

Even Buurten

Stichting
De Welle
Bron voor welzijn



Jongerenwerk

Leren om de juiste keuzes te maken

Vrijwilligers in het zonnetje

'Kiek! Ben jij fotogeniek?'

Weerbaarheidsdagen

Weerbaarheid van inwoners vergroten

Wierden en Hellendoorn

Activiteiten voor jong en oud

STILLE GENIETER

e AIXAM

100% elektrisch,
stijlvolle en stille SUV.

e crossover SUV

100% ELEKTRISCH

NEW

- Modern NMC Li-ion 7,89 kWh batterijpakket
- Met een bereik tot 100 stille en ecologisch verantwoorde kilometers
- 0% CO₂-uitstoot
- De veiligste brommobiel met veiligheidskooi
- Hoge instap (+ 5cm)
- Ruime bagageruimte
- Diverse designelementen
- Achteruitrijcamera en Apple Carplay

Bezoek ons ook voor alle andere modellen van AIXAM !



AIXAM

45
KM



Maak een afspraak en kom vrijblijvend een proefrit maken!

Auto Aaltink
Mensenwerk in Autoland

Marie Curiestraat 6 - Nijverdal | tel 0548-620 320 | info@autoaaltink.nl



WIERDENS BEWIND: VOOR AL UW BESCHERMINGSBEWIND ZAKEN

Wanneer het u of iemand in uw omgeving moeite kost, om zelf de **financiën** te regelen. En u of de persoon die u kent, heeft geen familie of anderen die hierbij zouden kunnen helpen. Dan kan Wierdens Bewind u een helpende hand bieden, om uw financiën weer op orde te brengen en te houden door middel van **beschermingsbewind** dat via het kantongerecht wordt aangevraagd.

Wierdens Bewind gaat op professionele wijze uw financiën beheren wat u rust zal geven, en u zich daardoor kunt concentreren op andere gebieden in uw leven.

Voor meer info mag u mij vrijblijvend bellen of mailen:
06-20080315 of per e-mail: wierdens.bewind@hetnet.nl



Stichting De Welle Gemeente Hellendoorn

Constantijnstraat 32a
7442 ME Nijverdal
T 0548 – 638810

Stichting De Welle Gemeente Wierden

Dokter G.H. Beensweg 21
7642 CH Wierden
T 0546 - 571693

E info@stichtingdewelle.nl
W www.stichtingdewelle.nl



Colofon

Even Buurten is een magazine van Stichting De Welle over welzijn voor alle inwoners van de gemeenten Hellendoorn en Wierden. Uitgave: 2 keer per jaar. Totale oplage: 23.500. Redactie: Laura Westerik en Wiejanca De Vries. Opmaak: Erik Dijk | grafisch vormgever. Druk & verspreiding: Koppieshop & Twente Journaal BV. E-mail redactie: redactie@stichtingdewelle.nl. Website: www.stichtingdewelle.nl

Beste lezer,

In Hellendoorn en Wierden wonen de gelukkigste mensen! Dit is de boodschap die we in augustus konden lezen in de media. De Universiteit van Nederland heeft onderzocht waar de gelukkigste mensen wonen. Conclusie: Dorpelings zijn over het algemeen gelukkiger dan mensen die in de stad wonen. Hierbij staan zowel Hellendoorn als Wierden in de top 3. En dat zijn mooie berichten voor ons.

In het onderzoek worden met name de sociale relaties benoemd die van groot belang zijn om gelukkig te zijn. De Welle zet zich in beide gemeenten in om iedereen die hierbij een steuntje in de rug nodig heeft, te helpen om deze verbindingen te maken. Ook organiseren we uiteenlopende activiteiten waarbij het ontmoeten van andere mensen centraal staat.

Contact leggen met anderen kan alleen als je je veilig voelt. De term sociale veiligheid wordt hierbij steeds vaker genoemd. Dit is een breed begrip. Niet veilig voelen hangt vaak nauw samen met de angst om slachtoffer te worden van misdrijven en overtredingen. Als gevolg hiervan durven sommige mensen de deur voor niemand meer open te doen of niet meer alleen over straat. Ook het gebruik van de digitale snelweg gaan sommigen uit de weg nu er steeds vaker slachtoffers zijn van digitale fraude.

Wie op deze manier risico's probeert te vermijden, kan minder goed meedoen in onze samenleving. Als De Welle zijn we ons hiervan bewust. En omdat het ons doel is dat iedereen mee kan doen, is 'veiligheid' voor ons een belangrijk thema. In deze editie van Even Buurten vertellen we u graag wat wij hierin voor inwoners kunnen betekenen. Zo gaan onze jongerenwerkers elke week de straat op om met groepen jongeren in gesprek te gaan. Doel is o.a. om hangjongeren bewust te maken wat hun gedrag voor omwonenden kan betekenen. Veiligheid in en rond het huis is ook een onderwerp waar we aandacht aan besteden. Met onze 'weerbaarheidsdagen' willen we inwoners handvatten geven om te voorkomen dat zij slachtoffer worden van bijvoorbeeld (digitale) oplichting en babbeltucs aan de deur of telefoon. Ook geven we voorlichting over onze personenalarmering. Met onze valpreventie-trainingen kunnen ouderen werken aan hun eigen fysieke veiligheid met als doel om het aantal valongelukken te verminderen of te voorkomen. In deze editie kunt u hier alles over lezen.

Veilig voelen is en blijft belangrijk om ook in 2024 de gelukkigste mensen van Nederland te kunnen blijven. Als we u daarbij kunnen ondersteunen dan doen we dat graag! Op onze website www.stichtingdewelle.nl vindt u een actueel overzicht van al onze activiteiten, lezingen en workshops. Heeft u tips of vragen? Neem dan contact met ons op. We helpen u graag verder.

Laura Westerik
Directeur-bestuurder De Welle



Vluchten voor veiligheid

In Nederland denk je bij veiligheid al gauw aan het verkeer, je gezondheid of digitale veiligheid. In ons werk komen we ook een heel andere kant van veiligheid tegen: het feit dat je vlucht uit je geboorteland, omdat je leven daar niet veilig meer is. De redenen hiervoor zijn heel verschillend.

Sommigen zijn niet veilig omdat ze een andere godsdienst aanhangen dan het merendeel van hun land-

genoten. Anderen behoren tot een etnische minderheid of komen in opstand omdat ze het niet eens zijn met hun politieke leiders.

Wat het betekent als je moet vluchten voor veiligheid en letterlijk alles moet achterlaten, kwam ook aan bod tijdens de Wereldvluchtelingendag op 20 juni. Stagiaires van de afdeling Vluchtelingenwerk van De Welle organiseerden deze dag meerdere activiteiten in het centrum van Nijverdal. Vluchtelingen

uit drie landen (Syrië, Oekraïne en Eritrea) vertegenwoordigden hier drie continenten (Azië, Europa en Afrika). Zij deelden hun vluchtverhalen met belangstellenden of gaven een korte uitleg over hun land van herkomst. Ook was een groot aantal deelnemers in traditionele gewaden gekleed en konden bezoekers traditioneel voedsel uit de genoemde landen proeven. Wie wilde, kon zijn of haar naam in het Arabisch leren schrijven.

Gamal vertelde over zijn 'vlucht tas'. Daarin zat het alleen het hoognodige, wat je nodig hebt om te kunnen overleven tijdens je vlucht. De inhoud bevatte een slaapzak, wat reservekleding en eten en drinken. Wat veel bezoekers vreemd vonden, was dat je als vluchteling geen identiteitsbewijs of geld bij je hebt. Ook konden sommigen zich moeilijk voorstellen dat iemand bereid is om alles achter zich te laten en daarmee alles wat hij bezit verliest. Dit verhaal maakte bij velen veel indruk.

