

VERBINDINGEN

Een magazine op initiatief van Gemeente Vlaardingen

**Omkijken
naar elkaar**
Echte **interesse**
in elkaar scheelt

**'Ik zoek een
wandelaar'**

Samen op pad
door de natuur
of de stad

**Zin in
de dag!**

Een **mooi
vooruitzicht**
doet wonderen



Gemeente Vlaardingen

Laten we dit elk jaar doen!	3	De Windwijzer	29
Signaleren van eenzaamheid	4	Stadsgehoorzaal, méér dan theater!	30
Bespreekbaar maken	5	Veilig in Vlaardingen	32
Wat is verbinding en eenzaamheid	6	Minters Opbouwwerk	33
Buddyzorg Palus Vlaardingen	10	Protestantse Gemeente Vlaardingen	34
Federatie Broekpolder	11	Buren horen naar elkaar om te kijken	35
Buurtvrouw	12	Elke dag contact met bewoners	36
Ertoe doen als maatje, dóet wat met je	14	Project Buurtgenoten in de wijk Babberspolder/ Ambacht	37
Ondersteuning op Maat in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam	16	GV thuis -> patiënten	38
Ontmoeting en verbinding bij Minters Mantelzorg	18	Positieve gedachten	40
Aanloophuis 'De Groene Luiken'	20	De bezoeken geven mij een nieuw doel	42
Genieten van gezelschap en zingeving	21	Perspectief bieden bij eenzaamheidsgevoelens	43
Wij-Land Holy	22	Eenzaamheid en zingeving	44
We zijn er, voor elkaar!	23	Verhalen delen	45
Ken jij 'de OproepCentrale'?	24	Samen sporten voor meer beweging en contact	46
HipHelpt	25	Samen verbinding en bewustwording creëren	48
Laagdrempelig sporten en bewegen	26	Nieuwe partners gezocht!	51
Heeft u moeite met de zorg voor uw huisdier?	27		
Wil jij ook andere LHBTI-ers ontmoeten en lekker jezelf kunnen zijn?	28		

Laten we dit elk jaar doen!

In Vlaardingen hebben we de Week van de Eenzaamheid omgedoopt tot de Maand van de Verbinding. Tal van organisaties die zich in Vlaardingen inzetten voor verschillende doelgroepen hebben zich laten zien, organiseerden extra activiteiten en toonden wederom hun maatschappelijke hart. Laten we dit elk jaar doen! Wij als wethouders zijn ontzettend trots op al die mensen die zich inzetten voor anderen.

Vlaardingen verbindt! Door met elkaar te werken, gezamenlijk initiatieven op te pakken, samen mooie ideeën te bedenken en ook uit te voeren weten we elkaar te vinden en te versterken.

Met zijn allen kunnen wij ervoor zorgen dat onze mede Vlaardingers die het gevoel ervaren er alleen voor te staan dat niet meer hoeven te ervaren. Door de burens een goedemorgen, middag of avond te wensen ontstaat er al een gevoel van gezien worden en betrokkenheid naar elkaar.

Een klein gebaar kan iets heel groots betekenen, vraag even aan de oudere dame die in de supermarkt alleen staat of zit te wachten of ze opgehaald wordt. Een kleine moeite die een grote impact kan hebben op onze samenleving. Deze dame zal het gevoel ervaren gezien te worden en weten dat er naar haar omgekeken wordt.

Voel je je soms alleen, of zou je vaker met anderen op pad willen? Je kunt dan de situatie ook omdraaien door jezelf als vrijwilliger op te geven om anderen ook weer te helpen en leuke dingen te ervaren. Zo ben je zelf de deur uit en ontmoet je leuke mensen en die leuke mensen zijn ook weer de deur uit dankzij jou.

In Vlaardingen is genoeg te doen! Via het platform Verbinding in de Stad is het mogelijk om te zien en volgen wat er allemaal georganiseerd wordt. Zou je als organisatie, inwoner of als bedrijf een bijdrage willen leveren of willen vragen wat er allemaal mogelijk is? Neem dan contact op!

Jacky Silos en Arnoud Proos



Signaleren van eenzaamheid

Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer je kunt doen voor jezelf 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 de hiernaast weergegeven pagina vind je gesprekstips.

Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem.

Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam.

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
- Claimgedrag
- 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

Bron:
Ministerie van
Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

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)



Alles begint met contact maken

Wat is verbinding en eenzaamheid

Iedereen voelt zich weleens eenzaam of alleen. Wanneer dat gevoel niet voorbij gaat, kan dat grote gevolgen hebben. De gemeente werkt samen met partners in de stad om mensen die het moeilijk hebben te ondersteunen. Om vereenzaming voor te zijn of zelfs een halt toe te roepen is een gezamenlijke aanpak nodig. Daarom is in Vlaardingen het platform "Verbinding in de Stad" opgericht. Meerdere keren per week zijn er activiteiten die tot doel hebben om contacten te krijgen of te versterken.

Herkennen en voorkomen

Een groot deel van de 65-plussers die eenzaamheid ervaart is niet bekend bij organisaties. Eenzaamheid is een onderwerp waarover mensen niet snel hulp vragen. Als men het al bij zichzelf herkent én erkent is het aangaan van het gesprek hierover nog steeds een grote stap. Mensen die eenzaam zijn, denken vaak dat het hun eigen schuld is, of zij schamen zich ervoor. Ze denken dat ze de enige zijn.

Wat kun jij doen

Als je erop let, zie je duidelijk aanwijsbare momenten waarop een mens zich eenzaam kan gaan voelen. Bijvoorbeeld als een geliefde komt te overlijden, als iemand verhuist of met pensioen gaat en collega's niet meer dagelijks ziet. Ook als mensen minder mobiel worden, ligt eenzaamheid op de loer.

Ken je een familielid, vriend of buurtgenoot die op zo'n moeilijk punt beland is? Dan is het fijn om hem of haar weer op weg te helpen. Dat kan al heel simpel: spreek diegene aan en vraag hoe het ermee gaat op deze koude (of juist warme, winderige, regenachtige of grijze) dag; zonder over eenzaamheid te beginnen. Nodig iemand uit voor een kopje koffie of ga zelf op bezoek. Doe samen een klusje en maak daarbij een praatje; dat kan overal over gaan. En heel belangrijk: luister.

De komende jaren groeit het aantal ouderen. In 2030 zijn er 2,1 miljoen mensen ouder dan 75 jaar. Meer dan de helft van de 75-jarigen zegt zich eenzaam te voelen. Dat zijn op dit moment meer dan 700.000 ouderen, dat is zorgelijk! Tot aan 2040 zal de toenemende vergrijzing aanhouden en dit is extra reden om oog te hebben voor de doelgroep van ouderen, die zich eenzaam voelen.



Wil je meer informatie over eenzaamheid, contact maken of ideeën opdoen?

Kijk dan eens op de volgende informatieve websites:

 www.eentegeneenzaamheid.nl
www.eenzaam.nl
www.eenzaamheid.info

Hier kan je een digitale zelftest doen en een verhelderend animatiefilmpje kijken over het thema eenzaamheid. En hoe jij zelf ermee aan de slag kunt.

Ook vindt je hier een top 10 boekenlijst over het thema.

 www.sochicken.nl/eenzaamheid-oplossen

Eenzaamheid oplossen: 7 dingen die je kunt doen om het op te lossen

 www.humanitas.nl/trainingen

Je hebt het vermoeden dat iemand in je omgeving eenzaam is. In deze training leer je meer over eenzaamheid, de gevolgen hiervan en wat je voor iemand kunt betekenen.





Eenzaam of alleen?

Alleen zijn of je eenzaam voelen is niet hetzelfde. Wel valt het vaak samen. Als je alleen bent, heb je niemand om je heen. Wanneer iemand geen of nauwelijks sociale contacten heeft, spreken we van sociaal isolement.



Eenzaamheid is voor iedereen anders

Wat eenzaamheid is, hoe het voelt en wat het met je doet is voor iedereen anders. De een heeft meer betekenisvolle relaties of een groter sociaal netwerk nodig dan de ander. Het is niet aan mensen te zien of zij zich eenzaam voelen. Er wordt weinig over gepraat. Het kan voelen als eigen falen als je eenzaam bent. Daarom is het goed om scherp te zijn op signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Samen kunnen we eenzaamheid wél bespreekbaar maken en er zo ook wat aan doen.

Verschillende soorten eenzaamheid

Er bestaan verschillende soorten eenzaamheid. Het belangrijkste onderscheid dat wordt gemaakt, is tussen sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. Daarbij gaat het respectievelijk om het aantal contacten en de kwaliteit van de contacten. Soms voelt iemand beide, dan wordt ook wel gesproken over gecombineerde eenzaamheid. Het onderscheid in verschillende soorten eenzaamheid is niet alleen theoretisch. Het vraagt ook voor een verschillende aanpak.



Je bent je eigen graadmeter

Eenzaamheid is iets dat je ervaart. Dit betekent dat je pas eenzaam bent als je jezelf eenzaam voelt. Jij bent je eigen graadmeter. Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die het sterk of langdurig voelen. Kort gezegd, wanneer eenzaamheid je ongelukkig maakt of het je belemmert in je functioneren.

