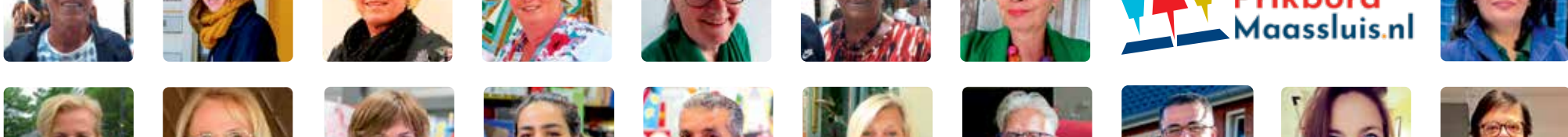
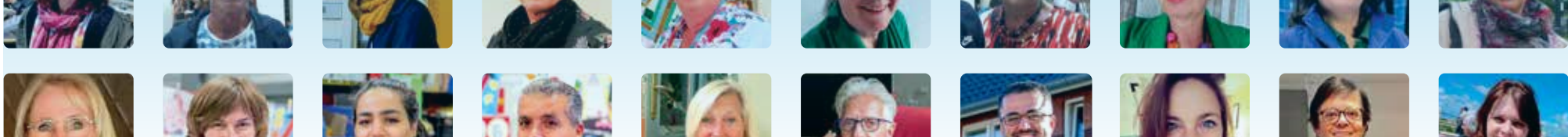
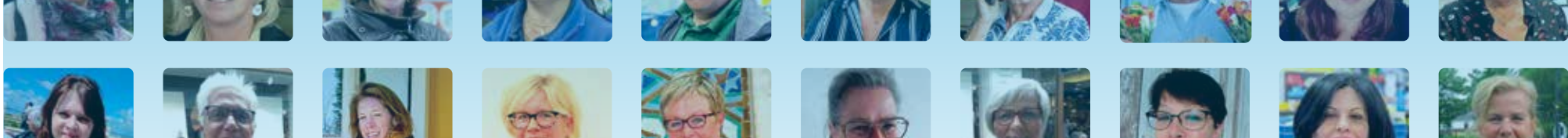
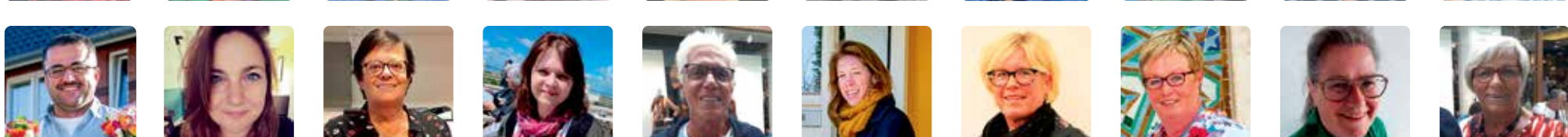
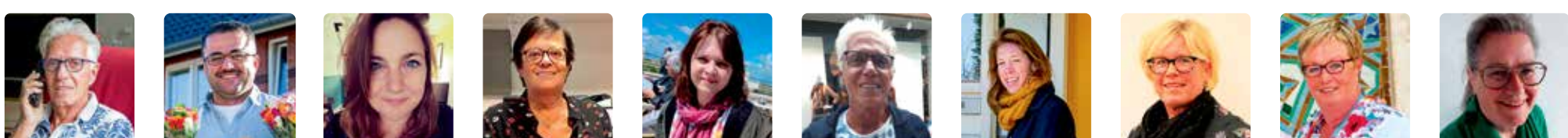




VRIJWILLIGERSKRANT

#samenzijnwijmaassluis



Samen sterk met
vrijwilligerswerk!



De Bieb is weer open!

De Bibliotheek de Plataan in Maassluis is weer volledig open, volgens de reguliere openingstijden. Het dragen van een mondkapje is voorlopig nog wel verplicht, ook als je zit.

De computers en koffieautomaten, printers en kopieermachines mogen weer gebruikt worden. Ook alle kranten en tijdschriften mogen weer gelezen en geleend worden. De Taalbalie is open en de lessen zijn gestart. Taalmaatjes en voorlezers mogen vooralsnog alleen op afspraak in de Bibliotheek hun maatje of voorleesgezin (max. 1 volwassene) ontvangen. Wil je komen werken in de Bibliotheek of gebruik maken van de computers, studieplekken en leeszaalplekken (kranten en tijdschriften), maak dan een reservering via de balie, telefonisch 085-0436741 of per mail maassluis@debibliotheekdeplataan.nl.

Informatiepunt Digitale Overheid

Tegenwoordig kun je van alles regelen via internet. Ook contact met de overheid gaat steeds vaker digitaal. Veel mensen vinden dit lastig. Kun je wel wat hulp gebruiken of ken je iemand die hulp nodig heeft? Kom langs in de Bibliotheek. Wij denken met je mee en geven je informatie zodat je verder kunt. Wij

kunnen ook een afspraak voor je maken met een organisatie die je verder helpt. Het Informatiepunt is open op dinsdag van 11 tot 13 uur of donderdag van 15 tot 17 uur. Je hoeft geen lid te zijn en onze hulp is gratis. Je vindt ons in de Bibliotheek de Plataan aan de Uiverlaan 18 in Maassluis.

Bibliotheek de Plataan zoekt vrijwilligers die willen assisteren bij de computerlessen



Binnenkort starten we in Maassluis weer met gratis computerlessen voor beginners en gevorderden. Beginners leren in 23 weken de basis van het werken met de computer, oefenen met Klik&Tik, internet en e-mailen. Gevorderden leren in 10 weken de basis van programma's als Word en Excel. In beide groepen wordt ook aandacht besteed aan het werken met de digitale overheid. De verschillende groepen in Maassluis hebben les op maandagochtend, maandagavond, dinsdagochtend, dinsdagmiddag of woensdagochtend. De ochtendlessen starten om 9:00 uur, de middaglessen om 14:00 uur en de avondlessen om 19:00 uur. Alle lessen duren 2 à 3 uur.

Om de cursisten veel persoonlijke aandacht te kunnen geven, werken onze medewerkers samen met één of twee vrijwilligers per groep.

WAT VERWACHTEN WE VAN JOU?

Jouw werkzaamheden bestaan uit het assis-

teren van de medewerker. Denk hierbij aan: het gebruiksklaar neerzetten van laptops en computers, koffie en thee maken, verwelkomen van de deelnemers, beantwoorden van vragen van de deelnemers en uitleg geven wanneer iets onduidelijk is.

Je bent bij voorkeur een half uur vóór aan-

vang van de les aanwezig en helpt ook na afloop van de les met opruimen.

BELANGRIJK:

Een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) is een vereiste om bij ons als vrijwilliger aan de slag te gaan. Meer informatie over hoe je dit kan aanvragen volgt na aanstelling.

Wat bieden wij jou?

Wij bieden al onze vrijwilligers een gratis abonnement gedurende hun inzet als vrijwilliger. Je krijgt ook de mogelijkheid om interne trainingen en workshops te volgen.

INTERESSE?

Kan je je vinden in deze functiebeschrijving, heb jij veel geduld, voldoende kennis en ervaring met de computer en vind je het plezierig om mensen te helpen? Ben je beschikbaar op één van de dagdelen en minimaal een half jaar elke week inzetbaar? Neem dan snel contact op met ons!

Voor meer informatie en solliciteren neem

contact op met Barbara Teuben bteuben@debibliotheekdeplataan.nl 06-30654741.

CORONA-MAATREGELEN

Zolang het noodzakelijk is houden wij ons aan de RIVM-maatregelen om verspreiding van het Corona-virus te voorkomen. We dragen mondkapjes, houden 1,5 meter afstand en desinfecteren alle gebruikte materialen. Verder verzoeken wij mensen met klachten om thuis te blijven.

ACHTERGRONDINFORMATIE

Sinds 2018 biedt de Bibliotheek de Plataan een uitgebreide reeks aan van gratis computerlessen voor beginners en gevorderden. Omdat steeds meer informatie digitaal wordt aangeboden, zijn goede digitale basisvaardigheden een voorwaarde voor informatievaardigheid. Iedereen moet kunnen werken met computers en internet om mee te kunnen doen in de huidige samenleving.

Bibliotheek de Plataan zoekt digimaatjes

Sinds 2018 biedt de Bibliotheek de Plataan een uitgebreide reeks aan van gratis computerlessen voor beginners en gevorderden. Omdat steeds meer informatie digitaal wordt aangeboden, zijn goede digitale basisvaardigheden een voorwaarde voor informatievaardigheid. Iedereen moet kunnen werken met computers en internet om mee te kunnen doen in de huidige samenleving. Om de cursisten veel persoonlijke aandacht te kunnen geven, werken onze

medewerkers samen met één of twee vrijwilligers per groep.

WAT VERWACHTEN WE VAN JOU?

Jouw werkzaamheden bestaan uit het gebruiksklaar neerzetten van laptops en computers, koffie en thee maken, verwelkomen van de deelnemers, beantwoorden van vragen van de deelnemers en uitleg geven wanneer iets onduidelijk is.

Je bent bij voorkeur een half uur vóór

aanvang van de les aanwezig en helpt ook na afloop van de les met opruimen.

Wat bieden wij jou?

Wij bieden je een gratis abonnement gedurende jouw inzet als vrijwilliger. Je krijgt ook de mogelijkheid om interne trainingen en workshops te volgen.

INTERESSE?

Heb jij geduld, voldoende kennis en ervaring met de computer en vind je het

plezierig om mensen te helpen? Ben je beschikbaar op één van deze dagdelen: maandagochtend, maandagavond, dinsdagochtend, dinsdagmiddag of woensdagochtend?

Meld je aan als digimaatje: www.debibliotheekdeplataan.nl/formulieren/vrijwilligers.html.
eer weten? Mail of bel naar Barbara Teuben bteuben@debibliotheekdeplataan.nl 06-30654741.

Beste inwoners van Maassluis,

Voor u ligt een speciale krant waarin verenigingen en stichtingen in Maassluis uw aandacht vragen voor hun organisatie. Door de coronamaatregelen zijn de contacten met veel leden en vrijwilligers van verenigingen en clubs op een laag pitje komen te staan. Nu er weer meer mogelijk is, willen we als gemeentebestuur verenigingen en stichtingen zoveel mogelijk helpen om de draad weer op te pakken.

