

# Sociale kaart voor de Brabantse Wal

In bijgaande folder wordt op gestructureerde wijze inzicht gegeven over voor welke vragen je waar terecht kan op de Brabantse Wal. De primaire doelgroep zijn inwoners die weinig te besteden hebben.

September 2019



## Inhoudsopgave

|  | <b>Pagina</b> |
|--|---------------|
| <b>Algemeen</b>  |               |
| Waar kan ik terecht voor informatie over wonen, welzijn, zorg en financiën in Steenbergen?   | 4             |
| Wie is hét aanspreekpunt op het gebied van welzijn, zorg en wonen in de wijk?  | 5             |
| Waar kan ik terecht voor informatie over wonen, zorg en welzijn in de gemeente Bergen op Zoom?                                       | 6             |
| Wie kan mij helpen bij vragen of problemen op het gebied van relaties, wonen, werk, onderwijs, verwerking, gezondheid en verslaving? | 7             |
| <b>Huisvesting</b>   |               |
| Waar kan ik me melden voor een huurwoning?   | 8             |
| Waar kan ik wonen met begeleiding op de Brabantse Wal?   | 9             |
| <b>Financiën</b>   |               |
| Waar kan ik informatie vinden over het krijgen van een uitkering?  | 10            |
| Waar kan ik schuldhulpverlening krijgen?   | 10            |
| Wie kan mij helpen bij financiële problemen en het op orde krijgen van mijn administratie? (Woensdrecht)                             | 11            |
| Wie kan mij helpen bij financiële problemen en het op orde krijgen van mijn administratie?   | 12            |
| Wie kan mij helpen mijn schulden op te lossen en in de toekomst schuldenvrij te blijven?   | 12            |
| Kan ik financiële ondersteuning krijgen om mijn kind deel te laten nemen aan schoolactiviteiten, sport of een culturele activiteit?  | 13            |
| Kan ik financiële ondersteuning krijgen om mijn kind te laten sporten? (Woensdrecht)   | 13            |
| <b>Huiselijke relaties</b>   |               |
| Bij wie kan ik zijn voor een melding over huiselijk geweld of kindermishandeling?  | 14            |
| Bij wie kan ik zijn voor een melding over ouderenmishandeling?   | 14            |
| Wie kan mij helpen met mijn vragen over opvoeden, opgroeien of de gezondheid van mijn kinderen?                                      | 15            |
| Waar kan ik hulp krijgen bij het opvoeden van mijn kinderen?   | 15            |
| Mijn gezin maakt een moeilijke tijd door, waar zou ik een steuntje in de rug kunnen krijgen?   | 16            |
| <b>Verslaving</b>  |               |
| Ik, mijn ouders, mijn kind heeft een verslavingsprobleem. Wie kan me helpen?   | 17            |

## **Formulieren / internet**

|  |    |
|--|----|
| Wie kan mij helpen bij vragen of problemen over regelingen en formulieren? | 18 |
| Ik heb moeite om formulieren in te vullen op internet                      | 19 |
| Waar kan ik de mogelijkheden leren van het internet?                       | 19 |
| Waar kan ik gratis gebruik maken van internet?                             | 20 |
| Waar kan ik gratis gebruik maken van internet en kranten?                  | 21 |

## **Eten**

|  |    |
|--|----|
| Waar kan ik goedkoop eten?             | 22 |
| Waar kan ik een voedselpakket krijgen? | 22 |

## **Welzijn**

|  |    |
|--|----|
| Hoe kan ik geholpen worden met mijn overgewicht?   | 23 |
| Waar kan ik (met een verstandelijke beperking) ondersteuning / begeleiding krijgen voor in de thuissituatie? | 23 |

## **Activiteiten dagelijks leven**

|   |    |
|---|----|
| Waar kan ik goedkoop aan spullen komen?                                 | 25 |
| Kan ik ergens apparatuur gratis laten maken?                            | 26 |
| Waar zijn de 'kringloopwinkels' waar ik 'goedkoop' producten kan kopen? | 26 |
| Waar kan ik een gratis juridisch advies krijgen?                        | 27 |

## **Nederlandse taal**

|  |    |
|--|----|
| Waar kan ik terecht om ondersteuning te krijgen om de Nederlandse taal beter te leren? | 28 |
| Wie kan mijn kinderen helpen met taal / lezen?   | 29 |

## **Sporten**

|   |    |
|---|----|
| Kan mijn kind gratis deelnemen aan sportactiviteiten? | 30 |
| Waar kan ik gratis sporten?                           | 30 |

## Algemeen

### Waar kan ik terecht voor informatie over wonen, welzijn, Zorg en financiën in Steenbergen?

Bij Vraagwijzer kunnen inwoners van de Gemeente Steenbergen terecht voor informatie, advies en ondersteuning op het gebied van wonen, zorg, welzijn, en/of financiën. De adviseur gaat met de klant in gesprek om zo de situatie van de klant duidelijk krijgen. Zij brengt tijdens het gesprek de kracht en de mogelijkheden in het (sociaal) netwerk van de klant in kaart. De medewerkers van Vraagwijzer Steenbergen zoeken met de burgers naar passende oplossingen of wijzen hen op producten en diensten die beschikbaar zijn, inclusief de voor- en nadelen. De klanten beslissen zelf welke weg zij kiezen. Indien nodig, ondersteunen de adviseurs de burgers bij het regelen of aanvragen van de door hen gekozen producten of diensten.

#### **Voor wie?**

Deze diensten zijn gratis en voor inwoners van de gemeente Steenbergen.

#### **Steenbergen, Fabrieksdijk 6**

Inloospreekuur:

Maandag t/m donderdag: 09.00–12.00 uur  
en donderdagmiddag: 13.30 – 16.30 uur

#### **Medewerker van de ISD aanwezig:**

Maandag t/m donderdag: 09.00 – 12.00 uur

#### **Meer informatie of aanmelden?**

Tijdens de openingstijden kunt u bellen naar 0167-541131 of mailen naar

[info@vraagwijzersteenbergen.nl](mailto:info@vraagwijzersteenbergen.nl)

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



### **Wie is hét aanspreekpunt op het gebied van welzijn, zorg en wonen in de wijk?**

De wijkzuster! Als onafhankelijke spil in de wijk kent de wijkzuster uw woonomgeving, de lokale welzijnsvoorzieningen en de zorgaanbieders. De wijkzuster komt bij u langs en kijkt samen met u naar uw wensen en behoeften en welke ondersteuning nodig is. De wijkzuster geeft tips en informatie, kijkt of er mensen in uw omgeving zijn die kunnen helpen zoals familie, burens, vrijwilligers of welzijnswerk of ze schakelt professionele hulp in. Kortom: De wijkzuster zorgt ervoor dat u de juiste hulp krijgt, ze bemiddelt en ze is voor u de verbindende schakel.

