

Even Buurten

Nummer 5 - voorjaar 2024

Stichting
De Welle
Bron voor welzijn



Senioren

**"Cursus Valpreventie
heeft me veel
gebracht"**

Jongeren

Join Us

Vrijwilligers

**Waar word jij blij
van?**

Peuters

**"Deze manier van
spelend leren gun je
elk kind"**

STILLE GENIETER



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



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,

Het overgrote deel van de inwoners van Nederland ervaart een hoge kwaliteit van leven. Mensen zijn over het algemeen tevreden met hun leven. In verschillende internationale ranglijsten staat ons land hoog genoteerd. En ook de gemeente Hellendoorn en de gemeente Wierden hebben afgelopen jaar goed gescoord in allerlei enquêtes en ranglijsten.

Maar toch leven er in Nederland 830.000 mensen onder de armoedegrens. Opgroeien en leven in armoede kan allerlei negatieve gevolgen hebben zoals een negatief zelfbeeld, sociale uitsluiting en een minder goede gezondheid. Maar ook sociale media, de individualistische samenleving of persoonlijke omstandigheden kunnen voor sociale uitsluiting zorgen. Ook bij jongeren zijn er sterke signalen dat de kwaliteit van leven steeds meer een strijd is geworden. Er is landelijk een enorme toename van kinderen die ondersteuning krijgen van jeugdzorg. Deze ontwikkelingen zien we ook in onze gemeenten terug. Het is echt niet alleen in de rest van Nederland.

Als De Welle ondersteunen we mensen die moeite hebben hun weg te vinden in de maatschappij. Daarbij kijken we niet naar wat iemand niet meer kan, maar naar de mens als geheel met aandacht voor maatschappelijke factoren. Hoe kunnen we mensen ondersteunen om hun leven fijner of mooier te maken binnen de eigen mogelijkheden? Daarbij werken we vanuit het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Deze methode wordt ook door andere zorg- en welzijnsorganisaties gebruikt in de gemeenten Hellendoorn en Wierden. Dit maakt de onderlinge samenwerking gemakkelijker.

Want gezond zijn is meer dan 'niet ziek zijn'. Het gaat over prettig en veilig leven, over zinvolle tijdsbesteding, over sociale contacten, over jezelf zo lang mogelijk kunnen redden, over dagelijks functioneren, over de kwaliteit van leven. Met deze brede en persoonlijke kijk op gezondheid bereiken we meer. In deze uitgave van Even Buurten lees je wat Positieve Gezondheid precies inhoudt en wat dit in de praktijk voor mensen betekent. Maar ook wat dit voor jou kan doen.

Wil je meer weten? Neem dan contact met ons op. We helpen je graag verder.

Laura Westerik
Directeur-bestuurder De Welle





“Cursus Valpreventie heeft me veel gebracht”

Elke week staan ze er: de deelnemers van de cursus Valpreventie cursus van De Welle. Tien weken lang doen zij allerlei oefeningen om hun spieren sterker te maken en het risico om te vallen te verkleinen.

Er wordt veel gelachen, maar ook serieus geluisterd en geoefend. Uiteenlopende situaties die deelnemers in de dagelijkse praktijk kunnen tegenkomen, worden tijdens het oefenen nagebootst. Alle oefeningen zijn gericht op bewustwording en wat de deelnemers zelf kunnen doen om een valpartij te voorkomen. Maar ook hoe ze weer overeind kunnen komen, als ze onverhoopt toch een keer vallen.

Spijeren sterk houden

Een van de deelnemers is de 74-jarige Hermien. Ze wilde een aantal jaren geleden al meedoen

met een vergelijkbare cursus maar de kosten hielden haar toen tegen. “Nu wordt de cursus aangeboden voor 75 euro. Dat is aanzienlijk minder dan wat het destijds kostte. Dus ik heb me gelijk aangemeld bij De Welle.” Gevraagd waarom ze

het belangrijk vindt om de cursus Valpreventie te volgen, noemt ze meerdere redenen. “Je hoort dat ouderen steeds vaker vallen. Ook in mijn omgeving zie ik dat. Het duurt lang voordat mensen dan weer de oude zijn. Sommigen houden er



Deelnemer Annelies: “Wat was het gezellig in de groep valpreventie en wat ben ik blij met wat ik heb geleerd. Mijn doel was om sterker in mijn benen te worden en mijn balans te trainen zodat ik steviger op mijn benen sta. Nu ken ik veel oefeningen die ik thuis tussen alles door kan doen. Ik raad het iedereen aan!”

ook vervelende klachten aan over. Dat wil ik zien te voorkomen. Ook doe ik er alles aan om mijn spieren sterk te houden. Een vriendin van me is 94 jaar en heeft helemaal geen spiermassa meer. Hierdoor kan ze veel dingen niet meer doen. Dat zet je wel aan het denken." Dat Hermien hier zelf bewust mee bezig is, blijkt ook uit haar vrijetijdsbesteding. Ze sport en beweegt veel. "Ik zit op fitness en volleybal. De fitness doe ik om mijn benen sterker te maken. Volleyballen doe ik vooral voor mijn plezier."

Risico's tijdig herkennen

Van haar deelname aan de cursus Valpreventie heeft ze geen spijt. "Hier heb ik geleerd wat je het beste kunt doen als je toch komt te vallen. Maar vooral ook hoe je situaties, waarbij het risico om te vallen groot is, tijdig kunt herkennen. En ik heb spierversterkende oefeningen meegekregen om thuis verder mee te oefenen." Aan iedereen die het horen wil, vertelt ze hoe belangrijk ze de cursus Valpreventie vindt. "Mensen die weten dat ik nog best

| "Je leert overal wat"

sportief ben, kijken daarvan op. Maar deze cursus heeft me nu al zoveel gebracht. Ik ben me veel meer bewust geworden van wat gevaarlijke situaties zijn. Als het kan, wil ik na deze cursus de weerbaarheidstraining volgen. Je leert overal wat. En voorkomen is altijd beter dan genezen. Ik ga ervoor."

Leefstijlcoaches De Welle

Nijverdal: 0548-638810

Wierden: 0546-571693

E-mail: leefstijlcoaches@stichtingdewelle.nl

Welzijn op recept

Soms gebeuren er dingen in je leven waardoor je weer even moet zoeken naar een nieuwe balans. In de gemeente Wierden kunnen inwoners dan een beroep doen op het 'welzijnsarrangement'; in de gemeente Hellendoorn kan dit onder de noemer van 'Welzijn op recept'. Een leefstijlcoach van De Welle kijkt dan samen met u wat uw wensen en behoeftes zijn. Dit gesprek kan bij u thuis plaatsvinden of bij De Welle.

