



*Maand van de
Verbinding*

Verbinding in de Stad



Gemeente Vlaardingen

IN DEZE KRANT VINDT U INFORMATIE OVER ACTIVITEITEN EN ORGANISATIES DIE ACTIEF ZIJN TIJDENS DE MAAND VAN DE VERBINDING



VLAARDINGEN ALS EEN THUIS VOOR IEDEREEN

Vorig jaar sprak ik de hoop uit om de Maand van de Verbinding elk jaar terug te laten komen en dit jaar is het gelukkig weer zo ver! Een maand lang staat Vlaardingen in het teken van verbinden, mee doen, samen zijn en niet alleen voelen. Diverse organisaties in Vlaardingen hebben de handen ineen geslagen en openen de deuren voor allerlei (extra) activiteiten. Er is een prachtig programma samengesteld vol creatieve, sportieve, leuke, interessante maar vooral ook laagdrempelige activiteiten om samen te ondernemen. Want samen is toch veel fijner dan alleen?

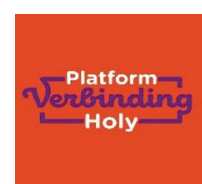
Vlaardingen als een thuis voor iedereen. Een stad waar iedereen zich gezien, gehoord en gesteund voelt. Waar iedereen altijd mee kan doen en men

naar elkaar omkijkt. Dát is hoe ik Vlaardingen het liefste zie en waar de Maand van de Verbinding een prachtige bijdrage aan levert.

In deze krant zijn de maatschappelijk betrokken organisaties te vinden die wellicht iets voor u of uw naasten zouden kunnen betekenen. Daarnaast zijn hier alle activiteiten te vinden waar u aan kunt deelnemen.

Zet de eerste stap en doe mee! Zodat iedereen zich uiteindelijk verbonden mag voelen.

Een warme groet,
Jacky Silos





GEZELSCHAP EN ZINGEVING BIJ SENIORENWELZIJN

Een praatje maken met iemand die u niet (goed) kent of alleen naar een nieuwe club of vereniging gaan. Veel mensen willen graag contact met anderen, maar vinden het lastig om dit contact te starten. Een helpende hand of een steuntje in de rug kan dan heel fijn zijn.

Welzijn op recept

Zo biedt de Welzijnsadviseur van Seniorenwelzijn een steuntje in de rug. Zij komt op verzoek bij u thuis langs als u zich eenzaam voelt of weinig sociale contacten heeft. U kunt zelf om een bezoek vragen, maar uw familie, praktijkondersteuner en huisarts kunnen dit ook doen. De aanvraag van de praktijkondersteuner of de huisarts noemen we 'Welzijn op recept'.

Nadat uw samen naar uw wensen en mogelijkheden heeft gekeken, brengt de Welzijnsadviseur u in contact met andere mensen en leuke activiteiten. Hierdoor voelt u zich weer prettiger, waardevoller en gezien. U heeft iets om naar uit te kijken en een fijne besteding van uw dag. U ontmoet nieuwe mensen en ervaart weer verbinding.

Visiteclubs

Seniorenwelzijn heeft ook visiteclubs. Groepjes Vlaardingers met weinig of geen sociale contacten die iedere week bij elkaar komen.

Zij kletsen en eten samen, doen een leuke, wisselende activiteit en bespreken wat de deelnemers bezig houdt. De deelnemers vinden bij de visiteclubs sociaal contact, zingeving en een invulling van hun dag. Door het kleine aantal deelnemers per groep is er veel persoonlijke aandacht en kan er een veilige omgeving worden geboden. In een voorgesprek met de Welzijnsadviseur bespreekt u samen welke visiteclub het beste bij u past.

In de wijk

Seniorenwelzijn verwijst naar activiteiten van andere organisaties, maar organiseert en verzorgt zelf ook een groot aantal activiteiten op diverse locaties in Vlaardingen. Medewerkers van Seniorenwelzijn gebruiken hierbij de vraag van wijkbewoners als uitgangspunt. Zij praten veel met hen en helpen bij het realiseren van buurtinitiatieven en het versterken van welzijn en onderling contact. Kan uw wijk hier ook hulp bij gebruiken? Bel Manuela de Hooge, Ambulant ouderenvwerker, op **06 – 57 31 42 32** of mail naar mdehooge@seniorenwelzijn.nl.

Locaties

Seniorenwelzijn vindt u in ontmoetingscentrum De Bijenkorf aan de Reigerlaan 100 in Holy. Wij zijn ook actief bij Buurtkamer VOP, Windwijzer,

Wijkvereniging Indische Buurt, Buurtpunt Abeltje, Buurtpunt Groot Ambacht, Praethuys 't Zwijgertje, Buurtpunt Wij-Land Holy en Kerkcentrum Holy.

De organisatie

Seniorenwelzijn zet zich in om het welzijn, vitaliteit, veerkracht en de zelfredzaamheid van zelfstandig wonende 55-plussers te vergroten.

Onze professionals en vrijwilligers bieden individuele en wijkgerichte ondersteuning bij het bevorderen en ontwikkelen van sterke sociale contacten, vitaliteit, veerkracht, meedoen en zingeving. Hierbij werken wij met inwoners, verenigingen en diverse organisaties, waaronder gemeente Vlaardingen, samen.

Omdat we werken vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, kijken we vooral naar wat iemand wel kan, leuk vindt en motiveert. Hierdoor houdt u altijd zelf de regie.

Contact

Wilt u andere mensen ontmoeten? Of zit het leven even niet mee en kunt u een steuntje in de rug gebruiken? Bel Diana van der Sluis, Welzijnsadviseur, op **06 – 33 31 94 96**, mail naar dvandersluis@seniorenwelzijn.nl of kijk voor meer informatie op www.seniorenwelzijn.nl.

SAMEN MET MINTERS

Iedereen heeft iets waardevols te bieden, in de buurt en thuis. De hulpverleners van Minters gaan uit van uw kracht voor meer welzijn in de wijk en een gezond en fijn leven.

Een fijne buurt creëren

Wat als u in een wijk zou wonen waar u uw burens kent, er altijd iets gezelligs te doen is, en u op elkaar kunt rekenen, zelfs als u wat ouder wordt of minder mobiel bent? Minters draagt bij aan plekken en gemeenschappen waar iedereen zich welkom, gezien en gehoord voelt. Samen met bewoners organiseert Minters activiteiten

zoals Lief en Leed, stadswandelingen en burendagen maar ook alzheimer- en dementie cafés en weerbaarheidstrainingen.

Woont u in een senioren-complex in Vlaardingen? Dan is er steeds meer kans dat het project Gezond en Wel Thuis bij u in de buurt is. Vanuit één centrale ontmoetingsruimte ontmoet u andere bewoners, kunt u meedoen aan activiteiten en steun vinden bij een bewonerscoach. U hoeft het niet alleen te doen; samen zorgen we voor een fijne leefomgeving en een goed sociaal netwerk.

Mantelzorger? Wij zijn er voor u.

Zorgt u voor een naaste? Mantelzorg kan zwaar zijn. Daarom biedt Minters ondersteuning, zodat u niet overbelast raakt en u ook goed voor uzelf kunt blijven zorgen. Kom eens langs voor een ontspannende stadswandeling, ontmoet andere mantelzorgers of leer meer over dementie, alzheimer of rouw.

Wilt u meer weten over onze activiteiten of heeft u ondersteuning nodig?

Ga naar www.minters.nl of bel **010 435 10 22**.



HIPHELPT

We kunnen allemaal wel eens hulp gebruiken. Praktische hulp, bij een klusje in huis of met boodschappen doen bijvoorbeeld. Maar ook sociale hulp zoals bezoek of een gesprek. Meestal krijgen we die hulp van familie en vrienden, maar niet iedereen kan daar op terugvallen. HipHelpt Vlaardingen brengt mensen in contact met hulpbieders uit de buurt. Deze hulpbieders bieden hulp aan iedereen die dat nodig hebben, ongeacht cultuur of religie. De vrijwilligers van de helpdesk van HipHelpt Vlaardingen zoeken altijd naar een match in de buurt. Zo komen vraag en aanbod bij elkaar én ontstaan er nieuwe contacten in de wijk of in de omgeving.

Heeft u hulp nodig?

Schroom dan niet en vraag om hulp via www.hiphelpt.nl/vlaardingen of bel naar **010 307 13 96**. Vertel ons uw hulpvraag en wij proberen te zorgen dat er een vrijwilliger komt helpen.

HipHelpt samen leven

Via HipHelpt kunt u ook aan de slag met een gratis cursus. Deze cursus is bedoeld voor iedereen die meer in verbinding wil leven met zichzelf, met anderen, maar ook voor wie zich minder vaak eenzaam wil voelen. De cursus kan ook helpen als u een levensgebeurtenis hebt meegemaakt. Denk aan het verlies van een dierbare, financiële problemen of bijvoorbeeld een verhuizing. Samen met een vrijwillige coach kunt u deze cursus doorlopen. Het gaat bijvoorbeeld over zingeving, vrienden maken en verder na verlies. In de maand oktober (2,9,16 en 24) wordt de cursus gegeven voor vrouwen op alle woensdagen van 10:00 tot 12:30.

Locatie is Burgemeester van Lierplein 51, 3134 ZB Vlaardingen. Er is plek voor 4-8 deelnemers. Aanmelden kan via vlaardingen@hiphelpt.nl.

www.hiphelpt.nl/samenleven

DIERENBUDDY VAN START IN VLAARDINGEN

De Dierenbescherming richt zich met Dierenbuddy op ouderen, chronisch zieken of mensen met een (verstandelijke) beperking, die niet meer in staat zijn de volledige zorg voor hun huisdier op zich te nemen.

De vrijwilligers van Dierenbuddy verlenen praktische aanvullende hulp bij de verzorging van huisdieren op structurele basis. Dierenbuddy maakt mogelijk dat een dier langer goed verzorgd bij zijn eigenaar kan blijven wonen. Juist omdat een huisdier enorm waardevol is voor het baasje en de levensvreugde vergroot. Zo worden dierenleed én eenzaamheid voorkomen.

De taken van een dierenbuddy kunnen bestaan uit o.a.:

- Verschonen van kattenbak, vogelkooi, knaagdierverblijf;

- Lekker (lange) wandeling met de hond;
- Bezoekje aan de dierenarts;

Voor wie is Dierenbuddy bedoeld?

Hulp van Dierenbuddy is bedoeld voor mensen die zelf geen volledige en zelfstandige zorg meer kunnen leveren voor hun huisdier, beperkte financiële middelen en een beperkt sociaal netwerk hebben.

Hoe kan ik mij aanmelden voor hulp of als vrijwilliger?