#### **Coöperatie wijkzuster**

De wijkzuster werkt vanuit de coöperatie wijkzuster. Dit is een samenwerkingsverband dat op initiatief van de Kruisvereniging Noord-Brabant is ontstaan. De wijkzuster is in dienst van één van de coöperatiepartners: Thuiszorg DAT, Stichting Elisabeth, Surplus of TWB Thuiszorg met Aandacht. Dankzij haar onafhankelijke rol kunt u kiezen uit zorg van één van de coöperatiepartners of andere zorg- en welzijnsorganisaties.

#### **Wilt u meer weten?**

Of wilt u een gratis afspraak maken neem dan contact op.

#### **telefoon:**

0164 – 260617 (gemeente Bergen op Zoom en Woensdrecht)

0167 – 528569 (gemeente Steenbergen)

[info@wijkzustergroep.nl](mailto:info@wijkzustergroep.nl)

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



Waar kan ik terecht voor informatie over wonen, zorg en welzijn in de gemeente Bergen op Zoom?

Bij Vraagwijzer kunnen inwoners van de Gemeente Bergen op Zoom terecht voor informatie, advies en ondersteuning op het gebied van wonen, zorg, welzijn, en/of financiën. De adviseur gaat met de klant in gesprek om zo de situatie van de klant duidelijk krijgen. Zij brengt tijdens het gesprek de kracht en de mogelijkheden in het (sociaal) netwerk van de klant in kaart. De medewerkers van Vraagwijzer Bergen op Zoom zoeken met de burgers naar passende oplossingen of wijzen hen op producten en diensten die beschikbaar zijn, inclusief de voor- en nadelen. De klanten beslissen zelf welke weg zij kiezen. Indien nodig, ondersteunen de adviseurs de burgers bij het regelen of aanvragen van de door hen gekozen producten of diensten.

**Voor wie?**

Deze diensten zijn gratis en voor inwoners van de gemeente Bergen op Zoom.

**Bergen op Zoom, Jacob Obrechtlaan 5**

Inloopspreekuur:

Op werkdagen van 09.00 tot 12.00 uur

**Vraagwijzer spreekuur in Halsteren, Wittenhorst, Lindenlaantje 1**

Iedere donderdagochtend van 9.30 tot 11.30 uur is er een adviseur aanwezig.

**Meer informatie?**

Van maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 16.30 uur kunt u bellen naar 0164 – 299491 of mailen naar

[info@vraagwijzerboz.nl](mailto:info@vraagwijzerboz.nl)

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



Wie kan mij vertegenwoordigen om beslissingen te nemen over zorg en persoonlijk welzijn?

De mentor vertegenwoordigt de betreffende persoon op het gebied van behandeling, verpleging, verzorging en begeleiding. Daar waar nodig neemt de mentor beslissingen over zorg en persoonlijk welzijn van de betrokkene over. Daarbij wordt natuurlijk zoveel mogelijk rekening gehouden met wat de persoon nog wél kan. Als de betrokkene nog in staat is om zelf beslissingen te nemen, dan probeert de mentor dit zoveel mogelijk te ondersteunen en te stimuleren.



Tel. 06 2519 5075  
Tel. 06 2032 4780  
Email: [info@mentorschapwestbrabant.nl](mailto:info@mentorschapwestbrabant.nl)  
[www.mentorschapwestbrabant.nl](http://www.mentorschapwestbrabant.nl)

Wie kan mij helpen bij vragen of problemen op het gebied van relaties, wonen, werk, onderwijs, verwerking, gezondheid en verslaving?

Iedereen krijgt wel eens met problemen te maken. Dat hoort gewoon bij het leven. Vaak helpt het als u erover praat met familie of vrienden. Maar het kan ook zijn dat er niemand is met wie u er over kunt of wilt praten. In zo'n geval kunt u altijd gebruik maken van de deskundige hulp van het Algemeen Maatschappelijk Werk (AMW).

In feite kunt u bij het Algemeen Maatschappelijk Werk terecht met alle soorten vragen over relaties, geld, schulden, wonen, werk, onderwijs, verwerking, gezondheid en verslaving. Het AMW praat met u en gaat samen met u na hoe u het beste geholpen kunt worden.

**Voor wie?**

Deze diensten zijn gratis en voor inwoners van de gemeenten Bergen op Zoom, Steenbergen en Woensdrecht.


**Meer informatie of aanmelden?**


Maandag t/m vrijdag: 09.00 – 17.00 uur.  
U kunt bellen naar 0164 – 237056 of mailen naar [info@wijzjintraversegroep.nl](mailto:info@wijzjintraversegroep.nl)  
[www.wijzjintraversegroep.nl](http://www.wijzjintraversegroep.nl)

Voor de actuele inspreekuurtijden:  
[www.wijzjinbergenopzoom.nl/contact-met-wijzjin-traverse-groep/locaties-en-spreekuren](http://www.wijzjinbergenopzoom.nl/contact-met-wijzjin-traverse-groep/locaties-en-spreekuren)




## Huisvesting

| Hoe kan ik me inschrijven voor een huurwoning? (gehele Brabantse Wal)   |  |
|---|--|
| <p>Inschrijven als woningzoekende via de website<br/><a href="http://www.zuidwestwonen.nl">www.zuidwestwonen.nl</a></p> <p>Stadlander<br/>Tel. 088-5626000 (maandag t/m vrijdag: 08.30 tot 16.30 uur)<br/><a href="http://www.stadlander.nl">www.stadlander.nl</a></p> <p>Bezoekadres:<br/>Rooseveltlaan 150<br/>4624 DE Bergen op Zoom</p> <p>Voor actuele inloopsprekuren Brabantse Wal:<br/><a href="http://www.stadlander.nl/locaties-en-openingstijden-inloopsprekuren/">www.stadlander.nl/locaties-en-openingstijden-inloopsprekuren/</a></p> |  The logo for Stadlander, featuring the word "Stadlander" in a white, cursive script font, centered on a rectangular background with a green-to-blue gradient. |


