

Bewaarexemplaar



Voor u ligt alweer de vijfde jaarlijkse editie van onze mooie krant. Met deze krant informeert Uithoorn voor Elkaar u over het welzijnswerk in Uithoorn en De Kwakel. U kunt bij Uithoorn voor Elkaar terecht voor informatie en advies, voor zorg, ondersteuning en activiteiten. Maar ook met uw ideeën voor de buurt.

Uithoorn voor Elkaar richt zich op ontmoeting, sport en gezondheid, algemeen maatschappelijk werk en individuele cliëntondersteuning, mantelzorg, vrijwilligerswerk, ouderadvies, ouder- en kindondersteuning en nog veel meer. We zijn veelzijdig en tegelijkertijd experts op ons vakgebied. Dit komt doordat binnen Uithoorn voor Elkaar vijf organisaties met elk hun eigen expertise samenwerken. Voor u wel zo makkelijk: wat uw vraag of idee of zorg op het gebied van welzijn ook is, bij ons bent u aan het juiste adres! En waar nodig verwijzen wij door naar professionele hulp op maat. We streven ernaar dat u ervaart dat u in een fijne en veilige

omgeving woont en werkt. Dat het (weer) goed met u gaat. Het voorkomen en verhelpen van klachten draagt bij aan 'je goed voelen' en 'meedoen'. Samen met elkaar zorgen we voor elkaar en zien we naar elkaar om. Onze medewerkers signaleren waar behoefte aan is en zijn goed op de hoogte van actuele ontwikkelingen en vraagstukken. Waar nodig passen we ons aanbod aan of breiden dit uit. Zo zijn we in het afgelopen jaar ook gestart met een opvangprogramma voor Oekraïense vluchtelingen. Dat doen we samen met partners en de onmisbare hulp van vrijwilligers. In deze krant kunt u op uw gemak lezen wat Uithoorn

voor Elkaar te bieden heeft. In artikelen en interviews leest u over allerlei vormen van hulp en advies en over 'meedoen', voor alle leeftijden. Bewaar de krant goed, ook deze editie bevat waardevolle informatie, voor nu of voor de toekomst. U vindt Uithoorn voor Elkaar op verschillende locaties in Uithoorn. Wijkcentrum Bilderdijkhof is waarschijnlijk bekend. Heeft u ook al eens een kijkje genomen in De Kuyper (Kuyperlaan 50)? Op dinsdagochtend kunt u daar met financiële vragen terecht bij het Financieel Café. Ook de Buurtkamer en een aantal leuke en sportieve activiteiten vindt u hier. In Gezondheidscentrum Waterlinie vindt u Uithoorn voor Elkaar in het Info- en Adviespunt. U kunt daar langskomen als u vragen, opmerkingen, suggesties heeft of als u iets wilt betekenen voor uw omgeving. Online vindt u ons op www.uithoornvoorelkaar.nu en op Facebook en Instagram. En natuurlijk zijn wij vaak in de wijk en bij evenementen in Uithoorn en De Kwakel.

We ontmoeten u graag in de wijk of op een van de locaties. Veel leesplezier!

Allereerst mijn complimenten voor deze mooie bewaarkrant van Uithoorn voor Elkaar. U kunt in een oogopslag zien welke hulp en ondersteuning zij kunnen geven. Maar ook welke leuke activiteiten er allemaal zijn in onze gemeente. Voor alle leeftijden.



Als wethouder Zorg heb ik korte lijntjes met Uithoorn voor Elkaar. Daarom weet ik dat de medewerkers én de vrijwilligers heel graag voor u klaar staan. Bijvoorbeeld om een steuntje in de rug te geven als het even niet zo gaat als u zou willen. Misschien heeft u behoefte om uw verhaal te doen. Aan iemand die een luisterend oor biedt. Of juist aan een persoon die met u meedenkt. Dat kan heel fijn zijn.

Maar het kan natuurlijk ook zo zijn dat u voor langere tijd hulp nodig heeft. Omdat (geld)problemen zich hebben opgestapeld. Grote kans dat u dan het overzicht kwijt bent geraakt en het zelf even niet meer weet. Ik kan me heel goed voorstellen dat er dan veel stress bij komt kijken. En dat kan weer grote gevolgen hebben, bijvoorbeeld op uw gezinsleven of de gezondheid. Denk daarom aan uzelf en vraag hulp. U staat er niet alleen voor en u hoeft zich nergens voor te schamen. Lees de krant daarom rustig door en bekijk welke hulp Uithoorn voor Elkaar u (en uw gezin) kan bieden!

Vriendelijke groeten,
José de Robles, wethouder van het sociaal domein van de gemeente Uithoorn.



INHOUDSOPGAVE

VOOR KINDEREN & JONGEREN

Pagina 2

- Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt!
- Fit met je kid
- Kickboksen
- Girlpower
- Manifest Kindercommissie

Pagina 3

- Sportinstuif
- Vreedzame school
- Vragen over opgroeien, opvoeden, ouderschap of de ontwikkeling je kind?
- Als je ouders scheiden - kinderen scheiden ook!

Pagina 4

- Kom langs bij de Meideninloop
- DJ Class
- PopUp Studio
- Huiswerk maken bij de huiswerkclub
- Je bent als Jonge mantelzorger geen uitzondering
- Jongeren op gezond gewicht

ACTIVITEITEN IN UITHOORN

Pagina 5

- 24 september Burendag
- Leer fietsen!
- Is jouw straat al Lief & Leedstraat?
- Week van de Ontmoeting
- Wandelgroep Stimulans

VRIJWILLIGERSWERK

Pagina 6

- MDT Crew
- Steunpunt Vrijwilligerswerk Uithoorn
- Maak jij het verschil met een praatje of een wandelingetje?

OM U WELZIJN TE VERBETEREN

Pagina 7

- Activeer jezelf - je kunt meer dan je denkt!
- Positieve Gezondheid
- Welzijn op Recept

VOOR ALS JE HULP NODIG HEBT MET JE FINANCIËN

Pagina 8

- Stichting Anders Amstelland
- Onder de Pannen: Van woningnood naar huisgenoot

Pagina 9

- Hulp bij Thuisadministratie en schulden
- Problemen door je energierekening?
- Financieel Café
- Hulp bij belastingaangifte
- Budgetcoach aan het woord

VOOR ALS JE ONDERSTEUNING NODIG HEBT (MAATSCHAPPELIJK WERK)

Pagina 10

- Omgaan met kinderen bij echtscheiding
- Ondersteuning bij Relatiewijfel en Echtscheiding
- Training In je kracht
- Samen door de tropenjaren

Pagina 11

- Kun jij goed voor jezelf opkomen?
- Maatschappelijk werk helpt je weer op weg
- Juridisch spreekuur
- Groepstrainingen maatschappelijk werk

VOOR MANTELZORGERS EN MENSEN MET EEN BEPERKING

Pagina 12

- Cursussen: Krijg grip, wordt zekerder van jezelf en voel jezelf ontspannen
- Laagdrempelige ondersteuning bij vragen rond een ziekte of beperking
- Maak je sterk! Training voor vrouwen

VOOR OUDEREN

Pagina 13

- Gezelligheidsritjes
- Gaat u mee op stap?

- Bewegen houdt u fit! Meer Bewegen voor Ouderen
- Blijf mobiel met AutoMaatje
- Ontmoeten & Bewegen in De Kuyper

Pagina 14

- Hoe gaat het met u? In gesprek met de ouderadviseur
- Ontmoetingsgroepen - dagopvang voor mensen met beginnende dementie
- Persoonsalarmering, een geruststellende gedachte

Pagina 15

- Cursus Omgaan met dementie voor partners
- Wijkcentrum Bilderdijkhof
- Hulleman: sponsor van brood

Pagina 16

- Hulp voor Oekraïne
- Info- en Adviespunt Uithoorn voor Elkaar
- Contactgegevens



Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt!

Is het lastig om de contributie te betalen? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt! Het Jeugdfonds Sport & Cultuur betaalt de contributie en/of benodigdheden voor kinderen en jongeren uit gezinnen waar thuis te weinig geld is.

Hoe werkt het?

Je kunt als ouder/verzorger niet zelf een aanvraag indienen bij het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Dat kan alleen gedaan worden door een intermediair, bijvoorbeeld de leerkracht, iemand van het sociaal wijkteam, schuldhulpverlening of van jeugdzorg. Hij of zij kent de spelregels en weet of je kind in aanmerking komt. Als de aanvraag goedgekeurd is, kan je kind vaak al binnen drie weken sporten. Wil je een aanvraag indienen? Ook binnen Uithoorn voor Elkaar zijn er intermediairs actief. Mail voor meer informatie naar info@videt-uthoorn.nl.

Kind op zwemles? Maar niet genoeg geld? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur betaalt!

Ieder kind moet zijn zwemdiploma kunnen halen, zodat ieder kind veilig kan leren zwemmen. Ook als de ouders/verzorgers hier zelf niet voldoende financiële middelen voor hebben. Voor deze kinderen betaalt het Jeugdfonds Sport & Cultuur Noord-Holland de zwemles. Heb jij of ken jij een kind dat door financiële omstandigheden niet op zwemles kan of heeft moeten stoppen met zwemles? Doe een aanvraag bij het Jeugdfonds of laat ouders weten dat zij kunnen helpen. Lees hier hoe je een aanvraag in kan dienen: <https://bit.ly/3NbLwc1>



Ben jij de verbindende schakel?

Ben jij leerkracht, jeugdhulpverlener, schuldhulpverlener, vrijwilliger bij de Stichting Leergeld, maatschappelijk werker of op één of andere manier professioneel betrokken bij de opvoeding of verzorging van een kind? Word intermediair! Als intermediair ben je de verbindende schakel die ervoor zorgt dat alle kinderen dezelfde kansen krijgen door simpel en snel online een aanvraag bij ons in te dienen. En of kinderen willen voetballen, viool spelen, kiezen voor hockey of hiphop, maakt niet uit. Na goedkeuring van de aanvraag wordt de contributie of het lesgeld direct aan de club of culturele instelling overgemaakt.

Wil jij intermediair worden?

Ga naar <https://jeugdfondssportencultuur.nl/voor-wie/voor-intermediairs/> en meld je aan.

Girlpower

Girlpower is een activiteit voor meisjes uit groep 7 en 8. Met elkaar doen we van alles, bijvoorbeeld samen (leren) koken, creatieve middagen en sportieve activiteiten.

Tijdens deze activiteiten gaan we ook in gesprek met elkaar



over thema's als weerbaarheid, vriendschap, zelfvertrouwen en social media. De nieuwe startdatum wordt bekend gemaakt via de website en social media van Uithoorn voor Elkaar. Houd het in de gaten!

Hieronder een aantal reacties van deelnemers van Girlpower.

Jina (10 jaar): "Ik vind Girlpower heel erg leuk. Vooral als je je vaak verveelt zijn er leuke activiteiten. Als iemand het ook leuk lijkt, schrijf je dan in, het is het zeker waard!"
Nayeli (11 jaar): "Je krijgt meer zelfvertrouwen, je kan er altijd iets kwijt. Er wordt goed voor je gezorgd als er iets is en je verveelt je nooit."
Abigail (11 jaar): "Leuke activiteiten, het is het proberen waard. Als je het leuk vindt, schrijf je in."



Fit met je Kid

In oktober organiseert Uithoorn voor Elkaar weer wekelijks Fit met je Kid voor kinderen van 2 t/m 6 jaar. Elke vrijdagmiddag kun je bij ons lekker sporten en

bewegen. Tijdens de les staan er diverse spellen en uitdagende parcoursen klaar. Jij kunt dit samen met je papa en/of mama ontdekken. Lekker klimmen,

klauteren, glijden opstaan en weer doorgaan. Of wil je met een bal aan de slag? Gooien, schieten rollen? Ook dat is natuurlijk mogelijk. Wil je meedoen? Er zijn geen kosten verbonden aan deze activiteit maar wij ontvangen graag je aanmelding via info@videt-uthoorn.nl. De locatie en tijden worden via onze website www.uthoorn-voorelkaar.nu en social media bekend gemaakt.

**Deelname is op eigen risico. Kinderen mogen alleen onder begeleiding van een volwassene de zaal in (maximaal 2 kinderen per begeleider).*



Kickboksen

Ben jij gemotiveerd om de technieken van kickboksen

onder de knie te krijgen? Dan is deze les helemaal voor jou! Hier

leer jij stoten, trappen en verdedigen. Alles wat jij nodig hebt om de basis van kickboksen te gaan beheersen. Handschoenen en scheenbeschermers hebben wij voor je klaarliggen. Het enige wat jij hoeft te doen is op tijd aanwezig zijn om jouw nieuwe hobby een kans te geven. Dit kan zonder aanmelding.

Kom gezellig langs op de donderdag van 16:00 tot 17:00 uur. Leeftijd 7 t/m 11 jaar, locatie 't Buurtnest, Arthur van Schendellaan 59, Uithoorn.

Manifest Kindercommissie 2022

De Kindercommissie, bestaande uit leerlingen van de basisscholen en het Alkwin Kollege in Uithoorn, is in het afgelopen jaar druk bezig geweest met het onderzoeken van waar kinderen in Uithoorn zich zorgen over maken. Om daar achter te komen hebben de commissieleden onderzoek gedaan op hun eigen scholen.

Uit de resultaten van het onderzoek is een Top 6 voort-

gekomen, die is uitgewerkt tot een Manifest. In het Manifest

doet de commissie bijvoorbeeld een beroep op de gemeente voor het realiseren van meer plekken waar oudere kinderen en jongeren elkaar kunnen ontmoeten en voor het plaatsen van meer prullenbakken voor hondenpoep. Ook vinden ze dat ieder kind een fatsoenlijke fiets moet kunnen hebben en dat mensen meer gaan letten op hun gezondheid en gezonde voeding. Verder uiten ze hun zorgen over natuur en milieu en het verkeer.