Heeft u een hulpvraag of wilt u vrijwilliger worden in Vlaardingen, bezoek dan onze website, u kunt zich online aanmelden: www.dierenbescherming.nl/dierenbuddy. Na uw aanmelding nemen wij zo spoedig mogelijk contact op om de hulpvraag te bespreken. De toekomstige vrijwilligers ontvangen een uitnodiging voor een intake gesprek.



FEDERATIE BROEKPOLDER

De Stichting Federatie Broekpolder is een burgerinitiatief dat in 2006 is opgericht door betrokken Vlaardingse burgers om te voorkomen dat er op de plek van de Broekpolder een nieuwe woonwijk in de gemeente Vlaardingen zou komen. Sinds die tijd zorgen burgers, gemeente Vlaardingen en Staatsbosbeer samen voor de ontwikkeling van de Broekpolder tot het mooiste recreatiegebied van en voor alle Vlaardingers.

Bij de Federatie zijn zo'n 100 vrijwilligers actief die helpen met onderhoud, het organiseren van activiteiten zoals bij het Klauterwoud, het educatief archeologisch erf Masamura en het dagelijks schouwen van de Schotse Hooglanders in de Ruigte. De broekpoldergidsen organiseren zo'n 30 wandelingen per jaar van ongeveer 2 uur. Wil je meehelpen of meewandelen?

www.broekpolder-vlaardingen.nl

communicatie@federatiebroekpolder.nl

Communicatie recreatiegebied Broekpolder namens de Federatie Broekpolder

VLAARDINGEN IN BEWEGING!

Door te sporten of bewegen maakt u vrienden, krijgt u meer zelfvertrouwen en voelt u zich fitter. Sporten en bewegen is, naast goed voor de gezondheid, ook heel erg leuk om te doen. Het zorgt namelijk ook voor ontspanning, plezier en het kan stress verminderen. Genoeg redenen dus om in beweging te komen! Vlaardingen in Beweging licht een aantal activiteiten uit waar u geen ervaring voor hoeft te hebben. De sport- of beweegbegeleider en/ of buurtsportcoach neemt u namelijk mee!

Kennismakingsprogramma

Onder begeleiding van buurtsportcoach Vera van Vlaardingen in Beweging gaat u samen met anderen, in een vaste groep, op bezoek bij +/- 10 verschillende Vlaardingse sport- en beweegaanbieders. U probeert verschillende activiteiten uit en op die manier ontdekt u welke sport- en beweegmogelijkheden er in Vlaardingen zijn en wat bij u past. Het is vooral heel gezellig om mee te doen! Bovendien is meedoen aan het programma geheel gratis.

U maakt kennis met: jeu de boules, fithockey, tennis, wandelen, CoreFit, GoldenSports, sportinstuif, badminton, golf, sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut en buiten bewegen. De kennismakingslessen vinden plaats op verschillende dagen, tijden en locaties. Mocht u een keer niet kunnen, dan is dat geen probleem.

In oktober 2024 start er weer een nieuwe groep. Het volledige programma is te vinden op



onze website. Ga voor meer informatie en om aan te melden naar:

www.stichtingvib.nl/laagdrempelig.

Losse kennismakingslessen

Naast het kennismakingsprogramma worden er ook losse kennismakingslessen georganiseerd. U kunt zelf kiezen aan welke activiteiten u mee wilt doen. Probeer één of meerdere activiteit uit en ontdek of u het leuk vindt!

Ga voor meer informatie en om aan te melden naar: www.stichtingvib.nl/kennismakingsles

Website laagdrempelig beweegaanbod

Een overzicht van het laagdrempelige sport- en beweegaanbod vindt u op onze website: www.stichtingvib.nl/sportaanbod. Neem een kijkje om te zien wat er in uw wijk allemaal te doen is.

Volwassenenfonds

(vergoeding contributie/lesgeld)

Wilt u graag sporten of bewegen, maar heeft u daar niet voldoende geld voor? Het Volwassenenfonds Sport en Cultuur zorgt ervoor dat volwassenen die leven rond het bestaansminimum lid kunnen worden van een sportvereniging. Het fonds vergoedt de contributie rechtstreeks aan de sportaanbieder (maximum bedrag €250,-). Neem voor meer informatie of om een aanvraag in te dienen contact met ons op.

Contact

Stuur een mail naar Vera van der Haak, buurtsportcoach bij Vlaardingen in Beweging (ViB): vera@stichtingvib.nl of neem telefonisch contact op via telefoonnummer: **010 – 313 27 78.**

WE ZIJN ER, VOOR ELKAAR!

We kennen de verhalen allemaal. De buurvrouw aan het einde van de straat, die haar zo geliefde tuin niet meer kan bijhouden. Dit omdat ze nu in een scootmobiel zit.

De man die door ziekte van zijn vrouw zelf ook in een sociaal isolement gekomen is. De alleenstaande moeder die in verwachting is en geen rode cent heeft om voor haar aanstaande baby een kamer te maken. Of de trouwe mantelzorger die gewoon moe is en een opkikker nodig heeft. Allemaal verhalen van mensen die tijdelijk of, al wat langer in de knel zitten.

Wij geloven dat deze mensen geholpen kunnen worden door mensen die ook in de stad wonen en een paar uur van hun tijd en positieve aandacht over hebben. Bijvoorbeeld door een overwoekerde tuin op te knappen, om een kinderkamer te sauzen en een laminaatvloer te leggen of een gezellig cadeaupakket te maken voor een mantelzorger. Stichting Present brengt deze vraag en dit aanbod bij elkaar. Wij zijn als het ware de brug tussen mensen die iets nodig hebben en mensen die iets te bieden hebben. We krijgen van maatschappelijke organisaties hulpvragen binnen via onze website en wij koppelen deze hulpvragen aan vrijwilligers. Dat

zijn mensen die wat uurtjes over hebben en zich willen inzetten voor de kwetsbare ander. Wilt u zich ook inzetten voor anderen, gewoon in eigen stad? Dat kan! U kunt door een paar uur van uw tijd te geven, het verschil maken. Er komt echt iets van de grond en er ontstaan ontmoetingen van blijvende waarde! Dus, wilt u met uw collega's, sportteam, vriendengroep of familie "present zijn", meld u zich dan aan of neem een kijkje op onze website.

info@presentvlaardingen.nl

06 48 36 23 20

www.presentvlaardingen.nl

KENT U 'DE OPROEP-CENTRALE'?

Sinds 1988 brengen wij thuiswonende mensen die hier behoefte aan hebben in contact met vrijwilligers. Dit doen wij voor inwoners van Vlaardingen, Schiedam, Maassluis en Spijkenisse. Wij maken persoonlijk kennis met de cliënten en de vrijwilligers en steken veel tijd in het tot stand brengen van een 'match op maat'. Wanneer alles klopt, plannen we een kennismaking die wij als coördinator begeleiden. Dat geeft een veilig gevoel voor de cliënt én de vrijwilliger.

Over onze cliënten

De cliënten van de OproepCentrale zijn mensen die hulp nodig hebben. Dit zijn bijvoorbeeld mensen die chronisch ziek zijn, geheugenproblemen/dementie hebben of mensen die een klein of geen netwerk hebben. Deze hulp van onze vrijwilligers is geen zorg, maar aandacht.

Aandacht in de vorm van sociaal contact, een maatje om samen een kopje koffie mee te drinken, samen mee te wandelen of samen een spelletje te doen. Met hun bezoeken doen de vrijwilligers de cliënt een groot plezier en gunnen ze de eventueel aanwezige mantelzorger even tijd voor zichzelf.

Over onze vrijwilligers

Onze vrijwilligers zijn enthousiaste en geduldige mensen die er van houden zich met mensen te verbinden. Ze vinden het fijn dat het vrijwilligerswerk aangepast kan worden aan hun agenda.

Begeleidende Vervoerservice OproepCentrale (BVO)

Ook zijn er bij de OproepCentrale vrijwilligers actief die met hun eigen auto ouderen of andere

kwetsbare mensen naar een afspraak zoals een arts bezoek begeleiden. Hiermee helpen zij cliënten die om gezondheidsredenen geen gebruik kunnen maken van regulier vervoer en/of geen netwerk hebben. De vrijwilligers ontvangen hiervoor een kleine vergoeding.

Bent u enthousiast geworden over vrijwilligerswerk bij de OproepCentrale, neem dan contact met ons op. We plannen graag een afspraak met u in om nader kennis te maken. Ook is het mogelijk om een aanvraag voor een vrijwilliger bij ons te doen.

Info@oproepcentrale.nl

010 427 81 77

www.oproepcentrale.nl

BLIJF GEZOND EN VITAAL: KOM NAAR DE VITALITEITSDAG VOOR 65+

Blijf vitaal en voorkom gezondheidsproblemen! Sportief Plus organiseert op donderdag 26 september in Vlaardingen een speciale Vitaliteitsdag voor 65-plussers. Als aftrap van de Maand van de Verbinding is dit het ideale moment om aandacht te besteden aan uw gezondheid, welzijn, en omringt te zijn door gezelligheid. Tijdens deze dag kunt u gratis uw gezondheid laten checken door ervaren zorg- en welzijnsprofessionals uit de regio en waardevolle informatie ontvangen over onze valpreventiecurssussen onder het genot van een kop koffie of thee.

Het evenement vindt plaats op donderdag 26 september in Wijkcentrum West (Professor Teldersstraat 10, 3132 AZ Vlaardingen). Naast gezondheidstesten en gesprekken met zorgprofessionals biedt deze dag ook de kans om nieuwe mensen te ontmoeten. Bovendien krijgt u de gelegenheid om kennis te maken met onze valpreventiecurssussen, die u helpen langer veilig en zelfstandig te blijven.

We nodigen u van harte uit om deel te nemen aan deze gratis dag. Meld u vandaag nog aan via www.sportiefplus.nl/vlaardingen, stuur een e-mail naar vlaardingen@sportiefplus.nl, of bel ons op 06-45637697.

PLATFORM VERBINDING HOLY

Platform Verbinding Holy is een samenwerkingsverband tussen verschillende organisaties in de wijk Holy van Vlaardingen. De samenwerkende organisaties zijn: Pax Christiekerk, Hip Helpt Vlaardingen, Protestantsekerk Vlaardingen Holy, Samen Sterk Holy, Seniorenwelzijn ilc de Bijenkorf, Kerk van de Nazarener, Minters en WaterwegWonen. Samen willen wij ons inzetten voor onze medemens in de wijk.

Met elkaar zetten wij ons in voor de mensen in de wijk die meer contacten kunnen gebruiken. Of leuke dingen willen doen met leeftijdgenoten. Of meer ervaringen willen delen. Of een doel willen om even uit huis te gaan.

