

Trainingen, cursussen & meer – Jeugd

Welzijn op de Hoek organiseert diverse trainingen en cursussen vanuit Huis van de Wijk ‘De Hoekstee’ – dé ontmoetingsplek voor alle inwoners van Hoek van Holland – en op andere locaties in Hoek van Holland.

De trainingen, cursussen & meer worden op doorlopend in het jaar gepland. Naast de geplande trainingen en cursussen worden er ook tussendoor workshops, trainingen, cursussen & meer gepland. Houd hiervoor onze social media, Nieuwsblad Hoek van Holland en de website in de gaten. Wil je je alvast op de wachtlijst laten zetten? Dat kan natuurlijk altijd. Daarnaast maken ook professionals en sociaal ondernemers gebruik van de foyer als verzamelplek, werkplek en ontmoetingsplek.

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren			
J = jongeren V = volwassenen			
J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
J/V	Alzheimercafé	Iedere eerste donderdag van de maand vindt het Alzheimer Café aan Zee plaats. Dit is een open en toegankelijke bijeenkomst voor iedereen die te maken heeft met dementie: mensen met dementie zelf, voor hun kinderen, mantelzorgers, andere familieleden, vrienden én zorgprofessionals. Tijdens deze bijeenkomsten staat ontmoeting, herkenning en het delen van kennis centraal. Iedere maand komt er een ander thema rondom dementie aan bod, met ruimte voor vragen, verhalen en uitwisseling in een warme en veilige sfeer. Of je nu meer wilt weten over omgaan met dementie, behoefte hebt aan contact met lotgenoten of gewoon eens wilt komen luisteren – je bent van harte welkom. Het Alzheimer Café duurt van 13.30 tot 15.30 uur, met inloop vanaf 13.15 uur, en is vrij toegankelijk. Aanmelden is niet nodig. Er staat koffie en thee voor je klaar.	alzheimercafe@stichtinghumanitas.nl 010 – 271 38 00 (vraag naar Evelien Voogt, Manuela van Dipten of Ilona Lukkien) Gratis

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
J/V	Autisme belevingscircuit autisme	Tijdens het Autisme Belevingscircuit (ABC) kun je met praktische oefeningen meemaken, beleven en voelen hoe het zou kunnen zijn om met autisme te leven. Dit verrijkt niet alleen je professionele vaardigheden maar ook je persoonlijke begrip. En dat is waardevol, want zo kun je er als professional nét iets beter mee om gaan – en daarmee een groot verschil maken.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
J/V	Belevingstuin	Huis van de Wijk 'De Hoekstee' beschikt over een prachtige belevingstuin: een groene plek waar je even tot rust kunt komen, je zintuigen worden geprikkeld en waar ruimte is voor ontmoeting en activiteit. In deze tuin draait het om zien, horen, ruiken, voelen en proeven – een echte beleving voor jong en oud. De tuin nodigt uit tot bewegen, tuinieren, genieten van de bloemen en planten, of gewoon even een praatje maken op een van de zitplekken. Regelmatig vinden er ook activiteiten plaats, zoals tuinmiddagen, creatieve workshops of beweegmomenten in de buitenlucht. Voor mensen met een zorgvraag of een beperking biedt de belevingstuin extra waarde: het stimuleert het geheugen, de motoriek en het contact met anderen op een veilige en ontspannen manier. Benieuwd? Kom gerust een kijkje nemen of doe mee met een van de tuinactiviteiten!	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
J/V	Bewonersinitiatief	Heb je een goed idee voor Hoek van Holland? Wij kunnen ondersteunen bij de aanvraag van een bewonersinitiatief. Bewonersinitiatieven kunnen over van alles gaan: van een groenere straat tot het in beweging krijgen van ouderen, een cultureel festival of een lampionnenoptocht voor kinderen. Als het maar bijdraagt aan leefbaarheid en sociale samenhang. Bewoners kunnen het initiatief nemen in samenwerking met een stichting, vereniging of ondernemer. Welzijn op de Hoek kan jou als bewoner ondersteunen als stichting en waar nodig ondersteunen bij de aanvraag. Via het bewonersinitiatief is het mogelijk om ruimte te gebruiken in Huis van de Wijk 'De Hoekstee'.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis Zelf een goed idee voor Hoek van Holland? Heb je een bewonersinitiatief ingediend? En ben je van plan deze te organiseren in Huis van de Wijk 'De Hoekstee'? Of wil je een bewonersinitiatief indienen en heb je ondersteuning nodig vanuit Welzijn op de Hoek? Neem dan contact op.

