

Fittest evaluatie

Wat was het prachtig weer! En wat een fantastische opkomst tijdens de eerste editie van de Fittest in de Post Kogeko Hal te Schipluiden op 18 mei. Inwoners van Midden-Delfland tussen 60-75 jaar kregen een oproep om mee te doen aan de Fittest en binnen zeer korte tijd waren alle inschrijftijden vol. Ruim 200 inwoners daagden zichzelf uit tijdens het parcours met verschillende testen. Het was mooi te zien hoe fanatiek men soms was. Het parcours bestond uit verschillende tests zoals knijpkracht, lenigheid en conditie. Het doel was inzicht te krijgen in eigen fitheid en welbevinden. De deelnemers waren ontzettend positief, dus wie weet krijgt dit event een vervolg in de toekomst. Speciale dank gaat uit naar de ruim 20 vrijwilligers die hebben geholpen tijdens deze dag. Zonder hen was deze dag niet mogelijk.

Heeft u hulp nodig of zoekt u informatie?

Als u een korte vraag heeft over vrijwilligerswerk, administratie, mantelzorg, hulp bij boodschappen, vervoer, eenzaamheid of ouder worden, dan kunt u terecht bij teamleden van SWMD. Wij werken voor inwoners van Den Hoorn, Maasland en Schipluiden. We zijn aanwezig op maandag, woensdag en vrijdag van 10.00 – 12.00 uur: Hofsingel 18, in Singelhof, Maasland.

En elke dinsdag en donderdag van 10.00 – 12.00 uur: PWA Hof 2, in Kickerhoek, Den Hoorn. Het is ook mogelijk om telefonisch (010-5918052 of 015 – 2625864) of per mail (info@swmd.nl) contact op te nemen.

Advies op Maat

U woont zelfstandig in Schipluiden maar dat betekent niet dat u alles zelf moet kunnen of weten. Zit u met vragen? Bij Eva Greveling kunt u terecht voor een individueel advies op maat. Eva is welzijnsadviseur en zij gaat met u in gesprek over uw wensen (of uw zorgen) op het gebied van welzijn, wonen, maaltijden, tijdsbesteding, sociale contacten of uw administratie.

Dit kan telefonisch of op één van onze locaties. Indien nodig komt Eva bij u op huisbezoek.

U kunt Eva Greveling bellen op 06 – 43 83 51 58, of mailen naar e.greveling@swmd.nl.

Eva luistert en helpt u vooruit. Ze is onafhankelijk en een gesprek is voor u gratis.

Kaartavond

In de maand juni vindt de kaartavond plaats op 8 juni. Tijd van aanvang is 19:30 uur, zaal Windrecht

Gezamenlijke maaltijd op 24 juni

De gezamenlijke maaltijd vindt plaats op de laatste vrijdag van de maand tussen 12:00 en 14:00 uur. Voor meer informatie en aanmelding kunt u terecht bij Marian van der Vaart op 06 – 21 25 57 65.