

Trainingen, cursussen & Meer - Volwassenen

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 en cursussen worden op doorlopend in het jaar gepland. Naast de geplande trainingen en cursussen worden er ook tussendoor workshops, trainingen en cursussen 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
V	Au!derdom theatervoorstelling	We worden allemaal een dagje ouder... en soms brengt dat ongemakken met zich mee. Maar wat als de 'auw' van ouder worden niet alleen lichamelijk is? Wat als die pijn veroorzaakt wordt door onbegrip, onmacht of zelfs grensoverschrijdend gedrag? Een indrukwekkende maar toegankelijke theatervoorstelling, over de verhalen van Gerda en Bram. Twee ouderen met elk hun eigen verdriet, hun geheimen – en hun hoop. De voorstelling is herkenbaar, raakt je – en biedt handvatten. Hoe herken je signalen van grensoverschrijdend gedrag? En wat kun je doen als je ermee te maken krijgt? Au!derdom is niet zwaar of belerend, maar juist menselijk, eerlijk en met een vleugje luchtigheid.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
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 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.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis Benieuwd? Kom gerust een kijkje nemen of doe mee met een van de tuinactiviteiten!

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren			
J = jongeren V = volwassenen			
J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
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.
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*

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
V	Clup Ontmoeten	Bij CluP Ontmoeten ben je elke week welkom voor twee ochtenden vol afwisseling, gezelligheid en contact. Samen ondernemen we van alles: creatief bezig zijn, samen koken, goede gesprekken, geheugenspellen en lichte (beweeg)activiteiten die passen bij ieders tempo. Daarnaast kun je meedoen aan activiteiten met de digitale beweegwand – een laagdrempelige en leuke manier om zowel je lichaam als je brein actief te houden. En of het nu regent of de zon schijnt: ook in onze sfeervolle belevingstuin valt altijd iets te beleven. We maken er graag gebruik van om te ontspannen, te bewegen of gewoon gezellig samen te zijn.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588
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
V	Dementie training	Ontvang handvatten om dementie te kunnen herkennen, de route van toeleiding en welk aanbod er in de buurt is met als doel inclusie voor mensen met dementie! De training wordt georganiseerd door Welzijn op de Hoek, Alzheimer Nederland en Kansrijk Ondernemend Welzijn. Deze is voor professionals werkzaam in het sociale domein, vrijwilligers, winkeliers, sociaal ondernemers, mantelzorgers en eenieder die geïnteresseerd is in dit onderwerp.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
V	Dementie training terugkomdag	Ben je eerder aanwezig geweest bij de basistraining over dementie en wil je jouw kennis verdiepen of opfrissen? Tijdens deze terugkomdag ga je aan de slag met herkenning, toeleiding en het lokale aanbod voor mensen met dementie – met als doel: een inclusieve omgeving waarin iedereen mee kan blijven doen. Je ontvangt praktische handvatten om signalen van dementie te herkennen, leert hoe je mensen kunt begeleiden naar passende ondersteuning en krijgt inzicht in het aanbod bij jou in de buurt. De nadruk ligt op samenwerken, ervaringen delen en elkaar versterken in de praktijk.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
V	Dementie – ervaar hoe het is	In deze bijzondere sessie van één uur ervaar je via een VR-bril hoe het is om te leven met dementie. Deze training is speciaal bedoeld voor mantelzorgers, naasten en professionals die te maken hebben met dementie in hun omgeving. Door de realistische simulatiefilm word je ondergedompeld in de belevingswereld van iemand met dementie. Dit vergroot het inlevingsvermogen, geeft meer inzicht en versterkt het zelfvertrouwen in de omgang. Zo leer je beter reageren op gedrag en behoeften, wat bijdraagt aan het welzijn van zowel de persoon met dementie als hun omgeving.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
V	Digikoffer	Een koffer vol praktische en slimme hulpmiddelen die het dagelijks leven thuis net wat makkelijker maken. Van automatische blikopeners en tandpastadispensers tot slaaprobots en hulpmiddelen voor mensen met verminderd gehoor of zicht – de Digikoffer laat zien wat er allemaal mogelijk is om langer zelfstandig en comfortabel thuis te wonen. De Digikoffer is bedoeld voor ouderen, mantelzorgers en andere geïnteresseerden die willen ontdekken welke E-health producten en ondersteunende tools er zijn. Je kunt de producten bekijken, uitproberen en vragen stellen over het gebruik ervan.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
V	Digi-inloopspreekuur	Loop je vast met je smartphone, tablet, laptop of DigiD? Kom dan naar het digi-inloopspreekuur! Je bent van harte welkom met al je digitale vragen – groot of klein. Of het nu gaat om het installeren van een app, inloggen op een overheidswebsite, e-mail instellen of iets anders op je apparaat: we helpen je stap voor stap op weg, in jouw tempo. Het spreekuur vindt plaats op de 1e en 3e donderdag van de maand, van 13.00 tot 15.30 uur. Aanmelden is niet nodig en de hulp is gratis. Neem wel je apparaat en eventuele wachtwoorden mee. Samen zorgen we ervoor dat je weer verder kunt!	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
V	Digisurfer	Wil jij beter leren omgaan met de computer en internet? Schrijf je dan in voor de gratis Digisurfer trainingen van 6 weken en ontwikkel je digitale vaardigheden! Je leert omgaan met de computer en internet, je krijgt een gratis cursuslaptop voor thuisgebruik tijdens en na de training, begeleiding door professionele trainers, gezellige groepslessen en een certificaat “Digitaal Vaardig” na afronding van de training. Mis deze kans niet om digitale zelfredzaamheid op te bouwen!	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
V	Energieworkshop	Gratis Energieworkshop met gadgets. Wil je meer weten over hoe je thuis eenvoudig energie kunt besparen én wat de energietransitie voor jou betekent? Kom dan naar onze informatieve en praktische bijeenkomsten. Tijdens deze workshop ontvang je handige tips over energiebesparing die direct toepasbaar zijn in je eigen woning. Ook krijg je uitleg over de energietransitie: wat het inhoudt, waarom het belangrijk is en hoe je zelf een steentje kunt bijdragen. Of je nu huurt of een koopwoning hebt, iedereen kan iets doen – en wij helpen je graag op weg. En dat is nog niet alles: na afloop ga je naar huis met een aantal leuke én nuttige gadgets om meteen aan de slag te gaan!	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588

