

UITGAVE VAN WONEN PLUS WELZIEN - Lokaal, laagdrempelig en samen sterk voor ieders welzijn!



## DUURZAAMHEID



4-6

## BUURTCIRKEL HOLLANDS KROON



17

## EEN VEILIG GEVOEL IN DE ANBOUW



28



# FELLER

## verzekeringen

Hét verzekeringskantoor van Langedijk

### bezoekadres

Dorpsstraat 535  
1723 HA Noord Scharwoude

### postadres

Postbus 200  
1723 ZH Noord Scharwoude

0226 340920

info@fellerverzekeringen.nl  
www.fellerverzekeringen.nl



|| Tijdelijke zorg  
binnen  
handbereik

Bij gebruik van respijtzorg wordt de zorg binnen Samen overgenomen door onze professionele zorgmedewerkers.

Afhankelijk van de vorm van respijtzorg, bieden we respijtzorg in:

- De Bron, Schagen
- Kapellehof, Den Oever
- Molenweid, Wieringerwaard

Respijtzorg kunt u aanvragen bij Woonzorggroep Samen of bij het Mantelzorgcentrum. Zij leggen uit welke mogelijkheden er zijn.

Meer informatie vindt u op:  
[www.woonzorggroepsamen.nl](http://www.woonzorggroepsamen.nl)  
[www.mantelzorgcentrum.nl](http://www.mantelzorgcentrum.nl)

**samen**  
WOONZORGGROEP

Even tijd voor jezelf nemen, het klinkt zo vanzelfsprekend en logisch. Als u voor een ander zorgt is dat meestal niet eenvoudig te organiseren, omdat de zorg overgenomen moet worden. Toch is het belangrijk dat u de zorg af en toe even over kunt dragen. Zodat u niet overbelast raakt. Maar ook om tijd aan uw andere gezinsleden, vrienden, werk en/of hobby's te besteden.

In samenwerking met het Mantelzorgcentrum bieden we bij Samen verschillende vormen van respijtzorg. Zo kunt u de zorg incidenteel overdragen, bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Of structureel, bijvoorbeeld elke week een dagdeel of maandelijks een weekend. Het kan kortdurend of langdurend zijn. U kunt dan met een gerust hart weggaan, de zorg is immers in goede handen.

Elkaar helpen. Dat is Samen meer kunnen.

meer  
kunnen

# Dank aan de vrijwillige redacteuren

**B**este lezers,

Wederom een magazine met veel thema's. Informatie over onze vele activiteiten zoals 'Lezen in de keuken', waarbij samen koken/samen eten en het lezen van recepten centraal staat. De Buurtcirkel die nu ook in de gemeente Hollands Kroon de kick-off heeft gehad en eerdags gaat starten. Nieuws van de diverse Doet & Ontmoet-groepen in de regio. Een artikel over het thema duurzaamheid, een ingewikkeld onderwerp wat ons allen steeds meer gaat raken: want we moeten keuzes gaan maken. Duurzaamheid staat ook als onderwerp op de agenda van WPW.

## PASSIE

Een aantal interviews is gemaakt over onze vrijwilligers die met passie vertellen over hun vrijwilligerswerk, wat voor verschillende werkzaamheden gedaan worden, wat dit voor hen betekent. Een artikel over onze Factorie, het werkleerbedrijf dat in een veilige en vertrouwde omgeving ruimte biedt om te groeien naar het zelfstandig (vrijwilligers)werk. En in Heerhugowaard hebben we de dienst vriendschappelijke ondersteuning opgezet. Voor abonnees die zo nu en dan op een vriendschappelijke basis een activiteit met een vrijwilliger wil ondernemen. Uiteraard is de match, in overleg met de abonnee hierin leidend.

## CLIËNTEN-VRIJWILLIGERSRAAD

Daarnaast een verslag van de activiteitengroep die op de donderdag in de Horst in Heerhugowaard wordt georganiseerd. De belangen van onze vrijwilligers en onze cliënten worden behartigd door onze cliënten-vrijwilligersraad. Zij geven gevraagd en ongevraagd advies aan WPW. Alle leden zijn woonachtig in ons werkgebied en zijn ook met hun vrijwilligerswerk verbonden aan WPW. Zij geven in dit magazine hun mening over de nieuwe visie. De nieuwe lichte stagiaires Heerhugowaard en Langedijk staan op de voorpagina en stellen zich aan u voor.

Een dank aan de vrijwillige redacteuren die met hun enthousiasme en hun creatieve pen, het uitgeven van het magazine mogelijk maken.

Petra Hoekstra en Peter de Wit,  
duo-directie Wonen Plus Welzijn



## INHOUDSOPGAVE

Duurzaamheid	4, 5 en 6
WPW vrijwilligerswerk	7
Regels Thuisabonnement van WPW	8
Diverse diensten van De Factorie	9
Maaltijdvoorziening in beeld	10
Visieplan van WPW	11
Tips veilig bankieren	12
Artikelen gemeente Schagen	13, 14, 15 en 16
Artikelen gemeente Hollands Kroon	17, 18, 19 en 20
Artikelen gemeente Langedijk	22, 23, 24 en 25
Artikelen gemeente Heerhugowaard	27, 28 en 29
Prikbord en puzzel	31

## ADVERTENTIETARIEVEN

Dit magazine is gedrukt op 115 grams gerecycled papier.

De advertentietarieven zijn:

1/1e	pag. € 299,-
1/2e	pag. € 159,-
1/4de	pag. € 89,-
1/8ste	pag. € 54,-

(tarieven ex btw)

Wilt u een advertentie plaatsen?

Mail dan de uitgever: john@jvwuitgeverij.nl.



WPW Magazine is een uitgave van Wonen Plus Welzijn. Aan de inhoud van het magazine is veel zorg besteed. Desondanks kunnen aan de inhoud van het magazine op geen enkele manier rechten, van welke aard dan ook, worden ontleend.

**Uitgever:** JvW Uitgeverij  
www.jvwuitgeverij.nl

**Opmaak:** Max Grafische Vormgeving

**Redactie:** Bèr Gordijn, Peter van der Zon, Henk Hoeben, Willy Vlaar, Lisette Kreijger, Corry Leijen, Ineke Vroling, Marika de Jager, Hanneke van Zanen en Caroline de Vries.  
Met bijdragen van: Peter de Wit.

**Oplage:** 7.500 exemplaren

WPW Magazine wordt gratis verspreid onder de thuisabonnees en vrijwilligers. Tevens digitale verzending naar betrokken organisaties en instanties.

**Volgende uitgave:** Voorjaar 2020



Dit magazine wordt gedrukt op gerecycled papier.

# Duurzaamheid

**V**oor het WPW magazine mag ik een bijdrage schrijven over duurzaamheid. Regelmatig geef ik vanuit mijn andere werk een lezing of cursus over duurzaamheid. Die visie komt terug in dit verhaal. Aan het einde zal ik ook de relatie maken met het werk van WPW.

## WAT IS DUURZAAMHEID?

Elke dag komt het begrip duurzaamheid via de krant en televisie wel voorbij. Maar wat betekent het woord duurzaam eigenlijk? Duurzaamheid is een breed begrip, maar het komt er in het kort op neer dat in een duurzame wereld mens (people), milieu (planet) en economie (profit) met elkaar in evenwicht zijn, zodat we de aarde niet uitputten. De Wereldcommissie voor milieu en ontwikkeling omschrijft duurzaamheid als: "Ontwikkeling die aansluit op de behoeften van het heden zonder het vermogen van toekomstige generaties om in hun eigen behoeften te voorzien in gevaar te brengen." Kortom: de aarde zo gebruiken dat de toekomstige generaties er ook nog plezier van kunnen hebben. Bij duurzaamheid kan de aarde ook op langere termijn het totaal van onze consumptie dragen.

## DE ONTDEKKING VAN ONSTHUIS

Pas sinds 1969 kennen we dit beeld toen de eerste astronauten foto's van de aarde maakten vanaf de maan. Voor elke astronaut was dit



beeld meer dan indrukwekkend. Andre Kuipers: "Toen we ons om draaiden en naar de aarde keken, waren we als door de bliksem getroffen. De aarde verscheen als een lichtend hemellichaam tegen de on-

eindige zwarte achtergrond van het heelal, als een schitterende saffier op zwarte zijde." Een andere astronaut Oleg Makarov had deze woorden: "Plotseling dringt een diep gevoel bij je binnen, een gevoel dat je nooit eerder hebt gehad, namelijk dat je een bewoner van de aarde bent, dat dat je ware identiteit is."

## EEN TEGENSTRIJDIGHEID

Eigenlijk zou je kunnen zeggen dat we ons 'thuis' maar sinds 50 jaar hebben ontdekt. We hebben in afgelopen 50 jaar ontdekt dat we de bewoonbaarheid daarvan voor ons, en voor veel andere levende wezens, op het spel komt te staan. We krijgen de doemscenario's elke dag te horen en te lezen, de aarde warmt op door de CO2-uitstoot, poolkappen smelten, de oceanen raken vervuild, bossen verdwijnen en onze eigen toekomst op de aarde is onzeker. Maar liefst 95% van alle wetenschappers ter wereld zijn van mening dat de problemen worden veroorzaakt door menselijk handelen. Tegelijk weten we niet goed wat we ermee aan moeten. Veel mensen hebben geen duidelijke alternatieven voor ogen.

## WELK PROBLEEM IS HET?

De huidige klimaatcrisis is zowel een technologisch, een politiek en economisch probleem maar naar de mening van de schrijver van dit artikel ook een gevolg van onze levensstijl. Mogelijk zijn onze individuele wensen wat betreft materiële behoeften, reizen en consumptie te ver doorgesloten en is dit ten koste gegaan van de zorg voor milieu, aarde en leefomgeving en denken we bij dit alles te weinig aan de generaties die na ons komen.

## HOUDING TEN OPZICHTE VAN DE NATUUR EN AARDE

Laten we eens kijken wat voor houding je kunt aannemen ten opzichte



Peter de Wit

van de aarde. Je kunt hierbij twee belangrijke grondhoudingen onderscheiden. De eerste is de houding dat de mens eigenaar is van de natuur en dat alles van de aarde en de natuur bedoeld is om de behoeften van de mens te verwezenlijken. Heel lang is deze houding gangbaar geweest. Langzamerhand krijgen veel mensen een andere houding, namelijk dat de mens 'partner' of 'medebewoner' is naast de dieren en de planten en dat we daar in ons gedrag rekening mee moeten houden.

## DUURZAAMHEID EN ZINGEVING

Wanneer we dit laatste (meer) gaan doen, wat levert dit dan op? Uit breed onderzoek blijkt dat ieder mens een grote behoefte heeft aan zingeving. Ik heb daar eerder ook al over geschreven in het magazine. Nu is het zo dat een leven waarbij je met dingen bezig bent die niet alleen te maken hebben met jezelf, maar ook met de ander en de wereld, het grootste gevoel van zingeving geeft. En dat biedt het leven volgens een duurzame levensstijl. De filosoof Marc Davidson beschrijft het als volgt: "Wat de mens tot mens maakt is niet alleen dat hij een scheppend wezen is dat zelf waarde en zin geeft, maar ook dat hij/zij voortbouwt en op de schouders staat van vorige generaties. Wij moeten hierbij de komende generaties de kans geven om weer op onze schouders te staan." Dit spreekt mij zelf enorm aan. Op zo'n manier te leven dat je rekening houdt met de aarde en natuur en met de generaties die na ons komen. Daar spreekt een grote mate van verbondenheid uit.

## NADENKEN OVER JE EIGEN HOUDING

Hoe ga je in het dagelijkse leven om met de zorg voor de aarde? Hier wat vragen die je jezelf kunt stellen of met elkaar kunt bespreken:

- Kies je voor een afwachtende houding of kom je in actie, verzet?
- Welke dilemma's kom je zelf tegen?
- Welke initiatieven zou je zelf en met anderen kunnen nemen?
- Hoe kun je jezelf en de aarde trouw zijn en wat levert dit op?

Wat ik bij mezelf tegenkom is dat het streven er elke dag is, maar dat er ook elke dag situaties zijn waarin het niet lukt om duurzaam te zijn of dat iets een tegenstrijdig effect heeft. Dat hoort er ook bij.

## HOOPVOLLE ONTWIKKELINGEN

We gaan hopelijk de komende 10 tot 30 jaar afscheid nemen van het fossiele tijdperk (gebruik van olie en gas) en zullen gaan overschakelen op duurzame energiebronnen. We noemen zo'n verandering ook wel transitie. Er zijn al heel veel ontwikkelingen die een begin vormen van deze verandering.

Een paar voorbeelden:

- De prijs van zonne-energie is nu al lager dan dat van steenkool en overal ter wereld wordt hierin geïnvesteerd. In de Sahara komt het grootste zonne-energiepark ter wereld. Ditzelfde geldt voor de aanleg van de windparken in de Noordzee;
- Er wordt volop geïnvesteerd in groene waterstof, een brandstof verkregen uit zon en wind en waarmee olie en gas kan worden vervangen;
- Het Nederlandse en Duitse klimaatakkoord;
- De strijd van de moedige Zweedse Greta Thunberg en de vele mensen die haar voorbeeld volgen;
- Vele innovaties in de auto-industrie, bijvoorbeeld het model Sion, dat is bekleed met zonnepanelen.

## WAT BETEKENT DIT VOOR WPW?

WPW heeft nu nog geen afgerond duurzaamheidsbeleid voor de organisatie en er valt nog heel veel op dit vlak te verbeteren. We gaan daar in 2020 een begin mee maken. We hebben al wel een aantal stappen gemaakt:

- Dit jaar schakelen we qua ener-

gievoorziening van de Zijperweg over op zonnepanelen (die zijn er al) en warmtepompen (die worden nu geïnstalleerd). In 2020 zullen we aan de Zijperweg dus geen gebruik meer maken van gas;

- We stimuleren ons personeel om met de fiets te komen en vertalen dit ook in medefinanciering van de fiets;
- We proberen samen met de gemeenten ontmoetingsplekken op te zetten die zo dicht mogelijk liggen bij de plaatsen waar mensen wonen. Dan is er weinig vervoer nodig;
- Met Woonzorggroep Samen zijn we in gesprek om de plastic verpakking van de koelversmaaltijden te gaan vervangen of recyclen.

Dit is pas een begin. In 2020 gaan we het thema 'duurzaamheid' verder uitwerken. Alle ideeën en suggesties zijn welkom.

Graag geef ik het stokje door aan Bèr om te belichten hoe vrijwilligers van WPW duurzaamheid zien.



# Doe maar duurzaam

Door: Bèr Gordijn

**KLIMAATVERANDERING** en duurzaamheid, deze woorden beheersen sinds 1 of 2 jaren het nieuws. Begrijpelijk, want het gaat immers om onze aarde en meer nog om die van onze kinderen. De algemene houding van 'het zal mijn tijd wel duren' veranderde in een gevoel van urgentie door de plotselinge vermindering van de aardgaswinning en de ineens afgekondigde maatregelen om het klimaat te redden, vervat in: 'Het klimaatakkoord', 'We gaan van het gas af', 'Iedereen moet een warmtepomp aanschaffen', 'De auto's mogen vanaf 2030 alleen maar elektrisch zijn' en meer van dit soort verplichtingen daalden op ons neer.