Kayra Rodijk, één van de leefstijlcoaches van De Welle, vertelt aan de hand van een praktijkvoorbeeld wat zo'n gesprek voor iemand kan betekenen. "Een jaar geleden werd ik gebeld door Margo. Ze had veel meegemaakt en vroeg of ik een keer bij haar langs wilde komen. Twee weken later stond ik bij haar op de stoep en onder het genot van een kop thee kwamen we al pratend tot de conclusie dat een beweegactiviteit goed zou passen bij haar situatie. Nu zijn hiervoor zowel in de gemeente Hellendoorn als de gemeente Wierden heel veel mogelijkheden. Al deze sport- en beweegactiviteiten hebben we gebundeld in een beweeggids. Deze wordt om de twee jaar uitgegeven. De verschillende mogelijkheden hebben we samen globaal doorgenomen. De beweeggids heb ik bij Margo achtergelaten zodat ze deze eens rustig kon doornemen."

Margo: "Ik vond het heel fijn dat ik alle informatie op mijn gemak nog eens kon bekijken. Na twee weken belde Kayra me met de vraag of ik iets had gevonden waar ik blij van werd. En dat had ik! De 'Meer Bewegen Voor Ouderen'-groep op woensdagochtend leek me wel wat. Maar ook de Wandelchallenge die in mei zou starten, zeker met de zomer voor de deur. Ik heb me voor beide activiteiten aangemeld en ik kon gelijk meedoen. Behalve dat ik hierdoor weer nieuwe energie heb gekregen, heb ik ook nieuwe mensen leren kennen want beide activiteiten bleken ook nog eens erg gezellig.



Wat ik vooral erg prettig vond, was dat Kayra zich verdiept had in mijn persoonlijke situatie en met me meedacht wat voor mij leuk en haalbaar zou zijn. Dit motiveerde mij om iets nieuws op te pakken."

Beweeggids

De nieuwe beweeggids, uitgave 2024-2025, verschijnt medio juni. De activiteiten in deze gids zijn specifiek bedoeld voor senioren van 67 jaar en ouder. U kunt de beweeggids gratis ophalen bij De Welle.

Heeft u ook behoefte aan een gesprek met één van onze leefstijlcoaches? Neem geheel vrijblijvend contact op.



BOSCH

Technologie voor het leven

SIEMENS

Siemens Huishoudapparaten



Leef gezond
#LikeABosch



Innovatie gedreven door
nieuwsgierigheid

EP:Nijverd

ElectronicsPartners

Ook voor al uw Bosch en Siemens inbouwapparatuur

Beeld & Geluid - Telecom - Multimedia - Wassen & Drogen - Koelen & Vriezen
Huishoudelijke apparatuur - Inbouwapparatuur

Ment 7 - 7442 EC Nijverdal - Telefoon: 0548 62 06 00 - Website: www.epnijverd.nl

Versgekookte maaltijden bezorgen wij warm bij de mensen thuis. Voor mensen die tijdelijk of langere tijd niet meer zelf kunnen koken.

WIJ BEREIDEN EN BEZORGEN ELKE DAG VERSE EN AMBACHTELIJKE MAALTIJDEN

Ook bezorgen wij koelverse maaltijden van uitstekende kwaliteit. Deze bezorgen wij een keer in de week.

Meer informatie: 0546 70 20 73
www.hetstreekfornuus.nl

HET STREEKFORNUUS
MAALTIJDVOORZIENING & CATERING
Locatie 'De Koppel'

Hoe gaat het met u?

Al vele jaren gaan vrijwillige seniorenvoorlichters van De Welle op huisbezoek bij ouderen in de gemeente Hellendoorn en de gemeente Wierden. Uit de reacties blijkt dat dit zeer wordt gewaardeerd.

Tijdens dit huisbezoek komen allerlei onderwerpen aan bod. Dat kan gaan over vrijetijdsbesteding en activiteiten waaraan u kunt meedoen. Of over voorzieningen en regelingen waarvoor u in aanmerking kunt komen. Maar ook over andere zaken waar u als zelfstandig wonende oudere tegenaan loopt. Waarover u wilt praten, bepaalt u zelf. De seniorenvoorlichter zal proberen u zo goed mogelijk te informeren.

Luisterend oor

Van alles wat er besproken wordt, is de belangrijkste vraag: Hoe gaat het met u? Ook als het wat minder goed gaat, horen we dat graag. Dan kijken we samen wat we daaraan kunnen doen. Soms is erover praten al voldoende. Het bekende luisterende oor. Of de seniorenvoorlichter verwijst u door naar een organisatie of hulpverlener die u verder kan helpen. Afhankelijk van uw vraag, kan dat ook de ouderenadviseur van De Welle zijn. Uw contactgegevens worden uiteraard alleen doorgegeven als u daarvoor toestemming geeft.

Telefoonnummer doorgeven

De brief over het huisbezoek van een seniorenvoorlichter ontvangt u in het jaar dat u 80, 85 of 90 jaar wordt. U bepaalt zelf of u hiervan gebruik wilt maken. De seniorenvoorlichter neemt dan telefonisch contact met u op om een afspraak te maken. Dit klinkt eenvoudig, maar steeds meer mensen ruilen hun vaste huistelefoon in voor een mobiele telefoon. Waar we voorheen een telefoonnummer eenvoudig op konden zoeken in het telefoonboek, staan 06-nummers nergens geregistreerd. Het achterhalen van een telefoonnummer is daardoor lastiger geworden.

Ontvangt u dus een brief over het huisbezoek en wilt u zeker weten dat wij u telefonisch kunnen bereiken? Geef uw telefoonnummer dan even door aan De Welle. Dan komt onze seniorenvoorlichter graag bij u op bezoek!

Marisca Hutten

Ouderenadviseur De Welle

P.S. Overweegt u om vrijwilligerswerk te gaan doen en spreekt het werk van de seniorenvoorlichters u aan? Dan komen we graag met u in contact. U vindt onze contactgegevens elders op deze pagina.