Sociaal fundament

Sociale relaties met andere mensen zoals familieleden, vrienden en kennissen zijn belangrijke 'hulpbronnen' in het dagelijks leven. Ze vormen het 'sociale fundament' van elk mens en dragen bij aan het gevoel van een zinvol leven. Een sterk sociaal netwerk kan ook een goede buffer zijn om je – bijvoorbeeld op latere leeftijd – niet eenzaam te gaan voelen.



Sociale eenzaamheid

Hierbij gaat het vooral om het ontbreken van contacten met mensen waarmee iemand bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt, zoals vrienden, kennissen of collega's.



Emotionele eenzaamheid

Dit treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één andere persoon, meestal de levenspartner.



Andere 'typen' eenzaamheid

In de praktijk kun je ook andere begrippen tegenkomen. Bijvoorbeeld existentiële eenzaamheid, als een gevoel van zinloosheid. Of chronische eenzaamheid, voor als het langdurig aanhoudt.





Buddyzorg Plus 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 buddy kan dan een enorme steun zijn.

De deur gaat open op het moment voordat ik de bel wil 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 opgetuigd kerstboompje. Het is hartje zomer. Aad is 74 jaar en woont alleen in een 2-kamer appartementje in Vlaardingen. Stralend van 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 het genoeg was. Het contact met de inmiddels volwassen kinderen is er niet meer. Aad huilt wanneer hij dit vertelt en toont me een foto van twee dochters en een zoon. "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 achteruitgaat behoort ook dat tot het verleden, bovendien is hij veel tijd kwijt aan het dialyseren. Nu kijkt hij graag een film online en gaat hij winkelen voor zijn woning. "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 nog is gaan kopen vraag ik me af waarom deze zo vriendelijke (en stiekem ook wel 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 weer een beetje kwaliteit van leven te geven.

Als buddy kan ik

- Een luisterend oor zijn
- Meedenken en praten over wat de cliënt bezig houdt
- Steunen bij gesprekken met specialist of andere instanties
- Helpen bij het regelen/uitzoeken van zaken
- Een activiteit ondernemen
- Talentenscan uitvoeren: waar kom je je bed voor uit/wat vind je leuk om te doen?!

Wil je ook een verschil maken in iemands leven als buddy, neem dan contact op met Willeke.

 Willeke Mulder
 wmulder@stichtinghumanitas.nl
 06 57 84 08 84



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 Staatsbosbeier 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 Masamuda 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?

i www.broekpolder-vlaardingen.nl
@ communicatie@federatiebroekpolder.nl
📍 Communicatie recreatiegebied Broekpolder
namens de Federatie Broekpolder



Buurtvrouw

Buurtvrouw is een verbindend en vernieuwend sociaal ondernemer. Een combinatie van begeleiden, coachen, leren, dagbesteding en activiteiten waarmee wij enerzijds burens uit de regio samenbrengen en tegelijkertijd deze activiteiten inzetten als leer-werkmiddel voor mensen met unieke talenten en een verstandelijke beperking en/of psychische uitdaging.



Foto: Hans Sloot

Bijvoorbeeld door een buurtbakkie in één van onze sfeervolle huiskamers of burensbezoek. Daarnaast bakken we de heerlijkste taarten en de lekkerste koekjes. Wij koken ook voor, door en met burens.

Wij bieden podium, netwerk, opslag en samenwerking voor andere ondernemende burens. Zo hebben wij een webwinkel met twee Schiedamse Ateliers: 'Koek en Loer' en 'A Work of Art'. We assisteren ondernemers met tijdrovend inpakwerk zoals voor de Vlaardingse Suzanne Stevense.





Foto: Hans Sloot

Daarnaast runnen wij een weggeef/ruil winkel met de naam 'Noodzaak'. Vanuit de 'Noodzaak' organiseren wij op vrijwillige basis kleine hand en spandiensten, veroorzaken we onverwachte verbindingen, houden we de buurt schoon (zwerfafval) en bieden wij vanuit duurzaamheid een mogelijkheid om "alles dat de één over heeft, te delen met de ander die dat nodig heeft" in het kader "van een buur voor een buur" voor Vlaardingers en Schiedammers. Zo is onze buurtbieb dagelijks gevuld met gedoneerde boeken, kleine kadootjes en boodschappen zoals rijst, pasta maar ook luiers en maandverband, tampons.

En graag ondersteunen wij vanuit onze 'Noodzaak' andere sociale partners in de buurt (regio), b.v. magazines rondbrengen voor de buurt of boodschappenpakketten voor minima inpakken en wegbrengen. We werken daarnaast ook samen met Stichting Kinderfeest.

Over verbinden gesproken, ontzettend veel lieve burens uit Schiedam, Vlaardingen en omgeving komen bij ons over de vloer.

Zei helpen en ondersteunen ons op allerlei manieren (vrijwilligerswerk, donatie, initiatief nemen of kennis delen). Wij helpen graag en dit krijgen we dubbel en dwars terug.

Tegelijk is alles wat wij doen en dus elke keer dat iemand gebruik maakt van onze activiteiten; als je bij ons binnenstapt, of bij ons iets besteld, een leer of ervar moment voor onze kwetsbare maar talentvolle jongeren. Hoe tof is dat!?

Ertoe doen als maatje, dóet wat met je

Heb je er wel eens aan gedacht om maatje te worden? Dat kan echt op heel veel manieren: samen koffie drinken, wandelen of fietsen, voorlezen en nog veel meer. Er is altijd wel iemand die jouw hulp of aandacht kan gebruiken. Maatjes zijn er in allerlei soorten en maten. Er zijn maatjes die langskomen, maatjes die

helpen of advies geven, maatjes die anderen laten lachen of maatjes die meegaan naar moeilijke dingen. Er zijn wandelmaatjes, leesmaatjes, boodschappenmaatjes, schuldhelpmaatjes, huiswerkmaatjes, sportmaatjes, en nog veel meer. Ook jouw inzet is van harte welkom. Het is leuk iets voor een ander te doen en het geeft voldoening.



Waarom zou je maatje worden?

Door iemand tijd en aandacht te geven, maak je een wereld van verschil. Het mooiste aan maatje zijn? Jullie verrijken elkaars leven. Jullie geven elkaar het gevoel ertoe te doen. Als maatje sta je wekelijks of tweewekelijks klaar voor iemand die wat extra aandacht, ondersteuning of begeleiding nodig heeft. De klik is het belangrijkste. En wat jullie doen, bepalen jullie samen. Ieder gebaar, groot of klein, doet ertoe.

Hoelang je maatje bent verschilt per project, dat varieert van 3 maanden tot 2 jaar. Door de regelmatige ontmoetingen ontstaat er vaak vanzelf een bijzondere band. Soms is dat zelfs een band voor het leven.

Mooie uitspraken van maatjes

“Het kostbaarste wat je iemand kunt geven is je oprechte belangstelling en je tijd. Ik zocht een maatje, maar bleek ook voor hem een grote steun. Het geeft me echt een goed gevoel dat ik kan helpen. Het enige dat jammer is dat de tijd zo snel voorbij gaat als we samen zijn. Ze zou mijn dochter kunnen zijn, maar ik zie haar als een vriendin. Ik had er jaren eerder aan moeten beginnen, ik vind het zo gezellig. Als je als maatje iemand anders leven leuker kan maken, dan wordt je eigen leven ook leuker.” Kortom als maatjes elkaar vinden, gebeurt er heel vaak iets moois. Levens veranderen, leuke herinneringen worden gemaakt en vriendschappen ontstaan.



Hoe word ik een maatje?

Wil jij ook iemands wereld een klein beetje groter maken en echt iets betekenen? Kijk dan eens naar de maatjes vacatures op de website van KLiK vrijwilligers. Uiteraard adviseren we met plezier en vertellen we je graag meer over de diverse mooie maatjes projecten in deze regio, want er is voor ieder maatje wel een passend project. Ertoe doen als maatje, dóet wat met je! Doe je mee?

📍 Waalstraat 102
3131 CS Vlaardingen
✉️ vlaardingen@klikvrijwilligers.nl
☎️ 010 248 40 00
🌐 www.klikvrijwilligers.nl

KLiK
Vrijwilligers



SOL:

Ondersteuning op Maat in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam

SOL is sinds oktober 2020 actief binnen Maassluis, Vlaardingen en Schiedam 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.

We werken vanuit de visie van positieve gezondheid: Mensen zijn niet hun aandoening. Toch focussen we daar in de zorg doorgaans wel op. Alle aandacht gaat vaak uit naar hun klachten en gezondheidsproblemen, en hoe we die kunnen oplossen. Positieve gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte, maar op mensen zelf. Op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.

De ondersteuning die we bieden, benaderen we altijd vanuit de kwaliteiten en talenten van de zorgvrager. Als je alleen de zorgvraag centraal stelt, maak je cliënten klein, zielig en afhankelijk. Dat doen wij niet: zingeving en kwaliteit van leven is een onderdeel van ons ondersteuningsplan en werkwijze. Behoeften en vragen achter de ondersteuningsvraag van ouderen en mantelzorgers zijn leidend, niet het aanbod.

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.

