

Welzijn op de Hoek

& Huis van de Wijk 'De Hoekstee'

Nieuwsbrief vrijwilligers

2 2025

Vragenlijst!

<https://forms.gle/rD47PNPBpCPHghpa9>

We vinden jouw mening belangrijk. Met deze korte vragenlijst willen we graag beter begrijpen wat goed gaat en wat beter kan.

Het invullen duurt maar een paar minuten. Alvast heel erg bedankt voor je tijd!

De papierenvragenlijst is eventueel op te halen bij de bar in Huis van de Wijk 'De Hoekstee' ook op papier in te vullen in de Hoekstee.



NLdoet!

Met trots kijken wij terug op een geslaagde editie van NLdoet 2025 bij Welzijn op de Hoek. Vrijwilligers variërend van peuters van Kinderopvang Het Kompas, scholieren van het Lentiz MBO Westland en studenten van ROC Mondriaan werkten zij aan zij met onze vaste tuinvolwasseners. Ook andere vrijwilligers, bewoners en deelnemers van Stichting Ontmoeting waren van de partij. Samen hebben zij plantjes en kruiden geplant en het tuinschuurtje geschilderd. Daarnaast hebben studenten drie senioren een onvergetelijke dag bezorgd door hen op te halen bij het Bertus Bliekhuis van Stichting Humanitas Rotterdam en Rijnmond te begeleiden tijdens de activiteiten. Workshops zoals sleutelhangers maken en de interactieve muur werden enthousiast ontvangen. De dag werd muzikaal omlijst door Burlesco4+, en culinaire verwennerij kwam in de vorm van verse soep met brood. Een speciale dank gaat uit naar Intratuin s-Gravenzande, die een deel van de planten en materialen heeft gesponsord om de Belevingstuin nog mooier te maken! 🌿 🌸

Met circa 45 aanwezigen was het een dag vol verbinding en samenwerking, waarin we niet alleen nieuwe vrijwilligers hebben geworven, maar ook onze waardering hebben getoond voor de inzet van onze huidige vrijwilligers. Een groot dankjewel aan iedereen die deze dag mogelijk heeft gemaakt!

Noteer in je agenda

- ✓ 7 juli optreden Les Omelettes du Bonhour
- ✓ 10 juli veiligheid in huis en op de digitale snelweg – zwembad HvH
- ✓ 17 juli mantelzorgspreekuur
- ✓ 17 juli voorstelling Heet he!



Digi-inloopspreekuur

Elke 1e en 3e donderdag van de maand kan je binnenlopen van 13.00 – 15.30 uur bij het gratis Digi-inloopspreekuur in Huis van de Wijk 'De Hoekstee'. De twee vrijwilligers helpen je graag met alle vragen over je apparaat – laptop, mobiel of tablet, de werking van programma's, doorsturen van foto's etc. Maar je kan hier ook terecht voor het aanvragen een nieuwe DigiD, of voor het overzetten van uw contacten naar uw nieuwe telefoon en bij al uw andere vragen over digitalisering. Het eerstvolgende Digi-spreekuur is op donderdag 17 juli.

Jarenlang werd dit verzorgd door Frans Ebbinge, maar die heeft een baan gevonden. Gelukkig hebben we 2 nieuwe vrijwilligers bereid gevonden om dit spreekuur te bemannen en we stellen u daarom graag voor aan: Daniël Oberschmied (links) en Eelco Dunant (rechts). Zij helpen u graag bij het aanvragen een nieuwe DigiD, of voor het overzetten van uw contacten naar uw nieuwe telefoon en bij al uw andere vragen over digitalisering.

Talentescan, vrijwilligerswerk & hobby's

Een ochtend in het zwembad stond in het teken van talenten, tijdsbesteding en vrijwilligerswerk. Op de ligweide van het zwembad werd met behulp van een laagdrempelige Talentescan volop gesproken over waar mensen goed in zijn, wat hen energie geeft en hoe ze hun talenten kunnen inzetten voor zichzelf of voor anderen. De sfeer was ontspannen, de gesprekken waren open en inspirerend – met als resultaat mooie ideeën voor nieuwe hobby's, samenwerking en vrijwilligerswerk.

Ook de tweede bijeenkomst op donderdag 26 juni was een succes. De onderwerpen mantelzorgondersteuning, dementie en de introductie van de Digikoffer trokken opnieuw veel geïnteresseerde bezoekers. Er werd kennis gedeeld, ervaringen uitgewisseld en individueel gesproken over hulpvragen en mogelijkheden. Onder het genot van koffie, thee en iets lekkers ontstonden opnieuw waardevolle contacten en gesprekken die nog een vervolg gaan krijgen.

Nieuwsgierig geworden? Er volgen nog 4 andere thema's.



Opfriscursus Autorijden voor senioren

Donderdag 25 september organiseert Veilig Verkeer Nederland, samen met de MRDH en Welzijn op de Hoek een Opfriscursus Rijvaardigheid voor senioren. Tijdens de cursus wordt aandacht besteed aan de verkeertheorie, de nieuwe verkeersregels en actuele verkeersonderwerpen zoals 'het nieuwe rijden'. Er wordt een ogen-, en reactietest afgenomen door ervaren specialisten. En met een speciaal opgeleide ritbegeleider maakt u in uw eigen auto of brommobiel een rijvaardigheidsrit van ongeveer 35 minuten. Na afloop van de rit krijgt u een ritverslag met persoonlijke adviezen waarmee u de (vaak ongemerkt) ingeslopen fouten in uw rijgedrag en uw routine kan verbeteren.

