GEZOND LAND VAN HERPEN ZET HET DORP IN BEWEGING

Herpen bruist niet alleen van gezelligheid, maar sinds kort ook van gezonde plannen. Met Gezond Land van Herpen is ons dorp gestart met een tweejarig programma dat draait om gezonder eten, beter slapen, meer bewegen en vooral: samen plezier maken terwijl we stapjes zetten naar een fitter leven.

Gezondheid voor héél Land van Herpen
Gezond Land van Herpen is er niet voor één type inwoner, maar voor iedereen. Van drukke dertigers en veertigers die hun energielevel willen boosten, tot gezinnen die samen gezondere keuzes willen maken. Van jongeren die willen ontdekken wat bij hen past, tot kinderen die spelenderwijs leren bewegen en proeven. En natuurlijk ook voor ouderen die vitaal willen blijven. Het programma wil juist laten zien dat gezondheid iets is wat we samen doen, elke levensfase op z'n eigen manier.

Feestelijke aftrap: gemoedelijke gezondheidsmarkt
Begin oktober trapte het project af met een gezellige gezondheidsmarkt in en om 't Slotje. Inwoners liepen langs kramen over voeding, bewegen en mentaal welbevinden. Er werd druk gekletst onder het genot van een kop koffie. Wethouder **Kees van Geffen** opende de dag en prees het dorp voor de gezamenlijke inzet.
Een populaire trekker was het hartcheckpunt van de Hartstichting, waar bezoekers in een kwartier hun hartgezondheid konden laten meten. Een mooie kans om zonder gedoe eens te kijken hoe je ervoor staat. Veel Herpenaren gingen met nieuwe inzichten én praktische tips naar huis. De enthousiaste opkomst gaf meteen vertrouwen: we hebben zin om samen aan de slag te gaan.

Nieuwe activiteiten voor het komende jaar
10 Februari 2026 — Lezing over Slaap, 't Slotje Herpen, 19:30
Waarom is slaap zo belangrijk, wat doet het met je gezondheid, hoe je beter kunt slapen en wat slaapmedicatie doet. Interessante sprekers leggen het allemaal helder uit.
13 Februari 2026 — Lezing Gezonde Voeding, 't Slotje Herpen 14:00-16:00
Geen moeilijke voedingsregels, maar een praktische uitleg over wat slim is om te kiezen.
27 februari 2026— Supermarkttoer bij de Plus 14:00-16:00 waarin je leert waar je écht op moet letten bij het boodschappen doen.
14 Maart 2026 – Hartcheckpunt, Gezondheidsmarkt en Workshops, het HONK Overlangel 10:00-16:00
Wegens succes opnieuw gepland! Een inspirerende dag van 10-16u rondom gezondheid en leefstijl. Tijdens deze dag zal er een gezondheidscheck zijn vanuit de Hartstichting, een markt waar diverse organisaties zich kunnen presenteren met verschillende workshops/ lezingen.
24 Maart 2026 – Thema-avond Piekeren, 't Slotje Herpen, 19:30u
Piekeren doen we allemaal weleens. Tijdens deze boeiende avond combineren we inspirerende inzichten met creatieve activiteiten en krijg je praktische handvatten om je hoofd tot rust te brengen.
7 April– Workshop Theesommelier zie artikel thee in een notendop.

Gezond Land van Herpen wil laten zien dat gezonder leven vooral leuk en laagdrempelig kan zijn. Kleine stapjes, samen plezier, en elkaar een beetje helpen. Precies zoals het hoort in een dorp als het onze. Er komt nog veel moois aan en wie weet verras je jezelf dit jaar met een frisse nieuwe gewoonte.