In Schiedam hebben wij op donderdag in de 'Kansenfabriek' ons 'Geheugenpaleis'. Het 'Geheugenpaleis' is een laagdrempelig centrum voor ouderen met geheugenproblemen of dementie. In het 'Geheugenpaleis' kunnen ouderen onder deskundige begeleiding gezamenlijk activiteiten ondernemen. Door de activiteiten stimuleren we het brein. Activiteiten die onder andere plaats vinden in het 'Geheugenpaleis': ontmoetingen, zingen, muziek, bewegen en een dagdeel met de mogelijkheid voor eigen initiatief.



In Vlaardingse hebben wij het 'Krachthuis' in het 'Buurtpunt 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 het 'Rogplus'. De WMO consulenten van 'Rogplus' 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.

SOL Samen Ondernemend Leren

@ ikdoemee@solnetwerk.nl
 ☎ 010 244 82 40
 🌐 www.solnetwerk.nl/mvs

SOL
 SAMEN ONDERNEMEND LEREN

Ontmoeting en verbinding bij Minters Mantelzorg



De mantelzorger centraal

Iemand die langdurig en/of intensief zorgt voor een naaste die een (chronische) ziekte, psychische ziekte, verslaving of beperking heeft, mag zich mantelzorger noemen.

Mantelzorgers zijn er van jong tot oud en steeds meer mensen in Nederland hebben deze rol. Minters Mantelzorg is een afdeling van 'Minters, dienstverleners in welzijn' en het kenniscentrum voor mantelzorgers, professionals en werkgevers in de regio Maassluis, Vlaardingen en Schiedam.

Mantelzorgadviseurs en aanbod

Zorg voor een naaste kan zwaar en intens zijn en moeilijk te combineren met werk, school of gezin. Wij, de mantelzorgadviseurs van Minters, kunnen aan mantelzorgers, zowel individueel als in groepsverband, ondersteuning bieden en informatie en advies geven, met als doel overbelasting te voorkomen en draagkracht te versterken. Wij verwijzen zo nodig door naar andere organisaties.

Elke maand organiseren wij zowel in Vlaardingen als in Maassluis en Schiedam een mantelzorgcafé. Tevens zorgen wij er voor dat er regelmatig regiobijeenkomsten plaatsvinden met thema's over onderwerpen die voor mantelzorgers interessant kunnen zijn. Bovendien bieden





wij themawandelingen en cursussen aan in samenwerking met deskundige professionals. In al deze cursussen en bijeenkomsten kunnen mantelzorgers elkaar ontmoeten en de verbinding zoeken met elkaar middels lotgenotencontact. Verder biedt Minters Mantelzorg trainingen aan beroepskrachten in de zorg- en welzijnssector

of in het onderwijs aan met als doel hen te ondersteunen in hun signalerende rol op het gebied van mantelzorg. En in 2023 is Minters Mantelzorg gestart met het geven van voorlichting aan werkgevers middels de campagne 'Werk en Mantelzorg – Mantelzorg is hier.... Praat er over'.

Contact

Neem gerust contact met ons op voor aanmelding, 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
🌐 www.mintersmantelzorg.nl

Teamfoto (v.l.n.r.)

Linda Verhage, Antoinette Eilering, Mies Hemmes, Irma de Vos, Ymke Goedhart, Sandra Mauwer, Mariette Molleja, Paula Bakker (Debora Pinas ontbreekt op de foto).

minters
DIENSTVERLENERS IN WELZIJN

Aanloophuis 'De Groene Luiken'

Een prachtige schakel in de sociale voorzieningen in Vlaardingen

... zo noemde oud-wethouder Bart de Leede aanloophuis 'De Groene Luiken'.

En zo is het maar net. Al sinds 1994 is het aanloophuis een tweede – en voor sommige mensen eerste – thuis waar je 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 je:

- 365 dagen per jaar welkom bent tussen 13.00 en 16.00 uur
- Elke zondag van een lekkere maaltijd kunt genieten
- Je post kunt ophalen als je zelf tijdelijk geen huis hebt (na toestemming)
- Elke vrijdag creatief bezig kunt zijn
- Elke 6 weken kunt genieten van een nieuwe tentoonstelling

Kortom: een onmisbare schakel!



Ik zou me geen raad weten zonder de Luiken, zei een gast eens.

- 📍 Aanloophuis De Groene Luiken
Oosthavenkade 8, Vlaardingen
- @ info@degroeneluiken.nl
- ☎ 010 435 37 46
- 🌐 www.degroeneluiken.nl



Seniorenwelzijn

Genieten van gezelschap en zingeving



Ziet en spreekt u weinig mensen, voelt u zich alleen of heeft u het gevoel dat u niet kunt meedoen? Seniorenwelzijn kan u in contact brengen met andere 55-plussers én met leuke activiteiten die goed bij uw wensen en mogelijkheden passen. Hierdoor voelt u zich prettiger, waardevoller en gezien. U heeft iets om naar uit te kijken en een fijne besteding van uw dag. U legt nieuwe sociale contacten en ervaart weer verbinding. Seniorenwelzijn biedt deze mogelijkheden in haar ontmoetingscentrum De Bijenkorf aan de Reigerlaan 100 in Holy en op locaties van andere organisaties in verschillende wijken in Vlaardingen. Er is bijna altijd wel een locatie bij u in de buurt waar Seniorenwelzijn actief is.

Visiteclubs

Eén van onze activiteiten zijn de 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.

Heeft u interesse in onze activiteiten? Of zit het leven u even niet mee? Seniorenwelzijn is er voor u.

@ info@seniorenwelzijn.nl
010 248 68 88
www.seniorenwelzijn.nl

Seniorenwelzijn



Wij-Land Holy

Sinds begin 2023 is de locatie aan het Boerderijpad 5, naast de kinderboerderij, opengesteld voor een Wijkplek in de Holy. Dankzij de inzet van de gemeente Vlaardingen en met name de wijkcoördinator, maar vooral ook door de vrijwillige inzet van buurtbewoners.

Het mag een plek van de wijk zijn! Waar velen zich thuis kunnen voelen! Jong en oud! Samen Sterk in Holy is inmiddels 5 jaar bezig om mooie verbindingen te maken in de Holy. Waar tot voor kort altijd gezocht werd naar een plek om met elkaar activiteiten organiseren, kan dat nu. Door dit met iedereen te doen. Het is voor iedereen en wordt door veel bewoners al ondersteunt. Hopelijk wordt het ook wijk breed omarmd.

We weten al heel lang dat de wijk het nodig heeft om ergens bij elkaar te kunnen komen. Zodat je met elkaar in contact komt. Om iets leuks te doen! Om samen te sporten. Om gewoon even in stilte een bakkie te komen doen en te genieten van de rust en ruimte die deze mooie locatie biedt. Om de jeugd de ruimte te geven!

Dat er behoefte is, werd ons vorig jaar al duidelijk toen wij in de zomervakantie 3 dagen in de week open konden.

Vanaf dat wij de locatie konden gebruiken, werd er al veel gedaan. Bewoners kwamen met het idee voor een moestuin. Die staat er!

Men wilde sporten maar niet op een sportschool. Ook dat is tot stand gekomen. De Buurtcirkel komt er 2x per week. Op woensdagmiddag en zaterdagmiddag zijn er kinderactiviteiten, en zo nu en dan komt Vlaardingen in Beweging langs. Ook Stichting IQ+ komt, 1x per maand, bij elkaar te zijn. Woensdagochtend is de GASTvrije ochtend! Voor een bakje thee of koffie, een praatje, contact.

Zo hebben er al veel hun weg gevonden naar: Het WIJ-Land Holy. Een naam die door een gebruiker van de locatie is bedacht en heel passend is voor wat deze plek is. Wij, U en jij = Wij, gaan er wat van maken!

We staan nog aan het begin. Groeien en bloeien. Met de hulp van u!! Van jou!! En van de werkers in de wijk.

Dus kom eens langs op Boerderijpad 5. Naast stadsboerderij Holywood. De gastdames staan voor u klaar.

Heeft u ideeën? Kom ze vertellen. Wij kunnen ondersteunen om het idee tot stand te brengen. Samen Sterk in Holy mag de plek beheren, kent de agenda en biedt ondersteuning daar waar nodig.

We zijn er, voor elkaar!

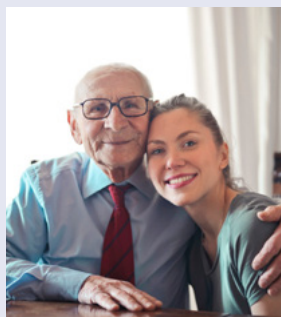
We kennen de verhalen allemaal. De buurvrouw aan het einde van de straat, die haar zo geliefde tuin niet meer kan bijhouden. Dit omdat ze nu in een scootmobiel zit.

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.



Wil jij je ook inzetten voor anderen, gewoon in je eigen stad? Dat kan! Jij kunt door een paar uur van jouw tijd te geven, het verschil maken. Er komt echt iets van de grond en er ontstaan ontmoetingen van blijvende waarde!

Dus, wil jij met jouw collega's, je sportteam, je vriendengroep of je familie "present zijn", meld je dan aan of neem een kijkje op onze website.

@ info@presentvlaardingen.nl
06 48 36 23 20
www.presentvlaardingen.nl



Ken jij 'de OproepCentrale'?