Er worden in de wijk op verschillende locaties activiteiten gehouden. In De Bijenkorf, elke maandag tussen 14.00uur-16.00uur, voor koffie/thee en wie wil een spelletje. Elke woensdag op Het Wij-Land Holy, tussen 12.00uur-16.00uur, voor koffie/thee en een creatief idee. Elke vrijdag van 14.00uur-16.00 uur open inloop Kerkcentrum Holy met een expositie.

Onze nieuwste activiteit is de "Gezellige Zondag" voor diegene die juist op die dag, de zondag, iets te doen wil hebben. Een lunch, een spelletjesmiddag, eten... 1e zondag in de Bijenkorf, 2e zondag op Het Wij-Land Holy, 3e zondag bij Pax Christiekerk en de 4e zondag bij Kerkcentrum Holy.

Kijk op facebook: Platform VerbindingHoly voor de activiteiten die gedaan worden. En kom gerust een keer langs!!



BUDDYZORG+ VLAARDINGEN

Iedereen heeft een eigen manier om om te gaan met een lichaam wat niet (meer) gezond is. Eén ding is echter bij iedereen hetzelfde: het heeft enorme impact op je leven! Een vrijwilliger van Buddyzorg+ kan dan een enorme steun zijn. Dat kan het beste verteld worden aan de hand van de ervaring van een van de vrijwilligers:

De deur gaat open voor ik de bel kan indrukken. "Ik zag je al aankomen.", zegt hij met een glimlach. Het appartement van Aad is klein maar sfeervol. Op de hoek van zijn dressoir staat een klein kerstboompje. Het is hartje zomer. Aad is 74 jaar en woont alleen in een 2-kamer appartementje in Vlaardingen. Trots laat hij zien wat hij allemaal zelf heeft verbouwd in zijn woning. Hij blijkt hier niet altijd te hebben gewoond. Ooit had hij een gezin met vier kinderen, waarvan één op jonge leeftijd is overleden. Het huwelijk was hierna nooit meer hetzelfde en op een dag besloot de vrouw dat ze wilde scheiden. Het contact met de inmiddels volwassen kinderen is er niet meer. Aad huilt wanneer hij dit vertelt en toont me een foto van zijn kinderen. "Ik weet nog steeds niet wat ik fout heb gedaan."

Sociale contacten heeft hij niet meer. In het verleden haalde hij voldoening uit zijn werk en ging hij altijd op pad met zijn scootertje, waardoor hij dagelijks onder de mensen was. Sinds zijn gezondheid achteruit gaat behoort

ook dat tot het verleden. Bovendien is hij veel tijd kwijt aan het dialyseren. Nu kijkt hij graag online een film en gaat hij winkelen voor zijn huisje. "Ooit had ik een echte jukebox. Als ik ooit geld heb, wil ik die weer kopen." Terwijl ik mag kiezen uit een assortiment verse gebakjes die hij vanochtend is gaan kopen, vraag ik me af waarom deze zo vriendelijke, aandoenlijke man geen contacten meer heeft. Het is gelukkig niet belangrijk voor mij. Ik ga me bezig houden met hoe ik kan bijdragen om hem wat meer kwaliteit van leven te geven.

De vrijwilliger van Buddyzorg+ kan

- Een luisterend oor zijn
- Meedenken en praten over wat u bezig houdt
- Steunen bij gesprekken met specialist of andere instanties
- Helpen bij het regelen/uitzoeken van zaken
- Een activiteit ondernemen

Heeft u net als Aad behoefte aan een vrijwilliger? Of wilt u verschil maken in iemands leven als vrijwilliger? Neem dan contact op met Angela van Gennip. Zij is de coördinator van Buddyzorg+. Zij gaat graag met u in gesprek.

Angela van Gennip

avangennip@stichtinghumanitas.nl

06-22786824

www.humanitas-rotterdam.nl/buddyzorg

SAMEN STERK IN HOLY

Sinds mei 2023 mag Stichting Samen Sterk in Holy een locatie beheren in de wijk Holy. Dit is de voormalige bouwspelplaats. Die nu is omgedoopt naar 'Het Wij-Land Holy'. U en JIJ + Wij!! (Het is gelegen naast de stadsboerderij Hollywood).

Een plek waar er met elkaar gewerkt kan worden aan meer contacten, leuke activiteiten, mooie samenwerkingen en goede verbindingen met zowel de bewoners als met organisaties. Waar ideeën, plannen en talenten tot groei kunnen komen. Zoals samen sporten, een buurtcirkel, een moestuin, een creaochtend, een kerstmarkt, sint pannenkoek. Allemaal activiteiten die voortkomen uit ideeën van bewoners uit de wijk.

Op dinsdagochtend is de creagroep van 10.00 tot 12.00 uur. Op woensdag is er een open inloop tussen 12.00 en 16.00 uur. Vrijdagochtend wordt er gesport. En zaterdag zijn we open tussen 14.00 en 16.00 uur. En op donderdag is de leuke groep van de

Buurtcirkel op Het Wij-Land. Het is dus voor iedereen. Leeftijd doet er bij ons niet toe. Het gaat erom dat wij in de wijk een mooie plek hebben waar van alles gedaan kan worden. Samen Sterk in Holy beheert, denkt mee, doet mee en helpt mee. Heeft u ook een idee? Maak snel kennis met Het Wij-Land Holy, op Boerderijpad 5. De gastdames staan voor u klaar. Naast Stadsboerderij Hollywood.

Heeft u zin om uw tijd aan iets van de wijk te geven, dan bent u van harte welkom om eens een keer langs te komen. Er zijn zoveel leuke mooie en goede talenten bij iedereen. Op het Wij-Land Holy kunt u ze gebruiken! Of het nu voor de moestuin is of voor een nieuwe activiteit.

Kijk op www.samensterkinholy.nl voor meer informatie, mail naar: samensterkholy@gmail.com, of bel naar: 06 82 20 08 75. Op de facebook is een pagina: Het Wij-Land Holy/Samen Sterk Holy.

PROGRAMMA

De Westwijk

ACTIVITEIT SPECIAAL TER GELEGENHEID
VAN DE MAAND VAN DE VERBINDING

AANMELDEN VEREIST



DATUM	TIJD	ACTIVITEIT	ORGANISATIE	LOCATIE	MEER INFO EN INSCHRIJVEN
26 september 🔗 ✓	10.00 - 13.30	Vitaliteitsdag	Sportief plus	Wijkcentrum West Prof Teldersstraat 10	06-45637697 vlaardingen@sportiefplus.nl
26 september 🔗	13.00	Opening Maand van de Verbinding door wethouder Jacky Silos-Knaap	Verbinding in de Stad	Wijkcentrum West Prof Telderstraat 10	info@ariannezevenbergen.nl
27 september 🔗	10.00-10.45	Bewegen op de stoel	VIB	St. de Marnix Marnixlaan 11	06-25392043 angelmo@stichtingvib.nl
27 september 🔗	10.00-10.30	Smartfloor	Seniorenwelzijn	St. de Marnix Marnixlaan 11	06-50258370 mvansanten@seniorenwelzijn.nl
27 september 🔗	18.00-22.00	Game Night incl lekker eten 12-25 jaar	Join Us Minters	De Buurtkamer VOP Valeriusstraat 28	www.socialfriday.nl
28 september 🔗	14.00-16.00	Burendag	Minters	Wijkcentrum West Prof Teldersstraat 10	suzanne.rietdijk@minters.nl
29 september ✓	07.00-08.30	Stiltewandeling	Broekpoldergidsen	Picknicktafels Klauterwoud	www.broekpolder-vlaardingen.nl Kosten zijn € 4,- p.p. (€ 2,- p.p. vrijwilligerspas)
30 september	09.15-10.00	Beweeggroep vrouwen	Minters	Wijkcentrum West Prof Teldersstraat 10	Suzanne Rietdijk 06-48965926
30 september	10.00-11.00	Activiteiten voor Vrouwen	Minters	Wijkcentrum West Prof Teldersstraat 10	Suzanne Rietdijk 06-48965926
30 september 🔗	10.00-11.00	Smartfloor	Seniorenwelzijn	Wijkcentrum West Prof Teldersstraat 10	06-50258370 mvansanten@seniorenwelzijn.nl
30 september 🔗 ✓	11.00-12.30	High tea	Minters	Wijkcentrum West Prof Teldersstraat 10	Suzanne Rietdijk 06-48965926
30 september	10.00-11.00	Wandelen in de Westwijk	Gezond natuurwandelen	Heemtuin Heemtuinpad 2	monique@gezondnatuurwandelen.nl
30 september	14.00-16.00	High tea	Minters	Recreatie de Blois Blois v. Treslongstr 8	beatrice.van.tilburg@minters.nl
1 oktober 🔗	17.00-18.00	Soep op de Stoep	Minters	De Wetering Claudius Civilluslaan	nicole.tieleman@minters.nl
1 oktober	09.00-10.00	Koffie inloop	Minters	Wijkcentrum West Prof Teldersstraat 10	vrije inloop
2 oktober	15.15-16.30	Wandelen in de Westwijk	VIB	Wijkcentrum West Prof Teldersstraat 10	06-25392043 Angelmo@stichtingvib.nl
2 oktober	09.00-10.00	Koffie inloop	Minters	Wijkcentrum West Prof Teldersstraat 10	vrije inloop
2 oktober 🔗	18.30-19.30	Buurtcirkelavond kennismaken	Pameijer	Wijkcentrum West Prof Teldersstraat 10	
14 oktober 🔗 ✓	Ochtend	Fittest mannen 55+ met migratieachtergrond	Sociaal Vitaal in Kleur	Wijkvereniging Indische Buurt, Floreslaan 61	stichtingvib.nl/sociaalvitaal
15 oktober 🔗 ✓	Ochtend	Fittest vrouwen 55+ met migratieachtergrond	Sociaal Vitaal in Kleur	Wijkcentrum West Prof Teldersstraat 10	stichtingvib.nl/sociaalvitaal

STARTBIJeenKOMST MAAND VAN DE VERBINDING

Op donderdag 26 september wordt de Maand van de Verbinding feestelijk geopend! Samen met wethouder Jacky Silos-Knaap, de Vlaardingse Stadsomroeper, deelnemers van de Vitaliteitsdag, professionals en wijkbewoners vertrekken we om 13.00 uur vanuit Wijkcentrum West, om met een klein rondje door de buurt bij de Praaiplaats aan te komen. Hier zal de wethouder het programma aan de stad uitreiken en een startsein geven voor alle verbindende activiteiten. U bent van harte welkom om dit moment met ons mee te vieren.

MEEDOEN?

Ziet u ook allerlei leuke activiteiten in de kalender staan en weet u niet wat u moet kiezen? Of gaat u liever samen met iemand op pad?

Kom dan donderdag 19 september tussen 10.00 - 12.00 uur of maandag 23 september tussen 13.30 - 15.30 uur naar de Bijenkorf, Reigerlaan 100 in Vlaardingen.