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

In de ban van de **Koningsspelen**



Bart Benneker is als sportbuurtwerker van De Welle één van de organisatoren van dit evenement: "De Koningsspelen zijn dit jaar op vrijdag 26 april. Verdeeld over twee locaties (SVZW en SV Enter) doen ruim 1100

in beweging willen krijgen. Hiervoor werken we nauw samen met de basisscholen en sportaanbieders. Maar ook met talrijke vrijwilligers, van EHBO-ers en verkeersregelaars tot vrijwilligers van deze sportverenigingen en studenten van sportgerelateerde opleidingen. Met elkaar maken we er elk jaar een groot Oranjefeest van!"

Samen bewegen, sporten en plezier maken, dat is waar de Koningsspelen voor staan. Elk jaar brengen de buurtsportcoaches van De Welle leerlingen van verschillende basisscholen in de gemeente Wierden bij elkaar voor een dag vol sportieve activiteiten en onvergetelijke ervaringen.

kinderen hieraan mee. Ook dit jaar hebben we een gevarieerd programma met verschillende clinics en spelonderdelen. Van een potje bubbelvoetbal tot een skippyballrace. Zijn collega Mart Nieuwenhuis vult aan: "De Koningsspelen is één van de evenementen waarmee we kinderen in de gemeente Wierden

Sportbuurtwerkers De Welle

Bart Benneker / 06-31165091 / b.benneker@stichtingdewelle.nl
Mart Nieuwenhuis / 06-43276084 / m.nieuwenhuis@stichtingdewelle.nl

Join Us

Voel jij je wel eens eenzaam? Of vind je het lastig om vrienden te maken? Dat is helemaal niet gek. In Nederland voelt 8% van de jongeren zich vaak eenzaam of alleen. Join Us brengt hier verandering in door jongeren samen te brengen en hen te helpen sociaal sterker te worden! Join Us werkt hiervoor samen met het jongerenwerk van De Welle. Er zijn drie groepen voor verschillende leeftijden. Deelname is gratis.

Bij Join Us maken ze contact met leeftijdgenoten en vinden ze herkenning bij elkaar. De jongeren bedenken zelf allerlei activiteiten die ze vervolgens met elkaar organiseren. De groep bepaalt dus zelf hoe hun avond eruit ziet. Denk aan een avondje gamen, spel-



tjesavond, gourmetten, film kijken, bowlen of wat ze maar leuk vinden.

Sociaal sterker

Elke avond zijn er twee jongerenwerkers van De Welle aanwezig om de deelnemers te begeleiden om sociaal sterker te worden, vertelt jongerenwerker Leonie: "Hiervoor hebben we individuele gesprek-

jes met de jongeren en stellen we samen een challenge op wat ze graag willen leren en wat hun uiteindelijke doel is. De jongeren stromen uit wanneer ze voor hun gevoel dit doel hebben bereikt. Voor de meesten is dat na ongeveer een jaar."

Join Us-bijeenkomsten

De bijeenkomsten zijn van 18.30 tot 21.30 uur in jongeren centrum Place2Be, Duivecatelaan 4 te Nijverdal.

- Dinsdag in de oneven weken: voor jongeren van 12 tot 18 jaar
- Woensdag in de oneven weken: voor jongeren van 12 tot 18 jaar
- Woensdag in de even weken: voor jongeren van 18 tot 25 jaar

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

Van jongeren, door jongeren, voor jongeren

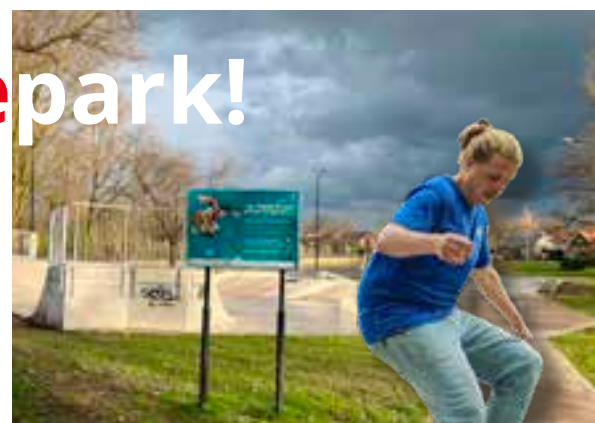
Een vernieuwd skatepark!

Sinds begin dit jaar kunnen skaters zich uitleven op de compleet vernieuwde skatebaan in het Blokkenpark van Nijverdal. De oude baan bleek regelmatig te klein voor het aantal skaters dat er gebruik van maakte en voor de meer ervaren skaters was er steeds minder uitdaging. Reden voor een aantal jongeren om contact te zoeken met de jongerenwerkers van De Welle om te kijken of we daar samen wat aan konden doen.

Jongerenwerker Leon Piksen: "Samen met de jongeren en de gemeente Hellendoorn zijn er tekeningen gemaakt, plannen bedacht en acties uitgevoerd om te komen tot een nieuw skatepark. De realisatie heeft even geduurd, maar er

ligt nu een fantastische skatebaan. Niet alleen voor de jongeren van nu, maar ook voor toekomstige skaters." De jongeren zijn blij met het resultaat: "Deze baan is twee keer zo groot, zodat we veel meer ruimte hebben gekregen en weer nieuwe

dingen kunnen leren! Er zijn momenten dat er wel 30 skaters tegelijk op de skatebaan zijn. Ook steeds meer jongere kinderen hebben het skaten ontdekt. Maar zonder hulp van De Welle was ons dit nooit gelukt."



Opening Samenspeeltuin



Sinds dit voorjaar kunnen kinderen met en zonder lichamelijke beperking samen spelen in de Samenspeeltuin aan het Rembrandtplein in Nijverdal. Carlien Albers kreeg als initiatiefnemer de eer om deze bijzondere speeltuin op 9 maart samen met burgemeester Jorrit Eijbersen te openen. Het werd een bijzondere dag die ze nooit meer zal vergeten.