Betrokkenheid

Het afgelopen jaar was een jaar zoals we dat niet eerder hebben meegemaakt. Wij hebben als gemeente veel bewondering voor hoe de maatschappelijke organisaties zich door deze zware periode hebben heen geslagen. Hoe vrijwilligers en leden zich keer op keer hebben ingezet om op allerlei alternatieve manieren activiteiten te organiseren en mensen met elkaar in contact te brengen. In Maassluis is zoveel betrokkenheid bij elkaar, dat liet zich in deze moeilijke tijd weer duidelijk zien. Daar zijn we heel dankbaar voor.

Betere tijden

Langzaam breken gelukkig weer betere tijden aan. Er mag weer veel meer en verenigingen en stichtingen hebben hun activiteiten weer opgestart. Deze zomer staat er dan ook van alles op stapel in Maassluis. We mogen weer naar het theater, de bibliotheek en het museum en we kunnen weer voetballen, dansen, schilderen, en nog veel meer. Doet u ook mee?

Samen laten we Maassluis weer bruisen! #samenzijnwijmaassluis

Met vriendelijke groet,

Wethouder Corine Bronsveld





HOSPICE
DE MARGRIET

Vacature Zorg Vrijwilliger bij Hospice de Margriet in Vlaardingen

In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, heerst er in De Margriet beslist geen sombere sfeer. Natuurlijk is er verdriet en komen er emoties los, onze bewoners zijn tenslotte bij ons om te leven los te laten, maar er wordt ook gewoon gelachen. "Het is alsof ik in een warm bad terecht kom", is een veel gehoorde uitspraak, van onze vrijwilligers.

Zoek je zinvol vrijwilligerswerk, waarin je zelf de vrijheid krijgt wanneer je je inroostert en zorg je graag voor anderen? Dan komen wij graag in contact met je! In ons hospice heerst een informele sfeer en zo gaan we ook met je om. Ook als je geen zorg achtergrond hebt kan je toch in ons hospice veel betekenen voor anderen, twijfel niet en kom gezellig kennismaken. Je kunt ons bereiken op **010-4747618**. Vraag naar Anja van der Plas of Els Wijnhorst.

Kijk voor meer informatie op www.hospicedemargriet.nl

Wanneer u te horen krijgt dat het levenseinde van uzelf of uw naaste nabij is, breekt een onzekere periode aan. Het verzorgen van een geliefde in de laatste levensfase kan zwaar zijn, ondanks de ondersteuning van huisarts, wijkverpleging en familie. Juist in deze periode staan de opgeleide vrijwilligers van de stichting VPTZ-NWN voor u klaar, bij u thuis, in een verpleeghuis of andere zorginstelling.



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg

Nieuwe Waterweg Noord

VRIJWILLIGERS PALLIATIEVE TERMINALE ZORG

NIEUWE WATERWEG NOORD (VPTZ-NWN)

STEUN TIJDENS DE LAATSTE LEVENSFASE



Vrijwilliger Loura Raamsdonk vertelt:

Ruim 27 jaar is de VPTZ-NWN actief in de steden Maassluis, Vlaardingen en Schiedam en al

8 jaar is Loura met veel voldoening vrijwilliger bij deze organisatie. Ook ten tijde van corona (zelfs met avondklokverklaring op zak) is zij bij verschillende terminaal zieke mensen thuis geweest om de mantelzorgers te ontlasten:

"Mensen vragen mij regelmatig waarom ik juist voor dit 'zware' vrijwilligerswerk heb gekozen. Ik vertel dan dat ik het niet als 'zwaar' ervaar. Het geeft mij eerder voldoening, met name omdat ik het zo bijzonder vind het vertrouwen te krijgen van de zieken en hun naasten. In de meest kwetsbare fase van het leven treed je hun veilige omgeving binnen, hun thuis. Daar mag ik tot steun zijn, simpel door 'aanwezig te zijn'.

Wanneer ik er ben kan de mantelzorger zich even opladen, bijvoorbeeld door een wandeling te maken, te sporten, bij te slapen of bij iemand op de koffie gaan. De zieke verleent ik een luisterend oor als hij/zij daar behoefte aan heeft, dit kan ik vanzelfsprekend ook de naasten bieden. Ieder mens is anders en heeft eigen behoeften. Dit maakt het boeiend en leerzaam. Ik stem mij af op de behoefte van de zieke en de naasten.

Helaas worden wij regelmatig nogal laat ingeschakeld, verschillende mantelzorgers hebben mij gezegd: "Als ik eerder van het bestaan van de VPTZ had geweten, had ik sneller contact opgenomen". Daarom is het belangrijk dat men weet dat wij 'er zijn'.

Het is zo mooi als de zieke thuis kan blijven wanneer dit zijn/haar wens is en dan is het belangrijk dat mantelzorgers de situatie kunnen volhouden. Als ik hieraan een bijdrage kan leveren ben ik een zeer dankbaar mens".

HOE SCHAKELT U VRIJWILLIGERS IN? EN HOE KUNT U VRIJWILLIGER WORDEN?

Wanneer u in Maassluis, Vlaardingen of Schiedam woont, kunt u vrijblijvend een afspraak maken met Sandra Mauwer, de coördinator van de VPTZ-NWN via telefoonnummer **06-51175006**. U kunt ook een email sturen naar info@vptz-nwn.nl. Meer informatie vindt u op onze website: www.vptz-nwn.nl. Hebt u interesse om vrijwilliger te worden bij onze stichting, schroom ook dan niet om contact op te nemen met Sandra.



De BVO Maassluis zoekt vrijwilligers!

Beschik je over eigen vervoer en vind je het heerlijk om auto te rijden? Kom dan kennismaken met de Begeleidende Vervoerservice OproepCentrale (BVO). Wij zijn namelijk hard op zoek naar enthousiaste vrijwilligers!

Vrijwilligers van de BVO begeleiden ouderen naar hun bestemming. Dit doen zij, tegen vergoeding, met hun eigen auto. Hiermee helpen zij cliënten die om gezondheidsredenen geen gebruik kunnen maken van regulier vervoer en/of geen hulp kunnen krijgen van hun mantelzorger of familie.

Heb jij een aantal uurtjes vrij en lijkt het je leuk om op deze manier het verschil te maken? Neem dan contact met ons op via **010 - 427 81 77** en meld je aan als vrijwilliger!

Kijk voor meer informatie op www.oproepcentrale.nl.



Ben jij die enthousiaste vrijwilliger die wij zoeken?

Woon je in Maassluis, ga je graag met mensen om en wil je iets betekenen voor anderen? Dan is de OproepCentrale op zoek naar jou! Je kan al het verschil maken voor iemand door bijvoorbeeld lekker samen te gaan wandelen of gezellig een kop koffie te drinken.

Bij de OproepCentrale zijn ruim 300 vrijwilligers actief. Een aantal van deze vrijwilligers gaan langs bij mensen die behoefte hebben aan een maatje. Dit kunnen mensen zijn die door hun ziekte of handicap weinig sociale contacten hebben en behoefte hebben aan een praatje. Andere vrijwilligers gaan lekker naar buiten met mensen die gebonden zijn aan hun rolstoel of rollator. Er zijn ook vrijwilligers die zich inzetten om met hun eigen auto cliënten te begeleiden

naar bijvoorbeeld het ziekenhuis of de tandarts. Zoals je leest, is vrijwilligerswerk bij de OproepCentrale heel divers. Bovendien biedt de OproepCentrale haar vrijwilligers interessante cursussen en leuke bijeenkomsten aan.

Kom jij ons team van vrijwilligers in Maassluis versterken?

Kijk dan op www.oproepcentrale.nl of neem contact met ons op via 010 - 427 81 77 of per e-mail via info@oproepcentrale.nl.



Samen Sterk Maassluis – Pascal de Wit

‘Met samenwerken kom je verder!’

Door Janneke Noordermeer

Steeds meer Maassluizers vragen of bieden hulp via de Facebookgroep Samen Sterk Maassluis, merkt Pascal de Wit, de oprichter van de groep. “We kunnen iets voor elkaar betekenen in de groep. Steeds meer mensen staan op en helpen mee met het gevoel ‘we doen het samen, je bent niet alleen!’ En dat is mooi want met elkaar kunnen we zoveel bereiken.”

Facebookgroep ‘Samen Sterk Maassluis’ telt bijna 1700 leden en heeft als doel elkaar als burens te ondersteunen, legt Pascal uit. “Via de groep kun je als particulier snel en makkelijk om hulp vragen of hulp aanbieden. Je kunt elkaar op die manier op een laagdrempelige manier helpen. Ieder lid kan waardevol zijn. Je kunt zoveel voor een ander betekenen.” Verschillende organisaties uit Maassluis hebben ‘Samen Sterk Maassluis’ ook al gevonden en krijgen hulp van vrijwilligers uit de groep. “Met samenwerken kom je verder.”

SENIORENWEELZIJN

Seniorenwelzijn in Maassluis is één van de organisaties die de samenwerking met ‘Samen Sterk Maassluis’

heeft opgezocht. “Zij doen om de zoveel tijd een wijkpeilonderzoek in verschillende wooncomplexen in onze stad. Voordat het onderzoek wordt uitgevoerd, gaan wij eerst met een groepje langs alle adressen. Dan nemen we bijvoorbeeld een bloemetje mee en maken contact met de bewoners. We vragen dan of de bewoners mee willen werken met het onderzoek en op welke manier: digitaal of via een papieren versie.” De vrijwilligers zien het ook wanneer het niet zo goed gaat met een bewoner. “Zo gaf een bewoner laatst aan dat ze eenzaam is. Dat geven wij door aan de medewerkers van Seniorenwelzijn die vervolgens snel actie kunnen ondernemen. Ook vragen wij of de bewoners steun nodig hebben of dat ze genoeg hulp ontvangen van burens of familie.”

DIERENHOEK ‘T SPARRETJE

Voor kinderen en jongeren die een steuntje in de rug nodig hebben, kan Pascal rekenen op Dierenhoek ‘t Sparretje. “Via de groep kwam ik in contact met kinderen die eenzaam raakten door de coronacrisis of de puberteit. Ik sprak met deze kinderen en vroeg: ‘wat zou je graag willen doen?’ Kinderen kunnen zelf heel goed aangeven of ze bijvoorbeeld iets met muziek, creativiteit of met dieren willen doen. In het laatste geval kunnen zij in kleine groepjes bij Dierenhoek ‘t Sparretje terecht.” Daarmee hebben de kinderen een middag plezier, ontspanning en helpt de eigenaresse de dierenhoek bij hulpvragen. “Dat is belangrijk om goed in je vel te zitten. Je ziet het zelfvertrouwen groeien. Of ze overwinnen bijvoorbeeld een angst door op een paard te zitten en deze te verzorgen. Met zoiets praktisch kun je kinderen weer vertrouwen en een beetje moed geven.”