Niet iedereen zag het op die manier, ook niet in de politiek, waardoor er ook nog verwarring ontstond. Algemeen kwam het gevoel op van 'Wat staat ons nu te wachten?' en 'Wat gaat dat ons wel niet kosten?' Inmiddels is de schrik wat weggeëbd, maar dat we klimaatbewust moeten gaan handelen is duidelijk.

## DUURZAAMHEID

Aan het klimaat is ook het begrip 'duurzaamheid' sterk verbonden. Duurzaamheid houdt in dit kader in: het handelen van ons op zodanige wijze dat mens, milieu en economie met elkaar in evenwicht zijn, zodat wij de aarde niet uitputten. U kunt daarbij denken aan spullen die je na gebruik niet weggooit,

maar weer kunt hergebruiken, bijvoorbeeld plastic verpakkingen. Dat uw auto niet meer op fossiele brandstoffen rijdt, maar op stroom (mits duurzaam opgewekt). Maar ook dat u niet meer stookt en kookt op aardgas, maar gebruik maakt van aardwarmte (warmtepompen) en zonnepanelen. De uitstoot van CO2 moet worden verminderd en daar is ook een politiek besluit voor genomen. De industrie, landbouw en veeteelt staan daarin centraal. *vervolg op pagina 6.* ■



# Hoe Theo Terwisscha van Scheltinga duurzaamheid vertaalt in de praktijk

**I**N het kader van de hiervoor beschreven plannen werd in Sint Pancras een bezoek gebracht aan Theo Terwisscha van Scheltinga, een vriendelijke man van 86 jaren jong. In 2002 verloor hij zijn vrouw, met wie hij samen twee kinderen, een dochter en een zoon, kreeg. Theo heeft vier kleinkinderen, allemaal jongens, waar hij erg van geniet. Hij is ondanks zijn leeftijd bijzonder vitaal en kerne gezond. “Ik weet niet eens hoe een apotheek er van binnen uitziet”, grapt hij serieus. Theo doet alles zelf en heeft geen hulp nodig. “Ik ben dan wel alleen, maar beslist niet eenzaam.”

Van beroep was hij elektronicus en hij heeft onder andere gewerkt bij ECN, het reactorcentrum in Petten, waar hij zowel op de afdeling elektronica, als op de afdeling windenergie (windmolens) druk was. Tijdens het gesprek blijkt dat Theo veel interesse heeft voor de wereld om hem heen en daarom over van alles en nog wat gesprekstof heeft. Noem iets en hij kan er over meepraten.

## DUURZAAMHEID

Het bezoek bij Theo is vooral bedoeld om van hem te horen op welke wijze hij invulling geeft aan het begrip duurzaamheid. Hij is erg geïnteresseerd in dit onderwerp en een sterke voorstander van maatregelen om dit te bereiken. Klimaatverandering en duurzaamheid vallen bij Theo onder één en dezelfde noemer. “Je krijgt met goede maatregelen een schonere en betere wereld. Dat is prettig en nuttig voor iedereen. Het leidt tot een zuiniger gebruik van de schaarse energiebronnen en maakt de mensen bewuster van hun handelen.” Theo heeft zelf veel voorzieningen getroffen op het gebied van duurzaamheid. Zo is zijn huis voorzien van een goede muurisolatie, dubbele beglazing in het hele huis en ook zijn dak is geïsoleerd. Dat scheelt een hoop warmteverlies, dus is het energiezuiniger. Daarbij heeft hij ook nog eens tien zonnepanelen op zijn dak laten zetten. Zijn huis

is nu energieneutraal en hij levert zelfs stroom terug aan de energie-maatschappij. Hij neemt dagelijks de stand van de verschillende meters op en noteert die nauwgezet in zijn computer. Daarmee kan hij zijn energieverbruik en -opbrengst dagelijks bepalen en analyseren in de tijd. Hij verdient er zelfs aan.

## ONZEKERHEID

Toch is hij ook kritisch. Zijn cv-ketel is al twintig jaar oud en zou misschien moeten worden vervangen. Maar wat brengt de toekomst? We moeten ‘van het gas af’. Is vervanging wel nuttig? Wat doet Sint Pancras in de nabije toekomst? Wijkverwarming? Warmtepompen? Onzekerheid is troef! Dan toch maar even afwachten wat het wordt, anders gooi je je goeie geld weg! Hiermee brengt Theo de onzekerheid die de mensen bij maatregelen voor duurzaamheid hebben, goed in beeld. Ook de ontwikkelingen in de apparatuur om energie te besparen geven onzekerheid. Wat je nu aanschaft kan over vijf jaar veel efficiënter en goedkoper zijn, dus wat doe je? Daarnaast geeft ook de politiek weinig zekerheid. Welke maatregelen worden in de toekomst genomen? Zekerheid zet de burger aan tot handelen, maar bij onzekerheid durft men niet veel.

## THEO DE VRIJWILLIGER

Naast zijn interesse in duurzaamheid is Theo ook actief als vrijwilliger



Theo Terwisscha van Scheltinga

lijker bij WPW Langedijk, waar hij zich na zijn pensionering aanmeldde. Hij is hier maaltijdbezorger en werkt daarnaast mee in het Internetcafé in het Dorpshuis De Geist in Sint Pancras. Ook verleent hij handen en spandiensten voor De Geist, met name op elektronisch gebied. Zoals het opzetten van een computer, beamer en scherm bij presentaties. En of het niet genoeg is geeft hij in het dorps huis ook nog computerles en is hij radiozendamateer. In zijn hobbykamer staat zijn radiozender, die hij meteen aan zet. De ruimte staat vol elektronische apparatuur. Hier is hij duidelijk in zijn element. Welke jongen droomde daar vroeger niet van en Theo doet het toch maar! Tenslotte repareert hij graag kapotte versterkers en andere elektronische apparaten.

## MOTIVATIE

Waar haalt hij zijn motivatie voor dit drukke bestaan vandaan? “Ik wil graag de mensen helpen, dat geeft me een goed gevoel. Daarnaast kan ik daarmee mooi mijn oude vak, dat nu mijn hobby is, nog wat blijven uitoefenen. Een mooie combinatie dus.” Hij doet ook veel contacten op in zijn vrijwilligerswerk. Nog even en hij viert zijn 25-jarig jubileum als vrijwilliger. Hulde! Nadat we Theo’s zonnepanelen hebben bekeken is het tijd om afscheid te nemen. Maar met zo’n geïnteresseerde man had het gesprek met gemak nog drie uur langer kunnen duren! ■

# WPW vrijwilligerswerk: Het geven en ontvangen van energie

**B**INNEN WPW zijn vele vrijwilligers actief, die zich inzetten voor het functioneren voor een grote groep mensen binnen de maatschappij te veraangamen. De energie die vrijwilligers hiervoor terugkrijgen, geeft ze elke keer weer het gevoel zich opnieuw te willen inzetten. Zo ook Meraf, de dame die op afgesproken tijden koffie en thee schenkt binnen WPW. Vandaag ben ik in de gelegenheid haar te vragen waar haar energie vandaan komt dit te willen en blijven doen.

In de redactorenvergadering voorziet Meraf de aanwezig van koffie en thee. Ze komt sympathiek, energiek en enthousiast over. Zodoende raakte ik nieuwsgierig en wilde ik haar motivatie horen. Marika de Jager van WPW vraagt aan Meraf of zij geïnterviewd wil worden. En dat wil ze, op een vrijdagmiddag is het zover.

## VOL ENERGIE

Meraf vertelt dat ze uit Eritrea komt en inmiddels vier jaar in Nederland woont. Ze vindt hier alles leuk en mooi. Het was een mooie uitdaging voor haar, dat ze als vrijwilligster kon gaan werken bij WPW. Daarbij noemt ze ook de Wooncompagnie. Meraf vindt het geen enkel probleem om vanuit huis lopend naar de Zijperweg te komen. Vol energie start ze daarna haar werkzaamheden. Ze werkt hier al twee jaar en zeven maanden elke dinsdag en vrijdag, van acht tot vier uur. "Ik verricht veel werk binnen WPW. Dat is geen probleem met al die aardige mensen om me heen. Naast koffie en thee inschenken, doe ik ook strijkwerk. Al het werk is makkelijk en simpel," zegt ze trots. Er komen veel bezoekers bij WPW die ze ook van koffie en thee voorziet. Wel vindt ze Nederlands een moeilijke taal. Als ik haar vraag waarom ze zo blij is als vrijwilligster, geeft ze aan dat ze al haar werkzaamheden leuk vindt. Ik zie dat ze straalt.

## SPONTAAN

Al pratende komen we op het onderwerp 'eten'. "Mijn voorkeur gaat uit naar pizza, pasta, spaghetti en rijst. Ook diverse groentes vind ik heerlijk." Als ik haar vertel over mijn zoon, die bij Vezet werkte met mensen uit Eritrea, wordt ze enthousiast. Meraf vroeg me of hij "shifts" (ploegendiensten) draaide, of het er groot is, wat voor groentes hij moest snijden en of het er koud is. Ja, het was er erg koud. Even werd zij de interviewer, mooi dat te zien. Samen komen we op het idee om haar naam in het Tigrinya te schrijven. Prachtige tekens! Het lijkt mij een moeilijke taal, en dat vindt zij van Nederlands. Meraf zegt dat het in Eritrea vooral in april en mei erg warm is. Ze wordt heel blij als ik het over het strand heb en noemt de kustdorpen Callants-oog en Petten.

## FOTO

We sluiten het interview af met het maken van een foto. Ze kijkt om zich heen en staat blij op, waarna ze naar de tafel met dienblad, glazen en thermoskan loopt. Ik pak mijn mobiel voor een foto. Deze dame kijkt zo blij in de camera als ze haar vrijwilligerswerk oppakt. De positieve energie straalt ervan af. Ook ik ga energiek naar huis na een mooi gesprek. ■



Meraf

# THUISABONNEMENT: EEN HELPENDE HAND

**Hiermee kunt u hulp krijgen bij onder meer:**

- klein onderhoud in de tuin
- klussen in en om huis
- boodschappen
- belastingopgave
- administratie
- formulieren
- computer
- medicijnbezorging
- vervoer
- het aanvragen van maaltijden thuis
- 3x per jaar het prachtige WPW Magazine
- informatie en advies over wonen, welzijn en zorg (ook een afspraak bij u thuis is mogelijk)

Als het allemaal niet zo gemakkelijk meer gaat is een helpende hand vaak erg welkom. U vindt de hulp die u zoekt bij Wonen Plus Welzijn. Voor een klein bedrag per maand kunt u een Thuisabonnement afsluiten. Hiermee kunt u hulp krijgen bij onder meer onderhoud in de tuin of in en om de woning, vervoer, boodschappen, administratie etc. Dit wordt gedaan door deskundige vrijwilligers. U betaalt alleen voor onderdelen en voor benzinekosten à € 0,33 per kilometer wanneer de vrijwilliger uzelf of iets voor u vervoert (direct te voldoen aan de chauffeur). Indien u een woning huurt bij een Woningbouwvereniging, kan het zijn dat u korting krijgt op het Thuisabonnement. Tevens ontvangt u korting bij veel bedrijven, zoals de

pedicure, kapper en hovenier. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het servicepunt in uw regio.

## **Kosten Thuisabonnement per maand:**

- Eigen huis Schagen en Hollands Kroon: € 5,25
- Huurder Wooncompagnie: € 3,25
- Huurder Beter Wonen: € 4,05
- Huurder Woningbouw Anna Paulowna: € 3,25
- Eigen huis Langedijk: € 4,00
- Huurder Langedijk (Woonstichting Langedijk, Woonwaard, Ymere, Habion en Horizon): € 2,00
- Heerhugowaard: € 4,75

## **Verse maaltijden thuis bezorgd**

Wilt u gebruik maken van onze maaltijdservice of hierover informatie, dan kunt u elke werkdag tussen 8.30 en 11.30 uur contact opnemen met het Maaltijdservicepunt van Wonen Plus Welzijn via **0224-273150** of e-mail **maaltijden@wonenpluswelzijn.nl**. De koelverse- of vriesverse

maaltijden worden onder meer bereid door Voedingsdienst Samen en thuis bezorgd door vrijwilligers van Wonen Plus Welzijn. In Langedijk worden ook warme maaltijden bezorgd, bereid bij Chantels Mengelmoes. Contact: **Tel. 0226-318050** of **langedijk@wonenpluswelzijn.nl**

Wonen Plus Welzijn (WPW) is een maatschappelijke organisatie actief in 4 gemeenten in de regio Noord-Holland-Noord. Er zijn 1.200 vrijwilligers en 40 beroepskrachten betrokken bij de organisatie en we bereiken ongeveer 5.000 inwoners in het gehele werkgebied. Wonen Plus Welzijn biedt dien-

sten aan op het gebied van welzijnsadvies, vrijwilligerswerk, jongerenwerk, mantelzorg, praktische hulpverlening, maaltijden, activiteiten, burgerinitiatieven, buurtbemiddeling, administratieve ondersteuning, begeleiding, taalmaatjes, buurtcirkel en diverse projecten.





# Diverse diensten van De Factorie



V.l.n.r. Arjen Schilder, Raji Sribalan, Irma Giling en Zeinab al Hadad

**D**E Factorie biedt een veilige kans en werkomgeving voor eenieder, ook wanneer de mogelijkheden nog beperkt zijn, om te groeien naar het kunnen doen van zelfstandig (vrijwilligers) werk. Binnen de Factorie is een vijftal mensen in dienst die de diverse diensten begeleiden. Een ervan is Irma Giling voor onder andere de Was- & Strijkservice.

Deze service is al een tijd één van de diensten van WPW die voor een aantal cliënten verricht worden, die door wat voor oorzaak dit niet zelf meer kunnen. De was wordt bij deze mensen opgehaald, door een aantal mensen van de Factorie gewassen en gestreken weer teruggebracht. De mensen die met deze service bezig zijn voelen zich hier veilig, worden begeleid door een vrijwilliger, leren tijdens deze werkzaamheden beter de Nederlandse taal, komen uit hun sociaal isolement en krijgen daardoor ook meer eigenwaarde. Veel personen binnen deze groep zijn 'nieuwe Nederlanders'. Leuk om te vermelden dat de twee vrouwen die hier pas werkzaam zijn na een paar dagen aangaven: "Wij zijn vriendinnen"

## SPELENDERWIJS

Om het leren van de taal te vergemakkelijken ligt er bij de diverse kledingstukken een briefje met de

benaming van dit kledingstuk. Zo kunnen ze zich spelenderwijs de taal eigen maken.

Naast het werk binnen is er ook extra werk gecreëerd voor de chauffeurs die de spullen moeten ophalen en wegbrengen. En er gaat altijd iemand van de Was- & Strijkgroep mee. Zo kunnen ze zien voor wie zij hun werk verrichten.

## STICHTING BABYSPULLEN

Omdat een uitbreiding noodzakelijk was werd er een samenwerking aangegaan met 'Stichting Babyspullen Heerhugowaard'. Stichting Babyspullen wil de effecten van armoede op baby's en jonge kinderen verminderen. Ze zamelen landelijk gebruikte en nieuwe babyspullen in. Deze stichting ondersteunt mensen die een baby krijgen, maar die niet de financiële middelen hebben om hen een goede start te geven. Er worden startpakketten gemaakt voor het

eerste half jaar met de benodigde spullen. Later kunnen zij nog een tweede startpakket aanvragen, als het kindje wat groter is. Het is erg te melden dat één op de negen kinderen onder de armoedegrens leeft, terwijl dat in de stad nog veel schrijnender is; één op de vier! En dat in onze welvaartsmaatschappij! De Factorie is voor deze stichting een voorsoorteer-locatie geworden voor spullen die schaars zijn en gewassen en gestreken moeten worden. Zodoende is er altijd werk voor de mensen binnen deze service. Dit is een middel, maar geen doel op zich.