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. De coördinatoren van de OproepCentrale brengen cliënten en vrijwilligers bij elkaar. Wij maken 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 bijv. mensen die chronisch ziek zijn, mensen met geheugenproblemen/dementie, mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking of mensen met een klein of geen netwerk. 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, samen een spelletje te doen of iets anders te ondernemen. Met hun bezoekjes 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 ervan houden zich met mensen te verbinden. Ze helpen graag een handje waar nodig, bijvoorbeeld bij het dichtknopen van een jas. Ze vinden het fijn dat het vrijwilligerswerk aangepast kan worden aan hun agenda.

Begeleidende Vervoersservice OproepCentrale (BVO)

Naast de vrijwilligers die mensen bezoeken, zijn er bij de OproepCentrale ook vrijwilligers actief die met hun eigen auto ouderen of andere kwetsbare mensen naar een bestemming begeleiden. Bijvoorbeeld naar het ziekenhuis, de dokter of een familielid. 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.

Ben je enthousiast geworden over vrijwilligerswerk bij de OproepCentrale neem dan contact met ons op. We plannen graag een afspraak met je 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



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.



Heb je hulp nodig?

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

HipHelpt samen leven

Via HipHelpt kun je 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 je ook helpen als je een levensgebeurtenis hebt meegemaakt. Denk aan het verlies van een dierbare, financiële problemen of bijvoorbeeld een verhuizing. Samen met een vrijwillige coach kun je deze cursus doorlopen. Het gaat bijvoorbeeld over zingeving, vrienden maken en verder na verlies.

-  010 307 13 96
-  085 - 130 15 35
-  www.hiphelpt.nl/samenleven

Laagdrempelig sporten en bewegen

Wilt u (meer) gaan bewegen maar weet u niet goed welke beweegactiviteit bij u past? Of bent u gewoon benieuwd welke sport- en beweegmogelijkheden er in Vlaardingen zijn? Doe dan gratis mee met het kennismakingsprogramma laagdrempelig sporten en bewegen.



Samen bewegen is gezellig! Dankzij een bijdrage vanuit het Vlaardings Sportakkoord kunnen Vlaardingers gratis meedoen aan dit verrassende kennismakingsprogramma. Onder begeleiding van een buurtsportcoach van Vlaardingen in Beweging gaan deelnemers in een vaste groep op bezoek bij verschillende Vlaardingse sport- en beweegaanbieders.

- *Zonder deze laagdrempelige instapserie had ik nooit met zoveel plezier weer begonnen met bewegen.*
- *Het is een leuke ervaring.*
- *Ik ben een vriendin rijker.*
- *Sta positiever in het leven.*
- *Ik heb een leuke groep mensen leren kennen en ben erachter gekomen welke sport ik erg leuk vind.*

... vertelden een aantal deelnemers enthousiast.

Programma

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

Aanmelden

Het kennismakingsprogramma wordt georganiseerd door Vlaardingen in Beweging (ViB) in samenwerking met verschillende Vlaardingse sport- en beweegaanbieders. Het programma duurt 6 tot 8 weken en wordt vier keer per jaar aangeboden. Bezoek onze website voor meer informatie en om u aan te melden!

@ lucia@stichtingvib.nl
010 313 27 78
www.stichtingvib.nl/laagdrempelig



Heeft u moeite met de zorg voor uw huisdier?

Dierenbuddy's van de Dierenbescherming kunnen u helpen!

Een huisdier brengt een hoop gezelligheid, maar er kan een tijd of moment komen dat u de zorg niet zo goed meer aankunt. Het uitlaten, het halen van de brokjes of het onderhouden van de kattenbak wordt u teveel, maar u wilt uw huisdier ook niet zomaar weg doen!



De Dierenbescherming biedt hulp waardoor u uw huisdier kunt houden met: Dierenbuddy's. Dat zijn vrijwilligers die u komen helpen met de verzorging.

De Dierenbuddy's van de Dierenbescherming doen zeer waardevol werk. Met de hulp van Dierenbuddy's hoeven kwetsbaren geen afscheid te nemen van hun geliefde huisdier als ze er minder goed voor kunnen zorgen en geen structurele hulp

kunnen regelen vanuit hun eigen sociale netwerk. Zo voorkomen we eenzaamheid én dierenleed, want voor het huisdier is het ook niet fijn om uit zijn vertrouwde omgeving gehaald te worden. Meestal worden er honden en katten verzorgd, maar soms ook vogels, knaagdieren en konijnen.

Bent of kent u iemand met een huisdier waarbij structurele ondersteuning in de verzorging gewenst is? Meld u dan aan of stuur een e-mail.

@ dierenbuddy@dierenbescherming.nl
www.dierenbescherming.nl/dierenbuddy





Wil jij ook andere LHBTI-ers ontmoeten en lekker jezelf kunnen zijn?

Voor Vlaardingen Regenboogstad organiseert COC werkgroep Vlaardingen twee keer per maand een Regenboogontmoeting voor volwassenen. Elke eerste donderdagavond van de maand van 19.00 - 22.00 uur in KADE40 aan de Westhavenkade 40 in Vlaardingen (behalve in de schoolvakanties) en op elke derde zondagmiddag van de maand bij De Buurtvrouw van 14.00 - 17.00 uur aan de Van Beverenstraat 40 in Schiedam.

Gezellig kletsen, een bakkie doen en elkaar leren kennen. Je kunt gewoon jezelf zijn en niets moet. Het is gratis en er zijn al heel wat vriendschappen ontstaan (en zelfs een soort wandelclubje)!

De werkgroep zet zich met partners in de stad en de gemeente in voor de acceptatie en emancipatie van de LHBTIQ+ gemeenschap. Wil je ook meehelpen? Ook dan ben je van harte welkom! Stuur een berichtje via Facebook, Instagram of de site (of kom gewoon eens kijken bij een van de ontmoetingen).

 lhbtivlaardingen
 LHBTI Vlaardingen werkgroep van COC Rotterdam
 vlaardingenregenboogstad.nl



De Windwijzer

De Windwijzer is een plek voor ontmoeting en bezinning: Hier mag je zijn. Wekelijks staat de dinsdag in het teken van verbinding en ontmoeting. Een dag waarop de Buurtkamer en de Bovenkamer samen optrekken. Een dag met een zilveren randje.



Bij de Buurtkamer leer je mensen kennen, ga je creatief met elkaar aan de slag, doe je een spelletje of kijk je een film. De Buurtkamer is van 13.30 tot 15.30 uur en begint met een gezamenlijke lunch (kosten € 2,50).

Elke dinsdag- én donderdagochtend van 10.00 tot 13.00 uur is er de Bovenkamer. Mensen met (beginnende) dementie of geheugenklachten kunnen dan samen met hun familie, vrienden

en mantelzorgers in De Windwijzer terecht. De voorzalen zijn dan een gezellige huiskamer. Je kan binnenlopen voor informatie, een praatje of deelnemen aan een activiteit. Daarnaast zijn er verschillende mogelijkheden om elkaar te ontmoeten bij een maaltijd. Samen eten verbindt en geeft kans om verhalen te delen.

Graag voor deze activiteiten aanmelden via onderstaand e-mail adres.

📍 Schiedamseweg 95
3134 BD Vlaardingen
@ aanmelden@dewindwijzer.nl
☎ 010 434 78 87
🌐 www.dewindwijzer.nl

DE WINDWIJZER
HIER MAG JE ZIJN

Stadsgehoorzaal, méér dan theater!

Naast een prachtig jaarlijks theaterprogramma vol cabaret, muziek, toneel, dans, musical en familieshows zet de Stadsgehoorzaal zich in om met initiatieven als de Stadsvrienden, de Stadskaravaan en de Stadscrew een springplank te zijn voor het opdoen van nieuwe sociale contacten en gezelligheid! Het theater is immers van ons allemaal! Hieronder lees je meer over de projecten!



Foto: Jan Thijssen

Koffie met de Stadsvrienden

De Stadsvrienden is een theaterclub voor iedereen die graag wat vaker naar het theater wil gaan, maar liever niet alleen. Eens in het kwartaal ontmoeten de Stadsvrienden elkaar tijdens een gratis toegankelijk en bovenal gezellig koffiemoment. Hier worden voorstellingen uit het theaterprogramma uitgelicht door Vlaardingse ambassadeurs en kunnen de Stadsvrienden kiezen naar welke voorstelling(en) ze graag willen gaan. De Stadsvrienden zitten bij de voorstellingen naast elkaar in de zaal en kunnen voorafgaand en na afloop in de Foyer gezellig bijpraten en zelfs verdere leuke uitjes afspreken.

De Stadskaravaan

In het jubileumjaar, waar Vlaardingen 750 jaar stadsrechten vierde, trok het reizende, gratis festival de Stadskaravaan zes keer langs Vlaardingse wijken met muziek, theater, kunst, dans, gezellige ontmoetingen, eten en drinken. Wegens het grote succes heeft de Stadsgehoorzaal het doel gesteld om dit festival ook in de toekomst twee keer per jaar terug te laten keren, telkens in een andere wijk. Samen met andere culturele collega's uit de stad nodigt het theater wijkbewoners uit om naar het gratis festival te komen en met elkaar hun wijk in het zonnetje te zetten.