Diana van der Sluis is welzijnsadviseur bij Seniorenwelzijn. Zij ontvangt u

graag op één van deze momenten om met een kopje koffie of thee samen naar uw wensen te kijken. Met elkaar kunt u bespreken hoe deze Maand van Verbinding voor u ook speciaal wordt! Zet nu de eerste stap en voel u welkom. Verbinden doen wij samen!

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Diana van der Sluis: **06-33319496** of dvandersluis@seniorenwelzijn.nl

Workshop

WORD EEN TABOEDOORBREKER!

Wat is eenzaamheid eigenlijk? Hoe herken je het en hoe maak je het thema bespreekbaar? We bespreken in deze workshop ook onze eigen eenzaamheid en schroom om over eenzaamheid te praten. Ook vertellen we meer over het project HipHelpt samen leven. Met de bagage die je uit de workshop meeneemt, kun je zelf weer in gesprek met anderen; je naaste, cliënten, collega's, maatje etc.

De middag is zowel voor professionals als vrijwilligers bedoeld. Belangrijk is dat het thema je aanspreekt en je open staat voor verbinding met anderen. Aanmelden via: m.dejong@hiphelpt.nl

Datum: maandag 14 oktober

Tijd: 14:00 uur - 16:00 uur

Locatie: 'De Bijenkorf',
Reigerlaan 100, Vlaardingen (Holy)

PROGRAMMA

Rivierzone

ACTIVITEIT SPECIAAL TER GELEGENHEID
VAN DE MAAND VAN DE VERBINDING

AANMELDEN VEREIST



DATUM	TIJD	ACTIVITEIT	ORGANISATIE	LOCATIE	MEER INFO EN INSCHRIJVEN
1 oktober	10.30-11.30	Wijkspreekuur met koffie en gebak	wijkpartners	Buurtpunt Abeltje Abeltasmanlaan 78	Manuela de Hooge 06-57314232 mdehooge@seniorenwelzijn.nl
3 oktober	10.00-11.00	Samen buiten bewegen	VIB	Maasboulevard Maasboulevard	06 - 55 30 10 64 lucia@stichtingvib.nl
3 oktober	10.00-12.00	Koffie met wat lekkers	Seniorenwelzijn/Minters	Buurtpunt Abeltje Abeltasmanlaan 78	Jorien Wassenaar 06-24821336 jorien.wassenaar@minters.nl
4 oktober	10.00-12.00	Sjoelen	Seniorenwelzijn/Minters	Abeltje Abeltasmanlaan 78	Jorien Wassenaar 06-24821336 jorien.wassenaar@minters.nl
4 oktober	13.00-15.00	Babbelburen	Seniorenwelzijn/Minters	Abeltje Abeltasmanlaan 78	Diana van der Sluis 06-33319496 dvandersluis@seniorenwelzijn.nl
7 oktober	10.00-12.00	Koffieochtend	team van Buren	Buurtpunt Abeltje Abeltasmanlaan 78	Jorien Wassenaar 06-24821336 jorien.wassenaar@minters.nl
7 oktober	13.30-15.00	Warme hartjes actie	team van Buren	Rivierzone in de wijk	Manuela de Hooge 06-57314232 mdehooge@seniorenwelzijn.nl
8 oktober	13.00-15.00	Creamiddag	Seniorenwelzijn/Minters	Buurtpunt Abeltje Abeltasmanlaan 78	Manuela de Hooge 06-57314232
10 oktober	12.00-14.00	Buurtlunch	Seniorenwelzijn/Minters	Buurtpunt Abeltje Abeltasmanlaan 78	Jorien Wassenaar 06-24821336 jorien.wassenaar@minters.nl
ma, di, en do wekelijks	10.00-12.00	Koffieochtend		Buurtpunt Abeltje Abeltasmanlaan 78	
3 oktober	20.30	Filmavond The Straight Story	Filmtheater Het Zeepaard	Bioscoop Veerplein 134e	reserveren@hetzeepaard.nl
6 oktober	16.15	Filmmiddag The Straight Story	Filmtheater Het Zeepaard	Bioscoop Veerplein 134e	reserveren@hetzeepaard.nl

PROGRAMMA

Ambacht en Babberspolder

ACTIVITEIT SPECIAAL TER GELEGENHEID
VAN DE MAAND VAN DE VERBINDING

AANMELDEN VEREIST



DATUM	TIJD	ACTIVITEIT	ORGANISATIE	LOCATIE	MEER INFO EN INSCHRIJVEN
3 oktober	14.30-16.30	Bethel café	Bethelkerk	Bethelkerk Burg Verkadesingel 26	www.ambachtoost.nl
3 oktober	14.00-16.00	Buurtgenoten	Buurtpunt Groot Ambacht	Wijkcentrum 't Nieuwelant Rotterdamseweg 176	www.buurtpunt.com
9 oktober	10.00-15.00	Inloopgroep Trefpunt	Seniorenwelzijn	Wijkcentrum 't Nieuwelant Rotterdamseweg 176	www.seniorenwelzijn.nl
7 oktober	15.45-16.45	Qigong -les	Buurtpunt Groot Ambacht	Wijkcentrum 't Nieuwelant Rotterdamseweg 176	Anneke van der Sar 010-4602297
7 oktober	19.00-21.30	Bellydance/Latindance	Buurtpunt Groot Ambacht	Wijkcentrum 't Nieuwelant Rotterdamseweg 176	Corrie van der G. 06-54293125
8 oktober	10.00-16.00	Krachthuis Vlaardingen 75+ ers	SOL	Wijkcentrum 't Nieuwelant Rotterdamseweg 176	Saskia B. 06-34324373
8 oktober	18.30-22.00	Yoga	Buurtpunt Groot Ambacht	Wijkcentrum 't Nieuwelant Rotterdamseweg 176	Carolien Hartman 06-41473582
8 oktober	09.00-12.00	Damesgroep Bewegen	Buurtpunt Groot Ambacht	Wijkcentrum 't Nieuwelant Rotterdamseweg 176	Jannie Vermeij 010-4342371
9 oktober	10.00-12.00	Handwerkgroep	Buurtpunt Groot Ambacht	Wijkcentrum 't Nieuwelant Rotterdamseweg 176	Wilma van der Burg 06-42526940
9 oktober	19.30-21.00	Qigong -les	Buurtpunt Groot Ambacht	Wijkcentrum 't Nieuwelant Rotterdamseweg 176	Anneke van der Sar 010-4602297

SLOTBIJEEENKOMST MAAND VAN DE VERBINDING

Op donderdag 24 oktober komt er een einde aan de Maand van de Verbinding en wordt deze samen afgesloten in de Windwijzer. Tijdens de bijeenkomst, van 15:00-16:30 uur, wordt er samen met deelnemers, betrokken organisaties en geïnteresseerden teruggeblikt op de Maand van de Verbinding en wat dit voor de stad heeft betekend.

Ook wordt de expositie 'Verbinding' geopend. De kunstwerken zijn gemaakt door deelnemers van de cursus 'Ecoline op rijstpapier' van Zhanhong Liao en worden tijdens deze bijeenkomst tentoongesteld. Deze kunstwerken kunnen worden bekeken onder het genot van een hapje en een drankje.

Op aanvraag 1 t/m 25 oktober, tijd in overleg
**DUO-FIETSEN MET EEN
BUURTSPOORTCOACH VAN VIB**
Startlocatie: garagebox op het parkeerterrein aan de
achteringang van KADE40.

Voor vragen kun je contact opnemen met
Lucia van der Laarse, projectleider bewegen & zorg
via telefoonnummer: 06 - 55 30 10 64
of stuur een mail naar: lucia@stichtingvib.nl

PROGRAMMA

Holy

ACTIVITEIT SPECIAAL TER GELEGENHEID
VAN DE MAAND VAN DE VERBINDING



AANMELDEN VEREIST



DATUM	TIJD	ACTIVITEIT	ORGANISATIE	LOCATIE	MEER INFO EN INSCHRIJVEN
10 oktober 	10.00-12.00	Schilderworkshop	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
10 oktober 	10.00-12.00	Koffieinloop	Kerkcentrum Holy	Kerkcentrum Holy Reigerlaan 47 A	inloop
10 oktober 	13.30-16.30	Klaverjasclub	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
10 oktober 	13.30-15.30	Brei- en Haakclub	Bibliotheek	Holy Koniginnelaan 773	0850436741
10 oktober 	19.30-23.00	Bridgeclub	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
11 oktober	10.00-12.00	Breiclub	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
11 oktober	14.00-16.00	Koffieinloop	Platform Holy	Kerkcentrum Holy Reigerlaan 47 A	
11 oktober 	17.00-19.00	Soep op de stoep	Minters	Hoofdingang Zwaluwenlaan even portiek	nicole.tieleman@minters.nl
11 oktober 	11.00-12.00	Jeu de Boules	VIB	JBC Vlaardingen Watersportweg 7	06 - 55 30 10 64 lucia@stichtingvib.nl
11 oktober 	13.30-16.00	Bingo	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
13 oktober 	12.00-14.00	Lunch	Platform Holy	Pax Christi Reigerlaan 51	010-4741790 maandag of donderdagmiddag
14 oktober	10.00-11.00 11.15-12.15 en 12.30-13.30	Gym	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
14 oktober 	13.00-16.30 13.30-16.30	Biljartclub Bridgeclub	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
14 oktober 	14:00-16:00	Workshop: Word een taboedoorbreker	HipHelpt	De Bijenkorf Reigerlaan 100	m.dejong@hiphelpt.nl
14 oktober 	19.00 - 20.30	Ontspannende yoga	VIB	Kerkcentrum Holy Reigerlaan 47a	06 - 55 30 10 64 lucia@stichtingvib.nl
14 oktober 	14.00-16.00	High Tea	Minters	De Papegaai Fazantlaan 99	beatrice.van.tilburg@minters.nl
15 oktober 	09.15 - 10.45 - 19.00	Ontspannende yoga	VIB	Kerkcentrum Holy Reigerlaan 47a	www.vib.nl
15 oktober 	10.00-12.00	Contactgroep inloop	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
15 oktober 	11.00-12.00	Herfststukjes maken	Buurtcirkel Pameijer	Holy Utrechtlaan 83	06-36540282 monique.moerman@pameijer.nl
15 oktober 	11.30-12.00	Smartfloor	Seniorenwelzijn	Holy Utrechtlaan 83	06-50258370 mvansanten@seniorenwelzijn.nl
15 oktober 	12.00-14.00	Buurtlunch	Buurtcirkel Pameijer	Holy Utrechtlaan 83	06-36540282 monique.moerman@pameijer.nl
15 oktober 	13.30-16.00	Dam- Schaakclub	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
15 oktober	13.30-16.00	Koersbal	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
15 oktober 	19.30- 22.00	Klaverjasclub	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
15 oktober 	19.30- 22.00	Computerclub	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
16 oktober	09.30-11.00	Fietsclub	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
16 oktober	10.00-12.00	Creaclub	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
16 oktober 	10.00-11.00	Natuurwandelen	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	06 - 55 30 10 64 lucia@stichtingvib.nl
16 oktober 	10.30-12.30	Beautyochtend/ lunch	Minters	De Kleine Zwaluw Zwaluwenlaan 29	nicole.tieleman@minters.nl
16 oktober	13.30-16.00	Rummicubclub	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
16 oktober	13.30-16.00	Spelletjesmiddag	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
16 oktober 	13.00-16.00	Bridgeclub	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
1e zondag 	14.00-16.00	gezellige zondag	Seniorenwelzijn	De Bijenkorf Reigerlaan 100	Marjolein van Dooren 06-57314468
2e zondag 	14.00-16.00	gezellige zondag	Wijland	Wij-Land Boerderijpad 5	
3e zondag 	13.00-16.00	gezellige zondag	Kerkcentrum Holy	Pax Christikerk Reigerlaan 51	
4e zondag 	12.30-14.30	gezellige zondag	Kerkcentrum Holy	Kerkcentrum Holy Reigerlaan 47a	