De stagiaires kijken tevreden terug op dit geslaagde evenement: "Wij vinden het belangrijk dat statushouders goed kunnen integreren in de Nederlandse samenleving. Hiervoor is het van belang dat de Nederlanders leren over andere culturen. Maar ook andersom! Daarom stond er deze dag ook een stand met informatie over ons eigen land."



Leren fietsen

Nederland is een echt fietsland. Om actief deel te kunnen nemen in onze samenleving is fietsen daarom één van de onderdelen die statushouders kunnen leren bij de afdeling Vluchtelingenwerk van De Welle. Deze lessen bestaan uit twee delen. Het eerste deel betreft de theorie waarbij de basisregels in het verkeer aan bod komen. Het tweede deel is de praktijk: leren fietsen!



stappen. Om veilig te kunnen oefenen, dragen de deelnemers daarom een fietshelm. Deze zijn gesponsord door Fietsen-

Veel statushouders komen uit een land waar de fiets geen normaal transportmiddel is. Soms is dat omdat het geen status heeft. Of vrouwen mogen er niet fietsen. In Nederland is fietsen de normaalste zaak van de wereld. We leren het vaak al als we heel jong zijn. Dat begint met een fiets met zijwieltjes. De dag dat die eraf mogen is voor elk kind (en ouders) een gedenkwaardig moment.

Leren fietsen als je al volwassen bent, is een heel andere tak van sport. Geen zijwieltjes en geen vader of moeder die naast je fiets mee rent om je op te vangen als je voor het eerst zonder zijwieltjes fietst. Het risico om als volwassene met fiets en al om te vallen, is hierdoor een stuk groter. Dat is ook waar de deelnemers tegenaan hikken. De meesten moeten eerst hun angst overwinnen om op de fiets te

maker Aanstoot. Hiermee voelen ze zich gelijk een stuk veiliger en dat merken we tijdens de lessen.

Voor wie eenmaal gewend is om op de fiets te stappen, gaat er een nieuwe wereld open. Want zelfstandig eropuit kunnen, bijvoorbeeld om boodschappen te doen of bij iemand op bezoek te gaan, maakt dat je mee kunt doen in onze samenleving.

Zwemmen voor volwassenen

De berichten in de pers spreken helaas voor zich. Voor mensen met een migratieachtergrond blijkt het risico op verdrinking vele malen groter dan voor mensen met een Nederlandse herkomst. Ook voor veel statushouders die wij begeleiden, is zwemmen niet iets wat ze in hun jonge jaren hebben geleerd. Voor hen heeft De Welle samen met Het Ravijn afgelopen voorjaar een zwemproject opgezet.

In ons waterrijke land is het bijna een voorwaarde dat je kunt zwemmen. Zodat je weet wat je moet doen als je per ongeluk in het water valt. Ook voor een dagje naar het strand, een recreatieplas

of het zwembad is het goed dat je je bewust bent van de gevaren van water. Daarnaast is zwemmen en lekker in het water dobberen gewoon leuk en iets waarvan je kunt genieten. Met dat doel leerden veertig volwassenen in twaalf lessen de basisvaardigheden van het zwemmen. Allen hebben deze met veel plezier en enthousiasme gevolgd. Ter afsluiting van het zwemproject ontvingen alle deelnemers een zwemcertificaat.



Samen door voor zwemdiploma A

Voor een aantal statushouders was het certificaat de stimulans om door te gaan. Eén van de (volwassen) deelnemers liet ons weten: "We vonden het superleuk. Mama en ik zijn samen verder gegaan met zwemles. We hebben allebei diploma A gehaald."



Kosteloos advies voor onbetaalbaar lekker slapen.

Kom daarom naar een slaapadviesdag.
Plan je afspraak op medipoint.nl/beterslapen

Wat je kunt verwachten

- ✓ Eén op één advies van een slaapexpert in onze winkel.
- ✓ Je kunt proefliggen op verschillende modellen en krijgt advies over matrassen, bedbodems, bedden en kussens.



Almelo | 26 oktober, 3 & 6 november
Zilvermeeuw 1-24

Hengelo | 31 oktober, 2 & 7 november
Geerdinksweg 137-15



Reserveren doe je hier.
Dan houden wij een plekje
voor je vrij.



- Nijhoffer
- Milieuzorg
- Altijd acties
- Steenkorven
- Rolcontainers
- Kant opsluiting
- Afvalbrengpunt
- Containerverhuur
- Zand & grindhandel

NIJHOFF

WWW.NIJHOFFBV.NL

Veiligheid voorop

Dat de veiligheid van de kinderen voorop staat bij alles wat we doen op onze peuterspeelzalen, spreekt voor zich. Als leidsters zijn we altijd alert dat de peuters tijdens het spelen geen gevaar lopen. Maar naast deze fysieke veiligheid vinden we het vooral belangrijk dat een peuter zich op de peuterspeelzaal ook veilig voelt!

Met allerlei fysieke maatregelen zorgen we ervoor dat de kans op ongelukjes zo klein mogelijk is. Dat varieert van stopcontact- en deurbeveiligers en 'nepkaarsjes' uitblazen in plaats van echte vlammetjes bij het vieren van een verjaardag, tot regelmatig de handen wassen. Ook bij de inrichting van de binnen- en buitenruimtes is veiligheid een belangrijk aspect. Aan de andere kant moet er voldoende uitdaging zijn voor de peuters. Alleen dan kunnen zij tijdens het spelen nieuwe dingen leren, grenzen ontdekken en zich zo spelenderwijs ontwikkelen.

Emotionele veiligheid

Om peuters zich ook veilig te laten voelen, zorgen we voor een positieve en ontspannen groeps sfeer. Het dagritme is voorspelbaar en we zijn duidelijk over wat wel en niet mag en waarom. We respecteren elk kind. Dit doen we door goed te kijken en te luisteren naar wat een kind nodig heeft.

Het is belangrijk dat een kind zichzelf mag zijn en zich in zijn eigen tempo mag ontwikkelen. Dat hij of zij zich thuis voelt in de groep en weet dat de juf altijd in de buurt is. Daardoor krijgt een peuter zelfvertrouwen en voelt zich lekker in zijn vel. Belangrijke voorwaarden om vrij te kunnen spelen, ontdekken en leren!

Inspectie

Jaarlijks controleert de GGD op elke locatie of wij alle veiligheidsmaatregelen ter harte nemen om peuters een veilige plek te bieden. Ook deze emotionele veiligheid wordt daarbij beoordeeld. Benieuwd naar hun bevindingen? Het laatste inspectierapport vind je op www.stichtingdewelle.nl op de pagina van de betreffende peuterspeelzaal. Heb je naar aanleiding hiervan vragen of opmerkingen? We horen het graag.

Peuterspeelzalen De Welle

Peuterspeelzaal Dikkie Dik
Nieuwe Schoolweg 5
7645 AV HOGHE HEXEL
Tel. 06-43026589

Peuterspeelzaal De Schatkist
Kruisemunthof 4
7641 EX WIERDEN
Tel. 06-17744504

Peuterspeelzaal De Boomgaard
Bongerd 1
7642 DA WIERDEN
Tel. 06-19025775

Peuterspeelzaal Robbedoes
Reggestraat 83A
7648 EJ ENTER
Tel. 06-43043288

Leren om de **juiste keuzes** te maken



In de missie van het jongerenwerk van De Welle staat letterlijk beschreven dat we een bijdrage leveren aan het creëren van een veilig en positief opgroei- en opvoedklimaat. Dit doen we op verschillende manieren. We lichten er een paar uit.

LieveLust

Niet alle jongeren krijgen seksuele voorlichting van hun ouders of op school. Sommige ouders vinden het lastig om hierover te beginnen. Ze denken 'dat kan nog wel'. Of er rust een taboe op vanuit cultuur of geloof. Hierdoor kan het voorkomen dat jongeren verkeerde keuzes maken of hun grenzen niet goed kunnen aangeven.