| Waar kan ik me melden voor een huurwoning? (Steenbergen)  |  |
|---|--|
| <p>Woningstichting Woonkwartier</p> <p><a href="http://www.woonkwartier.nl">www.woonkwartier.nl</a></p> <p><a href="mailto:info@woonkwartier.nl">info@woonkwartier.nl</a><br/>Tel. 0168-350000</p> <p>Raadhuisplein 33, Dinteloord</p> <p>Openingstijden:<br/>Maandag, dinsdag, donderdag<br/>09.00 – 11.00 uur</p> |  The logo for Woonkwartier, with "woon" in a light green font and "kwartier" in a dark green font. A small green arc is positioned above the letter 'n' in "woon". |



| Waar kan ik me melden voor een huurwoning? (Woensdrecht)   |  |
|--|--|
| <p><b>Woningstichting Woensdrecht</b><br/> <a href="http://www.wswoensdrecht.nl">www.wswoensdrecht.nl</a><br/> <a href="mailto:info@wswoensdrecht.nl">info@wswoensdrecht.nl</a><br/>           Tel. 0164-613313</p> <p>Jan van der Heijdenstraat 14</p> <p>Openingstijden:</p> <p>Maandag t/m donderdag: 08.00 – 16.30 uur<br/>           Vrijdag: 08.00 – 12.00 uur</p> |  |

| Waar kan ik wonen met begeleiding op de Brabantse Wal?   |  |
|--|--|
| <p>SDW,<br/>           Afdeling Startpunt<br/>           Telefoon: 088-2593010<br/> <a href="mailto:startpunt@sdwzorg.nl">startpunt@sdwzorg.nl</a><br/> <a href="http://www.sdw.nl">www.sdw.nl</a></p> <p>Mensen met een VG (verstandelijk gehandicapt) indicatie van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) voor verblijf kunnen in aanmerking komen voor wonen met 24 uren toezicht en</p> |  |

## Financiën

|  |   |
|--|---|
| Waar kan ik informatie vinden over het krijgen van een uitkering?  |   |
| Heeft u geen of een laag inkomen? Of heeft u bijzondere kosten?<br>Dan kunt u terecht op<br><a href="http://isdbrabantsewal.antwoordopbijstand.nl">isdbrabantsewal.antwoordopbijstand.nl</a> en op<br><a href="http://isdbrabantsewal.antwoordopminimavoorzieningen.nl/">isdbrabantsewal.antwoordopminimavoorzieningen.nl/</a> |  |
| Voor de actuele openingstijden en locaties BrabantseWal:<br><a href="http://www.bergenopzoom.nl/Inwoners/Brabantse_Wal_Zorg_Jeugd_Werk/Werk/RechtOpwijzer_en_ISD">www.bergenopzoom.nl/Inwoners/Brabantse_Wal_Zorg_Jeugd_Werk/Werk/RechtOpwijzer_en_ISD</a>   |   |

|  |  |
|--|--|
| Waar kan ik schuldhulpverlening krijgen?   |  |
| Via de ISD kan een aanvraag budgetbeheer bij de Kredietbank West-Brabant ( <a href="http://www.kredietbankwestbrabant.nl">www.kredietbankwestbrabant.nl</a> ) worden ingediend.  |  |
| <b>ISD Brabantse Wal</b><br>Voor de actuele openingstijden en locaties BrabantseWal:<br><a href="http://www.bergenopzoom.nl/Inwoners/Brabantse_Wal_Zorg_Jeugd_Werk/Werk/RechtOpwijzer_en_ISD">www.bergenopzoom.nl/Inwoners/Brabantse_Wal_Zorg_Jeugd_Werk/Werk/RechtOpwijzer_en_ISD</a> |  |

Wie kan mij helpen bij financiële problemen en het op orde krijgen van mijn administratie? (Woensdrecht)

Brede Welzijns Instelling

Bezoekadres  
Kromstraat 4  
4631 KH Hoogerheide  
0164 – 672049

Openingstijden:  
Maandag t/m donderdag: 9.00-12.30 uur  
Vrijdag: 9.00-12.30 uur

[www.bwiwoensdrecht.nl](http://www.bwiwoensdrecht.nl)  
[info@bwiwoensdrecht.nl](mailto:info@bwiwoensdrecht.nl)



Wie kan mij helpen bij schulden, financiële problemen en het op orde krijgen van mijn administratie?

U wordt geholpen om zicht te krijgen op uw financiële situatie en goede keuzes te maken in het omgaan met geld. Wij helpen u uw schulden kwijt te raken, bijvoorbeeld via de schuldsanering. Mensen die hun financiën weer op orde hebben, voelen zich vaak enorm opgelucht. De angst en schaamte zijn voorbij. U heeft weer rust in uw hoofd. U ervaart meer geluk en heeft een goed gevoel over uzelf.

**Voor wie?**

WijZijn biedt u verschillende mogelijkheden om uw financiële situatie weer op orde te krijgen. Met of zonder begeleiding. Deze diensten zijn gratis en voor inwoners van de gemeenten Bergen op Zoom, Steenbergen en Woensdrecht.

**Meer informatie of aanmelden?**

Maandag t/m vrijdag: 09.00 – 17.00 uur.  
U kunt bellen naar 0164 – 237056 of mailen naar [info@wijzjintraversegroep.nl](mailto:info@wijzjintraversegroep.nl)  
[www.wijzjintraversegroep.nl](http://www.wijzjintraversegroep.nl)  
Voor de actuele inspreekuurtijden:  
[www.wijzjinbergenopzoom.nl/contact-met-wijzjin-traverse-groep/locaties-en-sprekuren](http://www.wijzjinbergenopzoom.nl/contact-met-wijzjin-traverse-groep/locaties-en-sprekuren)



Wie kan mij helpen mijn schulden op te lossen en in de toekomst schuldenvrij te blijven?

Schuldhulpmaatje BoZ

[www.schuldhulpmaatje.nl/locatie/bergen-op-zoom/](http://www.schuldhulpmaatje.nl/locatie/bergen-op-zoom/)



Wie kan mij helpen mijn schulden op te lossen en in de toekomst schuldenvrij te blijven?  
(Woensdrecht)


Brede Welzijns Instelling


Bezoekadres:  
Kromstraat 4  
4631 KH Hoogerheide  
0164 – 672049


Openingstijden:  
Maandag t/m donderdag: 9.00-12.30 uur  
Vrijdag: 9.00-12.30 uur

