

## Senioren­sport

**Bewegen is goed, meer bewegen is beter**

Voldoende lichaamsbeweging verkleint de kans op gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaatziekten. Bijkomende voordelen bij voldoende bewegen zijn: sterke botten en spieren, een toename van de hart-longinhoud, betere hersenfunctie, betere spijsvertering en onder andere minder kans op ouderdomssuikerziekte en botbreuken.

### Sportconsulent senioren

De gemeente Veendam heeft Petra van den Bosch in dienst als sportconsulent Senioren.

Haar doel? Zoveel mogelijk ouderen die minder actief of weinig contacten hebben, helpen door met ze mee te denken over bewegen en een gezonde en actieve leefstijl.

Bewegen is namelijk een prachtige manier om nieuwe mensen te ontmoeten en even je zorgen van alledag te vergeten.

### Wat doet een sportconsulent senioren allemaal?

Petra organiseert projecten zoals 'Gezond en Fit ouder worden' of 'Sociaal Vitaal'.

Voor deze projecten krijgen mensen uit een bepaalde wijk van Veendam een brief van de gemeente met een uitnodiging voor deelname aan een fittest. Daarna kan er deelgenomen worden aan een vervoltraject.

Ze geeft cursussen Valpreventie, verzorgt informatiebijeenkomsten en organiseert elke maand een

beweegactiviteit voor senioren.

Verder kan zij heel veel mensen doorverwijzen naar passend beweegaanbod. Zoekt u een groep of een beweegactiviteit, dan kunt u contact opnemen met Petra om samen te kijken wat voor u geschikt is.

Er zijn inmiddels heel veel bewegegroepen en beweegactiviteiten voor zowel de actieve- als de minder actieve senior in Veendam.

### Voordelen bewegen:

- Meer energie
- Ontspannen
- Weerstand
- Betere nachtrust
- Conditie
- Sociale contacten
- Kleinere kans op botontkalking, artrose en dementie

### Voldoening

Petra haalt veel voldoening uit haar werk. Door haar jarenlange ervaring heeft ze gezien dat bewegen en een actieve leefstijl daadwerkelijk kan helpen om langer fit en vitaal te blijven.



### Info:

Petra van den Bosch  
Sportconsulent Senioren gemeente Veendam  
Tel.nr: 06 - 11 39 43 01  
Mail: Petra.vandenbosch@dekompanjie.nl

### Colofon

Postadres WBCV: p/a Hennie van 't Hof,  
Ketelstraat 16, 9641 ME Veendam.  
e-mail WBCV: info@wbcv.nl  
e-mail Centrum Jaarnaal: redactie@wbcv.nl  
Internet: www.wbcv.nl  
Oplage: 5000  
Redactie: WBCV  
Lay-out: Gerard van der Boor.

# CENTRUM JOURNAAL WBCV

Informatieblad van het  
Wijk- en Buurtbeheer Centrum Veendam  
| Jaargang 10 | Nummer 19 | Mei 2018 |

### In dit nummer o.a.:

- Eten bij Break!
- Buitenspeeldag.
- Zwemkaartjes Tropiqua.
- Open Monumentendag.
- Burendag.
- Senioren­sport.

### Honden­poep op de stoep?



**Neem je verantwoordelijkheid!**



Foto: Nieske Siepel

## Eten bij Break!

Ook dit jaar organiseert het WBCV twee keer een etentje op de woensdagavond voor centrumbewoners bij Jongerencentrum Break! (Compaen), Jan Salwaplein 3. Hieraan zijn geen kosten verbonden. U krijgt een warme maaltijd inclusief toetje en drinken.

De eerste avond is woensdag 23 mei, aanvang 17.30 uur. Wilt u mee eten? Schrijft dan uw naam, adres, telefoonnummer en met hoeveel personen u komt op een briefje, en lever dit briefje **voor** 21 mei in bij Henk Kostwinder, Boven Westerdiep 84-4 of Hennie van t Hof, Ketelstraat 16 of Geard van der Boor, Tijdensstraat 50.

Het tweede etentje is eind dit jaar, waarschijnlijk in december. Hierover wordt in volgende Centrum Journaal in september/oktober bericht.

## Open Monumentendag 2018

Op zaterdag 8 september 2018 wordt in de gemeente Veendam de jaarlijkse Open Monumentendag gehouden. Dit jaar is het thema: In Europa.