VOEDSELBANK

Samen met vrijwilligers Anne, Aad en Esmee is Pascal elke vrijdag bij de Voedselbank Maassluis te vinden. “Anne verzorgt samen met Aad het ‘Happy vega en vegan Kookproject’ en haalt elke vrijdag groente en fruit op wat de Voedselbank niet meer kan bewaren. Daar kookt zij dan weer gerechten van om uit te delen aan mensen die bijvoorbeeld ziek zijn of om een andere reden een maaltijd kunnen gebruiken. Esmee doet dat ook met fruit om jam van te maken voor de 250 gezinnen bij de Voedselbank. We zijn er alle drie dus elke vrijdag en kunnen we dan ook met iemand komen die de Voedselbank waarschijnlijk nodig heeft. Vaak voelen mensen schaamte, maar als ze eenmaal geweest zijn dan voelen ze zich welkom. Het werkt gewoon als je dan een vertrouwd gezicht ziet.” Via Pascal is ook Dierenhoek ‘t Sparretje in contact gekomen met de Voedselbank. “Die kunnen voor de dieren ook weer restproducten overnemen. Zo kunnen we elkaar lokaal helpen.”

CREA COACHING

Anoushka Middelburg is coach bij Crea Coaching en biedt deze zomer verschillende workshops aan voor kinderen en jongeren, bijvoorbeeld leren schilderen of tekenen en leren mediteren. Pascal hoorde van jongeren dat ze graag willen leren mediteren. “Een meisje vertelde bij dat het haar moeder ook zo goed heeft geholpen. En een jongen met ADHD gaf aan dat yoga hem helpt om rustig te worden en dat hij ook graag wil leren mediteren”, vertelt Pascal. “We kijken naar de behoeften van de kinderen en proberen direct praktische ondersteuning aan te bieden. De kinderen ontmoeten elkaar en zo ontstaat er nieuw contact. Anoushka helpt bij hulpvragen en geeft de kinderen tips en nieuwe handvaten. En ontstaat bij de kinderen meer zelfvertrouwen en ze voelen zich rustiger en weer gemotiveerd.”

‘SAMEN STERK MAASSLUIS’

Heb je hulp nodig of kun je hulp aanbieden? Meld je dan aan bij de Facebookgroep ‘Samen Sterk Maassluis’. “Steeds vaker zie ik dat mensen die hulp vragen ook hulp gaan aanbieden en andersom. Niet omdat het als een verplichting voelt, maar omdat ze iets willen betekenen voor een ander. In welke vorm dan ook. Er ontstaat een mooie cirkel waarin je elkaar ondersteunt. Met samenwerken komen we zoveel verder!”



de Bibliotheek
de Plataan

Nieuwe Taalhuiscoördinator voor het Taalhuis aBc

“De Nederlandse taal spreken, lezen en schrijven is cruciaal om zelfstandig te zijn, om je goed te voelen in onze samenleving. Het beheersen van taal is nodig voor het begrijpen van (digi-)post van de overheid, het oppakken of doorgroeien in werk of studie, een doktersbezoek of oudergesprek op school; het valt of staat met taalvaardigheid. En die maak je je plezieriger eigen door samen op te trekken. Daarom ben ik ook zo trots op onze taalmaatjes, taallessen en digi-cursussen en op iedereen die naar de Taalbalie komt om gewoon zijn vraag te stellen.” De nieuwe Taalhuiscoördinator Annette den Ouden is aan het woord. Sinds mei zorgt zij voor de koppelingen van maatjes, werft vrijwilligers en cursisten voor het Taalhuis. Ze start nu corona op zijn retour is. “Dat is fijn, want het is nu ook weer mogelijk om trainingen te organiseren. We zijn weer open, er stroomt nieuwe energie. Plezier in leren, samen successen vieren, het Taalhuis maken tot een echt huis, een thuis voor vrijwilligers en cursisten, vragen ophalen, bijsturen, soms

pionieren, samenwerken, dat zijn zo maar wat punten waar ik warm voor loop.”

Annette heeft ervaring opgedaan met de maatjes voor statushouders in Midden-Delfland, heeft gewerkt met gezinnen uit vele culturen in Rotterdam en is elders al eens eerder vrijwilligerscoördinator geweest. “Diverse functies hebben me gevormd tot wie ik ben. De wereld van Taal is een ontdekkingstocht, die nu maak. Ik trek op met vele mooie Maassluiers met een goed hart voor een ander, met hulporganisaties en hopelijk later met bedrijven. We maken ons sterk om een ander sterk er te maken!”

DOE JE OOK MEE? TAAL IS CRUCIAAL, WORD TAALVRIJWILLIGER!

Stuur een e-mail naar adenouden@debibliotheekdeplataan.nl of neem telefonisch contact op (06-83782410). Je kunt haar ook volgen op twitter: @AnnetteMaassluis.



Annette den Ouden neemt het stokje over van Rineke Hulscher (links op de foto)

Taalhuis aBc zoekt Taalbalievrijwilligers en Taalmaatjes

In onze regio heeft ongeveer één op de zes mensen moeite met lezen, schrijven, rekenen en/of digitale vaardigheden. Wie de Nederlandse taal (beter) wil leren of wil werken aan de andere vaardigheden, kan terecht bij het Taalhuis aBc, in de Bibliotheek de Plataan. Via het Taalhuis aBc kan je taallessen volgen in groepsverband of samen met een vrijwilliger de Nederlandse taal oefenen. Het Taalhuis aBc is een organisatie van vrijwilligers.

Om alle mensen met een taalbehoefte te kunnen helpen zijn wij op zoek naar vrijwilligers voor de Taalbalie en vrijwilligers die als taalmaatje mensen één op één of in kleine groepjes willen helpen.

Ben je geïnteresseerd en wil je weten wat het precies betekent?

Neem dan gerust contact op met Annette den Ouden, taalhuiscoördinator 06-83782410 of meld je direct aan via de website: www.debibliotheekdeplataan.nl/vacatures.html.

Een kijkje nemen en een praatje aanknopen met de vrijwilligers van het Taalhuis aBc kan natuurlijk ook! De openingstijden van het Taalhuis aBc Maassluis aan de Uiverlaan 18 zijn als volgt:

Maandag 19.00 – 21.00 uur
Dinsdag 14.00 – 16.00 uur
Donderdag 11.00 – 13.00 uur

de Bibliotheek
de Plataan

Jouw energie duurzaam inzetten?

Dat kan bij het Duurzaamheidscentrum Maassluis! Wij verzorgen lessen over natuur en milieu aan 13 basisscholen in Maassluis. Blij zijn we als we het enthousiasme zien van de kinderen bij het ontdekken van de wonderschone lampionplant in onze Ontdektuin of het ontpoppen van een vlinder in de klas. Lijkt het je leuk om je voor dit doel in te zetten? Kom dan kennismaken! Je krijgt een kort kijkje in alle activiteiten waar de vrijwilligers mee bezig zijn en samen bespreken we wat jou het meeste aanspreekt. Word je blij van tuinieren, planten stekken, lessen begeleiden, verzorgen van leskisten of het inrichten van het Duurzaamheidscentrum? Er is vast iets te vinden dat bij jou past!

Bel of mail: 0652506053, dcm@maassluis.nl



Vrijwilligerswerk bij VluchtelingenWerk

Overal ter wereld moeten mensen vluchten voor hun leven vanwege oorlog, politiek geweld, hun seksuele geaardheid, afkomst of religie. Wie in Nederland terechtkomt, kan rekenen op de mensen van VluchtelingenWerk. Wij begeleiden vluchtelingen van aankomst tot zelfredzaamheid. Dat is goed voor vluchtelingen en goed voor de Nederlandse samenleving. Wij zijn ondernemende idealisten die nuchter blijven en professioneel zijn.

Maak iemand wegwijs:

Als een vluchteling in Nederland mag blijven, verhuist hij of zij op den duur naar een gemeente. Wie vangt je op en helpt je de eerste zaken in het complexe Nederland te regelen?

Je kunt diverse taken doen, zoals coaching bij huisvesting of bij participatie. Je maakt je cliënt wegwijs in Maassluis en helpt haar/hem bij het vergroten van het netwerk. Je draait daarnaast binnen het team ook mee met spreekuren en biedt praktische ondersteuning op het gebied van onder meer financiën en gezondheidszorg.

Oefen de Nederlandse taal:

Om deel te kunnen nemen aan onze samenleving moeten vluchtelingen zo snel mogelijk Nederlands leren. Je krijgt alleen een taal onder de knie wanneer je veel oefent. Word jij voor een paar uur per week taalmaatje van een vluchteling? Zet jouw talent of deskundigheid in.

Wil je ook meedoen? Heb je bepaalde talenten en deskundigheid die je graag wil inzetten, maar zie je jezelf niet als taalmaatje, coach huisvesting of maatschappelijk begeleider dan gaan we graag met je in gesprek of we iets passends kunnen vinden.

VluchtelingenWerk Maassluis bestaat uit een gezellig en gemotiveerd team. We werken vanuit ons kantoor in de Nijverheidstraat. Je kunt vrijblijvend een afspraak maken als je meer wilt weten over ons werk. Je bent van harte welkom. Als je vrijwilliger wilt worden bieden wij je een inwerk pakket aan met leuke interessante cursussen. Je wordt begeleidt door een beroepskracht. En er is een declaratiesysteem.


**VluchtelingenWerk
Nederland**

Interesse? Kijk op onze website voor alle vacatures:
www.vluchtelingenwerk.nl/zuidwest

Voor vragen of een vrijblijvend gesprek kun u mailen naar:
maassluis@vluchtelingenwerk.nl of bellen: 010-5928700

Samen zijn wij Maassluis

Jouw hulp maakt het verschil! Doe je mee?

Het programma #SamenzijnwijMaassluis is door de gemeente Maassluis gestart om eenzaamheid tegen te gaan, het welzijn van inwoners te vergroten en te zorgen dat inwoners makkelijker in contact kunnen komen met diverse instellingen en instanties die er zijn voor hulp en ondersteuning. Het programma heeft als doel te zorgen dat inwoners van Maassluis nog meer met elkaar verbinden, elkaar helpen, ondersteunen en naar elkaar omkijken.

NETWERK VAN INSTANTIES IN MAASSLUIS SLAAN HANDEN INEEN

De uitvoering is in handen van het programmateam 'Samen zijn wij Maassluis', dat zowel gevormd wordt door de gemeente als door partijen die zich richten op het welzijn van de Maassluisse inwoners, zoals bijvoorbeeld Stichting Present, Minters, de Voedselbank, Seniorenwelzijn, bewonerscommissies in de stad, Museum Maassluis, Theater Koningshof, Rotary Maassluis.

