



Burgemeester van Lierplein 51

E. info@minters.nl

I. www.minters.nl

T. 010 435 10 22

Beste ouders(s) en/of verzorger(s),

Voor velen van ons is sport een fijne manier om energie kwijt te raken en om nieuwe energie op te doen. En naast het plezier van bewegen is het vaak ook een moment van gezellig contact met sportgenoten.

Nu de scholen, sportverenigingen en andere clubs gesloten zijn, zijn ook veel vanzelfsprekende beweegmomenten in de week weggevallen. Vandaar in deze 3^e nieuwsbrief wat aandacht voor bewegen in en rond het huis. Als fijne afwisseling voor het schoolwerk op de computer. En dit zorgt ook gelijk voor een fris hoofd en meer concentratie.

Ook besteden we deze week aandacht aan wat er buiten onze huizen plaatsvindt. Want hoe fijn is het om een ander te helpen in deze tijd?

Ook voor nu weer veel gezondheid, sterkte en plezier met elkaar gewenst.

Vriendelijke groeten,
Team gezinsspecialisten

Bewegen voor en met kinderen

Stilzitten is voor sommige kinderen lastig en voor anderen compleet onmogelijk. Dus voor alle wiebelbillen (en niet-wiebelbillen) een aantal fijne tips om te bewegen, zonder het huis te hoeven verlaten. Probeer steeds het werken aan schooltaken af te wisselen met een speel- en/of beweegmoment.

Zandloper leeg of de wekker gegaan? Tijd voor bewegen!

Andere hulp nodig?

De wijkteams in Schiedam, Vlaardingen en Maassluis zijn geopend met een minimale bezetting. Ook voor de wijkteams geldt dat men zo veel mogelijk vanuit huis werkt.

De bureaudiensten of individuele medewerkers kunnen u te woord staan en verwijzen waar nodig.

Wij adviseren u om bij alle informatie in deze nieuwsbrief de richtlijnen van het RIVM in acht te nemen.

Nieuwe ontwikkelingen

- Arq (NPG)

Arq (Nationaal Psychotrauma Groep) publiceert deze week een [folder](#) over omgaan met stress in isolatie. Hoe zorg je goed voor jezelf?

- Het Voedingscentrum

Het Voedingscentrum besteedt aandacht hoe je gezond blijft en gezond kunt eten als je voedings- en leefpatroon door het voornamelijk thuis zijn, is veranderd. [Verhoog je weerstand!](#)

- Een hart onder de riem

Voor velen herkenbaar: [een ode](#) aan de thuisonderwijzende ouder(s)!

Aan de slag!

Waarom is bewegen voor kinderen belangrijk? Hier is veel onderzoek naar gedaan. Over het algemeen verlaagt bewegen bij kinderen en jongeren het risico op depressieve symptomen, versterkt het spieren en botten en bevordert bewegen het coördinerend en motorisch vermogen van kinderen. Het gaat dus zeker niet alleen om conditie opbouwen of op gezond gewicht blijven. Meer informatie hierover is [hier](#) terug te vinden. Hoe maak je bewegen leuk? Als ouder kan het een opgave zijn om creatief te blijven. Gelukkig is er genoeg te doen!

Thuis meedansen met Kinderen voor Kinderen bijvoorbeeld. Iedere werkdag om 12.00 uur komt er een nieuwe [KINDEREN VOOR KINDEREN BLIJFT THUIS](#) online. Ook zijn er [danslessen](#) op Youtube terug te vinden van Ballet- en Dansstudio Schiedam. Mocht het daarna moeite kosten om weer stil te zitten, doe dan eens mee met [ReChill](#).

Al gedacht aan een 'opruimchallenge'? Op dag één verzamelt iedereen in het gezin één ding dat weg kan, op dag twee worden er twee items verzameld, enzovoorts. Na zeven dagen een opgeruimd huis en iedereen in beweging om de kamers en kasten te doorzoeken. Tips en inspiratie is ook [online](#) te vinden. En natuurlijk verdient zo'n prestatie ook een leuke beloning.

[Zappsport@home](#) is een initiatief van Zapp Sport om kinderen in deze periode in beweging te houden. Meer ideeën voor een work-out voor kinderen vind je bij deze [blogger](#) maar ook dicht in de buurt is er aandacht sport thuis. Bekijk bijvoorbeeld op Youtube eens de filmpjes van [Meester Luuk](#).

Tot slot hoeven we bij bewegen natuurlijk niet altijd aan sport te denken, maar ook aan spel! Het Hofplein theater biedt iedere (werk)dag gratis online theaterlessen aan. Bezoek de [site](#) en doe, samen met het gezin, mee om 16.00 uur.