Op 16 juni jl. heeft de Kindercommissie het Manifest gepresenteerd aan de gemeenteraad. Tijdens de presentatie werden de kinderen uitgenodigd om hun ideeën en mening te delen en er was ruimte om te vertellen welke oplossingen zij zien.

De presentatie en de inbreng van de kinderen werden heel goed ontvangen. Voor volgend jaar is de Kindercommissie al weer uitgenodigd!

Vreedzame school, Vreedzame wijk

De Kindercommissie hoort bij het programma "Vreedzame school, Vreedzame wijk". Op 'Vreedzame' scholen leren kinderen hoe ze samen kunnen praten, verantwoordelijkheid nemen en samen dingen oplossen. Bijvoorbeeld als het gaat over nieuwe speelplekken, straat- en zwerfvuil of het klimaat.

Manifest 2022 Kindercommissie Uithoorn

Speeltuin voor oudere kinderen/hangplek

- De kleinere toestellen zijn niet geschikt voor kinderen van 10 jaar of ouder.
- We willen meer plekken waar jongeren samen kunnen komen.
- In Uithoorn zijn er te weinig dingen voor oudere kinderen.

Prullenbakken voor hondenpoep

- Je kunt erin stappen en dat is vies.
- Veel mensen storen zich aan de hondenpoep.
- Als er op meerdere plekken prullenbakken staan kost het minder moeite om het weg te gooien.
- Mensen met honden moeten ook rekening houden met spelende kinderen.

Veilig Verkeer

- Wij willen dat mensen veilig ergens heen kunnen gaan.
- We willen dat kinderen veilig op straat kunnen spelen.
- We willen ongelukken voorkomen.
- We willen dat mensen niet op hun telefoon zitten tijdens deelname in het verkeer.
- We willen niet dat mensen afgeleid worden.

Goedkope fietsen voor kinderen die naar VO school gaan

- Er zijn mensen die niet genoeg geld hebben om een fiets of een grotere fiets te kunnen betalen.
- Wij vinden dat ieder kind een fatsoenlijke fiets moet kunnen hebben.

Waarom gezond eten goedkoop moet worden gemaakt (Ongezond eten = oa. Chocola, Snoep, Junkfood, Frisdrank, IJs en Chips)

- Je wordt van ongezond eten dik en als het gezonde eten goedkoop is kopen mensen het juist wel.
- We hopen dat meer mensen gaan letten op hun gezondheid.
- We willen dat kinderen meer gaan letten op wat ze eten.

Natuur en Milieu

- Meer bomen planten want die zetten CO2 om in zuurstof.
- Meer lessen over Milieu en Klimaat.
- Meer acties tegen plastic.
- Meer zonnepanelen dan hoeven er minder kolencentrales te werken en dan gaan mensen sneller elektrisch rijden en koken.

Sebastiaan, Sanne, Ellis, Robin, Ayra, Naomi, Kevin, Melissa, Stijn, Lieke, Younes, Sofia, Abby, Zara, Kaya, Britt



Iedere week Sportinstuif in De Kuyper

Wekelijks organiseert Uithoorn voor Elkaar de Sportinstuif. Elke woensdagmiddag zijn alle kinderen van 7 t/m 12 jaar van harte welkom om gezellig langs te komen en zich in het zweet te werken! Er zijn allerlei leuke sporten, spellen en beweegactiviteiten te doen. Aan deze activiteit zijn geen kosten verbonden en aanmelden is niet nodig. Let wel op; in de schoolvakanties is er geen Sportinstuif. De locatie en tijden worden op de website en social media van Uithoorn voor Elkaar bekend gemaakt.

**Deelname is op eigen risico.*

Vreedzame school

De Vreedzame School is een compleet programma voor basisscholen voor sociale competentie en democratisch burgerschap.

Het beschouwt de klas en de school als een leefgemeenschap, waarin kinderen zich gehoord en gezien voelen, een stem krijgen, en waarin kinderen leren om samen beslissingen te nemen en conflicten op te lossen. Ze worden gestimuleerd om kritisch te denken, te luisteren naar andere meningen en respect voor elkaar te hebben. Kinderen voelen zich verantwoordelijk voor elkaar en voor de gemeenschap, en staan open voor de verschillen tussen mensen. Enkele jaren geleden is basisschool De Vuurvogel gestart met de methodiek van De Vreedzame School. Inmiddels werken ook OBS De Kajuit en IKC het Duet met de methodiek van de Vreedzame School. Samen met andere partijen die actief zijn in de wijken Europarei, Thamerdal en Meerwijk zetten zij stappen richting De Vreedzame Wijk. Basisschoolleerlingen worden opgeleid tot wijkmediatoren. Zij kunnen buiten school, in de wijk, als mediator optreden bij



conflicten van leeftijdgenoten en deze gezamenlijk oplossen. Uithoorn voor Elkaar zet de wijkmediatoren ook in tijdens activiteiten in de wijk. De Vreedzame Wijk is daarnaast actief met verschillende projecten, zoals de pleinraad van De Kuyper en de speelveldraad van de Groen Rode Scheg. Uithoorn voor Elkaar is daarin één van de partners en draagt met en tijdens activiteiten actief bij aan De Vreedzame Wijk. We kijken ook naar een vreedzame sportvereniging. Met elkaar werken we toe naar een volledig Vreedzaam Uithoorn! Meer informatie over De Vreedzame School en De Vreedzame Wijk vindt u op www.stichtingvreedzaam.nl. Marco Bragonje van Uithoorn voor Elkaar is coördinator van De Vreedzame Wijk in Uithoorn. Voor vragen kunt u contact met hem opnemen via Marco@videt-uthoorn.nl of 06 52 77 04 94.

Vragen over opgroeien, opvoeden, ouderschap of de ontwikkeling je kind?



Voor al uw vragen over het opgroeien, het opvoeden, het ouderschap en de ontwikkeling van kinderen tussen de 0-12 jaar kunt u kosteloos terecht bij één van onze ouder- en kindadviseurs (OKA). De ouder- en kindadviseurs zijn onderdeel van Uithoorn voor Elkaar.

Voor ouders

Opvoeden is niet altijd even makkelijk. Ieder kind is uniek en elke leeftijd vraagt weer andere vaardigheden van ouders. Veel ouders lopen tijdens het opvoeden tegen vragen aan of komen er samen niet helemaal uit. Denk hierbij aan vragen over de ontwikkeling van kinderen, hoe om te gaan met boze buien, problemen bij het slapen of het eten, samen spelen of de zindelijkheid. Ook door veranderingen in het gezin kunnen er vragen en emoties ontstaan en bieden wij ouders en kinderen hierin ondersteuning.

Voor professionals

Bij de ouder- en kindadviseur kunt u terecht voor informatie en advies. Zij denken graag met u mee en verwijzen door naar passende hulp indien nodig. Ook bieden zij consult met betrekking tot zorgen om of signalen over een kind, jongere en/of gezin.

De ouder- en kindadviseurs zoeken graag met u mee naar antwoorden op uw vragen. Zij zijn verbonden aan de 0-4 leeftijd en de basisscholen in Uithoorn en De Kwakel.

Hoe komt u met de ouder- en kindadviseur in contact?

Anne van Dijk

De Toermalijn, 't Startnest, De Kajuit, kinderen tussen de 0 - 4 jaar
06-30778552
a.van.dijk@mee-az.nl

Mandy England

stagiaire OKA-team
06-82446278
m.england@mee-az.nl

Dénise Kleijn

Internationale Taakklas (ITK) en De Vuurvogel
06-83173254
d.kleijn@mee-az.nl

Ilona van Tongeren

Het Duet, De Springschans en De Zon
06-20718748
i.van.tongeren@participe.nu



Als je ouders scheiden kinderen scheiden ook!

Uit elkaar gaan brengt niet alleen voor partners veel stress met zich mee. Ook voor de kinderen levert het niet te onderschatten spanningen en risico's op. De training 'Als je ouders scheiden' geeft de kinderen dan een steuntje in de rug.

Eén op de zes kinderen krijgt ermee te maken. De periode voor de feitelijke scheiding is voor hen moeilijk en onzeker. Na de scheiding moeten alle betrokkenen weer een nieuw evenwicht zien te vinden. Kinderen moeten vaak één van hun ouders missen, moeten verhuizen of steeds van huis wisselen, soms wennen aan

een nieuwe partner van een ouder... Al deze ingrijpende veranderingen veroorzaken ook bij de kinderen veel emoties, onzekerheid en spanning. Uit onderzoeken blijkt dat goede begeleiding daarbij vaak zinvol is. Ook de ouders nemen we mee in dit proces. Uithoorn voor Elkaar biedt daarom de training 'Als je

ouders scheiden' aan voor kinderen van 7 t/m 9 en 10 t/m 12 jaar. In de cursus kunnen kinderen 'lotgenootjes' ontmoeten en ze krijgen een steuntje in de rug bij het omgaan met de scheiding van hun ouders. De

cursus vindt plaats bij voldoende aanmeldingen. Aanmelden kan bij de ouder- en kindadviseur Ilona van Tongeren, i.van.tongeren@participe.nu, 06 20718748.



Vanuit de scholen:

"Als scholen werken wij graag samen met de ouder- en kindadviseurs. Wanneer we merken dat een kind op gebied van sociaal-emotionele ontwikkeling ergens mee vastloopt, kunnen wij ouders het advies geven contact op te nemen met de OKA. Dit kan bijvoorbeeld ook als een ouder een vraag aan ons stelt over de ontwikkeling of opvoeding. Elke school werkt met een vaste OKA. Dit werkt prettig en laagdrempelig voor ouders en school. De OKA kan vaak snel met ouders een afspraak maken, waardoor er op korte termijn ook al hulp mogelijk is. De OKA praat en overlegt met de ouders, maar kan ook met het kind een aantal keer afspreken. Dit kan ook op school, tijdens schooltijd. Doordat we zo snel en laagdrempelig de OKA kunnen inschakelen, gebeurt het vaak dat problemen ook vlot weer opgelost zijn. Wat prettig is voor kind, de ouders en voor school!"

Vader:

"Je bent een soort vertaalmachine. Ik snap soms echt niet wat de moeder van mijn kinderen bedoelt. Dan helpt het als jij het even vertaalt, zodat er geen ruzie ontstaat."

Ouders:

"De gesprekken die we met de OKA hebben zijn altijd heel prettig. Ze is open en eerlijk, neemt de tijd en geeft de juiste adviezen. Ook staat ze altijd klaar om hulp te bieden, door bijvoorbeeld te helpen met juiste informatie op papier te krijgen. Ik ga altijd met een fijn gevoel weg als ik bij haar ben geweest."

Moeder:

"Mijn ervaring met ouder- en kindadviseur? De OKA is een prettig persoon om mee te praten. Ik voel me begrepen en gehoord. Heb ik een vraag dan kan ik er altijd terecht. Ook voor mijn zoon vind ik de OKA een prettig persoon omdat mijn zoon vertrouwd met haar is. Na elk gesprek ga ik met een goed gevoel de deur uit."





Kom langs bij de Meideninloop

Soms is het fijn om even alleen met meiden onder elkaar te zijn. Daarom zijn er wekelijks inloopavonden voor meiden van 10 t/m 13 jaar en voor 14+. Kom langs en ontmoet elkaar in 't Buurnest. Ontdek je talenten en doe mee aan activiteiten zoals kookworkshops, sport, acteerlessen en creatieve workshops. Wij luisteren naar je ideeën en proberen deze samen met jou en de andere meiden waar te maken. De inloopavonden zijn iedere donderdag van 16:00 - 17:30 uur (10 - 13 jaar) en van 19:00 - 22:00 uur (14+ jaar). Locatie: 't Buurnest, Arthur van Schendellaan 59, Uithoorn. Aanmelden is niet nodig, kom gezellig langs!

DJ Class

Wil jij leren draaien als een DJ? Meld je dan nu aan voor deze geweldige DJ workshop. Jij leert alle handelingen die je nodig hebt om je DJ hobby of DJ carrière een boost te geven. Je leert hoe je muziek feilloos kunt mixen en je krijgt alle tip en tricks om een fantastische DJ te worden. Elke maandag van 17:45 tot 18:45 uur. Meld je nu aan!



Dit kan via e-mail: marcel@videt-uthoorn.nl of WhatsApp 06 - 87890686. Leeftijd 11+ jaar, locatie 't Buurnest, Arthur van Schendellaan 59, Uithoorn.

PopUp Studio

De PopUp Studio is een happening waar jij met jouw vrienden en/of vriendinnen zelf kunt kiezen uit een aantal activiteiten. Of misschien bedenken jullie zelf wel iets?! Altijd leuk om iets nieuws uit te proberen, toch? Een greep uit de mogelijkheden: Dans - Graffiti - Capoeira - Make up artiest - Rappen - Fotograferen - How to be a model - Caribisch koken. Wij doen dit elke maandag van 16:30 tot 17:30 uur. Meld je nu aan!



Dit kan door een mail te sturen naar marcel@videt-uthoorn.nl of via WhatsApp 06 - 87890686. Leeftijd 11+ jaar, locatie 't Buurnest, Arthur van Schendellaan 59, Uithoorn.