Om dit onderwerp bespreekbaar te maken komt Marlise van LieveLust een aantal keer per jaar naar jongeren centrum Place2Be. Zij is consultant seksuele gezondheid en pleit voor het bespreekbaar maken van dit onderwerp. Marlise gaat hierbij geen enkel onderwerp uit de weg. Zo is er recent veel ophef geweest rondom The Voice of Holland. In de week nadat dit naar buiten kwam, is Marlise langsgelopen in Place2Be

om met jongeren te praten over grensoverschrijdend gedrag. Door middel van oefeningen, het stellen van vragen en het spelen van een spel leerden de jongeren wat hun persoonlijke ruimte is, hoe zij hun grenzen kunnen aangeven, maar ook dat het per persoon verschilt waar die grens ligt.

Zonneweken

De Zonneweken betekenen drie dagen vol avontuur! En dat twee weken achter elkaar. Per week kwam een groep van circa 20 jongeren bij elkaar en werden allerlei educatieve, ontspannende en sportieve activiteiten gedaan. De eerste week werd afgetrapt met een bootcamp, geleid door onze sport-/buurtwerkers. Daarna volgde o.a. een gezamenlijke kanotocht en konden de deelnemers zelf cupcakes of chocolade maken tijdens één van de workshops.

Veiligheid

Ook was er aandacht voor veiligheid tijdens de Zonneweken. In de eerste week kwam de brandweer om over hun boeiende werk te vertellen. Ook konden de jongeren zelf het materiaal uitproberen waar de brandweer mee werkt. Alle deelnemers weten nu wat een spreider is en hoe je een brandweerschaar moet vasthouden. Dit bleek toch wel erg zwaar! Waarom brandweerlieden ook wel 'spuitgasten' worden genoemd, werd deze dag nog eens extra duidelijk. Daarbij konden de jongeren ook zelf de brandslang uittesten en ervaren hoe het voelt om een brand te blussen. Aansluitend was er volop gelegenheid om vragen stellen aan de brandweerlieden. Zij hadden op hun beurt zinvolle tips voor de jongeren, zoals 'Controleer elke maand je rookmelders.' Maar ook 'Sluit je deuren als je gaat slapen'. Dit houdt rook en vuur namelijk langer buiten, waardoor je meer tijd hebt om ofwel zelf naar buiten te gaan of gered te worden door de brandweer. Ook werd de tip gegeven om eens met een blinddoek de route vanuit je bed naar buiten te oefenen. Bij een brand heb je meestal maar 3 minuten om jezelf in veiligheid te brengen. Als je dan door rookvorming niets meer ziet, dan is dat best lastig!

Escape room-bus

In de tweede week kwam de politie op bezoek met de 'escape room'-bus. Een 'escape room' is een avontuur waarbij je als groep binnen een bepaalde tijd verschillende raadsels en puzzels moet oplossen die ver-



band houden met een verhaal. Bij deze 'escape room'-bus hoorde het verhaal van 'Marije'. Haar account was gehackt en de hacker dreigde om naaktfoto's van haar openbaar te maken. Als de jongeren binnen 15 minuten alle puzzels oplosten en de codes goed invoerden, kon de hacker worden opgepakt. In drie kleinere groepen gingen ze hiermee aan de slag. Alle groepen slaagden erin om binnen 15 minuten vier codes te ontrafelen! Aansluitend gingen de politie en de jongeren met elkaar in gesprek over sexting en sextortion. En werden tips gegeven hoe je ervoor kunt zorgen dat je wachtwoorden sterk genoeg zijn om het hackers zo moeilijk mogelijk te maken. Ook dit was een leerzame en leuke middag.

Veiligheid op school

Nu de scholen weer zijn begonnen, zijn we elke donderdag weer te vinden bij Reggesteyn in Nijverdal en op woensdag bij De Passie in Wierden. Tijdens de pauzes doen we allerlei activiteiten met de leerlingen. Maar daarnaast zijn we er ook gewoon voor een praatje. Dat kan gaan over die ene leraar met wie je het even niet kunt vinden. Over je ouders die je net huisarrest hebben gegeven of een goed cijfer dat je net hebt gehaald. Geen onderwerp is ons te gek en soms kan het net even wat fijner zijn om hierover met iemand te kletsen buiten school om. Ook geven we voorlichting over bijvoorbeeld social media en nemen we onze zogenoemde alcoholbrillen mee om jongeren bewust te maken van de gevolgen van alcoholgebruik. Met deze bril kunnen ze zelf ervaren wat alcohol doet met je reactie- en inschattingsvermogen. Ze ontdekken hierdoor dat de invloed van alcohol een stuk heftiger is dan ze zelf hadden verwacht.



Samen koken in Place2Be

Sinds dit jaar beschikt Jongerencentrum Place2Be over een nieuwe keuken. De oude keuken stamde nog uit de tijd dat deze ruimte werd gebruikt als kantine van een voetbalvereniging. En dat is al even geleden...



Naast nieuwe apparatuur, kasten en werkbladen voldoet de nieuwe keuken ook aan alle hedendaagse veiligheidseisen. Ook is er meer werkruimte gecreëerd. Hierdoor kan er met meer mensen tegelijkertijd gekookt worden. Dit is onder andere handig tijdens het samen eten op vrijdagavond. Een activiteit waar jongeren tussen de 12 en 21 jaar van harte welkom zijn.



Eet je mee?

Lijkt het je gezellig om een keer een hapje mee te eten? Dat kan elke vrijdag van 17.00 tot 19.30 uur. Je kunt je hiervoor aanmelden door een appje te sturen naar een van de jongerenwerkers of door dit te melden als je in Place2Be bent. We doen dan eerst met elkaar de boodschappen, maken gezamenlijk de maaltijd klaar, dekken de tafel en ruimen na het eten ook alles weer op. Heb je een lekker en gezond recept dat je een keer wilt maken? We horen het graag!

Jongerenwerkers De Welle

Christina Dogan / 06-81791622 / c.dogan@stichtingdewelle.nl
 Leon Piksen / 06-18737800 / l.piksen@stichtingdewelle.nl
 Leonie Juurlink / 06-43276081 / l.juurlink@stichtingdewelle.nl
 Mark van 't Hag / 06-15265210 / m.vanthag@stichtingdewelle.nl

Hoe sterk staat u?

Bent u het afgelopen jaar gevallen? Heeft u moeite met bewegen, opstaan of balans houden? Bent u wel eens bang om te vallen? Wie een dagje ouder wordt, krijgt hier vroeg of laat mee te maken.

Herkent u dit? En is uw antwoord op één of meer van bovenstaande vragen 'ja'? Dan heeft u een verhoogd risico om te vallen. Gelukkig kunt u daar zelf wat aan doen. Om te beginnen kunt u een afspraak maken met uw huisarts, fysiotherapeut of wijkverpleegkundige. Zij kunnen u verder

helpen om de kans om te vallen te verlagen. Of ga aan de slag met onderstaande tips om sterk te blijven staan.

Heeft u alle vragen met 'NEE' beantwoord? Dat is goed nieuws! Maar ook dan geldt: Blijf actief! Want voor elk mens geldt dat het belangrijk is om minimaal dertig minuten per dag te bewegen en evenwicht en spierkracht te trainen. Op deze manier werkt u aan uw conditie en houdt u uw spieren en gewrichten soepel. Zo kunt u zelf veel doen om fit, gezond en zelfredzaam te blijven.

Tips om sterk te blijven staan

- Tip 1.** Samen bewegen is leuker! Kijk eens bij het reguliere sport- en beweegaanbod wat bij u past. Het complete aanbod in uw gemeente staat in de Beweggids. Deze kunt u gratis ophalen bij De Welle.
- Tip 2.** Doe mee met het tv-programma Nederland in beweging. Elke dag op NPO2 om 9.15 uur en op NPO1 om 10.15 uur.
- Tip 3.** Vul de checklist 'Signaalkaart valrisico' in. Deze is ook gratis op te halen bij De Welle.