Foto: Ron van Rutten

Vrijwilligers van de Stadscrew

De Stadsgehoorzaal is enorm trots op haar grote groep vrijwilligers tussen de 15 en 75 jaar die per persoon twee keer per maand de theaterbezoekers in de watten leggen. Achter de garderobe, bij de theaterkassa of kaartcontrole, als publieksbegeleider of achter de bar; bij ieder evenement ontstaan er bijzondere ontmoetingen en vriendschappen die vervolgens ook buiten de muren van het theater voortgezet worden. Iedere 3e donderdag van de maand is iedereen die interesse heeft om 18:30 uur welkom in het theater voor een vrijblijvend info-uurtje over het vrijwilligerswerk.



Foto: Ron van Rutten

Volg ons op

-  De Stadsgehoorzaal
-  stadsgehoorzaalvlaardingen
-  DeStadsVLD
-  stadsgehoorzaal
-  Stadsgehoorzaal Vlaardingen

-  Schiedamseweg 51
3134 BB Vlaardingen
-  info@stadsgehoorzaal.nl
-  010 434 05 00
-  www.stadsgehoorzaal.nl

Meer informatie over deze en andere initiatieven is te vinden via stadsgehoorzaal.nl.

Openingstijden Theaterkassa

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

Stads
gehoorzaal

Veilig in Vlaardingen

Iedereen moet veilig kunnen meedoen in onze samenleving. Veilig opgroeien, veilige relaties aangaan, veilig over straat lopen, je veilig voelen om jezelf te kunnen zijn. Helaas is dit niet altijd vanzelfsprekend. Huiselijk geweld, waaronder kindermishandeling en seksueel geweld, is de meest voorkomende vorm van geweld in Nederland. Ieder jaar zijn in Nederland 200.000 volwassenen en 119.000 kinderen slachtoffer hiervan. We mogen niet doen alsof huiselijk geweld en kindermishandeling niet bestaat. JIJ kunt ervoor zorgen dat de eerste stappen worden gezet om het geweld te stoppen. Je kunt hiervoor bellen, chatten of mailen met Veilig Thuis Rotterdam. Dat mag anoniem. Dit kan als er geweld plaatsvindt bij jou thuis, maar ook als je het vermoedt bij iemand anders. Bel 24/7 gratis naar (0800) 2000 of chat tussen 09:00 - 17:00 uur via veiligthuisrr.nl.



De Kindertelefoon is er speciaal voor kinderen. Bel gratis naar (0800) 0432, dagelijks bereikbaar van 11:00 - 21:00 uur of chat via kindertelefoon.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.

Minters Opbouwwerk

Wonen in een schone en veilige wijk, waar kinderen lekker buiten spelen, bewoners elkaar ontmoeten en naar elkaar omzien. Dat is niet meer zo vanzelfsprekend.



Bekend maakt bemind

Zodra er minder aandacht is voor de woon- en leefomgeving, bestaat het risico dat een wijk achteruitgaat. Op een fijne manier met elkaar samenleven vraagt veel van buurtbewoners, maar ook van instanties zoals de gemeente, VVE's, woningstichtingen en organisaties als Seniorenwelzijn en Minters. Mensen kennen elkaar vaak wel van vluchtig gedag zeggen bij de lift, of van een praatje op straat. Het is weer anders als je elkaars taal niet spreekt en elkaars cultuur niet kent, óf als je er alleen voor komt te staan.

Samen bouwen aan een fijne buurt

Echt contact maken zorgt er voor dat je, je als mens gezien en gehoord voelt en je hebt het gevoel dat je er toe doet. Het zorgt er voor dat je, je goed voelt en je bent vaker dan ook eerder enthousiast om ergens aan mee te gaan doen. Daarom zijn sociale contacten belangrijk. Bovendien hebben mensen in een wijk die elkaar wat beter kennen vaak meer begrip voor elkaar. Als je elkaar beter kent biedt je ook makkelijker hulp aan en andersom is het misschien ook makkelijker om hulp te vragen. Minters Opbouwwerk probeert hierin met de buurt en collega instanties het verschil te maken. Zo werken we samen met buurtbewoners aan de realisatie van gezellige

ontmoetingsplekken in de wijk. Dat zijn leuke, laagdrempelige plekken om samen te komen en activiteiten te ondernemen. Praethuys 't Zwijgertje is een voorbeeld van zo'n plek en De Samen buiten beweeggroep Abeltje maakt bijvoorbeeld gebruik van de door hen gerealiseerde fitness toestellen aan de Maasboulevard.

Lief & Leed Straten

Daarnaast kent Vlaardingen een aantal 'Lief & Leed Straten'. In deze straten beheren buurtbewoners zelf een potje met geld. Dat kunnen ze inzetten om namens de straat een andere buur in het zonnetje te zetten. Bijvoorbeeld met een leuke attentie voor iemand die altijd voor anderen klaarstaat, of door een kaartje in de bus te doen bij een zieke of een jarige buur! Wat meer omzien naar elkaar doet goed.

Meer weten?

Dit zijn zomaar een paar voorbeelden, maar er is veel meer mogelijk! Samen met buurtbewoners, het wijkteam en andere instanties zoals o.a. de gemeente, Seniorenwelzijn, en beide woningstichtingen hebben wij een hoop deskundigheid in huis. Met elkaar zorgen we voor elkaar én voor een fijne woon- en leefomgeving.

Meer weten of hulp nodig?



010 435 10 22

www.minters.nl

minters
DIENSTVERLENERS IN WELZIJN

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

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

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

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



Buren horen naar elkaar om te kijken

Conchita van den Berg is sinds 2007 in dienst bij woonstichting Waterweg Wonen in Vlaardingen. In de ochtenden werkt ze als complexbeheerder van een 55+ flat en in de middagen is ze wijkmeester in Holy Noord. Ze heeft een duidelijke taak: de omgeving waarin ze werkt schoon, heel, veilig en sociaal houden. Vier dagen in de week heeft ze contact met wijkbewoners en draagt zorg aan een leefbare omgeving. De gevarieerde taken en het contact met de mensen vormen samen de ideale baan voor Conchita:

“Ik ben een mensenmens en stel me graag dienstbaar op naar anderen.”

Woongeluk staat bovenaan in de dienstverlening van Waterweg Wonen. Iets waar Conchita in haar rol een bijdrage aan levert: “Inmiddels ben ik een vertrouwd gezicht voor de bewoners en hebben zij zelfs mijn zakelijke mobiele nummer. Ze weten precies wanneer ik werk en dat ik altijd bereid ben om te helpen. Omdat ik veel in contact ben met de bewoners en daarom ook veel zie en signaleer, weet ik precies waar de behoeften liggen. Eenzaamheid is bijvoorbeeld

een groot thema onder senioren. Regelmatig doe ik een kop koffie en een praatje bij bewoners thuis. Daarnaast wijs ik iedereen op het lokale aanbod, zoals het lunchcafé in de brasserie van het gebouwencomplex, spelmiddagen en andere activiteiten voor de doelgroep. Dan hebben zij niet alleen een bezigheid, maar komen ze ook in contact met andere mensen en groeit de sociale interactie tussen de bewoners.”

Elke dag contact met bewoners

Vanuit haar werkgever wordt Conchita en de bijna 15 andere wijkmeesters getraind op bepaalde situaties, zoals verwardheid en andere psychische problematiek onder bewoners: "Daarnaast ben ik een grote voorstander voor buurtcontrole, zonder dat het betutteling wordt. Als burens elkaar groeten en elkaar weten te vinden, kunnen zij ook signaleren wanneer er mogelijk iets aan de hand is. De gemoedelijkheid mist soms en daar heeft de coronatijd niet aan bijgedragen. In die periode heb ik altijd contact gehouden met de bewoners en miste ik geen ene werkdag.



Ik zette een stoel op de galerij buiten en de bewoner ging ook op een stoel zitten. Zo konden we toch met elkaar praten en hadden zij een onderbreking van de dag. Ik behandel iedereen met respect en alles wat besproken wordt, blijft bij mij en daarin ben ik altijd discreet."

Overzicht van 140 huishoudens

Er gebeuren al mooie dingen op sociaal gebied; bewoners koken voor elkaar, doen een boodschap en brengen vuil weg voor anderen. Conchita heeft ook contact met mensen die geen Nederlands spreken: "Dan is er natuurlijk een taalbarrière, maar dat betekent niet dat je niet kan helpen. Vaak heb ik met hun kinderen contact via WhatsApp over de thuissituatie, om zo toch een bijdrage te kunnen leveren. Maar ik ga ook mee naar organisaties zoals Minters voor aanvragen en weet alle partijen binnen Vlaardingen te vinden. Niet alles wat ik doe hoort per se bij mijn takenpakket, maar ik doe het met liefde en kan op deze manier mijn steentje bijdragen aan zo'n 140 huishoudens."

 Conchita van den Berg is wijkmeester en complexbeheerder bij Waterweg Wonen en staat direct in contact met wijkbewoners.

 van Hogendorpstraat 1011
3135 BK Vlaardingen

 info@waterwegwonen.nl

 010 248 88 88

 www.waterwegwonen.nl

Project Buurtgenoten in de wijk Babberspolder/ Ambacht

We zijn in juni gestart met het project BuurtGenoten. Shantal en Hanneke of een andere vrijwilliger gaan bij de senioren langs en kijken wat nodig is om de senioren te helpen.

Komt ze dan slechts één keertje langs?

