



### Aanmelding

Als u zich voor een visiteclub wilt aanmelden, dan kunt u contact opnemen met één van de coördinatoren van de visiteclubs (zie 'Contactgegevens'). Samen met de coördinator kunt u bekijken welke visiteclub uw voorkeur heeft. In dit gesprek neemt de coördinator eveneens de voorwaarden van de visiteclub en de kosten van het lidmaatschap met u door.

### Kosten lidmaatschap visiteclubs/vitaliteitstrainingen en bijkomende kosten

Voor deelname aan een visiteclub betaalt u een maandelijkse lidmaatschapsbijdrage. De maandelijkse lidmaatschapsbijdragen voor 2020 zijn:

- € 19,00 per maand voor de sport visiteclub
- € 11,85 per maand voor de overige visiteclubs en vitaliteitstrainingen.

De lidmaatschapsbijdrage staat los van een bijdrage voor eventuele overige kosten die binnen de visiteclubs worden gemaakt. Daar waar materialen nodig zijn en/of andere kosten verbonden zijn aan een activiteit (bijvoorbeeld vervoerskosten en/of toegangsbijdragen), vragen we aan de deelnemers een kostendeekkende bijdrage. Daarnaast kunt u bij ons tegen gereduceerd tarief een maaltijd nuttigen.

## Is onze vitaliteitstraining iets voor u?

De Frankelandgroep geeft, bij voldoende aanmeldingen, vitaliteitstrainingen aan zelfstandig wonende senioren die graag door middel van oefeningen hun geheugen fit houden. Als u het leuk vindt om samen met andere senioren steeds afwisselende geheugenoefeningen te doen, zijn deze trainingen zeker iets voor u!

De vitaliteitstrainingen bestaan uit drie opeenvolgende cursussen die u kunt volgen. Het staat u volledig vrij aan hoeveel cursussen u wilt meedoen. Eén training bestaat uit twaalf bijeenkomsten en omvat verschillende oefeningen, waarmee u het geheugen fit kunt houden.



Gedurende deze bijeenkomsten behandelen we verschillende thema's met u, onder begeleiding van een activiteitenbegeleider en een vrijwilliger. Iedere bijeenkomst heeft een theoretisch gedeelte, waarna u aansluitend oefeningen doet die we met elkaar bespreken. Op deze wijze helpen we u om de besproken theorie ook thuis toe te passen.

### De thema's die aan bod komen, zijn:

- gezondheidsvoorlichting
- geheugentraining (geheugenspellen en oefeningen)
- ademhalings-/ontspanningsoefeningen
- op gezonde wijze uw slaap verbeteren

Na elke training is het eveneens mogelijk om met elkaar – tegen gereduceerd tarief – een maaltijd te nuttigen in de sfeervolle brasserie van Frankeland.

Na het afronden van de eerste vitaliteitstraining kunt u de keuze maken of u door wilt gaan met de volgende vitaliteitstraining(en). Ook is het mogelijk dat de deelnemers van de vitaliteitstraining elkaar na afronding van de training blijven ontmoeten bij een visiteclub.

## Contactgegevens

Wij hopen u te mogen begroeten bij één van onze gezellige visiteclubs of vitaliteitstrainingen! Als u vragen heeft en/of als u zich wilt aanmelden, dan kunt u telefonisch contact opnemen met één van de coördinatoren van de visiteclubs.

### Annouk Nagelhout

voor de visiteclubs in Frankeland, Jacobs Gasthuis en de vitaliteitstrainingen

☎ 010 - 426 49 25

✉ [a.naghout@frankelandgroep.nl](mailto:a.naghout@frankelandgroep.nl)

### Michael de Wijs

voor de visiteclubs in Harg-Spaland

☎ 010 - 247 55 55

✉ [m.dewijs@frankelandgroep.nl](mailto:m.dewijs@frankelandgroep.nl)



# Visiteclubs, ontmoeting en gezelligheid

Van harte welkom!



Frankelandgroep

[www.frankelandgroep.nl](http://www.frankelandgroep.nl)



## Visiteclubs voor zelfstandig wonende senioren

Ouder worden kan met zich meebrengen dat fijne en belangrijke contacten en/of activiteiten wegvallen. Wilt u meer in contact komen met andere senioren en/of meedoen aan leuke activiteiten? Wellicht is een visiteclub van de Frankelandgroep dan iets voor u!

De Frankelandgroep heeft sinds jaren visiteclubs waar zelfstandig wonende senioren uit Schiedam en Vlaardingen elkaar kunnen ontmoeten. Visiteclubs bestaan uit vaste groepen van circa tien deelnemers die één keer per week bij elkaar komen.

