



WERK EN INKOMEN



NIEUWSBRIEF

Uitgave 20, juli 2025

Goed en gezond in je vel



Je fit voelen en lekker in je vel zitten – wie wil dat nou niet? Tegelijkertijd begrijpen wij goed dat het niet altijd makkelijk is. Zeker niet als je je zorgen maakt over werk, inkomen of andere dagelijkse zaken. In zulke situaties lijkt gezond eten, bewegen of meedoen aan leuke activiteiten soms ver weg. Juist dan is het extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.

Als gemeente ondersteunen wij u daar graag bij. Niet door dingen over te nemen, maar door te helpen waar dat nodig is. We gaan uit van wat u zelf kunt en kijken samen waar wij of maatschappelijke organisaties iets kunnen betekenen.

Een gezonde leefstijl heeft verschillende kanten zoals: voldoende bewegen, gezond eten, niet roken of drugs gebruiken, verstandig omgaan met alcohol en genoeg rust nemen. Het klinkt misschien eenvoudig, maar we weten dat het in de praktijk best wat inspanning vraagt. Daarom investeren wij in sport- en cultuurmogelijkheden. We werken daarbij samen met sportclubs, buurthuizen en andere organisaties in uw wijk.

In deze nieuwsbrief leest u hoe we sport en cultuur beter bereikbaar maken voor mensen met een laag inkomen. Denk bijvoorbeeld aan zwemlessen voor vrouwen. Via het Jeugd- en Volwassenenfonds zorgen we ervoor dat kinderen én volwassenen mee kunnen doen aan sport en cultuur.

Ook leest u een interview met een coach en een deelnemer van het programma Bewegen Werkt. Zij vertellen hoe bewegen niet alleen helpt om fitter te worden, maar ook om weer grip te krijgen op de eigen gezondheid en toekomst.

Veel leesplezier!

Wisja Pannekoek,
Wethouder Werk en Inkomen

Deelnemer **Rob van den Berg** over de Fitclub in Schoonhoven

In september 2024 startte in Schoonhoven de allereerste Fitclub, een initiatief van Team Sportservice en WelZijn Krimpenerwaard. Rob van den Berg is vanaf het begin enthousiast deelnemer. Hij vertelt over zijn ervaringen.

HOE BEN JE BIJ DE FITCLUB TERECHT-GEKOMEN?

"Ik zag een item op het journaal over een sportieve groep in Doorn. Ze waren buiten aan het sporten, zelfs in de kou. Dat vond ik zo leuk dat ik het idee heb aangedragen bij WelZijn Krimpenerwaard. Kort daarna zijn ze samen met Team Sportservice gestart in Schoonhoven."

WAT VIND JE LEUK AAN DE FITCLUB?

"Het buiten bewegen is heerlijk, en je leert mensen uit je buurt op een andere manier kennen. Het sociale aspect vind ik net zo belangrijk als het bewegen zelf."

MERK JE EFFECT OP JE GEZONDHEID?

"Ik bewoog al regelmatig, maar het uur gevarieerde oefeningen is echt goed voor je lijf én je hoofd."

HOE BELANGRIJK IS HET SOCIALE CONTACT?

"Dat is een groot deel van de lol. Er wordt veel gelachen, vooral bij balansoefeningen. Of we nu met een grote of kleine groep zijn, het is altijd gezellig."

HOE GAAT HET MET ZELF OEFENINGEN BEDENKEN?

"Eerst vond ik dat spannend, maar met ervaring uit 'Nederland in Beweging' lukt dat prima. Iedereen draagt iets bij."

ZOU DE FITCLUB OOK IN ANDERE DORPEN WERKEN?

"Zeker! Denk aan Lekkerkerk of Bergambacht. Met een geschikte locatie en wat materialen kun je daar zo starten."

In de gemeente Krimpenerwaard is er nog veel meer beweeg- en sportaanbod voor 55-plussers. Ben je benieuwd de mogelijkheden? Neem dan contact op met Kimberley Stadhouders, Buurtsportcoach Senioren bij Team Sportservice, via kstadhouders@teamsportservice.nl of **06-21177252**





Vrouwenzwemles biedt ontspanning, zelfvertrouwen en plezier: 'Je voelt je net een dolfijn!'