Huiswerk maken bij de huiswerkclub

Iedere donderdagmiddag kunnen kinderen en jongeren van 11 t/m 18 jaar tussen 15:00 - 16:00 uur langskomen bij de Huiswerkclub in 't Buurnest. Dit is een plek waar kinderen en jongeren (gezamenlijk) hun huiswerk kunnen maken. Het is geen vorm van bijles waarbij één op één gewerkt wordt aan een bepaald vak. Wij zorgen voor een veilige en fijne omgeving waarin iedereen de mogelijkheid krijgt zijn huiswerk te maken en/of toetsen te leren zoals hij/zij dat het beste kan. Soms is dit in een groepje en soms alleen op een rustig plekje. De jongerenwerkers van Uithoorn voor Elkaar zijn aanwezig om je te helpen met overhoren, vragen te beantwoorden of te helpen met het plannen van je huiswerk. Aanmelden is niet nodig, dus kom gewoon langs!



"Je bent als Jonge Mantelzorger geen uitzondering"

Interview met Marilou Simonetti, consulent Jonge Mantelzorgers. Veel jongeren in Nederland zijn mantelzorger. Volgens sommige cijfers zelfs 1 op de 4. Ook in Uithoorn zijn er veel jongeren die minder zorgeloos opgroeien dan anderen omdat ze naast school, sport en vrienden ook zorgtaken hebben voor een familielid.

"Die jongeren kunnen allemaal bij mij terecht." zegt Marilou Simonetti van Uithoorn voor Elkaar. Sinds begin 2022 is zij de nieuwe consulent Jonge Mantelzorgers in Uithoorn.

Wat doet een consulent Jonge Mantelzorgers?
"Kinderen en jongeren tussen 4 en 25 jaar die zorgen voor een familielid kunnen bij mij terecht als ze willen praten over de situatie waarin ze zitten of als ze in de knel komen bij het mantelzorgen. Ik kan dan meedenken en een luisterend oor bieden. Naast dat ik (individuele) gesprekken voer met kinderen en jongeren, organiseer ik ook bijeenkomsten waarop ze met elkaar kunnen praten. Daarnaast organiseer ik activiteiten om jonge mantelzorgers even een leuke tijd te bezorgen. Het is belangrijk dat jonge mantelzorgers weten dat ze geen uitzondering zijn, maar dat er heel veel kinderen en jongeren in eenzelfde positie zitten als zij."

En richt jij je daarbij alleen op de kinderen en jongeren zelf?
"Zeker niet. Ik werk ook veel met andere professionals die met jonge mantelzorgers te maken hebben. Denk bijvoorbeeld aan leraren, jongerenwerkers of huisartsen. Zij kunnen daarom

altijd contact opnemen voor een casusbespreking of een voorlichting op locatie over jonge mantelzorgers. Het is belangrijk dat professionals mij kennen en dat ze signalen leren herkennen als jonge mantelzorgers overbelast dreigen te raken. Het is mijn taak om die bewustwording bij professionals te vergroten."

Hoe creëer je die bewustwording?
"Dat kan op verschillende manieren. Natuurlijk door het gesprek aan te gaan en door de voorlichtingen die ik al noemde, maar ook door projecten en plannen zoals de 'Jonge-Mantelzorger-Vriendelijke-School'. Daar starten we binnenkort mee in basisschool 'De Vuurvogel'. Ik ga daar gastlessen verzorgen aan leraren over mantelzorg en we tonen daar ook theatervoorstellingen rond mantelzorg voor leerlingen. Deze laten herkenbare situaties zien waar jonge mantelzorgers mee te maken hebben."

Klinkt goed. Je bent nog niet zo lang werkzaam bij Uithoorn voor Elkaar, maar heb je al meer plannen voor jonge mantelzorgers in deze regio?
"Plannen genoeg! Zo hebben we dit voorjaar tijdens de landelijke 'Week van de Jonge Mantelzor-



ger', wandelingen georganiseerd voor jonge mantelzorgers. Dat beviel goed en dat initiatief willen we uitbreiden. Ik heb nog wel meer plannen, maar die moet ik allemaal nog uitwerken."

En als een jongere nu denkt: "Klinkt goed. Dat wil ik ook!" Hoe kan die jou dan bereiken?
"Je kunt altijd bellen met het algemene nummer van Uithoorn voor Elkaar. Dan neem ik contact op met je en kunnen we een afspraak inplannen. Dat kan in De Kuyper maar ook op kantoor van Mantelzorg & Meer in Amstelveen of eventueel thuis. Misschien dat er op termijn ook 'inlopen' mogelijk zijn. In ieder geval is een gesprek altijd kosteloos, zowel voor jonge mantelzorgers, als voor professionals."

Tot slot: Heb je nog tips voor de jonge mantelzorger?
"Het belangrijkste is: Deel je zorg en praat met anderen. Je hoeft het niet alleen te dragen. Het is normaal dat je je zorgen maakt. Meld je ook in ieder geval aan bij Mantelzorg & Meer (onderdeel van UvE) zodat je ook in aanmerking komt voor de gemeentelijke mantelzorgvergoeding. Aanmelden kan altijd; ook als je geen directe vragen hebt rond het mantelzorgen voor je familielid."



Jongeren op gezond gewicht

Stel je eens voor dat iedereen in 2040 lekker in z'n vel zit. Dat we allemaal gezond eten, genoeg bewegen en goed slapen. Zo'n gezonde toekomst, dat wil toch iedereen?

Een gezonde toekomst begint met een gezonde jeugd. Met kinderen en jongeren die opgroeien in een gezonde omgeving. Maar die omgeving is nu helemaal niet zo gezond. Het is vaak moeilijk om de juiste keuzes te maken. Daar moeten we iets aan doen. Met iedereen die het verschil wil maken werkt JOGG (gezonde jeugd, gezonde toekomst) aan een gezonde omgeving. JOGG helpt gemeenten, bedrijven en organisaties beleid te maken. En dat beleid brengen we in de praktijk met burgers, ouders en kinderen. Op de fiets naar school, fruit en water in de sportkantine, gezonde producten in de winkel, lekker buitenspelen en uitgerust wakker worden. Sinds 2014 is Uithoorn een JOGG-gemeente. Met de JOGG-aanpak werkt Uithoorn

voor Elkaar aan een gezonde omgeving en een gezonde jeugd in de gemeente Uithoorn. Onze bekende mascotte Druppie is regelmatig te zien bij activiteiten om water drinken te stimuleren. JOGG Uithoorn richt zich ook op de thema's Gratis Bewegen en 'Groente, zet je tanden erin!' Daarnaast zijn we samen met Team-Fit de eerste stappen aan het zetten naar 'De Gezondere Sportkantine' in Uithoorn. De verenigingen Atletiek Klub Uithoorn, Uithoornse Roei- en kanovereniging Michiel de Ruyter en HSV Thamen zijn al gezondere sportkantines. JOGG is een landelijke stichting die subsidie ontvangt van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Samen met gemeenten, landelijke partners en professionals in het land streeft



JOGG naar een samenleving waarin de gezonde keuze de normaalste zaak van de wereld is. De JOGG-aanpak is er voor iedereen: de hele buurt, scholen, bedrijven, het lokale bestuur, kinderen én hun ouders helpen mee aan een gezonde jeugd. Samen streven naar een wereld waarin kinderen opgroeien in een gezonde omgeving met een gezonde leefstijl. Ieder kind heeft recht op een gezonde omgeving.

24 september 2022 Burendag



Ken jij je buren? Die naast je wonen en die van een paar huizen verderop? Buurten worden gezelliger als je elkaar (nog beter) kent.

Daarom stimuleren we je graag om mee te doen aan Burendag. Als je samen een gezellige dag organiseert voor de buurt, geef je iedereen het gevoel dat hij ertoe doet. Een paar ideeën? Denk bijvoorbeeld aan een buitenspeeldag, of een buurtquiz om alle buren wat beter te leren kennen, of een koffieochtend, of een sporttoernooi met de straat, of een bingo met de buren, of de altijd populaire buurt BBQ. Burendag is veel meer dan alleen een gezellige dag. Het zorgt voor verbinding in de buurt. Je leert elkaar kennen en daardoor weet je elkaar op andere momenten beter te vinden. Door mee te doen aan het initiatief van Douwe Egberts en het Oranje Fonds doe je samen iets voor de buurt. Zo maken we met elkaar buurten leuker, socialer en veiliger. Dit jaar organiseren buren op verschillende locaties in Uithoorn en De Kwakel gezellige activiteiten op Burendag. Gebeurt er nog niets in jouw buurt? Doe dan de volgende keer mee, of organiseer (met elkaar) iets voor je buurt op een andere dag in het jaar. Ook kun je je straat aanmelden als Lief & Leedstraat (lees het artikel elders op deze pagina). Heb je een leuk idee, maar kun je wel wat advies of hulp gebruiken? De wijkcoaches denken graag met je mee. Zo hebben we afgelopen jaar twee supergeslaagde Rommelroutes georganiseerd, één in Thamerdal (op Burendag!) en één in heel Uithoorn en De Kwakel (in mei). Wil je meer informatie? Neem contact op met Nasséra: nassera@videt-uthoorn.nl of 06-14482132.



Leer fietsen!

Vluchtelingenwerk en Uithoorn voor Elkaar bieden gezamenlijk fietslessen aan voor iedereen die wil leren fietsen. Veel bewoners zijn niet zo mobiel als ze zouden willen zijn. Ze hebben geen rijbewijs of geen auto en kunnen vaak niet (veilig genoeg) fietsen. Hun mogelijkheden in het dagelijks leven blijven daardoor beperkt. Het zou ze enorm helpen als

ze kunnen fietsen; het is een geschikte en gezonde manier om uit de voeten te kunnen in Uithoorn. In een veilige omgeving (op het pleintje achter 't Buurt-nest aan de Arthur van Schendellaan 59) worden de dappere vrouwen/mannen wekelijks de beginselen van het fietsen bijgebracht. Ook geven de lesgevers aandacht aan deelname aan het verkeer, met alle bijbehorende verkeersregels. Het doel van de

cursus is dat de deelnemers zich vol vertrouwen op de fiets door Uithoorn kunnen begeven. Er zijn voor de deelnemers geen kosten aan verbonden. Aan het eind van de cursus krijgt iedere cursist een certificaat. Meer informatie over de fietslessen kunt u vinden op onze website: www.uthoornvoorelkaar.nu en via Stichting Vluchtelingenwerk 06 - 22248011 of uthoorn@vluchtelingenwerk.nl.

Is jouw straat al Lief & Leedstraat?

In een Lief & Leedstraat hebben buren aandacht voor elkaar bij persoonlijk lief en leed. Gelukkig is dat in veel straten al vanzelfsprekend! Wanneer je met (een deel van) je straat of flat Lief & Leedstraat wilt worden, kun je je aanmelden bij Uithoorn voor Elkaar. Iedere deelnemende straat krijgt een potje met geld, het zogenaamde Lief & Leedpotje. Dit geld kun je besteden aan kleine attenties bij voor- en tegenspoed. Denk aan een cadeautje voor de mantelzorger in je straat, een fruitmandje voor een zieke buurvrouw, een leuk

kaartje bij een geboorte of een behaald diploma in je straat... Kortom: het Lief & Leedpotje zorgt dat buren zich gezien, gewaardeerd en gesteund voelen in je straat. Daar knapt iedereen van op! Een jaar geleden zijn in Uithoorn en De Kwakel de eerste Lief & Leedstraten gestart. Nu zijn er al 8 straten. Graag zouden we het aantal straten uitbreiden, er zit nog geld in de pot! Dit najaar komt er ook een bijeenkomst voor de 'gangmakers', de initiatiefnemers in de Lief & Leedstraten. Een leuke gelegenheid om ervaren-



gen uit te wisselen en ideeën en inspiratie op te doen! Wil je meer informatie of wil je (een deel van) je straat of flat aanmelden? Neem contact op met de wijkcoach van Uithoorn voor Elkaar: nassera@videt-uthoorn.nl 06 - 14482132.



Kom erbij!

WEEK
TEGEN
EENZAAMHEID

29 september t/m 6 oktober

www.eentegeneenzaamheid.nl
#eentegeneenzaamheid

mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Week van de Ontmoeting

Kom erbij! In de Week tegen Eenzaamheid - van 29 september tot en met 6 oktober - staan ontmoeting en verbinding centraal.

In Uithoorn organiseren we daarom de Week van de Ontmoeting, een week vol met leuke activiteiten voor jong en oud. Zo kunnen inwoners niet alleen elkaar ontmoeten, maar kan ook kennis gemaakt worden met activiteiten in Uithoorn. Er wordt bij het ter perse gaan van deze krant nog gewerkt aan het afwisselende programma. Houdt u de krant, onze website en onze Facebookpagina in de gaten? Dan ontmoeten we u graag in de Week van de Ontmoeting!

Wandelgroep Stimulans

Iedere woensdag vertrekt er een groepje wandelaars vanaf het wijkcentrum Bilderdijkhof. Er wordt een uurtje gewandeld, door het mooie Libellebos.

biedt wandelen je afleiding van negatieve gedachten. Zo kan wandelen je afleiding bieden van negatieve gedachten. Je gaat beter in je vel zitten.

Met elkaar genieten we van de seizoenen en staan we stil bij al het moois dat wij zien, horen en ruiken. Ontspanning en gezelligheid staan voorop in dit uurtje, het tempo bepalen wij met elkaar. 'Samen wandelen, op een vast moment in de week stimuleert en kan een stok achter de deur zijn', vertelt één van de deelnemers. Wandelen is goed voor lichaam en geest. Het helpt kraakbeen opbouwen, verlaagt de bloeddruk, verbetert de conditie van hart en bloedvaten, etc. Ook



Bewegen werkt ook preventief tegen het ontwikkelen van diverse psychische klachten. Iedereen is van harte welkom, deelname is gratis. Voor meer info: m.sintenie@participe.nu of i.wouters@ggzingeest.nl



MDT CREW

MDT is de afkorting van maatschappelijke diensttijd. Doe je mee met MDT, dan ontdek je jouw talenten en doe je tegelijkertijd iets goeds voor een ander. Daarnaast ontmoet je nieuwe mensen en maak je onze samenleving sterker. Dus, waar wacht je nog op?!