Heeft u affiniteit met Stichting Babyspullen of het doen van de was en strijk? Binnen deze nieuwe dienst is er ruimte voor nieuwe vrijwilligers die willen ondersteunen. U kunt vragen naar Irma Giling. ■

# Maaltijdvoorziening in beeld

**D**E maaltijdvoorziening van WPW is een ondersteunende dienst binnen de gemeenten Schagen, Hollands Kroon, Langedijk en Heerhugowaard. Er wordt veelvuldig gebruik van gemaakt door iedereen die moeite heeft nog zelf te koken. De bezorging is in handen van enthousiaste vrijwilligers. Zij hebben ook een signalerende functie. Wanneer zij een 'niet pluis' gevoel hebben kunnen ze dit melden bij een van de welzijnsconsulenten. Bijvoorbeeld bij maaltijdgebruikers die in toenemende mate vergeetachtig lijken te zijn.

Lotte Westendorp is student aan het ROC Amsterdam. Daar volgt ze de opleiding Media & Redactie omdat ze al veel schreef en dit leek haar een mooie uitdaging om haar creativiteit te verbreden na haar havo. Gaandeweg de opleiding kreeg zij steeds meer interesse in het filmen en editen hiervan. Ze zit nu in het tweede jaar en gaat binnenkort stagelopen bij een filmproductiebedrijf. Lotte hoopt zo meer inzicht te krijgen in het hele proces. Tijdens de opleiding kreeg ze een opdracht om een documentaire van vijf minuten te maken over iemand die ze bewondert. Via haar moeder had ze gehoord dat haar twee tantes Vronie en Trees maaltijden rondbrengen voor WPW. Ze wist niets van deze organisatie. Maar omdat deze dames zo enthousiast waren, vatte ze het plan op om een documentaire te maken over dit vrijwilligerswerk.

## STORYBOARD

Dit besprak Lotte met haar docent die het een prima idee vond. Ze is direct gestart met de voorbereiding om dit filmpje vorm te gaan geven door middel van een productiesheet en het maken van een storyboard. Daarnaast onderzocht ze de doelgroep om zo een goede weergave te creëren voor die mensen. Haar tantes lieten haar zien waar het eten vandaan kwam en hoe het verpakt wordt om het bij de cliënten te kunnen bezorgen. Zij hadden alvast een voorselectie gemaakt bij wie het filmen zou plaatsvinden. Tijdens het filmen waren de mensen heel open en vonden het heel leuk om eraan mee te werken, mits het maar binnen de school bleef. Gezien de nieuwe wet op de privacy moesten deze mensen wel toestemming geven. Haar ouders en tantes waren erg blij met het resultaat. Haar docent was uitermate enthousiast over haar éérste filmpje en had maar weinig verbeterpunten



## ENTHOUSIAST

Door de kwetsbaarheid van een aantal cliënten is besloten om deze documentaire niet op de website te zetten. Omdat de organisatie heel enthousiast was over het werk van Lotte, is zij gevraagd om in samenwerking met verschillende medewerkers een promotiefilm te maken over de diensten van WPW. Deze heeft als doel de visie van WPW te tonen en dan met name de vijf pijlers uit te lichten die bij Wonen Plus Welzijn centraal staan. Zodra deze film klaar is, wordt deze op de website geplaatst en vertoond bij diverse bijeenkomsten. ■





V.l.n.r. boven: Marga Ooteman, Tonny Pilot, Annelies Kikstra. Beneden: Hans van der Geest, Trudy de Kruijf.

## Visieplan Wonen Plus Welzijn

**WPW** heeft sinds kort een nieuw visieplan voor de komende drie jaar. Hierover komt de Cliënten- Vrijwilligersraad aan het woord.

“WPW geeft met het visieplan duidelijk aan waar zij al jaren voor staan: 10 jaar midden in de samenleving. De visie getuigt van vele jaren ervaring en vertelt ook over de veranderingen in de landelijke wet- en regelgeving. Wij geloven in de mogelijkheden van mensen en het is noodzakelijk dat deze herkend en erkend worden.”

### **DNA**

“De waarden zijn belangrijk, deze vormen het DNA van de organisa-

tie en zouden ingelijst aan de muur moeten hangen. Prachtig is de omschrijving van de waarden als: ankers voor goede en slechte tijden in de maatschappij en in de organisatie. De visie van WPW biedt ook hoop voor diverse doelgroepen zoals kwetsbare ouderen maar ook voor mensen met een beperking en jongeren.”

### **Ambitieuus**

“De genoemde pijlers in het visieplan zijn ambitieus en zeer waar-

devol. Belangrijk hierbij is goed overleg en samenwerking tussen medewerkers en vrijwilligers maar ook met de cliënten. Wij als Cliënten- en Vrijwilligersraad zijn blij dat het visieplan laat zien dat WPW de komende jaren midden in de samenleving blijft staan.”

Meer informatie over onze Clienten-Vrijwilligersraad zie: [www.wonenpluswelzijn.nl](http://www.wonenpluswelzijn.nl)

Namens de Cliënten- Vrijwilligersraad Wonen Plus Welzijn ■

Voor de vrijwilligers van WPW zijn diverse bijeenkomsten gepland om kennis te maken met het nieuwe visieplan. Blijf betrokken en blijf op de hoogte van wat WPW voor toekomst ziet. Uitnodiging hiervoor volgt, maar houdt de agenda alvast vrij voor een bijeenkomst bij u in de buurt.

Woensdag	6 november om 14 uur: Cultuurschuur in Wieringerwerf
Dinsdag	12 november om 19 uur: De Anbouw in Noord Scharwoude
Woensdag	13 november om 19 uur: Zijperweg in Schagen
Woensdag	20 november, inloop om 12.45 inloop, start om 13.15 uur: Rozenlaan in Heerhugowaard

# Tips om uw bankrekening te bewaken

**N**u ons geld niet meer in een oude sok wordt bewaard, maar bij de bank, worden nietsvermoedende mensen soms op slinkse wijze van hun bankgeld afgeholpen. Hier volgen signalen en tips om te voorkomen dat u slachtoffer wordt van de diverse methodes van oplichting.

➤ Iemand komt bij u langs met een vaag kaartje waarmee hij zich identificeert als bankmedewerker beveiliging. Hij vertelt dat er iets vreemds was met uw bankrekening: deze werkt niet goed. Hij vraagt: "Mag ik hem even zien?" Ten eerste: weet dat de bank nooit zonder afspraak op bezoek komt. Ten tweede: geef nooit uw pas mee en ten derde: vertel nooit uw pincode.

Als u vermoedt dat iets niet klopt, ga dan naar de bank en/of laat uw rekening onmiddellijk blokkeren. Bel altijd de bank met de vraag of het wel klopt dat iemand zich meldt of dat de bank een e-mail heeft gestuurd. De bank zal altijd ontkennend antwoorden. De bank zal alleen in overduidelijke gevallen uw schade vergoeden, maar dus niet altijd. Voorkomen is beter dan genezen!

➤ Oplichting via email, phishing genaamd, doet zich op diverse e-mail manieren voor. Een voorbeeld: U krijgt een e-mail, schijnbaar van uw bank. Dit is aan het logo en andere bekende kenmerken te zien, dus dat geeft vertrouwen. De mail geeft het laatste

deel van uw rekeningnummer – die klopt. In de mail staat vervolgens dat er een 'probleempje' is dat opgelost moet worden. Wat kunt u doen?

- 1: De bank zal u nooit een dergelijke mail sturen;
- 2: Klik nooit op een bijgevoegde link of bijlage;
- 3: Informeer meteen uw bank en laat de rekening blokkeren. Dit gebeurt ook met mails waarin gemeld wordt dat u een prijs hebt gewonnen of iets soortgelijks. Een kenmerk is dat u zelf er niet om gevraagd hebt. Vaak zitten er in dergelijke mails taal- en stijlfouten. Dan weet u meteen dat er iets mis is.

## Foto's activiteiten

Line-Dancing



Wat drinken bij de golfbaan



Onderweg tijdens een fietstocht

Sporten op het Cruyff Court



## Gemeente Schagen

### Centraal kantoor WPW

Zijperweg 14, 1742 NE Schagen  
Tel. 0224-273140

[info@wonenpluswelzijn.nl](mailto:info@wonenpluswelzijn.nl)

### De Balie/ Servicepunt Schagen/ Vrijwilligerspunt Noordkopvoorelkaar

Markt 18

Torenstraat 1A, 1741 CB Schagen  
Tel. 0224-291042

Ma. t/m vr. 10.00-15.00 uur

[schagen@wonenpluswelzijn.nl](mailto:schagen@wonenpluswelzijn.nl)

### Vrijwilligerspunt Noordkopvoorelkaar

Ma, di en do. 10.00-12.30 uur.

[info@noordkopvoorelkaar.nl](mailto:info@noordkopvoorelkaar.nl)

[www.noordkopvoorelkaar.nl](http://www.noordkopvoorelkaar.nl)

Bij De Balie/ Servicepunt/Noordkopvoorelkaar in de middag bezoek op afspraak.

### Werkleerbedrijf De Factorie Schagen Hollands Kroon

Zijperweg 14, 1742 NE Schagen  
0224-273145

tevens locatie voor:

Was en strijkservice: wassen en kastklaar maken, eventueel met halen brengen.

Naaiatelier: kledingreparaties tegen materiaalvergoeding. meer info;

[www.defactorie.nl](http://www.defactorie.nl)



### Team Schagen welzijnsconsulenten:

V.l.n.r. Esther van Vugt, Martine Raams, Margreet Willemsen, Jolanda Smit, Hanneke van Zanen en Charlotte Kamps

## Graag Gedaan

**Warmenhuizen** • Tel. 0226-393838

• Ma. en vr.: 9.15-10.15 uur

**Tuitjenhorn** • Tel. 0226-393335

• Ma. t/m vr.: 9.00-10.00 uur

**Waarland** • Tel. 0226-422571

b.g.g of dringende zaken 06-57829795

• Ma. en vr.: 9.00-10.00 uur

**Dirkshorn** • Tel. 0224-551919

• Ma. en vr.: 9.00-10.00 uur

**Schagen** • Tel. 0224-296366

• Ma. t/m vr.: 9.00-10.00 uur

**Oud Zijpe** • Tel. 06-57150110

• Ma./wo./vr.: 9.00-10.30 uur

## WAT KAN WONEN PLUS WELZIJN VOOR U BETEKENEN

**PRAKTISCHE ONDERSTEUNING IN EN OM HET HUIS** • Via Thuisabonnement kunt u klussen in huis en tuin laten doen.

**INFORMATIE, ADVIES EN ONDERSTEUNING** • Voor vragen op welzijnsgebied helpen onze vrijwilligers u verder. In de hele regio zijn ook vrijwillig onafhankelijk adviseurs (VOA's) actief.

**MAALTIJDEN** • Thuisbezorging van koelverse of vriesverse maaltijden. Voor aanvraag en informatie maaltijden: Maaltijdservicepunt geopend van 8.30 tot 11.30 uur, iedere werkdag, tel. 0224- 273150.

**INZET ZORGVRIJWILLIGERS** • Deskundige vrijwilligers bieden extra ondersteuning naast professionele zorg, in situaties waar men door beperkingen zorg behoeft. Denk aan een gesprek, samen erop uit of een hobby of een activiteit uitoefenen.

**MANTELZORGONDERSTEUNING** • Een steuntje in de rug voor ieder die zorgt voor een ander. Vrijwilligers nemen (tijdelijk) de zorg en aandacht even over.

**CURSUSSEN, ACTIVITEITEN EN VOORLICHTINGEN** • Wij bieden een uitgebreid programma met cursussen, (ontmoetings)activiteiten en voorlichtingsbijeenkomsten.

**ONDERSTEUNING BIJ CVA OF DEMENTIE** • Individuele thuisondersteuning op maat, speciaal voor mensen met CVA of dementie. Voor begeleiding is er ook het Ontmoetingscentrum Schagen. Wekelijkse ontmoeting voor mensen met CVA in Het Ontmoetingscentrum in Schagen

**ACTIVEREN EN ONDERSTEUNING IN KWETSBARE SITUATIES** • Samen onderzoeken we hoe u zo lang mogelijk thuis kunt blijven wonen.

**ONDERSTEUNING BIJ INITIATIEVEN** • Heeft u ideeën om samen de leefbaarheid in uw wijk, buurt of dorp te verbeteren? Wij ondersteunen u hierin.

**DOET & ONTMOET** • Bijeenkomsten om andere mensen te leren kennen en om contacten op te bouwen. De activiteiten zijn creatief, actief, recreatief en educatief.

**WERKLEERBEDRIJF DE FACTORIE** • Ondersteuning op weg naar (vrijwilligers) werk. Kandidaten krijgen ondersteuning op maat. Het is mogelijk werkervaring op te doen binnen alle diensten van WPW.

**NOORDKOPVOORELKAAR** • De 60+ bus kunt u bespreken voor in de stad Schagen. De plek waar vraag en aanbod op het gebied van vrijwilligerswerk bij elkaar komen. Zie voor meer info: [www.noordkopvoorelkaar.nl](http://www.noordkopvoorelkaar.nl).

**VERVOER** • De Seniorenbus is te reserveren voor de regio 't Zand, Sint Maartensbrug en de kustdorpen. Via Graag Gedaan in de gemeente Schagen is ook vervoer mogelijk.

**BUURTBEMIDDELING SCHAGEN** • Wij zetten buurtbemiddelaars in als burens er samen niet uitkomen. Deze helpt burens ergernissen of ruzies samen op te lossen. Voor meer informatie: [www.buurtbemiddelingschagen.nl](http://www.buurtbemiddelingschagen.nl).

**BUURTCIRKEL** • De buurtcirkel is er voor mensen die weinig mensen in hun omgeving kennen, zich (soms) eenzaam voelen, af en toe wat hulp kunnen gebruiken en/of wat leuk willen doen met ander(en). In de buurtcirkel ben je er voor elkaar.

**TAALMAATJES** • Vrijwilligers ondersteunen mensen bij het leren, lezen en schrijven van de Nederlandse taal.

Al onze cursussen en activiteiten staan vermeld op [www.wonenpluswelzijn.nl](http://www.wonenpluswelzijn.nl)

## DOET & ONTMOET

**DOET & ONTMOET:** Open inloop voor een gesprek, kop koffie en alle informatie over wonen, welzijn en zorg. Initiatieven zijn van harte welkom!

**ONDER DE ACACIA'S,** Acaciaplein 400, Schagen

In november in het nieuwe wijkcentrum aan de Iepenlaan 56, Schagen.

Elke donderdag: 13.30 tot 16.00 uur met: Repaircafé elke 1e en 3e donderdag  
Eten in de Buurt elke laatste donderdag 16.00 tot 19.00 uur. Kosten € 4,-.