Na het eerste contact gaat ze als het nodig is nog een paar keer. Vertrouwen krijgen is een eerste stap. Ze gaat eerst naar wooncomplexen waar veel ouderen wonen. Je zal je afvragen "Hoe weten we waar de senioren wonen". Eerst worden de ons bekende 55+ complexen bezocht. Ook heeft Shantal contact met de instanties in de wijk zoals Minters en de sociale wijkmeester van de woningcorporatie.

Hoe ziet de aanpak eruit?

Er wordt bij een woning aangebeld. We stellen ons voor en geven een aardigheidje. Meestal komt een gesprek aan de voordeur dan al aardig op gang. Regelmatig worden we binnen uitgenodigd om het gesprek voort te zetten. Wordt er niet opengedaan dan gaan we nog een keer langs. Bij geen gehoor vragen we aan een buur of die weet wat er aan de hand is.

Waar willen we naar toe?

- Dat burens elkaar helpen
 - Dat burens snel geholpen worden met de hulpvragen
 - Dat jongeren en ouderen elkaar ontmoeten
 - Het met elkaar eten klaarmaken, spelletjes doen
- Hier is mee gestart in het Buurtpunt.



Belangrijk is het tot stand brengen van een goed contact van de senioren met mogelijkheden in de wijk. Maar niet alleen voor de senioren. Het is ook hard nodig voor jongeren en moeders die het niet makkelijk hebben. Voor deze moeders worden in het Buurtpunt ook bijeenkomsten georganiseerd. We merken, dat deze moeders opknappen als ze uit hun isolement komen. Veel wordt er al gedaan o.a. inzamelen van speelgoed voor de kinderen van moeders in de bijstand.

Aan alle kanten wordt gewerkt om de wijk vitaal te maken voor alle bewoners en dat er meer saamhorigheid ontstaat. Iedereen moet mee kunnen doen in onze wijkmaatschappij!

📍 Stichting Buurtpunt Groot Ambacht
Rotterdamseweg 176
3135 PT Vlaardingen
@ info@buurtpunt.com
☎ 06 23 63 29 97



GV thuis -> patiënten

Maakt u een moeilijke tijd door of zijn er veranderingen in uw leven? En vraagt u zich daardoor weleens af wat de zin en betekenis van uw leven is? Een geestelijk verzorger kan u dan helpen. Zij luisteren aandachtig naar uw vragen en bespreken deze met u.



Kunt u nog genieten?



Wat geeft u energie?



Waar ligt u wakker van?



Waar wordt u rustig van?

Wat doet een geestelijk verzorger?

Een geestelijk verzorger komt bij u thuis om met u te praten en u zo te helpen. Ze luisteren goed en hebben aandacht voor uw verhaal. Samen met de geestelijk verzorger kijkt u waar u weer plezier, zin, rust of energie van krijgt.

Op de website www.geestelijkeverzorging.nl vindt u meer informatie over wat geestelijk verzorgers voor u kunnen betekenen.

Wanneer kan een gesprek met een geestelijk verzorger u helpen?

- U heeft slecht nieuws gekregen
- U voelt zich eenzaam en verdrietig
- U voelt zich boos en machteloos
- U voelt zich onzeker
- U heeft iemand of iets verloren
- U voelt zich schuldig of schaamt zich
- U voelt zich somber en alleen
- U voelt zich hopeloos en ziet de toekomst niet zitten
- Uw familie of naasten hebben ondersteuning nodig

Wie kan een gesprek met een geestelijk verzorger aanvragen?

Geestelijke verzorging thuis is er:

- Voor iedereen van 50 jaar of ouder OF
- Voor mensen die nog maar kort te leven hebben en hun naasten (alle leeftijden) EN
- U woont in Schiedam, Vlaardingen, Maassluis, Hoek van Holland, Westland, Midden-Delfland, Delft, Pijnacker-Nootdorp, Bleiswijk, Den Haag, Leidschendam-Voorburg, Rijswijk, Wassenaar of Zoetermeer.



Hoe vraagt u een gesprek met een geestelijk verzorger aan?

Bij de Haagsche Zin kunt u een gesprek met een geestelijk verzorger aanvragen en uw vragen stellen:

Via het formulier op de website:



www.haagsche-zin.nl



06 82 38 85 20

(U kunt dit nummer van maandag tot en met vrijdag tussen 09:00 en 17:00 uur bellen)



aanmeldinggv@haagsche-zin.nl

De mensen bij de Haagsche Zin bespreken dan samen met u wat er mogelijk is. Vijf gesprekken zijn gratis.

Positieve gedachten

Wat kan jij al heel gemakkelijk zelf doen om je minder eenzaam te voelen?

Door jezelf een andere boodschap te vertellen. Je eenzaam voelen is iets anders dan eenzaam zijn. Als je al heel lang gedachten hebt en jezelf verteld dat je eenzaam bent, dan verandert er niets. Zeker niet als je een stap zet om er iets aan te gaan doen.



Vertel jezelf een positief verhaal. Kijk waar je iedere dag dankbaar voor kunt zijn.

Ik laat alles los wat mij blokkeert en niet meer dient.



Door positiever in het leven te staan en jezelf het waard vinden om jouw mooiste leven te leven wordt het echt leuker! Wil je meer verbinding met anderen? Begin dan bij jezelf. Vanuit de verbinding met jezelf kan je gemakkelijker contact met een ander maken.

Een affirmatie is een krachtige gedachte die je voor jezelf dagelijks herhaalt totdat je het gaat geloven. Het geeft je meer zelfvertrouwen én vertrouwen in jouw leven.

Zij kunnen jou helpen bij jouw doelen en uitdagingen en geven je innerlijke rust.

Hoe doe je dit?

Spreek de affirmaties op de pagina hiernaast hardop uit. In het begin is dat misschien nog ongemakkelijk voor je. Doe dit iedere dag en je gaat merken dat je positieve uitwerking gaat ervaren.

Ook helpt het wanneer je deze affirmaties ophangt op een plek waar je regelmatig op de dag komt. Telkens lees je weer die positieve zinnen. En het mooie is, na herhaling, gaat jouw brein deze nieuwe boodschap geloven!

Durf jij deze uitdaging aan?

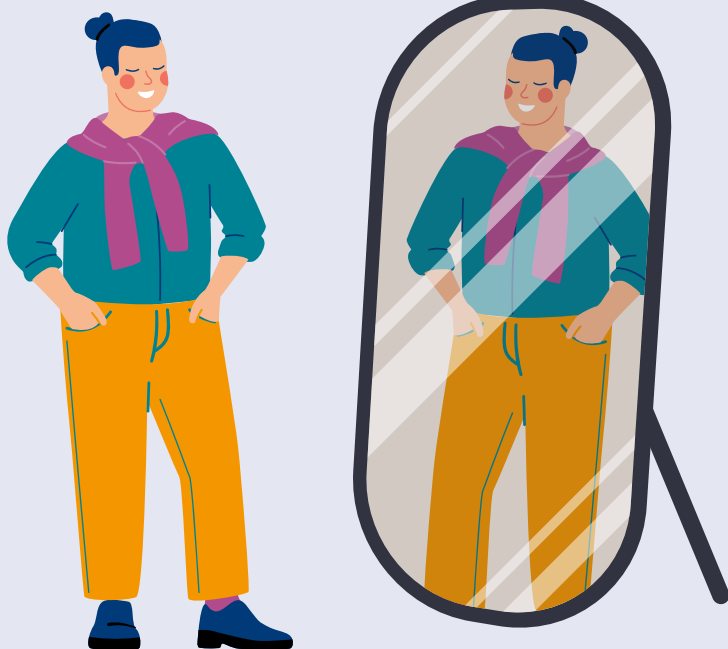
Ik ben trots op de stappen
die ik al heb gezet.



Ik richt me op
wat goed is voor
mij en waar ik
blij van word.



Ik ben goed zoals
ik ben en accepteer
mezelf zoals ik ben.



Ik mag er zijn met
alles wat ik voel.



De bezoeken geven mij een nieuw doel

Wesselien Meeuws (90) kwam via een andere deelneemster bij De Windwijzer terecht. Nu bezoekt ze elke week het ontmoetingscentrum aan de Schiedamseweg in Vlaardingen. Voor een lunch en de gesprekken met gelijkgestemden. Ze is soms wel drie keer in de week te vinden bij het centrum en heeft altijd voldoende gespreksstof.

“

Na het overlijden van mijn man werd ik aangesproken door Bep Maurits en werd uitgenodigd om naar De Windwijzer te komen. Dat is nu bijna vijf jaar geleden en ik ben blij met deze stap. Inmiddels woon ik 70 jaar in Vlaardingen en heb ik lange tijd vrijwilligerswerk gedaan voor het Rode Kruis. Naast het Leger des Heils wist ik niet af van andere lokale initiatieven. Met de scootmobiel maak ik mijn ritjes naar De Windwijzer. Hier heb ik vriendschappen gesloten en eet elke dinsdag mee met de lunch. We vormen samen een eenheid en zijn allemaal gelijkwaardig. Praten en delen zorgt voor herkenning en de nodige ontspanning. Na het overlijden van mijn man was er eerst een eenzame periode. Nu heb ik een nieuw doel en kan nog altijd goed meekomen. Iedereen is lief voor mij en we zorgen voor elkaar. Mijn dochter vindt het allemaal prachtig en elke dag bellen we met elkaar.