Carlien: "Onder begeleiding van de Hellendoornse Harmonie gingen we in een vrolijke optocht naar de speeltuin. Daar mocht ik met assistentie van de burgermeester het

lint doorknippen. Van het applaus dat erop volgde werd ik wel een beetje emotioneel. In zijn speech vertelde de burgemeester ook hoe ik op het idee van de 'samen-

speeltuin' ben gekomen. Als vrouw met een aangeboren lichamelijke beperking en zwakke arm- en beenspieren, was ik als kind een meisje dat erg moeilijk liep. Toen ik van de Salomonson-gelden hoorde, kwam het idee bij me op om een speeltuin te realiseren voor mindervalide kinderen, die ook rolstoelvriendelijk is. Hoe vaak staan deze kinderen aan de kant omdat ze niet kunnen meespelen. Ruim twee jaar geleden heb ik dit project omschreven en ingediend bij de gemeente. Samen met Evelien Hondebrink van De Welle en Jan van Gijssel van de Hoi hebben we een presentatie gemaakt en deze laten zien tijdens een raadsvergadering. Uiteindelijk zijn er drie projecten uitgekozen: in Hellendoorn Cool Nature, in Daarle bij het multifunctioneel centrum en in Nijverdal mijn project op het Rembrandtplein. Als bedenker ervan ben ik super trots dat deze Samenspeeltuin is gerealiseerd."



Waar word jij blij van?

Iedereen die ervoor kiest om vrijwilligerswerk te (gaan) doen, heeft hiervoor zijn eigen redenen. Uit ervaring kunnen we zeggen dat de meeste vrijwilligers zich vooral graag willen inzetten voor anderen. Zij voelen zich betrokken bij hun omgeving en halen voldoening uit hun vrijwilligerswerk doordat zij iets voor anderen kunnen betekenen. Veel vrijwilligers werken daarbij vanuit hun hart. Ze zijn trots op wat ze doen en het vrijwilligerswerk verrijkt hun leven.

Overweeg jij ook om vrijwilligerswerk te gaan doen? Maar twijfel je nog, omdat je niet precies weet hoe of waar je als vrijwilliger van betekenis kunt zijn? Neem dan eens contact op met De Welle. Onze coördinatoren vrijwilligerswerk kijken en ontdekken graag samen met jou waar jouw talent, kennis en kunde als vrijwilliger het best tot hun recht kunnen komen.

Positieve Gezondheid

De methode die we hierbij gebruiken is 'Positieve Gezondheid'. Samen met jou kijken we wat het doen van vrijwilligerswerk voor jou kan betekenen. Of anders gezegd: Waar word jij blij van?

Door hier bewust bij stil te staan, krijg je meer inzicht waarom je vrijwilligerswerk wilt doen, wat je ervan verwacht en welke vorm van vrijwilligerswerk het beste bij je past. Afhankelijk van wat hieruit komt, zijn er verschillende opties om vrijwilligerswerk te gaan doen. Je kunt onder andere als vrijwilliger terecht bij De Welle. Bijvoorbeeld als seniorenvoorlichter, huiscoach, activiteitenbegeleider, baliemedewerker, chauffeur of maaltijdbezorger. Maar het is ook mogelijk om je voor andere vrijwilligersorganisaties in te zetten.

Ook voor vrijwilligersorganisaties

Ben je al actief voor een vrijwilligersorganisatie? En wil je meer informatie over het werven van vrijwilligers, het aanmelden van vrijwilligersvacatures of hoe je vrijwilligers goed kunt begeleiden en waarderen? Of heb je vragen over hoe het zit met de verzekeringen? Ook met deze vragen kun je bij ons terecht. Via HellendoornDoet! en WierdenDoet! coördineert De Welle het vrijwilligerswerk in de gemeente Hellendoorn en de gemeente Wierden. Op www.hellendoorndoet.nl of www.wierdendoet.nl vind je allerlei informatie om geïnspireerd aan de slag te gaan.



Positieve Gezondheid, een brede kijk op gezondheid

In deze Even Buurten staat Positieve Gezondheid centraal. Maar wat is 'Positieve Gezondheid'?

Het denken over gezondheid en beperkingen is aan het veranderen. Waar gezondheid voorheen vooral werd gezien als 'de afwezigheid van ziekte', kijken we bij Positieve Gezondheid verder. Hierbij gaan we uit van de veerkracht van mensen om zich aan te passen aan wat zich in het leven

voordoeft. Deze benadering doet meer recht aan wie iemand is en wat voor hem of haar persoonlijk belangrijk is.

Zes dimensies

Positieve Gezondheid is uitgewerkt in zes dimensies. Deze zijn afgeleid van wat mensen zelf verstaan onder gezondheid. Uit onderzoek blijkt dat we niet alleen lichamelijke gezondheid belangrijk vinden, maar bijvoorbeeld ook zingeving, meedoen en kwaliteit van leven.

Spinnenweb

Deze zes dimensies en wat daaronder wordt verstaan, zijn uitgewerkt in een zogenoemd spinnenwebdiagram. Aan de hand van dit spinnenweb kunnen mensen hun eigen gezondheid in kaart brengen. Bij De Welle gebruiken we dit ook als methode om met mensen in gesprek te gaan over gezondheid en welzijn. Door op deze manier naar hun eigen gezondheid te kijken, krijgen mensen meer inzicht in wat hen motiveert en inspireert. Maar ook wat voor hen minder belangrijk is.



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

Beoordeling
op Kiyoh

“Deze manier van **spelend leren** gun je elk kind”

Amber, de 3-jarige dochter van Marieke en Tjeerd, gaat zowel naar de kinderopvang als naar de peuterspeelzaal. Haar ouders hebben daar bewust voor gekozen.

Moeder Marieke: “Een jaar geleden hadden we het gevoel dat Amber toe was aan wat meer. Ze houdt ervan om met andere kinderen te zijn, te leren en te ontdekken. Dat was voor ons het moment om haar aan te melden voor de peuterspeelzaal. Daar gaat ze nu ook twee ochtenden per week naartoe.”

Schoolse ervaring

Waar velen de peuterspeelzaal zien als een vorm van kinderopvang, kijkt Marieke hier toch anders tegenaan. “Ik zie het als twee totaal verschillende dingen. De kinderopvang is huiselijk en vertrouwd. Een verlengstuk van thuis. Daar speelt Amber ook met andere kinderen, maar op een andere manier. De peuterspeelzaal is al meer een schoolse ervaring. Er wordt gewerkt met thema’s en dat zie je overal in terug: in de woordjes en liedjes die ze leren, de verhalen die worden voorgelezen, maar ook in de activiteiten die ze doen.” Als voorbeeld noemt ze het thema Wonen. “In de groep hebben ze toen een keuken, slaapkamer en een douche nagemaakt waar de kinderen al lerend kunnen spelen. We zien dit terug in haar taalontwikkeling. Natuurlijk gaat dat bij kinderen op deze leeftijd heel snel, dus we kunnen niet zeggen dat het alleen hierdoor komt. Maar het stimuleert haar wel.”