Ben jij tussen de 14 en 27 jaar en lijkt het je leuk om mee te doen? Je kunt in verschillende sectoren ervaring opdoen. Denk hierbij aan:

- Natuur & Dier
- Politiek & Bestuur
- Sport
- Techniek & ICT
- Media & Cultuur
- Zorg & Welzijn

Elk traject is uniek en maatwerk. Er zijn veel mogelijkheden bij de verschillende samenwerkingspartners van MDT CREW. Er is genoeg keuze dus neem zeker even een kijkje op www.mdtcrew.nl!

Wanneer je jezelf aanmeldt gaan we samen kijken of er een passende plek voor jou bij zit. Hierbij wordt rekening gehouden met waar je interesses liggen en met je beschikbaarheid. Als je een leuke MDT-plek gevonden hebt start er een traject van ongeveer 6 maanden. In deze maanden is het de bedoeling dat jij je 80 uur inzet voor de organisatie waar je mee bent gematcht. Hoe je deze uren indeelt is aan jou en de organisatie, wij helpen je hierbij.

Terwijl je de organisatie helpt, doe je veel nieuwe waardevolle ervaringen op. Deze zijn wellicht handig voor wanneer je gaat studeren of werken. Er worden ook groepsbijeenkomsten voor alle MDT-jongeren georganiseerd, hier kom je in de gelegenheid om nieuwe mensen te leren kennen. Bij de bijeenkomsten praten we over jullie ervaringen bij de organisaties, maar er wordt ook over actuele andere thema's gesproken.

Lijkt het je al wat? Of wil je eerst meer weten? Meld je vrijblijvend aan bij info@mdtcrew.nl of neem contact op met Mark of Leyla. Je zit nergens aan vast!

Mark van Breukelen
06-51053266
mark@mdtcrew.nl

Leyla Burgan
06-59832443
leyla@mdtcrew.nl

MDT Crew is een project van Tympaan-De Baat en Videt, onderdeel van Uithoorn voor Elkaar. Zij bieden werkervaringsplekken, samen met dertien samenwerkingspartners: Rick FM, Gilde Ronde Venen, RTV Ronde Venen, NME De Woudreus, Buurderij Van Dam, JAC (adviescommissie voor zaken op het gebied van jeugd en jongeren), Lokaal Sportakkoord De Ronde Venen, Sportvereniging Legmeervogels, VoorleesExpress, Set Residentie, Amerpoort en Gezinsbuddy.

Steunpunt Vrijwilligerswerk Uithoorn

Zou je iets voor een ander willen betekenen en tegelijkertijd ontdekken waar je zelf blij van wordt? Vind je het leuk om nieuwe mensen te leren kennen en heb je wat tijd over?

Kijk dan eens op de online vrijwilligersvacaturebank van het Steunpunt Vrijwilligerswerk Uithoorn (steunpuntvrijwilligerswerk.uithoorn.nl). Hier vind je diverse, leuke vrijwilligersklussen in Uithoorn en omgeving! Wat dacht je van taallessen geven of de moestuin bijhouden op een zorgboerderij? Maar je kunt ook trainingslessen geven aan kinderen of gezellige activiteiten in het verzorgingshuis organiseren voor mensen met dementie. Je kunt direct reageren op een vacature naar keuze en dan wordt je bemiddeling in gang gezet.

Persoonlijk gesprek

Kom je er niet helemaal uit of weet je niet wat je precies wil doen? Neem dan vrijblijvend contact met ons op voor een persoonlijk gesprek waarin we jouw wensen, interesses en mogelijkheden bespreken.

Workshops

Het Steunpunt Vrijwilligerswerk Uithoorn organiseert ook boeiende gratis offline- en online trainingen en workshops in het voor- en najaar speciaal voor vrijwilligers. Denk bijvoorbeeld aan gesprekstechnieken, omdenken, grenzen bewaken

of het leren schrijven van een persbericht. In deze sessies kun je vaardigheden opdoen die van pas kunnen komen in je vrijwilligerswerk! Kijk eens op onze website naar het aanbod!

Informatie en advies

Naast vrijwilligers, kunnen ook maatschappelijke organisaties (zonder winst oogmerk) bij ons terecht voor informatie en advies over o.a. VOG, vrijwilligersmanagement en vergoedingsmogelijkheden. Bekijk onze website of we ook jouw organisatie kunnen ondersteunen.

Contact

Telefoon: 0297-230 280.
Email: vrijwilligerswerk@stadb.nl.
www.steunpuntvrijwilligerswerk.uithoorn.nl.
Het Steunpunt Vrijwilligerswerk is een dienst van Uithoorn voor Elkaar.

**Steunpunt
Vrijwilligerswerk**

**Sterk
Vrijwilligerswerk
in Uithoorn!**

Bekijk hier de vacatures!

Maak jij het verschil met een praatje of een wandelingetje?

Mantelzorgers zorgen vaak 24/7 voor hun naaste. Ze hebben daarom vaak weinig tijd voor zichzelf. Jij kunt dan het verschil maken! Dat kan bijvoorbeeld door een paar gezellige uren door te brengen met degene waar de mantelzorger voor zorgt. De mantelzorger heeft dan even tijd voor zichzelf.



Wij zijn altijd op zoek naar mensen die een uurtje per week, of een paar uurtjes, beschikbaar hebben. Het is enorm dankbaar werk. Er zijn verschillende mogelijkheden. Je kunt bijvoorbeeld Mantelzorgvrijwilliger worden. Je gaat dan op bezoek bij, of op stap met, iemand met een chronische ziekte of een beperking. Dat kun je ook als Duo-vrijwilliger doen, bijvoorbeeld met een vriend of vriendin. Ben je wat sportiever aangelegd? Wandel dan wekelijks met iemand die dat niet zelfstandig kan. Jouw gezelschap brengt beweging en frisse lucht! Je kunt ook een maatje worden voor een kind. Je bezorgt dan een kind met een beperking een gezellige dag, ochtend of middag. Wil je meer informatie? Praat dan eens met Sietske Scheers. Je kunt haar bereiken op 020-5127250 of via sscheers@mantelzorgenmeer.nl

- advertentie -

**Wat doe jij
vandaag voor
een ander?**

**Kies voor vrijwilligerswerk
bij jou in de buurt!**

mensen
maken
nederland



Activeer jezelf! Je kunt meer dan je denkt!

‘Activeer jezelf’ helpt inwoners van Uithoorn om (weer) deel te nemen aan de maatschappij. Monique Sintenie en Erik Brons zijn vanuit Uithoorn voor Elkaar betrokken bij het project. In een gesprek onderzoeken zij samen met de deelnemers wat hun interesses en talenten zijn en wat kan bijdragen om weer in beweging te komen.

Soms wijzen Erik en Monique de weg naar activiteiten, of bieden ze een luisterend oor. Het komt ook voor dat er meer ondersteuning nodig is, bijvoorbeeld als de situatie van de deelnemer minder stabiel is.

Monique en Erik vertellen:

“Wat ons kenmerkt, is dat we geen uitgestippeld pad voor iemand hebben. We gaan in gesprek met wat de deelnemer motiveert, waar iemand weer energie van krijgt. Vaak krijgen we de vraag: maar wat hebben jullie dan allemaal? Wat wij liever doen is vragen: wat zou je graag willen?

Al pratende zoeken we naar waar iemands kracht ligt. Vervolgens kijken we hoe je die kracht dan in kunt zetten, bijvoorbeeld door deel te nemen aan bepaalde activiteiten. Het komt ook voor dat deelnemers hun talenten in willen gaan zetten en vrijwilligerswerk gaan doen, in een rol of op een plek die aansluit op hun interesses en sterke kanten.

We werken veel samen met de collega’s van Wijkcentrum Bilderdijkhof. In het wijkcentrum zijn verschillende mogelijkheden om “iets” te doen. We nodigen ook mensen uit om mee te wandelen op woensdagochtend vanaf de Bilderdijkhof, of voor de koffieochtenden op de dinsdagochtend in De Kuyper en op woensdag in de Bilderdijkhof.

Wij spreken veel mensen die net even dat zetje nodig hebben. Wij denken in mogelijkheden en niet in problemen. Bijvoorbeeld: iemand die altijd gewerkt heeft, maar door bepaalde “levensgebeurtenissen” thuis is komen te zitten en het moeilijk vindt om zijn of haar leven invulling te geven. Een ander heeft wat minder zelfvertrouwen en vindt het moeilijk om zelf ergens op af te gaan om onder de mensen te blijven. Weer een ander vindt het moeilijk om na verlies de draad weer op te pakken. Ieder mens heeft kwaliteiten en interesses, om die in te zetten of soms terug te vinden, kost soms even moeite. Door middel van een coachende manier van gespreksvoering, helpen wij mensen weer op weg.

Omdat wij altijd zoeken naar wat iemands drijfveren zijn, zijn wij ook altijd op zoek naar interessante plekken waar iemand zijn of haar kwaliteiten kan inzetten. Heeft u een onderneming, initiatief of ander idee, neem dan ook gerust contact met ons op, zodat wij kunnen kijken wat we met en voor elkaar kunnen betekenen.”

Een traject ‘Activeer jezelf’ is op maat en kosteloos. Heeft u interesse of een vraag? Neem contact op met Uithoorn voor Elkaar, tel. 0297 303044 of info@uithoornvoorelkaar.nu, of rechtstreeks met Monique Sintenie (06 22385098) of Erik Brons (06 18643939).



Positieve Gezondheid

In de zorg is lange tijd veel aandacht uitgegaan naar klachten en gezondheidsproblemen. Het denken over gezondheid en ziekte is de laatste jaren echter sterk aan het veranderen. Gezondheid is méér dan afwezigheid van ziekte.

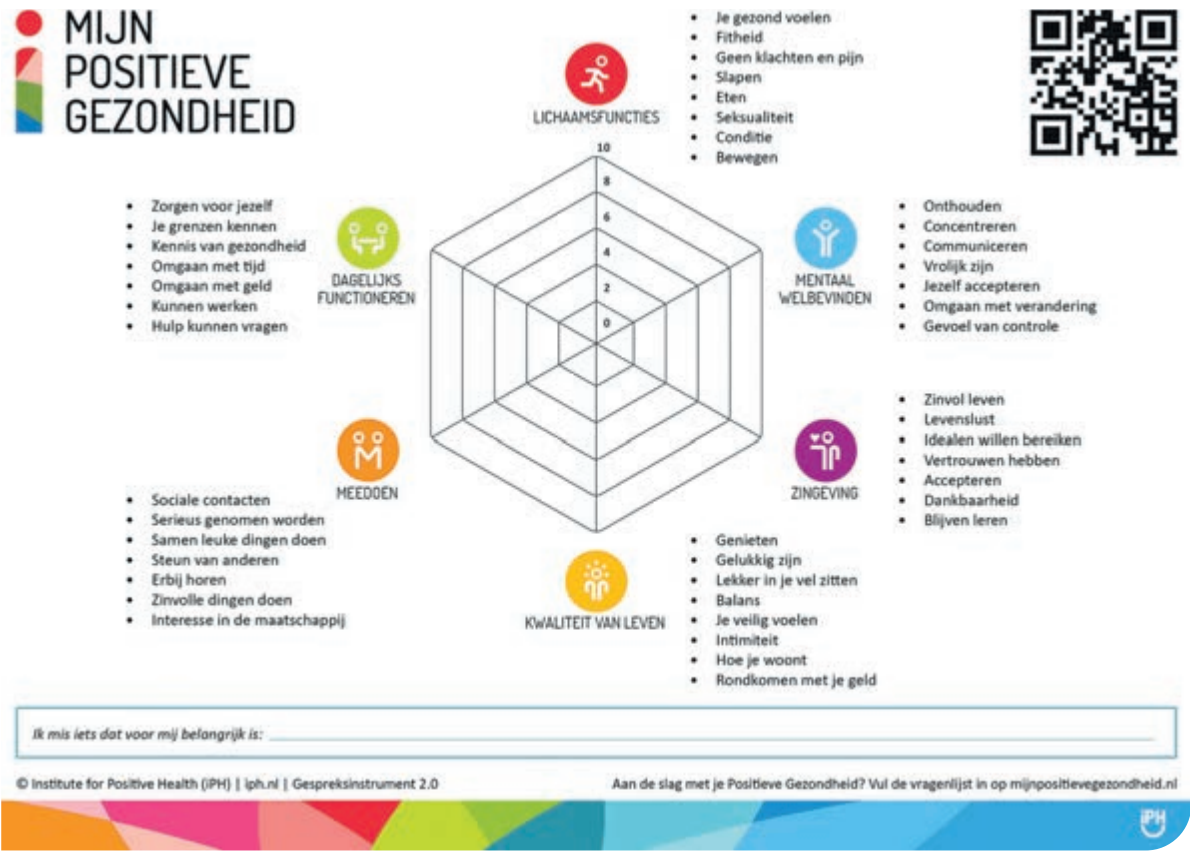
Onderzoeker en voormalig huisarts Machteld Huber vroeg aan ruim 2.000 mensen wat zij verstaan onder gezondheid. Wat blijkt? Het gaat mensen niet alleen om hun lichamelijke gezondheid. Zij vinden vooral een betekenisvol leven belangrijk. Het gaat erom dat je je gezond en energiek voelt, op de manier die bij je past. Dat is Positieve Gezondheid.

