

# Welzijn op de Hoek

& Huis van de Wijk 'De Hoekstee'

Nieuwsbrief vrijwilligers #3  
2024

## Vrijwilligersdag



**VRIJWILLIGERSDAG**   
**BEN JE AL AANGEMELD?**

Op dinsdag 3 december willen wij jou als KANJERT in het zonnetje zetten, als dank voor je inzet! Een gezellige Italiaanse avond, met een hapje, een drankje en muzikale begeleiding van The Burlesco 4+.  
De inschrijving sluit op 28-11-2024.

Dinsdag 3 december 2023  
16.30 - 19.00 uur, buffet vanaf 17.30 uur  
Huis van de Wijk 'De Hoekstee'  
Gratis

Voor de Hoekse vrijwilliger en partner  
Inschrijven via [contact@welzijnopdehoek.nl](mailto:contact@welzijnopdehoek.nl) of  
scan de QR-code. Uiterlijke datum is 28-11-2024.

VOL = VOL 

**Volg ons**  
 [Wodh\\_Hoekstee](https://www.facebook.com/Wodh_Hoekstee)  
 [contact@welzijnopdehoek.nl](mailto:contact@welzijnopdehoek.nl)  
 [www.welzijnopdehoek.nl](http://www.welzijnopdehoek.nl)

## Vrijwilligersdag Hoek van Holland!



Graag willen we onze oprechte waardering uitspreken voor jouw toewijding en inzet als vrijwilliger in Hoek van Holland.

Op dinsdag 3 december willen wij jou als KANJERT in het zonnetje zetten, als dank voor je inzet! Een gezellige Italiaanse avond, met een hapje, een drankje en muzikale begeleiding van The Burlesco 4+.

Datum : Dinsdag 3 december  
Locatie : Huis van de Wijk 'De Hoekstee'  
Tijd : 16.30 – 19.00 uur, buffet vanaf 17.30 uur  
Inschrijven : <https://forms.gle/mkmXtTMCgmZEggue7>  
Let op! Vol = Vol

### Social Media en website

Volg onze Instagram, Facebook en/of LinkedIn pagina en mis niets! Hier delen we de laatste ontwikkelingen, het actuele aanbod van onze diensten, en een kijkje in onze activiteiten en trainingen voor jong en oud. Word onderdeel van Welzijn op de Hoek en laat je inspireren!

  wodh\_hoekstee

 Welzijn op de Hoek

En kijk ook eens op onze website [www.welzijnopdehoek.nl](http://www.welzijnopdehoek.nl).

### Kerstpresentjes

Zorg dat je jouw kerstpresentje niet misloopt! Is je adres onlangs veranderd? Geef dan je nieuwe adres door via [contact@welzijnopdehoek.nl](mailto:contact@welzijnopdehoek.nl).

Mocht je dit vergeten zijn en het presentje naar je oude adres zijn gestuurd, neem dan contact op met de huidige bewoners om het op te halen.

### Noteer in je agenda

- ✓ 3-12-2024 Vrijwilligersdag
- ✓ 12-12-2024 Danspaleis
- ✓ 07-01-2025 Nieuwjaarsreceptie

## Trainingen en cursussen

Blijven groeien en ontwikkelen is essentieel – niet alleen als vrijwilliger, maar ook als persoon. We werken aan een inspirerend aanbod voor jullie! Zo is de gesprekstraining huisbezoeken afgerond, was de lezing “Pubers achter hun schermen” en “Alcohol en jongeren” erg interessant en kijken we terug op een geslaagde training interventies en typologieën van Anja Machielse. Mis je iets? Of denk je dat iets van toegevoegde waarde is? Laat het ons weten.

### Scholing belastingaangifte

Jaarlijkse bijscholing voor de vrijwilligers die helpen bij de belastingaangifte.

Ook dit jaar mogen wij weer aansluiten bij de training van Vitis Welzijn in Monster, waarbij één van hun vrijwilligers een uitgebreide presentatie geeft over de veranderingen m.b.t. aangifte inkomstenbelasting.

Laat even weten op welk van onderstaande data je mee wilt doen:

- Donderdag 6 februari van 13.00 tot 15.00 uur
- Maandag 17 februari van 10.00 tot 12.00 uur

### E-learning dementie-trainingen

#### Dementie is volksziekte nummer 1.

300.000 Nederlanders hebben dementie. Zij kunnen in situaties terecht komen waarbij jij hulp kunt bieden. Vergroot jouw kennis en leer omgaan met mensen met dementie.

Er zijn verschillende soorten trainingen mogelijk:

- GOED omgaan met dementie
- In je buurt
- In het vrijwilligerswerk
- Aan de telefoon
- Voor jongeren
- Woningcorporatie
- Op de bank
- En nog veel meer

Doe de gratis online training die bij jou past via <https://www.samendementievriendelijk.nl/> Na het maken van de training ontvang je via de e-mail een certificaat.

Graag ontvangen wij een kopie van het certificaat, dit kan via de mail naar [contact@welzijnopdehoek.nl](mailto:contact@welzijnopdehoek.nl) of door het certificaat af te geven in Huis van de Wijk ‘De Hoekstee’.