Nederland is een echt waterland. Zwemmen leren is daarom nodig. Krimpenwaard Intercultureel (KIC) organiseert al jaren iedere maandagmorgen zwemles voor vrouwen in zwembad De Hofstee in Bergambacht. De stichting organiseert activiteiten, met name voor statushouders, om hen zich thuis te laten voelen in hun nieuwe leefomgeving. Eén van deze activiteiten is vrouwenzwemmen.

Op een maandagmorgen namen we een kijkje bij het zwemmen. We troffen een gezellige groep vrouwen met mooie verhalen, veel energie en duidelijke doelen. De zwemsters zijn verdeeld over meerdere groepen: sommigen oefenen voor diploma A, anderen voor B of C. Ze komen onder andere uit landen als Afghanistan, Brazilië, China, Egypte, Eritrea, Japan, Marokko, Sudan en Syrië. Doordat er alleen vrouwen zijn, kunnen ook vrouwen meedoen die om religieuze of culturele redenen niet in het bijzijn van mannen willen zwemmen.

Milouda heeft al haar diploma's op zak, maar blijft komen. "Ik doe dit vooral voor mezelf, even een moment van ontspanning." Met een drukke agenda vol zorg voor haar ouders en dochter is dit haar rustmoment. "Het helpt me ook om mijn hoofd leeg te maken," voegt ze eraan toe.

Ook Meixia zwemt al twee jaar mee. Ze heeft A en B gehaald en oefent nu voor C. "Na het zwemmen zit ik vol energie." De maandag is voor haar druk: na het zwemmen volgt ze Nederlandse taallessen in de bibliotheek. Ze

probeert zo actief mogelijk te zijn, zowel mentaal als fysiek.

De vrouwen die we spraken zijn enthousiast. Zwemmen is gezond, ontspannend en geeft energie. Halima oefent voor haar A-diploma. "Ik vind het leuk, maar ook belangrijk. Overal in Nederland is water, en het is fijn om je veilig te voelen." Soheila wandelt dagelijks 10.000 stappen en zwemt al jaren bij KIC. "Het is heerlijk om elke week te kunnen zwemmen."

Mayara komt er ook bij zitten. Ze verhuisde voor de liefde naar Nederland. Met kinderen, studie en werk heeft ze een vol leven, maar: "Zwemmen is leuk én gezond. Het is echt een momentje voor mezelf."

Vier vrouwen — Fatima, Tasneem, Rika en Rania — oefenen samen voor diploma A. Wat vinden ze moeilijk? "De conditie en techniek," zegt één van hen. "Je wordt snel moe als je het verkeerd doet." Het leukst? Duiken, volgens Fatima: "Dan voel je je net een dolfijn."

Sommigen waren in het begin bang om te zwemmen, maar dat gevoel maakte snel plaats voor vrijheid in het water. "Je voelt je licht en vrij, alsof je even alles vergeet." De groep is hecht en gezellig. Ze carpoolen en communiceren in een mix van talen — en dat gaat prima.

Vrijwilligers van KIC, zoals Nagat en Tjally, zorgen dat alles goed verloopt. "Iedereen

zwemt hier met plezier," zeggen ze. Nagat is daarnaast baancoach bij KIC en begeleidt statushouders richting werk. Veel tijd om te praten heeft ze niet: ze zwemt zelf ook nog een uurtje mee, samen met de vrouwen die ze ondersteunt.

Vrouwen die ook willen deelnemen aan de zwemlessen kunnen zich opgeven bij t.dejood@kicnetwerk.nl



Puzzel

In deze puzzel staan woorden verstopt die te maken hebben met de onderwerpen in de nieuwsbrief. De letters die overblijven, vormen samen één woord. Weet jij welk woord dat is? Stuur jouw antwoord vóór 1 september naar m.lamper@krimpenerwaard.nl.

Uit alle goede antwoorden worden drie winnaars gekozen. De winnaars krijgen een cadeaubon van € 25.

Veel succes!