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
V	Fitfestival	Het FitFestival 55+ is dé plek om te ontdekken hoe leuk en eenvoudig het kan zijn om vitaal en gezond te blijven. Tijdens dit inspirerende evenement kun je als bezoeker meedoen aan allerlei leuke en laagdrempelige activiteiten, zoals gezondheidschecks, beweegworkshops, en kennismaking met handige eHealth-toepassingen. Of je nu fitter wilt worden, meer wilt weten over je gezondheid, of gewoon zin hebt in een gezellige en leerzame dag – er is voor ieder wat wils! Tegelijkertijd is het FitFestival ook een mooie kans voor professionals om hun aanbod te laten zien en in contact te komen met bewoners.	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

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren			
J = jongeren V = volwassenen			
J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
V	Huisbezoek 75+	Ben je 75 jaar of ouder en woon je in Hoek van Holland? Dan nodigen wij jou van harte uit voor een persoonlijk huisbezoek. Gewoon, om even samen te praten over hoe het met je gaat. Onze vrijwilligers komen langs voor een rustig en prettig gesprek aan de keukentafel. Geen ingewikkelde onderwerpen, maar een luisterend oor, een vriendelijk gezicht en ruimte voor jouw verhaal. Tijdens dit bezoek nemen we ook een vragenlijst door. Deze helpt ons om een goed beeld te krijgen van hoe het met je gaat en of je ergens ondersteuning bij zou willen – nu of in de toekomst. We werken hierin samen met de gemeente Rotterdam, huisartsen, zorgpartijen en andere organisaties. Zo zorgen we dat je goed geïnformeerd bent en op tijd hulp kunt krijgen, mocht dat nodig zijn. Doe je mee? Dan plannen we samen een moment waarop het goed uitkomt. Het gesprek duurt ongeveer een uur, is gratis, en volledig vrijblijvend.	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