### Leukste Internetworkshop



Op een leuke manier kennis maken met internet. De workshop bestaat uit twee dagdelen en is inclusief een gratis naslagwerk en een kopje koffie/thee. Neem je eigen apparaat mee of leen er een en ga lekker aan de slag. Er is een gezamenlijk moment, maar ook een moment waarop je aan de slag kan met de onderwerpen waar je zelf tegen aanloopt. De gratis workshop wordt meerdere keren in 2025 georganiseerd in Huis van de Wijk ‘De Hoekstee’. Interesse? Geef het aan via [contact@welzijnopdehoek.nl](mailto:contact@welzijnopdehoek.nl) of 0174 – 384 588.

### Gesprekstraining Huisbezoeken

Hoe ga je een gesprek aan? Hoe stel je open vragen? Hoe signaleer je eenzaamheid en/of sociaal isolement? Hoe kan je behoeftes signaleren? Dit vraagt van een vrijwilliger dat er met een brede blik wordt gekeken naar mensen. Niet alleen taakgericht, maar ook meer persoonsgericht. Zo kunnen behoeften worden gesignaleerd en hierop worden ingespeeld. Inzicht en bewustwording van het thema eenzaamheid is belangrijk, evenals gespreksvaardigheden. Er wordt gewerkt met een trainingsacteur. Interesse? Geef het aan via [contact@welzijnopdehoek.nl](mailto:contact@welzijnopdehoek.nl) of 0174 – 384 588.

### E-learning ondervoeding

In 2024 is er een e-learning ondervoeding aangeboden voor een bepaalde groep vrijwilligers. Deze was zo succesvol dat in 2025 deze nogmaals aangeboden gaat worden voor alle vrijwilligers. Leer in deze e-learning hoe je ondervoeding kunt herkennen, voorkomen en aanpakken. Met praktische tips leer je signalen op te merken en eenvoudige stappen te ondernemen. Speciaal ontworpen voor vrijwilligers die willen bijdragen aan een betere gezondheid en welzijn! Interesse? Geef het alvast door via [contact@welzijnopdehoek.nl](mailto:contact@welzijnopdehoek.nl) of 06 – 193 498 93.

## Greep uit ons aanbod

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

### Moord in de Kerststal

In deze voorstelling wordt het traditionele verhaal van de geboorte van Jezus gebracht, maar dit wordt verstoord door een ander verhaal. Jozef en Maria zijn onderweg naar Bethlehem voor de volkstelling. Engel Gabriël probeert zowel in de hemel als op aarde alles tot in de puntjes te verzorgen. De herbergier van "sterrenhotel" De Goede Afloop is druk bezig met de voorbereidingen voor het hoge bezoek van de drie koningen en ... Agatha Christie. Zij logeert in het hotel om de deadline van haar nieuwe boek te halen. Tijdens de overnachting vindt er een vreemde moord plaats.

Datum: 6 december

Tijdstip: 19.15 uur voorstelling, inloop 19.00 uur

Locatie: Huis van de Wijk 'De Hoekstee'

Reserveren: <https://theatergroepwateringen.nl/reserveren/>



### Danspaleis

Het Danspaleis komt naar je toe!

Ouderwets gezellig dansfeest voor senioren met muziek van toen. Familieleden, buurtbewoners en andere bekenden zijn ook welkom. Van tranentrekkers tot polonaise, van Engelse Wals tot rock-en-roll en van POI tot Line-dance. Een heerlijke middag met muziek, dans en nieuwe contacten.

Ook als je niet zo stevig meer staat ben je van harte welkom! 12 december 2024 van 14.00 - 16.00 uur in Huis van de Wijk 'De Hoekstee', de inloop is vanaf 13.30 uur en deelname is gratis. Inschrijven via <https://forms.gle/uDoPDyHqjQgxQvbF7>, [contact@welzijnopdehoek.nl](mailto:contact@welzijnopdehoek.nl) of via 0174 – 384 588. Vol = Vol.



### Gezellig samenkomen en bewegen

Wil je veilig, ouder en gezond thuis blijven wonen, of juist meer in balans blijven met valpreventie, of zo vitaal mogelijk gezond, gezellig en prettig ouder worden? Dan zijn hier diverse gratis cursussen voor bij Welzijn op de Hoek! In samenwerking met diverse partijen starten in het voorjaar wekelijkse trainingen voor 55+ ers om in balans te blijven, fitter en gezonder te worden en veiliger in je eigen woning te kunnen blijven wonen.

Zo is er de training TOM (Thuis Onbezorgd Mobiel), een gratis training van 2x per week voor 15 weken. Het persoonlijk voedingsadvies, de balans- en beweegtraining van TOM zorgen er samen voor dat je sterker wordt en de kans op vallen verkleint. Maar ook de gratis training Meer Bewegen Minder Vallen (MBMV), waarbij je 1x per week aan de slag gaat aan conditie, balans, coördinatie, het versterken van spieren en kennisfuncties in de hersenen.