- Bewegen
- Zwemmen
- Sport
- Lopen
- Rennen
- Fietsen
- Kracht
- Energie
- Water
- Duiken
- Spier
- Toeslag
- Website
- Voorzieningen

G	V	O	O	R	Z	I	E	N	I	N	G	E	N	E
Z	O	N	D	D	I	B	E	N	E	R	G	I	E	I
W	F	J	G	Z	L	L	L	G	L	A	U	Y	M	Z
Z	L	D	F	I	E	T	S	E	N	S	F	M	A	Q
N	W	L	G	G	B	E	W	E	G	E	N	O	C	B
T	O	E	S	L	A	G	F	T	W	T	W	B	W	K
S	Y	P	D	F	X	F	I	Z	D	C	W	X	D	E
U	L	R	S	F	B	K	Z	J	W	A	A	W	X	N
B	W	E	P	C	N	R	W	O	E	R	T	L	P	Q
I	G	N	O	K	I	A	E	D	B	Z	E	O	Z	P
R	E	N	R	F	L	C	M	X	S	G	R	P	Y	D
X	Z	E	T	V	N	H	M	M	I	Z	J	E	Z	E
T	O	N	A	N	D	T	E	F	T	P	R	N	V	Q
P	N	S	P	I	E	R	N	N	E	I	D	A	U	Y
S	D	J	J	K	K	P	O	M	D	U	I	K	E	N



Wat doet de cliëntenraad?

Samen maken we de gemeente beter: denk mee in de cliëntenraad van Krimpenerwaard!



Jorina van der Knijff is lid van de cliëntenraad van gemeente Krimpenerwaard. Ze vertelt over haar werk en het belang van de Cliëntenraad voor onze inwoners.

WAT DOET DE CLIËNTENRAAD VAN GEMEENTE KRIMPENERWAARD PRECIES?

De cliëntenraad denkt mee over verbeteringen binnen de gemeente op het gebied van Sociale Zaken, zoals communicatie en (minima)regelingen. De gemeente betreft ons steeds vaker bij lopende en nieuwe projecten om advies te geven.

HOE IS DE CLIËNTENRAAD SAMENGESTELD?

We zijn met zes leden en hebben allemaal verschillende achtergronden en ervaringskennis. Er zit iemand bij uit het bedrijfsleven, leden met een chronische ziekte of lichamelijke beperking, en mensen met een andere culturele achtergrond. Die diversiteit zorgt ervoor dat we samen over brede ervaring beschikken. We geven realistisch en bruikbaar advies, mede op basis van signalen van inwoners die in hun dagelijks leven of in contact met de gemeente ergens tegenaan lopen.

WAT ZIJN JULLIE PLANNEN EN DOELSTELLINGEN ALS CLIËNTENRAAD?

We willen als cliëntenraad zichtbaarder worden. Het is belangrijk dat zowel de gemeente als inwoners ons weten te vinden bij problemen of nieuwe initiatieven. Juist in een vroeg stadium kunnen we waardevol meedenken. Op dit moment werken we aan een manier om informatie van

maatschappelijke organisaties sneller bij nieuwe inwoners te krijgen. Zo kunnen eventuele problemen eerder worden gesignaleerd en opgelost.

WIE KAN ER LID WORDEN VAN DE CLIËNTENRAAD?

Iedereen die onder de Participatiewet valt en financiële of praktische ondersteuning van de gemeente ontvangt, kan zich aanmelden voor een kennismakingsgesprek. We zoeken gemotiveerde mensen die willen meedenken over hoe we de gemeente toegankelijker kunnen maken voor iedereen.

HOE ERVAART U ZELF HET LIDMAATSCHAP VAN DE CLIËNTENRAAD?

Ik ben nu anderhalf jaar lid en heb in die tijd veel geleerd over het werk van de gemeente en de regelingen die beschikbaar zijn. Zelf maak ik sinds kort gebruik van het Volwassenenfonds Sport & Cultuur, waardoor ik – ondanks mijn chronische ziekte ME – regelmatig kan sporten. Het is mooi om te zien dat steeds meer inwoners gebruikmaken van dit soort regelingen. Als cliëntenraadslid merk ik dat de gemeente er echt naar streeft om mensen te helpen het beste uit hun leven te halen. Het is fijn om daaraan bij te dragen en eventuele knelpunten of miscommunicatie vroegtijdig te signaleren. Ik hoop dit nog lang en met veel enthousiasme te mogen blijven doen.

WILT U OOK IETS BETEKENEN VOOR DE CLIËNTENRAAD OF EEN ERVARING DELEN?

Heeft u interesse om lid te worden van de cliëntenraad? Of wilt u delen waar u als inwoner tegenaan loopt in de communicatie met de gemeente? Dan kunt u vrijblijvend mailen naar: clienntenraad@krimpenerwaard.nl. Alvast bedankt!