SAMEN TEGEN EENZAAMHEID

Het tegengaan van eenzaamheid is één van de speerpunten van de gemeente Maassluis. Maassluis doet mee aan het landelijke programma van het ministerie van VWS "Een tegen eenzaamheid".

Ook in Maassluis komt eenzaamheid voor. Door de coronacrisis is nog duidelijker zichtbaar dat gevoelens van eenzaamheid toenemen. Niet alleen onder ouderen, maar ook bij jongeren en jongvolwassenen. Hoewel de gemeente zich realiseert dat eenzaamheid nooit helemaal weggenomen kan worden, voelen de gemeente en alle betrokken partijen een grote verantwoordelijkheid in

het terugdringen ervan. Corine Bronsveld, wethouder gemeente Maassluis zegt hierover: "In deze moeilijke tijden is er een groter risico dat mensen vereenzamen. Ook in Maassluis zijn er mensen die zich eenzaam voelen. Als we ons daar bewust van zijn, kunnen we dit beter herkennen en bespreekbaar maken. Samen kunnen we de handen ineens slaan om mensen uit hun isolement te halen en ze laten weten dat ze er niet alleen voor staan."

IN MAASSLUIS ZORGEN WE OOR ELKAAR. DOE JE MEE?

Eén van de meest zichtbare resultaten van het programma is de realisatie van het digitale platform www.samenzijnwijmaassluis.nl dat is opgericht om mensen met elkaar in contact te brengen en zo de onderlinge betrokkenheid tussen de Maassluisers te vergroten. Een online plek waar mensen elkaar op ongedwongen

wijze kunnen ontmoeten en vooral ook elkaar kunnen helpen.

Daarom vind je er niet alleen een helder overzicht van alle maatschappelijke organisaties en verenigingen die actief zijn in Maassluis maar is er ook een onderdeel 'Elkaar helpen'. Hier kunnen Maassluisers vrijwillig hulp aanbieden aan mensen die dat nodig hebben. Heb jij bijvoorbeeld tijd om boodschappen te doen voor ouderen die dat niet meer zelf kunnen? Of wil je helpen klussen in huis of tuin? Of bied je jezelf aan als fietsmaatje? Maak dan een profiel aan op de website. Daarnaast is er een agenda met alle kleine en grote activiteiten in de stad en er is een plek met nieuws en berichten.

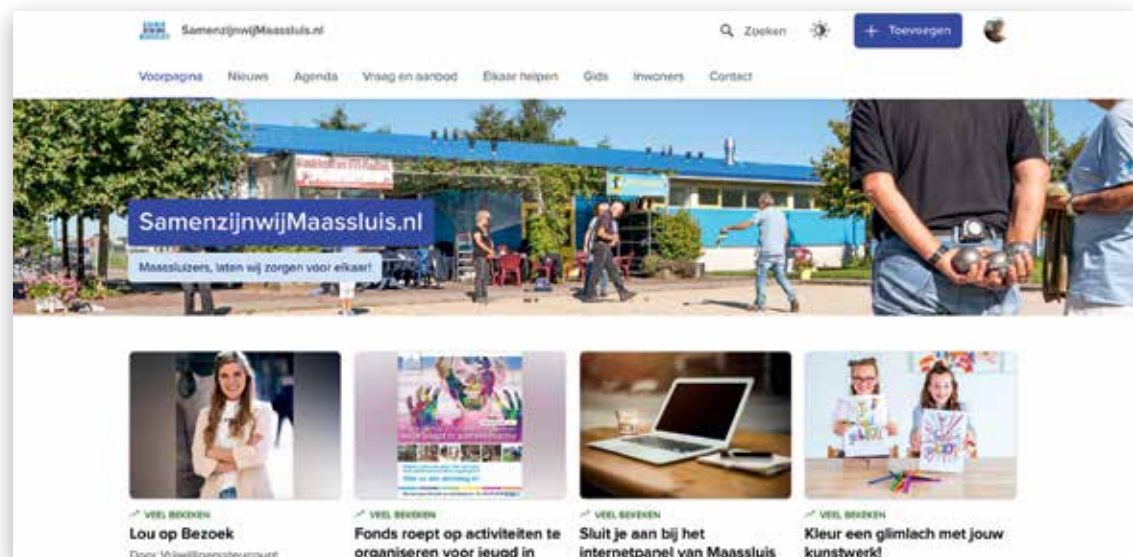
SAMEN IS ALLES LEUKER

Als je een persoonsprofiel aanmaakt op de website kun je op een laagdrempelige manier

je hulp aanbieden of vragen. Je kunt zelf berichten en foto's plaatsen en nog veel meer. Ook ontvang je wekelijks een buurtmail in je mailbox met activiteiten en alles wat er te doen is in Maassluis de komende week.

Maatschappelijke organisaties en verenigingen die graag een vermelding op de website willen, kunnen een eigen organisatiepagina aanmaken. Er staan genoeg voorbeelden op de site. Kom je er niet uit, dan kun je contact opnemen met Jacqueline Groeneveld via 06 11038517 en Wendy Hofman via 06 33326309. Zij helpen dan graag!

Wil je meer informatie over het programma '#Samenzijnwijmaassluis'? Kijk dan op www.samenzijnwijmaassluis.nl of stuur een email naar: info@samenzijnwijmaassluis.nl



Grand Café De Waker



Happy Coffee Hour

Dinsdag t/m zaterdag van 11:00 tot 12:00 één koffie of cappuccino van het huis! Geniet van 2, betaal er maar voor 1!



Wereldwinkel Maassluis zoekt bestuursleden!

In hartje centrum van Maassluis is een prachtige Wereldwinkel gevestigd. Deze winkel verkoopt naast de traditionele fairtrade, duurzame en biologisch verantwoorde artikelen van Royal Talens.

Wereldwinkel Maassluis heeft 19 leden waarvan drie bestuursleden allen op vrijwillige basis. Met ingang van direct zijn we op zoek naar een voorzitter, penningmeester en secretaris. De functies zijn op vrijwillige basis. Draagt u de Wereldwinkel een warm hart toe en lijkt het u leuk om de verantwoordelijke taak aan te gaan, dan bent u van harte welkom.

Voor meer informatie kunt u een mail sturen aan: wereldwinkelmaassluis@gmail.com

Hartelijk dank namens team Wereldwinkel Maassluis



Maatschappelijke begeleider

Vluchtelingen die mogen blijven, moeten van alles regelen in het complexe Nederland. Terwijl ze nog amper de taal spreken. Als Maatschappelijk Begeleider zorg jij dat vluchtelingen snel zelfredzaam worden. Het werk als een vrijwilliger Maatschappelijk Begeleider is een onvergetelijke ervaring die je niet wilt missen! Tijdsinvestering: in overleg.

Over ons

Overal ter wereld moeten mensen vluchten voor hun leven vanwege oorlog, politiek geweld, hun seksuele geaardheid, afkomst of religie. Wie in Nederland terechtkomt, kan rekenen op de mensen van VluchtelingenWerk. Wij begeleiden vluchtelingen van aankomst tot zelfredzaamheid. Dat is goed voor vluchtelingen en goed voor de Nederlandse samenleving. Wij zijn ondernemende idealisten die nuchter blijven en professioneel zijn. Jij ook? Kom dan ons team versterken als Maatschappelijk Begeleider.

Functieomschrijving Maatschappelijk Begeleider

- Het begeleiden, ondersteunen en coachen van vluchtelingen tijdens hun integratie- en participatieproces.
- Je maakt een vluchteling wegwijs in de gemeente en directe woonomgeving en geeft voorlichting over de Nederlandse samenleving.
- Je biedt praktische ondersteuning bij vragen en problemen omtrent huisvesting, financiën, onderwijs en gezondheidszorg.
- Je begeleidt vluchtelingen bij externe contacten met diverse instanties en ondersteunt hen bij het opbouwen van een sociaal netwerk.

Wat wij bieden

- Je komt in een stimulerende en uitdagende werkomgeving met ruimte voor je eigen ontwikkeling en initiatief. VluchtelingenWerk Maassluis bestaat uit een klein en gezellig team.
- Je krijgt een inwerkprogramma en mogelijkheden om aanvullende trainingen en opleidingen te volgen.
- Je wordt begeleid door een professionele beroepskracht.
- Volop mogelijkheden om meer te leren over andere culturen. Onkosten worden vergoed.



Wilt u meer informatie kijk op onze website:
www.vluchtelingenwerk.nl/zuidwest

Voor vragen of een vrijblijvend gesprek kun u mailen naar:
maassluis@vluchtelingenwerk.nl

Vrijwillige coach bij Petje af

Vrijwillige coaches zijn voor onze leerlingen het vaste gezicht van Petje af. Heb jij op zondagen tijd en zin om met een groep enthousiaste kinderen in de weer te zijn? Dan ben jij de coach die wij zoeken!

Wat doe je als coach?

- Je begeleidt de kinderen op 28 zondagen per jaar tijdens het Petje af-programma, zowel op locatie als onderweg tijdens bedrijfsbezoeken en sportieve en culturele uitjes;
- Je stimuleert en inspireert de kinderen om hun talenten en beroepsmogelijkheden te ontdekken;
- Je onderhoudt contact met ouders en kinderen;
- Je ontvangt onze gastsprekers en ondersteunt hen tijdens de gastlessen bij Petje af en het bedrijfsbezoek bij de gastspreker;
- Twee keer per jaar voer je een 'talentgesprek' met de kinderen en hun ouders.

Wat heb je nodig?

Om deze leuke vrijwilligersfunctie goed te kunnen uitoefenen is het fijn als je beschikt over de volgende ervaring, kennis en competenties:

- Je bent een enthousiaste, sprankelende persoon die affiniteit heeft met kinderen en hun ontwikkeling;
- Je hebt een pedagogische achtergrond en/of ervaring met het werken met kinderen van 10 tot 14 jaar;
- Je bent open, initiatiefrijk, werkt graag samen en weet structuur aan te

brengen in een dag;

- Je hebt minimaal MBO werk- en denkniveau en/of je volgt een HBO-studie (dit is de ideale bijbaan!);
- Je bent een inspirerend voorbeeld voor onze kinderen en blijft jezelf graag ontwikkelen.

Oftewel: een coach die de kinderen hun leven lang niet meer vergeten!

Wat krijg je ervoor terug?

- Waardering van 18 nieuwsgierige kinderen;
- Een inspirerende werkomgeving waarbinnen jij je kan ontwikkelen middels diverse bijeenkomsten en trainingen met collega's uit het hele land;
- Vrijwilligersvergoeding (netto max. €1.700 per jaar).