[www.bwiwoensdrecht.nl](http://www.bwiwoensdrecht.nl)  
[info@bwiwoensdrecht.nl](mailto:info@bwiwoensdrecht.nl)




|  |   |
|--|---|
| <b>Wie kan mij helpen mijn schulden op te lossen en in de toekomst schuldenvrij te blijven?</b>  |   |
| <p>SDW,<br/>Afdeling Startpunt<br/>Telefoon: 088-2593010<br/><a href="mailto:startpunt@sdwzorg.nl">startpunt@sdwzorg.nl</a><br/><a href="http://www.sdw.nl">www.sdw.nl</a></p> <p>Voor mensen met een verstandelijke beperking die ondersteuning nodig hebben bij het op orde brengen van de financiën en hiervoor een indicatie hebben.</p> <p>Men kan ondersteuning bieden bij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het op orde brengen van de administratie</li> <li>• Maken van een budgetplan</li> <li>• Eventuele schulden in beeld brengen</li> <li>• Aanvragen van verschillende uitkeringen</li> <li>• Aanvragen van (mogelijke) regelingen</li> <li>• Contacten met instanties</li> </ul> |  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Kan ik financiële ondersteuning krijgen om mijn kind deel te laten nemen aan schoolactiviteiten, sport of een culturele activiteit?</b>   |  |
| <p>Stichting Leergeld</p> <p>Stichting Leergeld Bergen op Zoom richt zich op jongeren binnen de gemeenten Steenbergen, Bergen op Zoom en Woensdrecht.</p> <p>Email: <a href="mailto:leergeld.bergenopzoom@hotmail.com">leergeld.bergenopzoom@hotmail.com</a></p> <p><a href="http://www.leergeld.nl/debrabantsewal/">www.leergeld.nl/debrabantsewal/</a></p> |  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Kan ik financiële ondersteuning krijgen om mijn kind te laten sporten? (Woensdrecht)</b>  |   |
| <p>Jeugdsportfonds</p> <p>Het Jeugdfonds Sport &amp; Cultuur betaalt de contributie/het lesgeld voor kinderen en jongeren uit gezinnen waar te weinig geld is voor voetbal, muziekles, dans, judo, theater, zwemmen of een andere sportieve of creatieve les. Ouders kunnen zelf geen aanvraag doen. Aanvragen voor een bijdrage worden gedaan door een intermediair: bijvoorbeeld een leerkracht, buurtsportcoach, sociaal wijkteam of schuldhulpverlener.</p> <p><a href="https://jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/brabant-sport/">https://jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/brabant-sport/</a></p> |  |

## Huiselijke relaties

|  |   |
|--|---|
| <b>Bij wie kan ik zijn voor een melding over huiselijk geweld of kindermishandeling?</b>   |   |
| <p>Veilig Thuis West-Brabant is het advies- en meldpunt voor huiselijk geweld en kindermishandeling. Bij Veilig Thuis kan je terecht voor hulp of als je je zorgen maakt over anderen. Veilig Thuis is er als je zelf slachtoffer bent, als iemand anders (misschien) slachtoffer is, of als je zelf geweld gebruikt. Heb je een vraag, wil je weten wat je moet doen, zoek je hulp voor jezelf of voor een ander? Je kunt bij Veilig Thuis terecht!</p> <p>Bij Veilig Thuis kunnen mensen terecht die hulp zoeken of zich zorgen maken over anderen.</p> <p>Tel. 0800 - 2000 (Gratis en 24/7 bereikbaar)</p> <p><a href="http://www.veiligthuiswb.nl">www.veiligthuiswb.nl</a><br/>E-mail: <a href="mailto:info@veiligthuiswb.nl">info@veiligthuiswb.nl</a></p> |  |

|   |  |
|---|--|
| <b>Bij wie kan ik zijn voor een melding over ouderenmishandeling? (Woensdrecht)</b>         |  |
| <p>Brede Welzijns Instelling<br/>Kromstraat 4<br/>4631 KH Hoogerheide<br/>0164 - 672049</p> |  |

|   |   |
|---|---|
| <b>Bij wie kan ik zijn voor een melding over ouderenmishandeling? (Steenbergen en Bergen op Zoom)</b>   |   |
| <p>WijZijn Traverse Groep</p> <p><b>Meer informatie:</b><br/>Maandag t/m vrijdag: 09.00 – 17.00 uur.<br/>U kunt bellen naar 0164 – 237056 of mailen naar <a href="mailto:info@wijzjintraversegroep.nl">info@wijzjintraversegroep.nl</a><br/><a href="http://www.wijzjintraversegroep.nl">www.wijzjintraversegroep.nl</a></p> <p>Voor de actuele inlooppreekuurtijden Bergen op Zoom:<br/><a href="http://www.wijzjinbergenopzoom.nl/contact-met-wijzjin-traverse-groep/locaties-en-sprekuren">www.wijzjinbergenopzoom.nl/contact-met-wijzjin-traverse-groep/locaties-en-sprekuren</a></p> <p>Inlooppreekuurtijden Steenbergen:<br/><a href="http://www.wijzjinsteenbergen.nl/">www.wijzjinsteenbergen.nl/</a></p> |  |

Wie kan mij helpen met mijn vragen over opvoeden, opgroeien of de gezondheid van mijn kinderen?

Het Centrum voor Jeugd en Gezin is een vraagbaak voor (aanstaande) ouders, grootouders, verzorgers, kinderen en jongeren.

Centrum voor Jeugd en Gezin

Bergen op Zoom

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

[backofficejeugd@bergenopzoom.nl](mailto:backofficejeugd@bergenopzoom.nl)

Tel. 0800 - 0200404

Brede school Het Palet

Frans Halsstraat 25

4625 BR Bergen op Zoom

Ontmoetingscentrum De Wittenhorst

Lindelaantje 1A

4661 JK Halsteren

Steenbergen

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

Fabrieksdijk 6

4651 BR Steenbergen

Tel. 0167-541131

[info@cjgsteenbergen.nl](mailto:info@cjgsteenbergen.nl)

Woensdrecht

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

Kromstraat 4

4631 KH Hoogerheide

Tel. 14 0164

[zorg@woensdrecht.nl](mailto:zorg@woensdrecht.nl)





### Waar kan ik hulp krijgen bij het opvoeden van mijn kinderen?

In elk gezin speelt er wel eens iets, Meestal gaat het om kleine, alledaagse dingen waar iedereen mee te maken krijgt. Kinderen die soms niet in hun eigen bed willen slapen, peuters die even geen groenten lusten, kleuters die zich 's ochtends niet altijd willen aankleden. Dan kun je een beroep doen op Spelend Opvoeden. Bij Spelend Opvoeden komt een spelbegeleidster één keer per week langs om je persoonlijk te ondersteunen. Je leert spelenderwijs regels en grenzen stellen en je kind stimuleren. De spelbegeleiders van Spelend Opvoeden helpen je graag op weg.

#### Voor wie?

Deze diensten zijn gratis en voor gezinnen met kinderen van 0 t/m 10 jaar van de gemeente Bergen op Zoom.