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren

J = jongeren V = volwassenen

J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
V	Klusjes huis en tuin	Soms zijn er klusjes in huis of in de tuin die je zelf niet (meer) kunt doen. Misschien omdat je geen mensen om je heen hebt die kunnen helpen, of omdat de kosten simpelweg te hoog zijn. Onze vrijwilligers helpen graag met kleine, praktische klussen, zoals een lamp vervangen, een gordijn ophangen, onkruid wieden of een eenvoudig klusje in huis of tuin. De hulp is bedoeld voor bewoners die geen netwerk hebben en waarvoor betaalde hulp financieel niet haalbaar is. Voor deze ondersteuning vragen we een kleine vergoeding, zodat we materialen kunnen bekostigen en het initiatief kunnen blijven voortzetten.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588
V	Leef en Beweeg	Zin om meer te doen in de buurt? Meer te gaan bewegen of juist in beweging te blijven? Of meer aandacht te besteden aan een gezonde levensstijl? Werken aan positief gezond ouder kan worden? Bij deze gratis 12-weekse cursus leer je om je vitaler en fitter te voelen. De cursus gaat onder andere over positief denken, omgaan met stress, ontspanning en slapen, meedoen in de buurt, gezonde voeding, acceptatie en zingeving en veiligheid. Daarnaast wordt er iedere week onder leiding van een sportcoach bewogen, dit wordt aan ieders eigen niveau aangepast.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
V	Leukste internet workshop	Op een leuke manier kennis maken met internet. Tijdens deze workshop passen wij ons aan, aan wat jij wilt leren. De workshop is dan ook echt voor iedereen op maat. Je leert wat er allemaal mogelijk is op internet, computer, smartphone, Telefoon, tablet of iPad.	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 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
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.

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren			
J = jongeren V = volwassenen			
J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
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! De Meet & Greet is dé manier om je snel thuis te voelen in het dorp. Kom langs en ontdek wat Hoek van Holland jou te bieden heeft!	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
V	Mental Health First Aid (MHFA)	Tijdens de training ontvang je informatie over de meest voorkomende psychische problemen en de kenmerken hiervan: Depressie, Angst, Psychose en Verslaving. Je leert hoe je volgens een vast actieplan eerste hulp kunt bieden aan mensen met psychische problematiek. Ook wat je kunt doen in crisissituaties die bij deze problematiek kunnen voorkomen. De training is speciaal voor professionals en vrijwilligers werkzaam in Hoek van Holland en voor inwoners van Hoek van Holland. Je ontvangt een handboek en maakt gebruik van een aanvullende e-learning. De training bestaat uit 4 bijeenkomsten.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis*
V	Praat vandaag over Morgen	Hoe wilt u oud worden? Het lijkt misschien nog ver weg. Toch is het belangrijk om nu al na te denken over hoe u bijvoorbeeld fit blijft, of het huis waar u nu woont nog bij u past. En over wat u voor elkaar kunt doen als er later zorg nodig is. Wat vindt u belangrijk voor later? Praat erover met elkaar. We praten graag met u verder over ouder worden. We gaan daarom de straat op. U vindt ons op diverse locaties en sluiten aan bij activiteiten. Laat de toekomst u niet overkomen en praat vandaag over morgen!	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren			
J = jongeren V = volwassenen			
J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
V	Psychische kwetsbaarheid in je naaste omgeving (Mental Health First Aid)	Leven met een naaste met psychische problemen kan ingewikkeld zijn. Iedereen die dit meemaakt kan meepraten over de conflicten, schaamte en de eenzaamheid. Veel naasten weten niet meer hoe ze om kunnen gaan met moeilijke situaties en raken overbelast. Herkent u zich in deze omschrijving? Dan kunt u baat hebben bij de cursus 'Psychische kwetsbaarheid in je naaste omgeving' die wordt georganiseerd door Welzijn op de Hoek en Indigo Rijnmond. De cursus is speciaal voor familieleden en anderen die nauw betrokken zijn bij (de zorg van) mensen met verschillende psychische problemen. Tijdens de cursus krijgt u informatie over psychische problemen en leert u praktische vaardigheden. Ook ontmoet u lotgenoten.	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 levensinvulling. 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*

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren			
J = jongeren V = volwassenen			
J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
V	Samen eten	Samen eten verbindt! In Huis van de Wijk 'De Hoekstee' organiseren we twee vaste eetactiviteiten waar je als bewoner van harte bij aan kunt schuiven. Even eruit, samen aan tafel, een praatje maken en genieten van een verse maaltijd – dat is waar het om draait. Of je nu graag nieuwe mensen ontmoet, geen zin hebt om te koken of gewoon houdt van een gezellige sfeer: iedereen is welkom. Jong of oud, alleen of met iemand – aanschuiven mag altijd. We zorgen voor een laagdrempelige setting, betaalbare prijzen en natuurlijk een lekker bord eten. Onze vrijwilligers en buurtkoks staan klaar om er iets gezelligs van te maken.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588
V	Smartphone Workshop	Ons leven is tegenwoordig onlosmakelijk verbonden met de smartphone. Voor veel mensen is de smartphone zelfs de enige manier om toegang te krijgen tot het internet. Maar het gebruik ervan spreekt lang niet altijd voor zich. Wat kan dat ding eigenlijk allemaal? Wat zijn handige apps? Hoe gebruik ik veilig internet op mijn smartphone? Tijdens deze smartphoneworkshop, bestaande uit 4 bijeenkomsten, geven we je antwoord op deze vragen en laten we zien hoe je thuis, in de bus of wachtend op je bestelling in de snackbar veilig zelfstandig kunt oefenen met de programma's en mogelijkheden van de smartphone. In samenwerking met Bibliotheek Rotterdam.	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