Meer informatie volgt binnenkort. Wilt u op de hoogte gehouden worden? Neem dan contact op via contact@welzijnopdehoek.nl of 06 – 184 330 81.

Greep uit ons aanbod

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

Leukste Internet Workshop

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 je eigen apparaat mee of leen er een van ons en ga lekker aan de slag. Er is een gezamenlijk moment, hier leer hoe je de informatie over ziekte / zorg kunt vinden en gebruiken, maar ook wat AI en CHATGPT voor je kunnen betekenen. Daarnaast ga je aan de slag met de onderwerpen waar je zelf tegen aanloopt. Geef bij het aanmelden aan welk apparaat je meeneemt en welke onderwerpen je wilt bespreken.

Do. 18 en 25 september (2 dagdelen)

10.00 - 12.00 uur

De Atlas, Johan Mauritsstraat 34

Gratis

Aanmelden via 0174 – 384 588 of

Contact@welzijnopdehoek.nl



Gezellig samenkomen en bewegen

Wil je veilig, ouder en gezond thuis blijven wonen, of juist meer in balans blijven door valpreventie, of zo vitaal mogelijk gezond, gezellig en prettig ouder worden? Dan zijn hier diverse gratis cursussen voor bij Welzijn op de Hoek! In samenwerking met diverse partijen starten binnenkort wekelijkse trainingen voor 55+ ers om in balans te blijven, fitter en gezonder te worden en veiliger in de eigen woning te kunnen blijven wonen. Aanmelden is verplicht en voor beide trainingen is er een screening, hiervoor zijn momenten in september.

Zo is er de training TOM (Thuis Onbezorgd Mobiel), een gratis training van 2x per week op de maandag en vrijdag van 11.00 – 13.00 uur voor 15 weken voor 55-plussers die lang en gezond thuis willen blijven wonen. Het persoonlijk voedingsadvies, de balans- en beweegtraining van TOM zorgen er samen voor dat u sterker wordt en de kans op vallen verkleint. Maar ook de gratis training Meer Bewegen Minder Vallen (MBMV), waarbij u 1x per week aan de slag gaat aan conditie, balans, coördinatie, het versterken van spieren en kennisfuncties in de hersenen. Beide trainingen worden gegeven door een fysiotherapeut.

Meer informatie of aanmelden kan via

contact@welzijnopdehoek.nl, 06 – 532 620 26 of

06 – 184 33 081.

Veilig in HvH - Weerbaarheidstraining

Welzijn op de Hoek organiseert in het najaar een gratis weerbaarheidstraining speciaal voor bewoners van 55 jaar en ouder. Deze praktische en interactieve training vindt plaats in Huis van de Wijk 'De Hoekstee' en helpt om je sterker, veiliger en zelfverzekerder te voelen, zowel thuis, op straat als online.

De training bestaat uit 4 bijeenkomsten op 25-09, 02-10, 09-10 en 16-10. De lessen vinden plaats op donderdag van 9.30 – 12.00 uur, in Huis van de Wijk "De Hoekstee", Mercatorweg 50, Hoek van Holland. De inloop is vanaf 9.15 uur. Let op! De training bestaat uit 4 bijeenkomsten, u kunt zich niet opgeven voor 1 bijeenkomst. Aanmelden via 06 – 193 498 93 of contact@welzijnopdehoek.nl.

Geluk zit tussen je oren - cursus

Vanaf donderdag 11 september start in Huis van de Wijk De Hoekstee een gratis cursus gericht op mentale gezondheid en persoonlijke veerkracht: 'Geluk zit tussen je oren'. Tijdens de cursus kan je werken aan je eigen welzijn. De training duurt 11 weken en bestaat uit een combinatie van leren én bewegen, waarbij per bijeenkomst 1 uur wordt besteed aan mentale gezondheid en 1 uur aan actief bewegen.

Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere: positief denken, omgaan met stress, omgaan met verandering en beter slapen. Deelnemers leren praktisch en concreet hoe zij positiever in het leven kunnen staan en beter met uitdagingen kunnen omgaan.

De cursus is op de donderdag van 10.00 – 12.00 uur in Huis van de Wijk 'De Hoekstee'. Meer weten of aanmelden kan via 0174 – 384 588, 06 – 532 620 26 of contact@welzijnopdehoek.nl.

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 een 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.

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 me rijden met de bewoner met vervoer op maat.

Zomervrijwilligers

De zomer er toch echt weer aan. En dat is voor velen een plezier, maar niet voor iedereen iets om naar uit te kijken. En juist dan is zomervrijwilligerswerk misschien een goede tip. Hoe leuk is het om vrijwilligerswerk in de zomervakantie te doen, maakt niet alleen jouw dagen leuker, maar ook die van iemand anders. Je kunt je bijvoorbeeld inzetten als maatje voor iemand die behoefte heeft aan gezelschap, voor een simpel kopje koffie, voor een spelletje of een wandeling. Maar je kunt ook nieuwe vaardigheden leren, zoals zorg verlenen, activiteiten coördineren of ondersteunen bij kinderactiviteiten. Vrijwilligerswerk zorgt ervoor dat je mensen van allerlei achtergronden leert kennen en voor de jongere vrijwilligers staat het ook nog eens goed op hun cv.

Wil je meer weten over wat je in de zomer zou kunnen doen?

Neem dan contact op met ons.



Maatjes 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.

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.