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid. Het accent ligt niet op ziekte, maar op mensen zelf. Op hun veerkracht om zich aan te passen aan wat zich in het leven voordoet en op wat hun leven betekenisvol maakt.

Positieve Gezondheid omvat zes pijlers die mensen alle zes even belangrijk vinden. De pijlers van Positieve Gezondheid zijn:

- Lichaamsfuncties - Ik voel me gezond en fit
- Mentaal welbevinden - Ik voel me vrolijk
- Zingeving - Ik heb vertrouwen

- in mijn eigen toekomst
 - Kwaliteit van leven - Ik geniet van mijn leven
 - Meedoen - Ik heb goed contact met andere mensen
 - Dagelijks leven - Ik kan goed voor mezelf zorgen
- Je kunt zelf je positieve gezondheid testen. Daarvoor beantwoord je een aantal vragen. Voorbeelden zijn: Hoe ervaar je je gezondheid? Lukt het je om de dagelijkse dingen te doen, zoals het huishouden? Beleef je nog plezier aan je bezigheden? Voel je je gelukkig? Of juist eenzaam? Je kunt de test zelf doen op <https://mijnpositievegezondheid.nl/tools/hoewerkthet/> Je antwoorden brengen je Positieve Gezondheid in kaart. Dat gebeurt aan de hand van het spinnenwebmodel. De uitkomsten kun je bespreken met iemand met wie je je prettig en veilig voelt. Een vriend(in), een familielid, je buurvrouw of bijvoorbeeld je arts of hulpverlener. Ga na wat je graag zou willen veranderen en bespreek hoe je dat aan kan pakken. Bedenk wat een eerste stap kan zijn. Vind je het moeilijk om dat alleen te doen? Vraag hulp of steun in je omgeving!





ANDERS

Amstelland

Ondernemers zetten zich in voor hulpvragen

Stichting ANDERS Amstelland wil ondernemers uitdagen om een stukje van hun producten, diensten of talenten beschikbaar te maken voor mensen in de samenleving die dát keihard nodig hebben.

Stichting Anders koppelt het aanbod aan hulpvragen vanuit de samenleving. Na het oplossen van de hulpvraag wordt de hulpvrager uitgedaagd zelf ook een goede daad door te geven aan een ander, pay-it-forward noemen we dat. Op deze manier is Stichting ANDERS Amstelland een brug tussen mensen die willen helpen en mensen die hulp nodig hebben.

Hulpvragen oplossen

Sinds 1,5 jaar is Stichting ANDERS actief in de regio Amstelland waar zij zich inzetten voor het oplossen van hulpvragen van mensen in armoede en eenzaamheid. We zijn als mensen graag zelfstandig en lossen graag onze eigen problemen op. Maar soms is dat gewoon niet mogelijk. Soms is het nodig dat er iemand naast ons komt staan die vanuit kennis, ervaring en middelen meedenkt en meewerkt richting een oplossing. Met de inzet van ondernemers brengt ANDERS Amstelland vastgelopen situaties weer in beweging. Voorbeelden van hulpvragen uit de praktijk zijn onder andere:

- Een gezin krijgt een nieuwe koelkast, omdat de oude defect is geraakt tijdens een hittegolf. Hierdoor kunnen ze het eten dat ze krijgen van de Voedselbank langer bewaren.
- Een hovenier maakt een tuin onderhoudsvrij voor een vrouw met reuma die uit huis gezet dreigt te worden in verband met klachten van de burens.
- Een hovenier bouwt een tuinhek bij een woning aan een drukke weg, zodat de kinderen onbezorgd en veilig buiten kunnen spelen.
- Een loopbaancoach helpt iemand die lang thuis heeft gezeten met een burn-out, en daardoor zijn vorige baan is verloren, met het vinden van nieuw werk.

Zit jij in een situatie waarin je ondersteuning nodig hebt van een professional, maar heb je daar zelf niet de mogelijkheden en middelen voor? Neem dan contact met ons op.

Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen

Met het werk van ANDERS Amstelland wordt Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen (MVO) voor bedrijven heel concreet gemaakt en worden kwetsbare inwoners in armoede en eenzaamheid uit de regio geholpen. In de regio Amstelland hebben al 50 bedrijven zich aangesloten als partner. Zij zijn daarmee benaderbaar voor een lokale nood, stellen hun producten of diensten beschikbaar en/of ondersteunen het werk van ANDERS Amstelland financieel. ANDERS Amstelland is continu op zoek naar nieuwe ondernemers die het verschil willen maken en zich aan willen sluiten als partner. Kijk op de website voor meer informatie over een partnerschap met ANDERS.

Geven maakt rijk

Stichting ANDERS Amstelland gelooft in het principe van geven. Niet geven om er zelf beter van te worden, maar geven omdat het als mens zo enorm verrijkt. Het verrijkt de ontvanger die de ondersteuning ontvangt. Maar ook zeker de gever. Rijk door de voldoening die het jezelf brengt wanneer je ziet dat je - in het klein of in het groot - écht concreet van betekenis kan zijn in het leven van een ander. Dat verrijkt. Zowel als ondernemer, wanneer je een hulpvraag oplost, als hulpvrager, wanneer je een goede daad doorgeeft aan een ander. Samen dragen we zo bij aan een mooiere wereld. Kijk voor meer informatie en onze contactgegevens op onze website: www.stichtinganders.nl/amstelland.

Onder de Pannen: Van woningnood naar huisgenoot

‘Dakloos worden, dat zal mij nooit gebeuren’, denk je misschien. Dat dachten Denise, Ruben, Marie en Khalid ook. Denise (23) woonde bij haar oma, maar kwam op straat te staan toen deze overleed. Ondanks haar vaste inkomen via de kapsalon kan ze nergens heen.

De stiefvader van Ruben (19) accepteert zijn geaardheid niet, hij mag niet meer thuiskomen. Hij hopt van klasgenoot naar voetbalvriend. Hij heeft moeite zich te concentreren op school. Marie (48) verloor haar grootste opdrachtgever tijdens de pandemie. Ze kon daardoor haar particuliere huurwoning niet meer betalen en slaapt nu bij verschillende kennissen op de bank. Ze voelt zich steeds kleiner worden. Khalid (37) liet zijn vrouw en kinderen in hun huis wonen na de scheiding. Ik red me wel, dacht hij. Hij slaapt inmiddels al vier maanden in zijn taxi.

Dit is slechts een greep uit vele verhalen van dorpsgenoten zonder huis. Ook in onze gemeente melden zich steeds meer mensen met een huisvestingsprobleem. Tamara Kuschel, Projectcoördinator Onder de Pannen Amstelland: “Deze aanvragers zijn mensen zoals u en ik. Zonder verslaving of psychiatrische problemen, vaak met een baan. Maar zonder eigen onderkomen verandert hun leven totaal. Stel je eens voor: iedere maand bij een andere bekende op de bank slapen. Of op een parkeerplaats in je auto, en de volgende dag weer naar het werk rijden.” ‘Onder de Pannen’ is een project van de Regenboog Groep waarbij mensen die een kamer ‘over’ hebben, deze legaal kunnen verhuren aan een stads- of dorpsgenoot die economisch dakloos is geworden. Legale onderhuur zonder gedoe. Tamara: “Een uniek project, want we doen dit in nauwe samenwerking met de gemeente, woningcorporaties, uitkeringsinstanties en de Belastingdienst. Waardoor ook mensen met een uitkering hun kamer aan kunnen bieden zonder gekort te worden op hun uitkering of toeslagen. En er dus een financieel extraatje aan overhouden.”

We hebben op deze manier al ruim 300 kamers verhuurd. Ook voor Ramón maakt Onder de Pannen een verschil: “Ik heb sinds een aantal jaar een uitkering en dat is geen vetpot, met het verhuren van mijn lege kamer heb ik een extraatje, maar het is ook gezellig en soms handig als ik een extra handje nodig heb.” Deze aanpak creëert dus een win-winsituatie. Als verhuurder loopt u geen (financieel) risico, want ‘Onder de Pannen’ garandeert dat u uw huurinkomsten altijd krijgt en helpt bij de administratie en aanvraag bij de woningcorporatie, indien van toepassing. Om te zorgen dat de tijdelijke huisves-

ting goed verloopt, zorgt Onder de Pannen vooraf voor een goede screening en matching van huurder en verhuurder. Zij stellen iemand aan u voor, maar het gaat alleen van start als u er een goed gevoel is. Tamara: “Maar misschien kent u zelf wel iemand in woningnood, dan kunt u zich ook samen aanmelden als duo” Iedereen, met een extra kamer over, kan meedoen als verhuurder, kijk voor meer informatie en aanmelden op www.onderdepannen.nl. Onder de Pannen is in de regio Amstelland actief in de gemeente Amstelveen, Uithoorn, Diemen en Ouder-Amstel.

De voordelen voor de verhuurder op een rij

- U helpt een dorpsgenoot aan nieuw perspectief en u krijgt gezelschap.
- U verdient een extraatje zonder gekort te worden op uw uitkering en/of toeslagen.
- Gegarandeerde betaling van de huur via ‘Onder de Pannen’.
- Professionele begeleiding en officiële huurovereenkomsten.
- Tip: Wanneer u zelf iemand

kent die economisch dakloos is, dan kunt u zich als duo aanmelden. Dit kan het proces versnellen.

Voorwaarden verhuurder:

- Uw woning heeft minstens drie kamers.
- u kunt niet verhuren aan naaste familie zoals: ouders, (klein)kinderen, broer/zus, of ex-partner. Maar wel aan derdegraads familie, kennis of vriend.

Economische dakloosheid

Bent u (of dreigt u) uw huis of kamer kwijt te raken door bijv. verlies van baan, scheiding/relatiebreuk of faillissement? En gaat het vooral om een huisvestingsvraagstuk? Dan kunt u zich melden bij het Team Economisch Daklozen Regio Amstelland van de Regenboog Groep.

Criteria economisch dakloosheid:

- Geen woonurgentie
- Geen eigen netwerk voor een woon- of verblijfadres
- Binding met Amstellandgemeente; minimaal 2 jaar ingeschreven bij de Gemeentelijke Basis Administratie in een van de Amstellandgemeenten.
- 18+
- Nederlandse verblijfstatus of als EU burger duurzaam verblijf (woon en werk) van langer dan vijf jaar.



Team economisch Daklozen

Het doel van het Team Economisch Daklozen Regio Amstelland is te voorkomen dat, wanneer u uw huis kwijt raakt, u niet nog verder (administratief) in de problemen komt. Zo kunnen we u helpen met de aanvraag van een briefadres, het behoud van inkomen en ondersteunen in de zoektocht naar een duurzame of tijdelijke woonplek. Naast de ondersteuning vanuit het maatschappelijk werk, hebben wij een aantal Tijdelijke Woonprojecten waar u misschien voor in aanmerking komt. We hebben een aantal locaties die door de regio Amstelland zijn aangewezen als tijdelijke woonplekken en het project ‘Onder de Pannen’.

Contact

U kunt zich aanmelden via: www.onderdepannen.nl/aanmelden/onder-de-pannen-amstelland, via email amstelland@derregenboog.org of telefonisch via 06-23490326. We zijn bereikbaar op maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur. Op vrijdag kunt u tussen 10:00 en 12:00 uur ook terecht op het inloopsprekuren in De Kuyper, Kuyperlaan 50 in Uithoorn. Er zijn ook inloopsprekuren in Diemen en Duivendrecht.

Hulp bij Thuisadministratie en schulden

Heeft u moeite met het bijhouden van uw post en rekeningen? Liggen de enveloppen ongeopend in de keukenla? Of verandert uw situatie door bijvoorbeeld het verlies van uw baan of een relatie die beëindigd wordt? Kortom, bent u de grip op de situatie kwijt en kunt u wel wat hulp gebruiken? Budgetcoachvrijwilligers helpen weer overzicht in de administratie te scheppen, ondersteunen bij het openen van post, het in kaart brengen van betalingsachterstanden, het helpen treffen van betalingsregelingen of inzicht geven in je budget. Schroom niet om van deze gratis hulp gebruik te maken! Wilt u meer informatie over de inzet van een budgetcoach? Of wilt u zich meteen aanmelden? Neem contact op met Danielle Franken D.franken@stdb.nl of Erik Brons e.brons@mee-az.nl of bel 0297 303044.

Problemen door de energierekening?

Heb je financiële problemen door een hoge energierekening? Bij Uithoorn voor Elkaar kun je terecht voor hulp en advies. We geven informatie over voorzieningen en bespaartips, maar helpen je ook met je financiën en aanvragen op weg.

Bijna iedereen heeft te maken met een hogere energierekening. Veel mensen komen daardoor in financiële problemen. Dit kan niet alleen gebeuren als je een minimuminkomen hebt, maar ook als je gemiddeld verdient.

Bij het Financieel Café kijken we graag samen met jou of je in aanmerking komt voor bijvoorbeeld de energietoeslag. We helpen je met aanvragen of kijken samen naar je financiën en hoe je kunt besparen op je energierekening. We helpen je graag én gratis.

Wat kan je helpen?

Er zijn verschillende voorzieningen waar we je meer over kunnen vertellen: **Eenmalige energietoeslag** van € 800,- voor huishoudens met een laag inkomen. Aanvragen kunnen ingediend worden tot 31 oktober 2022. Meer informatie of een aanvraag indienen kan via https://www.uithoorn.nl/Home/Laat_geen_geld_liggen/Energietoeslag_aanvragen. Heb je hier moeite mee of weet je niet zeker of je deze ook kan krijgen? Kom langs bij ons!