Tip van een gezinsspecialist: "Natuurlijk kom je er als ouder niet mee weg om 'slechts' een filmpje op starten. Vraag vooral wat de kinderen leuk vinden om te doen (met het gezin). En vraag dit ook eens na in jullie netwerk (zoals een klassenapp of bij vrienden). Maak het niet te ingewikkeld: soms is iets simpels het leukste om te doen. De aandacht voor elkaar is het belangrijkste, zeker omdat de kinderen hun leeftijdsgenootjes nu moeten missen. Een potje voetbal kan altijd."



Eenvoudige beweegtips

Snelle ideeën voor in en om het huis:

1. Teken met stoepkrijt het spel Twister op de tegels in de tuin of op het balkon en bedenk ter plekke variaties op het spel
2. Of: teken met stoepkrijt een hinkelbaan!
3. Maak een parcours (binnen of buiten) met wat er zoal in huis is en bedenk er opdrachten bij. Bijvoorbeeld een springtouw (25 keer springen), een bal (10 keer tegen de muur gooien en opvangen), hoela-hoepen (vijf minuten volhouden) en slalom met de bal om tuinmeubels heen.
4. Kleuren speuren: één deelnemer roept een kleur en de anderen rennen (zo snel mogelijk!) naar een voorwerp met deze kleur (in de tuin of binnen)
5. Speel tennis met ballonnen! Je kunt ook dubbelspel spelen (een ouderteam en een kinderteam bijvoorbeeld) of iemand aanwijzen als 'scheidsrechter'.

Een ander helpen

De afgelopen weken is er op veel plekken in Nederland 'Coronahulp' gestart. Het is mooi om zoveel saamhorigheid te zien. Ook in onze gemeentes! We zetten alle initiatieven op een rijtje.

Schiedam

Het Servicepunt Vrijwilligers Schiedam zet met de website Schiedamhelpt.nl zich in voor lokale hulpvragen. Denk hierbij aan een boodschap doen of telefoneren met senioren.

Via het Servicepunt vindt u ook de gegevens van [Coromapost](#). Samen met de kinderen kunt u door middel van een kaartje of tekening van grote betekenis zijn voor opa's en oma's die nu geen bezoek kunnen ontvangen (nadat de post even in quarantaine is geweest!).

Vlaardingen

Goed met koken? Of kun je zelf na een dag hard werken wel een vers bereide maaltijd gebruiken? Via [Thuisgekookt](#) worden buurtgenoten in Vlaardingen aan elkaar gekoppeld. Maaltijden worden op de stoep of voor het raam afgeleverd.

Het Rode Kruis biedt [telefooncirkel](#) aan voor wie eenzaam en/of alleenstaand is. Deze cirkel bestaat uit een groep mensen die elkaar dagelijks bellen. Zo verliezen we elkaar niet uit het oog. Vrijwilliger worden kan bij de afdeling Nieuwe Waterweg Noord van het Rode Kruis.

Via [KLiK vrijwilligers Vlaardingen](#) blijft u op de hoogte van andere initiatieven in de stad. Naast hulp aanbieden, kunt u hier zelf natuurlijk ook gebruik van maken.

Maassluis

Bij [Stichting Present](#) worden vrijwilligers en hulpvragers in Maassluis aan elkaar gekoppeld. Dat begint al bij de eigen voordeur/het raam: download [hier](#) de raamposter.

Thuis blijven, maar toch de lokale ondernemers (én het Rode Kruis) steunen? Doe dan gezellig mee met [deze](#) pubQuiz ('De Slimste Maassluiser') op 10 april!



Landelijke initiatieven

- Gewoon mensen die mensen willen helpen

Veelvuldig in de media geweest: zeer terecht! Via [Gewoon mensen die mensen willen helpen!](#) kun je als burger een (klein) klusje doen, wat voor de ander van grote waarde is.

- Rode Kruis: Ready2Help

Het Rode Kruis zet zich op allerlei vlakken in tijdens de coronacrisis. Vrijwilligers kunnen zij altijd gebruiken. Klik [hier](#) voor meer informatie.

- NL voor elkaar

Bij [NLvoorelkaar](#) kunnen burgers of instanties (corona)hulpvragen plaatsen. Dit is het grootste platform voor vrijwillige inzet in Nederland.

Zelf een goed idee? Dat kan natuurlijk ook. Het Fonds Schiedam Vlaardingen e.o. denkt graag met u mee over de (financiële) mogelijkheden. Klik [hier](#) voor meer informatie.