Zo staat u sterk!

Blijf actief
Volg een bewegingsprogramma voor balans en spierkracht. Informeer bij de fysiotherapeut of bij De Welle.

Vitamine D op peil
Eet gezond met voldoende calcium en eiwitten. Ga elke dag naar buiten. Vraag advies bij de huisarts of diëtist.

Bewegen
Als bewegen niet vanzelf gaat en er pijnklachten zijn, kunt u advies vragen bij de fysiotherapeut.

Spieren aanspannen
Duizelig bij opstaan? Span uw beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid verdwenen is. Vraag advies bij de fysiotherapeut.

Geneesmiddelen check
Bespreek regelmatig uw medicijngebruik. Vraag advies bij de apotheker.

Check uw ogen
Laat regelmatig uw ogen controleren. Dit kan gratis bij de opticien.

Aanhoudende klachten
Duizeligheid, wegvallen, pijn bij inspanning? Maak een afspraak bij uw huisarts.

Goed horen
Als uw gehoor verminderd is, kunt u een controle laten doen bij de audiicien.

Hulp van familie
Praat met uw familie hoe zij u kunnen steunen. Informeer bij De Welle of Evenmens.

Stevige schoenen
Draag ook binnen schoenen met voldoende steun, een goed profiel en een lage hak. Vraag advies bij de podotherapeut.

Maak uw huis veilig
Denk aan goede verlichting, een veilige trap en antislip. Vraag advies bij de ergotherapeut.

Wilt u advies over hoe u sterker kunt staan? De Welle helpt u graag verder!
 Constantijnstraat 32a
 7602 MS Nijverdal
 Tel. 0548-638810 (9.00-12.30 uur)
www.stichtingdewelle.nl

Dokter G.H. Beemans 21
 7602 CN Wierden
 Tel. 0546-571693 (9.00-12.30 uur)

Stichting De Welle
 Bron voor welzijn

**De Welle
laat u niet
vallen!**

Komt u er niet uit of wilt u graag persoonlijk advies? Neem dan contact op met de beweeg- en leefstijlcoaches van De Welle. Wij laten u niet vallen! Meer informatie vindt u ook op www.stichtingdewelle.nl/valpreventie.

Leefstijlcoaches De Welle

Nijverdal: 0548-638810 / Wierden: 0546-571693
E-mail: leefstijlcoaches@stichtingdewelle.nl

Weerbaarheidsdagen

Niks is fijner dan met een veilig gevoel oud kunnen worden. In de huidige maatschappij wordt ons dit niet altijd even gemakkelijk gemaakt. Daarom zet De Welle zich op meerdere manieren in om inwoners weerbaarder te maken.

Je hoort of leest het regelmatig in de media: iemand belt aan met een geloofwaardig verhaal en gaat er vervolgens vandoor met dierbare spullen of de pinpas én pincode van de bewoner. Of je ontvangt een WhatsApp-bericht van één van je 'kinderen' dat ze geld nodig hebben. Zo zijn er nog tal van voorbeelden te noemen die de laatste tijd helaas steeds vaker voorkomen.

"Een tijdje terug deed zich een soortgelijke situatie voor in mijn privékring', vertelt Kayra Rodijk, ouderenadviseur/leefstijlcoach van De Welle. "Een man meldde zich 's ochtends vroeg bij een oudere mevrouw als monteur van het gasbedrijf. Er was een gaslek onder haar woning geconstateerd. Ze moest zo snel mogelijk al haar waardevolle spullen verzamelen en het huis verlaten. Toen ze de deur uitstapte, griste de man haar de spullen uit de handen en verdween. Omdat ze zich hiervoor schaamde, heeft het dagen geduurd voordat ze dit aan iemand durfde te vertellen. Toen ik dit verhaal hoorde, schoten me de tranen in de ogen."

Handvatten en tips

"Met het organiseren van zogenoemde 'Weerbaarheidsdagen' willen we inwoners handvatten en tips geven over hoe te handelen als ze in zo'n situatie terecht komen. Op deze manier hopen we dat zij zich



Mam mijn oude telefoonnummer is niet meer in gebruik dit is de nieuwe kun je mij een bericht sturen via whatsapp ik zie je daar niet tussen staan.

17:44
wo 25 jun, 14:36

Mam mijn telefoon is uit mijn hand gevallen Heel mijn beeldscherm is stuk gegaan ik krijg nu een leentoeselKan je mij daar even een WhatsApp bericht naar sturen? Dit is het nummer: [nummer]



(weer) veilig voelen in hun eigen huis en met een onbezorgd gevoel de deur uitstappen."

De weerbaarheidsdagen worden eind dit jaar in beide gemeenten georganiseerd. In de gemeente Hellendoorn is dit mede mogelijk dankzij sponsoring die we hiervoor hebben ontvangen, o.a. van Stichting Ondersteuning Senioren (n.a.v. symposium Bewust Ouder Worden) en Nijhoff BV. Op dit moment zijn de voorbereidingen in volle gang. Tijdens deze dagen worden

verschillende workshops aangeboden. Naast de bovengenoemde voorbeelden van oplichting wordt ook aandacht besteed aan onderwerpen als fysieke weerbaarheid en valpreventie.

Meer informatie

Volg onze website en de media voor meer informatie. Wilt u persoonlijk op de hoogte gehouden worden van data en het programma van deze weerbaarheidsdagen? Neem dan contact op met één van onze leefstijlcoaches (zie kader p.10).



Voor het leegruimen van uw woning, schuur, kamer, appartement, enz.



- Antwoord op uw vragen via website:
www.jos-ontruimingservice.nl
- Stuur een e-mail naar:
info@jوسفikken.nl
- 7 dagen per week bereikbaar:
telefoonnummer: 06-22021732



Medisch Pedicurepraktijk de Ruiter 'Uw voeten in goede handen'



professionele voetverzorging
voor iedereen

Gespecialiseerd in de behandeling van:

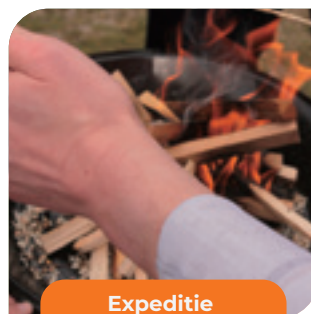
Ingroeiende nagels
Oncologische voetverzorging
Diabetische voetverzorging
Reumatische voetverzorging
Geriatrische voetverzorging

Uitgebreide informatie: www.pedicurederuiter.nl
Bel of mail voor een afspraak:
06 10937653
info@pedicurederuiter.nl
Nijkerkendijk 38-19
7442 LS Nijverdal

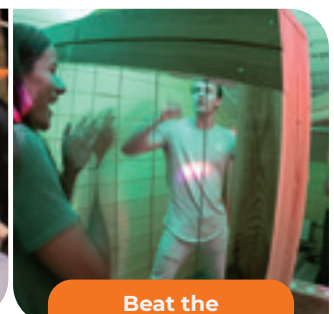


De Wilgenweerd
NIJVERDAL

Een familie of vriendenuitje waar
je nog lang over napraat.
**Kies uit binnen- en
buitenactiviteiten!**



Expeditie
Robinson



Beat the
Matrix

Meest geboekt!

Bekijk ons aanbod op
wilgenweerd.nl



Luisterend oor

Regelmatig horen we van oudere inwoners dat ze niet meer weten waar ze met welke vraag terecht kunnen. Weet dan dat wij altijd voor u klaar staan om een luisterend oor te bieden.