**KOOR OP EIGEN WIJZE:**

**DE BLOKHUT,** aan de Loet, Schagen.

Elke vrijdag: 14.00 tot 15.45 uur.

**GESPREKSGROEPEN SCHAGEN:** (deelname na opgave)

**ONDER DE ACACIA'S,** Acaciaplein 400a, Schagen

Elke 1e maandag: 14.30 tot 16.00 uur.

Elke 3e donderdag: 14.00 tot 16.00 uur.

## CURSUSSEN & ACTIVITEITEN

**GYMNASTIEK:**

Vrijdag: 9.30 tot 10.15 uur.  
De Blokhut, Loet 10, Schagen.  
Woensdag: 9.30 tot 10.15 uur.  
Dorpshuis Kolfweid, Jewelweg 7c,  
Callantsoog.

**JAZZBALLET:**

Woensdag: 11.15 tot 12.45 uur.  
Balletschool, Julianalaan 4b, Schagen.

**FIT + BUITENSPORT:**

Donderdag: 9.00 tot 10.00 uur.  
Cruyff Court naast Regius College,  
Schagen.

**COUNTRY-LINE  
DANCING:**

Dinsdag: 13.30 tot 14.30 uur en 15.00 tot  
16.00 uur. Onder de Acacia's,  
Acaciaplein 400, Schagen.

**NORDIC WALKING:**

Vrijdag loopgroep 9.30 tot 10.30 uur  
Diverse buitenlocaties Schagen.

**KOERSBAL:**

Dinsdag: 9.30 tot 12.00 uur.  
Groeneweghal, Wilgenlaan 1a, Schagen.

**BOWLEN:**

Dinsdag bowlen: 13.30 tot 15.00 uur.  
Donderdag bowlen: 15.00 tot 16.30 uur.  
Op donderdagavond is er bowlen voor  
ouderen gemengd met jongeren vanaf 25  
jaar. Bowlingcentrum Schagen.

**ENGELS:**

Dinsdag: 9.30 tot 10.30 uur. De Hoge  
Akker, Dorpsstraat 35, Tuitjenhorn.

**DIGIBRON:**

Donderdag in de oneven week: 10.00 tot  
12.00 uur. In de centrale hal van Woon-  
zorgcentrum De Bron, Kogerlaan 36a,  
Schagen.

**DIGIBAR:**

Dinsdag: 10.00 tot 12.00 uur. In de Cultuur-  
hoek Markt 18 Schagen.

### Inlopen vrijwillig onafhankelijk adviseurs (VOA)

Een vrijwillige onafhankelijke adviseur kan inwoners op verzoek adviseren, ondersteunen en bemiddelen of doorverwijzen bij vragen op het gebied van onder meer welzijn, zorg, inkomen en recht.

### Senioren Woonadviseur (SW)

Een Senioren Woonadviseur adviseert mensen vanaf 55 jaar en ouder in de gemeente Schagen over allerlei woonvragen. U kunt

terecht met vragen over verhuizingen, woningaanpassingen en inschrijving Woonmatch.

Wilt u een afspraak met een VOA of een SW neemt u dan contact op met ons servicepunt iedere werkdag telefonisch bereikbaar van 10.00 tot 15.00 uur (0224-291042). Open inloop tot 12.30 uur (Torenstraat 1a Schagen). Daarnaast heeft het Dorpsontmoetingspunt in Petten iedere 1e woensdag van de maand open inloopspreekuur van 10.00 tot 12.00 uur.

## Foto's afscheid Tiny



FOTO'S SPIKE VAN DER STEEN

## Nordic Walking

U kunt bij WPW voor heel veel activiteiten terecht, onder andere voor Nordic Walking. Wandelen met stokken, ook wel poles genoemd, geeft u steun bij het lopen en verbetert uw evenwicht. Al uw spieren worden gebruikt en na een gedegen warming-up maakt u een leuke wandeling. Op deze manier blijft u ondanks – misschien – lichte bewegingsbeperkingen tóch bewegen. Blijven bewegen is nodig om gezond én fit te blijven. Naast het sportieve aspect is het ook heel gezellig om samen op stap te gaan, waarbij u elkaar langzaam wat beter leert kennen!

### Routeschema

U bevindt zich in een leuke groep mensen, variërend in de leeftijd van 55 tot 85 jaar. Het is een groep van vrouwen én mannen. Na het wandelen drinken we samen nog een kopje koffie of thee. We wandelen voornamelijk aan de rand van Schagen, ten zuiden, westen en noorden van Schagen. U krijgt een routeschema waardoor u precies weet waar we elke keer zullen starten. Eenmaal in de acht weken zullen we wandelen op het strand, in de duinen of bos. De lessen zijn altijd op de vrijdagochtend om 9.30 uur en duren tot ongeveer 11.00 uur, met uitzondering van de schoolvakanties. Poles zijn eventueel te leen! Voor meer informatie kunt u contact opnemen met **WPW: 0224-291042.**

*Doet & Ontmoet in Schagen*

# Ontmoetingen in Onder de Acacia's

**O**p weg naar Onder de Acacia's tussen drie hoge flats in Schagen, zoek ik naar bomen met die naam. Grappig dat ouderen graag bijeenkomen onder bomen. Onder de Linde is een bekende, en in Nieuwe Niedorp heb je Onder de Kastanje. Na wat dwalen vind ik het gebouwtje. Acacia's zie ik er niet staan. Doet & Ontmoet vindt hier tijdelijk onderdak, omdat de Groene Schakel wordt verbouwd. Eigenlijk is het zaaltje wat aan de kleine kant voor de senioren die hier iedere donderdagmiddag samenkomen voor een kopje thee of koffie, een praatje en een spelletje.



Martine en Charlotte leiden de groep. Ze werken nog niet zolang voor WPW, maar ze voelen zich al helemaal thuis. De visie en werkwijze van de organisatie spreekt ze aan. Martine houdt zich intensief bezig met de Buurtcirkel in Schagen. Charlotte doet nog niet zo lang mee in deze groep. Door de veelheid van activiteiten kost het tijd een duidelijk beeld te krijgen. Daarom is het goed, dat ze in deze fase met verschillende groepen kennis maakt. Ik krijg koffie van Jannie. Ruim anderhalf jaar is ze als vrijwilligster gastvrouw in de groep. Na een zware tijd met veel operaties besloot ze iets te zoeken in het vrijwilligerswerk. Naast Doet & Ontmoet helpt ze ook in het winkeltje van de Bron. Ze doet dit met veel plezier en het geeft meer zin aan haar leven. Ze zet iets vrolijks op de tafels, zorgt voor koffie en thee met een koekje. Vanmiddag zijn dat toevallig ouderwetse kletskoppen. Een toepasselijke naam, want er wordt gezellig wat afgekletst rond de tafel.

**SKIP-BO**

Met Henk, een naamgenoot die naast me zit, wordt het gesprek wat serieuzer. Hij doet nog niet zo lang mee. Twee jaar geleden is na een lang ziekbed zijn vrouw overleden. Hij mist haar. Henk: "Je blijft alleen achter. Steeds meer kennissen, vrienden, worden ouder, overlijden. Thuis komen de muren op je af. Ik kom hier om mezelf een beetje in leven te houden, niet omdat ik het zo feestelijk vind hoor."

Ik vraag hem of mensen uit de groep door deze middag ook bij elkaar op visite gaan. Niet dat hij weet. Ik vraag het meer deelnemers. Het lijkt erop dat deze middagen niet dat effect hebben. Als de koffie- en theepotten leeg zijn gaan vier dames kaarten en de andere bezoekers gaan sjoelen. De dames spelen al jaren iedere week het kaartspel Skip-Bo met elkaar. Ik ken het spel niet. Ze vermaken zich prima en dat doen ze al jaren zo. Er wordt ook vaak iets met handwerken gedaan. Haken, borduren, knippen en plakken. Door de beperkte ruimte wordt dat nu even niet gedaan, vertelt Anneke me. Ze woont in één van de flats en is binnen komen lopen met een buurvrouw. Ze is van het handwerken en laat me enthousiast wat werk van zien. Anneke zegt dat ze hier ook regelmatig in de ochtend een kopje koffie drinkt met buurtbewoners.

**REPAIRMIDDAG**

Twee keer in de maand wordt er een repairmiddag georganiseerd. Door vrijwilligers worden er dan reparaties gedaan aan apparaten die stuk zijn. Daarnaast is er nog de maandelijkse maaltijd. Een deel van de groep bedenkt wat er gegeten wordt, een paar deelnemers doen boodschappen en er wordt gekookt. De laatste keer stond er een andijviestamppot op het menu. Aan de maaltijd doen zo'n vijf tot tien bezoekers mee. Af en toe wordt er iemand uitgenodigd om iets te vertellen over een onderwerp dat leeft binnen de groep. Zo is er onlangs iemand van het Rode Kruis iets komen vertellen over veiligheid. Hoe kun je de kans op vallen zo klein mogelijk maken. Binnenkort wordt er iets met handmassage gedaan. Na nog een kopje koffie neem ik afscheid van de groep. De deelnemers gaan nog vrolijk een half uurtje kaarten en sjoelen. ■



# Lezen in de Keuken



v.l.n.r. Melva Rivas, Seray Özdimir, Türkan Özdimir en Meraf Gebrekiristos

**M**ET teamlid Hanneke en twee stagiaires, Ramona en Janine, sta ik in een mooie grote nieuw ingerichte keuken aan de Zijperweg in Schagen. We wachten op de deelnemers voor een activiteit die een paar weken geleden van start is gegaan. Deze activiteit heet: Lezen in de keuken. Er is één deelnemster. Ze probeert een foodprocessor die ze van een vriendin heeft geleend in elkaar te zetten. Het recept dat vandaag op het programma staat, heeft zij twee weken geleden voorgesteld.

Vier weken geleden ging het nieuwe project van start. Tijdens de week van de alfabetisering en in het taalhuis van de bibliotheek is reclame gemaakt voor deze nieuwe activiteit. En er werden folders verspreid. De eerste middag waren

er zes deelnemers. Er lagen kookboeken en kooktijdschriften klaar om met elkaar recepten te lezen en zodoende de Nederlandse taal te oefenen. Maar het gesprek verliep moeizaam. Het idee was om drie middagen met elkaar recepten te lezen en dan de vierde keer te gaan koken. Er werd voorgesteld de volgende keer al te gaan koken. Twee Turkse deelnemsters zouden voor een recept zorgen. De tweede keer waren er vier deelnemsters. Er werd heerlijk gekookt; geroosterde aubergine met brood en knoflookyoghurt. De volgende keer zou een andere deelnemster voor een recept zorgen. Het lijkt erop dat zij vanmiddag in haar eentje aan de slag moet. Er lagen kookboeken en kooktijdschriften klaar om met elkaar recepten te lezen en zodoende de Nederlandse taal te oefenen. Maar het gesprek verliep moeizaam

## GROEIEN

Hanneke lijkt zich nog niet zoveel zorgen te maken. "Dit soort projec-



ten heeft de tijd nodig om te groeien. De doelgroep is heel moeilijk te bereiken. Het duurt even voor mensen iets echt leuk gaan vinden. Bovendien moeten de meeste lopend hier naar toe komen. Het is vandaag slecht weer en dan laten mensen het makkelijk afweten. We geven zo'n project zes maanden de tijd om te groeien.

## SPAGHETTIGERECHT

Er wordt begonnen met een spaghettierecht. Als dit bijna klaar is, komen er nog twee Syrische vrouwen binnen. Eén van de twee spreekt goed Nederlands. Ze vertelt me dat haar moeder altijd kookt. Ze droomt van een baan in de zorg. De vrouw bekijkt mijn aantekeningen en probeert mijn gekrabbel te lezen. Leuk. Moeilijk. Koken. Ze zegt: "kok". Ik antwoord: "De kok kookt in de keuken". Ik schrijf het op en denk: "Lezen in de keuken. Misschien is dat lezen bijzaak. Koken in de keuken is veel aantrekkelijker. En dan komt de taal vanzelf." ■





## Gemeente Hollands Kroon

### Servicepunt Anna Paulowna

Keijzershoff 64, 1761 BR Anna Paulowna  
Tel. 0223-535826  
Ma. t/m vr. 9.00-12.00 uur  
[annapaulowna@wonenpluswelzijn.nl](mailto:annapaulowna@wonenpluswelzijn.nl)

### Servicepunt Nieuwe Niedorp

Watersnip 72, 1733 BG Nieuwe Niedorp  
Tel. 0224-542660  
Ma. t/m vr. 9.00-12.00 uur  
[niedorp@wonenpluswelzijn.nl](mailto:niedorp@wonenpluswelzijn.nl)

### Servicepunt Hippolytushoef

Parkzicht 11, 1777 BC Hippolytushoef  
Tel. 0227-591570  
Ma. t/m vr. 9.00-12.00 uur  
[wieringen@wonenpluswelzijn.nl](mailto:wieringen@wonenpluswelzijn.nl)

### Servicepunt Wieringerwerf

Cultuurschuur  
Loggersplein 1, 1771 CE Wieringerwerf  
Tel. 0227-600079  
Ma. t/m vr. 9.00-12.00 uur  
[wieringermeer@wonenpluswelzijn.nl](mailto:wieringermeer@wonenpluswelzijn.nl)



### Team Hollands Kroon welzijnsconsulenten:

v.l.n.r. staand Joyce Geerligs, Annet Venneker, Susan Tijn, Tessa Vriend. Gehurkt links Caroline de Vries en rechts Marika de Jager.

Al onze cursussen en activiteiten staan vermeld op [www.wonenpluswelzijn.nl](http://www.wonenpluswelzijn.nl)

## WAT KAN WONEN PLUS WELZIJN VOOR U BETEKENEN

**PRAKTISCHE ONDERSTEUNING IN EN OM HET HUIS** • Via het Thuisabonnement wordt u gekoppeld aan een vrijwilliger voor praktische klussen in en om huis en tuin.

**INFORMATIE, ADVIES EN ONDERSTEUNING** • Voor vragen op welzijnsgebied helpen onze vrijwilligers u verder. In de hele regio zijn ook vrijwillig onafhankelijk adviseurs (VOA's) actief.

**MAALTIJDEN** • Thuisbezorging koelverse of vriesverse maaltijden. Voor aanvraag en informatie maaltijden: Maaltijdservicepunt geopend 8.30 tot 11.30 uur, iedere werkdag, tel. 0224- 273150.

**INZET ZORGVRIJWILLIGERS** • Deskundige vrijwilligers bieden extra ondersteuning naast de professionele zorg, in situaties waar men door beperkingen zorg behoeft. Denk aan een gesprek, samen erop uit of een hobby of een activiteit uitoefenen.

**MANTELZORGONDERSTEUNING** • Een steuntje in de rug voor ieder die zorgt voor een ander. Vrijwilligers nemen (tijdelijk) de zorg en aandacht voor een deel even over.

**ADMINISTRatieve ONDERSTEUNERS** • Vrijwillige administratieve ondersteuners worden ingezet om mensen die de grip op administratie kwijt raken te ondersteunen. Met bijvoorbeeld het inzicht geven in administratie: begroting maken, post openen en ordenen, toeslagen aanvragen.

**NOORDKOPVOORELKAAR** • De plek waar vraag en aanbod op het gebied van vrijwilligerswerk bij elkaar komen. Zie voor meer info: [www.noordkopvoorelkaar.nl](http://www.noordkopvoorelkaar.nl) of bel of kom langs bij het Vrijwilligerspunt.