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
J	Billy Boem	“Billy Boem” is een groep voor kinderen van 8-12 jaar die extra steun kunnen gebruiken, omdat er thuis stress is of er zijn spanningen. Kinderen krijgen vaak meer mee dan we denken. Voor veel kinderen is het fijn als ze vragen kunnen stellen aan andere kinderen en met anderen leuke dingen kunnen doen. Ook ervaren ze het vaak als erg prettig dat ze merken dat ze niet de enige zijn waar thuis soms stress is. Verder leren kinderen hun eigen gevoelens te herkennen en te uiten. Bestaat uit 10 bijeenkomsten.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J/V	Buurtgesprekken	6x per jaar worden er samen met verschillende partners – zoals de politie, woningcorporatie, handhaving, de gemeente, het jongerenwerk en Wijkcollectie – laagdrempelige buurtgesprekken georganiseerd. Tijdens deze gesprekken gaan we graag in gesprek met jou als bewoner. We horen graag wat er speelt: wat gaat er goed, wat kan er beter, en wat kunnen we samen doen om de buurt nog fijner te maken? Jouw mening telt! Heb je ergens hulp bij nodig of vragen over je leefomgeving, je woning, je veiligheid of iets anders? Ook dan ben je van harte welkom. Of je nu actief wilt meepraten, een vraag wilt stellen of gewoon even langs wilt komen – alles is goed. Er staat altijd een kopje koffie of thee voor je klaar.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J	Chicks on Tour	Maak samen met andere meiden je eigen mediaproductie over onderwerpen die jij belangrijk vindt. Onder begeleiding van een professional ga je aan de slag met een podcast, (YouTube)-livestreams en meer!	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J/V	Conferentie “Huiselijk geweld”	Conferentie richt zich op het verbeteren van de aanpak van huiselijk geweld door samenwerking tussen betrokken organisaties, het delen van best practices en het bespreken van actuele ontwikkelingen binnen beleid en hulpverlening.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
J/V	Conferentie “pesten en jongeren”	Meer informatie volgt.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
J/V	Expositie	In Huis van de Wijk 'De Hoekstee' bieden we bewoners en lokale creatievelingen de kans om gratis te exposeren. Of je nu schildert, fotografeert, tekent of op een andere manier creatief bezig bent – jouw werk verdient een podium! We willen iedereen de mogelijkheid geven om zijn of haar talent te laten zien, anderen te inspireren en in contact te komen met buurtgenoten. Je hoeft geen professional te zijn: passie en plezier in wat je doet zijn genoeg. Wil jij jouw werk delen met anderen in een toegankelijke en gastvrije omgeving? Neem dan contact met ons op voor de mogelijkheden.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
J	First Lego League (FLL)	Uitgedaagd worden als creatieveling, wetenschapper, onderzoeker, technicus, presentator en nog veel meer! Samen als team een wereldwijd probleem oplossen bij de First Lego League. Zo worden er onder andere posters gemaakt, wordt er aan de slag gegaan met presentaties, interviews en kleine excursies etc. Maar ook wordt er een robot gebouwd en geprogrammeerd om uiteindelijk wedstrijden te rijden op een wedstrijdtafel. Voor jongeren tussen de 9 - 15 jaar.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis**
J/V	Formulierenbrigade	Hulp bij papierwerk. Kom je er niet uit met brieven van de overheid, toeslagen, aanvragen of digitale formulieren? De Formulierenbrigade helpt je graag op weg! We staan klaar om je te ondersteunen bij het invullen van formulieren, het aanvragen van regelingen of het begrijpen van officiële brieven. Of het nu gaat om zorgtoeslag, een uitkering, kwijtschelding of het activeren van je DigiD – we nemen de tijd om het samen met jou door te nemen. De hulp is gratis, vertrouwelijk en laagdrempelig. Je hoeft het niet alleen te doen!	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