Sinds januari 2020 mag ik dit prachtige werk doen. Het mooie hiervan is dat ik al die verhalen mag aanhoren. Soms zijn dit mooie verhalen, maar soms ook minder mooi. Het allerbelangrijkste vind ik dat mensen zich dan bij mij veilig voelen. Dat begint met de plek van het gesprek. Die keuze laat ik altijd aan de ander over. Maar in eerste instantie bied ik aan om bij de mensen thuis af te spreken. Uit ervaring weet ik dat gesprekken in de thuissituatie vaak wat gemoedelijker verlopen. Mensen voelen zich in hun eigen omgeving veiliger en meer op hun gemak.

Wat we tijdens zo'n gesprek bespreken, blijft uiteraard tussen ons. Dat spreekt voor zich. Zijn er zaken waarvoor andere zorgverleners of instanties moeten worden ingeschakeld, dan gebeurt dit altijd in overleg en pas nadat betrokkene hiervoor schriftelijk toestemming heeft gegeven. Vervolgens ga ik aan de slag met wat we samen hebben afgesproken. Daarbij streef ik naar een oplossing of uitkomst die het beste aansluit bij de vragen of behoefte van de inwoner.

Soms zijn er onderwerpen die niet gemakkelijk met familie of kennissen te bespreken zijn. Weet dan dat u al uw vragen kunt bespreken met de ouderenadviseur van De Welle. Ook kunt u terecht bij één van onze seniorenvoorlichters. Zij gaan bij senioren op huisbezoek vanuit ons project SOEK. Dit staat voor Senioren Op Eigen Kracht. Hiervoor ontvangt iedereen die in enig kalenderjaar zijn of haar 80e, 85e of 90e verjaardag viert, een uitnodiging. Seniorenvoorlichters zijn geschoolde vrijwilligers die aan de hand van verschillende thema's met u in gesprek gaan en u alle informatie kunnen geven waar u behoefte aan heeft. Een thema waar veel mensen liever niet over nadenken, is het levenseinde. Toch is het goed om ook hier vroegtijdig bij stil te staan. Om het gesprek hierover wat gemakkelijker te maken, is er een boekje ontwikkeld. Hierin komen stapsgewijs alle onderdelen aan bod, die hierbij komen kijken. De seniorenvoorlichter vertelt u er graag meer over.

Heeft u geen uitnodiging ontvangen, maar wel behoefte aan zo'n gesprek? Neem dan contact op met mij of mijn collega.

Kayra Rodijk
Ouderenadviseur/leefstijlcoach
De Welle



Als u wat ouder bent en zelfstandig woont, kan het zijn dat u tegen verschillende situaties aanloopt waarin u wilt weten wat voor voorzieningen en regelingen er voor u zijn in uw gemeente. Bijvoorbeeld op het gebied van hulp- en zorgverlening, welzijn, wonen, (financiële) regelingen of activiteiten waaraan u kunt deelnemen. U kunt dan een beroep doen op de ouderenadviseurs van De Welle. Ook als u andere vragen heeft als gevolg van het ouder worden, of als u zich zorgen maakt over een oudere in uw omgeving. De ouderenadviseur kijkt dan samen met u welke mogelijkheden er zijn en wat het beste aansluit bij uw wensen.

De ouderenadviseur werkt onafhankelijk. Ze kijkt samen met u wat uw wensen of problemen zijn en komt zo nodig bij u thuis om te luisteren en te praten. Ze kan u informatie geven over de mogelijkheden die er zijn en kijkt samen met u naar het best mogelijke antwoord op uw vraag. Ook zoekt ze samen met u naar de juiste persoon of instantie. Indien nodig kan de ouderenadviseur ondersteunen of bemiddelen. De ouderenadviseur heeft contacten met o.a. de gemeente, woningstichting, thuiszorgorganisaties, vrijwilligersorganisaties en hulpverlenende instanties. De ouderenadviseurs van De Welle zijn er voor alle inwoners van de gemeente Hellendoorn en de gemeente Wierden.

Gemeente Hellendoorn

Marisca Hutten

Tel.: 0548-638819 of 06-38071121

E-mail: m.hutten@stichtingdewelle.nl

Gemeente Wierden

Kayra Rodijk

Tel.: 0546-571693 of 06-34269710

E-mail: k.rodijk@stichtingdewelle.nl



Vrijwilligers in het zonnetje

De Welle kan niet bestaan zonder vrijwilligers. Zij ondersteunen bij activiteiten, rijden voor AutoMaatje, onderhouden contact met de inwoners, gaan op bezoek bij senioren, bezorgen warme en diepvriesmaaltijden aan huis, zetten zich in voor personenalarmering, zijn maatje, verrichten kleine hand- en spandiensten in en om het huis en ga zo maar door. Eigenlijk te veel om op te noemen. Daarom zet De Welle haar vrijwilligers graag in het zonnetje om te laten zien hoe blij we met hen zijn!

jongerenwerkers van De Welle. Naast tips over het posten van berichten op social media, werd ook ingegaan op mogelijk gevaren en wat je zelf kunt doen om social media veilig te kunnen blijven gebruiken.

Op 17 en 23 mei waren er gezellige bijeenkomsten voor alle vrijwilligers van De Welle, met als thema: 'Kiek! Ben jij fotogeniek?'. Directeur Laura Westerik opende de bijeenkomsten en benadrukte nogmaals het belang van de vrijwilligers voor De Welle.

Daarna volgde onder het genot van een lekker drankje en hapje een workshop over het gebruik van social media. Deze werd verzorgd door

Aansluitend konden de vrijwilligers zelf aan de slag. Naast het maken van selfies konden degenen die dat wilden, zich vrolijk uitgedost laten fotograferen. Dit alles zorgde voor de nodige hilariteit.





Heb jij te maken met ongewenst gedrag? Blijf er niet mee zitten...

Ook tijdens vrijwilligerswerk kunnen mensen te maken krijgen met grensoverschrijdend gedrag. Gedrag waarbij iemand de grenzen van de ander overgaat en waarbij je niet weet hoe je hiermee om moet gaan. Hierdoor kun je je als vrijwilliger onveilig voelen. Omdat je hiermee niet in je eentje moet blijven rondlopen, is het prettig als je terecht kunt bij een vertrouwenspersoon.

Ongewenst gedrag kan zich op verschillende manieren uiten. Het kan zijn dat iemand wordt buitengesloten, niet wordt uitgenodigd voor bijeenkomsten of dat er 'grapjes' over deze persoon worden gemaakt. Ook kan iemand agressief reageren waardoor de ander zich angstig voelt. Seksueel grensoverschrijdend gedrag of discriminerende opmerkingen vallen hier ook onder.

Vertrouwenspersoon

Non-profit organisaties en verenigingen in de gemeente Hellendoorn en de gemeente Wierden, die (nog) geen vertrouwenspersoon hebben, kunnen binnenkort een beroep doen op de vertrouwenspersoon van De Welle. Zij is een extern gecertificeerde vertrouwenspersoon, die is aangesteld om onafhankelijk en objectief te zijn. In juni organiseerde De Welle twee informatieavonden voor non-profit organisaties en verenigingen, waarbij de aanwezigen kennis met haar konden maken. Ook werd toegelicht wat zij als externe vertrouwenspersoon voor vrijwilligersorganisaties kan betekenen.

Meer informatie

Coördinator vrijwilligerswerk/HellendoornDoet!:
Yvonne Posthuma / 06-28211059 /
y.posthuma@stichtingdewelle.nl
Coördinator vrijwilligerswerk/WierdenDoet!:
Dianne van Egmond / 06-41353301 /
d.vanegmond@stichtingdewelle.nl

Vrijwilligerswaardering De Welle



Vrijwilligers zijn goud waard voor De Welle. We waarderen hun inzet enorm. Voor de manier waarop we die waardering tot uiting

brengen, zijn diverse mogelijkheden. Maar het verschilt per persoon hoe die waardering wordt ervaren. Om onze vrijwilligerswaardering zo goed mogelijk aan te laten sluiten bij de wensen van onze ruim 700 vrijwilligers hebben we in juni een enquête uitgezet.