**DOET & ONTMOET** • Bijeenkomsten om andere mensen te leren kennen en om contacten te kunnen opbouwen. De activiteiten zijn naar eigen wens zowel creatief, actief, recreatief en/of educatief.

**WERKLEERBEDRIJF DE FACTORIE** • Ondersteuning op weg naar (vrijwilligers)werk. Kandidaten krijgen ondersteuning op maat. Het is mogelijk werkervaring op te doen binnen alle diensten van WPW. (meer info onder: Schagen)

**ONDERSTEUNING BIJ CVA OF DEMENTIE** • Individuele thuisondersteuning op maat, speciaal voor mensen met CVA of dementie. Voor laagdrempelige opvang van mensen met dementie is er ook het Ontmoetingscentrum Schagen en wekelijks ontmoeting voor mensen bij CVA in de Groene Schakel in Schagen.

**CURSUSSEN, ACTIVITEITEN EN VOORLICHTING** • Wij bieden een uitgebreid programma met cursussen, (ontmoetings)activiteiten en voorlichtingsbijeenkomsten. Zie ook [www.wonenpluswelzijn.nl](http://www.wonenpluswelzijn.nl) bij activiteiten en cursussen. Kom ook eens langs bij onze Doet & Ontmoet bijeenkomsten bij u in de buurt!

**ACTIVEREN EN ONDERSTEUNING IN KWETSBARE SITUATIES** • Samen onderzoeken we hoe u zo lang mogelijk thuis kunt blijven wonen.

**ONDERSTEUNING BIJ INITIATIEVEN** • Ideeën om samen de leefbaarheid in uw wijk, buurt of dorp te verbeteren? Wij ondersteunen u hierin.

**TAALMAATJES** • Vrijwilligers ondersteunen mensen bij het leren, lezen en schrijven van de Nederlandse taal

**BUURTCIRKEL** • De buurtcirkel is er voor mensen die weinig mensen in hun omgeving kennen, zich (soms) eenzaam voelen, af en toe wat hulp kunnen gebruiken en/of wat leuks willen doen met ander(en). In de buurtcirkel ben je er voor elkaar.

## INLOPEN VRIJWILLIG ONAFHANKELIJK ADVISEURS (VOA). GEEN KOSTEN:

Nieuwe Niedorp	de Trambaan	dinsdag	3e van de maand	10.00 -12.00
Hippolytushoef	Parkzicht 11 (tijdens parkzichtactiviteiten)	donderdag	4e van de maand	10.00 -11.30
Anna Paulowna	Keijzershoff	woensdag	3e van de maand	10.00 -12.00
Wieringerwerf	Cultuurschuur	woensdag	3e van de maand	10.00 -12.00
Middenmeer	Posthuis	donderdag	1e en 3e v/d maand	10.00 -12.00

## DOET & ONTMOET

Doet & Ontmoet is vrij toegankelijk en voor iedereen. Er worden ook regelmatig informatiebijeenkomsten georganiseerd en zijn er inloop spreekuren van Incluzio en Wooncompagnie. Doet & Ontmoet is een onderdeel van Samen Meedoen, een samenwerking met Woonzorggroep Samen, waaronder ook de dagactiviteiten vallen.

### VIKINGSCHIP, Den Oever

**OPEN INLOOP:** Elke maandag van 13.30 tot 16.00 uur.

### PARKZICHT, Hippolytushoef

**OPEN INLOOP:** Elke dinsdag van 9.30 tot 12.00 uur.

### DE OUDE SCHOOL, Wieringerwaard

**OPEN INLOOP:** Elke donderdag van 13.30 tot 16.00 uur.

### MARIA MATER, 't Veld

**OPEN INLOOP:** Elke donderdag van 9.30 tot 12.00 uur.

### KEIJZERSHOFF, Anna Paulowna

**OPEN INLOOP:** Elke vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur.

### DORPSHUIS SLOOTDORP, Slootdorp

**OPEN INLOOP:** Elke dinsdag van 13.30 tot 16.00 uur.

### DE RUIJTE CULTUURSCHUUR, Wieringerwerf

**OPEN INLOOP:** Elke donderdag van 13.30 tot 16.00 uur.

### KROONWAARD, Middenmeer

**OPEN INLOOP:** Elke dinsdag van 13.30 tot 16.00 uur.

## ACTIVITEITEN

### POSTHUIS, Middenmeer

**INLOPOCHTEND:** Donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.  
17 oktober, 7 november, 21 november,  
5 december, 19 december, 2 januari,  
16 januari, 6 februari en 20 februari.

### REPAIRCAFÉ (I.S.M. LANDELIJK REPAIRCAFÉ):

Donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.  
17 oktober, 21 november, 19  
december, 16 januari en 20 februari.

### PARKZICHT, Hippolytushoef

**PARKZICHTACTIVITEITEN:** Donderdag van 10.00 tot 11.30 uur.  
24 oktober, 28 november, 30 januari  
en 27 februari.

### TRAMBAAN, Nieuwe Niedorp

**BRUNCH:** Laatste zondag van de maand van  
11.30 tot 13.30 uur. 27 oktober, 24  
november, 29 december is er geen  
brunch i.v.m. de feestdagen,  
26 januari en 23 februari.

**GESPREKSGROEP:** Dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur.  
5 november, 3 december, 7 januari en  
4 februari.

# Oproep aan dorpen in Hollands Kroon om mee te denken en te doen

**W**AT hebben de dorpen in Hollands Kroon nodig om leefbaar en aantrekkelijk te blijven? Dat is wat de kerngroep, bestaande uit WPW, Incluzio, Lokaal samenwerkende bonden voor ouderen Hollands Kroon (LSBO) en de gemeente Hollands Kroon, wil weten van inwoners, verenigingen, dorpsraden, organisaties en ondernemers uit Hollands Kroon. Om daar achter te komen, heeft de kerngroep de actieve verenigingen, dorpsraden en lokale organisaties aangeschreven. De dorpen wordt gevraagd gezamenlijk ideeën in te dienen die door het dorp worden gedragen. Deze initiatieven moeten leiden tot bruisende, toekomstbestendige dorpen op het gebied van sociale leefbaarheid.

Eerder is in Breezand de pilot 'leefbaarheid door ontmoeten' gestart. Er is een enquête verstuurd, met als doel te inventariseren wat de inwoners van Breezand nodig vinden om het dorp leefbaar en aantrekkelijk te houden. De resultaten van het onderzoek zijn in maart aan de inwoners van Breezand teruggekoppeld. Voor de realisatie van de meest urgente ideeën wordt mo-

menteel samengewerkt tussen de kerngroep, de dorpsraad Breezands Belang, inwoners en organisaties. Er is al een aantal mooie initiatieven aan het ontstaan die worden gedragen en gerealiseerd door de inwoners van Breezand.

### SOCIALE LEEFBAARHEID

De kerngroep ondersteunt de sociale leefbaarheid in de dorpen. Zij wil de inwoners en organisaties in de gemeente Hollands Kroon ondersteunen, zodat dorpen aantrekkelijk zijn en blijven. Om in te wonen, te werken, te leren, te sporten, te ontmoeten en te zorgen. En wie kunnen nu beter aangeven waar de behoeftes liggen dan de dorpelingen zelf? De dorpen zijn hierbij aan zet en we roepen inwoners op om ideeën in te sturen. Meer informatie of een idee insturen kan digitaal via [www.hollandskroon.nl/leefbaarheiddoorontmoeten](http://www.hollandskroon.nl/leefbaarheiddoorontmoeten). Vragen per mail [leefbaarheid@hollandskroon.nl](mailto:leefbaarheid@hollandskroon.nl). ■



Door: Willy Vlaar en Caroline de Vries

# Buurtcirkel Hollands Kroon

**U** heeft in het vorige magazine wellicht al over de Buurtcirkel gelezen en dan met name over de Buurtcirkel Schagen. In deze uitgave wordt de Buurtcirkel Hollands Kroon uitgelicht. Daar vond op dinsdag 17 september de kick-off in de Cultuurschuur te Wieringerwerf plaats.

Om zo veel mogelijk bekendheid te geven aan de kick-off zijn diverse organisaties en de vrijwilligers van WPW uit Hollands Kroon uitgenodigd. Daarnaast hebben we de kick-off bekend gemaakt via de pers. De opkomst was groot, ongeveer veertig geïnteresseerden waren aanwezig. Wethouder Mary van Gent opende de middag met een mooie speech.

## MOTIVATIE

Van de nabij gelegen zorgboerderij De Parelhoender waren vijf jonge bewoners en hun begeleider aanwezig. De begeleider gaf aan dat de organisatie de Buurtcirkel een heel mooi initiatief vindt. Graag willen ze meer horen over de Buurtcirkel en bekijken of het een optie is voor één of meerder bewoners om deel te nemen.

## SPORTMOGELIJKHEDEN

Sanne en Marloes van Team Sportservice Schagen waren aanwezig om meer informatie over De Buurtcirkel te horen. WPW kan mensen wijzen op de sportmogelijkheden bij Sportservice en de Sportservice kan mensen attenderen op deelname aan De Buurtcirkel. En wellicht gaan we ook samen wat doen! Een vrouw uit Somalië is samen met haar dochter en een vrouw uit Soedan met haar dochtertje aanwezig. Zij is op zoek naar een taalmaatje in Hollands Kroon en is door een collega van WPW geweest op de Buurtcirkel. De vrouw uit Soedan woont al jaren in Nederland en is regelmatig aanwezig bij de Doet & Ontmoet-groep. Ze ondersteunt



V.l.n.r. wethouder Mary Gent, Marika de Jager en Caroline de Vries

anderen met het wegwijs maken in hun nieuwe leefomgeving en met de Nederlandse taal. Met een bol wol vormen we een netwerk. Iedereen noemt zijn/haar naam en talent

## VOORTGANG BUURTCIRKELS

De Buurtcirkel in Schagen draait sinds half augustus en de negen deelnemers zijn positief. Ook buiten de wekelijkse bijeenkomst spreken de deelnemers met elkaar af om koffie te drinken, samen te eten of te fietsen. De deelnemers worden begeleid en ondersteund door buurtcirkelcoach Martine Raams en twee vrijwilligers die in Schagen wonen. De Buurtcirkel Den Helder is met buurtcirkelcoach Bea Jongejan op 19 september gestart en de Buurtcirkel Texel, met buurtcirkelcoach Judith Sanders, begon op 30 september.

## DEELNEMEN

Wanneer je wilt deelnemen aan de Buurtcirkel, heb je eerst een kennismakingsgesprek met de buurtcirkelcoach. Besproken wordt welke verwachtingen je hebt, wat je wil 'halen' en wat je kunt 'brengen'; waar ben je goed in, wat zijn jouw talenten. Voor de Buurtcirkels van Texel, Hollands Kroon en Texel zijn we op zoek naar een vrijwilliger. De vrijwilliger is een belangrijke schakel en verbinder tussen de deelnemers. Belangrijke competenties voor de vrijwilliger zijn: betrokken-

heid, netwerken en samenwerken. De vrijwilliger is wekelijks aanwezig bij de bijeenkomst en kan daarnaast ook deelnemen aan activiteiten.

Voor meer informatie:

Caroline de Vries,  
c.devries@wonenpluswelzijn.nl  
of 0224 273140.

Zie ook [www.buurtcirkel.nl](http://www.buurtcirkel.nl). ■

Een Buurtcirkel is een groep van negen tot twaalf mensen die bij elkaar in de buurt wonen. Buurtcirkel brengt ze met elkaar in contact. Zo weten de deelnemers elkaar te vinden en kunnen ze iets voor elkaar betekenen.

## Buurtcirkel in het kort:

- Je woont zelfstandig in een eigen huis (met of zonder individuele ondersteuning)
- Je ontmoet veel nieuwe buurtgenoten en kunt samen leuke dingen doen
- Je kunt bij elkaar terecht voor vragen of problemen. Je helpt elkaar, zo heb je minder professionele ondersteuning nodig
- In een Buurtcirkel zet je je eigen talenten en vaardigheden in

Er worden ook Buurtcirkels opgezet in de gemeenten Texel, Den Helder en Hollands Kroon.

# Doet & Ontmoet in Beeld



*Doet & Ontmoet besteedt aandacht aan de Week van de Eenzaamheid*



*Bakker Sanders bakt appeltaart bij de Doet & Ontmoet in Wieringerwaard/Oude School*



*De nieuwe burgemeester Rian van Dam van Hollands Kroon te gast bij de Doet & Ontmoet-groep in Sloodorp*



*De ambtenaren van de gemeente Hollands Kroon zetten zich belangeloos in tijdens de HKDoet. Zij hebben een fantastische high tea verzorgd voor de bezoekers van de Doet & Ontmoet-groepen.*



Een *vertrouwd adres* voor  
woningaanpassingen



- Drempeloplossingen
- Oprijplaten
- Wandbeugels
- Sanitairaanpassingen

**Lauw Meijers**  
Aangepast Wonen

Telefoonnr: 0224-752490 / 06-12551875  
info@lauwmeijers.nl / www.lauwmeijers.nl



T: 0226-723217

E: info@steunpunt-langedijk.nl  
W: www.steunpunt-langedijk.nl

### Het Steunpunt Veilig Financieel Ouder Worden

geeft vrijblijvend advies bij het vermoeden omtrent financieel misbruik van ouderen. Heeft u vragen of vermoedt u misbruik? Neem dan contact met ons op! Onze deskundige partners zullen de zaak vertrouwelijk behandelen.

## VALPREVENTIE *Niedorp*



**Zelfstandig wonen, blijf mobiel!**  
Met de training In Balans zelf aan de slag om vallen te voorkomen

- Individuele intake
- 10 bijeenkomsten, start 6 januari 2020
- Maandagmiddagen 14.30-15.30 uur
- Kosten 100 euro vergoeding door zorgverzekering mogelijk

veiligheid.nl

Oefentherapie Niedorp  
Gezondheidscentrum  
Trambaan 113  
Nieuwe Niedorp

Informatie:  
Christianne Jansma ☎ 0226 - 413144  
✉ [christianne@mensenco.nl](mailto:christianne@mensenco.nl)



**Breggit Smit**  
Uitvaartverzorging

*Iedereen verdient een persoonlijk afscheid*

- Stijlvol en betrokken
- Persoonlijke begeleiding
- Volledige verzorging van begrafenis of crematie voor ieder budget
- Afscheid nemen met aandacht voor uw persoonlijke wensen
- Ook als u elders verzekerd bent of lid bent van een uitvaartvereniging
- Vrijblijvende kosteloze voorbespreking

Voor het melden van een overlijden: 06-51847890  
24 uur per dag bereikbaar

info@breggitsmituitvaart.nl - www.breggitsmituitvaart.nl

# Thuiszitten hoeft niet...

## Kom naar Skager AC!

Chronisch ziek, een lichamelijke beperking of niet aangeboren hersenletsel? Dan bent u bij Skager AC aan het juiste adres. In de regio Schagen en Hollands Kroon staan wij voor u klaar met veel interessante en leuke activiteiten. Daarnaast bieden we goede hulp en begeleiding.