#### Meer informatie of aanmelden?

Maandag t/m vrijdag: 09:00 - 17:00 uur.

U kunt bellen naar 0164 – 237056 of mailen naar

[info@wijzjintraversegroep.nl](mailto:info@wijzjintraversegroep.nl)

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



### Mijn gezin maakt een moeilijke tijd door, waar zou ik een steuntje in de rug kunnen krijgen?

In elk gezin speelt er wel eens iets. Maar wat als het om een ernstige ziekte, een echtscheiding of financiële problemen gaat? Wat als het lijkt of de kinderen steeds lastiger worden en ook het huishouden niet meer zo goed draait? Dan kun je een beroep doen op Kind aan Huis. Een medewerker komt wekelijks bij jullie thuis. Onze medewerkers doen dit vrijwillig, helemaal op jullie verzoek. De medewerkers van Kind aan Huis hebben zelf een gezin en/of veel ervaring met andere gezinnen. Ze weten wat er allemaal kan spelen in een gezin, ze luisteren naar je, zetten alles met je samen op een rijtje en geven daarna praktische tips die je goed kan gebruiken.

#### Voor wie?

Deze diensten zijn gratis en voor gezinnen met kinderen van 0 tot 23 jaar van de gemeenten Bergen op Zoom en Steenbergen.

#### Meer informatie of aanmelden?

Maandag t/m vrijdag: 09:00 - 17:00 uur.


U kunt bellen naar 0164 – 237056 of mailen naar

[info@wijzjintraversegroep.nl](mailto:info@wijzjintraversegroep.nl)

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



## Verslaving

|  |   |
|--|---|
| Ik, mijn ouders, mijn kind heeft een verslavingsprobleem. Wie kan me helpen?   |   |
| Neem contact op met uw huisarts, waarna u doorverwezen kan worden naar Novadic Kentron of rechtstreeks, zie contactgegevens:<br><a href="http://www.novadic-kentron.nl/contact/">www.novadic-kentron.nl/contact/</a> |  <p>NOVADIC &amp; KENTRON<br/><i>netwerk voor verslavingszorg</i></p> |

## Formulieren/ internet

| Wie kan mij helpen bij vragen of problemen over regelingen en formulieren?  |  |
|---|--|
| <p>Bureau Sociaal Raadslieden helpt u met vragen en problemen die u tegenkomt in het doolhof van sociale voorzieningen, wetten en regelingen. Sociaal Raadslieden is dé plek waar u terecht kunt met al uw vragen over uitkeringen, arbeidszaken, toeslagen, consumentenzaken, personen- en familie- en erfrecht, vreemdelingenrecht, etc.</p> <p><b>Voor wie?</b><br/>Hulp is gratis en vrij toegankelijk voor inwoners van de gemeenten Bergen op Zoom en Woensdrecht.</p> <p><b>Meer informatie of aanmelden?</b><br/>Maandag t/m vrijdag: 09:00 - 17:00 uur.<br/>U kunt bellen naar 0164 – 237056 of mailen <a href="mailto:bureauraadslieden@wijzijntraversegroep.nl">bureauraadslieden@wijzijntraversegroep.nl</a><br/><a href="http://www.wijzijntraversegroep.nl">www.wijzijntraversegroep.nl</a></p> |  |

## Wie kan mij helpen bij vragen of problemen over regelingen en formulieren in Steenbergen?

Bij Vraagwijzer kunnen inwoners van de Gemeente Steenbergen terecht voor informatie, advies en ondersteuning op het gebied van wonen, zorg, welzijn, en/of financiën. De adviseur gaat met de klant in gesprek om zo de situatie van de klant duidelijk krijgen. Zij brengt tijdens het gesprek de kracht en de mogelijkheden in het (sociaal) netwerk van de klant in kaart. De medewerkers van Vraagwijzer Steenbergen zoeken met de burgers naar passende oplossingen of wijzen hen op producten en diensten die beschikbaar zijn, inclusief de voor- en nadelen. De klanten beslissen zelf welke weg zij kiezen. Indien nodig, ondersteunen de adviseurs de burgers bij het regelen of aanvragen van de door hen gekozen producten of diensten.

### **Voor wie?**

Deze diensten zijn gratis en voor inwoners van de gemeente Steenbergen.

### **Steenbergen, Fabrieksdijk 6**

Inloospreekuur:

Maandag t/m donderdag: 09.00–12.00 uur  
en donderdagmiddag: 13.30 – 16.30 uur

### **Medewerker van de ISD aanwezig:**

Maandag t/m donderdag: 09.00 – 12.00 uur

### **Meer informatie of aanmelden?**

Tijdens de openingstijden kunt u bellen naar 0167-541131 of mailen naar

[info@vraagwijzersteenbergen.nl](mailto:info@vraagwijzersteenbergen.nl)

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



Wie kan mij helpen bij vragen of problemen over regelingen en formulieren in Bergen op Zoom?

Bij Vraagwijzer kunnen inwoners van de Gemeente Bergen op Zoom terecht voor informatie, advies en ondersteuning op het gebied van wonen, zorg, welzijn, en/of financiën. De adviseur gaat met de klant in gesprek om zo de situatie van de klant duidelijk krijgen. Zij brengt tijdens het gesprek de kracht en de mogelijkheden in het (sociaal) netwerk van de klant in kaart. De medewerkers van Vraagwijzer Bergen op Zoom zoeken met de burgers naar passende oplossingen of wijzen hen op producten en diensten die beschikbaar zijn, inclusief de voor- en nadelen. De klanten beslissen zelf welke weg zij kiezen. Indien nodig, ondersteunen de adviseurs de burgers bij het regelen of aanvragen van de door hen gekozen producten of diensten.

**Voor wie?**

Deze diensten zijn gratis en voor inwoners van de gemeente Bergen op Zoom.

**Bergen op Zoom, Jacob Obrechtlaan 5**

Inloopspreekuur:

Op werkdagen van 09.00 tot 12.00 uur

**Vraagwijzer spreekuur in Halsteren, Wittenhorst, Lindenlaantje 1**

Iedere donderdagochtend van 9.30 tot 11.30 uur is er een adviseur aanwezig.

**Meer informatie?**

Van maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 16.30 uur kunt u bellen naar 0164 – 299491 of mailen naar

[info@vraagwijzerboz.nl](mailto:info@vraagwijzerboz.nl)

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



Wie kan mij helpen bij vragen of problemen over regelingen en formulieren in Woensdrecht?