J	Girls Talk	Deze interventie is speciaal voor meiden van 14 tot 21 jaar met VMBO/MBO niveau. Gedurende acht bijeenkomsten worden onderwerpen als relaties, vriendschap en seksualiteit bespreekbaar gemaakt. Onder begeleiding gaan meiden in gesprek over prettige, veilige en respectvolle relaties en wordt gewerkt aan de weerbaarheid rondom dit thema.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
J	Hoera, ik durf!	Hoera ik durf! Van Indigo is voor kinderen van 6 t/m 8 jaar (groep 3 en 4). Is je kind bijvoorbeeld heel stil of verlegen in de klas? Durft het zijn of haar vinger niet op te steken, voor zichzelf op te komen? Of is hij/zij afwachtend in contact met andere kinderen? Alle kinderen zijn wel eens bang. Maar sommige kinderen zijn banger dan anderen. In de cursus leren ze hoe ze zich dapperder en zelfverzekerder voelen en makkelijker contact maken!	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J/V	Interactieve Mini Wall	Een digitale wand vol spellen en uitdagingen die je aanmoedigen om te bewegen, samen te werken en plezier te maken. Deze moderne spelvorm is geschikt voor jongeren, volwassenen én ouderen. Of je nu je reactievermogen wilt testen, samen een spel wilt spelen of gewoon nieuwsgierig bent naar iets nieuws – de Mini Wall biedt voor ieder wat wils. Het is een leuke manier om actief bezig te zijn en tegelijkertijd anderen te ontmoeten.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
J	Jongerenvoetbal	Elke vrijdagavond (met uitzondering van de schoolvakanties) wordt er gevoetbald in de sporthal 'De Hoekstee' onder begeleiding van de jongerenwerker. De avonden zijn speciaal voor jongeren van 14 jaar en ouder.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
J/V	Kanjertraining	Een training voor kanjers! De Kanjertraining is bedoeld voor kinderen die zich niet veilig voelen, verlegen zijn, snel boos worden, overal een grapje van maken, gepest worden, anderen pesten, ontevreden zijn over zichzelf en/of weinig vriendjes en vriendinnetjes hebben. De training heeft als doel dat zij meer zelfvertrouwen krijgen, zich sterker voelen in sociale situaties en hun gevoelens beter kunnen uiten. De ouders volgen tijdens de training een eigen programma voor eigen handvatten.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J	Kies!	Van Indigo is voor kinderen tussen 8-12 jaar (groep 5 tot en met 8) waarvan ouders gescheiden/uit elkaar zijn. Als je ouders gescheiden zijn is dat niet makkelijk. Wie leert jou omgaan met alles wat anders wordt door de scheiding? Hoe zorg je als kind dat je verder kunt gaan met een fijne jeugd? Bij wie kun jij je verhaal kwijt?	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
J	Knippen en FIFA	Ben je tussen de 12 en 18 jaar en zin in een toffe dag? Dan mag je dit niet missen. Kom langs bij Big Baba Barbershop voor een scherpe coupe en doe mee aan ons FIFA-toernooi. Alles onder het genot van een lekkere maaltijd. Aan de activiteit wordt een thema gekoppeld.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
J	Leer te durven	Leer te Durven van Indigo is er voor kinderen van 8-12 jaar (groep 5 t/m 8) die graag meer zouden willen durven en zich dapperder en zelfverzekerder willen voelen. Met leeftijdsgenoten leren ze hoe ze om kunnen gaan met spannende of lastige situaties. Ook leren de kinderen omgaan met angstige, boze of verdrietige gevoelens. De training is ontwikkeld om faalangst te voorkomen en kan helpen piekeren te verminderen.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J	Mantelzorg jeugd	Jonge mantelzorgers of hun ouders/verzorgers mogen altijd contact opnemen met Welzijn op de Hoek bij vragen, advies of gewoon even om hun hart te luchten. Daarnaast is er jaarlijks aandacht voor dit thema in / rondom de week van de jonge mantelzorger. Er worden bijvoorbeeld activiteiten georganiseerd voor jonge mantelzorgers, of door bewustwording te creëren op scholen met behulp van een gastles.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588