Als je je herkent in dit profiel, laat ons dan weten wanneer je kunt beginnen! Stuur een e-mail aan waterweg@petjeaf.nl

Meer informatie:

kijk op www.petjeaf.nl/waterweg en bel Nicolien op 088 330 11 27



BUURTPREVENTIE! WE WANT YOU:

Samen houden we de wijk veilig

Buurtpreventie Maassluis is een groep actieve buurtgenoten die in de eigen wijk rondes loopt. Zo blijft deze veilig en schoon. We zoeken ook mensen die willen lopen in eigen wijk. Want dat geeft de beste resultaten!

DOET U MEE?

We kunnen nog wel een paar enthousiaste buurtbewoners gebruiken.

Hoe?

- Volg Buurtpreventie op Facebook: www.facebook.com/buurtpreventiemaassluis
- Loop een proefronde mee
- Meld je aan voor Buurtpreventie Maassluis

Reageren kan via buurtpreventie@maassluis.nl of via een persoonlijk berichtje op Facebook. Je kunt ook bellen of een appje sturen naar de coördinator: 06-11779783

SAMEN HOUDEN WE DE WIJK VEILIG

Attentie 
Buurtpreventie
Maassluis

Bewegen voor ouderen. Hoera, we kunnen weer beginnen!

Vanaf 1 september aanstaande gaan de deuren van de gymnastiekzaal aan de Haydnlaan weer open!
Elke woensdagmiddag vanaf 12:15 tot en met 13:00 uur geeft 'Bewegen voor ouderen' onder begeleiding van fysiotherapeut Mattieu van Hees weer bewegingslessen voor ouderen van 55+. De zaal gaat open om 12:00 uur

Nieuwe leden zijn van harte welkom, na een gratis kenningsmakingsperiode

van 4 weken zijn de kosten € 30,- per kwartaal.
Aanmelden kan bij mevrouw Anny Koene, telefoon: 06-8171 0525



‘Vrijwilligerswerk van groot belang voor Maassluis’

Jacqueline Groeneveld is coördinator van het Vrijwilligerssteunpunt Maassluis en nam het initiatief voor het samenstellen van deze vrijwilligerskrant. “In de coronaperiode is het meer dan duidelijk geworden dat vrijwilligerswerk van uitermate groot belang is voor de ondersteuning van de inwoners en de sociale cohesie in Maassluis.”

In de coronaperiode heeft Jacqueline Groeneveld, coördinator van het Vrijwilligerssteunpunt Maassluis, gezien hoe belangrijk vrijwilligers zijn in Maassluis. “Door de maatregelen rondom het coronavirus ligt een isolement en vereenzaming op de loer. Dat juist in deze moeilijke tijd zoveel inwoners van Maassluis voor elkaar hebben klaar gestaan, en nog steeds klaarstaan, is hartverwarmend. Het komt de sociale cohesie in Maassluis ten goede.”

Meer dan 50% van de Maassluiers doet al op één of andere manier vrijwilligerswerk, weet Jacqueline. “Vrijwilligerswerk is allang niet meer iets dat alleen door ouderen gedaan wordt. Achter de bar staan tijdens evenementen, actief zijn voor de sportclub van je kinderen, dieren verzorgen,

digitalisering van ouderen of een tuin bijhouden wanneer een ander dit niet meer lukt. Het zijn allemaal voorbeelden van vrijwilligerswerk. Veel mensen staan er niet bij stil dat ze feitelijk vrijwilliger zijn. Ik hoop dat door deze vrijwilligerskrant nog meer mensen enthousiast worden en zich aanmelden voor vrijwilligerswerk.” Voor iedereen is er vrijwilligerswerk te vinden, benadrukt Jacqueline. “Er zijn heel veel mogelijkheden, volledig aan te passen op jouw interesses en beschikbaarheid. Je kunt al vrijwilliger worden door je één keer in de maand in te zetten voor een ander. Het hoeft niet altijd iets langdurigs te zijn, het kan ook af en toe of voor een korte periode”, legt Jacqueline verder uit. “Belangrijk is dat je iets vindt wat jij leuk vindt om te doen en wat goed bij jou past. Het wordt tijd dat vrijwilligerswerk van het stoffige imago afkomt en dat iedereen zich een vrijwilliger kan noemen!”

Ben je enthousiast geworden en wil je weten wat jij als vrijwilliger voor een ander kan betekenen? Neem dan contact op met Jacqueline Groeneveld via **06 11038417** of stuur een e-mail naar **j.groeneveld@maassluis.nl**



Matchmakers gezocht voor Vrijwilligerssteunpunt Maassluis

Word je ook blij als je iemand kan helpen bij het vinden van een leuke vrijwilligersbaan of korte klus? Beleef je plezier aan het voeren van een gesprek waarin je de wensen van de vrijwilliger kunt achterhalen en klinkt het voor jou als vanzelfsprekend dat je een organisatie benadert om te vragen of een match geslaagd is? Dan komen we graag in contact met jou.

Het Vrijwilligerssteunpunt Maassluis zoekt enthousiaste matchmakers, die één of twee dagdelen in de week (2 uur) willen helpen. Het Vrijwilligerssteunpunt Maassluis ondersteunt vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties. Wij promoten vrijwillige inzet en brengen deze inzet samen met de organisaties naar een hoger niveau. De gemeente Maassluis heeft baat bij de ondersteuning van vrijwilligers, omdat er zonder vrijwilligers een gat valt bij veel evenementen, verenigingen en vrijwilligersorganisaties. Als matchmaker vul jij dit gat door de juiste match voor beide partijen te maken.

- Je ontvangt bezoekers en gaat met hen in gesprek om hun wensen te achterhalen

- om samen de juiste match te maken.
- Je schrijft ze in op onze vacaturebank, zodat ze gevonden kunnen worden door een organisatie.
- Je belt vrijwilligers en organisaties na om te zien of het een succesvolle match is.
- Je verwerkt contact momenten met vrijwilligers in het systeem.
- Je vertegenwoordigt het Vrijwilligerssteunpunt tijdens evenementen.
- Je kunt met een computer overweg.
- Je hebt voldoende beheersing van de Nederlandse taal.
- Je houdt de vacatures op website **www.prikbordmaassluis.nl** up to date.

Naast aardige collega's, begeleiden en coachen we jou om het beste uit jezelf te halen. Je ontvangt gratis trainingen die bijdragen aan je persoonlijke ontwikkeling en je werkervaring staat goed op je cv. Is je interesse gewekt en lijkt het je leuk om met onze enthousiaste medewerkers het visiteplaatje van de organisatie te zijn, bel dan met Jacqueline Groeneveld via **06 11038416** of mail naar **j.groeneveld@maassluis.nl**

Stichting United: Samen staan we sterker!

Samen staan we sterker. Dat is het motto van Stichting United. “We willen met onze multiculturele stichting mensen dichter bij elkaar brengen”, vertelt Orlando Sanches. “We willen een verbinding leggen, elkaar leren kennen, en op die manier polarisatie voorkomen.”



Stichting United is een multiculturele stichting die eenheid wil creëren tussen verschillende groepen die in Maassluis wonen. “Niet alleen uit verschillende culturen maar we willen ook verbindingen leggen tussen bijvoorbeeld ouderen en jongeren en mensen met verschillende afkomsten en religies”, legt Orlando Sanches uit. “We willen mensen dichter bij elkaar brengen zodat er meer respect, begrip en waardering tussen elkaar tot stand komt. Dit willen wij doen door verschillende activiteiten te organiseren, zoals informatieavonden, pleinfesten en andere laagdrempelige activiteiten die voor iedereen toegankelijk zijn.”

KIDSClub

Voor kinderen van de basisschool organiseert Stichting United op woensdagmiddag de ‘Kidsclub’ bij InBlik in Maassluis. “Daar kunnen de kinderen knutselen, sporten en spelletjes doen, samen koken of we organiseren een Kinderbios”, vertelt Orlando. “Regelmatig is het mogelijk om een workshop te volgen over bijvoorbeeld communicatie en media, kunst en cultuur of sport en gezondheid. De Kidsclub wordt begeleid door vrijwilligers die de kinderen de ruimte geven om zichzelf te ontwikkelen. We ondersteunen de kinderen zodat ze kunnen ontdekken waar ze goed in zijn.”

HUISWERKBEGELEIDING

Vanaf het nieuwe schooljaar, zorgt Stichting United ook weer voor huiswerkbegeleiding. “Dat doen we momenteel bij de Ichtusschool, maar alle kinderen van alle scholen zijn welkom”, licht Orlando toe. “We zoeken nog naar een meer centrale plek in Maassluis om de huiswerkbegeleiding te geven. Er is veel behoefte aan, zeker na deze coronatijd waarbij veel leerlingen een achterstand hebben opgelopen. De stap naar het voortgezet onderwijs is dan erg groot. Die stap willen we door middel van huiswerkbegeleiding makkelijker maken.”

VRIJWILLIGERS

Stichting United zoekt vrijwilligers die kunnen helpen bij onder andere de Kidsclub, de huiswerkbegeleiding en andere toekomstige activiteiten. “We hebben heel veel vrijwilligers nodig, alle ideeën en hulp zijn welkom!” Wil je meer weten? Stuur dan een mailtje naar Stichting United via **stichtingunited@gmail.com** of kijk op de Facebookpagina ‘Stichting United’.

Vacatures Maassluise Sport- en Recreatieraad

MSR



De Maassluise Sport- en Recreatieraad (MSR) is op zoek naar nieuwe leden.

Vind je sport belangrijk voor het welzijn van de Maassluise burger en heb je passie en energie om je vrijwillig in te zetten voor het sport- en recreatiebelang in Maassluis? Kom dan de Maassluise Sportraad versterken! De MSR is een onafhankelijk adviesorgaan van het College van B&W en de Gemeenteraad. Het beoordeelt voorstellen van B&W en geeft gevraagd en ongevraagd adviezen over het beoefenen en beleven van sport en recreatie in de stad.

Natuurlijk heb je vragen over de functie en deze zullen wij graag beantwoorden. Een profiel en vragen **Wat mag je van de MSR verwachten en wat mogen we van jou verwachten** staan uitgebreid op onze site www.msрмаassluis.nl

Op de site staan meer wetenswaardigheden, zodat je inzicht in de werkzaamheden van de MSR kunt krijgen.