PROGRAMMA

Centrum Oost

ACTIVITEIT SPECIAAL TER GELEGENHEID
VAN DE MAAND VAN DE VERBINDING



AANMELDEN VEREIST



DATUM	TIJD	ACTIVITEIT	ORGANISATIE	LOCATIE	MEER INFO EN INSCHRIJVEN
02 oktober 	19.30-20.30	Buurtcirkelavond kennismaken	Buurtcirkel Pameijer	Pameijer Schiedamseweg 49	Niet nodig
15 oktober 	12.15-15.30	Startlunch Week van de Verbinding Centrum/Oost	Zilveren Kamer De Windwijzer	De Windwijzer Schiedamseweg 95	www.dewindwijzer.nl
15 oktober 	19.15-20.45	Lezing De vrouwen van het surrealisme	Bibliotheek de Plantaan	Centrum Waalstraat 100	www.bibliotheekdeplantaan.nl
17 oktober	10.00-13.00	De Bovenkamer	De Windwijzer	De Windwijzer Schiedamseweg 95	€ 2,50
17 oktober	14.30-16.30	Bethel café	Bethelkerk	Bethelkerk Burg. Verkadesingel 26	www.ambachtoost.nl
17 oktober 	14.30	Rondleiding Museum	Museum Vlaardingen	Museum Vlaardingen Westhavenkade 54	www.museumvlaardingen.nl
17 oktober 	17.00	Warm Onthaal	De Windwijzer	De Windwijzer Schiedamseweg 95	www.dewindwijzer.nl aanmelden@dewindwijzer.nl
17 oktober	19.30-21.15	Kunstlezing	De Windwijzer	De Windwijzer Schiedamseweg 95	www.dewindwijzer.nl
18 oktober 	10.00	Waterpolo 55+	VIB	Zwembad de Kukl Westlandseweg 200	www.vib.nl
20 oktober 	11.00-13.00	Herfstochtendwandeling	Broekpoldergidsen	Picknickplaatsen Klauterwoud	broekpoldergidsen@federatiebroekpolder.nl
20 oktober	15.00-16.00	Zin op Zondag	De Windwijzer	De Windwijzer Schiedamseweg 95	www.dewindwijzer.nl
20 oktober	10.00-11.30	Roze dienst	KADE40	Bethelkerk Burg. Verkadesingel 26	inge@vlaardingenregenboogstad.nl
20 oktober 	16.25	Filmmiddag The Straight Story	Filmtheater Het Zeepaard	Bioscoop Veerplein 134e	reserveren@hetzeepaard.nl
21 oktober	09.30-12.00	Boekenmarkt	De Windwijzer	De Windwijzer Schiedamseweg 95	www.dewindwijzer.nl
21 oktober	14.00-16.00	Haak - en Breicafé	Bibliotheek de Plantaan	Centrum Waalstraat 100	www.bibliotheekdeplantaan.nl
21 oktober 	19.00	Cursus Word les 1	Bibliotheek de Plantaan	Centrum Waalstraat 100	www.bibliotheekdeplantaan.nl
21 oktober 	13.30-16.00 19.00-21.30	Verbindende workshop Ecoline op rijstpapier met Zhanhong Liao		De Windwijzer Schiedamseweg 95	Kosten: €5,- inclusief materialen aanmelden@dewindwijzer.nl
21 oktober 	11.00-13.00	Digibingo voor senioren	Bibliotheek de Plantaan	Centrum Waalstraat 100	www.bibliotheekdeplantaan.nl of de balie van de bibliotheek
22 oktober 	13.30-14.00	Bewegen op muziek voor senioren	De Windwijzer Schiedamseweg 95	De Windwijzer	www.dewindwijzer.nl
22 oktober	14.00- 16.00	Medicafé	Bibliotheek de Plantaan	Centrum Waalstraat 100	www.bibliotheekdeplantaan.nl
22 oktober	10.00-13.00	De Bovenkamer	De Windwijzer	De Windwijzer Schiedamseweg 95	www.dewindwijzer.nl
22 oktober	12.15-15.30	De Buurtkamer	De Windwijzer	De Windwijzer Schiedamseweg 95	www.dewindwijzer.nl
23 oktober	10.00-2,00	Haak - en Breicafé	Bibliotheek de Plantaan	Centrum Waalstraat 100	www.bibliotheekdeplantaan.nl
23 oktober	11.00-12.00	Bewegen op muziek voor senioren	VIB	Sportpark Willem Alexander Zoomweg 2, Schiedam	www.vib.nl
24 oktober	19.00 - 20.30	Oefencafe	Bibliotheek de Plantaan	Centrum Waalstraat 100	www.bibliotheekdeplantaan.nl
24 oktober 	12.30-13.30	Pickleball	VIB	RacketSport Schiedam Zoomweg 4 Schiedam	www.vib.nl
24 oktober	10.00-13.00	De Bovenkamer	De Windwijzer	De Windwijzer Schiedamseweg 95	www.dewindwijzer.nl
24 oktober 	20.30	Theatervoorstelling Good Boy	KADE40	Stadsgehoorzaal Schiedamseweg 51	inge@vlaardingenregenboogstad.nl
24 oktober 	15.00-16.30	De Slotbijeenkomst	Verbinding in de Stad	De Windwijzer Schiedamseweg 95	
24 oktober 	20.00-22.00	Pubquiz geschiedenis	Bibliotheek de Plantaan	Centrum Waalstraat 100	Via www.bibliotheekdeplantaan.nl cdrescher@bibliotheekdeplantaan.nl
24 oktober	14.00-17.00	Expositie	De Windwijzer	De Windwijzer Schiedamseweg 95	www.dewindwijzer.nl
25 oktober 	17.30-19.30	Gastvrijdag maaltijd	De Windwijzer	De Windwijzer Schiedamseweg 95	aanmelden@dewindwijzer.nl
25 oktober 	20.15	Theatershow Tjitske Reidinga	Stadsgehoorzaal	Stadsgehoorzaal Schiedamseweg 51	www.stadsgehoorzaal.nl
25 oktober 	20.00	Film: I am Sam	de Windwijzer	de Windwijzer Schiedamseweg 95	aanmelden@dewindwijzer.nl



HOERA! TEAM BUURTVROUW VERHUIST NAAR VLAARDINGEN

Na tien jaar met veel liefde te hebben gestrooid in Schiedam, is Team Buurtvrouw aangekomen bij een spannende nieuwe fase. Vanaf juli verhuizen wij naar Vlaardingen én kiezen wij een nieuwe naam: Team van Buren. Deze verhuizing is niet zomaar; ons huidige pand in Schiedam is niet meer geschikt voor ons werk. Het pand kampt met tal van problemen zoals lekkages, overlast van de Japanse duizendknoop en extreme temperaturen. De eigenaar was niet bereid mee te denken over verduurzaming. Voor ons, als voorstanders van een duurzame samenleving, was dit onacceptabel. Daarom hebben wij besloten op zoek te gaan naar een nieuwe locatie. Vanaf 2025 zullen wij de nu ongebruikte recreatiezaal De Bolder in Vlaardingen omtoveren tot een bruisend centrum vol zinvolle activiteiten. Team van Buren mixt dagbesteding, maatschappelijk verantwoord ondernemen

en leer-/werkervaringen voor jongeren met diverse talenten en beperkingen, die wij vanaf nu 'assistenten' noemen. Elke keer dat u bij ons binnenstapt, veroorzaakt u een leermoment voor ons! Hierdoor kunnen wij verder met onze missie: zorgen voor een stoer smoelwerk voor onze buurtmannen en buurtvrouwen, die vaak aandacht krijgen vanwege hun beperking. Bij ons kunnen zij juist schitteren met hun talenten!

We dromen ervan om de talenten van onze buurtmannen en -vrouwen in te zetten voor de buurt. Door onze liefdevolle inspanningen worden burens minder eenzaam en ontstaat er meer verbinding in de wijk. Zo realiseren we samen een warmere en fijnere leefomgeving, met positieve activiteiten die bijdragen aan onze inclusieve missie. In samenwerking met alle mensen, organisaties en ondernemers zoeken

wij verrassende mogelijkheden om ons heen en zetten onze dromen om naar doen!

Wilgina en Miranda Pol richtten stichting De Buurtvrouw op, geïnspireerd door hun ervaring als zorgprofessionals en pleegouders. Ze wilden een inclusieve plek creëren waar mensen met en zonder beperking samenkomen. In tien jaar is De Buurtvrouw uitgegroeid van buurtinitiatief tot een kleine organisatie die dagelijks activiteiten organiseert, met coaches en vrijwilligers, en zo een verbindende en creatieve plek biedt voor de gemeenschap in Schiedam en dus binnenkort in Vlaardingen!

www.buurt-vrouw.nl



BIBLIOTHEEK VLAARDINGEN

UW PLEK VOOR LEREN EN ONTMOETEN!

Onze bibliotheek is dé plek waar senioren op een laagdrempelige manier kunnen leren en elkaar kunnen ontmoeten. We organiseren een breed scala aan activiteiten, van computercursussen tot creatieve workshops, met als doel het bevorderen van sociale interactie en zelfredzaamheid. Dit leidt tot het verminderen van eenzaamheid.

Cursussen

In de bibliotheek bieden we diverse cursussen aan. Of u nu wilt leren omgaan met uw telefoon of computer, of simpelweg beter wilt begrijpen hoe u WhatsApp kunt gebruiken om in contact te blijven met vrienden en familie, wij staan voor u klaar. Onze cursussen zijn toegankelijk voor iedereen, ongeacht uw technische achtergrond, en worden gegeven in een comfortabele en ondersteunende omgeving. Tijdens deze cursussen ontstaan vaak vriendschappen en leren deelnemers niet alleen technische vaardigheden, maar ook elkaar kennen.