### Afhankelijk van uw vraag, bieden we:

Creatieve activiteiten en muziek  
Ontmoeting en ontspanning  
Training en begeleid werken  
Sport en bewegen

### Skager AC biedt ook diverse therapieën zoals:

Afasiebehandelgroep  
SMTA-therapie  
(Spraak-muziektherapie)  
Verwerkingsgroep NAH  
(beeldende therapie)

### Voor meer informatie of aanmelding:

Erna Vorkink 06 53875812 of mail:  
erna.vorkink@esdege-reigersdaal.nl  
www.skagerac.st-er.nl



**Skager AC**

## Gemeente Langedijk

### Servicepunt Langedijk

De Anbouw  
Dorpsstraat 610  
1723 HJ Noord-Scharwoude  
Tel. 0226-318050

Voor vragen omtrent Thuisabonnement  
bereikbaar van

Ma. t/m vr. 9.00-12.00 uur

[langedijk@wonenpluswelzijn.nl](mailto:langedijk@wonenpluswelzijn.nl)



### Team Langedijk:

v.l.n.r. Judith Sanstra, Jeannette Kersten, Helga Hink, Stephan van der Linden, Petra Schoon, Jaleesa Sax-Neels en Ineke Vroling. Niet op de foto: Danou Mudde en Hassan Ait Bassou.

### ADRESSEN:

- De Geist,  
Vinkenlaan 7, Sint Pancras.
- De Anbouw,  
Dorpsstraat 610, Noord-Scharwoude.
- Het Behouden Huis,  
Dorpsstraat 850, Oudkarspel.
- Westervenne,  
Platte Ven Hoofdingang recreatiezaal,  
Noord-Scharwoude.
- Buiten Zorg,  
Dokter Wilminkstraat 143,  
Zuid-Scharwoude.
- Bibliotheek,  
Bosgroet 4, Zuid-Scharwoude.
- Veldzorg,  
Dorpsstraat 86, Broek op Langedijk.
- Zorgcentrum Horizon,  
Boeier 2, Broek op Langedijk.

### MEER INFORMATIE ACTIVITEITEN – VOOR ALLE LOCATIES

U kunt bij activiteiten vrij instromen en betaalt vanaf de datum waarop u start. Al onze cursussen en activiteiten staan vermeld op [www.wonenpluswelzijn.nl](http://www.wonenpluswelzijn.nl). Langedijk en Heerhugowaard geven ook een activiteitengids uit. Deze gids is af te halen bij het servicepunt van de betreffende locatie of neem telefonisch contact op.

## WAT KAN WONEN PLUS WELZIJN VOOR U BETEKENEN

**PRAKTISCHE ONDERSTEUNING IN EN OM HET HUIS** • Via Thuisabonnement kunt u klussen in huis en tuin laten doen.

**INFORMATIE, ADVIES EN ONDERSTEUNING** • Voor vragen op welzijnsgebied helpen onze vrijwilligers u verder. In de hele regio zijn ook vrijwillig onafhankelijk adviseurs (VOA's) actief.

**MAALTIJDEN** • Thuisbezorging van warme, koelverse of vriesverse maaltijden.

**INZET ZORGVRIJWILLIGERS** • Deskundige vrijwilligers bieden extra ondersteuning naast professionele zorg, in situaties waar men door beperkingen zorg behoeft. Denk aan een gesprek, samen erop uit of een hobby of een activiteit uitoefenen.

**HET STEUNPUNT MANTELZORG** • Een steuntje in de rug voor iedereen die voor een ander zorgt. Voor informatie, advies, begeleiding en lotgenotencontact.

**CURSUSSEN, ACTIVITEITEN EN VOORLICHTINGEN** • Wij bieden een uitgebreid programma met cursussen, (ontmoetings)activiteiten en voorlichtingsbijeenkomsten.

**ONDERSTEUNING BIJ CVA OF DEMENTIE** • Individuele thuisondersteuning op maat, speciaal voor mensen met CVA of dementie. Voor groepsbegeleiding is er ook het Ontmoetingshuis in Veldzorg.

**BUURTBEMIDDELING** • Buurtbemiddelaars worden waar mogelijk ingezet als burens er samen niet uitkomen. Zie ook [www.buurtbemiddeling-langedijk.nl](http://www.buurtbemiddeling-langedijk.nl).

**ONDERSTEUNING BIJ INITIATIEVEN** • Ideeën om samen de leefbaarheid in uw wijk, buurt of dorp te verbeteren? Wij ondersteunen u hierin.

**ONTMOETING IN DE BUURT** • Bijeenkomsten om andere mensen te leren kennen en om contacten te kunnen opbouwen. De activiteiten zijn creatief, actief, recreatief en educatief.

**WERKLEERBEDRIJF DE FACTORIE** • Ondersteuning op weg naar (vrijwilligers) werk. Kandidaten krijgen ondersteuning op maat. Het is mogelijk werkervaring op te doen binnen alle diensten van WPW.

**JONGERENWERK** • Voor jongeren die een steuntje in de rug nodig hebben. Team jongerenwerk is actief op straat, op scholen, in sport- en cultuurclubs en in buurthuizen. We bieden individuele- en groepsbegeleiding en activiteiten. Ook is er veel samenwerking met vergelijkbare organisaties.

**CONTACTCIRKEL I.S.M. RODE KRUIS** • Deelname aan de contactcirkel zorgt voor een gevoel van veiligheid en onderlinge verbondenheid. Dagelijks belt een groep deelnemers met elkaar.



## CURSUSSEN EN BEWEGING

### LEVENSVERHALEN

#### SCHRIJVEN:

Elke tweede maandag van de maand in de Anbouw.

#### KOKEN VOOR MANNEN:

Vijf keer op maandag in voor- en najaar in Zorgcentrum Horizon.

#### COUNTRYLINE DANS:

Elke maandag in de Anbouw en elke vrijdag in het Behouden Huis.

#### SCHILDERCLUB:

Elke dinsdag in de Anbouw.

#### KUNSTGESCHIEDENIS:

Vijf keer op woensdag in voor- en najaar in de Anbouw.

#### YOGA:

Elke woensdag in de Anbouw.

#### FIT PLUS GYM:

Elke donderdag in de Anbouw en elke maandag in de Geist.

**U kunt vrij instromen en betaalt vanaf de datum waarop u start.**

**Voor minima is betaling met Meedoen Pas mogelijk.**

**Adressen en meer info: zie pagina 22.**

## ONTMOETING

### DOET & ONTMOET:

Voor een kopje koffie of deelname aan een spel of activiteit. Op diverse locaties in Langedijk.

### HAAK- EN CREA CLUB:

Elke donderdag in de Anbouw.

### KOOK- EN EETCAFÉ:

Eens in de twee weken op maandag in Veldzorg en incidenteel in de Anbouw.

### SAMEN ETEN:

Elke eerste en derde woensdag van de maand in Westerverenne.

### KOOR OP EIGEN WIJZE:

Wekelijks op dinsdag in de Anbouw.

### INTERNETCAFÉ:

Wekelijks in de Geist, de Bibliotheek en de Anbouw in Noord-Scharwoude.

### VROUWENACTIVITEITEN:

Maandelijks op dinsdag (o.v.b) en elke donderdag in de Anbouw.

Door: Bèr Gordijn

# Een bijeenkomst van Doet & Ontmoet

**O**p de locatie Buiten Zorg in Zuid-Scharwoude vindt wekelijks Doet & Ontmoet plaats. Hoe ervaren de deelnemers de ontmoetingen hier? Aanwezig zijn deze keer vier dames, Tiny, Gretha, Gitta en Ank, allen in de leeftijd van 82 tot 89 jaar en nog gezond. Wel hadden ze het over de ziekte PHPD, wat ze na het zien van de verbaasde blik vertaalden als 'Pijntje Hier, Pijntje Daar', dus dat moet wel zeer ernstig zijn!

Het gezelschap was niet voltallig, twee leden ontbraken. De bijeenkomsten zijn elke donderdagmiddag van half drie tot half vijf. Er is tijd om te knutselen en spelletjes te doen, zoals keezen en rummikubben. Soms een quiz en uiteraard wordt er veel gekletst. Kortom, het is altijd een gezellige boel. De dames worden ondersteund door vrijwilligster Monica Reizer en stagiaire Nina de Jager. Nina is er deze keer niet bij. Vrijwilligster Monica (56 jaar) vertelt: "Ik begeleid de groep met veel plezier en vind het mooi om met de mensen om te gaan. Zeker met zo'n positieve club." Kosten zijn er nauwelijks aan verbonden. Iedereen draagt per middag € 1,- bij voor de koffie en



koek. Er zijn verder geen lidmaatschapskosten aan verbonden.

### ERVARINGEN

De dames ervaren de omgang met elkaar en het samen bezig zijn als heel gezellig en zien er elke week weer naar uit. De bijeenkomsten verlopen dan ook bijna altijd in goede harmonie. Ook vandaag worden de gesprekken doorspekt met kwinkslagen en grapjes en er wordt veel gelachen. Het groepje in Buiten Zorg vinden zij wat te klein en daarom nodigen zij mensen van harte uit om zich als deelne-

mer aan te melden. Zelf zeggen ze: "Als je van gezelligheid, spelletjes en/of knutselen houdt, ben je van harte welkom." Maar niets moet en (bijna) alles mag. Uw leeftijd is niet belangrijk en ook niet of u man of vrouw bent. En om misverstanden te voorkomen, u hoeft niet in Buiten Zorg te wonen.

### AANMELDEN

Ben u geïnteresseerd om deel uit te maken van deze gezellige groep? Meld u dan gerust aan bij WPW. Telefoon: 0226-318050. U bent van harte welkom! ■

# Een veilig gevoel in de Anbouw

**V**oor ‘je weet maar nooit’ is het altijd goed de nodige veiligheidsmaatregelen te treffen. Op advies van de brandweer zijn daarom extra brandblussers geplaatst in de Anbouw. Ook werden rookmelders en een CO-melder geplaatst, met dank aan Jacob Kaas.

Een CO-melder waarschuwt wanneer er teveel koolmonoxide in de lucht is. Dit gas is geurloos en onzichtbaar en kan bij inademing ernstige lichamelijke gevolgen hebben. Teveel ervan kan vrijkomen door een (slechtwerkende) kachel, geiser, cv of combiketel. Wij zijn erg blij met de melder, want voorkomen is beter dan genezen.

## AED

Een ander belangrijke aanwinst in het gebouw is een AED, oftewel een Automatische Externe Defibrillator. Dit apparaat zit in een groen kast-

je bij de receptie. Het kan bij een hartstilstand een elektrische schok toedienen en ervoor zorgen dat het hartritme weer herstelt. Natuurlijk is het niet te hopen dat we dit ooit nodig hebben. Maar mocht het ooit nodig zijn, dan kunnen we hiermee iemand snel reanimeren. En wie zijn we? Dat zijn de Bedrijfshulpverleners (BHV'ers) in de Anbouw. Elk personeelslid heeft zo'n BHV-diploma en weet hierdoor wat te doen bij incidenten en ongevallen. Denk aan het verlenen van eerste hulp, maar ook aan het blussen van branden en het gebouw ontruimen.

## CALAMITEITENPLAN

Ook incidenten voorkomen is belangrijk. Bijvoorbeeld door te letten op wat mogelijk mis kan gaan en hierop in te spelen. Denk bijvoorbeeld aan goede toegang tot vluchtwegen of zorgen dat apparaten geen veiligheidsrisico's vormen door erop te letten dat deze worden uitgeschakeld na gebruik. In elke ruimte ligt een calamiteitenplan. Hier staat alles in rondom veiligheid, calamiteiten en EHBO in de Anbouw. Hiermee kunnen, bij afwezigheid van een BHV'er, huurders en bezoekers de nodige actie ondernemen bij een noodgeval. Dit document is onlangs herzien en voor iedereen die hier vaak komt een aanrader om te lezen. ■



# Danou kreeg jongerenwerk met papepel mee

**“M**ijn grootste inspiratie is eigenlijk wel mijn vader, coördinator van het jongerenwerk bij Stichting Welzijn Bergen”, vertelt jongerenwerker Danou Mudde (22). Sinds mei versterkt zij team Jongerenwerk WPW. “Ik vond het altijd zo mooi om hem te zien werken met jongeren. Hij kon echt iets in hun leven betekenen. Ze bijstaan en een stap verder helpen. Dat wil ik ook heel graag bereiken, echt een verschil maken in het leven van iemand.”

Een stagebegeleider zei haar ooit: “Ik heb een steentje in het water gelegd en het water zal nooit meer hetzelfde stromen.” Dat is ook een beetje haar motto geworden. Ze vertelt: “Het gevoel iets te kunnen bijdragen, dat geeft mij zoveel voldoening.” Danou is altijd al actief geweest waar het gaat om organiseren en mensen bij elkaar brengen. Sinds haar 12e is ze actief als vrijwilliger. Zo hielp ze bij het organiseren van activiteiten bij zomerkampen, feesten, sportactiviteiten en uitjes. Danou was de helpende

hand van haar vader bij het jongerenwerk van Stichting Welzijn Bergen bij Kunst voor Kids en een Spookspeurtocht. Danou heeft in haar leven dus al veel gedaan! En nu is ze dan jongerenwerker in Langedijk. Voor haar een droom die uitkomt.

## MAANDELIJKS AANDACHT

Ook tijdens de zomervakantieperiode werden de jongeren niet vergeten. Er werden verschillende activiteiten georganiseerd. Vooral de thuisbioscoopavond was een enorm succes en zeker voor herhaling vatbaar. Danou: “Hier kwamen echt veel positieve reacties op.” Het jongerenwerk is nog veel meer van plan. Er lopen diverse projecten, waarvan nog veel in de steigers staat. Zij vertelt: “Daar kan dan ook nog niet veel over gezegd worden. Waar ik wél iets over kan zeggen, zijn de thema's die maandelijks centraal staan. Elke keer weer een ander. Denk aan maatschappelijke thema's als mantelzorg, klimaat of alcohol.”

## SOCIAL MEDIA

In september kwam social media

aan de orde. Het overkoepelende doel is met name bewustwording en voorlichting over dit soort onderwerpen. “We geven er aandacht aan via quizvragen, enquêtes en het delen van artikelen en weetjes op social media. Ook koppelen we er activiteiten aan in de huiskamer. Tenslotte zijn de video's (vlogs) van het jongerenwerk op Instagram en Facebook een terugkerend item en worden veel bekeken”, sluit de jongerenwerkster af. ■



Danou in het gele shirt



# Onze stagiaires uitgelicht

**EVEN** wat aandacht voor de stagiaires mag ook wel een keer, vonden we. Vandaar een voorstel rondje in dit magazine.

Deze keer zijn het de stagiaires van Langedijk en Heerhugowaard. De volgende uitgave stellen de stagiaires van Schagen en Hollands Kroon zich voor.

## REIZEN

Lars (19) woont in Oudkarspel en is bezig met het tweede jaar van de opleiding Social Work op Hogeschool Inholland Alkmaar. Hij doet aan fitness, is lid van de studievereniging en werkt drie avonden in de week bij hotel/restaurant Babylon in Heerhugowaard als afwasser. Lars houdt enorm van reizen.



v.l.n.r. Nina de Jager, Kayleigh Booiij en Trees Arink

Zo was hij een paar jaar geleden vijf weken in Nieuw-Zeeland met een vriend en dit jaar een maand in Maleisië. De kriebels slaan alweer toe: "Ondertussen zijn we alweer druk aan het sparen voor de volgende reis!"