Brede Welzijns Instelling

Bezoekadres Kromstraat 4  
4631 KH Hoogerheide  
0164 – 672049

Openingstijden:  
Maandag t/m donderdag: 9.00-12.30 uur  
Vrijdag: 9.00-12.30 uur

[www.bwiwoensdrecht.nl](http://www.bwiwoensdrecht.nl)  
[info@bwiwoensdrecht.nl](mailto:info@bwiwoensdrecht.nl)



|  |  |
|--|--|
| Ik heb moeite om formulieren in te vullen op internet (Bergen op Zoom en Steenbergen)  |  |
| <p>DigiPunt</p> <p>Het DigiPunt is een spreekuur waar een goed opgeleide en ervaren vrijwilliger kan helpen met het invullen van (aanvraag-) formulieren op internet en deze ook gaat versturen via email of een website. Dit voor mensen die geen computer hebben of het niet lukt om zaken hierop uit te voeren.</p> <p>Openingstijden Bergen op Zoom (Vraagwijzer Bergen op Zoom), Jacob Obrechtlaan 5:<br/>woensdag 9.00-12.00uur<br/>donderdag 9.00-12.00uur</p> <p>Openingstijden Steenbergen (Vraagwijzer Steenbergen), Fabrieksdijk 6 :<br/>dinsdag 13.00-16.00uur<br/>vrijdag 9.00-11.00uur</p> |  |

|  |  |
|--|--|
| Waar kan ik de mogelijkheden leren van het internet?   |  |
| <p>Markiezaatsbibliotheken</p> <p>Wij helpen je een computer en internet te gebruiken. Kom langs bij het Taalspreekuur. Dan kijken we samen hoe we je kunnen helpen.</p> <p><b>Waar en wanneer:</b></p> <p><b>Bergen op Zoom</b><br/>de Bibliotheek Bergen op Zoom, Kortemeestraat 17<br/>woensdag, 11.00 - 13.00 uur (niet in de schoolvakanties)</p> <p><b>Steenbergen</b><br/>Vraagwijzer, Fabrieksdijk 6<br/>dinsdag, 10.00 - 11.00 uur (niet in de schoolvakanties)</p> <p><b>Ze geven diverse computercursussen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Klik &amp; Tik</li> <li>•Digisterker: Werken met DigiD en de digitale overheid</li> <li>•Workshop Werk.nl</li> </ul> |  |

Waar kan ik de mogelijkheden leren van het internet? (Woensdrecht)

Computercursussen  
De BWI organiseert computer -en tablet cursussen op verschillende niveaus. De cursussen zijn bedoeld voor 55+ers en mensen met een beperking, woonachtig in de gemeente Woensdrecht.

Inloopspreekuur:  
donderdag 10.00-11.30uur

Voor een ander moment in de week kan een afspraak gemaakt worden.

Brede Welzijns Instelling  
Kromstraat 4  
4631 KH Hoogerheide

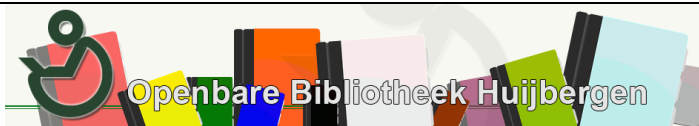
Voor meer informatie/ aanmelding  
[info@to-taalhuis.nl](mailto:info@to-taalhuis.nl)  
0164 – 672049



Waar kan ik gratis gebruik maken van internet?

Openbare bibliotheek Huijbergen  
Canadaplein 1  
Huijbergen

dinsdag 15:00 - 16:00uur  
woensdag 19:00 - 20:30  
vrijdag 19:00 - 20:30  
zondag 10:30 - 12:00  
Zondag: 10.30 – 12.00 uur





Waar kan ik gratis gebruik maken van internet en kranten?

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

0164 - 24 34 50

[info@markiezaatsbibliotheken.nl](mailto:info@markiezaatsbibliotheken.nl)

**Bergen op Zoom**

Kortemeestraat 17

4611 TK Bergen op Zoom

0164 - 24 34 50

**Halsteren**

Dorpsstraat 69

4661 HM Halsteren

0164 - 24 34 50

**Dinteloord**

Basischool de Regenboog

Burgemeester Meester H. Popstraat 2

4671 ES Dinteloord

0164 - 24 34 50

**Hoogerheide**

Huijbergseweg 3a

4631 GC Hoogerheide

0164 - 24 34 50

**Ossendrecht**

Basischool De Meulenridders

Meulenberg 6

4641 CL Ossendrecht

0164 - 24 34 50

**Steenbergen**

Blauwstraat 30

4651 GD Steenbergen

0164 - 24 34 50

  
**de Bibliotheek**  
Het Markiezaat

## Eten

|  |  |
|--|--|
| <b>Waar kan ik goedkoop eten?</b>  |  |
| <p><b>Fort Smakelijk</b></p> <p>Een lekkere, gezonde maaltijd voor een klein prijsje: dat is wat Fort Smakelijk wil bieden. Iedereen is welkom: iedere dinsdag en donderdag staan de deuren van deze voormalige basisschool wijd open.</p> <p>De gasten krijgen een driegangen-menu voorgeschoteld, bereid van verse seizoensproducten voor een klein bedrag. Behoort u tot de minima? Dan betaalt u nog minder.</p> <p>Bernadettestraat 4, Bergen op Zoom<br/><a href="mailto:Info@fortsmakelijk.nl">Info@fortsmakelijk.nl</a><br/><a href="http://www.fortsmakelijk.nl">www.fortsmakelijk.nl</a><br/>0164-854433</p> |  The logo for Fort Smakelijk features the word "Fort" in a large, white, serif font on a dark red rectangular background. Below this, the word "Smakelijk" is written in a smaller, white, serif font on a white rectangular background. |

|  |   |
|--|---|
| <b>Waar kan ik een voedselpakket krijgen?</b>  |   |
| <p><b>Voedselbank Goed Ontmoet</b></p> <p>Een zorgvuldige aanmeldingsprocedure zorgt ervoor dat de voedselpakketten terecht komen bij mensen die in nood verkeren. Iedereen kan in principe een beroep doen op de Voedselbank Goed Ontmoet, ongeacht geloof, huidskleur of nationaliteit.</p> <p>Wekelijks uitgiftepunt:</p> <p>Ossendrecht, Trambaan 54<br/>Bergen op Zoom, Abraham de Haanstraat 14<br/>Steenbergen, trefpunt 't Cromwiel, Krommeweg 1</p> <p>Contactgegevens:<br/>Abraham de Haanstraat 14<br/>4624 HX Bergen op Zoom.<br/>Tel: 0164-270290<br/>E-mail: <a href="mailto:info@goedontmoet.com">info@goedontmoet.com</a><br/><a href="http://www.goedontmoet.com">www.goedontmoet.com</a></p> |  The logo for Voedselbanken.NL Goed Ontmoet consists of an orange heart shape containing a white fork icon. To the right of the icon, the text "VOEDSELBANKEN.NL" is written in a bold, orange, sans-serif font, with "Goed Ontmoet" in a smaller, orange, sans-serif font below it. |