Themacafés

Naast onze cursussen organiseren we ook leuke en gezellige themacafés over verschillende onderwerpen. Deze bijeenkomsten zijn niet alleen leerzaam, maar vooral ook een geweldige

manier om nieuwe mensen te ontmoeten en waardevolle contacten te leggen. Of u nu houdt van kunst, cultuur of iets anders, onze activiteiten zijn altijd laagdrempelig en bieden een warme, uitnodigende sfeer. Het is dé plek om iets nieuws te leren terwijl u geniet van goed gezelschap.

Haak- en Breicafé en het Kleurcafé

Elke maandagmiddag en woensdagochtend organiseert de Bibliotheek een Haak- en Breicafé in de Medialounge. Martha Le Kluse (1947) is er vanaf de start in 2019 wekelijks bij. "Dit is precies waar ik behoefte aan heb: gezellig contact met andere haak- en breiliefhebbers en ondertussen tips en ideeën uitwisselen."

Oefen- en Mediacafé

En dan is er nog ons Oefen- en Mediacafé, een echte ontmoetingsplek voor iedereen die graag samenkomt voor een kop koffie, een praatje, en om meer te leren over hun telefoon, computer of tablet. Hier draait het om samenzijn, gezelligheid, en het delen van kennis. Het Oefen- en Mediacafé vindt om de twee weken plaats op dinsdagavond van 19.00-20.30 uur.

Gezellige Quizen en workshops en lezingen

We organiseren ook regelmatig gezellige quizen, workshops en lezingen. Dit zijn niet alleen leuke en leerzame momenten, maar ook geweldige gelegenheden om nieuwe mensen te ontmoeten en samen te genieten van een ontspannen sfeer. Of u nu uw kennis wilt testen tijdens een quiz, iets nieuws wilt leren in een workshop, of geïnteresseerd bent in inspirerende lezingen, u bent altijd welkom. Hier draait het om plezier, gezelligheid en het opdoen van nieuwe contacten.

Kom Langs en Ontmoet elkaar in de Bibliotheek

We nodigen u van harte uit om langs te komen en deel te nemen aan onze activiteiten. Haal het programmaboekje op in de bibliotheek om te zien welke cursussen, workshops en lezingen er op de planning staan of kijk op de website. Onze bibliotheek is een ontmoetingsplek waar laagdrempelig leren en sociale interactie samenkomen, en we hopen dat u de weg naar onze activiteiten zult vinden.

Wij kijken ernaar uit u te verwelkomen in de bibliotheek en samen een stap richting verbinding en gezelligheid te zetten!

www.bibliotheekdeplantaan.nl

PROTESTANTSE GEMEENTE VLAARDINGEN

De Protestantse Gemeente Vlaardingen (PGV) bestaat uit 4 wijkgemeenten en een diaconaal-missionair centrum De Windwijzer. Vanuit Gods liefde leven we met aandacht en zorg met elkaar mee. Met onze activiteiten zoeken we verbinding met de mensen in Vlaardingen, gelovig of niet-gelovig. Iedereen is van harte welkom bij onze activiteiten om elkaar te ontmoeten en te leren kennen. De ontmoeting die waardevol en belangrijk is om vreugde en verdriet met elkaar te kunnen delen. We hopen u bij één van onze activiteiten te ontmoeten.

Protestantse wijkgemeente Ambacht Oost
Bethelkerk, Burg. Verkadesingel 26, 3135 KZ Vlaardingen, [010 435 09 47](tel:0104350947)

Koffieochtend

Elke 4e woensdag van de maand bent u van harte welkom om een kopje koffie te drinken van 10.30 - 12.00 uur. Aansluitend is er een lunch. Daarvoor kunt u zich opgeven bij cobieplanting@hotmail.com, [010 434 00 55](tel:0104340055)

Bethel Café

Op elke 1e en 3e donderdag van de maand bent u van harte welkom in het BethelCafé. Gezellig een potje biljarten, kaarten, sjoelen of rummikub. Of gewoon een praatje. Alles kan. Tussen 14.30 uur en 16.30 uur bent u van harte welkom in de Bethelkerk.

Protestantse wijkgemeente Centrum West
Iedere woensdag bent u van 10:00 - 12:00 uur van harte welkom in de Rehobothkerk voor een kop koffie of thee. Billitonlaan 104, 3131 LL Vlaardingen. [010 434 80 34](tel:0104348034)

Protestantse wijkgemeente Grote kerk
Het Open Huis van de Protestantse wijkgemeente Grote Kerk is iedere woensdagmorgen open voor wijkbewoners, gemeenteleden en iedereen die aan komt lopen. De koffie staat klaar van 10.00 uur 12.00 uur. U bent van harte welkom voor gezelligheid, een praatje en ontmoeting. Zomerstraat 18, 3131 EW in Vlaardingen.

Protestantse wijkgemeente Holy
Iedere vrijdagmiddag kan je tussen 14.00 - 16.00 uur het Kerkcentrum Holy binnenlopen voor ontmoeting bij een kopje koffie of thee met iets lekkers. Reigerlaan 47A, 3136 JJ Vlaardingen. [010 474 43 84](tel:0104744384)

SOL: ONDERSTEUNING OP MAAT IN VLAARDINGEN

SOL is sinds oktober 2020 actief binnen Vlaardingen op het gebied van zorg en ondersteuning op maat voor ouderen. SOL staat voor Samen Ondernemend Leren. Onze visie is samen doen en leren met cliënt, omgeving, wijk en partners voor de best passende ondersteuning. Zorgen doe je samen en ons motto is "durf (t) te doen". De ouderen en hun talenten staan centraal.

De ondersteuning die we bieden, benaderen we altijd vanuit de kwaliteiten en talenten van de zorgvrager. De cliënt krijgt een eigen Vitaliteitscoach, een vast contactpersoon die werkt vanuit de behoefte van de cliënt (inwoner centraal) dat betekent dat elk plan maatwerk is. Hiervoor gebruiken we de ondersteuningsmix. De basis van onze aanpak is het goed leren kennen van de ouderen en zijn omgeving, betekenis geven en daar in de eerste ontmoetingen tijd aan besteden. Ondersteuning op maat van SOL bestaat uit verschillende onderdelen. Afhankelijk van de wens en situatie krijgt een cliënt een-op-een begeleiding thuis, kan de cliënt naar het KrachThuis of is een combinatie van beide mogelijk.

In Vlaardingen hebben wij het KrachThuis in het buurpunt Groot Ambacht. Het Krachthuis zorgt



ervoor dat ouderen gezamenlijk werken aan fysieke en sociale weerbaarheid. Door middel van bijvoorbeeld gezond eten, beweging en het ontdekken van hun talenten en kwaliteiten. We stimuleren ouderen om vanuit hun eigen kracht hun leven in te richten en hier regie over te nemen. De doelgroep heeft verschillende achtergronden, levensverhalen en wensen. Doordat de ouderen in contact staan met de wijkbewoners hebben zij de mogelijkheid om elkaar te blijven ontmoeten, ook buiten het Krachthuis.

Om voor deze ondersteuning in aanmerking te komen kan de cliënt een verzoek indienen bij ROG plus. De WMO consulenten van ROG plus beoordelen of de cliënt in aanmerking komt voor de ondersteuning "Meedoen in de Stad". In het Krachthuis zijn ook ouderen die (nog) geen indicatie Meedoen in de stad hebben welkom om aan te sluiten.

MINTERS MANTELZORG; VOOR DE MANTELZORGER

De mantelzorger centraal

Als mantelzorger heeft u vaak niet door hoeveel u voor de ander doet. Het zorgen voor een ander heeft echter wel invloed op uw leven en de structuur ervan. Mantelzorg doet iemand meestal voor iemand die dichtbij staat en waar u veel om geeft. De intentie om vanuit de liefde te handelen en de verantwoordelijkheid die u daarbij voelt is enorm aanwezig. Dit kan een ziek familielid zijn of iemand in uw kenniskring waar u goed contact mee heeft. U wilt dan ook dat er goed voor deze persoon gezorgd wordt of gaat worden. Omdat de situatie best zwaar kan aanvoelen kan de overtuiging gaan ontstaan dat u er alleen voor staat. Hier willen wij de mantelzorgadviseurs van Minters bij ondersteunen. Wij zijn er voor de mantelzorger.

Mantelzorgadviseurs en aanbod

Mantelzorgadviseurs bieden persoonlijke – en groepsbegeleiding aan mantelzorgers, waardoor zij een vertrouwenspersoon hebben om mee te praten en lotgenoten kunnen ontmoeten. Dit kan helpen om gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Verder organiseren wij trainingen en cursussen ter ondersteuning van de mantelzorger.

Contact

Neem gerust contact met ons op voor vragen en/of advies. Onze dienstverlening en cursussen zijn gratis. Bezoek onze website voor het volledige aanbod. Burgemeester van Lierplein 51 3134 ZB Vlaardingen info@mintersmantelzorg.nl [010 435 10 22](tel:0104351022) www.mintersmantelzorg.nl

WOONGELUK VERBINDT BIJ WATERWEGWONEN

Woongeluk staat bovenaan in de dienstverlening van Waterweg Wonen. Steeds meer mensen wonen graag op een plek waar het gemakkelijk is om burens te ontmoeten en samen activiteiten te ondernemen. Een ontmoetingsruimte in het woongebouw is dan heel belangrijk. Het draagt bij aan het prettig samenleven van bewoners in een gebouw. Als bewoners elkaar groeten, elkaar kennen en samen allerlei activiteiten organiseren, dan kunnen zij elkaar ook helpen als dit nodig is of signaleren wanneer er mogelijk iets aan de hand is. Waterweg Wonen stelt daarom ruimten beschikbaar waar bewoners elkaar

kunnen ontmoeten en zelf activiteiten kunnen organiseren. Er worden verschillende activiteiten georganiseerd in de ontmoetingsruimten. Zo worden er bijvoorbeeld op maandag koffieochtenden georganiseerd in de Billitonflat voor iedereen die behoefte heeft aan gezelschap. En dit heeft impact: bewoners halen elkaar op, zorgen voor elkaar en genieten van de gezelligheid. Er zijn biljartverenigingen en een beweegclub actief in de Marnix. Recreatiezaal De Bolder aan de Columbusstraat wordt omgetoverd tot ontmoetingsplek voor alle bewoners. Vanaf eind dit jaar gaat Team van

Buren onder andere koffie en thee schenken en diverse activiteiten organiseren. Ook staat Waterweg Wonen regelmatig met de camper in de wijken en sluiten we aan bij activiteiten waar bewoners elkaar beter kunnen leren kennen. Voor iedereen is er wel een passende activiteit te organiseren en wat er niet is, dat kunnen we met elkaar organiseren. Zo ook burendag bijvoorbeeld op zaterdag 28 september. Waterweg Wonen helpt graag met organiseren door mee te denken en een startbudget beschikbaar te stellen.

www.waterwegwonen.nl

DE WINDWIJZER, HIER MAG U ZIJN

De Windwijzer heeft binnen de Vlaardingse samenleving een bijzondere plaats. Er wordt een breed en veelzijdig aanbod verzorgd. Centraal daarbij staat het woord: Gastvrijheid. De Windwijzer brengt mensen met elkaar in contact ondersteunt ze wanneer dit nodig en mogelijk is. Het is een plek waar u bijvoorbeeld een film ziet, een spreker hoort of een maaltijd proeft. Voor de een is de grote tweede hands boekenmarkt een reden om te komen, een ander komt voor de weggeefwinkel of gewoon voor een kop koffie. U mag er zijn, gewoon zoals u bent. Dat is duidelijk.

