

SAMEN LEVEN IN WEERT

Informatie over Wmo, jeugd, werk en inkomen

Beweegmakelaars helpen om in beweging te komen

Voor veel volwassenen en senioren in Weert is het niet altijd makkelijk om een sport- of beweegactiviteit te vinden die bij hen past. Of het nu komt door te weinig kennis van de activiteiten in Weert, persoonlijke wensen door gezondheids- of culturele achtergronden, of financiële drempels, het kan lastig zijn om de juiste activiteit te ontdekken. Gelukkig is daar hulp bij.

De beweegmakelaars van Punt Welzijn, Esther, Roel en Miranda, staan klaar om inwoners van Weert te ondersteunen in hun zoektocht naar een geschikte sport of beweegactiviteit. Zij brengen samen met de inwoners hun wensen, behoeften en eventuele hindernissen in kaart, zodat er een passende oplossing gevonden kan worden. Dankzij het uitgebreide netwerk van sport- en beweegaanbieders kunnen de beweegmakelaars inwoners snel in contact brengen met de juiste mogelijkheden. Dit maakt het makkelijker om een actieve levensstijl op te bouwen, wat bijdraagt aan een gezonder en minder eenzaam leven. Daarnaast kunnen inwoners ook rekenen op ondersteuning wanneer er financiële belemmeringen zijn. Via het Volwassenenfonds Sport & Cultuur kunnen de kosten van deelname aan sportactiviteiten

worden aangevraagd, zodat ook mensen met een lager inkomen deel kunnen nemen aan sport- en beweegactiviteiten.

Om inwoners verder te helpen, is er nu een handig overzicht beschikbaar: het 'Weert in Beweging' activiteitenoverzicht. Dit overzicht, ontwikkeld in samenwerking met Weert in Beweging, Sportakkoord Weert, Punt Welzijn en de gemeente Weert, biedt een compleet overzicht van sport- en beweegactiviteiten voor volwassenen en senioren in Weert. Je kunt het overzicht vinden op www.weertinbeweging.nl of in een papieren versie die verspreid is via huisartsenpraktijken, fysiotherapeuten, gezondheidscentra, buurthuizen en de bibliotheek. Zo is het voor iedereen makkelijker om het juiste aanbod te ontdekken.

Wil jij ook in beweging komen?

Neem dan een kijkje op www.weertinbeweging.nl of neem contact op met de beweegmakelaars via beweegmakelaar@puntwelzijn.nl of bel:

Esther van den Bor 06-54210469

Miranda Velter 06-82077344

Roel Meuwissen 06-52095156



De beweegmakelaars van Punt Welzijn, Roel, Esther en Miranda.

Vitaal in balans: valpreventie voor 65-plussers

Elke 4 minuten belandt in Nederland een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een ongeval. De gevolgen zijn enorm, zowel in persoonlijk leed als in de zorgkosten. In 2022 werden per 10.000 inwoners 142 ouderen opgenomen na een val, vaker dan het landelijke gemiddelde van 135. Meestal ging het om heup- of bekkenfracturen, iets dat liever voorkomen dan genezen wordt.

Om ouderen die bang zijn om te vallen of zich hierover onzeker voelen te helpen zelfvertrouwen op te bouwen, zijn er in Weert de Vitaliteitsdagen. Dit om bewustwording over valpreventie te vergroten. Ouderen krijgen de kans om praktische informatie te verkrijgen, hun kennis te vergroten en zij kunnen hun valrisico

testen. Daarnaast worden er door fysiotherapeuten cursussen als 'In Balans' en 'Vallen verleden tijd' aangeboden. Deze cursussen zijn ontworpen om ouderen te helpen hun spierkracht, balans en algehele mobiliteit te verbeteren. Hierdoor kunnen ze beter omgaan met de uitdagingen van het ouder worden en het risico op vallen verkleinen.

Succesvolle cursus 'In Balans'

Begin dit jaar sloten deelnemers de cursus 'In Balans' af. Eén deelnemer vertelt; "Ik ben vorig jaar ernstig gevallen en kon bijna niets meer. Op advies ben ik deze cursus gaan volgen." Een andere deelnemster deelt haar ervaring: "Ik sta wat steviger op mijn benen waardoor ik niet meer zo wiebel, ik heb een betere balans gekregen".

Deelnemers trainen in een kleine groep, wat als leerzaam en gezellig wordt ervaren.

Veel deelnemers willen blijven bewegen. De beweegmakelaars spelen een belangrijke rol bij de begeleiding van de deelnemers naar laagdrempelige beweegactiviteiten. Denk hierbij aan senioren gym of andere beweegactiviteiten.

Wil jij ook meer informatie over de valrisico's? Of benieuwd of je in aanmerking komt voor een valpreventiecursus? Houd dan de website weertinbeweging.nl goed in de gaten! Onder het kopje valpreventie vind je alles over de Vitaliteitsdagen en cursussen zoals 'In Balans' en 'Vallen Verleden Tijd'.



Vind je het moeilijk om rond te komen en zoek je ondersteuning in het vinden van een oplossing?

De Vraagwijzer wijst je de weg in de wereld van regelingen en voorzieningen op het gebied van wonen, welzijn, zorg, werk en inkomen.

De Vraagwijzer onderhoudt contact met alle mogelijke aanbieders op deze gebieden. De medewerkers van De Vraagwijzer informeren en adviseren je gratis, stellen jouw belang centraal én stellen jouw privacy voorop.

Maandag en donderdag is er van 09.00 tot 12.00 uur een vrije inloop en op woensdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur. De vrije inloop is bedoeld voor het stellen van een korte vraag. Voor meerdere en uitgebreide persoonlijke vragen kun je een afspraak maken via onderstaand telefoonnummer.

Durf te vragen, wij helpen je graag verder!

Bel 0495-575 000 dagelijks van 8.30 tot 12.30 uur bereikbaar (en op maandag ook van 13.30 tot 16.00 uur)

vraagwijzer@weert.nl | www.devraagwijzer.nl

**vraag
wijzer**
Weert