

# Zorg en Welzijn in Rijswijk

## RIJSWIJK IN TEKEN VAN GEZONDE LEEFSTIJL!

De hele maand maart staat Rijswijk in het teken van een gezonde leefstijl. Er zijn allerlei initiatieven vanuit de samenleving die hieraan bijdragen. Ook worden er diverse activiteiten georganiseerd voor jong, oud en iedereen daar tussenin. En u kunt meedoen!

De gemeente ondersteunt initiatieven vanuit de samenleving die de gezondheid van inwoners bevorderen. Dat doet ze door het bestaande aanbod en eventueel nieuw aanbod te verbinden en toegankelijk te maken voor alle inwoners van Rijswijk. Daarmee geeft de gemeente een impuls aan het lokale gezondheidsbeleid.

Samen met commerciële partijen zoals lokale sportscholen, maatschappelijke organisaties, maar ook sportverenigingen, diëtenisten, fysiotherapeuten en

woonzorginstellingen zijn plannen gemaakt hoe we met elkaar inwoners kunnen stimuleren gezonder te leven. Daaruit is het activiteitenprogramma HappyFit! ontstaan, dat in 2016 is gestart.

Nog steeds vinden regelmatig HappyFit-activiteiten plaats. En er komen ook weer nieuwe bij, bijvoorbeeld de Happy Walk and Run en de Vitaliteitsdag (zie elders op deze pagina). Als u Facebook hebt, kunt u makkelijk op de hoogte blijven van alle activiteiten. Volg dan de Facebookpagina

HappyFitRijswijk. **Geen Facebook?** Let op de aankondigingen in de lokale kranten en via posters en flyers.



## Hoe vitaal bent u?

LAAT U GRATIS TESTEN



Wilt u weten hoe het is gesteld met uw vitaliteit en uw gezondheid? En bent u benieuwd wat uw BMI (verhouding gewicht en lengte) of hoe hoog uw cholesterolgehalte is? Op zaterdag 3 maart van 10:00 uur tot 14:00 uur wordt woonzorgcentrum Onderwatershof omgetoverd tot een vitaliteitscentrum. U kunt meedoen aan verschillende gratis gezondheidstesten en informatie krijgen over diverse gratis beweegactiviteiten in Rijswijk. En neem uw (klein) kinderen gerust mee. Zij kunnen zich uitleven op het aanwezige springkussen of meedoen aan de kinderactiviteiten (voor 2 tot en met 14 jaar).

De verschillende testen geven inzicht in uw uithoudingsvermogen, uw reactiesnelheid, rug- en schouderlenigheid, beenkracht en handknijpkracht. Ook kunt u de verhouding tussen gewicht en lengte (BMI) laten berekenen. Het BMI geeft aan of u een gezond gewicht heeft. Door de bloeddruk en het cholesterol te meten zal duidelijk worden of deze te hoog, te laag of precies goed zijn.

De vitaliteitsdag is niet alleen bedoeld voor senioren. Alle volwassen inwoners uit Rijswijk zijn welkom. Naast alle gratis gezondheidstesten, presenteren tal van lokale sport- en beweegorganisaties deze dag hun aanbod. Dus kom meer te weten over uw gezondheid en kies gelijk een leuke sportieve activiteit uit. We zien u graag op 3 maart!

Wanneer: zaterdag 3 maart, 10.00 tot 14.00 uur  
Waar: Onderwatershof, Van Vredenburgweg 26



## VOORKOM DAT U VALT



## VOLG DE VALPREVENTIECURSUS RIJSWIJK BLIJFT STAAN

Jaarlijks komen gemiddeld 200 inwoners van Rijswijk na een valongeval op de eerste hulp of in een ziekenhuis terecht. Om het aantal valongelukken in Rijswijk te verminderen is er het valpreventieprogramma 'Rijswijk blijft staan'. Met valpreventielessen leren inwoners van 65 jaar en ouder letterlijk hoe ze moeten vallen en weer opstaan. Deelnemers bewegen op eigen niveau. De activiteiten hebben een

positief effect op spierkracht, flexibiliteit, balans, uithoudingsvermogen en zelfvertrouwen. Daarnaast krijgt u tips over veiligheid in en rond het huis. De cursus duurt 12 weken en kost € 50,- (met Ooievaarspas € 25,-). Stuur voor meer informatie over data, tijden of locaties van de cursus of direct aanmelden een mail naar [j.lubis@sportiefplus.nl](mailto:j.lubis@sportiefplus.nl)