## Welzijn

|  |  |
|--|--|
| Hoe kan ik geholpen worden met mijn overgewicht? |  |
| Neem contact op met je huisarts!                 |  |

|   |   |
|---|---|
| Waar kan ik (met een verstandelijke beperking) ondersteuning / begeleiding krijgen voor in de thuissituatie?  |   |
| <p>WijZijn Traversegroep ondersteunt mensen met een beperking. U kunt dan denken aan een lichamelijke, verstandelijke, visuele of psychische beperking.</p> <p><b>Voor wie?</b><br/>Deze diensten zijn gratis en voor inwoners van de gemeenten Bergen op Zoom, Steenberg en Woensdrecht.</p> <p><b>Meer informatie of aanmelden?</b><br/>Maandag t/m vrijdag: 09.00 – 17.00 uur.<br/>U kunt bellen naar 0164 – 237056 of mailen naar <a href="mailto:info@wijzjintraversegroep.nl">info@wijzjintraversegroep.nl</a><br/><a href="http://www.wijzjintraversegroep.nl">www.wijzjintraversegroep.nl</a><br/>Voor de actuele inspreekuurtijden:<br/><a href="http://www.wijzjinbergenopzoom.nl/contact-met-wijzjin-traverse-groep/locaties-en-spreekuren">www.wijzjinbergenopzoom.nl/contact-met-wijzjin-traverse-groep/locaties-en-spreekuren</a></p> |  |

Waar kan ik (met een verstandelijke beperking) ondersteuning / begeleiding krijgen voor in de thuissituatie?

SDW,  
Afdeling Startpunt  
Telefoon: 088-2593010  
[startpunt@sdwzorg.nl](mailto:startpunt@sdwzorg.nl)  
[www.sdw.nl](http://www.sdw.nl)



Mensen met een verstandelijke beperking en / of een ondersteuningsvraag kunnen begeleiding krijgen in de thuissituatie vanuit het Ambulant team van SDW, mits men een indicatie hiervoor heeft.

Te denken valt aan:

- Aanleren van vaardigheden
- Om leren gaan met het leven met een beperking
- Een dagstructuur aanbrengen.
- Organiseren van een huishouden
- Ondersteuning bieden bij het onderhouden of aangaan van een sociaal netwerk
- Bespreken van gebeurtenissen van de dag waarin aandacht is voor het nakomen van afspraken en het maken van moeilijke keuzes
- Indien gewenst ondersteuning in contacten met reguliere

## Activiteiten dagelijks leven

|  |  |
|--|--|
| <p>Waar kan ik goedkoop aan spullen komen?</p> <p>Deelboz doorgeefwinkel voor kleding, accessoires en verzorgingspullen:</p> <p><a href="https://www.facebook.com/deelboz/?fref=nf">https://www.facebook.com/deelboz/?fref=nf</a><br/><a href="mailto:hetdeelboz@gmail.com">hetdeelboz@gmail.com</a></p> |  |
|--|--|

|  |   |
|--|---|
| <p>Waar kan ik goedkoop aan spullen komen?</p> <p>Het Doorgeefpunt is een voorziening die op een laagdrempelige wijze gratis spullen en materialen ter ondersteuning van het dagelijks leven en zorg biedt. Het gaat in de eerste plaats om spullen op het gebied van: slapen (beddengoed, matrassen), wassen (handdoeken, zeep), eten (servies, keukengerei) en zorgen (hulpmiddelen, verband).</p> <p>De spullen worden gratis geschonken door iedereen die het over heeft en zijn gratis voor iedereen die het nodig heeft. De activiteiten worden uitgevoerd door vrijwilligers.</p> <p>Parallelweg 68 D<br/>4621 JS Bergen op Zoom<br/>0633416193</p> <p>Facebook: Het Doorgeefpunt</p> |  |
|--|---|

Kan ik ergens apparatuur gratis laten maken?

Repair Café Bergen op Zoom  
Facebook: Repair cafe Bergen op Zoom

**Repair Café Woensdrecht**

Dorpspunt 't Blickvelt

Dorpsstraat 41-49

Woensdrecht

Iedere 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> vrijdag van de maand is het Reparatie Café Woensdrecht open. Tussen 14.00 en 17.00 uur zijn vrijwilligers beschikbaar om materiaal te repareren.

[repaircafe.org/en/location/repair-cafe-woensdrecht/](http://repaircafe.org/en/location/repair-cafe-woensdrecht/)



Waar zijn de 'kringloopwinkels' waar ik 'goedkoop' producten kan kopen?

Bergen op Zoom  
Konijnenburgweg 51  
Bergen op Zoom

Steenbergen  
Westdam 81A  
[www.kringloper.nl](http://www.kringloper.nl)

Bergen op Zoom  
Engelsestraat 25  
Blauwehandstraat 36  
[www.vincentiusboz.nl](http://www.vincentiusboz.nl)  
[info@vincentiusboz.nl](mailto:info@vincentiusboz.nl)

Halsteren  
Tholenseweg 4  
Tel. 0164 - 870076  
[www.droomfabrieknederland.nl](http://www.droomfabrieknederland.nl)  
[info@droomfabrieknederland.nl](mailto:info@droomfabrieknederland.nl)

Woensdrecht  
Dorpsstraat 41b  
Tel. 06 – 3740 5341



Waar kan ik een gratis juridisch advies krijgen?