Gratis adviesgesprek met een energicoach

De energicoaches in Uithoorn en De Kwakel zijn deskundige vrijwilligers die de inwoners (huiseigenaren en huurders) van Uithoorn en De Kwakel handige tips geven over energiebesparing in een één-op-één gesprek.

Duurzaamheidsvoucher

De gemeente biedt huurders en woningeigenaren in Uithoorn en De Kwakel een gratis cadeaubon aan t.w.v. € 60. De cadeaubon kan ingewisseld worden voor energiebesparende producten zoals LED lampen, radiatorfolie en tochtstrips. Een voucher aanvragen kan via <https://regionaalenergieloket.nl>



Hulp bij belastingaangifte

‘Leuker kunnen we het niet maken, makkelijker wel.’ Ondanks dit streven van de belastingdienst is het invullen van belastingpapieren voor sommige mensen een probleem. Voor hulp kunt u terecht bij de vrijwilligers van Uithoorn voor Elkaar. Ook hulp nodig bij uw belastingaangifte en/of toeslagen vanuit de belastingdienst? Denk aan een veranderde thuissituatie, zoals verandering van werk, het krijgen van een kind, een wijziging bij de kinderopvang, overlijden/opname verpleeghuis/psychiatrisch ziekenhuis of detentie van een partner. Schroom niet en neem contact op met Uithoorn voor Elkaar. Want we staan voor je klaar. De belastinghulp is bestemd voor inwoners van Uithoorn en De Kwakel met een laag inkomen en die geen eigen onderneming hebben (gehad). Er wordt een eigen bijdrage van € 12,50 gevraagd. Voor meer informatie of aanmelding: Erik Brons, 06-18643939 of e.brons@mee-az.nl

Financieel Café

Iedere dinsdagochtend staan vrijwilligers klaar bij het Financieel café voor inwoners van Uithoorn en De Kwakel die vragen hebben over brieven, administratie of financiën. Vaak kunnen deze direct worden beantwoord of worden opgelost en anders kan er extra hulp worden ingeschakeld.

Hoe ziet zo’n ochtend eruit?

Om 9 uur komt de vrijwilliger aan, zet de laptop aan, neemt een kopje koffie en wacht op de eerste inwoner. Meneer K komt binnen, hij heeft een **brief van de gemeente** gekregen waarin staat dat hij de **gemeentelijke belastingen** moet betalen. Meneer K geeft aan dat dit voor hem een probleem is, omdat hij een laag inkomen heeft. De vrijwilliger vraagt naar hoeveel inkomen meneer heeft en concludeert dat er een grote kans is dat meneer kwietschelding kan krijgen. Samen zoeken ze alle informatie die nodig is en vragen ze kwietschelding aan. De gemeente zal bepalen of meneer voor kwietschelding in aanmerking komt en meneer hierover informeren. Meneer K is net weg, of mevrouw J komt binnenlopen. “Ik overzie het allemaal niet meer, ik kom elke maand geld te kort en nu moet ik ook nog de **tandartsrekening** betalen.” De vrijwilliger maakt een lijstje met alle inkomsten van mevrouw, het valt haar meteen op dat mevrouw geen zorgtoeslag krijgt. Mevrouw geeft aan dat ze niet wist hoe dat werkt. Deze wordt gelijk met mevrouw aangevraagd. Bij de uitgaven valt op dat er nog **oude abonnementen** doorlopen, mevrouw vertelt dat ze al jaren niet meer gekeken heeft en dat er thuis ook nog

veel ongeopende post ligt.

Mevrouw geeft aan dat ze daar ook wel hulp bij zou willen, maar niet weet bij wie ze moet zijn. De vrijwilliger brengt haar direct in contact met een coördinator budgetcoaches. ‘Heeft u al een **DigiD**?’ vraagt de vrijwilliger aan meneer Z. Die heeft hij nog niet. De vrijwilliger pakt de laptop erbij en laat meneer zien hoe hij deze kan aanvragen. Meneer Z vraagt of hij het nu gelijk kan aanvragen. Meneer doet de aanvraag en de vrijwilliger verduidelijkt waar nodig. Binnen 3 werkdagen krijgt meneer een brief met een activatiecode, meneer geeft aan dat hij het toch wat ingewikkeld vindt om dat zelf verder af te ronden en vraagt of hij hierbij ondersteund kan worden. Natuurlijk kan dat, komt u volgende week weer terug, de koffie staat klaar! Mevrouw Z komt binnenlopen, ze heeft een **brief** gekregen en snapt er niets van, zegt ze. Ze geeft de brief aan de vrijwilliger, die leest hem door en legt uit aan mevrouw dat het gaat over de nieuwe zorgverzekering. Mevrouw kan aanspraak maken op de **collectieve zorgverzekering** van de gemeente. Meteen wordt er even gekeken op de website of dit voor mevrouw ook voordeliger is, ze komen tot de conclusie dat het voor haar



inderdaad voordeliger is om over te stappen. Mevrouw geeft aan dat ze er even over na wil denken en dat ze, als ze verdere hulp nodig heeft, volgende week terugkomt. De vrijwilliger en een medewerker van Uithoorn voor Elkaar bespreken de ochtend na. De coördinator budgetcoaches sluit even aan om mee te luisteren naar het verhaal van mevrouw J en spreekt af dat zij haar deze week nog even belt.

Het Financieel Café is elke dinsdag geopend van 9:00-11:00 uur. U vindt ons op Kuiperlaan 50 in Uithoorn. Elke dinsdag staan de vrijwilligers voor u klaar om formulieren in te vullen, digitale aanvragen te doen en u te informeren over de financiële regelingen die de gemeente heeft. Bent u niet in de gelegenheid om op dinsdagochtend langs te komen, dan kijken we naar een oplossing op maat. Meer informatie via 0297 303044 of info@uithoornvoorelkaar.nu.

Wilt u vrijwilliger worden bij het Financieel Café? Of misschien wel als budgetcoach? Voor meer informatie of een persoonlijk gesprek kunt u bellen met Danielle Franken of Erik Brons van Uithoorn voor Elkaar: 0297 303044.

Een vrijwilliger aan het woord

Komel Jagessar is sinds november 2021 aan de slag als vrijwilliger bij het Financieel Café en als budgetcoach.

Kun je iets over jezelf vertellen?

Sinds 2013 woon ik in Uithoorn samen met mijn vrouw en twee kinderen. In het begin was het vooral wennen aan de nieuwe omgeving maar al snel voelden wij ons ingeburgerd in Uithoorn. Zelf ben ik in Amstelveen opgegroeid.

En over je vrijwilligerswerk?

Bijna een jaar geleden ben ik begonnen als vrijwilliger bij Uithoorn voor Elkaar. Bij deze organisatie ben ik actief als budgetcoach. Sindsdien heb ik met veel plezier en voldoening diverse inwoners mogen helpen met hun Thuisadministratie. Het begeleiden van inwoners met het op weg helpen naar een ‘betere en inzichtelijkere’ administratie geeft mij energie. Mochten inwoners uitgaven niet zelf kunnen betalen, dan kijken we ook of zij recht hebben op minimaregelingen of toeslagen. Met het helpen van inwoners

krijg ik erkenning voor het werk en voldoening als ik iemand een stap(je) verder op weg heb geholpen. De vrijwilligers en medewerkers bij Uithoorn voor Elkaar zijn zeer behulpzame en open collega’s. Wij zien elkaar dan niet vaak, maar als er cursussen en of vergaderingen zijn, dan ervaar ik deze momenten als zeer gezellig en leerzaam. De maatschappelijke kant spreekt mij enorm aan. Mede door deze ervaring heb ik besloten om mijn carrière voort te zetten bij een maatschappelijk betrokken organisatie. Ik ben benaderd voor een functie als Business Controller bij Stichting Ons Tweede Thuis waar ik nu werkzaam voor ben. Om het Dienstencentrum van Ons Tweede Thuis heen zijn ook woonlocaties voor de cliënten. Dit sprak mij aan omdat je om je heen ziet voor wie je aan het werk bent. Daarnaast blijf ik



‘Het begeleiden van inwoners met het op weg helpen naar een betere en inzichtelijkere administratie geeft mij energie’

nog een dag beschikbaar als budgetcoachvrijwilliger.

Ook vrijwilliger worden?

Uithoorn voor Elkaar kan altijd gemotiveerde vrijwilligers gebruiken die hun talent willen inzetten om een ander te ondersteunen. Als budgetcoach bepaal je zelf wanneer je met de vrager afspreekt. Het Financieel Café draait op vaste tijdstippen. Voor meer informatie: Danielle Franken d.franken@stdb.nl of Erik Brons e.brons@mee-az.nl.

Omgaan met kinderen bij echtscheiding

Kinderen hebben rond de echtscheiding van hun ouders extra steun nodig van hun vader en moeder. Om de ouders hierbij te ondersteunen is deze training opgezet.

Deelname aan de groep biedt de gelegenheid om door het uitwisselen van ervaringen herkenning en steun te vinden. Daarnaast krijg je informatie en oefen je aan de hand van de door deelnemers ingebrachte situaties. Praten met de kinderen en omgaan met hun gedrag zijn belangrijke aspecten in die oefeningen.

Deze training is bestemd voor ouders die binnenkort gaan scheiden of gescheiden zijn. Zowel vaders als moeders, verzorgenden en niet-verzorgende ouders kunnen aan de cursus deelnemen. Ex-partners kunnen niet tegelijk deelnemen aan dezelfde training. Tijdens de training komen de volgende onderwerpen aan bod: het kind voorbereiden op de scheiding en ingaan op reacties en vooral gevoelens; de omgang en de communicatie met de ex-partner; rekening houden met loyaliteiten (kinderen houden van beide ouders!); praten met en vooral luisteren naar kinderen; voorkomen dat het kind een volwassen rol gaat vervullen; omgaan met conflicten; een nieuwe partner; partners scheiden en ouderschap blijft altijd. De training vindt plaats bij voldoende aanmeldingen en worden gegeven door maatschappelijk werkers van Uithoorn voor Elkaar. Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met: team.uithoorn@participe.nu of 0297-562955.



Ondersteuning bij Relatietwijfel en Echtscheiding

Heb je twijfels over je relatie of overweeg je een (echt)scheiding? De maatschappelijk werkers en ouder- en kindadviseurs van Uithoorn voor Elkaar bieden hulp. Kosteloos en vrijblijvend. Je staat er niet alleen voor.

Individueel aanbod

- Bemiddelingsgesprekken bij relatietwijfel of (echt)scheiding en samengestelde gezinnen
- Ondersteunen kinderen bij ouders in (echt)scheiding, gescheiden ouders en samengestelde gezinnen

Collectief aanbod

- Themacafé Relaties & (Echt)scheiding uit elkaar gaan, en nu?
- Training ‘Omgaan met kinderen bij echtscheiding’
- Training ‘Als je ouders scheiden’

Bemiddelingsgesprekken

Binnen het Maatschappelijk werk van Uithoorn voor Elkaar bieden wij bemiddelingsgesprekken bij relatietwijfel, -problemen of (echt)scheidingen. Dit doen wij ook bij samengestelde gezinnen en alle andere vormen van huiselijke relaties, met of zonder kinderen.

Wij werken bij voorkeur preventief, maar kunnen ook in latere fasen adviseren, ondersteunen en begeleiden.

Ondersteunen van kinderen bij ouders in (echt)scheiding,

gescheiden ouders en in samengestelde gezinnen

Doordat de ouder- en kindadviseurs van Uithoorn voor Elkaar op de basisscholen en kinderopvang aanwezig zijn, worden de veranderingen binnen een gezin vroegtijdig gesignaleerd. De ouder- en kindadviseurs kunnen dit laagdrempelig oppakken en in samenwerking met andere collega’s binnen Uithoorn voor elkaar, waar nodig hulp bieden. Ouder- en kindadviseurs ondersteunen en begeleiden kinderen in het soms ingewikkelde proces van de scheiding en de periode daarvoor of erna.

Themacafé Relaties & (Echt)scheiding - Uit elkaar gaan, en nu?

Uit elkaar gaan is nooit leuk. Je belandt in een hectische periode waarin er verschillende lastige zaken opduiken waarover je zult moeten nadenken en belangrijke beslissingen moet nemen. Hoe fijn is het dan als je de juiste deskundigen kunt raadplegen, die je daarbij helpen. Kosteloos en vrijblijvend. Wat zijn de juiste juridische stappen die je -in jouw geval- het beste kunt zetten? Ga je naar een mediator of advocaat? Kan een maatschappelijk werker je helpen? Wat moet je doen als je kinderen hebt? Tijdens het Themacafé krijg je informatie en kun je onder vier ogen je privésituatie kort bespreken. Het Themacafé is een samenwerking van Participe Amstelland, Nhowmediation en Berntsen Mulder Advocaten. Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met: escape@participe.nu.

Daarnaast biedt Uithoorn voor Elkaar de trainingen ‘Omgaan met kinderen bij echtscheiding’ (zie artikel op deze pagina) en ‘Als je ouders scheiden - kinderen scheiden ook!’ (zie artikel op pagina 2 van deze krant).

Voor meer informatie over onze ondersteuning bij Relatietwijfel en Echtscheiding of aanmelding voor een van de trainingen kunt u contact opnemen team.uithoorn@participe.nu of 0297-562955.

