

nieuws

www.wonenplus-alkmaar.nl

DRAAGT U WONENPLUS EEN WARM HART TOE EN WILT U ONS STEUNEN? UW GIFT IS MEER DAN WELKOM.

Als u WonenPlus wilt steunen met een financiële bijdrage, dan zijn wij daar ontzettend blij mee! Hiermee financieren we onze activiteiten om mensen te helpen in de thuissituatie die het op eigen kracht niet redden. Ook kunnen we daarmee de vrijwilligers ondersteunen, die met alle kracht de WonenPlus abonnees bijstaan.

Een bijdrage kan overgemaakt worden op IBAN rekeningnummer: **NL40 RABO 0111 7234 50 t.n.v. Stichting WonenPlus Alkmaar** onder vermelding van **Gift aan WonenPlus**.

Ook als u een tegoed overhoudt op uw AlkmaarPas, kunt u dit aan ons doneren. We zijn met alle bedragen enorm blij!

wonenplus
Alkmaar
zijn we samen



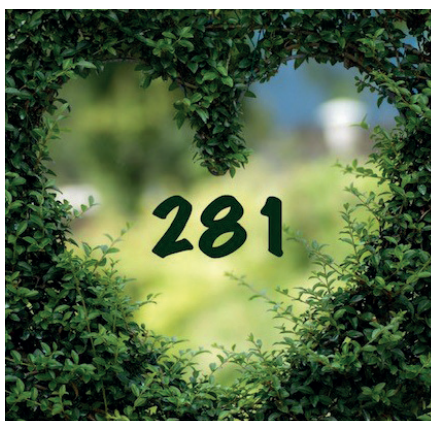
WonenPlus Tuinhulp

Vorig jaar is er ondanks de strenge lockdown 281 keer tuinhulp verricht.

Geweldige hardwerkende vrijwilligers, tevreden abonnees en een blijde buurt! De tuinvrijwilligersploeg van WonenPlus is druk aan de slag. Daarom voor alle duidelijkheid weer even aan aantal zaken op een rij:

- Onze vrijwilligers doen geen structureel tuinonderhoud. U kunt maximaal twee keer per jaar een tuinklus aanvragen (in voor- en najaar). Voor meer tuinhulp verwijzen we u naar betaalde tuinhulp tegen redelijk tarief of verzoeken wij u om zelf de burens, familie of vrienden in te schakelen.

- U kunt een aanvraag doen voor een tuinklus niet langer dan twee uur met groenwerk zoals het snoeien van struiken of heggen tot 2



meter hoog, het planten van bollen en plantjes, licht onkruid schoffelen.

- Wat we niet doen is: hoog onkruid verwijderen, het uitspitten van gras, bomen en grote struiken, onkruid tussen tegels weghalen, schuttingen plaatsen, tuinafval afvoeren, tuinen betegelen, hogedruk reinigen of handmatig tegels schoonmaken. Zorgt u ervoor dat de vrijwilliger kan werken met goed tuinmateriaal? En een kopje koffie, thee of fris is ook heel welkom.

Er is veel kunstzinnig talent binnen de WonenPlus club.

Theo Colenberg is klusvrijwilliger bij WonenPlus Alkmaar. Zodoende kwamen wij achter zijn grafische talent. Op de foto ziet u één van zijn posters in de stijl van oude zeefdrukken.

VERVOER NAAR EEN VACCINATIE-LOCATIE NODIG?

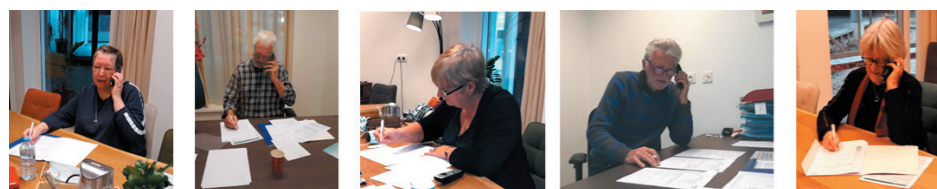
Heeft u een afspraak voor een corona-vaccinatie, maar bent u niet in staat om zelfstandig naar de 'prik-straat' te komen? **Bel:** Team Vrijwillig 072 519 16 00 / de RegioTaxi (gratis als u een pas heeft van de gemeente) 0900 8878 / Het Rode Kruis 06 41523249.