**Prisma advocaten**  
[info@prisma-adv.nl](mailto:info@prisma-adv.nl)  
[www.prisma-adv.nl](http://www.prisma-adv.nl)


Bergen op Zoom  
Pasteurlaan 1  
0164- 266600

Hoogerheide  
Antwerpsestraatweg 2  
0164- 266600

**Ravelijn Advocaten en Mediators**  
Van der Rijtstraat 57  
Bergen op Zoom  
0164-252621

## Nederlandse taal

|   |  |
|---|--|
| Waar kan ik terecht om ondersteuning te krijgen om de Nederlandse taal beter te leren? (Bergen op Zoom)   |  |
| <p>Taalspreekuur</p> <p>Bergen op Zoom<br/>Woensdag van 11.00 – 13.00 uur (niet in de schoolvakanties) is er in de bibliotheek een inloopspreekuur. Hier kun je je leerwens op het gebied van taal bespreken.</p> <p>Kortemeestraat 17<br/>06-23225190<br/><a href="mailto:Taalhuis@markiezaatsbibliotheken.nl">Taalhuis@markiezaatsbibliotheken.nl</a></p> <p>Steenbergen<br/>Vraagwijzer, Fabrieksdijk 6<br/>iedere dinsdag, 10.00 - 11.00 uur (niet in de schoolvakanties)<br/>06 - 81 92 90 86<br/><a href="mailto:taalhuissteenbergen@markiezaatsbibliotheken.nl">taalhuissteenbergen@markiezaatsbibliotheken.nl</a></p> |  <p>de Bibliotheek<br/>Het Markiezaat</p> |

|   |  |
|---|--|
| Waar kan ik terecht om ondersteuning te krijgen om de Nederlandse taal beter te leren? (Woensdrecht)  |  |
| <p>Het To-Taalhuis is een punt waar taal en andere vormen van bijscholing samenkomen. Om mensen te helpen met beter leren lezen, schrijven, praten, rekenen en omgaan met de computer.</p> <p>Brede Welzijns Instelling<br/>Kromstraat 4<br/>4631 KH Hoogerheide</p> <p>Voor meer informatie/ aanmelding <a href="mailto:info@to-taalhuis.nl">info@to-taalhuis.nl</a><br/>0164 – 672049</p> |  <p>bwi<br/>Woensdrecht</p> |



Wie kan mijn kinderen helpen met taal / lezen?

**VoorleesExpress Bergen op Zoom / Steenbergen**

Vrijwilligers van de VoorleesExpress lezen voor bij gezinnen om ouders en kinderen kennis te laten maken met voorlezen, boeken en verhalen. Eén keer in de week komt een vaste voorlezer van de VoorleesExpress bij u thuis voorlezen. Het project duurt 20 weken. De voorlezer gaat samen met jullie naar de bibliotheek.

**Waarom voorlezen?**

Hulp met taal

De kinderen horen en zien meer taal.

Dat geeft ze betere kansen op school.

Wennen aan boeken en verhalen.

Kinderen gaan boeken lezen leuker vinden.

Daardoor gaan ze zelf meer lezen.

**Hoe vaak?**

Eenmaal per week, 20 keer, bij het gezin thuis.

Start in september of in februari.

**Wilt u meedoen?**

Woont u in de gemeente Bergen op Zoom of Steenbergen?

Zijn uw kinderen tussen 2 t/m 8 jaar?

Vinden uw kinderen taal lastig?

Vindt u het lastig om zelf voor te lezen?

Wilt u uw kinderen extra helpen met taal?

Bent u thuis als de voorlezer komt?

**Heeft u vragen of wilt u zich aanmelden?**

**Meer informatie of aanmelden?**

Maandag t/m vrijdag: 09.00 – 17.00 uur.

U kunt bellen naar 0164 – 237056 of mailen naar

[info@wijzjintraversegroep.nl](mailto:info@wijzjintraversegroep.nl) [www.wijzjintraversegroep.nl](http://www.wijzjintraversegroep.nl)

Voor de actuele inspreekuurtijden:

[www.wijzjinbergenopzoom.nl/contact-met-wijzjin-traverse-groep/locaties-en-spreekuren](http://www.wijzjinbergenopzoom.nl/contact-met-wijzjin-traverse-groep/locaties-en-spreekuren)



## Sportactiviteiten

|   |   |
|---|---|
| <p>Kan mijn kind gratis deelnemen aan sportactiviteiten?</p> <p>De FITFabriek organiseert geregeld sportactiviteiten in de wijken en op scholen in de gemeente Bergen op Zoom</p> <p>Ben je benieuwd wat je in Bergen op Zoom allemaal kan doen en welke sporten er te beoefenen zijn kijk dan op:<br/><a href="http://www.fitfabriekboz.nl">www.fitfabriekboz.nl</a></p> <p>Volg ons op facebook voor meer informatie over alle werkzaamheden van de FITFabriek. <a href="https://www.facebook.com/fitfabriekboz">https://www.facebook.com/fitfabriekboz</a></p> <p>Mochten er vragen zijn over de activiteiten of algemene vragen over sport en bewegen stuur dan een mail naar:<br/><a href="mailto:info@fitfabriekboz.nl">info@fitfabriekboz.nl</a></p> |  |
|---|---|

|  |  |
|--|--|
| <p>Waar kan ik gratis sporten?</p> <p>Op de Brabantse Wal zijn volop mogelijkheden om te bewegen, zoals bijvoorbeeld wandelen en fietsen op de Brabantse Wal.</p> <p>Voorzieningen waar je gratis gebruik van kan maken zijn o.a. Bergen op Zoom, trimbaan, Vijverberg Zuid<br/>Halsteren, trimbaan, De Melanen<br/>Huijbergen, trimbaan, Huijbergsebaan</p> <p>Wandelroutes kan je o.a. vinden op:<br/><a href="http://www.brabantslandschap.nl/assets/Uploads/Documenten/6-22-35-km-Brabantse-Wal.pdf">www.brabantslandschap.nl/assets/Uploads/Documenten/6-22-35-km-Brabantse-Wal.pdf</a> (omgeving Bergen op Zoom)<br/><a href="http://www.devolsabdij.nl/natuurpoort/wandelen">www.devolsabdij.nl/natuurpoort/wandelen</a> (gemeente Woensdrecht)<br/><a href="http://www.vvbrabantsewal.nl/nl/wandelen">www.vvbrabantsewal.nl/nl/wandelen</a> (gemeente Steenbergen)</p> <p>Fietroutes kan je o.a. vinden op:<br/><a href="http://www.vvbrabantsewal.nl/nl/fietsen">www.vvbrabantsewal.nl/nl/fietsen</a> (gemeente Steenbergen)</p> <p><a href="http://www.fietsen.123.nl/fietsroutes/nederland/noord-brabant/hoogerheide/bergen-op-zoom-langs-het-water">http://www.fietsen.123.nl/fietsroutes/nederland/noord-brabant/hoogerheide/bergen-op-zoom-langs-het-water</a> (Markiezaatsmeer)<br/><a href="http://www.vvbrabantsewal.nl/nl/fietsen">www.vvbrabantsewal.nl/nl/fietsen</a> (Brabantse Wal)<br/><a href="http://brabantsewalasperges.nl/fietsroutes/">brabantsewalasperges.nl/fietsroutes/</a> (Brabantse Wal)</p> |  |
|--|--|