

## Meer informatie

Voor meer informatie over het wandelen, kunt u contact opnemen met de coördinator vrijwilligers van Zorgplein Maaswaarden, 0416-698400 of mail naar [b.noorloos@maaswaarden.nl](mailto:b.noorloos@maaswaarden.nl)

## Samenwerkingspartners

De activiteit wordt mede ondersteund door:



Zorgplein Maaswaarden levert maatwerk op het gebied van wonen, zorg en welzijn. De kwaliteit van leven staat bij ons hoog in het vaandel.

**Bel: 0416 – 698400**

E-mail: [info@maaswaarden.nl](mailto:info@maaswaarden.nl)

Website: [www.maaswaarden.nl](http://www.maaswaarden.nl)



Zorgplein  
Maaswaarden

## WANDELT U MEE?



**Bewegen is gezond voor iedereen. Wanneer u wat ouder bent is bewegen niet altijd meer vanzelfsprekend. Misschien bent u afhankelijk van mensen uit uw omgeving of gaat het lichamelijk wat moeilijker. Vanuit Zorgplein Maaswaarden, Gemeente Aalburg, Huisartsenpraktijk Wijk en Aalburg, Fysio Company Groenen en GGD West-Brabant stimuleren we ouderen om meer te bewegen. U bent van harte welkom bij onze wekelijkse wandelgroep!**

### Voor wie?

De wandeling is speciaal voor cliënten van Zorgplein Maaswaarden en mensen uit de buurt die nog zelfstandig thuis wonen. Het doel is om op een laagdrempelige manier in contact te komen met elkaar en er in de wijk ook voor elkaar te zijn. Iedereen mag mee wandelen, ook mensen die een eigen rolstoel bezitten. Deze laatste dienen dan wel zelf een begeleider mee te brengen.

### Wanneer?

Elke dinsdag tussen 14.00 en 16.00 uur. De wandeling start vanuit het atrium van locatie Wijkstein, Azaleastraat 26 in Wijk En Aalburg. Deze activiteit wordt begeleid door de dagbesteding.

### Routes

Voor de liefhebbers wordt de weekmarkt aangedaan. Daarnaast zijn er diverse mooie routes in de omgeving. Bij terugkomst wordt er nog een kop koffie of thee gedronken.

### Redenen om mee te wandelen

- Wandelen vertraagt het brozer worden van botten op latere leeftijd.
- Het verkleint de kans op ouderdomsdiabetes en hart- en vaatziekten.
- Door een betere coördinatie en conditie wordt de kans op valongelukken kleiner.
- Het is gezellig om samen te wandelen.
- U kunt genieten van de buitenlucht en de natuur.
- Iets met en voor elkaar doen geeft voldoening.



### Vrijwilligers gezocht!

Om de groep senioren uit Wijkstein en omgeving te begeleiden, zijn er vrijwilligers nodig. Mocht u hiervoor belangstelling hebben dan bent u van harte welkom. Er zijn geen speciale vaardigheden vereist. Ook mensen die niet bekend zijn met het duwen van rolstoelen zijn van harte welkom. Elke vrijwilliger krijgt instructies, bijvoorbeeld over het op- en afrijden van een trottoir.