Sportgala



De organisatie ligt bij de werkgroep Sportgala van de MSR en wordt jaarlijks in februari gehouden. Hier worden alle kampioenen van het voorgaande jaar gehonoreerd en worden de Sportman, Sportvrouw, (Jeugd)Sportploeg en het Sporttalent gehuldigd. Tevens wordt de MSR-Award uitgereikt en is de Vopak Sportstimuleringsprijs ad 2x €500,- beschikbaar voor dié verenigingen die iets nieuws hebben ontwikkeld voor nieuwe leden en om nieuwe leden aan te trekken.

Als je het bovenstaande én de site leest, is er meer dan voldoende om aan je sportieve trekken te komen dan alleen het sporten zelf. Het geeft je een gevoel van saamhorigheid en het deel uit maken van de sportieve stad die Maassluis is!

Lees ook onze Missie, Visie en Kernwaarden:

Trots op de sport in Maassluis

Bouwstenen voor een Maassluis sportbeleid

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je meer informatie of een gesprek?

Stuur een emailberichtje naar secretaris.msрмаassluis@gmail.com

Energie Collectief Waterweg op zoek naar meedoeners!

Heb jij belangstelling om jouw steentje bij te dragen aan het verduurzamen van onze samenleving? Heb je interesse in de uitdagende ontwikkelingen op energiegebied? Wil je dat inwoners een stem hebben in de energietransitie in Maassluis en Hoek van Holland? Zo ja, dan zijn wij op zoek naar jou!

Ons Energie Collectief Waterweg is een coöperatie van, voor en door inwoners van Maassluis en Hoek van Holland. Wij willen onze leefomgeving verduurzamen door het opwekken van groene energie door zon en wind. De energiecoöperatie is op zoek naar mogelijkheden in Maassluis en Hoek van Holland om een zonne- energie project te starten. Daarnaast zijn wij betrokken bij de realisatie van twee windenergieprojecten langs de Nieuwe Waterweg en bij de ontwikkeling van een zonneveld in de Oranje Buitenpolder.

Om die projecten te kunnen realiseren is er hulp nodig van vrijwilligers die hun steentje willen bijdragen. We zoeken iemand die:

- Hart heeft voor een duurzame samenleving
- Mee wil denken en beslissen
- Ongeveer 3 uur in de week beschikbaar is

Wil je een bijdrage leveren aan de regionale gemeenschap? Heb je belangstelling voor hedendaagse uitdagende ontwikkelingen? Aarzel dan niet en neem contact met ons op.

Meer informatie is te verkrijgen bij Huib Blokland door een berichtje te sturen naar info@energiecollectiefwaterweg.nl

Voor meer informatie over onze coöperatie zie onze website www.energiecollectiefwaterweg.nl.



Scouting Paulusgroep Maassluis zoekt extra vrijwilligers en leden voor het nieuwe seizoen.

Kom daarom naar onze Open Dag op 11 september (13:30-16:00 uur) op ons scoutingterrein Vlaardingsdijk 9 in Maassluis

Al vanaf 5 jaar ben je welkom. Bij Scouting wordt gewerkt met verschillende leeftijdsgroepen die speltakken worden genoemd.

Bij Scouting kan je het gehele jaar door lid worden!! Dus komt het niet uit om met de open dag te komen, geen nood je kan altijd een keer komen kijken en lid worden! Laat wel van tevoren weten dat je een keer wilt komen kijken, het kan zijn dat er bij een onderdeel een wachtlijst van toepassing is. Leiding geven bij een leeftijdsgroep die je aanspreekt of gewoon een klusje doen op het moment dat het je uitkomt. Zelfs als je je maar een uurtje per maand kunt inzetten, ben je voor Scouting al een supervrijwilliger!

Voor meer info kom naar onze open dag, stuur een mail naar BESTUUR@PAULUSSCOUT.NL of kijk op WWW.PAULUSSCOUT.NL



Wat doet de Adviesraad Samenlevingszaken?

De Adviesraad, de naam zegt het al, adviseert het gemeentebestuur over het beleid van de gemeente op het gebied van sociale zaken en welzijn. Dat gaat over alles wat samenhangt met de Wmo, de Jeugdwet en de Participatiewet.

HOE WERKT DAT IN DE PRAKTIJK?

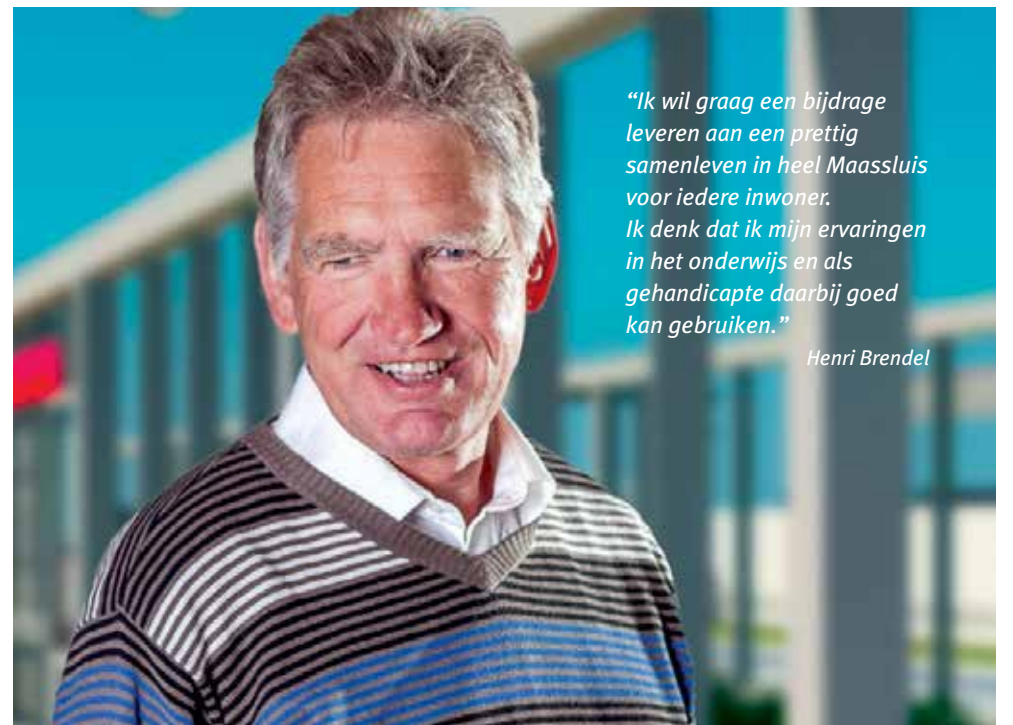
Als er over deze onderwerpen nieuw beleid wordt gemaakt, vraagt het gemeentebestuur vooraf wat de Adviesraad hiervan vindt en of dingen anders of beter moeten. Wij brengen dan een gevraagd advies uit.

Andersom kan het ook zo zijn dat de Adviesraadleden in de praktijk ervaren dat het beleid niet helemaal werkt zoals het zou moeten. Misschien zou het wel aangepast

moeten worden. Dan brengen wij een ongevraagd advies uit.

WIE ZIJN DE LEDEN VAN DE ADVIESRAAD EN WAT DOEN ZE?

Dat zijn inwoners van Maassluis, die betrokken zijn bij wat er gebeurt in Maassluis. Inwoners die graag hun steentje willen bijdragen aan een goed beleid. De meeste leden zijn wel (enigszins) bekend met wat er speelt op het gebied van sociale zaken en welzijn in de gemeente. Bijvoorbeeld, omdat ze zelf op dit gebied werken. Of, ze hebben persoonlijk, of in de familie- en kennissenkring hiermee ervaring opgedaan. Er zijn ook leden die hier eerst niet zo bekend mee waren. Door bezoeken aan instellingen



“Ik wil graag een bijdrage leveren aan een prettig samenleven in heel Maassluis voor iedere inwoner. Ik denk dat ik mijn ervaringen in het onderwijs en als gehandicapte daarbij goed kan gebruiken.”

Henri Brendel

en organisaties, of bijvoorbeeld het volgen van cursussen of bijeenkomsten, hebben ze hun kennis kunnen vergroten.

KAN IK OOK LID WORDEN VAN DE ADVIESRAAD EN WAT BRENGT HET ME DAN?

Je bent van harte welkom in ons team. Je ontmoet daar aardige en interessante mensen die je graag wegwijs maken in de materie. Je leert veel over het gemeentelijk beleid en hoe het contact met ambtenaren werkt. Je leert instellingen en organisaties in Maassluis kennen door mee te gaan op bezoeken. Als je wilt, leren we je hoe je goede adviezen

kunt schrijven. Als dat nodig is kan je ook op onze kosten cursussen volgen en seminars bijwonen. Adviesraadleden ontvangen een kleine financiële bijdrage. En tot slot, kan je op een eenvoudige manier nieuwe mensen leren kennen en je netwerk uitbreiden. En meedenken over Maassluis.

Iedereen is van harte welkom. We doen vooral een beroep op jongeren of mensen met een migratieachtergrond om ons team te versterken. Maak de stap en kijk op www.adviesraadsamenlevingszakenmaassluis.nl hoe je je bij ons aan kunt melden.

LONNEKE VAN DER WILDT - BUURTGEZINNEN MAASSLUIS:

‘Opvoeden doen we samen’



“Ieder mens heeft wel eens iemand nodig”, vertelt Lonneke van der Wildt coördinator van Buurtgezinnen Maassluis. “Buurtgezinnen Maassluis koppelt gezinnen die hulp nodig hebben aan gezinnen die tijd, aandacht en liefde willen delen.”

Anderhalf jaar geleden startte Buurtgezinnen in Maassluis. “Buurtgezinnen is gericht op ‘Opvoeden doen we samen’”, legt Lonneke van der Wildt uit. De organisatie bestaat zes jaar en is inmiddels actief in ruim 80 gemeenten. “Het is mooi om mensen met elkaar te verbinden. Wanneer het niet meer lukt in een gezin, kunnen de problemen opstapelen. Dat kan met Buurtgezinnen voorkomen worden.”

Buurtgezinnen koppelt gezinnen die hulp nodig hebben (vraaggezinnen) aan warme, stabiele gezinnen in de buurt (steungezinnen). “Steunouders zijn ervaren ouders die tijd, aandacht en liefde willen delen om andere ouders te ontlasten. Dat kan bijvoorbeeld door een kind wekelijks op te vangen door een speelafspraak of in het weekend met een logeerpartijtje. Het uitgangspunt van Buurtgezinnen is dat een kind terecht kan bij een ander gezin.”

Vraaggezinnen zijn gezinnen die hulp nodig hebben. Het kan dan gaan om een alleenstaande moeder met kinderen die een dagdeel de tijd nodig heeft voor bijvoorbeeld een studie. Of een gezin waarbij één van de ouders ziek is, zo legt Lonneke uit. “De opvoeding is op dat moment zwaar en een kind kan dan even naar een ander gezin, naar een andere omgeving.”