## Doe mee met de Happy Walk and Run op 13 maart!

Er is ook een mini-walk and run voor kinderen, bestaande uit 1 kilometer rennen of wandelen. Ook deze begint op het Bogaardplein. Verzamelen uiterlijk 17.45 uur. Maar de kinderen mogen natuurlijk ook met ouders of opa en oma meewandelen op de 5 km. Meedoen aan de Happy Walk and Run is voor alle deelnemers gratis. Dus aarzel niet en schrijf je in via e-mail [j.lubis@haaglandenbeweegt.nl](mailto:j.lubis@haaglandenbeweegt.nl)

Verzameltijd hardlopers: uiterlijk 18.15 uur  
Verzameltijd wandelaars: uiterlijk 18.30 uur

**KOM IN BEWEGING!**  
**HAPPY WALK AND RUN**  
> 5 KILOMETER WANDELEN  
> 5 OF 10 KILOMETER HARDLOPEN

Kom jij meedoen met je vrienden, buren, collega's en/of familie? Meld je dan nu aan!

Informatiemarkt gratis beweegactiviteiten in Rijswijk voor 4 tot 100 jaar aanwezig!  
Springkussens ook aanwezig!

WANNEER	STARTPUNT	VERZAMELTID	VERZAMELTID
DINSDAG 13 MAART	BOGAARDPLEIN TE RIJSWIJK	MARDAG 18.15 UUR	UTERLIJK 18.30 UUR

Aanmelden via:  
Jaleesa Lubis: 06 53 60 99 61  
[j.lubis@haaglandenbeweegt.nl](mailto:j.lubis@haaglandenbeweegt.nl)

DEELNAME IS GRATIS!



## Freek de Jong, Oudergroep Klank, Tji Yu Kan en Kinderrechtenambassadeurs winnen Vrijwilligersprijzen 2017

Maandag 29 januari reikte wethouder Marloes Borsboom van Participatie de Vrijwilligersprijzen 2017 uit aan Oudergroep Klank in de categorie Bewonersinitiatief, Freek de Jong in de categorie Individueel, de Rijswijkse kinderambassadeurs in de categorie Groepen en Tji Yu Kan in de categorie Jongeren.

Vele vrijwilligers zetten zich belangeloos in voor Rijswijk en maken het leven en de omgeving voor velen een stuk aangenamer. Wethouder Borsboom: "Vrijwilligers zijn het cement van onze samenleving. We kunnen niet zonder. Daarom verdienen ze het om in het zonnetje gezet te worden." Dat gebeurde

tijdens het Vrijwilligersfeest voor alle Rijswijkse vrijwilligers, waar de wethouder ook de Vrijwilligers van het jaar bekend maakte.

### Rijswijkse 'specials'

Dit jaar ging het anders dan voorgaande jaren. Zestien personen en groepen, verdeeld over vier categorieën waren genomineerd. Inwoners konden online of op papier op hen stemmen. In de categorie Bewonersinitiatief, voor ongeorganiseerde vrijwilligers en actieve inwoners, ging bijna de helft van de stemmen naar de initiatiefnemers van Oudergroep Klank. Deze ouders van Rijswijkse 'specials', kinderen met een verstandelijke of lichamelijke beperking, organiseren bijeenkomsten

voor en met andere ouders. Die vinden hier een luisterend oor, begrip en (h)erkenning.

### Jarenlang

In de categorie Individueel werd Freek de Jong beloond voor zijn jarenlange inzet voor de Benedictus- en Bernadettekerk en voor zijn werk voor de Rijswijkse afdeling van Groei en Bloei, die de school- en hobbytuinen beheert. Bij Freek gaven de papieren stemformulieren de doorslag en bezorgden hem de winst.