Via deze enquête konden al onze vrijwilligers in de gemeente Hellendoorn en de gemeente Wierden hun voorkeuren aangeven over de invulling ervan. Ruim 200 vrijwilligers hebben deze vragenlijst ingevuld. Hierbij kwam o.a. naar voren dat bij de meesten de voorkeur uitgaat naar een gezellige jaarlijkse bijeenkomst op een doordeweekse middag of avond, of een waardebon van een lokale ondernemer. In een kleine werkgroep werken we de suggesties verder uit. De 19 vrijwilligers die in de enquête hebben aangegeven dat ze hierover willen meedenken, zijn inmiddels benaderd. Ook de cliëntenraad van De Welle zal hierbij betrokken worden.

Wijk-buurtwerk

Wijkscan Wierden en Enter

In september heeft in Wierden-West en in Enter een wijkscan plaatsgevonden. Hierbij is gekeken hoe de inwoners hun eigen buurt ervaren.

Tijdens een wandeling door het gebied gingen buurtbewoners in gesprek met verschillende professionals, onder wie medewerkers van De Welle. Hierbij kwamen verschillende thema's aan bod, zoals veiligheid, bereikbaarheid, activiteiten, buurtcontact en voorzieningen. De buurtbewoners konden hierbij aangeven waar ze blij mee zijn en waar verbeterpunten liggen. Hun bevindingen worden meegenomen in een actieplan ter verbetering van hun leefomgeving.

KENNIS MAKEN MET GOLF



Golf is een leuke en uitdagende sport, bij uitstek geschikt om met vrienden, familie of collega's te beoefenen. Wil je ontdekken of golf iets voor jou is, bezoek dan één van de open golfdagen. Natuurlijk mag je ook zelf een balletje slaan!

Programma Golfstart

Om de techniek goed onder de knie te krijgen is vakkundige begeleiding nodig. Een goede techniek levert niet alleen resultaat op, het zorgt er ook voor dat je met plezier speelt. Golf leer je niet in een aantal lesjes, daar is meer tijd voor nodig. Via het programma Golfstart krijg je in een groepje les van onze golfprofessional.

Scan voor meer info



Gezellig en gastvrij

Aan de weg van Rijssen naar Wierden, op het landgoed dat vroeger bekend stond als de Wierdense duinen, vindt u Golfclub de Koepel. U bent van harte welkom om onze golfclub de bezoeken. Geniet na uw golfronde op het prachtige terras van heerlijke drankjes, wisselende specials of een à la carte diner. Ook niet golfers zijn van harte welkom om onze Twentse gastvrijheid te ervaren.

Speciale
arrangementen
voor
gastspelers



Golfclub de Koepel
Rijssensestraat 142 a Wierden
Telefoon: 0546- 57 40 70
E-mail: info@golfclubdekoepel.nl

Personenalarmering

“Hulp inschakelen in geval van nood”

Wat is het moment waarop iemand kiest voor personenalarmering? Uit gesprekken met onze gebruikers blijkt de aanleiding heel divers. Bij de één is het in verband met afnemende gezondheid of op aanraden van de kinderen. De ander wil graag blijven wandelen, fietsen of een andere hobby kunnen blijven uitoefenen. Het doel is voor iedereen gelijk: de zekerheid dat je in geval van nood met één druk op de knop om hulp kunt vragen, zowel overdag als 's nachts.

We vroegen een aantal gebruikers naar hun ervaringen met de mobiele personenalarmering van De Welle. Annie maakt hier sinds maart 2021 gebruik van. “Het geeft me een veilig gevoel. Ik heb bijvoorbeeld een grote tuin. Als me daar iets gebeurt, duurt het heel lang voor iemand mij vindt. Maar ook als ik met de auto of de fiets op pad ben en er overkomt me wat, kan ik hiermee alarm slaan. Zo was ik een paar weken geleden met mijn zus op vakantie. Tijdens een fietstocht ben ik gevallen. Mijn eerste gedachte was: ‘Gelukkig heb ik mijn horloge om en kan ik alarm slaan.’ Nu was dat niet nodig, omdat mijn zus bij mij was. Maar dat bedoel ik dus met een veilig gevoel. Als ze er niet bij was geweest, had ik toch hulp kunnen inschakelen. Via het GPS-systeem weten ze me dan wel te vinden.”



Bert ging op zoek naar een alarm-systeem na een medisch akkefietje, zoals hij het zelf omschrijft. “Door een bloedpropje in mijn hoofd ben ik thuis op de grond gevallen. Kruiend ging ik op zoek naar mijn mobiele telefoon, maar toen ik die eindelijk had gevonden lukte het mij niet om 112 te bellen. Om dat in de toekomst te voorkomen, heb ik gekozen voor mobiele personenalarmering van De Welle. Ook kan ik hierdoor de dingen blijven doen die ik zo graag doe, zonder dat ik bang hoeft te zijn dat ik niemand kan

bereiken in geval van nood. Ik ben dagelijks op stal bezig bij de paarden en ik ga graag met ze wandelen. Ook ga ik vaak naar grote (men) wedstrijden, waarbij ik mijn fiets meeneem. Vaak weet ik er de weg niet, maar toch fiets ik uren achter elkaar. Via het GPS-systeem in mijn mobiele alarm kunnen ze me altijd traceren als ik alarm sla. Gelukkig heb ik nog geen situatie meegeemaakt dat dit nodig was. Maar ik heb wel een testmelding gedaan en die kwam prima over bij de alarmcentrale!”

Meer informatie

Naast mobiele personenalarmering kunt u ook kiezen voor vaste personenalarmering. Wilt u weten wat de verschillen zijn en welk systeem het beste bij u past? Onze medewerkers vertellen u er graag alles over. Zij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 12.30 uur op telefoonnummer 0546-571693 (gemeente Wierden) of 0548-638810 (gemeente Hellendoorn). U kunt ook mailen naar alarmering@stichtingdewelle.nl. Of kijk op www.stichtingdewelle.nl/alarmering.

Activiteitenoverzicht Wierden

De Welle organiseert verschillende activiteiten voor inwoners van de gemeente Wierden.

Veel activiteiten zijn wekelijks, een aantal activiteiten om de week in de even of oneven week, of maandelijks. Daarnaast worden ook eenmalige activiteiten georganiseerd. Het actuele overzicht is te vinden op www.stichtingdewelle.nl.

Liever een actueel overzicht op papier? Deze is gratis op te halen bij De Welle, Dr. G.H. Beensweg 21 in Wierden.

Maandag

09.30 tot 11.30 uur – Schilderclub, De Welle in Wierden

13.30 tot 15.30 uur – Hobbyclub, De Welle Wierden

14.30 tot 16.30 uur – Handwerken, Het Reggedal in Enter

18.30 tot 21.00 uur – Nederlandse les voor Oekraïners, locatie Stouweweg in Wierden

Dinsdag

09.30 tot 11.30 uur – Kaartjes maken, Het Reggedal in Enter

13.30 tot 14.30 uur – Cursus Valpreventie, De Welle in Wierden

13.30 tot 15.30 uur – Handwerkcafé, Bibliotheek in Wierden

14.30 tot 15.30 uur – Bewegen op de stoel, Het Reggedal in Enter

14.45 tot 15.45 uur – Cursus Valpreventie, De Welle in Wierden

17.00 tot 18.30 uur – Gezellig eat'n, 't Zumpke in Enter (elke 1e en 3e dinsdag)

19.30 tot 21.00 uur – Taalcafé, Bibliotheek in Enter

Woensdag

10.00 tot 11.30 uur – Taalcafé voor vrouwen, Bibliotheek in Wierden

12.30 tot 14.00 uur – Pauzemoment jongerenwerk, De Passie in Wierden

14.00 tot 16.00 uur – Kuiermiddag, Akkerhus in Ypelo (oneven weken)

Donderdag

10.30 tot 11.30 uur – Beweegtuin, 't Wedervoort in Wierden

14.30 tot 16.30 uur – Beautymiddag, Het Reggedal in Enter

15.00 tot 17.00 uur – Kom d'r in, Harmoniegebouw in Wierden

Vrijdag

19.00 tot 21.00 uur – Jongereninloop, Enter Vooruit in Enter (3e vrijdag van de maand)

Overige activiteiten

Om een idee te geven welke niet-structurele activiteiten De Welle in de gemeente Wierden organiseert, volgt hier een willekeurige greep.