Het WBCV staat die dag van 10.00 tot 16.00 uur weer met een stand in het Cultuurcentrum van Beresteyn. U kunt hier onder andere gratis de Winkler Prins Route krijgen, een wandelroute door het centrum van Veendam. Ook kunt u, onder het genot van een gratis kop koffie, oude foto's van Veendam uit de verzameling van Rink Oosting bekijken.



## Zwemkaartjes Tropiqua

Het WBCV deelt ook dit jaar weer zwemkaartjes uit aan de kinderen en hun ouders. Op vertoon van het kaartje kunt u in de zomervakantie (21 juli t/m 2 september) een dag gratis zwemmen in het subtropisch zwemparadijs Tropiqua in Veendam. Ook een gratis bakje patat en een pakje drinken in het restaurant van Tropiqua zijn gratis. Voorwaarde is dat u in het centrumgebied woont, dat is het gebied waar wij ons Centrum Journaal bezorgen. Wilt u in aanmerking komen voor deze kaartjes? Schrijft dan uw naam, adres en telefoonnummer op de buitenkant van een envelop, vermeld tevens de namen van de kinderen + leeftijden en het aantal volwassenen voor wie u een kaartje wenst. Lever de envelop tussen **vrijdag 1 juni en zondag 17 juli 2018** in bij Gerard van der Boor, Tijdensstraat 50 of Hennie van 't Hof, Ketelstraat 16 of Henk Kostwinder, Boven Westerdiep 84-4. Wanneer u de envelop in de brievenbus doet, ontvangt u zo snel mogelijk de kaartjes thuis.

Er is een beperkt aantal kaartjes beschikbaar en **u kunt als gezin slechts 1 keer gebruik maken** van deze aanbieding, dus op=op.

## AVOND4DAAGSE

Tijdens de avond4daagse deelt het WBCV weer gratis consumpties uit bij de WOP in het Julianapark.

## Buitenspeeldag 2018

Op woensdag 13 juni 2018 vindt de jaarlijkse buitenspeeldag plaats. In het centrum organiseert het WBCV de buitenspeeldag van 14.00 tot 16.00 uur voor de kinderen op het Museumplein m.m.v. De Pirates. We gaan spelletjes doen en de kinderen kunnen gratis geschminkt worden. Bij slecht weer gaan we in het Cultuurcentrum van Beresteyn. Meedoen is gratis. Aanmelden niet verplicht. Zie ook [www.depirates.nl](http://www.depirates.nl)

## Foto's Buitenspeeldag 2017

Fotograaf Nieske Siepel

## Burendag Leliestraat

Burendag is een festijn dat je samen viert met je burens en de buurt op de 4e zaterdag in september. Het is een dag waarop je gezellig samen komt en waarbij veel mensen iets goeds doen voor elkaar en de buurt. Buurten worden leuker, socialer en veiliger als burens elkaar ontmoeten en zich samen inzetten voor hun buurt. In 2018 wordt Burendag op 22 september gevierd en het WBCV wil mee doen in de Leliestraat en omgeving. Hierover wordt in begin september een flyer in de buurt verspreid. Zie ook [www.burendag.nl](http://www.burendag.nl)

## Wehelpen.nl

Wil je wel eens iemand helpen of heb je zelf hulp nodig? Met [www.wehelpen.nl/veendam](http://www.wehelpen.nl/veendam) kun je aangeven dat je best een keer iemand een handje wilt helpen. Of laten weten waar je hulp bij kunt gebruiken. Ook kun je samen met bekenden via de website tijdelijk of wat langer zorgen voor een ander.

Aanmelden is gemakkelijk: je hebt alleen een e-mailadres nodig, waarna je een aantal gegevens invult over jezelf. Een account op [www.wehelpen.nl/veendam](http://www.wehelpen.nl/veendam) is gratis en voor iedereen vanaf 16 jaar. Voor de hulp mag geen financiële vergoeding worden gevraagd of geboden. Help jij ook mee? Of heb je hulp nodig? Kijk op [www.wehelpen.nl/veendam](http://www.wehelpen.nl/veendam). Indien je onzeker bent kun je de eerste keer afspreken bij Compaen.

De servicedesk van [www.wehelpen.nl/veendam](http://www.wehelpen.nl/veendam) is van maandag tot en met vrijdag telefonisch bereikbaar tussen 14.00 uur en 16.00 uur op telefoonnummer 0598-698143.