### Voor kinderen in armoede

De Kinderrechtenambassadeurs wonnen met ruim 40 procent van de stemmen de groeps prijs. Een beloning voor de elf kinderen

uit groep 7 van verschillende Rijswijkse basisscholen voor hun inspanningen voor kinderen die in armoede opgroeien. De Kinderrechtenambassadeurs hebben de betekenis en gevolgen van armoede voor kinderen onderzocht. Hun bevindingen presenteerden ze aan de gemeenteraad. Ook deden ze een inzamelingsactie voor kindersportkleding.

### Jongerenprijs

De Jongerenprijs ging met ongeveer tweederde van de stemmen naar Tji Yu Kan. Zij is maatje voor jongeren die jeugdhulp krijgen en biedt hen onder andere een luisterend oor. Als getrainde ervaringsdeskundige (ExpEx) is Tji Yu ook gesprekspartner voor hulpverleners en de gemeente. Alle winnaars ontvingen de felbegeerde Vrijwilligersstrofee en mogen zich een jaar lang 'vrijwilliger van het jaar' noemen.



## DOE MEE AAN NLDOET

Doe op 9 en 10 maart mee aan de grootste vrijwilligersactie van Nederland. NLdoet zet vrijwilligerswerk in de spotlights en nodigt iedereen uit om een dagje de handen uit de mouwen te steken. Zoek een leuke klus in Rijswijk op [www.nl doet.nl](http://www.nl doet.nl) en meld u aan!

## Zet iemand in het zonnetje

Wil jij iemand in het zonnetje zetten? Een complimentje geven? Of gewoon laten weten dat je iemand lief vindt? Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) Rijswijk wil je daar graag bij helpen. Je kan bij het CJG Rijswijk aan de P. van Vlietlaan 10 een speciale ansichtkaart afhalen, of je krijgt hem bijvoorbeeld van de schoolmaatschappelijk werker of het Opvoedadviespunt. Deze kaart kan je naar 'jouw kanjer' sturen. Of dat nu je vader of moeder is, je beste vriendin, het meisje van je dromen of de meester van school. Dat bepaal jij helemaal zelf. Diegene maakt ook nog kans op een cadeautje.

Bij de ansichtkaart zit een kaart die je terug kunt sturen naar het CJG. Dat kan het hele jaar door. Op de kaart vul je in wie jij in het zonnetje wil zetten. Vergeet niet je e-mailadres of telefoonnummer te vermelden. Aan het eind van iedere vier maanden trekt één van de Rijswijkse kinderrechten-ambassadeurs uit alle ingezonden ansichtkaarten één exemplaar. Voor diegene is er een kleine attentie. De eerste trekking is op 11 juni.



**IKPAS** Rijswijk

Björn drinkt 30 dagen geen alcohol!

Doe je ook mee? Schrijf je in op [IkPas.nl](http://IkPas.nl)

## Wethouder Björn Lugthart daagt u uit!

Hij laat alcohol 30 dagen staan. U ook?

Heeft u onbewust een patroon ontwikkeld waarbij u vrijwel dagelijks alcohol drinkt? Wilt u zien wat er gebeurt als u dat gewoontegedrag doorbreekt? Wilt u fris aan de lente beginnen? Zich fitter voelen, meer energie hebben, misschien wat afvallen? Dan is IkPas iets voor u!

Doe mee aan IkPas.nl en drink net als Björn en vele andere prominente Rijswijkers 30 dagen geen alcohol. We vragen u niet om nooit meer alcohol te drinken, maar om uw alcoholgebruik even op pauze te zetten. IkPas start donderdag 1 maart en eindigt op Goede Vrijdag. Meld u aan op [IkPas.nl](http://IkPas.nl) en/of via [IkPasRijswijk](http://IkPasRijswijk) op Facebook.

Wilt u het felbegeerde IkPas armbandje ontvangen? Vraag het aan bij José de Vries, e-mail [JdVries@rijswijk.nl](mailto:JdVries@rijswijk.nl)

Informatiepagina's van de gemeente Rijswijk over (jeugd)zorg en (maatschappelijke) ondersteuning. Voor vragen en advies belt u 14070 of kijkt u op [www.rijswijk.nl](http://www.rijswijk.nl)

U kunt aan de inhoud van deze pagina's geen rechten ontfen.



Verder met elkaar