Contact met abonnees door het belteam van WonenPlus

Bent u al gebeld door een vrijwilliger uit ons belteam? Sinds februari dit jaar houdt het belteam van WonenPlus contact met de abonnees.

Aan de hand van een vragenlijstje informeren zij hoe het met u gaat. Soms is die helemaal niet nodig en loopt het gesprek vanzelf. Gelukkig waardeert bijna iedereen dit telefonische contact. Veel abonnees bellen uit zichzelf met WonenPlus. Maar er is ook een grote groep die dat niet doet. Die zijn abonnee, alleen voor als het nodig is.

Wel vinden wij het fijn om toch contact te hebben. We krijgen best veel informatie uit deze telefoontjes. Hoe men zich redt, of men digitaal vaardig is, of zich misschien wel eenzaam voelt. Maar ook hoe men over WonenPlus denkt. Het fijne contact inspireert ons om onze bel-acties voort te zetten!



Van links naar rechts: Hanny de Boer, Peter Oomen, Millette van der Steen, Theo Kroon en Cora Seijbel in actie. Het team bestaat overigens uit 17 bellers. Op dit moment van schrijven zijn er 300 abonnees bereikt. Bent u nog niet gebeld en stelt u het op prijs? Laat het ons weten!



WonenPlus: Laatste nieuws

Wilt u op de hoogte gehouden worden van de laatste ontwikkelingen rondom corona en wat dat betekent voor de ondersteuning van WonenPlus?

Bel gerust met uw vraag naar ons servicepunt of hou de website in de gaten voor de laatste actuele stand.

Zie www.wonenplus-alkmaar.nl of volg de facebookpagina WonenPlus Alkmaar.

Servicepunt vrijwilliger in het zonnetje: Wil Paarlberg

Als u op donderdagochtend naar het servicepunt van WonenPlus belt, kan het goed zijn dat u Wil Paarlberg aan de telefoon krijgt.

Hij is één van de 7 vaste servicepunt-vrijwilligers die wekelijks een dagdeel aanwezig is. Daarnaast zijn er nog 5 invallers.

Wil is opgegroeid op een boerderij, een veehouderij tussen Egmond en Bergen. Na de HAVO wist hij niet wat hij wilde gaan doen. Hij wandelde een magazijn binnen van groot-handel in ijzer en staal Arcelor-Mittal, waar ze een medewerker zochten. Zo ging dat toen nog en hij kreeg de baan. Daar heeft hij 39,5 jaar gewerkt. Helaas werden er mensen wegbezuinigd. Hij was pas 57 jaar en moest blijven solliciteren, maar het lukte niet met een nieuwe baan.

Wil had niet genoeg hobby's om de hele week te vullen en dus dacht hij aan vrijwilligerswerk in Alkmaar, waar hij woont met zijn vrouw. De twee kinderen zijn het huis al uit.

Wil is een 'jongeman' van bijna 66 jaar en een heel actief 'baasje'. Op een gegeven moment had hij maar liefst 5 vrijwilligersbanen. Hij wilde zelf ervaren wat hij leuk vond, zodat hij 'later' kon kiezen. Bij de Zonnebloem, Staatsbosbeheer, fietsen met het Gilde, in Lauwershof en bij WonenPlus Alkmaar. Alleen het vrijwilligerswerk bij Lauwershof is afgefallen. Sinds 2013 is hij vrijwilliger bij WonenPlus Alkmaar.

Op het servicepunt is hij helemaal in zijn element. "Het leuke eraan is dat je veel contact hebt met verschillende bellers. Er vinden leuke gesprekken plaats en het geeft voldoening als je iemand hebt kunnen helpen. Het is afwisselend en een sociaal gebeuren. Ook kom ik op huisbezoek bij nieuwe abonnees om over WonenPlus te vertellen en een luisterend oor te bieden".



Wil is voorlopig niet van plan te stoppen. Hij houdt van lezen en muziek, fietst lange afstanden alleen en zijn sociale contacten zijn ook van belang. Het vrijwilligerswerk geeft hem zijn structuur in de week.

Tijdens corona gaat alles even anders. Door het aangepaste rooster komt Wil niet meer wekelijks maar om de week naar WonenPlus. Hij mist in deze periode de regelmaat, voelt wat luiheid toetreden en hij mist vooral de sociale kant. Het is niet te hopen dat vrijwilligers hierdoor gaan afhaken. Het ritme is weg en men vindt het misschien wel fijn zo. Hij hoopt op betere tijden.

