

Welzijn op de Hoek

& Huis van de Wijk 'De Hoekstee'

Nieuwsbrief vrijwilligers #1
2024

Vrijwilligers



Er staat een presentje voor je klaar!

Graag willen we onze oprechte waardering uitspreken voor jouw toewijding en inzet bij Welzijn op de Hoek – onderdeel Stichting Humanitas.

Net zoals we zorgdragen voor de bewoners van Hoek van Holland is het ook belangrijk dat we goed voor onszelf zorgen! Dit presentje is een kleine blijk van onze dankbaarheid en helpt ook om goed voor jezelf te zorgen. De hele dag door lekker frisse of juist warme drank draagt bij aan vitaliteit. We hopen dat het je veel plezier zal brengen, of je nu aan het werk bent, thuis ontspant of aan het sporten bent. Nogmaals bedankt voor alles. Je presentje kan opgehaald worden op:

Datum : Donderdag 30 mei 2024

Locatie : Huis van de Wijk 'De Hoekstee'

Tijd : vanaf 14.30 – 16.00 uur (op inloop).

Ben je op deze datum niet in de gelegenheid, dan is het mogelijk om je presentje op te halen van 31 mei tot en met 7 juni 2024 op werkdagen tussen 09.00 – 20.00 uur in de foyer van De Hoekstee.

Website

Heeft u de website al gezien? Neem er een kijkje! Op de website zijn de ontwikkelingen te volgen, maar is ook het aanbod terug te vinden of wijs de bewoners op onze website; www.welzijnopdehoek.nl

Noteer in je agenda

- ✓ 30-05-2024 Leef en Beweeg
- ✓ 23-05-2024 Presentatie Dr. Van der Lely – Jeugd en Alcohol
- ✓ 31-05-2024 Groot Feest!
- ✓ 11 en 18-06-2024 De Leukste Internetworkshop



Greep uit ons aanbod

Binnenkort start onderstaand aanbod, interessant voor jezelf, de bewoner die je bezoekt en/of kennissen/familie;

Jeugd en Alcohol

Dr. Nico van der Lely (Kinderarts in Reinier de Graaf Gasthuis, Hoogleraar Universiteit in Antwerpen en oprichter Stichting Jeugd en Alcohol) verzorgt een leuke en interactieve presentatie voor ouders en professionals over jongeren en het gebruik van alcohol. Hij geeft voorbeelden uit de praktijk en beantwoordt uitvoerig vragen uit de zaal. Er wordt onder andere gesproken over de risico's van groeiend overmatig alcohol gebruik onder de jongeren (zeker interessant met de feestweken en zomervakantie in aantocht); Hoe ouders, professionals en vrijwilligers hier op kunnen acteren. Wil je meer weten over dit thema? Meld je dan snel aan!

De interactieve presentatie is op 23 mei van 19.30 – 20.30 uur in Huis van de Wijk 'De Hoekstee'. Deelname is gratis. Aanmelden kan via <https://forms.gle/d5riArXgiwVXb525A>, kijk ook op Facebook/ Instagram @wodh_hoekstee voor de aanmeldlink. Meer informatie? Neem contact op met Anniek Ammerlaan via 06 - 119 587 56 of contact@welzijnopdehoek.nl

Zin in het leven!

Zin in ontmoeten en goede gesprekken? De bijeenkomsten draaien om onderwerpen zoals 'omzien naar elkaar', 'rouw en verlies' en 'wat geeft het leven zin'. Na de inleiding van het onderwerp is er gelegenheid om in groepjes over het onderwerp door te praten. De gesprekken worden begeleid door Ineke van der Elst en Marja van Rijn. Zij bieden een veilige omgeving.

Zin in het leven is op 16-05, 20-06, 18-07 en 29-08-2024 van 10.30 – 13.00 uur in De Atlas. Voor meer informatie of aanmelden neem contact op met Brigitte Westdijk via contact@welzijnopdehoek.nl of 06 – 193 498 93.

Leukste Internetworkshop

Op een leuke manier kennis maken met internet. De workshop bestaat uit twee dagdelen en is inclusief een gratis naslagwerk en een kopje koffie/thee. Neem uw eigen apparaat mee of leen er een en ga lekker aan de slag. Er is een gezamenlijk moment, maar ook een moment waarop je aan de slag kan met de onderwerpen waar je zelf tegen aanloopt. De gratis workshop is op 11 en 18 juni van 10.00 – 12.00 uur in Huis van de Wijk 'De Hoekstee'. Aanmelden is verplicht en kan via contact@welzijnopdehoek.nl of 06 – 193 498 93 (Brigitte Westdijk).

Leef en beweeg 60+

Zin om meer te doen in de buurt? Meer te gaan bewegen of in beweging te blijven? Aandacht te geven aan een gezonde leefstijl en kijken hoe je positief gezond ouder kan worden? Leef en Beweeg 60+ is een gezellige cursus van 12 weken om vitaler en fitter te worden. Start donderdag 30 mei van 13.00 – 15.00 uur in De Atlas. Aanmelden is verplicht en kan bij Desiree Buskens via 0174 – 384 588 of contact@welzijnopdehoek.nl.