Haast dagelijks zijn er zowel overdag als 's avonds activiteiten in De Windwijzer. Een veelheid van activiteiten met ook een veelkleurigheid van mensen die hier aan deelnemen. Het is meer dan de moeite waard om op de site eens te kijken naar het aanbod van De Windwijzer.

De dinsdag is ook zo'n ontmoetingsdag. Wekelijks hebben zo'n 40-50 personen tussen de middag een lunch in De Windwijzer. Het zijn bezoekers van de Buurtkamer en de Bovenkamer. Met de lunch trekken deze activiteiten samen op. De Bovenkamer is op dinsdag- en donderdagochtend een ontmoetingsmoment voor mensen met (beginnende) dementie of geheugenklachten. Bij de buurtkamer ontmoeten 60+ ers elkaar. Dinsdag is dus grotendeels een dag voor 'senioren', een dag met een zilveren randje, in het teken van verbinding en ontmoeting.

Bij de Buurtkamer leert u mensen kennen, gaat u creatief met elkaar aan de slag, doet u een spelletje of kijkt u een film. De Buurtkamer is van 13.30 tot 15.30 uur en start daarvoor met de genoemde gezamenlijke lunch De Bovenkamer



vindt iedere dinsdag- én donderdagochtend plaats van 10.00 tot 13.00 uur. De voorzalen zijn dan een gezellige huiskamer. U kunt binnenlopen voor informatie, een praatje of deelnemen aan een activiteit.

Naast de dinsdagactiviteiten voor senioren organiseert De Windwijzer ook twee keer per maand een drie-gangen avondmaaltijd, genaamd: 'Warm Onthaal'. Ook hierbij draait het om ontmoeting. De laatste vrijdag van iedere maand wordt een film getoond soms ook met een maaltijd vooraf. Op de derde zondag is van 15.00 tot 16.00 uur de Zin op Zondag lezing. Een gastspreker die vertelt wat hem of haar inspireert en in beweging heeft gebracht. Verhalen van hoop.

U bent van harte uitgenodigd om bij een van de activiteiten een kijkje te nemen. Of zoals in De Windwijzer wordt gezegd: Hier mag u zijn. U bent welkom.

Meer informatie over alle genoemde activiteiten (en meer) vindt op de website van De Windwijzer www.dewindwijzer.nl

De Windwijzer
Schiedamseweg 95
3134 BD Vlaardingen
010 434 78 87

AANLOOPHUIS 'DE GROENE LUIKEN': AL 30 JAAR EEN THUIS VOOR VELEN

"We kunnen wel zeggen, dat het in het leven niet om uzelf draait, maar om de ander. En dat het gaat om er zijn voor de ander. Maar bij De Groene Luiken wordt dat in de praktijk gebracht." aldus wethouder Proos tijdens zijn praatje bij het 30-jarig jubileum van het aanloophuis in maart van dit jaar.

En zo is het maar net. Al sinds 1994 is het aanloophuis een tweede – en voor sommige mensen eerste – thuis waar u elke dag welkom bent voor een (gratis) kopje koffie of thee, een praatje met medegasten en vrijwilligers, een spelletje of de krant.

Een zeer laagdrempelige voorziening die helemaal door vrijwilligers wordt gerund in een prachtig historisch pand aan de Oosthavenkade 8.

Aanloophuis 'De Groene Luiken', een plek waar u:

- 365 dagen per jaar welkom bent tussen 13.00 en 16.00 uur
- elke zondag van een lekkere maaltijd kunt genieten
- uw post kunt ophalen als u zelf tijdelijk geen huis hebt (na toestemming van de gemeente)



- elke vrijdag om 11.00 uur onder begeleiding creatief bezig kunt zijn
- elke 6 weken kunt genieten van een nieuwe tentoonstelling

Bekijk ook eens: www.degroeneluiken.nl

VEILIG IN VLAARDINGEN

Iedereen moet veilig kunnen meedoen in onze samenleving. Helaas is dit niet altijd vanzelfsprekend. Ouderenmishandeling is niet altijd duidelijk zichtbaar. Bij ouderenmishandeling doet iemand iets waardoor de oudere persoon lijdt. Lichamelijke mishandeling is het meest bekend, zoals slaan en schoppen. Maar ook geestelijke mishandeling, zoals schelden of dreigen met geweld, en seksuele mishandeling komen voor. Bij verwaarlozing wordt de oudere niet goed verzorgd of krijgt te weinig eten. En wanneer anderen zonder toestemming geld of spullen gebruiken van de oudere, noemen we dat financieel misbruik. Ouderenmishandeling kan plaatsvinden in huiselijke kring, door partner, familieleden of vrienden. Maar ook in de zorg komt ouderenmishandeling voor. Alle vormen van huiselijk geweld zijn strafbaar.

U kunt de eerste stappen zetten om dit geweld te stoppen. Praat met de persoon over wie u zich zorgen maakt. Laat merken dat u geïnteresseerd bent in hoe het met hem of haar gaat. Zo weet deze persoon dat hij of zij wordt gezien en niet alleen is. Praat met anderen over uw zorgen, want samen weet je vaak meer dan alleen. U kunt ook bellen, chatten of mailen met Veilig Thuis Rotterdam. Dat mag anoniem. Bel 24/7 gratis naar (0800) 2000 of chat tussen 09:00 - 17:00 uur via veiligthuisrr.nl.

Is er direct gevaar, bel dan de politie via **112**. Denk je aan zelfmoord en heb je nu hulp nodig, kijk op 113.nl of bel gratis naar **(0800) 0113**.

In Vlaardingen, Schiedam en Maassluis biedt Stichting Elckerlyc opvang en begeleiding bij het stoppen van huiselijk geweld.

Oosthavenkade 31, 3134 NW Vlaardingen - stichting-elckerlyc-vlaardingen.nl

BUURTCIRKELS IN VLAARDINGEN

In Vlaardingen zijn er 4 Buurtcirkels; in de wijken Centrum, West en twee in de Holy. Een Buurtcirkel bestaat uit 9 tot 12 mensen uit de wijk met een ondersteuningsvraag, groot of klein. Tevens is er een vrijwilliger aan de Buurtcirkel verbonden, meestal iemand met kennis van de buurt.

Door gezamenlijk activiteiten te ondernemen en elkaar te helpen, ontstaat er een steunstructuur. Waar de één goed in is, is de ander mee geholpen! Het onderlinge contact en de afspraken die men met elkaar maakt, dát is de Buurtcirkel. Zo is niet iedere Buurtcirkel hetzelfde.

Er vindt wekelijks een bijeenkomst plaats op een locatie in de wijk, waarnaast men elkaar ook kan treffen buiten de bijeenkomsten om, voor bijvoorbeeld een kopje koffie/thee of wijkactiviteit.

Buurtcirkel levert niet alleen de deelnemers iets op; de hele buurt kan erbij gebaat zijn. Het vergroot de saamhorigheid in de wijk. De deelnemers kunnen iets voor de buurt betekenen. En de buurt iets voor de deelnemers.

Bent u geïnteresseerd geraakt in de Buurtcirkel als deelnemer of vrijwilliger? Bel, mail of app gerust met 1 van de Buurtcirkelcoaches. Zij staan voor u klaar! Voor deelname aan Buurtcirkel is een beschikking nodig vanuit de gemeente.

www.pameijer.nl/diensten/buurtcirkel



REGENBOOGSTAD VLAARDINGEN

Regenboogstad Vlaardingen is een samenwerking van verschillende organisaties die zich inzetten voor de LHBTIQ+ gemeenschap. We werken hard aan het bevorderen van gelijkwaardigheid, veiligheid en sociale acceptatie van de LHBTIQ+ gemeenschap in Vlaardingen. Dit doen we onder andere door het organiseren van verschillende ontmoetingen en evenementen voor diverse groepen, zoals scholieren, vluchtelingen en ook ouderen.

Vanaf september organiseren we maandelijks een Roze Café in het Zonnehuis (Drieën-Huysen Zuid) speciaal voor roze ouderen. Dit café is een plek waar roze ouderen elkaar kunnen ontmoeten en op een gezellige manier met elkaar in gesprek kunnen gaan. Elke bijeenkomst krijgt een leuke invulling. Als u vragen hebt kunt u een mailtje sturen naar inge@vlaardingenregenboogstad.nl.

MANTEL-ZORG-MAKELAAR GOED VOOR ELKAAR

Loopt u over door alle zorg voor partner, ouders, kind en weet u niet goed waar aan te kloppen voor ondersteuning? Als mantel-ZORG-makelaar voel en denk ik, Denise Swam, met u mee. Ik weet wat er speelt bij zowel de mantelzorgers als de zorgvrager. Samen gaan we op zoek naar een verantwoorde kwaliteit van leven.

Vernieuwde aanpak

Alles verandert in de nieuwe "afstandsamenleving". Waar vindt u de juiste zorg? De complexiteit van de wet- en regelgeving en de verschillende loketten maken de zorg zo onoverzichtelijk dat u als leek door de bomen het bos niet meer ziet. Ik help u met een vernieuwde aanpak die meer bij deze tijd past.

Plan van aanpak

Op professionele wijze voeren we eerst samen een intakegesprek. Ik luister en inventariseer - indien nodig in samenwerking met andere zorgprofessionals - wat er nodig is en vanuit welke wet er mogelijkheden zijn voor een financiële bijdrage. Denk aan de Zorgverzekeringswet, de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) en de Wet Langdurige Zorg (WLZ).

De wensen van u - van de client en de mantelzorgers - neem ik op in het plan van aanpak. Mijn kracht daarbij is dat ik oplossingsgericht te werk ga. En het belangrijkste: u staat er niet alleen voor.