Buurtgezinnen Maassluis zoekt gezinnen met kinderen uit Maassluis die het nodig hebben om af en toe even ergens te kunnen spelen en wat extra aandacht te krijgen. “Wij hebben momenteel veel steungezinnen klaarstaan, dus heeft jouw gezin ondersteuning nodig? Laat het dan vooral weten!” Wil je meer weten? Kijk dan op www.buurtgezinnen.nl/maassluis of stuur een e-mail naar lonneke@buurtgezinnen.nl.

Slimmer Omgaan met Geld zoekt Rekenmaatjes



Bij veel dagelijkse werkzaamheden is het nodig om een beetje te kunnen rekenen, denk aan boodschappen doen, berekenen hoeveel reistijd je nodig hebt om ergens naar toe te gaan of om je vakantiebudget te bepalen. Voor wie dit lastig vindt en

slimmer wil omgaan met geld, kan hiervoor een cursus volgen bij de Bibliotheek de Plataan in Maassluis.

De wekelijkse lessen Slimmer Omgaan met Geld starten na de zomervakantie weer

op. Een docent geeft de lessen en een vrijwilliger zorgt ervoor dat iedereen mee kan doen. Werkzaamheden zijn gevarieerd: van het verzorgen van koffie en thee tot het geven van extra uitleg en aandacht.

Interesse om Rekenmaatje te worden? Meld je dan aan via de website www.debibliotheekdeplataan.nl/formulieren/vrijwilligers.html. Of neem voor meer informatie contact op met Barbara Teuben, 06-30654741.

Heeft u al langere tijd financiële problemen? Kunt u uw rekeningen niet meer betalen? Zijn uw schulden te groot om zelf op te lossen? Wacht niet te lang, daardoor worden uw schulden alleen maar hoger. Wij helpen u.

Als uw schulden te hoog zijn om zelf op te lossen, kunt u uw gemeente om hulp vragen. Dat is gratis. Voor de gemeenten Maassluis, Vlaardingen en Schiedam helpt Stroomopwaarts de inwoners. Er is verschillende hulp. Bijvoorbeeld budgetcoaching of een schuldregeling.

Heeft u niemand in uw omgeving die kan helpen? In Maassluis zijn er organisaties waar u naartoe kunt gaan. De hulp van deze organisaties is gratis. Voorbeelden van hulp zijn:

- Als hulp zoekt, informatie of advies wilt of vragen heeft over zorg, welzijn, opvoeden, inkomen of schulden.
- een overzicht maken van uw inkomsten, uitgaven en uw schulden;
- kopieën van de juiste papieren verzamelen;
- de controle en inlevering van de complete map bij de Formulierenbrigade van Stroomopwaarts.

HULP VOOR INWONERS MAASSLUIS

Wijkteam (Vraaggraak)

Als u hulp zoekt, informatie of advies wilt of vragen heeft over zorg, welzijn, opvoeden, inkomen of schulden. Dan kan het wijkteam u op weg helpen.

Telefoon: 010 593 15 00

E-mail: vraaggraak@maassluis.nl

Website: www.vraaggraakmaassluis.nl

Humanitas Thuisadministratie & Stichting Boom

Helpen u met:

- een overzicht maken van uw inkomsten, uitgaven en uw schulden;
- kopieën van de juiste papieren verzamelen;
- de controle en inlevering van de complete map bij de Formulierenbrigade van Stroomopwaarts.

Gegevens Humanitas Thuisadministratie

Telefoon: 06 200 03 052 Leo van Buuren

06 225 57 202 Wim Goedendorp

E-mail: ta.maassluis@humanitas.nl

Website: <https://www.humanitas.nl/programma/thuisadministratie>

Gegevens Stichting BOOM Maassluis (Budget Op Orde Maken)

Telefoon: 06 40608609 Coördinator Piet Bouterse

E-mail: info@stichtingboommaassluis.nl

Website: www.stichtingboommaassluis.nl

Formulierenbrigade van Stroomopwaarts

De formulierenbrigade helpt u bij het aanvragen en invullen van formulieren, bijvoorbeeld zorgtoeslag of kwijtschelding gemeentelijke heffingen.

Telefoon: 010 5931585

Website: www.stroomopwaarts.nl/formulierenbrigade



Noodhulpbureau SUN Waterweg

Helaas zijn er veel mensen die door welke oorzaak dan ook de eindjes niet meer aan elkaar kunnen knopen. Zij zijn voor hulp aangewezen op professionele hulpverleners. De stichting Urgente Noden Waterweg (SUN Waterweg) verleent financiële steun aan inwoners van Maassluis, Vlaardingen en Schiedam die in acute financiële nood zijn en die geen beroep meer kunnen doen op een (aanvullende) uitkering of op een andere regeling vanuit het Rijk of de gemeente.

De financiële steun wordt gegeven in de vorm van een financiële bijdrage tot €1.000,-, een bijdrage in natura of met een renteloze lening. Deze bijdrage is om schuldsanering te kunnen starten of een opstap naar werk of school mogelijk te maken.

De gift kan worden gebruikt om een dreigende sanctie te voorkomen, zoals het afsluiten van water, energie of een huisuitzetting.

Ook kunnen giften worden toegekend voor de aanschaf van huishoudelijke apparatuur, kleding, een computer of voor medische kosten, bijvoorbeeld de aanschaf van een bril. Ook hierbij geldt dat er geen voorliggende voorziening meer aanwezig is en dat er sprake is van een noodsituatie.

Sun Waterweg beslist veelal binnen 10 dagen over een aanvraag, bij hoge urgentie kan dit binnen 24 uur.

Een aanvraag bij SUN Waterweg kan alleen worden ingediend door een professionele hulp- of zorgverlener voor inwoners van Maassluis, Vlaardingen of Schiedam, zoals door Stroomopwaarts, het Vraaggraak Wijkteam of door Minters.

Als u iemand kent die in een noodsituatie zit en dringend een financiële bijdrage nodig heeft, neem dan contact op met een professionele hulp- of zorgverlener of met de coördinator van SUN Waterweg, Hilda Dullaart. Voor nadere informatie, voor het aanvraagformulier en voor de contactgegevens zie www.sunwaterweg.nl



Alles is mogelijk in het Duurzaamheidscentrum Maassluis

In het Duurzaamheidscentrum Maassluis beleven en ontdekken kinderen de natuur door middel van lessen over verschillende thema's. "Hier kunnen kinderen ervaren hoe de natuur werkt en zien dat ze daar zelf onderdeel van zijn. Daarbij word ik ondersteund door een groep fantastische vrijwilligers", aldus Hanneke Kerssemeijer, coördinator van het Duurzaamheidscentrum.

Alle groepen van de basisscholen in Maassluis kunnen de natuur- en milieulessen volgen bij het Duurzaamheidscentrum. "Dat gebeurt in het centrum, in de klas en op locatie", legt Hanneke uit. "De lessen gaan bijvoorbeeld over water, afval, klimaat en energie. Laatst is er een nieuwe les bijgekomen in natuurspeeltuin Avonturis. We gaan in die les met de kinderen op avontuur in de natuur."

Bij het Duurzaamheidscentrum aan de Dr. Albert Schweitzerdreef zit een grote tuin, de Ontdektuin, waarin ook lessen worden gegeven. "De groene lessen zorgen ervoor dat de kinderen op de één of andere manier sociaal worden", merkt Hanneke. "De natuur staat voor diversiteit en dat krijgen de kinderen met de lessen mee. Ze leren hoe de natuur werkt en dat ze er zelf onderdeel van zijn. Het is gaaf om te zien wat

het met de kinderen doet."

Hanneke wordt zowel in het Duurzaamheidscentrum als in de tuin ondersteund door vrijwilligers. "Ik werk veel alleen en ben daarom blij dat ik een fijne club vrijwilligers om mij heen heb. Het is fijn om hulp te hebben bij het geven van lessen. De werkzaamheden zijn heel divers. Je kunt binnen het centrum helpen met het inrichten van de ruimte, lessen voorbereiden en het geven of begeleiden van de lessen. Nieuwe ideeën zijn bovendien altijd welkom! En buiten gaan vrijwilligers voornamelijk aan de slag in de Ontdektuin."

OPROEP

Bij het Duurzaamheidscentrum Maassluis ben je als vrijwilliger altijd welkom! "Eigenlijk is alles mogelijk. Weet je niet zo goed wat je wil? Dan nodig ik je graag uit om te komen praten. Dan vinden we vrijwilligerswerk dat bij je past binnen het Duurzaamheidscentrum." Meer informatie? Kijk dan op www.maassluis.nl/duurzaamheidscentrum.



Museum Maassluis zoekt vrijwilligers! We zijn op zoek naar registratoren

Museum Maassluis is een sfeervol en eigentijds museum aan de Zuiddijk dat de historische verzameling en de kunstverzameling van de stad Maassluis beheert, behoudt en exposeert.

In hoofdzaak wordt gedragen door zo'n 50 vrijwilligers, ondersteund door professionele inbreng. De vrijwilligers zorgen voor het ontvangen van bezoekers, het registreren van objecten, helpen bij het voorbereiden en inrichten van tentoonstellingen, het verzorgen van de tuin en zo zijn er nog vele andere taken die zij vervullen. De sfeer in de groep vrijwilligers is fijn, de koffiepauzes zijn gezellig, men is enthousiast en kijkt naar elkaar om.

Naast werken is het dus ook een sociale aangelegenheid. Vele handen maken licht werk en uw hulp kunnen we vast goed gebruiken!

Heeft het u altijd al leuk geleken eens in de collectie van Museum Maassluis te neuzen? Als registrator krijgt u als eerste de nieuwe aanwinsten van Museum Maassluis te zien! Het is uw taak het object of document te bestuderen en een beschrijving te maken van wat u ziet. Deze beschrijving komt in het registratiesysteem van het museum, waardoor wij zoveel mogelijk informatie kunnen verzamelen over onze collectie. Heel nuttig werk voor het museum! U werkt samen, zodat u kunt overleggen als u er niet uit komt, maar natuurlijk ook voor de gezelligheid.

Bent u:

- Zorgvuldig en beheerst u de Nederlandse taal goed?
- Enigszins handig met computers?
- Geïnteresseerd in geschiedenis, en/of weet u wat van Maassluis?

En lijkt het u leuk om zich in te zetten voor het museum en haar collectie?

Neem dan contact op met Museum Maassluis via info@museummaassluis.nl of telefonisch via 010 – 5913813.