Wesselien Meeuws in De Buurtkamer van De Windwijzer waar ouderen samenkomen, eten en activiteiten doen.

Perspectief bieden bij eenzaamheidsgevoelens

Pieter Jan Bougie is werkzaam als geestelijk verzorger bij Franciscus Gasthuis & Vlietland en in de eerste lijn. In gesprekken is hij geïnteresseerd in wat de patiënt bezighoudt. Eenzaamheid, levensbeschouwing en zingeving zijn hierbij belangrijke onderwerpen. Ronald Wolters is vrijwilliger bij de LHBTIQ+ Vlaardingen werkgroep van COC Rotterdam en ervaringsdeskundige. In zijn leven vormen de genoemde thema's een rode draad. Samen gingen zij in gesprek over wat eenzaamheid betekent en delen ervaringen uit de praktijk.



Vanuit mijn ervaring

Iedereen moet zich thuis en veilig voelen in Vlaardingen. In 2018 hebben bijna alle politieke partijen het Regenboogakkoord ondertekend en werd Vlaardingen Regenboogstad geïntroduceerd. Met aandacht voor bewustwording, ontmoeting en ondersteuning werken inwoners, verenigingen en organisaties nauw samen. Ronald helpt andere volwassenen die eenzaam zijn en niet uit de kast durven komen tijdens de Regenboogontmoetingen van LHBTIQ+ Vlaardingen:

“Tijdens Rotterdam Pride werd ik aangesproken door de voorzitter van COC Rotterdam, een organisatie die actief is voor een diverse en inclusieve samenleving. Via via ben ik terechtgekomen bij de werkgroep. Tijdens ontmoetingen kan ik mijn bijdrage leveren door te luisteren, vragen te beantwoorden en zo iemand verder helpen. Mensen zien ontwikkelen en ontplooiën is een dankbaar resultaat. Mijn ervaring met instanties en hulpverlening is niet altijd positief geweest. Door het organiseren van laagdrempelige, informele bijeenkomsten, ontstaat onderling vertrouwen en verbinding.”

“ Pieter Jan Bougie

Eenzaamheid en zingeving

Zowel in het ziekenhuis als eerstelijns geestelijk verzorger in de stad, maakt Pieter Jan zich zorgen over eenzaamheid:

“Bij jongeren en ouderen, maar ook specifiek bij lhbtqi+ personen, zien we een groei van eenzaamheidsklachten. Deze gevoelens komen ook naar boven bij bijvoorbeeld ziekenhuisopnames in gesprek met mij als geestelijk verzorger. In gesprekken met mensen komen thema's aan bod die zich verhouden tot existentiële zingeving en levensbeschouwing. Mensen worstelen met levensvragen die ze niet kunnen bespreken met hun omgeving. Vaak is er geen ruimte voor het delen van bepaalde gevoelens en waarden. Laatst sprak ik met iemand die niet gehoord werd over zijn worsteling met zijn seksuele geaardheid. Bij wie kon hij met dit soort vragen terecht? Door het voeren van het goede gesprek kan ik mensen perspectief en troost bieden. In Vlaardingen hebben we nu ook een platform 'Verbinding in de Stad', hier is specifiek aandacht voor zingeving en wordt er momenteel gewerkt aan een netwerk existentiële zingeving. Waar kun je mensen naar doorverwijzen met eenzaamheidsklachten en levensvragen? De geestelijke verzorging eerstelijns is een nieuw fenomeen in de stad. Je praat over datgene wat je het diepste bezighoudt. Samen met een geestelijk verzorger kijk je wat er nog meer bij je past qua activiteiten, aangeboden door stichtingen en vrijwilligersorganisaties. Eenzaamheid en verdriet leiden tot ernstige gezondheidsklachten als je hierbij blijft rondlopen en er niet over praat. Samen signaleren we en zorgen we voor meer bewustwording op dit gebied. Het is in het belang van ons allemaal; ook voor onze gemeente en de gezondheidszorg.”



Communiceren helpt

Volgens Ronald heeft eenzaamheid te maken met het terugtrekken in jezelf: “Door traumatische ervaringen in mijn leven, zoals het overlijden van twee partners, gepest zijn en discriminatie op de werkvloer, heb ik momenten van eenzaamheid gekend. Op zulke momenten was ik de verbinding met andere mensen en mezelf kwijt. Bij instanties liep ik tegen een dichte deur en waren de gesprekken oppervlakkig en niet helpend. Nu kan ik een verschil maken door mijn verhaal te delen. Dat is al verschillende keren gebeurd en met het werk bij LHBTIQ+ Vlaardingen kan ik iets betekenen voor de gemeenschap. Ook in het dagelijks leven kom ik met mensen in gesprek over maatschappelijke thema's. Voor mijn woning staat een bankje waar ik regelmatig plaatsneem en zo heb ik al contact gehad met verschillende mensen. Communicatie is een belangrijk onderdeel van de verbinding met elkaar en dat geef ik mee in de gesprekken die ik heb. Bij LHBTIQ+ Vlaardingen doen we ook doorverwijzingen naar andere organisaties, zodat iemand echt wordt geholpen.” Ik denk zeker dat een gesprek met een geestelijk verzorger mij vroeger goed had kunnen helpen.

Verhalen delen

Niet oordelen over iemand en zorgen dat mensen zichzelf kunnen uiten. Het isolement van de eenzaamheid doorbreken gebeurt veelal door met elkaar in gesprek te gaan, zegt Pieter Jan.

“

Maar ook door samen antwoord te zoeken op de vraag hoe iemand betekenis en zin geeft aan het leven. Als mensen in een ziekenhuis terechtkomen gaan ze nadenken. Ze kijken terug op hun leven en dan komen vaak onverwerkte ervaringen naar boven. Wij begeleiden mensen en zoeken samen met hen naar perspectief. Mensen krijgen weer grip op hun leven. Na het gesprek ziet de verpleging vaak vooruitgang bij patiënten; ze zien de opluchting letterlijk in hun gezicht. Dit komt natuurlijk het behandelproces van die patiënt ten goede. In mijn eigen leven haal ik veel voldoening

uit het betekenisvolle werk dat ik doe. Maar mijn gezin en vrienden, lezen en muziek luisteren helpen mij ook.” Ronald voegt daaraan toe: “Mensen rust brengen geeft mij voldoening en daarnaast ben ik bezig met tuinieren en bloemen kweken. Wat ik heb ervaren is dat achter iedere deur wel een vorm van eenzaamheid bestaat. Zingeving vind ik in het vrijwilligerswerk en de Regenboogontmoetingen. Door het samenwerken met verschillende partijen zorgen we voor verbinding in de stad.

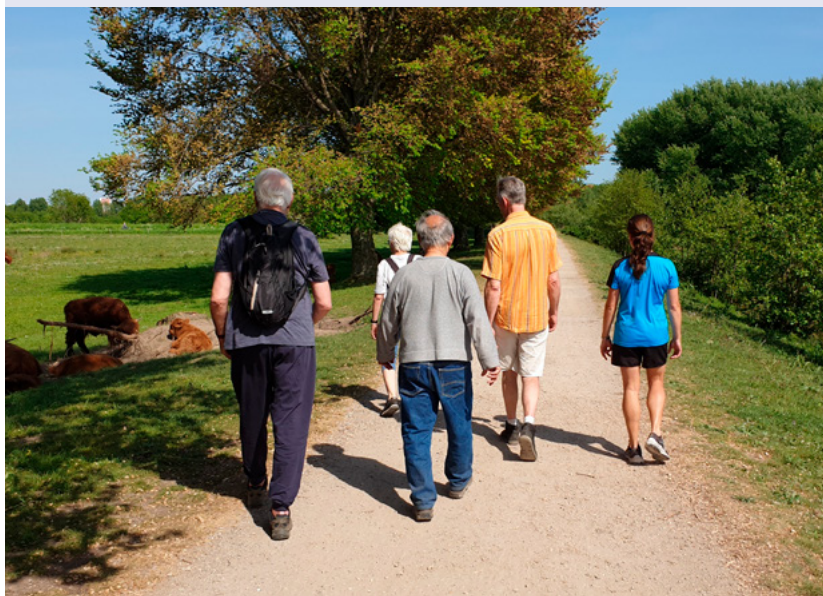


 Pieter Jan Bougie (links) en Ronald Wolters (rechts) in gesprek over het thema eenzaamheid.

Samen sporten voor meer beweging en contact

Sandra van der Most (67) stopte tien jaar geleden met tennissen na twee knieoperaties. Ze is altijd sportief geweest en zocht naar een nieuwe uitdaging via beweegmakelaar Vlaardingen in Beweging. Begin dit jaar nam ze deel aan het kennismakingsprogramma 'laagdrempelig sporten en bewegen'. In zes weken tijd kon Sandra kennismaken met verschillende sporten, zoals jeu de boules, tennis, badminton, golfen, wandelen en begeleid sporten met een fysiotherapeut. Inmiddels sport ze elke week bij een badmintonclub.