J/V	Mantelzorg spreekuur	Zorg jij voor een partner, ouder, (klein)kind, buur of andere naaste? Dan ben jij mantelzorger. Mantelzorg kan veel voldoening geven, maar het is soms ook intensief en belastend. Daarom organiseren we elke maand een spreekuur voor mantelzorgers, op wisselende momenten en locaties. Tijdens het spreekuur ben je van harte welkom om je verhaal te delen, vragen te stellen of gewoon even binnen te lopen voor een luisterend oor en een kopje koffie of thee. We praten over allerlei onderwerpen die jou als mantelzorger bezighouden. Je hoeft je niet aan te melden en het spreekuur is gratis. Iedereen die voor een naaste zorgt is welkom – want zorgen doen we samen.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
J/V	Mantelzorg buurtbezoek	Zorg jij regelmatig voor een naaste, zoals je partner, (groot)ouder, (klein)kinderen, familieleden, burens, of iemand anders die het zelf niet meer kan? Dan ben je mantelzorger – en je bent zeker niet de enige. Tijdens onze mantelzorg buurtbezoeken, samen met de maatschappelijk werker ouderen van gemeente Rotterdam staan we klaar voor een ontspannen gesprek. Geen moeilijke vragen, gewoon even contact en een luisterend oor. Omdat het soms lastig is om van huis te gaan als je voor iemand zorgt, komen wij naar jouw buurt toe. We hebben naast een luisterend oor, ook veel informatie die we kunnen geven. Zo zijn er 'Wist-je-datjes' met praktische tips voor mantelzorgers en is er een demonstratie van de Digikoffer met hulpmiddelen die het leven van jou en degene voor wie je zorgt wat makkelijker maken. Maar er is ook informatie over kant-en-klare maaltijden; gezond, makkelijk en lekker én informatie over lokale ondersteuning, het mantelzorgspreekuur en activiteiten in de buurt.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis Mocht u het liever op een andere locatie hebben omdat u wel van huis kunt, dan is dit natuurlijk ook altijd mogelijk.
J	Make a Move	Sommige jongens hebben extra ondersteuning nodig bij het doormaken van een gezonde seksuele ontwikkeling. Tijdens een acht weeks programma ga je met een groep jongens en een jongerenwerker in een veilige omgeving aan de slag met leuke en leerzame opdrachten hierover. Je bouwt een band op met elkaar en word weerbaar rondom dit thema. Het is speciaal voor jongens van 12 tot 18 jaar met VMBO/MBO niveau.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
J/V	Meet & Greet	Waar leer ik mensen kennen? Welke sportclubs zijn er voor mijn kinderen? En wat is er allemaal te doen in het dorp? Als je nét bent verhuisd naar Hoek van Holland, heb je waarschijnlijk veel vragen. Tijdens de Meet & Greet krijg je alle antwoorden! Je ontmoet andere nieuwe bewoners én leert welke organisaties er voor je klaarstaan. Je ontvangt een handige informatiemap, een leuk welkomstcadeautje en natuurlijk: een warm welkom! Voel je snel thuis in Hoek van Holland.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
J	Piep zei de Muis	Is er stress in de omgeving? Spanning thuis voelbaar vanwege bijv. ziekte of ruzie? Bij deze club kunnen kinderen van 4 t/m 8 jaar plezier hebben, even ontspannen. Maar ook speciale vaardigheden leren via spel, praten en knutselen om met stress en spanning om te gaan. Ze leren hun gevoelens te uiten, voor zichzelf opkomen en omgaan met moeilijke situaties. Zo komt er meer rust en begrip thuis.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J	Pittige jaren	Pittige jaren is voor ouders van kinderen van 3 t/m 8 jaar. Vertoont uw kind pittig gedrag? Wilt u graag handvatten hoe op een positieve manier met lastig gedrag om te gaan? Dan is de training pittige jaren iets voor u! De training bestaat uit meerdere bijeenkomsten.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J	Pleinverhalen	Wekelijkse groepstraining voor kinderen van 8-12 jaar, 8 sessies. Pleinverhalen is er voor kinderen die onhandig contact maken met andere kinderen en ofwel te onzeker zijn hierin ofwel te boos. Pleinverhalen vindt plaats op een fictief plein. Op het plein gebeurt iedere dag van alles: leuke dingen, maar ook lastige of minder leuke dingen. In de training oefenen en leren kinderen met elkaar hoe je om kunt gaan met sociale situaties, zoals bijvoorbeeld bij het buitenspelen.