## ZELFSTANDIGHEID

Kayleigh (17) woont in Den Helder. Haar hobby's zijn: met vrienden afspreken, foto's maken en films kijken. Op de zaterdagen werkt ze bij de Hema. Kayleigh doet haar opleiding in Alkmaar op het Horizon College en zit in het tweede jaar van MBO Sociaal Werk. "Ik loop drie dagen in de week stage bij WPW Heerhugowaard en in Langedijk.



Stagiaire Stephany Ramautar

Hier hoop ik veel te leren, bijvoorbeeld over zelfstandigheid en hoe je mensen het beste kunt helpen. Ook hoop ik door deze stage veel ervaring te krijgen", laat ze weten.

## MENSEN LEREN KENNEN

Naomi (21) komt uit Hoorn. Ze vertelt: "Mijn passie is mensen leren kennen en dat doe ik vooral door te reizen. Dit jaar woonde ik bij een familie in Indonesië! Daarnaast vind ik het leuk om te dansen, te zingen, tekenen, naar concerten te gaan, te winkelen... en nog veel meer. Ik ben afgestudeerd voor Gespecialiseerd Pedagogisch Medewerkster Jeugdzorg en studeer nu Sociaal Werk. Dit jaar loop ik stage het jongerenwerk van WPW. Naast school en stage werk ik in het weekend bij als bloemist bij Deen."

## VRIENDSCHAPPELIJK HUISBEZOEK

Nina (18) woont in Alkmaar en staat graag voor iedereen klaar. Zij zit in het tweede jaar van het MBO Sociaal Werk. Ze liep vorig jaar ook stage in Langedijk. De mensen van Doet & Ontmoet in de Anbouw en Buiten Zorg zullen haar zeker kennen. Ook gaat Nina geregeld op vriendschappelijk huisbezoek. Zij struint graag winkels af waar hippe, tweedehands kleding te koop is. Zij spreekt graag af met vriendinnen, houdt van dansen, zingen, fitness en uitgaan.

## FAMILIEMENS

Stephany (29) uit Alkmaar is bezig met het laatste jaar van de opleiding Social Work bij de Hogeschool Inholland. Ze loopt sinds februari van dit jaar stage bij het jongerenwerk. Stephany is een echt familiemens en luistert graag naar R&B muziek. Wat velen niet weten is dat zij ook prachtig kan zingen. Ze is regelmatig te vinden op het Jan Arentsz College en bij de jongeren in de Huiskamer. Ook helpt zij bij het opzetten van diverse projecten van het Jongerenwerk.

v.l.n.r. Stephany Ramautar, Nina de Jager, Lars Vos, Naomi Lisman en Kayleigh Booiij



# Altijd wat te beleven in De Verbinding in Julianadorp



**D**E Verbinding in Julianadorp wordt gedragen door een geweldige groep vrijwilligers. WPW zorgt voor een stukje begeleiding. De vrijwilligers maken er samen echt een ontmoetingsplaats van in de wijk, waar men samenkomt en deel kan nemen aan verschillende activiteiten. Zo is er bijvoorbeeld keezen, klaverjassen en er worden kaarten gemaakt.

Kom gerust een keer langs om een kijkje te nemen. Op de dinsdagen en woensdag wordt samen warm gegeten. Resto Samen zijn verzorgt dit gezellige en heerlijke driegangsmenu voor slechts € 8,-. Voor kinderen en minima betreffen deze kosten € 5,-. Wilt u ook een keer aanschuiven? Neem dat contact op met Willem Burggraaff op telefoonnummer 0223-623927 of via een e-mail naar [willemburggraaff@quicknet.nl](mailto:willemburggraaff@quicknet.nl).

**Kom gerust een keer langs om een kijkje te nemen**

advertorial

## Cursus valpreventie voor ouderen

**D**E praktijk oefentherapie Nieuw Niedorp houdt vanaf maandag 6 januari 2020 de cursus 'In Balans'. Mensen van alle leeftijden vallen. Maar hoe ouder men wordt, hoe meer risico men loopt. Een valpartij zit in een klein hoekje. Bewegen helpt vallen voorkomen. Dat bewijst de cursus 'In Balans'.

Deelnemers aan deze cursus, met name ouderen die problemen heb-

ben met mobiliteit en evenwicht, komen letterlijk steviger in hun schoenen te staan. Door de beweeg oefeningen krijgen zij ook meer zelfvertrouwen. De specifieke doelen van de cursus zijn: meer positieve ervaringen met bewegen creëren, mensen leren wat ze zelf kunnen doen om vallen te voorkomen (gedragsverandering) en deelnemers laten doorstromen naar het bestaande aanbod aan bewegingsactiviteiten. Een onderzoek door de Vrije Universiteit Amsterdam toont

aan dat met dit programma een valreductie van 61% mogelijk is. De cursus wordt in Nieuwe Niedorp in het Gezondheidscentrum gegeven. Het bestaat uit een intake en tien trainingsbijeenkomsten van één uur. De maximale groepsgrootte is zes personen. Er is een vergoeding door de zorgverzekeraar mogelijk. Neem voor meer informatie contact op met Christianne Jansma (0226-413144 of [christianne@mensenco.nl](mailto:christianne@mensenco.nl)).

**ZIJPER**  
bewindvoering

**NBRB**  
Nederlandse Beroepsorganisatie van  
Notarissen

**Uw financiële  
administratie  
is onze zorg**

Tel.: 0224 - 571194

[info@zijperbewindvoering.nl](mailto:info@zijperbewindvoering.nl)  
[www.zijperbewindvoering.nl](http://www.zijperbewindvoering.nl)

## Gemeente Heerhugowaard

### Servicepunt Heerhugowaard

Trefpunt Rozenlaan  
Rozenlaan 2

1702 TG Heerhugowaard  
Tel. 072-5717170

Ma. t/m vr. 9.00-12.00 uur

[heerhugowaard@wonenpluswelzijn.nl](mailto:heerhugowaard@wonenpluswelzijn.nl)  
<http://www.facebook.com/rozenlaan>



Jaleesa Sax-Neels

Al onze cursussen en activiteiten staan vermeld op [www.wonenpluswelzijn.nl](http://www.wonenpluswelzijn.nl). Langedijk en Heerhugowaard geven ook een activiteitengids uit. Deze gids is af te halen bij het servicepunt van de betreffende locatie of neem telefonisch contact op.

## WAT KAN WONEN PLUS WELZIJN VOOR U BETEKENEN

**PRAKTISCHE ONDERSTEUNING IN EN OM HET HUIS** • Via Thuisabonnement kunt u klussen in huis en tuin laten doen, medisch vervoer, boodschappen service en computer ondersteuning.

**INFORMATIE, ADVIES EN ONDERSTEUNING** • Voor vragen op welzijnsgebied helpen onze vrijwilligers u verder.

**MAALTIJDEN** • Thuisbezorging van koelverse of vriesverse maaltijden.

**CURSUSSEN, ACTIVITEITEN EN VOORLICHTINGEN** • WPW biedt een groot aanbod van cursussen, (ontmoetings)activiteiten en voorlichtingsbijeenkomsten.

**ONDERSTEUNING BIJ CVA OF DEMENTIE** • Individuele thuisondersteuning op maat, speciaal voor mensen met CVA of dementie. Voor begeleiding is er ook het Ontmoetingscentrum Schagen.

**ACTIVEREN EN ONDERSTEUNING IN KWETSBARE SITUATIES** • Samen onderzoeken we hoe u zo lang mogelijk thuis kunt blijven wonen.

**ONDERSTEUNING BIJ INITIATIEVEN** • Ideeën om samen de leefbaarheid in uw wijk, buurt of dorp te verbeteren? Wij ondersteunen u hier.

**ONTMOETING IN DE BUURT** • Bijeenkomsten om andere mensen te leren kennen en om contacten te kunnen opbouwen. De activiteiten zijn creatief, actief, recreatief en educatief.

**AAN DE SLAG** • Statushouders een dagbesteding bieden en te begeleiden naar een volwaardige plek in de samenleving.

**VRIENDSCHAPPELIJKE ONDERSTEUNING** • Voor mensen met een klein netwerk die behoefte hebben aan één op één contact.

## CURSUSSEN & ACTIVITEITEN

### TREFPUNT ROZENLAAN, Rozenlaan 2, Heerhugowaard.

**CREACAFÉ:** Dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur.  
Kosten € 2,- inclusief koffie of thee.

**YOGA:** Dinsdagavond van 19.00 tot 20.00 uur. De lessen worden gegeven door Monique Scholting en de kosten zijn € 8,- per keer. Van te voren opgeven.

**INLOOP  
WIJKVERPLEGING:** Heeft u vragen voor de wijkverpleging of misschien hulp nodig? Dan kunt u elke tweede dinsdag van de maand vanaf 11.00 tot 12.00 uur langskomen. Deze inloop is gratis.

**REPAIRCAFÉ:** Heeft u iets dat stuk is en u wilt het laten maken? Dan kan dit bij het repaircafé. Dit is elke eerste en derde dinsdag van de maand van 14.00 tot 16.30 uur.

**ZONDAGACTIVITEITEN:** Elke tweede zondag van de maand is er bingo. Kosten € 5,- voor vijf kaarten of € 1,- per losse kaart. Inloop vanaf 13.30 uur en de bingo is van 14.00 tot 16.00 uur.

**SPECULAAS BAKKEN:** Op donderdag 21 november is er weer zelf speculaas bakken en versieren van 13.00 uur tot 15.00 uur. Deelname bedraagt € 4,50. U maakt zelf een speculaaspop en kunt die daarna versieren. Een gezellige middag met een glas warme chocomel. Van tevoren opgeven.

**GEZELLIG SAMEN ETEN:** Elke laatste donderdag van de maand van 12.00 tot 13.30 uur hebben wij Samen Eten bij ons op het trefpunt. Wilt u ook graag met elkaar eten? Geef u dan op en doe mee voor maar € 7,50. Elke keer bekijken we samen wat we die keer erna gaan eten.

**EERSTE KERSTDAG  
SAMEN ETEN:** Zit u met kerst alleen? Dat kan anders en we brengen hier graag verandering in. Daarom koken vrijwilligers op Eerste Kerstdag en zij zorgen voor een gezellige middag. Wilt u hierbij aanwezig zijn? Meldt u dan snel aan, want er is beperkt plek. U krijgt een driegangendiner voor € 15,-.

Meer info/aanmelden is mogelijk via servicepunt

# Zomeractiviteiten de Horst

**G**RAAG blikken we nog even terug op twee zomerse dagactiviteiten voor ouderen. Ondanks dat wijkcentrum De Horst in Heerhugowaard in de zomervakantie twee weken gesloten was, vonden de activiteitenbegeleiders het belangrijk dat de ouderen iets leuks hadden om naar uit te kijken. Daarom werd op donderdag 1 en 8 augustus een leuk uitje georganiseerd voor de mensen die hier wekelijks op de activiteitendag komen.

Op het programma van 1 augustus stond een vaartocht met de salonboot, georganiseerd bij restaurant De Rijd in Nieuwe-Niedorp. Met koffie/thee en gebak werden de deelnemers ontvangen, waarna zij met de boot vertrokken richting De Weel. Na een vaartocht van anderhalf uur, stond bij het restaurant een heerlijke lunch te wachten. Na een heel gezellige dag keerde iedereen tevreden huiswaarts.

## GEZELLIG SAMENZIJN

Een week later brachten de deelnemers een bezoek aan Bianca's Brasserie in Oterleek, waar zij koffie/thee en appelgebak met slagroom kregen. Het was een gezellig samenzijn en de activiteitenbegeleiders kijken samen met de deelnemers terug op twee heel gezellige dagen.

*Salonboot De Gouden Driehoek*



## DAGACTIVITEITEN

Iedere donderdag tussen 10.00 en 16.00 uur kunnen geïnteresseerden bij de dagactiviteiten voor ouderen terecht in wijkcentrum de Horst aan de Van Eedenstraat 5 in Heerhugowaard. Ook als u behoefte heeft om er even tussenuit te gaan, bent u van harte welkom. Vooraf aanmelden is niet nodig. De kosten bedragen € 4,- per keer. Graag tot ziens!

# Nieuwe dienst: Vriendschappelijke ondersteuning

Door: Lisette Kreijger

**I**N Heerhugowaard bleek dat sommige abonnees behoefte hebben aan iemand die met ze meegaat. Met het boodschappen doen, een ritje op de tandem, of andere dagelijkse bezigheden. "Wij konden deze hulpvragen niet uitzetten naar andere organisaties", geeft Jaleesa Sax-Neels aan. Zij is welzijnsconsulente in Heerhugowaard aan de Rozenlaan en laat weten dat daarom deze nieuwe dienstverlening is ingevoerd.

"Eens per maand op een vriendschappelijke wijze ondersteuning bieden aan onze abonnees door een vrijwilliger", is Jaleesa's uitleg over de dienstverlening. Het houdt in dat de vrijwilliger zelf aangeeft waar zijn interesse en expertise ligt. "Wij maken dan een mooie match met de abonnee", vertelt ze. De welzijnsconsulente krijgt regelmatig te horen dat abonnees niet bij het bovenste schap in de supermarkt kunnen, of écht behoefte hebben aan iemand die gewoon even gezellig meegaat naar het winkelcentrum, om kleding uit te zoeken. "We zijn heel blij dat dit er is gekomen", aldus Jaleesa. "Op zo'n manier kun je abonnees weer een stapje verder

helpen." De duur van de ondersteuning wordt afgestemd op de behoefte van de abonnee.

## CONTACTEN

Er zijn heel veel mensen, ook in Heerhugowaard, die geen of weinig contacten hebben. Voor deze groep mensen kan de dienstverlening veel betekenen! Als men lid wordt van WPW (vanaf 55 jaar), dan kan men zich hiervoor aanmelden door te bellen naar het servicepunt van WPW: 072-5717170 of per mail: heerhugowaard@wonenpluswelzijn.nl. Ook mensen die het leuk vinden om bij deze dienstverlening als vrijwilliger iets te betekenen, kunnen contact opnemen. ■

# Vrijwilligers Waarderingsweek

“**A**LE mensen die vrijwilligerswerk doen of mantelzorgers zijn, willen we in het zonnetje zetten! Want actief zijn als vrijwilliger, dat is zó enorm waardevol!” vertelt Jaleesa Sax-Neels, welzijnsconsulente bij WPW. Dit gebeurt tijdens de Vrijwilligers Waarderingsweek van zaterdag 2 tot en met zondag 10 november, waarvoor zowel vrijwilligers in Langedijk als Heerhugowaard zich kunnen aanmelden.

Gedurende de hele week worden leuke workshops, rondleidingen, voorstellingen en andere activiteiten georganiseerd. Van lezingen tot een gratis filmvoorstelling en van een kookworkshop tot een high tea. De gemeenten, de Vrijwilligers Centrale Regio Alkmaar (VCRA), vrijwilligersorganisaties en welzijnsorganisaties (waaronder WPW), helpen mee met de organisatie.

## ZOLDERTHEATER

In Langedijk is eveneens een speciaal aanbod voor mantelzorgers. Maar ook bij de andere activiteiten zijn ze welkom. Jaleesa verklaapt alvast iets over wat er te doen is: “Het zoldertheater komt met een mooie voorstelling voor volwassenen. En Schaatsbaan Alkmaar biedt ‘Curling’ aan.”