Activiteiten in Het Reggedal, Enter

Het Reggedal en De Welle organiseren elke maand een reeks betekenisvolle ontmoetingsactiviteiten voor senioren in Enter. Thuiswonende ouderen zijn hierbij van harte welkom. Alle activiteiten vinden plaats in de activiteitszaal van Het Reggedal in Enter onder het genot van een kop koffie of thee. Deelname is gratis, tenzij anders vermeld (zie website).



Wekelijks terugkerende activiteiten zijn het handwerken, 'Bewegen op de stoel', de gezellige beautymiddag en het kaarten maken. Voorbeelden van andere activiteiten zijn:

- Spelletjesmiddag met verschillende spellen zoals sjoelen, Japans biljart en rummikub
- Bingo-middag met leuke prijzen
- Diverse muzikale optredens met een hapje en een drankje in de pauze
- Samenzang
- Filmmiddagen
- Creatieve knutselmiddagen
- Gezellig samenzijn en genieten van plezierige gesprekken

in de gemeente Wierden



Wijkmaaltijd in Het Reggedal

Lijkt het u heerlijk om een gezonde warme maaltijd te eten zonder dat u hiervoor zelf in de keuken hoeft te staan? En heeft u behoefte aan gezelschap tijdens de maaltijd? Dan kunt u elke maand aansluiten bij de wijkmaaltijd in Het Reggedal. Thuiswonende ouderen in Enter zijn ook hierbij van harte welkom.



Deze wijkmaaltijd wordt u aangeboden door CarintReggeland in samenwerking met De Welle en wordt opgediend in het activiteiten-centrum van Het Reggedal. Samen met andere dorpsbewoners geniet u van een heerlijke maaltijd en gezellige gesprekken.

Ritten Mooi Meegenomen Bus

Elke maand worden er een aantal ritten gepland met de Mooi Meegenomen Bus van De Welle vanuit de gemeente Wierden. In september stonden bijvoorbeeld een toertocht over de Sallandse heuvelrug met bloeiende heide op het programma en een bezoek aan museumboerderij De Wendezoele in Delden. Benieuwd naar de bestemmingen voor komende maand? Kijk op onze website! De Mooi Meegenomen-bus is bedoeld voor iedereen die zelfstandig woont, maar niet (meer) zo vaak de deur uitgaat. Er is plaats voor maximaal zeven mensen per uitje. Als deelnemer wordt u thuis opgehaald en weer veilig thuisgebracht. De kosten voor de uitstapjes zijn afhankelijk van de activiteit.

Wandelchallenge

Wie het leuk vond om in een gezellige groep te wandelen en wilde werken aan zijn of haar conditie en gezondheid, kon zich aanmelden voor de Wandelchallenge. Deze enthousiaste wandelgroep verzamelde zich elke woensdag om 9.30 uur voor een wandeling die elke week iets langer werd.

De Wandelchallenge is verbonden aan de Nationale Diabetes-challenge en duurde 20 weken. Ter afsluiting was er op 13 september een feestelijke laatste wandeltocht van 5 kilometer.

De meeste deelnemers hebben zich aangesloten bij wandelgroep Ambulare, zodat zij gezellig in groepsverband kunnen blijven wandelen. Ook zijn er mensen die tijdens de Wandelchallenge nieuwe wandelmaatjes hebben ontmoet, die met elkaar hebben afgesproken om regelmatig samen te gaan wandelen.



Activiteitenoverzicht **Hellendoorn**

Ook in de gemeente Hellendoorn organiseert De Welle verschillende activiteiten voor de inwoners. Veel activiteiten zijn wekelijks, een aantal activiteiten om de week in de even of oneven week, of maandelijks. Daarnaast worden er elke maand eenmalige activiteiten georganiseerd. Het actuele overzicht is te vinden op www.stichtingdewelle.nl.

Liever een actueel overzicht op papier? Deze is gratis op te halen bij De Welle, Constantijnstraat 32a in Nijverdal.

Maandag

12.00 tot 13.00 uur – Samen Eten, De Cirkel in Nijverdal

13.30 tot 17.00 uur – Biljarten, Wijkgebouw Ons Erf in Nijverdal

13.45 tot 16.00 uur – Koersbal, De Ruimte in Daarle

14.00 tot 16.00 uur – Themagroep, Bendien Smitshof in Nijverdal

14.30 tot 16.00 uur – Hersengymnastiek, De Cirkel in Nijverdal (even weken)

14.30 tot 16.00 uur – Bingo, De Cirkel in Nijverdal (oneven weken)

19.30 tot 22.00 uur – Koersbal, De Cirkel in Nijverdal

Dinsdag

09.00 tot 10.00 uur – Gymnastiek, 't Trefpunt in Daarlerveen

09.00 tot 11.30 uur – Schilderen, De Cirkel in Nijverdal

09.30 tot 11.30 uur – Koffieklets, De Cirkel in Nijverdal

10.00 tot 11.00 uur – Volksdansen, Bunga Tandjung in Nijverdal

10:00 tot 12:00 uur – Kom d'r in, Bibliotheek in Hellendoorn

10.00 tot 13.00 uur – Samen Eten, De Leemkamp in Marle (4^e van de maand)

12.00 tot 13.00 uur – Samen Eten, De Cirkel in Nijverdal

13.30 tot 17.00 uur – Biljarten, Wijkgebouw Ons Erf in Nijverdal

14.00 tot 16.00 uur – Soos/puzzeltheek, Bendien Smitshof in Nijverdal

14.00 tot 16.30 uur – Kaarten, wijkgebouw De Zevensprong in Hellendoorn

14.30 tot 16.30 uur – Soos, Rehoboth in Daarle (even weken)

14.30 tot 16.30 uur – Soos, De Leemkamp in Marle (3^e van de maand)

17.00 tot 18.30 uur – Pannenkoeken eten, De Cirkel in Nijverdal (3^e van de maand)

18.30 tot 21.30 uur – Join Us (12 – 18 jaar), Place2Be in Nijverdal (oneven weken)

Woensdag

09.00 tot 10.30 uur – Sjokken door De Blokken, wijkgebouw De Blokkendoos in Nijverdal

09.00 tot 11.30 uur – Schaken, De Cirkel in Nijverdal

10.00 tot 12.00 uur – SOHNO, gebouw Sion in Hulsen

12.00 tot 13.00 uur – Samen Eten, De Cirkel in Nijverdal

13.30 tot 16.30 uur – Soos/Rummikub, Bendien Smitshof in Nijverdal

13.45 tot 16.45 uur – Internetcafé, De Cirkel in Nijverdal

14.00 tot 16.00 uur – Bingo, De Eik in Hellendoorn (1^e van de maand)

14.00 tot 17.00 uur – Inloop jongerencentrum Place2Be, Nijverdal

15.00 tot 16.00 uur – Gymnastiek voor senioren, De Leemkamp in Marle

18.30 tot 21.30 uur – Join Us (12 – 18 jaar), Place2Be in Nijverdal (oneven weken)

18.30 tot 21.30 uur – Join Us (18 – 25 jaar), Place2Be in Nijverdal (even weken)

