



HELPT
JE OP

Gepubliceerd op Waddinxveen 07-12-2021 19:42 (<https://www.wadwijzer.info>)

[Wadwijzer](#) > Actief zijn en meedoen

Deelnemen aan sociale activiteiten en andere mensen ontmoeten kan normaal gezien bijna elke dag en avond in een activiteiten- en cultureel centrum, buurthuis of woonzorgcentrum bij u in de buurt. Op dit moment liggen veel activiteiten vanwege het coronavirus stil, worden er geen bijeenkomsten en evenementen georganiseerd en zijn veel locaties gesloten of beperkt toegankelijk.

We zitten dus op dit moment meer thuis. Waarschijnlijk heeft u minder contact met familie en vrienden, voelt u zich opgesloten, verveeld of eenzaam, zit u (te)veel bij uw huisgenoten op de lip en zijn er minder leuke activiteiten buiten de deur te doen dan normaal. Dat is vervelend en jammer.

Dagbesteding en activiteiten voor ouderen

De dagbesteding Nieuwe Stijl voor ouderen het in Anne Frank Centrum loopt door, in beperkte mate en op afspraak. De coördinatoren en vrijwilligers van Palet Welzijn ontvangen u graag in het Anne Frank Centrum en bieden ondersteuning bij het kiezen van zinvolle activiteiten, afgestemd op mogelijkheden en interesses. De activiteitencoach werkt op een goede en prettige manier samen met ouderen aan het versterken van hun ondersteuningsnetwerk en deelname aan sociale activiteiten. Wij rekenen een geringe eigen bijdrage voor verenigingslidmaatschap en consumpties.

Wilt u meer weten? Neemt u dan contact op met Arianne of Miranda via [06 53 666 458](tel:0653666458) .

De beweegactiviteiten voor ouderen in groepsverband in het Anne Frank Centrum gaan in beperkte mate en op afspraak door. Wilt u hier meer over weten, heeft u vragen over het wel of niet doorgaan van een activiteit? Belt u dan naar de activiteitencoördinator via het algemene nummer 0800 935 9456.

Buiten bewegen

Veel mensen gaan maar wat graag buiten sporten aangezien lokale sportscholen en verenigingen dicht zijn. Het is dé manier om u lichamelijk en geestelijk gezond te houden. Beweging zorgt voor het verminderen van hart- en vaatziekten en diabetes en gaat somberheid tegen.

Wandelen, joggen, fietsen, de hond uitlaten, een boodschapje doen. Blijft u de mogelijkheden verkennen in zoverre dat mogelijk is. Zolang u op uw gezondheid let en afstand houdt van 1,5 m tot andere mensen is dat mogelijk.

Bent u bekend met de Wad Beweegroutes? In Waddinxveen zijn vier laagdrempelige beweegroutes uitgezet, herkenbaar aan de gele bordjes met beweegoefeningen erop afgebeeld. Ter hoogte van 'het parkje' achter het Anne Frank Centrum, bij Zonnig Zuid in de Victorwijk, bij het speelveld Zonnehof in de wijk Zuidplas en bij de Tollenslaan in Waddinxveen Noord.

Het idee is eenvoudig: bewegen aan de hand van borden met aanwijzingen voor beweegoefeningen, geplaatst bij lantaarnpalen, banken en ander straatmeubilair. Elke beweegroute bestaat uit elf verschillende borden met oefeningen. Van knie heffen en strekoefeningen tot aan loop- en balansoefeningen. U kunt de route zelfstandig volgen, alleen of samen met een ander. Kijk voor meer informatie op

<https://paletwelzijn.nl/waddinxveen/beweegroutes/>

En kijk [hier](#) voor de sportieve vlog van de burgemeester en kinderburgemeester die een van de beweegroutes uitproberen.

Via Palet Welzijn brengt coördinator Maja Postma groepjes senioren bij elkaar die onder leiding van een coach gezellig samen buiten gaan bewegen bij een beweegroute. Deelname is gratis. Voor meer informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met Palet Welzijn. Kijkt u voor meer informatie op www.paletwelzijn.nl of neem contact op via het algemene nummer 0800 935 9456.