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J/V	Rouwcafé	Een open en veilige ontmoetingsplek voor iedereen die te maken heeft met verlies. Dat kan gaan om het overlijden van een dierbare, maar ook om andere vormen van verlies – zoals verlies gezondheid, werk, een relatie, toekomstperspectief of levens-invulling. Er is ruimte om ervaringen te delen, te luisteren of gewoon aanwezig te zijn. Het draait om herkenning, steun en verbinding met anderen die ook verlies meemaken. Er is geen goed of fout in rouw – ieder rouwt op zijn of haar eigen manier. Iedereen is welkom, of je verlies nu recent is of al langer geleden.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J/V	Speel & Verbind	Ben je (of ken je) een vader of moeder met jonge kinderen van 2 t/m 12 jaar? En valt opvoeden je (/hen) soms pittig, zwaar of heftig? Wil je handvatten over de opvoeding? Doe dan mee met deze groepstraining van 12 bijeenkomsten.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
J	Spel & Sport	Onze Spel- en Sportmiddag is één groot feest vol actie, plezier en gezelligheid! Of je nu graag rent, gooit, scoort of juist houdt van samen spelletjes doen – er is voor iedereen iets leuks te beleven. We hebben allerlei leuke sporten, spellen en speelse uitdagingen bedacht waarbij je lekker kunt bewegen, veel kunt lachen én samenwerkt met anderen.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
J/V	Spreekuur Wijkhub	Heb je een vraag, kom je ergens niet uit, of wil je gewoon even sparren over iets wat speelt in jouw buurt of huishouden? Tijdens het wekelijkse spreekuur in de Wijkhub staan we voor je klaar. Iedere dinsdag van 9.00 tot 11.00 uur kun je zonder afspraak binnenlopen voor hulp of advies.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
J	Stage	Ben jij op zoek naar een leuke en leerzame (maatschappelijke) stage of afstudeerplek? Bij het leerbedrijf van Welzijn op de Hoek krijg je de kans om écht mee te draaien. Of je nu nog op de middelbare school zit, of een MBO- of HBO-opleiding volgt – van administratie tot facilitair of Social Work – we zorgen voor een plek die past bij jouw interesses. Met persoonlijke begeleiding, ruimte voor initiatief én een warm team, is dit de ideale plek om je talent te ontwikkelen en bij te dragen aan de wijk.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588
J	STARr training	STARr van Indigo is voor jongeren van 12 t/m 18 jaar die moeite hebben met situaties die stress of spanning (kunnen) opleveren. Het is een preventieve groepstraining voor jongeren die willen leren hoe met uitdagingen om te gaan. In de training noemen we deze uitdagingen 'struggles', zoals stress, omgaan met druk, weinig vertrouwen in jezelf en moeilijk met eigen (negatieve) gedachten om kunnen gaan.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
J	Struggle less	Deze training is voor jongeren van 12 t/m 18 jaar (op het voortgezet onderwijs). Tijdens de Struggle-less training gaan de jongeren, met hun leeftijdsgenoten, aan de slag met oefeningen die helpen om te gaan met situaties die stress of spanning bezorgen. In een groep wordt 8 keer 1,5 uur bij elkaar gekomen en wordt er gewerkt vanuit een werkboek. Vaak hebben deelnemers last van milde angst of somberheidsklachten.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
J/V	Talentenscan	Wil je iets betekenen voor een ander, maar weet je nog niet precies wat bij jou past? Doe dan de Talentenscan! Deze korte test helpt je om inzicht te krijgen in jouw sterke kanten, interesses en waar jij energie van krijgt. De Talentenscan is speciaal bedoeld voor (toekomstige) vrijwilligers die op zoek zijn naar een passende rol of activiteit. Of je nu graag praktisch bezig bent, goed kunt luisteren, graag samenwerkt of juist zelfstandig werkt – met de Talentenscan ontdek je welke vrijwillige inzet bij jou past. Na afloop kun je samen met iemand van Welzijn op de Hoek kijken naar mogelijkheden in Hoek van Holland die aansluiten bij jouw talenten en wensen.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