Waardevol

“In het begin hebben we ons wel even afgevraagd of het niet teveel zou worden: één dag kinderopvang, één dag naar opa en oma en dan op maandag en woensdag ook nog naar de peuterspeelzaal. Zelf ben ik op woensdag vrij en mijn vriend op maandag, dus we zijn gewoon thuis. Maar we zien dat ze ervan geniet. En nu Amber een broertje heeft, Tom van bijna 1, is het voor ons heel



Peuterspeelzalen De Welle

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

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

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

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

fijn dat we alle aandacht voor hem kunnen hebben als Amber op de peuterspeelzaal is. Ook heel waardevol.”

Spelend leren

Over de leidsters is Marieke enthousiast. “Het plezier waarmee zij hun werk doen, dragen ze over op de kinderen. Via een groepsapp houden ze ons op de hoogte van wat er op de peuterspeelzaal gebeurt. Vaak met foto’s erbij of een filmpje. Als we onze dochter aan het eind van de ochtend ophalen, hebben we dus al wat voorkennis. Hierdoor kunnen we goed inspelen op wat ze vertelt. Ik vind het ook heel bijzonder hoe creatief de leidsters elke keer weer nieuwe dingen bij de thema’s bedenken. Zelfs de puzzels en werkjes sluiten hierbij aan. Alles wordt op een speelse manier aan de kinderen aangeboden. Maar er zit duidelijk een gedachte achter. De kinderen leren er veel van. Deze manier van spelend leren gun je elk kind.”

Nouri en Walaa:

“We zijn hier gelukkig”

Elke vluchteling die na het doorlopen van de landelijke asielprocedure een verblijfsvergunning krijgt, mag als statushouder in Nederland blijven. Vanuit een AZC verhuizen ze vervolgens naar een dorp of stad waarvan ze nog nooit hebben gehoord en waar ze niemand kennen. Want welke gemeente dit is, is volstrekt willekeurig. De statushouder heeft hierin geen keuze. Het is voor hen opnieuw een grote en spannende stap. Maar ook een nieuwe fase van rust en weer kunnen bouwen aan een toekomst, na vaak een lange periode van onzekerheid en onveiligheid.

Zodra bekend is welke statushouders naar de gemeente Hellendoorn komen, bekijken de gemeente, Reggevoon en De Welle gezamenlijk welk type huizen daarvoor nodig zijn. Als er een geschikt huurhuis vrij komt, nodigt de gemeente die statushouder bij wie de woning het beste bij past, uit voor een intakegesprek. Hierbij is ook een medewerker van De Welle-Vluchtelingenwerk aanwezig.

“We leggen uit wat De Welle-Vluchtelingenwerk voor hen kan betekenen en wat de vervolgstappen zijn. Als eerste worden de geldzaken geregeld. Het zakgeld dat ze tot dusver ontvingen, wordt vervangen door een bijstandsuitkering. Deze wordt niet rechtstreeks uitgekeerd, maar gestort bij de Stadsbank. Hiervan worden automatisch alle



vaste lasten betaald. Wat overblijft, wordt op de bankrekening van de statushouder gestort. Wij regelen deze bankzaken voor hen. De statushouder moet hiervoor een volmacht teken. Ook ondertekenen ze een belangenbehartigingsverklaring. Daarmee kunnen wij namens

hen afspraken maken met externe instanties, zoals de belastingdienst maar ook voor het aanvragen van DigiD. Pas als de DigiD binnen is, kunnen we andere zaken aanvragen. Denk aan een WA-verzekering, zorgverzekering, contracten voor gas, water, elektriciteit, etc. Veel statushouders zijn verrast dat er

in Nederland zoveel digitaal gaat. Zonder DigiD begin je hier niets. Ook betalen met een bankpas is voor velen nieuw. Voor het inrichten van de woning en het aanschaffen van kleding en de eerste levensbehoeften, kunnen statushouders een lening krijgen van de gemeente. Deze wordt eveneens ingehouden op hun bijstandsuitkering en moet binnen drie jaar worden terugbetaald. Ook zijn er zogenoemde Meedoen-regelingen waarvoor ze in aanmerking kunnen komen. Deze regelingen zijn voor iedereen met een inkomen minder dan 120% van de bijstandsnorm.”

De Welle-Vluchtelingenwerk

De Welle ondersteunt statushouders bij het opbouwen van een nieuw leven in de Nederland. Ons doel is om hun zelfredzaamheid te bevorderen, zodat zij zich zo snel mogelijk zelfstandig kunnen redden en zich hier thuis voelen. Hiervoor begeleiden wij statushouders gedurende drie jaar op maatschappelijk gebied. Denk aan het helpen bij het inrichten van hun woning, wegwijs maken binnen onze gezondheidszorg en het vinden van passend onderwijs voor hun kinderen. Ook informeren wij statushouders over hun rechten en plichten in Nederland met betrekking tot verblijf, werk en sociale voorzieningen.

Nee zeggen is er niet bij

“Tijdens dit eerste gesprek gaan we ook naar de woning. Deze moet

Inburgeringscursus

De inburgeringscursus kent verschillende niveaus. Op welk niveau een statushouder de inburgeringscursus moet volgen, wordt bepaald aan de hand van een toets. De uitslag is bindend en het volgen ervan verplicht om in Nederland te mogen blijven. Hiervoor moeten statushouders gemiddeld vier dagen per week beschikbaar zijn.

- De Onderwijsroute is voor statushouder tot 27 jaar, die met studiefinanciering een reguliere studie kunnen volgen aan een mbo, hbo of universiteit.
- De B1-route bestaat uit meerdere dagdelen taalonderwijs en een werkcomponent. Dit kan vrijwilligerswerk zijn, een werkervaringsplaats (werk met behoud van uitkering) of een betaalde (deeltijd) baan. De coördinatie hiervan ligt bij de gemeente.
- De Z-route is voor diegenen die vaak weinig scholing hebben gehad in hun land van herkomst. Hierbij is een werkplek de basis om de Nederlandse taal en cultuur onder de knie te krijgen.