Houdt u van wandelen en om u heen kijken? Heeft u de vrolijk gekleurde mozaïek stoeptegels

al ontdekt in een aantal straten in Waddinxveen? Leuk om tijdens een buitenwandeling te kijken of u ze allemaal kunt ontdekken. Wie weet inspireert dit u wel om zelf een mozaïek stoeptegel te maken.

Kent u de app geocaching al? Hiermee kunt u, eventueel met uw (klein-)kind(eren), buiten op zoek gaan naar kleine verstopte schatten zoals kistjes, doosjes en potjes met daarin een wisselende 'schat'. Heel Waddinxveen ligt er verstopt mee! De coördinaten van de verstopplek staan op internet, en door gps op uw telefoon te gebruiken kunt u de schatten vinden. Veel zoek- en speurplezier!

Waddinxveen biedt mooie wandel- en fietsroutes in de directe omgeving, kijkt u voor de verschillende paden en wegen op www.routeyou.com

Heeft u voor u zelf als oudere vervoer nodig om ergens (op afspraak) te komen? Aanvraag van seniorenvervoer voor noodzakelijke ritten is mogelijk, u kunt contact opnemen tussen 09.00 en 10.30 uur via tel: 088-0234255. Mondkapje dragen is verplicht. Ook kunnen ritten worden aangevraagd via de website van de [Groene Hart Hopper](#) .

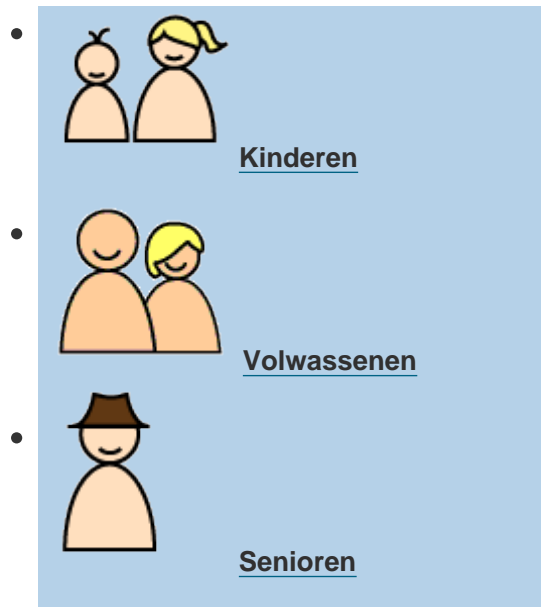
Wilt u graag bezig zijn en iets voor een ander doen of betekenen?

U kunt zich opgeven als vrijwilliger bij Stichting Vrijwilligerswerk. Op www.vrijwilligerswerkwaddinxveen.nl vindt u uiteenlopende zinvolle activiteiten. U kunt contact opnemen met de vrijwilligerscoördinator via info@vrijwilligerswerkwaddinxveen.nl of 0182-601729.

Bij Hip Helpt Waddinxveen kunt u zich ook opgeven als vrijwilliger. Kijk op www.hiphelpt.nl of neemt u contact op via waddinxveen@hiphelpt.nl / 06-40 00 03 14. Er is ook een HipHelpt-app die u kunt downloaden.

Staat het al in uw agenda? Op 28 en 29 mei is het tijd voor NLdoet. Dan steken duizenden mensen hun handen uit de mouwen. In het hele land doen mensen een dag vrijwilligerswerk voor een ander. [Waar in Waddinxveen gaat u helpen? Wilt u ook meedoen? Aanmelden kan nog steeds.](#)





Veelgestelde vragen

- [Ik wil graag vrijwilligerswerk doen.](#)
- [Welke \(gratis\) sportactiviteiten zijn er voor kinderen?](#)
- [Ik wil graag mensen ontmoeten maar ik ben slecht ter been.](#)
- [Wilt u als oudere meer bewegen?](#)



Wadwijzer is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Waddinxveen](#), in samenwerking met de deelnemende maatschappelijke organisaties.

[Over Wadwijzer](#)