Lijkt het je wat? Als je op de hoogte gehouden wil worden, kan je contact opnemen via [contact@welzijnopdehoek.nl](mailto:contact@welzijnopdehoek.nl) of 06 – 184 330 81 of 06 – 532 620 26.



## DANSPALEIS



Het Danspaleis komt naar u toe!

Ouderwets gezellig dansfeest voor senioren met muziek van toen. Familieleden, buurtbewoners en andere bekenden zijn ook welkom. Van tranentrekkers tot polonaise, van Engelse Wals tot rock-en-roll en van POI tot Line-dance. Een heerlijke middag met muziek, dans en nieuwe contacten.

Ook als je niet zo stevig meer staat ben je van harte welkom!



📅 12 december 2024

🕒 14.00 – 16.00 uur

🕒 inloop 13.30 uur

📍 Huis van de Wijk 'De Hoekstee'

📄 Gratis

➔ Inschrijven via [contact@welzijnopdehoek.nl](mailto:contact@welzijnopdehoek.nl) of via de QR-code

⚠️ Vol = Vol







**Volg ons**

📧 [contact@welzijnopdehoek.nl](mailto:contact@welzijnopdehoek.nl)

📍 Wadh. Hoekstee

🌐 [www.welzijnopdehoek.nl](http://www.welzijnopdehoek.nl)



## Vrijwilligers gezocht!

De vraag naar vrijwilligers wordt steeds groter en we zijn op zoek naar vrijwilligers die zich willen inzetten (eenmalig, tijdelijk of doorlopend) voor:

### Kleine klusjes in de tuin

Wat is er nu leuker dan lekker in de tuin werken en daar ook nog eens iemand enorm blij mee maken? Denk aan kleine klusjes als onkruid verwijderen of snoeien in tuinen bij mensen thuis die dit zelf niet meer kunnen. In overleg met de bewoner kan je deze afspraak zelf inplannen.

### Kleine klusjes in huis

Veel oudere mensen kunnen zelf geen klusjes meer uitvoeren. Ben jij handig? Dan kunnen wij je hulp goed gebruiken! Je voert kleine klusjes uit zoals een schilderijtje of een plank ophangen, het leertje van de kraan vervangen of de gordijnen ophangen. In overleg met de bewoner kan je deze afspraak zelf inplannen.

### 75+ huisbezoeken

Tijdens het huisbezoek ga je **eenmalig** langs bij bewoners van 75 jaar en ouder om in gesprek te gaan over de onderwerpen 'zo lang mogelijk thuis blijven wonen', valpreventie, welzijn, activiteiten, mantelzorg en/of andere hulp. Als hulp is er een vragenlijst en een informatiemap die je kan doornemen met de bewoner.

Het huisbezoek duurt ongeveer 60 minuten. De Huisartsen uit Hoek van Holland bevelen van harte het huisbezoek 75+ bij u aan! In overleg met de bewoner kan je deze afspraak zelf inplannen.

### Mee naar dokters- of ziekenhuisafspraken

Veel ouderen moeten regelmatig op controle bij de huisarts of het ziekenhuis. Ze hebben soms wat hulp nodig bij het vinden van de weg in het ziekenhuis en vinden het fijn als er iemand met hen meegaat die ook hoort wat er gezegd wordt. Een rijbewijs is handig, maar niet altijd nodig, want in veel gevallen kan de vrijwilliger me rijden met de bewoner met vervoer op maat.

### Hulp bij belastingaangifte / financiële aanvragen

Wil jij je inzetten voor mensen die hulp nodig hebben bij het invullen van hun belastingaangifte? Je gaat mensen met bepaalde criteria ondersteunen bij het correct invullen van hun belastingaangifte, eenvoudige financiële vragen beantwoorden en eventueel doorverwijzen bij complexe zaken en/of ondersteuning bieden bij het aanvragen van fondsen.

De hulp bij belastingaangifte vindt op vaste momenten in het jaar plaats. De hulp bij financiële aanvragen in huis van de Wijk 'De Hoekstee' of bij de mensen thuis worden gepland.



### Maatjes voor bezoek of om naar buiten te gaan

Veel ouderen zien soms bijna niemand meer en hebben behoefte aan wat gezelschap. Iemand om iets leuks mee te gaan doen, even lekker naar buiten voor een wandeling, de winkels, Huis van de Wijk, of misschien zelfs naar de bioscoop. Of even langsgaan voor een praatje, spelletje, de krant voor te lezen, of samen naar muziek te luisteren.

### Interesse of vragen?

Neem contact op met Desiree Buskens via [contact@welzijnopdehoek.nl](mailto:contact@welzijnopdehoek.nl) of via 0174 – 384 588/ 06 – 532 620 26.

## Contact opnemen

Voor alle vragen over Huis van de Wijk 'De Hoekstee' kan er contact worden opgenomen via: [hoekstee@welzijnopdehoek.nl](mailto:hoekstee@welzijnopdehoek.nl) of 0174 - 384 588

Voor alle vragen met betrekking tot de welzijnsdiensten van Welzijn op de Hoek of vrijwilligerswerk kan er contact worden opgenomen via: [contact@welzijnopdehoek.nl](mailto:contact@welzijnopdehoek.nl) of 0174 – 384 588.