De Welle verzorgt zowel in de gemeente Hellendoorn als de gemeente Wierden een deel van de Z-route. “Deelnemers krijgen bij ons een ochtend per week extra les van vrijwillige NT2-docenten. Naast aandacht voor taal hebben ze het over alledaagse dingen. Bijvoorbeeld hoe ons zorgsysteem werkt. Heel praktisch dus.”

direct geaccepteerd worden. Nee zeggen is er niet bij. Het huurcontract wordt ter plekke ondertekend in aanwezigheid van een medewerker van Reggewoon. Als De Welle-Vluchtelingenwerk inspecteren wij de woning namens de statushouder en kijken we of er zaken kunnen worden overgenomen van de vorige huurder. Voor de verdere inrichting brengen we een bezoek aan ons depot. Hier verzamelen onze vrijwilligers allerlei tweedehands spullen, die inwoners hiervoor beschikbaar stellen. Onze vrijwilligers zorgen er ook voor dat de spullen worden afgeleverd. Daarna begint de zoektocht naar wat verder nog nodig is om te kunnen wonen. De hoogte van de lening die statushouders hiervoor krijgen, is afhankelijk van de samenstelling van het gezin en bedraagt 50% van de NIBUD-norm. Alles nieuw kopen is dus geen optie.”

Ook Nouri heeft op deze manier het huis ingericht

voor zijn gezin. Van meubels en serviesgoed tot speelgoed voor de kinderen. Hij en zijn vrouw zijn blij en trots op hun nieuwe thuis. Sinds eind vorig jaar wonen zij in Nijverdal. Het gezin krijgt daarbij veel hulp van buurvrouw Hammie. Hammie: “Toen ik hoorde dat ik statushouders als burens kreeg, stond ik er niet echt voor open. Maar het zijn heel aardige mensen en bijzonder gastvrij. Ik vind het fijn dat ik ze kan helpen. Ik bel voor hen met de huisarts, ga mee naar de dierenarts of neem contact op met school.” Communiceren gaat via Google Translate. Als Hammie voorgaande insprekt en Nouri en Walaa de tekst in het Arabisch lezen, wordt er zeer instemmend geknikt. Hun reactie is even hartelijk: “Hammie voelt als familie.”

Team Vluchtelingenwerk De Welle

E-mail: vluchtelingenwerk@stichtingdewelle.nl
WhatsApp: 06-57559942

Naar school

De Welle heeft geregeld dat hun kinderen naar school kunnen. Hun oudste zoon van 13 gaat naar de Internationale Schakelklas (ISK) in Almelo. De andere zoon (11) bezoekt Het Palet, waar binnenkort ook hun dochter van 5 naartoe gaat. Op de vraag hoe het met de kinderen gaat, biedt Google Translate opnieuw uitkomst: “Gaat goed. De oudsten gaan met plezier naar school en spreken al goed Nederlands.” Ook de beide ouders gaan naar school. Nouri volgt de Z-route en Walaa is in maart gestart met de B1-route (zie kader).

Begeleiding

“Het eerste jaar dat we statushouders begeleiden is het meest intensief. De meeste gezinnen krijgen een huiscoach toegewezen. Dit is een vrijwilliger van De Welle die hen helpt met praktische zaken zoals het doornemen en beantwoorden van de post. Helaas hebben we op dit moment niet voldoende vrijwilligers om alle nieuwkomers te begeleiden. Maar zij kunnen ook altijd terecht op ons spreekuur als er vragen of problemen zijn. Bijvoorbeeld als er iets geregeld moet worden met de belastingdienst of er onduidelijkheid is over toeslagen. Daarnaast organiseren we regelmatig bijeenkomsten, variërend van workshops over omgaan met je huurhuis tot het organiseren van fiets- en zwemlessen voor volwassenen.”

En de statushouders zelf, wat vinden zij van Nederland? “Wat we het meest terug horen van statushouders is dat Nederlanders zo vriendelijk en behulpzaam zijn. Buren willen hen overal mee helpen.” Dat is ook de ervaring van Nouri en Walaa: “Nederland is een heel mooi land. We zijn hier gelukkig.”

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



Een kijkje achter de schermen

Iedereen doet mee! Dat is waar De Welle zich voor inzet. Maar wat betekent dat in de praktijk? Met welke vragen komen mensen bij ons? Om daar achter te komen, lopen we een dagje mee bij de frontoffice.

Het is bijna 9.00 uur en voor de deur staat al een jongeman te wachten. Hij heeft een blessure opgelopen bij de voetbal en wil graag krukken lenen. Frontoffice-medewerker Silvia noteert zijn gegevens, overhandigt hem een paar krukken en wenst hem beterschap. Dan gaat de telefoon. Die wordt aangenomen door haar collega Leonie die inmiddels ook achter de balie heeft plaatsgenomen. De beller vertelt dat de hanglamp boven de eettafel het niet meer doet. 'Hebben jullie iemand die hier een keer naar kan kijken?' Mevrouw wordt doorverbonden met de servicedienst van De Welle, die voor haar op zoek gaat naar een klusvrijwilliger. Ondertussen staat er een tweede klant bij de balie: 'Onze moeder is overleden en vader heeft nooit leren koken. Kunnen jullie hem hiermee helpen?' Silvia vertelt haar

over de kookworkshop, speciaal voor mannen. Maar ook de maaltijdservice kan uitkomst bieden.

Ondertussen blijven de telefoontjes binnenkomen en melden zich nieuwe mensen aan de balie:

'Mijn moeder is onlangs in huis gevallen. We vinden nu toch wel dat ze een alarmknop nodig heeft.'

'Kunnen jullie me helpen met de belastingaangifte?'

'Ik zou vandaag de maaltijden rondbrengen, maar ik ben ziek. Kan iemand mij vervangen?'

'Kan ik me opgeven voor de cursus Valpreventie?'

'Ik ben net in Nijverdal komen wonen en wil graag weten wat hier te doen is.'

'Mijn vader zit veel alleen. Kan er iemand af en toe langskomen voor een kop koffie en wat te praten?'

'I have an appointment at Vluchtelingenwerk. Where do I go?'

'Mijn zoontje wordt binnenkort 2. Is er nog een plekje vrij op een peuterspeelzaal in Wierden?'

'Ik moet volgende week voor controle naar het ziekenhuis. Kan iemand me brengen?'