Marja Flaming: Nieuw bestuurslid WonenPlus Alkmaar

Afgelopen maart ben ik toegetreden in het bestuur van WonenPlus Alkmaar. Via deze weg wil ik me graag voorstellen: ik ben Marja Flaming, woon in Hoorn en ben 50 jaar oud. Ik ben getrouwd en wij hebben geen kinderen.

Ik werk sinds maart als directeur zorg bij de WilgaerdenLeekerweidegroep in West Friesland. In mijn vrije tijd ga ik graag naar buiten om een stukje te hardlopen of op pad met vrienden en vriendinnen. In mijn carrière heb ik me eerst ontwikkeld als een manager in de zorg, daarna als zorginkoper bij zorgverzekeraar VGZ (Univé).



Sinds juli 2017 ben ik directeur zorg, eerst bij Magentazorg en sinds kort bij de WilgaerdenLeekerweidegroep.

De afgelopen 16 jaar heb ik vaak en prettig samen gewerkt met WonenPlus Alkmaar. Ik heb de positieve invloed gezien van de inzet van de vrijwilligers en medewerkers

en de wijze waarop zij steeds zoeken naar mogelijkheden voor de ondersteuning van de meest kwetsbare mensen in de wijken.

Waardering heb ik voor de gedrevenheid waarop vrijwilligers en medewerkers dit doen. Ik ben er trots op dat ik vanuit deze rol een bijdrage kan leveren aan WonenPlus Alkmaar met haar prachtige ambities.

Ik verwacht bij WonenPlus Alkmaar een hoop leuke en enthousiaste mensen tegen te komen. Ik vind openheid en eerlijkheid belangrijk voor een goede samenwerking, mensen mogen dat ook van mij verwachten. Ik zie uit naar de kennismaking en de samenwerking met iedereen die op wat voor manier dan ook betrokken is bij WonenPlus Alkmaar.

Met vriendelijke groet,
Marja Flaming

EN TOEN WAS ER LICHT!

Zomaar een dag... Ik heb honger, loop naar de keuken waar het al donker is. Het grote licht moet aan. En ja, nu kan ik weer de broccoli zien liggen op de tafel. Maar dan, ...een KNAL, weg overzicht. Wat moet ik nu? Ik zie me niet op de grote huishoudtrap de bol aan het plafond er af draaien.

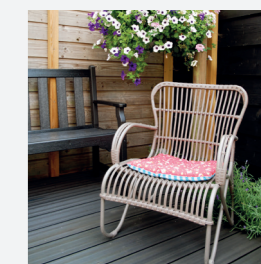
Nou moet ik ook nog zoeken naar een nieuwe gloeilamp. Paniek, die blijkt niet in de voorraad kast te liggen. Dan maar een bord pakken, een boterham smeren met pindakaas. En onderwijl bedenk ik dat ik zo dadelijk naar de burens ga, of die een gloeilamp hebben, en morgenochtend meteen opbellen naar natuurlijk WonenPlus. Dan zal ik smeken a.u.b. om een vrijwilliger die zijn hand er niet voor omdraait mij weer licht te geven.

Wat zal ik dankbaar zijn als die man in dit nog vroege voorjaar met afwisselend zonlicht en koude hagelbuien mij helpt. Zo wordt er goed gedaan. De man op de trap zegt dan: 't Is voor mekaar, mevrouw.' En ik: 'Meneer, u bent van grote waarde!'

WonenPlus abonnee, Rhea Ruppert.

VOORAF GEREGLD

Nadenken over uw uitvaartwensen geeft u rust en een houvast voor uw nabestaanden. Er valt al veel te doen in de voorbereiding. Wat wil ik vastleggen? Weet men wat mijn wensen zijn? Begrafenis of crematie? Wat wil ik graag of wat juist niet? Wat kan ik hierin zelf doen?



Herkent u deze vragen en kunt u daar steun bij gebruiken? U gaat samen aan de slag met de WonenPlus vrijwilliger. In een persoonlijke overzicht noteren we o.a. of er een testament is, welke abonnementen er zijn, pensioenfondsen, polissen of sociale media en email-accounts. Maar ook wat uw uitvaartwensen zijn, wel of geen bloemen of sprekers, welke muziek, wie het een en ander dient te regelen of wat men wil overlaten aan nabestaanden. Schroom niet. Vraag bij WonenPlus de dienst Vooraf geregeld aan voor een vrijwilliger bij u thuis.