Donderdag

09.00 tot 11.30 uur – Bloemschikken, Bendien Smitshof in Nijverdal (3^e van de maand)

09.00 tot 11.30 uur – Bloemschikken, De Cirkel in Nijverdal (2^e van de maand)

9:00 tot 11:30 uur – Icoon schilderen, De Cirkel Nijverdal (om de week)

10.00 tot 11.45 uur – Bloemschikken, De Eik in Hellendoorn (3^e van de maand)

12.00 tot 13.00 uur – Samen Eten, De Cirkel in Nijverdal

12.30 tot 14.00 uur – Pauzemoment jongerenwerk, Reggesteyn in Nijverdal

13.15 tot 15.00 uur – Bloemschikken, De Eik in Hellendoorn (3^e van de maand)

13.30 tot 15.00 uur – Zangkoor Zanglust, 't Trefpunt in Daarlerveen

13.30 tot 17.00 uur – Biljarten, Wijkgebouw Ons Erf in Nijverdal

13.30 tot 16.45 uur – Schilderen voor gevorderden, De Cirkel in Nijverdal

14.00 tot 16.00 uur – Creatief, De Eik in Hellendoorn (2^e van de maand)

14.30 tot 16.00 uur – Bloemschikken, Bendien Smitshof in Nijverdal (3^e van de maand)

14.30 tot 16.30 uur – Koersbal, Kruiskerk in Daarlerveen

14.30 tot 16.30 uur – Koersbal, De Leemkamp in Marle (oneven weken)

14.30 tot 17.00 uur – Sjoelen, Bunga Tandjung in Nijverdal

15.00 tot 17.00 uur – Golden Rockers, OZO-gebouw in Nijverdal (oneven weken)

15.00 tot 16.45 uur – Bloemschikken, De Eik in Hellendoorn (3^e van de maand)

18.30 tot 21.30 uur – Inloop jongeren centrum Place2Be, Nijverdal

Vrijdag

09.30 tot 11.30 uur – Koffieklets, Bendien Smitshof in Nijverdal

09.30 tot 10.00 uur – Inloopspreekuur huur- en zorgtoeslag, ZINiN Bibliotheek in Nijverdal (laatste vrijdag van de maand)

10.00 tot 11.00 uur – Taalcafé, ZINiN-lounge in Nijverdal

12.00 tot 13.00 uur – Samen Eten, De Cirkel in Nijverdal

12.00 tot 13.30 uur – Samen Eten, Noaberhuus in Hellendoorn

13.30 tot 16.30 uur – Kaarten, De Cirkel in Nijverdal

13.45 tot 16.30 uur – Boston Bridge, Bendien Smitshof in Nijverdal

14.00 tot 16.00 uur – Sjoelen, De Eik in Hellendoorn

14.00 tot 17.00 uur – Inloop jongeren centrum Place2Be, Nijverdal

17.00 tot 19.30 uur – Samen Eten in Place2Be, Nijverdal

19.30 tot 22.30 uur – Inloop jongeren centrum Place2Be, Nijverdal

Zondag

14.00 tot 17.00 uur – Inloop jongeren centrum Place2Be, Nijverdal (1^e zondag van de maand)

14.30 tot 16.30 uur – Soos/sjoelen, De Cirkel in Nijverdal

Overige activiteiten in de gemeente Hellendoorn

Om een idee te geven welke niet-structurele activiteiten De Welle in de gemeente Hellendoorn organiseert, lichten we er een paar uit.

Sjokken door De Blokken

Wie wat meer wil bewegen, kon zich in september aansluiten bij de wandelgroep 'Sjokken door De Blokken'. De eerste tien weken worden de deelnemers begeleid door een beweeg-/leefstijlcoach van De Welle. Deze wandelgroep wandelt inmiddels al ruim een half jaar samen. De redenen om deel te nemen aan 'Sjokken door De Blokken, zijn heel divers. De één wil wat fitter worden om meer energie over te houden voor andere leuke dingen. De ander wandelt mee om nieuwe mensen

te leren kennen. Na afloop van elke wandeltocht wordt er gezamenlijk koffie of thee gedronken in wijkgebouw De Blokkendoos in Nijverdal.

Vrouwen voor Vrouwen

Na de zomerperiode zijn ook de ochtenden van Vrouwen voor Vrouwen weer gestart. Vind je het leuk om andere vrouwen te ontmoeten? Ben je nieuwsgierig naar andere culturen? Of heb je gewoon zin in een kop koffie en een gezellige och-

tend? Je bent van harte welkom! Kijk op onze website voor de datum van de volgende bijeenkomst.

Ritten Mooi Meegenomen Bus

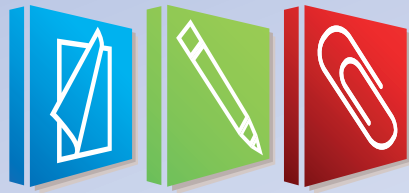
Net als in de gemeente Wierden (zie hiervoor) worden ook vanuit de gemeente Hellendoorn elke maand meerdere ritten gepland met de Mooi Meegenomen Bus van De Welle. Benieuwd naar de data en bestemmingen voor komende maand? Kijk op onze website!

Renovatie De Cirkel

De Cirkel wordt al jarenlang dagelijks gebruikt voor verschillende activiteiten. Het meest bekend is het Samen Eten, waarbij elke dag een groep senioren gezamenlijk de warme maaltijd gebruikt. Deze worden ter plekke bereid door een enthousiaste groep vrijwilligers. Andere activiteiten waarvoor mensen wekelijks naar De Cirkel gaan zijn o.a. Kom d'r in, koffieklets, bingo, hersengymnastiek, schaken, kaarten, soos en sjoelen.

Op dit moment wordt deze socioruimte gerenoveerd, waarbij we een gezellige huiskamergevoel willen creëren. Tijdens de renovatie (september/oktober) zijn de activiteiten elders ondergebracht; een paar activiteiten zijn gestopt totdat De Cirkel weer beschikbaar is. Op het moment van schrijven is deze datum helaas nog niet bekend. Houd hiervoor de berichtgeving op onze website of in de lokale media in de gaten. De deelnemers van de activiteiten worden hierover persoonlijk geïnformeerd.





RETERINK

STATIONSSTRAAT 3^A WIERDEN WWW.BOEKHANDELRETERINK.NL

BOEKEN BOEKEN BOEKEN BOEKEN BOEKEN BOEKEN

KANTOOR KANTOOR KANTOOR KANTOOR KANTOOR

CADEAU CADEAU CADEAU CADEAU CADEAU CADEAU

**Een dagje uit in het
gezelligste bad van Twente!**

**Kijk op wie-sport.nl/de-kolk voor
De actuele openingstijden.**





Met zorg bereid.

Speciaal voor u

Een warme maaltijd aan huis!

Eerste maaltijd gratis!

De Welle wil u laten genieten van gemak... met onze warme maaltijdservice. De perfecte oplossing voor als u zelf niet meer kunt of wilt koken!

De Welle bezorgt in de gemeente Hellendoorn heerlijke warme maaltijden aan huis, 5 dagen per week. U kunt dagelijks kiezen uit 7 verschillende maaltijden. Zonder verplichtingen en mét vaste vrijwillige bezorgers, een vertrouwd gevoel.

Voordelig kennismaken

Bestel nu en krijg de eerste maaltijd t.w.v. € 7,10 gratis. Vermeld bij uw bestelling actiecode: **104-WELLE10A23**

Aanmelden of meer informatie?

Stichting De Welle, Constantijnstraat 32 A, 7442 ME Nijverdal
Tel: 0548-638810, maaltijden@stichtingdewelle.nl
www.stichtingdewelle.nl



Woont u niet in de gemeente Hellendoorn of ontvangt u liever wekelijks vriesverse maaltijden? Vraag naar de mogelijkheden.