Samen sterk: “Bewegen Werkt”

‘Bewegen Werkt’ is een programma in de gemeente Krimpenerwaard dat zich richt op het verbeteren van de gezondheid van inwoners. De deelnemers doen 16 weken lang twee keer per week mee aan sport en spel, 1 uur per week aan fitness en 1,5 uur per week krijgen ze leefstijltraining. Ze doen dit in een groep. Zo worden ze niet alleen fitter, maar werken ze ook aan sociale vaardigheden en de mentale gezondheid. Het programma is bedoeld voor mensen die wat extra hulp nodig hebben. Bijvoorbeeld omdat ze werk zoeken of niet goed mee kunnen doen in de samenleving. In dit interview vertellen Pieter* (deelnemer) en Maarten (Bewegen Werkt coach) over hun ervaringen.

KUN JE IETS VERTELLEN OVER JEZELF EN HOE JE BIJ BEWEGEN WERKT KWAM?

Ik ben Pieter, woon twee jaar in Schoonhoven, ben negen jaar in Nederland en heb een vrouw en twee jonge kinderen. Vorig jaar verloor ik mijn baan als heftruckchauffeur. Ik ben nu op zoek naar werk, heb gesolliciteerd en werk aan mijn reachtruck-examen. Mede doordat ik geen werk heb, miste ik het contact met anderen. Mijn consulent re-integratie vertelde mij over Bewegen Werkt. Ik vond het meteen een goed idee.

WAT HOOPT JE TE BEREIKEN?

Ik had pijn in mijn schouder en rug; fysiotherapie hielp niet. Na een paar lessen bij Bewegen Werkt was de pijn weg. De lessen maken me blij, Maarten is een geweldige coach en de groep is fijn.

MAARTEN, KUN JIJ IETS VERTELLEN OVER JOUW ROL BIJ BEWEGEN WERKT?

Ik ben Maarten, 43 jaar, en werk al 16 jaar bij Bewegen Werkt. We geven dit programma op veel plekken in Nederland, ook in de gemeente Krimpenerwaard. Ons doel is om mensen fysiek en sociaal sterker te maken via groepsgerichte trainingen. Deelnemers aan dit programma worden door de consulent van de gemeente aangemeld.

HOE ZIET EEN TRAINING ERUIT?

Op de vrijdagochtend gaan de deelnemers van 10.00 uur tot 11.30 uur fitnessen op hun eigen niveau. Fitness is echt bedoeld om te werken aan je gezondheid. Daarna is er sport en spel, gericht op samenwerken en sociale vaardigheden. Tijdens het bewegen werken we ook aan sociale vaardigheden, zoals samenwerken, nadenken en praten met anderen. Een voorbeeld van een spel is ‘levend kwartet’ of ‘inktvistikkertje’ met een hoepel. Het is leuk en helpt bij het maken van keuzes. En dat wat je leert tijdens de oefeningen, neem je weer mee als je weer aan het werk gaat.

HOE ZORG JE DAT IEDEREEN MEE KAN DOEN?

Ik kijk naar wat iemand wél kan. Ook met klachten kun je meedoen, eventueel in

een andere rol. Als je bijvoorbeeld last hebt van je knieën dan kun je misschien wel meedoen als coach of als scheidsrechter. Het belangrijkste is dat iemand mee kan doen. We praten ook regelmatig met de deelnemers. Dan bespreken we doelen en wat iemand hierna wil gaan doen.

PIETER, WAT VIND JE HET LEUKST AAN DE TRAININGEN?

Samen sporten en spelletjes doen. Het is leuk, gezellig én goed voor je gezondheid. Ik krijg er energie van! Als het programma Bewegen Werkt is afgelopen, blijf ik ook sporten. Ik ga drie keer per week fitnessen met een vriend.

ZOUDEN JULLIE ELKAAR NOG IETS WILLEN VRAGEN?

Maarten: Zou jij het programma aanraden aan anderen?

Pieter: “100%! Ik heb mijn vrouw al gezegd dat zij straks ook mee moet doen.”

Pieter: Je lacht altijd en je bent zo vriendelijk, lukt dat thuis ook?



Maarten: “Met twee kleintjes kan het soms best pittig en druk zijn, dus niet altijd. Ik probeer daar een goede balans in te vinden.”

Conclusie: *Bewegen Werkt helpt mensen om gezonder te worden. Maar het zorgt ook voor meer zelfvertrouwen, sociale contacten en betere communicatie. Pieter en Maarten laten zien hoe waardevol het programma is.*

*De naam Pieter is niet zijn echte naam.