Ontzorgers

Als Mantel-ZORG-makelaar ben ik vooral een ontzorgers die regeltaken overneemt van de mantelzorgers of zorgvrager. Of het nu om ouders gaat, een kind, een buurman, een tante... er is altijd meer kwaliteit van leven te creëren voor de zorgvrager en de mantelzorgers. Zowel in de uit- als thuissituatie.

Terug in balans

Een onafhankelijke mantel-ZORG-makelaar als ik kan ongeacht de zorgvraag of bestaande hulp aankloppen bij alle zorgloketten en zorgorganisaties. Mantel-ZORG-makelaars ontzorgen en helpen de mantelzorgers de balans terug te vinden; balans tussen zorg, privé en werk. Dat is erg belangrijk om de mantelzorg vol te kunnen houden.

Meer informatie? Kijk op www.mantelzorgmakelaargoedvoorelkaar.nl.

ALLEEN NAAR HET THEATER? VIA DE STADSVRIENDEN KAN ER ALTIJD IEMAND MEE!

Jaarlijks worden de inwoners van Vlaardingen en omgeving door de Stadsgehoorzaal getraakteerd op een prachtig theaterprogramma vol cabaret, muziek, toneel, dans, musical en familiewows. Een programma dat hopelijk verrast, inspireert en uitnodigt tot een gezellig theaterbezoek. In het verlengde hiervan zet de Stadsgehoorzaal zich met verschillende initiatieven in om de weg naar theater(bezoek) toegankelijker en laagdrempeliger te maken en een springplank te zijn voor het opdoen van nieuwe sociale contacten. Het theater is immers van ons allemaal!

Eén van die initiatieven is de Stadsvrienden, speciaal in het leven geroepen voor mensen die graag vaker naar het theater zouden gaan, maar liever niet alleen. Via de Stadsvrienden is er altijd wel iemand die mee kan!

Eens in het kwartaal ontmoeten de Stadsvrienden elkaar tijdens een gratis toegankelijk en gezellig koffiemomentje. In het theaterprogramma van de Stadsgehoorzaal (zowel in de brochure, als online) zijn deze middagen terug te vinden onder de noemer Koffie met de Stadsvrienden. Tijdens het koffiemoment worden een aantal bijzondere, veelbelovende en noemenswaardige voorstellingen uit het theaterprogramma uitgelicht en besproken. Vervolgens kunnen de aanwezige Stadsvrienden met elkaar afspreken wie naar welke voorstelling(en) wil en direct kaarten bestellen.

Voorafgaand aan de betreffende voorstelling(en) worden de Stadsvrienden ontvangen met een lekker kopje koffie of thee. Op een speciaal voor hen gereserveerde plek in de foyer kunnen de Stadsvrienden gezellig bijpraten voordat ze gezamenlijk de theaterzaal in gaan. Na afloop van de voorstelling kan er natuurlijk ook nog gezellig nagepraat worden en kunnen er

mogelijk zelfs nieuwe plannen gemaakt worden voor een volgend theaterbezoek of misschien zelfs een ander uitstapje. De Stadsgehoorzaal hoopt namelijk van harte dat de Stadsvrienden een springplank is voor nieuwe sociale contacten die ook buiten het theater voortgezet zullen worden.

Het eerstvolgende koffiemoment vindt plaats op vrijdag 28 september om 13:00 uur, aanmelden kan via **010 434 05 00**, per mail via info@stadsgehoorzaal.nl of door zelf te reserveren via www.stadsgehoorzaal.nl.

Schiedamseweg 51
3134 BB Vlaardingen
(010) 434 05 00
info@stadsgehoorzaal.nl
stadsgehoorzaal.nl

Openingstijden Theaterkassa:

- Ma t/m vr van 09:00 tot 17:30 uur
- Vanaf 1 uur voor aanvang van ieder evenement





VRIJWILLIGERSWERK? NATUURLIJK IS DAT IETS VOOR U!

Vrijwilligerswerk biedt tal van voordelen en kansen voor zowel vrijwilligers zelf als de mensen die zij helpen.

1. U maakt een verschil!

Een van de voornaamste redenen om vrijwilligerswerk te doen, is de impact die men kan maken. Of u nu daklozen helpt, een wandelmaatje bent voor ouderen, dieren verzorgt in een opvangcentrum of kwetsbare kinderen ondersteunt, uw inzet (hoe klein ook) maakt echt een verschil in het leven van anderen.

2. Ontwikkelen van vaardigheden en ervaring:

Vrijwilligerswerk biedt talloze mogelijkheden voor persoonlijke groei. U kunt nieuwe

vaardigheden ontwikkelen, zoals leiderschap, communicatie en teamwork. Bovendien daagt het uit om buiten de comfortzone te treden en nieuwe ervaringen op te doen. Het geeft de kans om meer over uzelf te ontdekken en nieuwe interesses of passies te vinden.

3. Sociale verbindingen en netwerken:

Vrijwilligerswerk stelt in staat om nieuwe mensen te ontmoeten, zowel medevrijwilligers als degenen die u helpt. Zo blijft u in contact met anderen en ontstaan er als vanzelf waardevolle ontmoetingen.

4. Zinnige tijdsbesteding:

Vrijwilligerswerk geeft de kans om uw vrije tijd op een betekenisvolle manier te besteden en het stelt u in staat om tijd en talent te gebruiken om

anderen te helpen die het nodig hebben.

Kortom, vrijwilligerswerk is niet alleen goed voor anderen, maar ook voor uzelf. Het maakt een betekenisvolle impact, bevordert persoonlijke groei, creëert sociale verbindingen en heeft ook positieve gezondheidseffecten. Win-win dus!

Zoekt u leuk en zinvol vrijwilligerswerk in Vlaardingen? KLiK Vrijwilligers helpt u daar graag bij. We vinden altijd iets dat aansluit bij uw wensen. En dat past in uw agenda.

Neem eens een kijkje op www.klikvrijwilligers.nl.

Waarschijnlijk vindt u in uw eigen wijk al wat leuk. Komt u er niet uit? KLiK Vrijwilligers geeft ook persoonlijk advies over vrijwilligerswerk.

IEDEREEN WOONT MEE

Iedereen verdient een plek om te wonen. Waar onze huurders met de burens een buurt vormen. En waar zij met open armen visite kunnen ontvangen. Een plek die zij thuis kunnen noemen. Voor zo'n plek voor iedereen zetten wij ons in.

Ouderen en eenzaamheid

Eenzaamheid onder ouderen zien we steeds meer. Wij vinden het belangrijk om bij te dragen aan initiatieven om eenzaamheid te voorkomen. En door huurders met elkaar te verbinden. In onze woongebouwen is dan ook bij voorkeur ruimte voor toevallige ontmoetingen, gemeenschapszin en het delen van voorzieningen en ruimten.

Praethuys 't Zwijgertje

Bewoners van de Willem de Zwijgerlaan, een woongebouw voor senioren, benaderden ons omdat zij behoefte hadden aan een ontmoetingsplek. Samen met hen realiseerden wij "t Zwijgertje": een fijne plek waar bewoners samenkomen. Er zijn elke maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag koffieochtenden, er wordt samen geknutseld en er worden spelletjesmiddagen georganiseerd

Parc Drieën- Huysen

In woongebouw Parc Drieën- Huysen was eerder dit jaar de feestelijke opening van de brasserie. De brasserie is vanaf nu ook in de avond geopend voor het diner. Zonnehuisgroep en Samenwerking werken hier aan een Gezond en Wel Thuis- locatie, waar ouderen langer prettig thuis kunnen wonen. Ontmoeting onder bewoners is hier een belangrijk onderdeel van.

Bewoners van Parc Drieën- Huysen hadden ook de wens voor een jeu de boules- baan in de binnentuin. Samen met Zonnehuisgroep Vlaardingen en gemeente Vlaardingen werd afgesproken dat er een jeu de boules- baan komt, zodat bewoners in beweging kunnen blijven en elkaar kunnen ontmoeten.



BIJ KADE40 DOET IEDEREEN MEE!

KADE40 staat voor een Vlaardingse samenleving waarin iedereen mee kan doen. Dit bewerkstelligen we door middel van kunstworkshops, sociale projecten en creatieve evenementen. En dit doen we overal! In de wijken, in ons pand, op instellingen en op scholen. Ook de oudere doelgroep nemen wij hierin mee. Zo initiëren wij het 'Kunst in de wijk' project, waarmee we oudere wijkbewoners uitnodigen in hun veilige omgeving van een buurtcentrum samen kunst te maken. Laagdrempelig, gezellig en betekenisvol. Dit doen we op wekelijkse basis in verschillende wijken in Vlaardingen. Soms weet je pas hoe fijn het is om samen kunst te maken tot je echt begonnen bent. Om iedereen deze ervaring te gunnen nemen we de drempels weg en programmeren we gewoon bij jou in de wijk. Daarnaast organiseren we samen met de Ballet- en Dansstudio Schiedam Vlaardingendanslessen in verschillende ouderencentra. Op deze manier zorgen we dat iedereen zowel mentaal als fysiek in beweging blijft. Natuurlijk hebben we daarnaast ook nog een uitgebreid cursusaanbod in ons eigen pand. Heb je vragen over een van de projecten of ons cursusaanbod? Mail dan naar sannesprengers@kade40.nl.

www.kade40.nl

Signaleren van eenzaamheid

Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer u kunt doen voor uzelf of een ander. De signalen die hieronder staan beschreven kunnen wijzen op eenzaamheid. Maar let op de signalen kunnen ook wijzen op andere problemen. Toch vraagt signaleren om handelen. Onderstaande punten zijn niet bedoeld om af te vinken, maar zijn aanleiding voor gesprek. Op deze pagina vindt u gesprekstips.

Lichamelijke signalen

- Verslechterde zelfzorg
- Vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Verhoogde spierspanning
- Gebrek aan eetlust

Sociale signalen

- Weinig sociale contacten
- Missen van sociale steun

Psychische signalen

- Negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
- Gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
- Gevoelens van verlatenheid
- Teleurstelling
- Verdriet
- Boosheid
- Verlies van vertrouwen in andere mensen

Gedragmatige signalen

- Gebrek aan sociale vaardigheden
- Mensen op afstand houden
- Claim gedrag
- Op zichzelf gericht zijn
- Overmatig gebruik of verslaving

Levensgebeurtenissen

- Overlijden van een naaste
- Scheiding
- Ziekte of beperking (van een naaste)
- Verhuizing, migratie of sterk veranderde woonomgeving
- Verlies baan
- Financiële problemen



Bespreekbaar maken

Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving

Wees een OEN

Open
Eerlijk
Nieuwsgierig



LSD staat voor

Luisteren
Samenvatten
Doorvragen



Laat OMA thuis

Oplossingen
Meningen
Adviezen



Gebruik NIVEA

Niet Invullen
Voor Een
Ander



www.eentegeneenzaamheid.nl

[#eentegeneenzaamheid](https://twitter.com/eentegeneenzaamheid)