Want vooraf geregeld is wel zo prettig!



WELZIJN OP RECEPT

AANDACHT EN ACTIVITEITEN ALS MEDICIJN

Huisartsenpraktijk de Mare, Noordhof, het Medisch Centrum Elisabeth en cliëntondersteuners van Mee & De Wering en Wonen-Plus Alkmaar, werken samen om inwoners met sociale problemen beter te helpen met Welzijn op Recept.

Lang niet alle gezondheidsklachten hebben een fysieke oorzaak en zijn te verhelpen met een medicatie of verwijzing naar een specialist. Bij psychosociale oorzaken als eenzaamheid, taalbarrière, schulden, werkeloosheid wordt verwezen naar het sociale domein.

De huisarts of praktijkondersteuner bespreekt de wensen, behoeften en mogelijkheden. Is ondersteuning gewenst dan vindt de doorverwijzing naar Welzijn op recept plaats en kunnen de eerste stappen worden gezet. Succesvoorbeelden uit Koedijk en Oudorp waar Welzijn op Recept al eerder is gestart:

~ Onder de mensen ~

Een van onze cliënten was eenzaam in haar buurt. De cliëntondersteuner is bij haar op huisbezoek geweest en ze hebben besproken wat ze wil, wat ze kan en wat ze

leuk vindt. Omdat ze dicht bij een wijkcentrum woont hebben we daar de volgende keer afgesproken. Ze was verbaasd over wat er te doen was. De bibliotheek sprak haar aan. En ze is er vrijwilligerswerk gaan doen. Ze kwam meer onder de mensen en voelde zich nuttig.

~ Straatangst ~

Een bijzonder voorbeeld betreft een vrouw die niet meer alleen over straat durfde en zich depressief voelde. Met vele kleine stappen en geduld staat zij nu achter de bar in wijkcentrum en volgt ze taallessen. Ze is medicijnvrij en gaat weer met meer plezier door het leven.

~ Stress ~

Een meneer had veel stress-gerateerde klachten. Deze werden veroorzaakt doordat zijn conditie verslechterde maar hij vond het lastig om dit in het ziekenhuis te

bespreken. Hij kreeg veel formulieren mee die hij niet kon lezen en hij maakte zich zorgen over zijn zorgkosten. Met veel begrip en uitleg hebben we samen de situatie verhelderd. Dit resulteerde in minder stress doordat meneer zich gesteund en geholpen.

Johan Noordhof (huisarts):

“Ik wil graag dat patiënten met sociale problemen sneller en beter geholpen worden. Door hen te verwijzen naar een cliënt ondersteuner worden zij geholpen bij het juiste loket. Mensen begeleiden met het leggen van nieuwe contacten of in beweging komen, kan een betere oplossing bieden dan medicijnen of therapieën”.

Daniella Ijsveld

(consulente WonenPlus Alkmaar):

“Het draait om individuele begeleiding. Niet iedereen die eenzaam is, wil worden geholpen met deelname aan een activiteit. Als iemand aangeeft betekenisvolle contacten te missen maken we gezamenlijk een plan om stap voor stap contacten uit te breiden of te herstellen. Je ziet dat mensen vrolijker en positiever worden wanneer nieuwe of oude contacten vanuit wederkerigheid (her)ontstaan”.



wonenplus
Alkmaar
zijn we samen

Servicepunt WonenPlus Alkmaar
Daniella Ijsveld – West en Zuid
Hermine Brinkman – Noord
Inge Zoet – Midden en Oost

072 512 27 11
06 30 26 18 21
06 30 27 87 96
06 30 29 88 51

info@wonenplusalkmaar.nl
d.ijsveld@wonenplusalkmaar.nl
h.brinkman@wonenplusalkmaar.nl
i.zoet@wonenplusalkmaar.nl

KIJK OOK REGELMATIG OP DE SITE **WWW.WONENPLUS-ALKMAAR.NL** VOOR NIEUWS

WonenPlus Alkmaar: Schelfhoutlaan 4, 1816 LG Alkmaar | Telefoon: (072) 512 27 11 | E: info@wonenplusalkmaar.nl

wonenplus
Alkmaar
zijn we samen

Deze nieuwsbrief is gedrukt op 170 grams recyclingpapier, dat is papier gemaakt van gerecycled materiaal.

t nieuws van WonenPlus Alkmaar, editie zomer 2021