Training ‘In je kracht’

De training ‘In je kracht’ is bedoeld voor mannen en vrouwen die te maken hebben of hebben gehad met (huiselijk) geweld. Dit kan zowel om geestelijk als lichamelijk geweld gaan en recent of langer geleden gebeurd zijn. Geweld komt veel voor en kent allerlei vormen die niet altijd herkend worden. Direct, maar dus ook vaak indirect in de vorm van bijvoorbeeld vernederen, treiteren, geestelijke of lichamelijke mishandeling of overmatige controle van geld en telefoon. Vaak heeft geweld te

maken met verstoorde machtsverhoudingen en de behoefte macht uit te oefenen. Het doel van de training is het stoppen van geweld, herhaling voorkomen en het herkennen van patronen in relaties. De training is kosteloos en bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten op maandag van 19:30-21:30 uur en wordt twee keer per jaar gegeven door twee ervaren maatschappelijk werkers. De training start bij voldoende aanmeldingen, we horen graag als u interesse hebt (0297-303044 of info@uithoornvoorelkaar.nu)

Samen door de tropenjaren

Voor partners met minstens één kind in de leeftijd van 0-6 jaar

De tropenjaren... met jonge kinderen is het leven intensief en soms best zwaar. Samen ben je druk bezig om alle ballen hoog te houden. Gesprekken gaan over de kinderen en over praktische zaken. Je wisselt elkaar af in de zorg voor de kinderen. Tijd met je partner en echte aandacht voor elkaar schieten er nog wel eens bij in. Je relatie heeft het soms zwaar te verduren. In de tropenjaren is verbinding soms ver te zoeken. Actief samen stil staan bij wat je sámen wilt en bij wat je wilt dat je kinderen later zeggen over hun jeugd kan dan helpen. In de workshop ‘Samen door de tropenjaren’ kijken we samen naar zowel de mooie kanten, als de lastige momenten (zoals bijvoorbeeld thuiswerken, de ochtend- en avondspits, zieke kinderen, etc.). Verder ga je bewust aan de slag met een

‘Je bent bewuster van jouw waarden en normen en wat jij mee wilt geven aan jouw kind.’

gezinsmissie. Welke normen en waarden wil je mee geven aan de kinderen? Wat wil je dat zij later over hun opvoeding zeggen? Welke herinneringen wil je met ze maken? En ben je tevreden zoals het gaat, of is dit er zo ingegroeid en zou je eigenlijk andere keuzes willen maken? Of je huismoeder/-vader bent of (meer dan) fulltime werkt, alles is goed zolang je keuzes bewust maakt. En natuurlijk denken de trainers mee, doen we oefeningen, hebben we gesprekken, en delen we tips en tricks over hoe je meer tijd voor elkaar vrij kunt maken, hoe je met regelmaat romantische dates kunt hebben (zelfs zonder oppas en kosten!) en hoe je zowel de ouder als de partner bent die jij wil zijn.

De workshop bestaat uit 5 avonden met de volgende onderwerpen:

- start en kennismaking
- gezinsmissie; bewust richting geven aan je gezinsleven

‘We maken nu bewust weer tijd voor elkaar!’

- timemanagement voor je gezin
- verbondenheid
- timemanagement voor je relatie

Praktische informatie

De workshop is voor alle stellen die zich in de tropenjaren bevinden (jullie hebben één of meer kinderen in de leeftijd van 0-6 jaar) en woonachtig zijn in Uithoorn of De Kwakel. Er zijn 5 bijeenkomsten die om de week in de avonden plaatsvinden. Op de laatste avond plannen we met elkaar nog een terugkomavond (een maand later). De workshop is op een locatie in Uithoorn en start bij voldoende aanmeldingen. Er zijn geen kosten verbonden aan deelname. De workshop is opgezet in samenwerking met Family Factory en wordt gegeven door een maatschappelijk werker en ouder- en kindadviseur van Uithoorn voor Elkaar.

Contact

Voor meer informatie en aanmelding kun je contact opnemen met Roxanne Tegelenbosch, 06-30352962 of r.tegelenbosch@participe.nu Anne van Dijk, 06-30778552 of a.van.dijk@mee-az.nl



Zorgboerderij Inner - Art
Dagbesteding
Natuurlijke, afwisselende en gezonde dagbesteding voor alle doelgroepen en leeftijden. Grote groente- en bloementuin, winkel, boomgaard, erf, verzorging van dieren, verwerking van groente, fruit, kookerij, huishoudelijk werk, creativiteit, enz.

Vuurlijn 36
1424 NS De Kwakel
tel.0297-563753
Open: ma. t/m do. 9u-16u.



Biologische boerderijwinkel en Terras
Terras voor koffie en gebak, boerderijwinkel met jams, sappen gedroogde appeltjes en meer. Ook kaarten, cadeauartikelen, groot en klein, handgemaakt. Geen groenten en fruit.

Boerenmuseum ‘De 7 Erven’ en Atelier

Kun jij goed voor jezelf opkomen?

Wil je “nee” leren zeggen, eigen grenzen aanvoelen en aangeven, wensen leren uiten in contact met anderen, effectief communiceren en actief keuzes maken over je eigen even? Dan is de training Assertiviteit iets voor jou!



De training is voor mannen en vrouwen die zich in sociale situaties onzeker voelen en moeite hebben voor zichzelf op te komen. Deze situaties kunnen zich zowel privé als op het werk voordoen. In de training wordt informatie gegeven over vaardigheden die je assertiviteit bevorderen. We werken met praktische tips en oefeningen die je vaardigheden verbeteren en nieuw gedrag mogelijk maken. Je leert in de groep van ervaringen van andere deelnemers en je hebt steun aan elkaar. De groepsgrootte is 8 tot 12 personen. De training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten op donderdag van 19:30-21:30 uur en wordt twee keer per jaar gegeven. Er zijn geen kosten aan verbonden. Voor meer informatie en aanmelding: team.uthoorn@participe.nu of 0297-562955.

‘De negatieve gedachten, wellicht angstige gevoelens worden tijdens de cursus omgezet in positieve gedachten, gevoelens en acties. Dit voelt echt als een verademing. Tijdens de training praat je veel, luister je naar de andere deelnemers in de groep, speelt rollenspellen. Dit helpt je allemaal om assertiever te worden.’



Maatschappelijk werk helpt je weer op weg

Iedereen heeft wel eens problemen of een moeilijke periode in het leven. Vaak kom je er zelf wel weer uit, maar soms heb je daar hulp van anderen bij nodig. Aankloppen bij vrienden, familie of bekenden is niet altijd makkelijk of voldoende. Soms is het beter om problemen of zorgen met een buitenstaander te bespreken en samen te zoeken naar oplossingen. Bij de maatschappelijk werkers van Uithoorn voor Elkaar kun je gratis en zonder verwijzing terecht voor hulp en advies.

Samen met een maatschappelijk werker ga je kijken naar wat jou kan helpen in jouw situatie en wat de mogelijkheden zijn. Dat kan bij jou thuis of op één van onze locaties.

De maatschappelijk werker kan ook helpen bij (praktische) vragen, bijvoorbeeld rond huisvesting, inkomen, werk, scheiding en opvoeding. Hierbij kunnen de maatschappelijk werkers informatie geven over bestaande regelingen en met je meedenken over de mogelijke stappen.

Individueel of in een groep
Het maatschappelijk werk biedt individuele en groepsgewijze

ondersteuning. Ook zijn er diverse trainingen (zie elders op deze pagina). Je kunt bij het maatschappelijk werk onder andere terecht voor:

- Problemen met familie of vrienden
- Werkgerelateerde problemen (conflicten op het werk/ werkloosheid)
- Financiële zaken (inkomen/ schulden)
- Echtscheiding
- Relatie- of bemiddelingsgesprekken
- Stressklachten (overspannenheid/burn-out)
- Depressie

- (Rouw)verwerking bij ziekte en verlies
- Informatie en advies rondom huisvesting
- Seksualiteit, seksuele en genderdiversiteit (LHBTI)
- Identiteitsvragen

Contact

Wil je meer weten over de trainingen of over het maatschappelijk werk? Kijk op de website of neem contact op: Uithoorn voor Elkaar, Kuyperlaan 50, 1421 VS Uithoorn, 0297 562 955 of team.uthoorn@participe.nu Je kunt ook binnenlopen bij het Info- en Adviespunt in Gezondheidscentrum De Waterlinie, Koningin Maximalaan 30 in Uithoorn, geopend op maandag en dinsdag van 8:30-12:00 uur.



Groepstrainingen maatschappelijk werk in Uithoorn

Op deze en de vorige pagina in deze krant lees je over de groepstrainingen van maatschappelijk werk in Uithoorn:

- Assertiviteit
- In je kracht
- Omgaan met kinderen bij echtscheiding
- Als je ouders scheiden
- Samen door de Tropenjaren
- Themacafé Relatie en (echt)scheiding

Deze trainingen zijn kosteloos en vinden plaats in een reeks van 5 tot 9 bijeenkomsten (afhankelijk van de training).

Wil je meer weten over de trainingen of wil je je aanmelden?

Neem contact op met Uithoorn voor Elkaar via team.uthoorn@participe.nu of 0297 562 955. Je kunt ook binnenlopen bij het Info- en Adviespunt in Gezondheidscentrum De Waterlinie, Koningin Maximalaan 30 in Uithoorn (geopend op maandag en dinsdag van 8:30-12:00 uur).

In Aalsmeer en Amstelveen bent u ook welkom bij (gratis) groepstrainingen, verzorgd door maatschappelijk werkers. Voor de meeste trainingen werken wij met een aanmeldingslijst, inwoners die wonen in de plaats waar de training gegeven wordt hebben voorrang.

Ontspanning in Zicht

Wil je anders leren omgaan met stress of wil je minder piekeren? De training geeft inzichten en biedt houvast. De training bestaat uit vier sessies. Je kunt in Amstelveen elke willekeurige week ‘instappen’, in Aalsmeer werken we met startdata.

Eindelijk goed slapen

In de nacht malen over allerlei dingen, moe uit bed komen, slechte concentratie, futloos. Wij hebben een korte training in Amstelveen waar je praktische tools krijgt om meteen mee aan de slag te kunnen. Deze training is voor iedereen geschikt. De training bestaat uit 2 of 3 bijeenkomsten van 2 uur.

Omgaan met verlies en verdriet

Rouw is een normale, menselijke emotionele reactie op

het verlies van een dierbare door overlijden, echtscheiding, ziekte of een andere vorm. Maar ook langere tijd na het verlies kan het nog moeilijk zijn om dit te aanvaarden en je draai weer te vinden. Het delen van ervaringen geeft herkenning en steun.

Lichter Leven

Heeft u last van sombere gevoelens? Heeft u nergens meer zin in? In deze training in Amstelveen wordt gewerkt aan het aanleren van, en oefenen met vaardigheden die uw stemming verbeteren. Zo is er aandacht voor het leren ontspannen, organiseren van plezierige activiteiten, gezond denken en assertiviteit.

Informeer naar de mogelijkheden via team.uthoorn@participe.nu of 0297-562955

Juridisch spreekuur

Heeft u juridische vragen? Aarzel dan niet om langs te komen bij ons juridisch spreekuur. De hulp is gratis en vrijblijvend.

Indien u meer nodig heeft dan informatie of advies, leggen de aanwezige advocaten u uit wat het vervolgtraject kan zijn en wat voor kosten er dan bij zouden komen. Ook zit er altijd iemand van het maatschappelijk werk bij het juridisch spreekuur die met u kan kijken of u ook emotionele

en/of praktische ondersteuning nodig heeft of wenst. Het juridisch spreekuur vindt plaats in De Kuyper (Kuyperlaan 50), in de oneven weken op woensdag van 09.00 tot 09.45 uur. U kunt een afspraak maken via team.uthoorn@participe.nu of telefonisch via 0297 562955.

Maar liefst vijf ervaren advocaten zijn roulerend bij dit spreekuur. Vragen die de afgelopen maanden gesteld zijn aan deze advocaten:

- ‘Ik heb van mijn werkgever een vaststellingsovereenkomst ontvangen en zoek een advocaat die deze naleest voordat ik hem onderteken.’
- ‘Mijn vrouw en ik willen scheiden, maar worden het niet eens over een ouderschapsplan. Kunnen we hier hulp bij krijgen?’
- ‘Mijn werkgever wil dat ik gewoon kom werken, ondanks dat ik in de ziektewet zit. De arbo-arts zegt dat ik niet kan werken. Wat moet ik nu doen?’
- ‘Ik wil de achternaam van mijn kind veranderen. Hoe kan ik dat doen?’

Krijg grip, word zekerder van jezelf en voel jezelf ontspannen

Dit najaar zijn er diverse cursussen en gespreksgroepen voor mensen die moeilijk leren of een beperking hebben. Deze cursussen worden georganiseerd door MEE Amstel en Zaan (Onderdeel van Uithoorn voor Elkaar), en ze zijn voor mensen uit de hele regio Amstelland. De komende tijd starten de volgende bijeenkomsten en cursussen:

Autisme Vrouwengroep

Samen met andere vrouwen met Autisme ervaringen uitwisselen en herkenning vinden. Dat is het doel van deze maandelijkse bijeenkomst. De groep is voor volwassen vrouwen die de diagnose Autisme hebben gekregen en al enige vorm van psycho-educatie hebben gehad. De groep komt bij elkaar in Amstelveen.

Maak je sterk! (voor vrouwen die moeilijk leren)

Vind je het lastig om goed voor jezelf op te komen? In de training Maak je sterk! leer je hoe jij je kunt verdedigen en hoe je duidelijk 'nee' zegt. De cursus start op 27 september in Uithoorn. Elders in deze krant vind je hierover meer informatie.

Grip op je knip

Goed omgaan met geld is voor veel mensen best moeilijk. Voordat je het weet is je geld op. Je kunt leuke spullen kopen, maar het is belangrijker om geld te hebben voor eten en de huur van je woning. Sparen voor iets moois is nog leuker. Maar hoe doe je dat? En hoe voorkom je schulden? Tijdens de cursus Grip op je knip leer je hoe je dat doet. De cursus start op 20 september in Amsterdam, en hij is bedoeld voor volwassenen die moeite hebben met leren.