Bij een visiteclub kunt u in contact komen met andere senioren, een gezamenlijke hobby uitoefenen en/of kennis maken met nieuwe vrijetijdsbestedingen. Ook is het mogelijk om – tegen gereduceerd tarief – in een sfeervolle ambiance met elkaar te eten, waarbij u een geruime keuze heeft aan smakelijke maaltijden.

## Onze verschillende visiteclubs

*Er zijn verschillende soorten visiteclubs bij de Frankelandgroep:*

- algemene visiteclubs, waar u een gezellige dag heeft met andere senioren en wekelijks met elkaar bespreekt hoe u met elkaar de dag wilt invullen.
- specifieke visiteclubs, waarbij een gezamenlijke interesse centraal staat. Zo is er een visiteclub die zich vooral richt op creatieve activiteiten. U kunt hierbij denken aan schilderen, tekenen, boetseren en werken met mozaïek.
- een visiteclub voor mensen met Parkinson. Deze visiteclub biedt senioren met Parkinson een gezellige middag waar volop aandacht en ruimte is voor ontspanning, beweegactiviteiten, het onderlinge gesprek en lotgenotencontact.
- een visiteclub voor senioren met lichte geheugenproblemen. Deze visiteclub is specifiek afgestemd op de wensen en behoeften van de meer kwetsbare oudere met lichte geheugenproblemen. Er is sprake van een meer gestructureerde daginvulling met vaste momenten, activiteiten en ontspanning. Deze visiteclub kan mantelzorgers verlichting geven in de thuissituatie.
- een sport visiteclub om wekelijks in een ontspannen sfeer met elkaar te kunnen sporten.



## Dagen en tijden van de visiteclubs

### Frankeland

- maandag visiteclub vitaliteit voor senioren met lichte geheugenproblemen van 9.30 tot 14.30 uur
- maandag creatieve visiteclub van 13.30 tot 16.30 uur
- dinsdag visiteclub vitaliteit voor senioren met lichte geheugenproblemen van 10.00 tot 15.00 uur
- dinsdag sport visiteclub van 10.30 tot 12.00 uur
- woensdag kookvisiteclub van 10.00 tot 14.00 uur
- woensdag creatieve visiteclub van 13.30 tot 16.00 uur
- donderdag algemene visiteclub van 9.30 tot 14.30 uur
- donderdag sport visiteclub van 10.30 tot 12.00 uur
- donderdag visiteclub voor mensen met de ziekte van Parkinson van 13.00 tot 16.00 uur
- vrijdag algemene visiteclub van 9.30 tot 14.30 uur.

### Harg-Spaland

- maandag algemene visiteclub van 10.00 tot 15.00 uur
- dinsdag algemene visiteclub van 10.00 tot 15.00 uur
- vrijdag algemene visiteclub van 10.00 tot 15.00 uur.

### Jacobs Gasthuis

- dinsdag algemene visiteclub van 10.00 tot 15.00 uur

## Sport visiteclub

Het is algemeen bekend dat lichaamsbeweging een gunstig effect heeft op ons lichaam en ons brein. Bewegen houdt uw spieren en gewrichten soepel en houdt u vitaal. Daarom organiseren we in toenemende mate ontspannende en sportieve activiteiten in clubverband. Zo is er in Frankeland een sport visiteclub waar senioren wekelijks met elkaar sporten.

Natuurlijk beweegt u elke dag als u uw dagelijkse activiteiten doet, maar gebruikt u dan ook alle spieren? Als u graag aan uw conditie wilt werken en onder goede begeleiding wilt trainen, dan bent u bij de sport visiteclub in Frankeland aan het juiste adres!

Onze fysiotherapeut maakt bij de opstart, samen met u, een persoonlijk fitness trainingsschema. In dit schema kunnen al uw fitnesswensen en persoonlijke doelen worden opgenomen. Onze fitnessruimte beschikt zowel over fitnessapparatuur om uw spieren te trainen als over apparatuur om uw conditie te verbeteren. De cardioapparatuur bestaat onder andere uit een loopband, een crosstrainer, een roeitrainer en een hometrainer.



## Begeleiding van de visiteclubs

Voor de visiteclubs zetten we, onder eindverantwoordelijkheid van de coördinator van de visiteclubs, vrijwilligers in die over de benodigde kwaliteiten beschikken om de activiteiten tijdens een visiteclub te begeleiden.

### Vervoer naar de visiteclubs

U dient zelf zorg te dragen voor uw vervoer van en naar de visiteclub. Indien u niet met het openbaar vervoer kunt reizen, kunt u onder meer gebruik maken van de Regiotaxi. Voor meer informatie over de Regiotaxi verwijzen wij u naar ROGplus (t. 010 - 870 11 11).