Silvia: "De vragen zijn heel divers. Onze taak is vooral om goed te luisteren. Want soms zit er een vraag achter de vraag. Dan voel je dat er meer aan de hand is. Afhankelijk van de situatie, en natuurlijk in goed overleg met betrokkene, kijken we hoe we iemand verder kunnen helpen. Dat kan zijn door contact te zoeken met een ouderenadviseur of leefstijlcoach. Of we kijken of er een activiteit is waar iemand aan mee kan doen of dat vrijwilligerswerk misschien iets is. In overleg kan er veel geregeld worden."

"De leukste vraag? Als mensen dingen voor hun ouders willen regelen. Bijvoorbeeld omdat hun vader of moeder meer ondersteuning vraagt dan wat zij zelf kunnen bieden. Door ziekte of een operatie. Of gewoon omdat ze op leeftijd zijn. Deze kinderen zijn nog zoekende. Bij hen voelen we vooral dankbaarheid dat ze geholpen worden. En dat ze hun verhaal bij ons kwijt kunnen. Want soms is alleen luisteren al voldoende."

Activiteitenoverzicht **Hellendoorn**

De Welle organiseert verschillende activiteiten voor inwoners van de gemeente Hellendoorn. Veel activiteiten zijn wekelijks, een aantal activiteiten om de week, in even of oneven weken of maandelijks. Ook worden er eenmalige activiteiten georganiseerd. Het actuele overzicht is te vinden op www.stichtingdewelle.nl of volg ons op social media (zie hierna).

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

Maandag

- 09.00 tot 11.00 uur – Taallessen, ZINiN Bibliotheek, Nijverdal
- 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 15.30 uur – Cursus Valpreventie, Sporthal/Kulturhus Kruidenwijk in Nijverdal (tot 1/7)
- 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)
- 16.00 tot 17.00 uur – Cursus Valpreventie, Sporthal/Kulturhus Kruidenwijk 43 in Nijverdal (tot 1/7)
- 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 – Icoon schilderen, De Cirkel in Nijverdal (oneven weken)
- 09.30 uur start – Fietsclub De Welle, start vanaf Constantijnstraat in Nijverdal (even weken)
- 10.00 tot 12.00 uur – Kom d'r in, bibliotheek, Raadhuisstraat 4 in Hellendoorn
- 10.00 tot 11.00 uur – Volksdansen, Bunga Tandjung in Nijverdal
- 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, Bendien Smitshof in Nijverdal
- 14.00 tot 16.00 uur – Puzzeltheek, Bendien Smitshof in Nijverdal (1^e van de maand)
- 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 (4^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
- 13.45 tot 16.45 uur – Schilderen, 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 (4^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 13.30 uur – Samen Eten, Noaberhuus in Hellendoorn

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

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 19.00 uur – Samen Eten in Place2Be, Nijverdal

19.00 tot 22.00 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

Naast de wekelijkse activiteiten die het hele jaar door worden georganiseerd, zijn er ook een aantal seizoensgebonden of van tijdelijke aard. Voorbeelden daarvan zijn de fietsclub en de cursus Valpreventie.

Fietsclub De Welle

Het fietsseizoen van Fietsclub De Welle begint elk jaar in april. Op de dinsdagen in de even weken maken de leden van deze club een mooie fietstocht van 25 tot 30 kilometer door de omgeving. De deelnemers verzamelen zich om 9.30 uur tegenover De Welle, in het doodlopende stukje van de Constantijnstraat. Halverwege de rit is er een koffiepaauze.



Veel deelnemers vinden dit al een leuk moment op zich.

De route gaat voornamelijk over rustige fietspaden, waarbij de bekende knooppuntenroutes zo veel mogelijk worden vermeden. De gemiddelde snelheid is 15 km per uur, zodat ook deelnemers met een fiets zonder elektrische ondersteuning ontspannen kunnen meefietsen en er onderweg voldoende gelegenheid is om een praatje met andere deelnemers te maken.

Lijkt het je leuk om een keer mee te fietsen? Je bent van harte welkom! Vooraf aanmelden is niet nodig. Wel vragen we alle deelnemers om een telefoonnummer van een contactpersoon bij zich te hebben, zodat we weten wie we in geval van nood kunnen bellen.

Cursus Valpreventie, voor iedereen die steviger wil staan

Voor wie recent is gevallen, maar ook voor diegenen die bang zijn om te vallen of gewoon wat steviger op de benen wil staan, organiseert De Welle regelmatig de cursus Valpre-



ventie. Met specifieke oefeningen en een parcours vol lastige situaties die u ook tegenkomt in het dagelijkse leven, leert u op een veilige en gestructureerde manier uw evenwicht te verbeteren en wordt uw spierkracht hierdoor vergroot. Het oefenprogramma zorgt ervoor dat u met meer vertrouwen beweegt in en om uw huis. De kans op vallen wordt daarmee een stuk kleiner. Ook krijgt u praktische tips hoe u het beste weer kunt opstaan, mocht u onverhoopt toch een keer vallen.

De Welle organiseert de cursus Valpreventie zowel in de gemeente Wierden als in de gemeente Hellendoorn. Kijk op www.stichtingdewelle.nl/cursus-valpreventie/ voor meer informatie of neemt contact op met De Welle.

Activiteitenoverzicht Wierden

Ook voor de inwoners van de gemeente Wierden organiseert De Welle uiteenlopende activiteiten en voor alle leeftijden. Veel activiteiten zijn wekelijks, een aantal activiteiten om de week of maandelijks. Daarnaast worden er eenmalige activiteiten georganiseerd. Het actuele overzicht is te vinden op www.stichtingdewelle.nl. Of volg ons op social media.

Liever een actueel overzicht op papier? Deze is gratis op te halen bij de balie van De Welle in de bibliotheek, Pouliestraat 2 in Wierden.

