



## VLAARDINGS OVERLEG REVALIDATIE

Emailadres: [info@stichtingvor.nl](mailto:info@stichtingvor.nl)  
Website: [www.stichtingvor.nl](http://www.stichtingvor.nl)  
Voorzitter: A. van den Bos

September/oktober 2019

In deze nieuwsbrief aandacht voor:

- **Bewegen voor iedereen**
- **Argos Mobiel**
- **Wijkteams gemeente Vlaardingen**
- **Wijkpeil**

### Bewegen voor iedereen

Sport en bewegen verbindt, verbreedert, houdt lichaam en geest gezond en zorgt voor sociale contacten. Daarom vinden we het belangrijk dat iedere Vlaardinger moet kunnen deelnemen aan sport of bewegen. Een beperking hoeft daarbij geen belemmering te zijn. Sporten en bewegen kan ik allerlei vormen en maten. Kijk op onderstaande websites om een passende beweegactiviteit te vinden:

- [www.gezondoudwordeninvlaardingen.nl/beweegaanbod](http://www.gezondoudwordeninvlaardingen.nl/beweegaanbod) voor het beweegaanbod 55
- [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl) voor sport- en beweegmogelijkheden voor mensen met een beperking

Wilt u graag persoonlijke hulp bij het vinden van een passende beweegactiviteit? Dat kan door contact op te nemen met:

- Buurtsportcoach van Vlaardingen in Beweging via [info@stichtingvib.nl](mailto:info@stichtingvib.nl) of 010-3132778
- Voor mensen met een beperking: Monica van Houwelingen via 015-2618648 of

[m.vanhouwelingen@vtvzhn.nl](mailto:m.vanhouwelingen@vtvzhn.nl)



Wellicht is het nieuwe aanbod **SOCIAL BOOTCAMP** iets voor u:

Social Bootcamp combineert een serieuze work-out met een sociaal component: sporters gaan met ouderen en jongeren (tussen de 14 en 99 jaar) in een rolstoel samen op bootcamp! De rolstoelen worden als fitnessapparaten gebruikt en de oefeningen zijn voor de sporters fysiek uitdagend. Ze worden aangemoedigd en ondersteund door de ouderen die naar vermogen gelijktijdig hun eigen lichte oefeningen doen. Iedereen is welkom en kan samen met zijn of haar mantelzorger, buurvrouw, dochter, man en vrouw deelnemen.



De eerste proefles van Social Bootcamp was succesvol. Zodra de groep groot genoeg is wordt de beweegactiviteit wekelijks aangeboden op maandagmiddag van 13.30 – 14.30 uur in Buurtpunt Groot Ambacht (Rotterdamseweg 176). De kosten zijn €12,50 per maand per persoon, inclusief koffie en thee. Bent u geïnteresseerd? Wilt u meer informatie of u gelijk aanmelden? Neem dan contact op met Augusta van de Running Friends Company via [info@runningfriendscompany.nl](mailto:info@runningfriendscompany.nl) of bel 010-4711569 of stuur een tekstbericht naar 06-25578607.

Bron: Stichtingvib.nl

## **ARGOS MOBIEL** **010 – 427 83 90**

### **Tarieven:**

€ 1,50 per persoon per rit van 0 – 3 km

€ 3,00 per persoon per rit van 3 – 6 km

### **Tijden:**

Maandag t/m vrijdag van 08:00 – 20:00 uur

Zaterdag van 10:00 – 18:00 uur

Zondag van 09:00 – 17:00 uur

### **Waar rijden we:**

Vanuit Vlaardingen: binnen de gemeente Vlaardingen inclusief Franciscus Vlietland

Vanuit Schiedam: binnen de gemeente Schiedam

### **Waar verkrijgbaar:**

- Soenda – Soendalaan
- De Meerpaal – Wm de Zwijgerlaan 2
- De Marnix – Marnixlaan 5
- Jumbo – De Loper 2
- Franciscus Vlietland – Vlietlandplein 2 – Schiedam

Bron: Argoszorggroep.nl

## **Wijkteams Gemeente Vlaardingen ook bij u in de buurt.**

**De vier wijkteams zijn allemaal te bereiken via 010-473 10 33**

**Team West:** Wijkcentrum West – Professor Teldersstraat 10

**Team Centrum:** Buurtkamer – Valeriusstraat 28

**Team Ambacht:** Burg van Lierplein 51

**Team Holy:** Touchfit – Hendrik Casimirstraat 151

Bron: Wijkteamsvlaardingen.nl

## **Wijkpeil**

Als gemeente of wijk heeft u het beste voor met uw inwoners. Maar waarderen zij uw inspanningen wel? Hoe beoordelen ze uw beleid? En hoe zijn de verschillen per postcode gebied?

Met Wijkpeil wordt de burger betrokken bij wat u doet. Eerst worden de doelstellingen bepaald en mogelijkheden om opvolging op de uitkomsten van Wijkpeil te kunnen geven. De doelstellingen worden vervolgens vertaald naar een vragenlijst. Sleutelfiguren uit de wijk, uw vrijwilligers, worden door ons getraind om met Wijkpeil aan de slag te gaan. De resultaten worden geanalyseerd en teruggekoppeld. Met deze data kunnen onderbouwde beslissingen genomen worden.

Bron: Inno4care.nl

**Meer nieuws leest u in de volgende nieuwsbrief van november/december 2019. Wij wensen u, namens het bestuur, veel leesplezier toe. Willem van der Hoek en Ronald Brouwer.**

**Heeft u copy voor de nieuwsbrief? Mail het naar: [r.brouwer19@chello.nl](mailto:r.brouwer19@chello.nl) of [whoekie@tiscali.nl](mailto:whoekie@tiscali.nl)**