Uiteraard staan wij ook open voor vrijwilligers die zich willen aanmelden voor andere werkzaamheden. Neem ook dan contact met ons op en informeer naar de mogelijkheden!



Outdoor Sport Promotion Maassluis start met een speciaal sportactiviteiten zomer programma onder de naam:

De grote Maassluis Sportcarrousel!



Het doel hiervan is om zoveel mogelijk kinderen en ouderen actief in beweging te zetten aan de hand van verschillende sportactiviteiten in de buitenlucht. Het programma is een periode van 6 weken waarbij sport en bewegingsactiviteiten aan bod komen waarbij samenwerking gezelligheid en creatief denken ons uitgangspunt is.

Voor de jeugd wordt de Sportcarrousel gehouden op en rond de multifunctionele sportbaan bij de Dr. A. Schweitzerdreef naast MSV voetbal.

Voor de ouderen is er de sport activiteit Nordic Wal-

king waarbij door een juiste techniek wel 80 tot 90% van je spieren in beweging komen. Dit is ook over een periode van 6 weken en start op dinsdag 20 juli. Verzamelen en vertrek vanaf de Koningshof in Maassluis. De grote Maassluis Sportcarrousel start op woensdag 21 juli en loopt door tot en met woensdag 25 augustus. Dus 6 woensdagen waarbij er elke keer een ander programma is.

Voor meer informatie en aanmelden voor deelname ga dan naar onze website:

www.sportpromotionmaassluis.nl

Zomerbridgen bij A.B.V. Maassluis

MAASSLUIS: Met ingang van vrijdag 2 juli pakt de Algemene Bridge Vereniging Maassluis (A.B.V.M.) de kaarten weer op. In gebouw Koningshof start dan de zomercompetitie. De aanvang is 19.30 uur. De leden zijn hard toe zijn aan een gezellig avondje bridgen. Zij hebben de sfeer én de bridgekaarten erg gemist.

Voorlopig kunnen alleen leden meespelen, dit in verband met het maximale aantal van 50 aanwezigen in één ruimte. Zodra vanuit de overheid het bericht komt dat meerdere personen in één ruimte toegelaten mogen worden, vervalt deze afspraak.

De zomercompetitie bestaat uit 9 speelavonden, waarvan de eerste drie op de vrijdagavond, de overige zes op de donderdag. Het gaat om de volgende speeldata: de vrijdagen 2, 9 en 16 juli. Daarna op de donderdagen 22 en 29 juli, en 5, 12, 19 en 26 augustus. De prijs bedraagt € 3,- per persoon. (Voor niet NBB-leden € 3,50, als ook zij weer mogen meespelen). Bridgers van andere verenigingen zullen dus de informatie vanuit de overheid goed moeten volgen of contact met ons opnemen.

De bridgevereniging heeft een raar bridgejaar achter de rug. De leden van de ABVM hebben wel via de computer kunnen bridgen (samen met twee andere bridgeverenigingen) maar men heeft het gezellig napraten over een spel en een babbeltje aan de bar erg gemist. Daar gaat vanaf begin juli gelukkig verandering in komen.

Naast het zomerbridgen zal vanaf begin september ook de reguliere competitie weer een aanvang nemen. Het is inmiddels zeker dat dit op twee locaties gaat gebeuren: op de maandagavond in gebouw Koningshof en op de donderdagavond in De nieuwe Vliet. Op laatstgenoemde locatie zal met maximaal twee lijnen van 16 paren gespeeld worden, dit in verband met de beschikbare ruimte. Op maandag 30 augustus staat de Algemene Leden Vergadering op het programma, gevolgd door de openingsdrive.

Voor mensen die eraan denken ook te willen bridgen, dat kan! Op de maandagavond is nog plek om mee te kunnen spelen. Wie op de donderdag wil spelen, kunnen we desgewenst op een wachtlijst plaatsen. Ook kan men, als proef, op de maandagavond een keer komen bridgen. Wie dit wil, moet dit wel vooraf kenbaar maken. Voor meer informatie kan men een kijkje nemen op de site van de ABVM: abvm.nl. Ook kan men een e-mail sturen naar de secretaris Marianne Hanswijk: marianne@hanswijk.eu



Kom tennissen!

ZATERDAG 10 JULI

16-17 UUR

Gratis tennisclinic
onder begeleiding van
onze trainers

Mail naar: jc@mtc-bequick.nl

Maria Rutgersstraat 2 | 3141 XS | Maassluis



MTC Bequick Jeugd starterspakket



€99,-

18 groepslessen van 60 minuten +
lidmaatschap tot en met december 2021

Proefflessen: In de maand juli is een proeffles in een van de bestaande groepjes mogelijk

Start: Vanaf 30 augustus 2021. Lessen kan op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag

Inschrijven: Via email naar jc@mtc-bequick.nl o.v.v. Jeugd starterspakket MTC Bequick (geboortjaar 2004 t/m 2016)



Maria Rutgersstraat 2 | 3141 XS Maassluis



Verborgen armoede, verborgen geldzorgen

Naast verborgen eenzaamheid is er ook veel verborgen armoede. De laatste jaren is er veel aandacht voor verborgen eenzaamheid en zijn er ook veel initiatieven om eenzaamheid te verminderen. Verborgen armoede krijgt echter weinig aandacht. Dit terwijl het probleem van verborgen armoede wellicht minstens even groot is als van verborgen eenzaamheid. Bij verborgen armoede speelt schaamte vaak een grote rol. En als geldtekort tot schulden heeft geleid, is er vaak nog meer schaamte. Schaamte is vaak de reden dat mensen met geldproblemen geen hulp durven vragen.

Armoede – al dan niet samen met schulden – veroorzaakt vaak heel veel problemen met ook langdurige ernstige stress. Mensen blijken dan te overbelast en/of moedeloos om juiste acties te ondernemen, die hun geldproblemen verminderen. Zelfs ondernemen deze mensen vaak ondoordachte acties, die hun geldproblemen verergeren. Vermindering van

stress is vaak een eerste vereiste om mensen in staat te stellen acties te ondernemen om hun geldproblemen te verminderen. Gaan praten over hun geldproblemen is voor velen een eerste stap naar een oplossing. Iedereen kan een luisterend oor bieden en anderen helpen hun schaamte te overwinnen en de hulp te zoeken, die nodig is. Gemeentelijke



en landelijke instanties bieden allerlei hulp aan mensen met geldproblemen. Deze gespecialiseerde hulp omvat mensen helpen bij het krijgen van inkomen (al dan niet via betaald werk) op minimaal bijstandsniveau en/of het helpen bij vermindering van schulden en/of het begeleiden bij andere problemen, die samen met geldproblemen optreden. Er zijn echter zo ontzettend veel mensen met (vaak ook verborgen) geldzorgen dat er tevens hulp nodig is van vrijwilligers, familieleden, vrienden, kennissen, burens en anderen. Deze algemene hulp omvat een luisterend oor om stress en schaamte te laten verminderen en omvat ook een duwtje in de rug om mensen met geldproblemen meer gespecialiseerde hulp te laten

inschakelen bij beroepsmatige instanties en/of gespecialiseerde vrijwilligersorganisaties. Op praten over geldproblemen rust vaak een taboe dat naast vooroordelen een oorzaak is voor verborgen armoede. Laat medemensen met geldzorgen snel juiste hulp inschakelen.

SAMEN DOEN!

Iedereen kan er een steentje aan bijdragen om praten over geldproblemen te stimuleren. Niet door met indringende vragen over geld te beginnen maar vooral door doodgewone opmerkingen over bijv. wat kost kinderkleding veel geld omdat ze er elke keer zo snel uitgroeien. Zo'n alledaagse opmerking kan al een gesprek over geldzaken en uiteindelijk over geldzorgen op gang brengen.

Wij fleuren er van op om je
weer te mogen verwelkomen.
Dit vieren wij met een gratis drankje
naar keuze bij een lunch gerecht
(m.u.v. alcohol).

Deze actie loopt van 24 juni t/m 30 juni.


doppio

— dal 2007 —

Stichting United is op zoek naar vrijwilligers

Vind je het leuk om kinderen te begeleiden bij activiteiten of om ze te ondersteunen bij het maken van hun huiswerk?

Wij zijn op zoek naar enthousiaste mensen die ons team van vrijwilligers willen komen versterken bij:

- Het begeleiden van kinderactiviteiten als knutselen, sport en spel, koken etc.

- Het begeleiden van kinderen van groep 6 t/m 8 bij het maken en plannen van hun huiswerk.

Wil je een bijdrage leveren aan de ontwikkeling en welzijn van kinderen? Stuur dan een email naar stichtingunited@gmail.com om je aan te melden.

Sport uurtje 65+, Fifty Fit

Bent u een krasse 65+-er en wilt u meer bewegen, dan bent u degene die wij zoeken om onze gelederen te komen versterken. Elke woensdagavond van 18:30 - 19:30 uur werken wij aan de conditie onder leiding van onze enthousiaste instructrice.

Het trainingsprogramma ziet er in vogelvlucht als volgt uit: Het eerste deel wordt ingevuld met een "warming-up", welke naadloos over gaat in een aantal oefeningen, waarin de meeste spiergroepen worden aangesproken, zo ook een cardio gedeelte. Na een korte pauze, waarin een verfrissende slok aqua kan worden genomen, is het tijd voor sport en spel zoals: Groeps-badminton, volleybal, hockey, trefbal, basketbal en van tijd tot tijd grondmat-oefeningen. We eindigen met een "cooling-down". U traint mee in uw eigen tempo. Naast het sportieve, is ook het sociale aspect voor ons belangrijk.

Graag nodigen wij u uit een gratis les mee te sporten op de woensdag avonden van 18.30-19.30 uur in één van de sportlokalen van het Lentiz College. Kastanjedaal 2, Maassluis. Entree aan de achterzijde van de school, de trap op en zaal 2. Graag verwelkomen wij u. Tot ziens.

Info: mobiel 06-20845399



ASVZ

Vrijwilligerswerk!

Kijk voor meer informatie:
vrijwilligers.asvz.nl





VRIJWILLIGERSKRANT

#samenzijnwijmaassluis

Colofon Auteurs : Janneke Noordermeer en Jacqueline Groeneveld
Eindredactie: Jacqueline Groeneveld
Vormgeving: Jeroen Steneker - Uitgeverij WestMedia
Beeldcover : Karin Poldervaart Fotografie

Heb je vragen of ben je enthousiast geworden en wil je
je inzetten voor de samenleving van Maassluis?
Kijk op www.samenzijnwijmaassluis.nl, mail naar
j.groeneveld@maassluis.nl of bel **06 11038417**.