## EEN FEESTJE

Inschrijven voor één van de gratis workshops of activiteiten kon tot en met zondag 20 oktober via de website. Dit is op diverse manieren aan de vrijwilligers bekendgemaakt. Jaleesa sluit af: “Vorig jaar was de Vrijwilligers Waarderingsweek een feestje. We hopen dat het dit jaar weer een succes wordt en dat de mensen genieten van de activiteiten!” ■

# Een beetje alleen met kerst?

Door: Lisette Kreijger

**V**IER jaar geleden organiseerde WPW Heerhugowaard voor het eerst een kerstdiner op Eerste Kerstdag. Welzijnsconsulente Jaleesa Sax-Neels hoorde veel om haar heen dat de abonnees, maar ook niet-abonnees, zich zo eenzaam tijdens de kerst voelen. Met name de ouderen hebben vaak geen invulling op deze dagen, merkte ze.

Dit zette Jaleesa aan het denken. Ze brainstormde met haar collega's: “Wat kunnen wij als welzijnsorganisatie nu doen voor deze doelgroep?” vroeg ze zich af. Iemand opperde een idee: “Een mooie kerstmaaltijd, samen genieten. Eten verbindt en iedereen kan hieraan deelnemen.” Dit jaar wordt dan ook voor de vierde maal op rij de maaltijd georganiseerd voor de mensen die anders zo alleen thuis zitten met de kerst.

## KONINKLIJK

Vrijwilliger Gerard Bekker verzorgt het ditmaal samen met vrijwilligster Bep Woudenberg. Hij is al enige weken druk bezig met de voorbereidingen. De maaltijd, die met zorg is uitgekozen, presenteerde Gerard als experiment alvast aan Bep. “Zij vond het fantastisch”, vertelt Gerard. Ook één van zijn vrienden liet hij de maaltijd keuren. Deze liet weten: “De maaltijd was koninklijk. Dat kan hij goed!” Een impressie is alvast te zien op de foto. Het belooft in ieder geval

een uitgebreide culinaire traktatie te worden.

## TEVREDEN

Na nog wat puntjes op de i te hebben gezet, zijn ze nu volledig tevreden en gaan dit samen koken op Eerste Kerstdag. “Om 12 uur is iedereen welkom en beginnen we met de eerste gang. En de champagne, die doen we er stiekem bij”, zegt Gerard lachend. De prijs is € 15,- voor een driegangsmenu inclusief drankjes. Opgeven voor de kerstmaaltijd via: heerhugowaard@wonenpluswelzijn.nl of via het servicepunt: 072-5717170. Het is voor zowel abonnees als niet-abonnees die het fijn vinden om met kerst samen met anderen te zijn, en misschien wel leuke nieuwe contacten op te doen!

## TALENT

Gerard kookt trouwens elke laatste donderdag van de maand bij WPW en heeft er duidelijk plezier in dit voor een ander te doen. Hoe komt hij aan dit kooktalent? “Dat

is ervaring”, zegt hij. “Je gaat uitproberen, en op een gegeven moment lukt het, en soms ook wel eens niet. Je móet gewoon volhouden!” Een echte doorzetter is deze WPW-vrijwilliger overduidelijk, die zich graag inzet voor anderen. Er is nog behoefte aan een extra paar handen om op Eerste Kerstdag te helpen met serveren en inschenken van de drankjes voor de gasten. Gasten dienen zich tijd op te geven, want er is slechts een beperkt aantal plekken beschikbaar. Aanmelden (als gast of helpende hand) kan via een telefoontje of mail naar het servicepunt. ■



# Zo lang mogelijk thuis

Mevrouw Valk heeft haar hele leven in een klein dorpje in de Kop van Noord-Holland gewoond. Ze kende haar man al vanaf de lagere school die toen nog midden in het dorp stond. De school is er allang niet meer. Samen met haar man heeft ze de kruidenierswinkel van haar ouders overgenomen. Die hebben ze veertig jaar gerund. Toen de bakker en de slager dicht gingen, zijn ze heel lang de enige winkel in het dorp geweest. Geen van hun zes kinderen had interesse om de winkel over te nemen. Wegens gebrek aan een opvolger is de winkel daarom dicht gegaan toen zij met pensioen gingen.

Toen haar man ziek werd, heeft ze hem thuis tot het einde toe kunnen verzorgen. Dat is al weer vijf jaar geleden. Nu is mevrouw Valk zelf ziek; de wijkverpleging komt dagelijks langs en ook de huisarts is

er wel elke week. Het gaat niet goed en mevrouw Valk weet dat het einde nadert. De mensen in het dorp weten dat ook. Ze weten ook dat mevrouw Valk niets liever wil dan - net zoals haar man - tot het einde in het dorp blijven wonen. Met de twee kinderen die nog in de buurt wonen, hebben ze een uitgebreid plan gemaakt om deze diep gewortelde wens te vervullen.

## GOED SAMENSPEL

Wat voor mevrouw Valk geldt, geldt voor heel veel mensen. Steeds vaker lukt

het dat mensen in hun eigen omgeving kunnen blijven wonen. Zorg die in het verpleeghuis wordt geboden, kan ook steeds vaker thuis gegeven worden. Dit vereist wel een heel goed samenspel tussen huisarts, wijkverpleging, maar vooral ook de familie en andere mantelzorgers. Mevrouw Valk is inmiddels overleden. Met inzet van iedereen is het gelukt om haar tot het einde toe in het dorp te kunnen laten wonen. Haar laatste rustplaats is op de begraafplaats naast de kerk. In haar eigen dorp.

Thuiszorg Samen, T: 088- 6194100  
[www.woonzorggroepsamen.nl](http://www.woonzorggroepsamen.nl)



ARCHIEFFOTO - Op de foto staat niet mevrouw Valk

# Afscheid, zoals jij het wilt

Na het succes van de Trouwbeurs Schagen hebben Sebastiaan van Stam, Karin Smit en Maureen Kramer (Sebastiaan van Stam Fotografie, Uitvaartbegeleiding Karin Smit en Bloem&) besloten de handen ineen te slaan. Op zondag 24 november vindt er van 10 tot 16.00 uur in het Scagon Theater een Rouwbeurs plaats.

“Ik wilde graag een Rouwbeurs opzetten in Schagen”, vertelt Karin Smit. “Toen ik er achter kwam wie de Trouwbeurs hadden georganiseerd, ging het balletje snel rollen. De ondernemster heeft veel ervaring in de praktijk en een supergroot netwerk. In de afgelopen jaren heeft ze veel nabestaanden mogen begeleiden bij het moeilijke moment van afscheid nemen van hun dierbaren. Ze staat hen bij en stelt alles in het werk om het afscheid vorm te geven die past bij de overledene.

## TABOE

Sebastiaan en Maureen zagen het wel zitten om de Rouwbeurs Schagen op te pak-

ken. “Er heerst een taboe over dood gaan en rouwen. Wij willen met deze rouwbeurs die taboe de wereld uit helpen. Iedereen overlijdt, dus kun je het er beter over hebben. Hoe moeilijk dat soms ook kan zijn.” Rouwfotografie is iets wat steeds vaker voor komt. Het helpt bij de verwerking van het verlies. Wist u dat er per dag ongeveer 370 mensen overlijden in Nederland, waarbij gemiddeld vier directe nabestaanden betrokken zijn. Ieder jaar hebben dus zo'n 500.000 mensen direct met een overlijden te maken. Hierbij kunt u denken aan het verlies van een partner, kinderen, ouders, schoonouders, broer of zus. In een mensenleven bent u ongeveer vier keer rechtstreeks betrokken bij het regelen van een afscheid.

## KRACHTEN BUNDELEN

“We willen de krachten bundelen, Schagen op de kaart zetten en laten zien wat Schagen allemaal te bieden heeft op dit gebied”, vervolgt Karin. “Qua standhouders zal het aanbod heel breed worden. Natuurlijk muziek en



bloemen, maar ook heel veel andere, nieuwe trends die spelen op dit gebied. Dit zijn zaken waar u waarschijnlijk nog nooit over na heeft gedacht, zoals vermogensbeheer, op-ruimcoach, uitvaartbegeleiding, verzekering, nazorg en nog veel meer. Een persoonlijk afscheid troost.”

**Karin Smit**  
 Uitvaartbegeleiding



## • PRIK HET OP HET BORD •

**WPW Heerhugowaard zoekt twee vrijwilligers die willen helpen op Eerste Kerstdag om het eten te serveren en... u mag natuurlijk ook mee-eten!**

Theatergroep Kortsluiting 2.0 doet een muzikale theatervoorstelling over "mantelzorg en dementie". Speeldata o.a. zondag 17 november in Wieringerwerf, zaterdag 30 november in Alkmaar en zaterdag 8 en zondag 9 februari in Schagen. Meer info: [www.tgkortsluiting.com](http://www.tgkortsluiting.com)

### WAC ZOEKT VERSTERKING

De Woonadviescommissie Schagen-Hollands Kroon zoekt nieuwe kritische leden voor haar advieswerk. De commissie houdt zich bezig met de volkshuisvesting in beide gemeenten. Vooral ook dames zijn welkom. Voor info: voorzitter Eugeen Hoekstra, 0224-216842 of [eugeenhoekstra@ziggo.nl](mailto:eugeenhoekstra@ziggo.nl).

WPW Heerhugowaard zoekt warmhoudplaatjes voor het kerstdiner. Hopelijk hebben mensen die voor ons te leen en kunnen we deze gebruiken op Eerste Kerstdag.

Wilt u ook meer weten van dementie? Doet u dan de online training: [www.samendementievriendelijk.nl](http://www.samendementievriendelijk.nl) bij het trainingsaanbod.

### Stichting SBOS zoekt nieuwe penningmeester

In verband met het vertrek van de huidige penningmeester Ruud Bakker zoekt de SBOS een nieuwe penningmeester. Voor info: Ruud Bakker [ruudbakker@planet.nl](mailto:ruudbakker@planet.nl) en/of 0224-213198

Wie is toch die man achter de computer op vrijdagochtend tijdens de Doet & Ontmoet in Keijzershoff te Anna Paulowna? Maak kennis met Kees. Wilt u ook computerles van Kees? Kijk op [www.cjbonline.jouwweb.nl](http://www.cjbonline.jouwweb.nl) of kom langs tijdens de Doet & Ontmoet in Keijzershoff.

**Blijf niet met uw wens rondlopen maar stuur het ons. Dat kan per mail: [info@wonenpluswelzijn.nl](mailto:info@wonenpluswelzijn.nl). Maar het kan ook bij een Servicepunt in de buurt. De adressen vindt u elders in dit magazine.**

## PUZZEL MEE EN WIN!

Los de woordzoeker op en maak kans op 1 van de 3 Plukker-cadeaubonnen ter waarde van € 15,-.

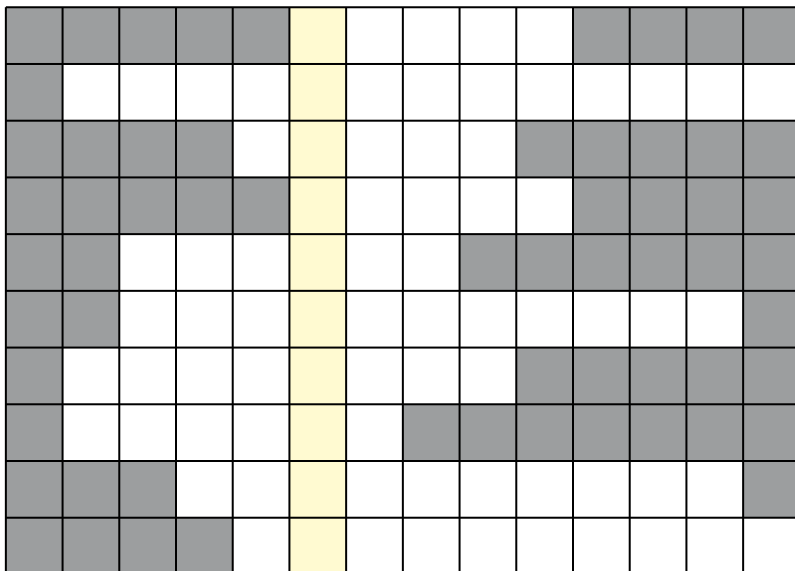
De prijzen zijn beschikbaar gesteld door:  
Boekhandel Plukker  
Gedempte Gracht 71-75, 1741 GB Schagen  
[www.boekhandelplukker.nl](http://www.boekhandelplukker.nl)

De winnaars van de vorige WPW-woordzoeker zijn:  
Dhr. P. Raven (Wieringerwerf)  
Mevr. D. Jonker (Nieuwe Niedorp)  
Mevr. A.A.M. Jansen (Sint Maartensvlotbrug)

De inzending dient **voor woensdag 1 januari 2020** binnen te zijn. De winnaars krijgen persoonlijk bericht en worden vermeld in het volgende WPW Magazine.

Mail uw oplossing naar:  
**[info@wonenpluswelzijn.nl](mailto:info@wonenpluswelzijn.nl)**  
(onder vermelding van uw naam en adresgegevens) of stuur naar:  
**Wonen Plus Welzijn**  
Zijperweg 14, 1742 NE Schagen

1. De achternaam van redacteur Willy
2. De beroepstak van Feller uit Langedijk
3. Dit organiseert WPW Heerhugowaard op Eerste Kerstdag
4. Voornaam van de dame die een film maakte over de maaltijdvoorziening
5. Achternaam van Irma die werkzaam is bij de Factorie
6. Deze astronaut komt met André Kuipers aan het woord op pagina's 4 en 5
7. De 29-jarige stagiaire uit Alkmaar en een echt familiemens
8. Maak de laatste zin in de advertentie van Woonzorggroep Samen af: Dat is Samen meer...
9. Op deze locatie in Zuid-Scharwoude vindt wekelijks Doet & Ontmoet plaats
10. De Woonadviescommissie Schagen-Hollands Kroon zoekt nieuwe kritische leden voor?



# Actus

N O T A R I S S E N

## Vertrouwen binnen handbereik



Wij helpen u graag bij al uw vragen over het familierecht zoals schenkingen en (levens)testamenten.



W.M. Dudokweg 39  
1703 DA Heerhugowaard  
Tel: 072 - 5718016

[www.actusnotarissen.nl](http://www.actusnotarissen.nl)

De kapper  
en pedicure  
bij u thuis!

Betrouwbaar  
&  
Professioneel

Makkelijk  
&  
Voordelig

Knippen  
€ 14,00

Ter kennismaking

**mobella**

Bel 088-1000100  
of kijk op [mobella.nl](http://mobella.nl)

## UITVAARTBEGELEIDING

**Karin Smit**

persoonlijk en stijlvol

- Een mooi en waardevol afscheid hoeft niet duur te zijn
- Ongeacht waar en of u verzekerd bent
- Een vrijblijvend voorgesprek is altijd mogelijk
- Ruime ervaring als uitvaartbegeleidster in uw regio
- Betaalbaar en onafhankelijk

Tel. 06 81 35 81 10

Dag en nacht  
bereikbaar



[info@uitvaartbegeleidingkarinsmit.nl](mailto:info@uitvaartbegeleidingkarinsmit.nl)