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren			
J = jongeren V = volwassenen			
J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
V	Spreekuur Vitale Woongemeenschap	Wil je meedenken over prettig wonen in jouw buurt? Heb je ideeën voor meer verbinding, veiligheid of activiteiten in je wooncomplex? Tijdens het spreekuur van de Vitale Woongemeenschap ben je van harte welkom om je stem te laten horen. Of je nu een vraag hebt, een idee wilt delen of gewoon wilt weten wat er speelt – loop gerust binnen.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis In de vitale woongemeenschappen: - De Atlas - Brinktoren - Herman Visserhuis
V	Taallessen	De taalcursus wordt gegeven door Alsare en heeft 4 verschillende thema's. De taalcursus gaat over beter leren lezen, schrijven en communiceren in het Nederlands.	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
V	Valpreventie - Meer Bewegen Minder Vallen (MBMV)	Wil jij ook op een leuke en gezellige manier fitter worden? We werken aan conditie, balans, coördinatie, het versterken van de spieren en de kennisfuncties in de hersenen. Tijdens deze training komen er verschillende thema's aan bod zoals belang van bewegen, zicht en gehoor, hulpmiddelen, voeding en veiligheid in en om de woning.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis

Overzicht – volwassenen, kinderen en jongeren			
J = jongeren V = volwassenen			
J/V	Training & cursus	Korte omschrijving	Meer informatie
V	Valpreventie - Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)	Een programma voor 55-plussers die lang en gezond thuis willen blijven wonen. Een beweegtraining en persoonlijk advies over voeding waardoor je de kans op een val verkleint en je sociale contacten vergroot.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
V	Valpreventie – themabijeenkomst	Wist je dat vallen een van de grootste oorzaken is van letsel bij ouderen? Tijdens deze interactieve themabijeenkomst leer je op een speelse én informatieve manier hoe je het risico op vallen kunt verkleinen. Samen spelen we het Val-Niet Spel, waarbij we op een luchtige manier in gesprek gaan over valrisico's en wat je zelf kunt doen om veilig en in balans te blijven. Daarnaast krijg je praktische tips over bewegen, het aanpassen van je woning en het herkennen van risicofactoren. Voor iedereen die graag actief en zelfstandig wil blijven, of die zorgt voor iemand waarvoor valpreventie belangrijk is. Een leerzame én gezellige bijeenkomst waarin bewustwording en eigen regie centraal staan!	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
V	Escaperoom 'Ondermijning' - Veiligheid achter de voordeur	Een mobiele escaperoom met als thema ondermijning. Deze escaperoom is speciaal bedoeld voor professionals die achter de voordeur komen, zoals boa's, zorgmedewerkers, wijkagenten, hulpverleners en corporatiemedewerkers. In gemixte teams van maximaal 10 personen werk je samen om signalen van ondermijning te herkennen, het gesprek aan te gaan en samen te ontsnappen. Een leerzame én interactieve manier om je kennis op te frissen en de samenwerking in de wijk te versterken. De escaperoom staat 12 juni de hele dag op locatie.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 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.	igeradts@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
V	Weerbaarheids-trainingen	De weerbaarheidstraining is gericht op mentaal en digitaal weerbaarder, veiliger en zekerder voelen. Hierbij komt tijdens de vier bijeenkomsten in ieder geval aan bod; veilig aan de deur en op straat, omgaan met onveilige situaties, veilig op internet en bankieren.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
V	Weerbaarheidstraining – terugkomdag	Ben jij eerder deelnemer geweest van de weerbaarheidstraining? Dan nodigen we je van harte uit voor de terugkomdag! Een mooi moment om ervaringen te delen, kennis op te frissen en elkaar weer te ontmoeten. Daarnaast worden er interessante extra thema's behandeld.	contact@welzijnopdehoek.nl 0174 – 384 588 Gratis
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.