Girls Talk - training

Anniek Ammerlaan, kinder- en tienerwerker heeft de opleiding Girls Talk van Rutgers Expertisecentrum Seksualiteit afgerond. Voor de meiden van het VMBO en MBO kan zij een leuke en interactieve training geven om seksualiteit en relaties in een veilige sfeer bespreekbaar te maken.

Jeugd- en AOW-tegoed

De hoogte van het jeugdtegoed is voor 12 tot en met 17-jarigen aangepast. Vanaf 2024 is het tegoed verhoogd van € 500,- naar € 850,-

De hoogte van het AOW-tegoed is € 450,-. Het tegoed kan worden uitgegeven aan bijv. kleding, hobbyspullen of thuiszorgartikelen zoals een rollator of een douchekruk.

Beide bedragen worden gestort op de Rotterdampas.

Rotterdampas

De Rotterdampas kan weer worden aangevraagd. Met een Rotterdampas kun je gratis of met korting superveel leuke dingen doen in en om Rotterdam. Van zwemmen tot uiteten en naar het theater. Het pasjaar 2024 loopt van 1 maart 2024 tot 28 februari 2025. Je kunt op ieder moment een pas aanschaffen.

Vrijwilligers gezocht!

De vraag naar vrijwilligers wordt steeds groter en we zijn op zoek naar vrijwilligers die zich willen inzetten (eenmalig, tijdelijk of doorlopend) voor:

Kleine klusjes in de tuin

Wat is er nu leuker dan lekker in de tuin werken en daar ook nog eens iemand enorm blij mee maken? Denk aan kleine klusjes als onkruid verwijderen of snoeien in tuinen bij mensen thuis die dit zelf niet meer kunnen. In overleg met de bewoner kan je deze afspraak zelf inplannen.

Kleine klusjes in huis

Veel oudere mensen kunnen zelf geen klusjes meer uitvoeren. Ben jij handig? Dan kunnen wij je hulp goed gebruiken! Je voert kleine klusjes uit zoals schilderijtje of een plank ophangen, het leertje van de kraan vervangen of de gordijnen ophangen. In overleg met de bewoner kan je deze afspraak zelf inplannen.

75+ huisbezoeken

Tijdens het huisbezoek ga je **eenmalig** langs bij bewoners van 75 jaar en ouder om in gesprek te gaan over de onderwerpen 'zo lang mogelijk thuis blijven wonen', valpreventie, welzijn, activiteiten, mantelzorg en/of andere hulp. Als hulp is er een vragenlijst en een informatiemap die je kan doornemen met de bewoner.

Het huisbezoek duurt ongeveer 60 minuten. De Huisartsen uit Hoek van Holland bevelen van harte het huisbezoek 75+ bij u aan! In overleg met de bewoner kan je deze afspraak zelf inplannen.

Studenten gezocht!

We zoeken enthousiaste, gezellige studenten die aan de slag willen bij ons in Huis van de Wijk 'De Hoekstee'! Kijk op onze socials voor meer informatie.

Maatjes voor bezoek of om naar buiten te gaan

Veel ouderen zien soms bijna niemand meer en hebben behoefte aan wat gezelschap. Iemand om iets leuks mee te gaan doen, even lekker naar buiten voor een wandeling, de winkels, Huis van de Wijk, of misschien zelfs naar de bioscoop. Of even langsgaan voor een praatje, spelletje, de krant voor te lezen, of samen naar muziek te luisteren.

Mee naar dokters- of ziekenhuisafspraken

Veel ouderen moeten regelmatig op controle bij de huisarts of het ziekenhuis. Ze hebben soms wat hulp nodig bij het vinden van de weg in het ziekenhuis en vinden het fijn als er iemand met hen meegaat die ook hoort wat er gezegd wordt. Een rijbewijs is handig, maar niet altijd nodig, want in veel gevallen kan de vrijwilliger meerijden met de bewoner met vervoer op maat.

Vuurtorenloop

Er zijn veel handen nodig om alles in goede banen te leiden tijdens de Hoekse Vuurtorenloop. Kom jij ook helpen? Er zijn vele mogelijkheden. Vragen en aanmelden kan via info@wepromotesports.nl.

Interesse of vragen?

Neem contact op met Desiree Buskens via contact@welzijnopdehoek.nl of via 0174 – 384 588/ 06 – 532 620 26.

Contact opnemen

Voor alle vragen over Huis van de Wijk 'De Hoekstee' kan er contact worden opgenomen via: hoekstee@welzijnopdehoek.nl of 0174 - 384 588

Voor alle vragen met betrekking tot de welzijnsdiensten van Welzijn op de Hoek of vrijwilligerswerk kan er contact worden opgenomen via: contact@welzijnopdehoek.nl of 0174 – 384 588.