiden van dat persoonlijke en creatieve proces krijg ik enorm veel energie.'

#Bethechange

Vanuit het pand 'De Beweegruijnte' aan de Molenkamp vertelt Judith verder: 'Als ik mensen ondersteun in duurzaam gezond zijn, wie weet wat zij dan weer teweeg brengen. Zo kunnen we samen het verschil maken. Wat leidt tot een vriendelijker, levendiger en gezonder samenleving. Mijn werk geeft me enorm veel voldoening en ik heb vaak aan het einde van de dag nog meer energie dan aan de start!'

Week van de Duurzaamheid 2020

Op 11 oktober om 10.30 organiseert Judith bij het Biltse meertje een praktische buitenworkshop waar je zelf kunt ervaren hoe je jouw gezondheid kunt vergroten. En op zondag 11 oktober om 16.30u draait zij de film "Dansen met gehoorde dames". Daar zie je hoe ook anderen kiezen voor bevorderen van gezondheid. Absoluut inspirerend! Meld je vooraf aan bij judith@debeweegruijnte.nl



Wil jij ook een bijdrage leveren aan de Biltse Week van de Duurzaamheid?

Dat kan door jouw activiteit op de site te melden of door naar een activiteit in

de week te gaan. Kijk voor meer informatie op www.duurzaamdebilt.nl

Rouwcafé 'Ruimte'

Het Rouwcafé is na de corona-stop weer in volop in beweging.

Op iedere laatste woensdag van de maand (behalve in september) komen mensen na het verlies van een geliefd persoon bij elkaar voor een te ontmoeting in Rouwcafé 'Ruimte'. Na een welkom door Annetarie worden er namen genoemd en het licht ontstoken. Mocht er een inbreng zijn dan gaat men daar op in en zo brengt men ruim een uur met elkaar door. Als er een stiltewandeling wordt georganiseerd dan lopen er mensen uit de groep mee.

Het Rouwcafé is bij MENS De Bilt, Servicecentrum De Bilt, Molenkamp 60, De Bilt en start om 19.00 uur. Wilt u bij een avond aanwezig zijn meld u zich dan aan via 030-7440595 of servicecentrumdebilt@mensdebilt.nl

Datum voor september is 16 september.