Naast tennissen deed Sandra aan squashen en was ze verslingerd aan de racketsporten: "Tot ik tien jaar geleden moest stoppen vanwege mijn knieën. Die sportperiode betekende veel voor mij en ik heb een leuke tijd gehad. Daarom begon het weer te kriebelen en ging ik op internet zoeken naar een alternatieve sport. Op de website van Vlaardingen in Beweging kwam ik het kennismakingsprogramma 'laagdrempelig sporten en bewegen' tegen. Samen met Lucia van der Laarse, die buurtsportcoach is bij de stichting, bekeek ik de mogelijkheden." Inwoners van Vlaardingen kunnen gratis kennismaken met verschillende laagdrempelige sport- en beweegactiviteiten via het kennismakingsprogramma. In zes tot acht weken tijd bezoekt een groep elke week een andere, lokale sportaanbieder.



Verrast door badminton

Sandra zegt: "Naast sporten was het sociale aspect een groot onderdeel van het programma. Mijn hoofddoel was meer bewegen en nu leerde ik ook nieuwe mensen kennen en werd sporten een groepsactiviteit. Kennis vooraf is niet nodig en sportuitrusting wordt aangeboden. Je kan daarom meteen aan de slag. De ene sport sprak mij meer aan dan de andere en uiteindelijk bleek badminton een goede match. Na het uur sporten kreeg de groep een aanbod voor meerdere lessen om voor een leuk tarief te blijven bewegen."

Supportende sportmaatjes

Sandra en enkele andere deelnemers besloten als groep zich aan te sluiten bij een badmintonclub en begonnen hier met 10 badmintonlessen: "We zijn inmiddels goede sportmaatjes geworden en supporten elkaar. Het concept draait om samen bewegen en dat is mijn ogen goed geslaagd. Voor mijn verjaardag heb ik een badmintonracket gekregen en mijn omgeving vindt het leuk dat ik weer gestart ben met een racketsport. De sport is toegankelijk voor alle leeftijden en niveaus en de club is erg gemoedelijk. Dankzij het kennismakingsprogramma heb ik weer een sport gevonden die bij mij past."



Sandra van der Most startte weer met sporten dankzij het kennismakingsprogramma van ViB.

WOORDZOEKER

I	N	N	E	R	E	T	S	I	U	L	G	S	E	L	W	W	H
D	I	E	H	G	I	L	L	E	Z	E	G	P	J	G	C	M	X
H	E	L	P	E	N	W	P	V	U	N	N	X	T	V	O	J	A
R	C	H	O	V	R	I	E	N	D	S	C	H	A	P	N	G	N
C	G	C	S	E	J	U	B	Z	I	E	N	W	A	G	T	D	E
B	N	T	K	W	W	E	L	Z	I	J	N	Y	M	I	A	X	C
U	I	V	O	C	Q	W	Y	U	G	W	Q	I	R	Z	C	C	H
D	V	X	F	I	U	H	I	T	M	T	H	E	E	N	T	M	B
D	E	A	F	O	X	T	O	N	E	W	U	O	R	T	R	E	V
Y	G	N	I	S	J	E	F	R	B	Q	C	X	S	D	B	Y	G
V	N	D	E	E	I	J	W	T	E	I	Y	W	G	F	N	N	S
Q	I	E	S	L	Q	C	F	P	K	N	D	S	T	E	I	U	J
O	Z	R	G	N	I	D	N	I	B	R	E	V	Y	G	Q	E	W
N	K	E	Y	E	L	K	A	A	R	O	A	H	E	O	T	K	Y
E	W	N	A	F	S	P	R	E	K	E	N	W	W	O	H	C	T
M	C	E	R	T	O	N	O	E	G	E	E	E	D	E	E	J	D
A	G	G	K	O	L	S	G	E	P	B	U	R	L	Q	S	N	O
S	F	D	L	I	E	F	D	E	H	E	R	K	E	N	N	E	N

AFSPREKEN

BUDDY

GEZELLIGHEID

HOREN

LUISTEREN

THEE

VERTROUWEN

ZIEN

ANDEREN

CONTACT

HELPEN

KOFFIE

MAATJE

UITJES

VRIENDSCHAP

ZINGEVING

BEWEGING

ELKAAR

HERKENNEN

LIEFDE

SAMEN

VERBINDING

WELZIJN

Samen verbinding en bewustwording creëren

Yolanda Vermeulen werkt als Beleidsadviseur Sociaal Domein bij de gemeente Vlaardingen en verdiept zich in de thema's senioren en eenzaamheid bij 65-plussers. Zij is het aanspreekpunt van welzijnsorganisaties in de stad die zich met name richten op deze doelgroep. Arianne Zevenbergen is verbindingsfunctionaris en onderhoudt samen met Yolanda het Vlaardings platform 'Verbinding in de Stad'. Zij verbindt partners aan elkaar en houdt ze betrokken. Zodat inwoners sneller de weg vinden naar welzijnsorganisaties en de gezamenlijke activiteiten.



In het najaar van 2022 werd een nieuwe impuls gegeven aan het platform en samen met de welzijnsorganisaties in de stad gekeken naar de mogelijkheden. Yolanda: "Er ontstond al snel een leuke dynamiek door vanuit verschillende perspectieven naar hetzelfde thema te kijken. Partners in de stad ontvangen vanuit de gemeente een budget en mogen dit zelf verdelen. Voor het bedenken en realiseren van gezamenlijke activiteiten met een duurzaam karakter. Organisaties weten elkaar sneller te vinden en het contact met de gemeente is verbeterd. We staan

samen voor een grote uitdaging, want het aantal senioren neemt in de komende jaren toe en daar willen we nu al op inspelen." Arianne vult aan: "We verbinden de partners aan elkaar en zien dit al een continu proces. Bestaande en nieuwe partners werken samen voor een compleet aanbod richting inwoners. We laten zien dat aandacht uitgaat naar de thema's verbinding, eenzaamheid en zingeving en dat we deze thema's vanuit meerdere perspectieven insteken. Dat kan met activiteiten, lezingen, workshops en meer."

 Arianne Zevenbergen (links),
Yolanda Vermeulen (rechts)

Lokaal veel aanbod

De GGD doet periodiek een gezondheids-onderzoek onder inwoners van Vlaardingen en neemt daarin ook het gevoel van eenzaamheid mee. Die metingen worden altijd op dezelfde manier gedaan via een vragenlijst. Yolanda: "Eenzaamheid is een lastig thema om te bevragen en het is belangrijk dat we tot de kern gaan. De uitslag van het onderzoek helpt ons om nog concreter te zijn in ons lokale aanbod."

Arianne vertelt over de 'Maand van de Verbinding' van 28 september t/m 27 oktober 2023: "Binnen de werkgroep bedenken we activiteiten en initiatieven die plaatsvinden in die maand. Zo willen we meer bewustwording creëren in de samenleving van Vlaardingen. Er gebeurt al veel, alleen weet niet iedereen de organisaties te vinden. Mantelzorgers kunnen terecht bij Minters, vrijwilligers bij welzijnsorganisatie Klik Vrijwilligers en senioren kloppen aan bij Seniorenwelzijn Vlaardingen. Na een intake over de persoonlijke behoeften wordt doorverwezen naar de lokale welzijnsorganisaties. Vlaardingen loopt voor met een platform als 'Verbinding in de Stad' en de gemeente en partners werken hard aan het creëren van meer bewustwording en aandacht voor deze vaak lastige thema's binnen de samenleving.



Scan deze QR-code met uw mobiele telefoon om meer informatie te kunnen lezen. Ook leest u hier meer over alle partners van het Platform van de Verbinding.





Nieuwe partners gezocht!

Platform Verbinding in de Stad verbindt organisaties en inwoners met elkaar. De organisaties die zijn aangesloten zetten zich allemaal in om de eenzaamheid onder senioren te verminderen en te voorkomen. Dit doen zij door allerlei activiteiten en diensten aan te bieden.

Eenzaamheid wordt minder wanneer je je verbonden voelt met iemand anders. Door deel te nemen aan een activiteit krijg je contacten. En als je dat niet ligt of niet lukt, dan is het mogelijk om ontmoetingen thuis te hebben. Een goed gesprek kan opluchten, bespreken waar je last van hebt en jou bezighoudt.

In Vlaardingen is er voor iedereen wel een passende ontmoeting en/of activiteit te organiseren. En wat er niet is, dat kunnen wij met elkaar organiseren.

Is jouw organisatie of bedrijf betrokken bij het tegengaan of verminderen van eenzaamheid? Bieden jullie activiteiten, diensten, scholing of iets anders aan? Neem dan contact met ons op.

Komend jaar willen wij graag meer in contact komen met de lokale ondernemers. Bakkers, slagers, pedicures, supermarkten, opticiens, audiciens, kappers en nog veel meer.

Met elkaar zorgen wij ervoor dat de Vlaardingers zich gezien en gehoord voelen. Eenzaamheid kan bij het leven horen, maar hoeft niet.

Doe jij ook mee?

Heeft u als lezer van dit Magazine ideeën? Neemt u dan ook gerust contact met ons op.

Voor meer informatie en/of aanmelden voor het Platform: neem dan contact op met Arianne Zevenbergen, Verbindingsfunctionaris.

@ info@ariannezevenbergen.nl
☎ 06 10 68 42 04



Iedereen voelt zich wel eens alleen of eenzaam. Om eenzaamheid tegen te gaan en te verminderen heeft de Gemeente Vlaardingen samen met lokale organisaties het platform “Verbinding in de Stad” opgericht. Samen bieden zij ondersteuning, begeleiding én wekelijkse activiteiten aan zodat u er niet meer alleen voor staat.