Maandag

- 09.30 tot 11.30 uur – Schilderclub, gebouw De Welle in Wierden
- 13.30 tot 15.30 uur – Hobbyclub, gebouw De Welle in Wierden
- 14.30 tot 16.30 uur – Handwerken, Het Reggedal in Enter
- 18.30 tot 21.00 uur – Nederlandse les voor Oekraïners, locatie Stouwegweg in Wierden

Dinsdag

- 09.30 tot 11.30 uur – Kaartjes maken, Het Reggedal in Enter
- 13.30 tot 14.30 uur – Cursus Valpreventie, 't Zumpke in Enter (tot 14/5)
- 14.30 tot 15.30 uur – Bewegen op de stoel, Het Reggedal in Enter
- 17.00 tot 18.30 uur – Gezellig eat'n, 't Zumpke in Enter (elke 1^e en 3^e dinsdag van de maand)
- 19.30 tot 21.00 uur – Taalcafé, Bibliotheek in Enter

Woensdag

- 09.30 tot 10.30 uur – Wandelchallenge, gebouw De Welle in Wierden (vanaf 15/5)
- 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
- 18.30 tot 20.30 uur – Jongereninloop De Welle (3^e donderdag van de maand)
 - 't Zumpke in Enter op 20/6, 19/9, 17/10 en 19/12
 - gebouw De Welle in Wierden op 16/5, 18/7, 15/8 en 21/11

Activiteiten in de gem

De beweegtuin

Elke donderdagmorgen komt een groep deelnemers naar de Beweegtuin in Wierden. Na een gezamenlijke warming up volgen oefeningen voor kracht, conditie en balans. Eén van de deelnemers is Coba Rozema: "Vanaf september 2023 beweeg ik mee in de beweegtuin. Om 10.15 uur kletsen we eerst wat bij onder het genot van een kopje koffie of thee en laten we onze stempelkaartjes aftekenen: één voor de consumptie en de andere voor de beweegles zelf. Bij goed weer lopen we tegen 10.30 uur naar de beweegtuin achter 't Wedervoort. Daar krijgen we eerst een warming up van een beweeg-/leefstijlcoach van De Welle. Vervolgens doen we oefeningen in de vorm van een rondlopend parcours. Meestal zijn we met zo'n 12 tot 14 deelnemers. De jongste is 63, de oudste 92 jaar. Een paar deelnemers gebruiken krukken of een rollator. En natuurlijk hebben we allemaal wel wat ouderdoms- of gezondheidsklachten. Daar wordt rekening mee gehouden en humor houdt ons op de been."

"Humor houdt ons op de been"

"Bij slecht weer blijven we binnen en doen we onze spieroefeningen en balans-/evenwichtsoefeningen op en achter een stoel. Het laatste kwartiertje spelen we meestal een partij jeu de boules als cooling down. Dat gebeurt met veel rivaliteit, enthousiasme en hilariteit. En een applausje voor de winnaar! Ik heb dit beweeg-uurtje nog geen donderdag gemist. Elke week kijk ik ernaar uit en ik hoop nog lang mee te kunnen doen."



eente Wierden uitgelicht

Hobbyclub West Esch

Elke maandagmiddag komt een club dames naar het gebouw van De Welle in Wierden om met elkaar lekker creatief bezig te zijn. Dit in de breedste zin van het woord, want wat je wilt doen of hoeveel ervaring je hebt, maakt niet uit. Iedereen is welkom! Dat is waar deze hobbyclub voor staat. Onder het genot van een kop koffie of thee geven de deelnemers elkaar allerlei tips en tricks en hebben zij met elkaar een gezellige middag. Een aantal keer

per jaar organiseren de vrijwilligers die deze hobbyclub begeleiden een workshop, zoals bloemschikken of een gezamenlijke brunch.

Bent u ook graag creatief bezig? Houdt u bijvoorbeeld van breien of haken? En lijkt het u leuk om dit samen met anderen te doen? Kom dan geheel vrijblijvend een keer langs. De basismaterialen zijn aanwezig. Overige materialen kunt u zelf meenemen. De eerste keer is gratis. Daarna zijn de kosten voor deelname € 2,75 per keer inclusief koffie/thee.



Heeft u geen eigen vervoer om naar De Welle te komen? Dan kan Auto-Maatje wellicht uitkomst bieden. Neem voor meer informatie of om u aan te melden contact op met Sanne Berendijk, tel. 06-38796094.



Iedereen doet mee! Deze bekende slogan staat centraal voor onze samenwerking met de bibliotheek in Wierden. Sinds 4 maart heeft De Welle een eigen informatiebalie in de bibliotheek aan de Pouliestraat 2 in Wierden.

De Welle heeft voor de locatie van de bibliotheek gekozen vanwege de centrale ligging in Wierden. Inwoners lopen hier gemakkelijk even naar binnen. Voor een goed boek, informatie of om andere mensen te ontmoeten. Bij de informatiebalie van De Welle kunnen mensen terecht met al hun vragen op het gebied van welzijn en vrijwilligerswerk. Dus wilt u meer weten over ontmoetingsactiviteiten? Heeft u een vervoers- of andere ondersteuningsvraag? Of overweegt u om vrijwilligerswerk te gaan doen? Medewerkers en vrijwilligers van De Welle helpen u graag verder. De balie van De Welle is elke werkdag geopend van 9.00 tot 12.30 uur.

Volg jij ons al?

Heb je ze gezien? De oproep op onze Facebookpagina's van De Welle Vluchtelingenwerk en De Welle Jongerenwerk om over te stappen naar onze algemene Facebookpagina's? Zo blijf je altijd op de hoogte van de ontwikkelingen en activiteiten van De Welle.

Omdat De Welle actief is in twee gemeenten, zie je dat terug op onze socials:

[f /dewellewierden](#) [f /dewellenijverdal](#)
[@dewellewierden](#) [@dewellenijverdal](#)
[/stichting-de-welle](#)

Op Instagram zijn onze jongerenwerkers ook te volgen op [@dewellejongerenwerk](#).





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.**



INTERSPORT®

RAMON ZOMER

Volg ons online



**MAKE IT
YOUR
GAME**



**DOWNLOAD GRATIS DE CLUB-APP
EN ONTDEK DE VOORDELEN**



- SPAAR 2,5% OP AL JE AANKOPEN
- EXCLUSIEVE ACTIES
- AL JE AANKOPEN INZICHTELIJK



Bij Reflex en Intersport leggen we de nadruk op het ontzorgen van onze klanten. Wij begeleiden hen gedurende het hele proces. Of het nu gaat om een organisatie of een team, zij hoeven alleen aan te geven welk product zij willen laten maken. Vervolgens nemen wij de leiding bij het ontwerpen van verschillende designs, het produceren van de kledingstukken, het bieden van een aantrekkelijke prijs en het verzorgen van de bedrukking. Op die manier zorgen wij voor een prachtig eindresultaat, zonder al te veel gedoe!