J	Vakantieaanbod	In de vakanties organiseren we, samen met verenigingen en andere partners in Hoek van Holland, allerlei leuke activiteiten voor kinderen en jongeren. Denk aan sport, creatieve workshops, theatervoorstellingen en nog veel meer.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Deels gratis
J/V	Vluchtelingenwerk	Heb je vragen over brieven van de overheid, gezinshereniging, verblijf, werk of inburgering? Tijdens het spreekuur van Vluchtelingenwerk kun je terecht voor persoonlijke hulp en betrouwbare informatie.	jgeradts@vluchtelingenwerk.nl

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
J/V	Vrijwilligerswerk	Welzijn op de Hoek is altijd op zoek naar enthousiaste mensen van jong tot oud die graag iets willen betekenen voor een andere Hoekenees. Zonder vrijwilligers kunnen we namelijk niet! Wil jij iets doen voor een ander? Jezelf ontwikkelen? Sociale contacten opdoen? Word dan vrijwilliger. Er zijn heel veel uiteenlopende mogelijkheden om vrijwilligerswerk te doen.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588
J/V	Week van de eenzaamheid	In de Week tegen Eenzaamheid besteden we extra aandacht aan het thema verbinding. Want je bent écht niet de enige die zich weleens alleen voelt. Tijdens deze week nodigen we iedereen uit om elkaar op te zoeken – voor een praatje, een kop koffie, of een leuke activiteit. We organiseren in deze week speciale ontmoetingsmomenten. Gewoon, om even samen te zijn. Iedereen is welkom – of je nu op zoek bent naar nieuwe contacten, een luisterend oor, of gewoon een gezellige middag.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
J/V	Week van de mantelzorg	In de Week van de Mantelzorg zetten we alle mantelzorgers in het zonnetje. Want zorgen voor een ander is waardevol, maar soms ook zwaar. Daarom organiseren we in deze week extra activiteiten om stil te staan bij alles wat mantelzorgers betekenen voor hun naasten én voor de wijk. Ben jij mantelzorger – of ken je iemand die dat is? Kom dan langs voor een ontspannen moment, een kop koffie, een creatieve workshop of een gezellige lunch. Een kleine pauze, speciaal voor jou.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
J/V	Week van de valpreventie	Wist je dat één op de drie mensen van 65 jaar en ouder minstens één keer per jaar valt? Tijdens de Week van de Valpreventie vragen we aandacht voor het belang van veilig en vitaal ouder worden. We organiseren in deze week extra activiteiten die je helpen om sterker, stabiel en zelfverzekerder te blijven bewegen.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
J/V	Welzijn op Recept	Voel je je somber, gespannen of zit je gewoon even niet lekker in je vel? Dan is Welzijn op Recept misschien iets voor jou. In plaats van (of naast) medicijnen of een verwijzing naar een specialist, kan de huisarts je in contact brengen met welzijn. Samen kijk je naar wat jou energie geeft, waar je blij van wordt en wat bij je past. Denk aan activiteiten als wandelen, creatieve workshops, vrijwilligerswerk of ontmoetingen met anderen. Kleine stappen die je kunnen helpen om je weer beter te voelen – op jouw tempo en op een manier die bij jou past. Je hoeft het niet alleen te doen. Welzijn op Recept helpt je om weer richting te geven aan je dag, je kracht te (her)vinden en nieuwe contacten op te doen in de wijk. Vraag ernaar bij je huisarts of neem contact op met Welzijn op de Hoek voor meer informatie.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis

- Bij alle trainingen en cursussen is het verplicht om van tevoren in te schrijven
- Onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen.
- Kijk op www.welzijnopdehoek.nl, Facebook/ Instagram @wodh_hoekstee voor de laatste informatie.

* Het grootste deel van de trainingen is gratis (voor bewoners van Hoek van Holland/Rotterdam).

** Tot en met de regiofinale is de FLL gratis.