



## 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 2022

In deze nieuwsbrief aandacht voor:

- In Memoriam
- Gezond ouder worden
- Het wegdek
- Visiteclubs

---

### In Memoriam



Op 10 september jl. bereikte ons het bericht dat onze oud-voorzitter de heer H. van Elsäcker op 9 september jl. is overleden.

Hij heeft zich 29 jaar lang namens Stichting V.O.R. op vele terreinen ingezet voor mensen met een beperking. Hij had gesprekken met de gemeente over cliënten participatie en over de toegankelijkheid openbare ruimte en gebouwen. Daarnaast voerde hij ook gesprekken met organisaties over verstrekkingen zoals rollators en het Regiotaxi vervoer. Verder nam hij ook deel in adviesraden om te kijken op welke manier de toegankelijkheid voor mensen met een beperking verbeterd kon worden.

Wij zullen zijn inzet en adviezen missen.

Het bestuur en leden van Stichting V.O.R. wensen zijn vrouw en familie sterkte toe met dit verlies.

### Gezond oud worden

Gezond en gelukkig oud worden, dat is waaraan samen gewerkt wordt in het netwerk Gezond oud worden. Veel factoren zijn van invloed op de gezondheid van mensen. Beweging is hier één van.

Bewegen is niet het doel, maar een middel om gezond en gelukkig oud te kunnen worden. Zo draagt bewegen bij aan het onderhouden van sociale contacten, de zelfredzaamheid en het meedoen in de maatschappij. De 55+'ers staan centraal en hun behoeften zijn het vertrekpunt. Zij weten zelf het beste wat hen stimuleert of belemmert om meer te gaan bewegen.

### Wat doet het netwerk?

Het netwerk gaat met 55+'ers in gesprek om te horen wat hun wensen en behoeften zijn en onderneemt initiatieven

om hieraan te voldoen. Het netwerk stimuleert een beweegvriendelijke omgeving en deelt verhalen van Vlaardingse 55+'ers in beweging. Het netwerk brengt ook het beweegaanbod onder de aandacht.

Bron: Vlaardingen.nl

## Het wegdek

Als u in een scootmobiel rijdt, dan zal het u zeker zijn opgevallen dat sommige straten, fietspaden en stoepen voorzien zijn van hobbels en kuilen. Soms moet u moeite doen om in uw stoel te blijven zitten. Ergert u zich daaraan, meldt u dit dan bij de gemeente Vlaardingen via de buitenbeter app of pak de telefoon en bel naar: **06-887708570**. Dan komt alles goed.

Willem van der Hoek

## Visiteclubs

Niet elke senior heeft de rijkdom van een groot sociaal netwerk, familie en/of mantelzorgers. Dan is het hebben en onderhouden van sociaal contact of gezellig ergens op visite gaan niet vanzelfsprekend. Onze visiteclubs zijn dan een warm alternatief.

Visiteclubs zijn groepjes gelijkgestemde senioren die wekelijks bij elkaar komen voor sociaal contact, zingeving en invulling van hun dag. De visiteclubs bestaan uit een klein aantal deelnemers, zodat persoonlijke aandacht en een veilige omgeving kan worden geboden

Het programma voor de visiteclubs wisselt wekelijks, maar bestaat regelmatig uit:

- gezellig kletsen
- activiteiten doen
- een kopje koffie drinken en/of wat eten
- spelletjes doen
- praten over wat de senioren zoal bezighoudt
- creatief bezig zijn, o.a. kaarten, handwerken of een bloemstukje maken

De sfeer is er gemoedelijk en de betrokkenheid van de vrijwilligers is groot.

### De visiteclub vindt plaats op:

Maandag van 10.00 tot 14.00 uur in [ontmoetingscentrum De Bijenkorf](#).

### Visiteclub PLUS

Voor senioren die daarnaast wat meer aandacht nodig hebben, bijvoorbeeld door lichte geheugenproblematiek of andere lichte geestelijke en/of lichamelijke beperkingen, is er de visiteclub PLUS. Dit is een kleinschalige vorm van ontmoeting.

Het dagprogramma wordt met elkaar en een professionele activiteitenbegeleider bepaald. Vaste onderdelen zijn de dagstart met samen koffie drinken en een praatje. Tussen de middag wordt er gezamenlijk een maaltijd genuttigd.

Regelmatig wordt er aan lichamelijke beweging gedaan, onder leiding van een beweegcoach of vrijwilligers.

### De visiteclubs PLUS vinden plaats op:

Donderdag van 10.00 tot 14.00 uur in [ontmoetingscentrum De Bijenkorf](#)

Vrijdag van 10.00 tot 15.00 uur in [ontmoetingscentrum De Bijenkorf](#)

### Interesse?

Wilt u meer informatie over de visiteclubs of wilt u zich aanmelden? Neem dan contact op met welzijnsadviseur Diana van der Sluis op telefoonnummer 06 33 31 94 96 of via [dvandersluis@seniorenwelzijn.nl](mailto:dvandersluis@seniorenwelzijn.nl).

Heeft u wel interesse, maar ziet u er tegenop om alleen naar de visiteclub te gaan? De welzijnsadviseur gaat de eerste keer met u mee, zodat u samen kennis kunt maken met de overige deelnemers aan de visiteclub. Ook bij vervoersproblemen kijken wij samen met u naar een oplossing!

Bent u huisarts, praktijkondersteuner of casemanager en denkt u dat de visiteclub iets voor uw client kan zijn? Ook dan kunt u contact opnemen met onze welzijnsadviseur.

Bron: Seniorenwelzijn.nl

**Wij wensen u, ook namens het bestuur, veel leesplezier toe. Meer nieuws leest u in de volgende nieuwsbrief van november/december 2022. Valt u buiten iets op of heeft u iets te melden over de toegankelijkheid? Meld het ons!**

**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)**