Cursus Veerkracht

Een tegenslag maken we allemaal wel eens mee: op school of werk gaat het niet lekker, of je mist vrienden om je heen. Je hebt niet zoveel zelfvertrouwen als je zou willen. Je bent echt niet de enige. Wil je ook met jezelf aan de slag en wat zekerder van jezelf zijn? Doe dan mee met de cursus Veerkracht. Deze cursus is voor volwassenen vanaf 18 jaar die moeilijk leren. De cursus wordt gegeven in Amsterdam en hij start op 25 oktober.

Training Mindfulness (online)

Bij mindfulness-meditatie leer je om je aandacht te richten op bijvoorbeeld je lichaam of op je ademhaling. Zo leer je gedachten, geluiden of vervelende lichamelijke gevoelens los te laten. Tijdens deze training gaan we in een rustig tempo aan de slag met mindfulness-meditatie. De cursus is online, dus je kunt hem vanuit huis volgen. Hij speciaal voor mensen met een beperking zoals ASS, NAH of LVB. De start is medio december.

Heb je interesse in een van deze bijeenkomsten?

Neem dan contact op via: info@uithoornvoorelkaar.nu of 0297-303044. Op de website www.mee-az.nl staat meer informatie over deze cursussen en bijeenkomsten.



'Als cliëntondersteuners gaan wij het gesprek aan met inwoners die vragen of problemen hebben op het gebied van zorg, begeleiding en praktische zaken' vertelt Erik. 'Maar we bieden ook emotionele ondersteuning; bijvoorbeeld als mensen zich afvragen hoe ze het beste kunnen omgaan met een bepaalde situatie, zoals eenzaamheid. Dan zoeken we naar mogelijkheden en oplossingen. In een aantal gevallen is het dan genoeg om mensen te informeren over activiteiten, maar soms is er iets anders nodig.'

Ondersteuning bij leven met een beperking of een ziektebeeld

De cliëntondersteuning hangt altijd samen met het hebben van een beperking of een ziektebeeld. Dat is de expertise die Erik en Wilma vanuit MEE hebben opgebouwd en waarin zij een meerwaarde hebben binnen Uithoorn voor Elkaar. Als er geen sprake is van een beperking of ziektebeeld zetten zij de vraag door naar collega's van het maatschappelijk werk. 'Binnen Uithoorn voor Elkaar zijn alle disciplines vertegenwoordigd, dus de lijntjes zijn kort, ook voor de inwoners' zegt Wilma.

Eén voordeur voor alle vragen

Uithoorn voor Elkaar werkt volgens het principe van een loket; dus één voordeur voor alle vragen. Die vragen komen vaak binnen via het informatie- en adviespunt in 'De Waterlinie'. Daar kun je de cliëntondersteuner treffen, maar ook bijvoorbeeld een maatschappelijk werker, wijkcoach of mantelzorgconsulent van Uithoorn voor Elkaar. De medewerker kijkt altijd waar een vraag het beste thuishoort. 'Vragen rond het leven met een beperking of ziekte komen dus altijd bij ons terecht' vertelt Wilma.

Laagdrempelige ondersteuning bij vragen rond een ziekte of beperking

Binnen Uithoorn voor Elkaar zijn Wilma Vriend en Erik Brons de onafhankelijke cliëntondersteuners. Inwoners van Uithoorn en De Kwakel kunnen bij hen terecht met vragen over bijvoorbeeld het leven met een beperking, ziektebeelden, psychische problemen of een combinatie daarvan. De situaties zijn soms pittig, maar Wilma en Erik denken hierin graag mee en zoeken samen met de cliënt naar een passende oplossing.

Het soort vragen dat Erik en Wilma binnenkrijgen, verschilt per jaar. Op dit moment zijn er veel vragen over autisme en ADHD. Erik: 'En dan gaat het voornamelijk om vragen of we willen meekijken bij situaties rond wonen, of welke soorten begeleiding er thuis allemaal mogelijk zijn. Het gaat vaak over de toekomst; schoolkeuzes bijvoorbeeld of vragen over hoe ze een studie op eigen tempo kunnen afmaken.' Wilma: 'En een tijdje terug kregen we veel vragen over het voorkomen van een uithuiszetting. Vaak spelen er dan meerdere problemen. Niet alleen financiën, maar ook huiselijke relaties, problemen met de kinderen, enzovoort. Ingewikkelde situaties dus.'

Ondersteuning door groepsaandbod

Een groot gedeelte van de cliëntondersteuning bestaat uit individuele gesprekken. Daarnaast kunnen inwoners ook gebruik maken van cursussen en gespreksgroepen. Voor mensen met een beperking, wordt dat aanbod vaak vanuit MEE Amstel en Zaan georganiseerd. Deze cursussen en bijeenkomsten zijn kosteloos en ze zijn meestal voor inwoners uit de hele regio. Daardoor zijn deze cursussen vaak in Amstelveen of Amsterdam. 'Inwoners kunnen altijd op de site van MEE Amstel en Zaan kijken wat het complete aanbod is, en als er cursussen of gespreksgroepen zijn waar inwoners van Uithoorn aan kunnen deelnemen, komt dat natuurlijk ook op de site te staan van Uithoorn voor Elkaar' zegt Erik. Eind september start er in Uithoorn bijvoorbeeld een cursus 'Maak je Sterk'. Deze is speciaal voor vrouwen.

Vraagbaak voor omgeving en voor professionals

Cliëntondersteuners zijn er niet

alleen voor inwoners die zorg nodig hebben. Ze krijgen ook regelmatig vragen van een huisarts of van familie. Bijvoorbeeld als iemand die het altijd zelf heeft gered, nu toch vastloopt, of het huis vervuult. Ze helpen dan bij het creëren van structuur in het leven. En als familieleden zelf ondersteuning nodig hebben bij het zorgen, verwijzen ze door naar de collega's van Mantelzorg & Meer die ook werken binnen Uithoorn voor Elkaar. Naast huisartsen, weten ook andere professionals in het veld van zorg en welzijn Erik en Wilma goed te vinden. Ze krijgen regelmatig vragen binnen vanuit de GGZ en de revalidatie. Die contacten met andere professionals vinden zij belangrijk en ze merken dat die contacten ook vruchten afwerpen.

Adviezen voor inwoners van Uithoorn en De Kwakel

Wilma en Erik willen tot slot ook graag nog enkele adviezen meegeven voor inwoners die twijfelen of ze hulp willen inschakelen.

Wilma: 'Het valt ons vaak op dat mensen pas laat bij ons komen; eigenlijk als het water hun al aan de lippen staat. Wij zeggen dan altijd: schaam je niet, kom gewoon, al heb je maar een simpele vraag! We zijn gemakkelijk aanspreekbaar en dat voorkomt vaak grotere problemen.' Erik: 'Als je langer wacht, duurt het ook langer voor je uit de problemen bent. Ik zeg niet dat we problemen kunnen voorkomen, maar als je er snel bij bent, komt de oplossing ook sneller en gemakkelijker.' Wilma: 'Je kunt altijd een kopje koffie komen drinken in De Kuyper. Daar zitten we vaak te werken. Je kunt dan vragen naar Erik of Wilma als je ergens mee zit en dan praten we even met je.'

- advertentie -



Maak je sterk! Training voor vrouwen

Vind je het lastig om goed voor jezelf op te komen? Bijvoorbeeld als iemand je wil overhalen geld te lenen of mee te gaan naar een feestje? Weet je niet goed wat je kan doen als iemand je lastigvalt op straat?

Kom dan naar de training 'Maak je Sterk!' die op 27 september begint. Je leert daar hoe jij je kunt verdedigen en hoe je duidelijk 'nee' zegt. Je leert ook hoe je online voor jezelf kunt opkomen en waar je op moet letten op het internet.

Voor wie, waar en wanneer?

Deze training is voor volwassen vrouwen die in Uithoorn wonen

en moeite hebben met leren. Deelname is gratis. De training bestaat uit zes bijeenkomsten op dinsdagmiddag. De start is op dinsdag 27 september van 15.30 -17.00 uur en de bijeenkomsten zijn in De Kuyper, Kuyperlaan 50 in Uithoorn.

Aanmelden en informatie

Als je interesse hebt in deze training dan kun je dat doorgeven door een mailtje te sturen naar cursus@mee-az.nl.





Gezelligheidsritjes Gaat u mee op stap?

De (vrijwillige) chauffeurs van ANWB AutoMaatje Uithoorn verzorgen leuke gezelligheidsritjes: een ritje van ongeveer twee uur met een klein groepje in een 9-persoons busje.

Het initiatief is ontstaan toen vele ouderen door beperkende coronamaatregelen nog maar heel weinig buiten de deur kwamen. De uitjes waren direct een groot succes en ook nu er geen beperkende maatregelen meer zijn gaan we er gezellig met elkaar op uit. De bestemming is iedere keer anders. De ritjes kunnen door leuke dorpjes en langs mooie routes gaan, maar we kunnen ook een ritje door Amsterdam of naar zee maken. Zo zijn we al verschillende keren naar het strand van Langevelderslag geweest. We proberen rekening te houden met de wensen van de deelnemers. Zo zijn we nu aan het kijken of er animo is voor culturele ritjes, bijvoorbeeld naar een museum. Er zijn ritjes op donderdagochtend en donderdagmiddag. We vragen alleen een kleine vergoeding als tegemoetkoming in de benzinekosten. De vrijwilligers van AutoMaatje Uithoorn gaan graag met u op stap!

Heeft u interesse om een keer mee te gaan? Of kent u iemand die er nodig even uit moet? U kunt contact opnemen met: 0297-303103 of automaatje@uithoornvoorelkaar.nu

- advertentie -



Kom werken
 in de zorg!

Voor liefdevolle zorg in Uithoorn

Wie liefdevolle aandacht, betrokkenheid en een gastvrije sfeer zoekt, is bij Het Hoge Heem aan de Wiegerbruinlaan 29 in Uithoorn goed op zijn plek. Een modern woonzorgcentrum dat midden in de Uithoornse gemeenschap staat en waar bewoners kunnen rekenen op deskundige en passende zorg.

Werken bij Het Hoge Heem?

Wij zijn altijd op zoek naar medewerkers. Niet alleen in de zomer. Kent u iemand met of zonder een zorgachtergrond die in de zorg wil werken? Dan hebben we vast wel een geschikte vacature. Kijk op www.werkenbijamstelring.nl. Eerst meer informatie? Bellen met Het Hoge Heem kan ook via 0297-51 95 20.

Hulp is welkom

Het Hoge Heem is heel blij met alle vrijwilligers, die ons bijstaan met diverse activiteiten. Heeft u interesse om ons te komen ondersteunen als vrijwilliger, laat het ons dan weten, via tel. 0297-51 95 20 en vraag naar de coördinator vrijwilligers.



kijk op werkenbijamstelring.nl of bel 0297-51 95 20

Bewegen houdt u fit! Meer Bewegen voor Ouderen

Door bewegen krijgt u een betere conditie en voelt u zich lichamelijk en geestelijk fit. Ook op oudere leeftijd. Daarnaast helpt bewegen om langer zelfstandig te kunnen blijven leven. En het verkleint de kans dat u valt. Uithoorn voor Elkaar verzorgt daarom verschillende cursussen Meer Bewegen voor Ouderen in Uithoorn en De Kwakel. Iedereen van 65 jaar of ouder is welkom. Blijf fit en doe mee!

Waarom is bewegen belangrijk?

Bewegen in groepsverband is goed voor uw lichaam, geest én uw sociale contacten. Voldoende bewegen werkt bovendien preventief, het voorkomt ziekten en de verergering daarvan. Ook draagt het bij aan de zelfstandigheid en gezond ouder worden.

Kan ik een vergoeding krijgen?

Sommige zorgverzekeraars vergoeden de kosten voor Meer Bewegen voor Ouderen via de aanvullende verzekering. Vraag uw zorgverzekeraar om meer informatie. Of kijk in uw polis wat wel en niet wordt vergoed.

Informatie en aanmelding

Meer Bewegen voor Ouderen wordt gegeven door geschoolde docenten die ervaring hebben met het lesgeven aan groepen ouderen. Het nieuwe seizoen start in september 2022, maar later instromen is altijd mogelijk. U kunt ook gratis een proefles doen. Voor meer informatie over de cursussen Meer Bewegen voor Ouderen, zoals de tarieven, kunt u contact opnemen met het cursusbureau op 020-5430 441 en via cursus@participe.nu. Inschrijven kan op de website www.Participe-Amstelland.nu/cursussen.



Blijf mobiel met AutoMaatje

Ook in de gemeente Uithoorn zijn veel mensen minder mobiel en voor vervoer afhankelijk van anderen. Dit maakt dat zij minder vaak de deur uit kunnen gaan dan zij willen. Een doktersbezoek, een bezoekje aan een winkel of een partner bezoeken in het verzorgingstehuis kan al een hele opgave zijn en is daardoor helaas niet voor iedereen vanzelfsprekend. Sinds 2019 helpt ANWB AutoMaatje Uithoorn mensen mobiel en actief te blijven. Binnenkort rijden we de 5000e rit! Het is duidelijk dat de vervoersdienst in een behoefte voorziet.

Bij ANWB AutoMaatje vervoeren vrijwillige chauffeurs minder mobiele inwoners van Uithoorn en De Kwakel tegen een kleine vergoeding naar nuttige, maar vooral ook gezellige uitjes. De

dienst is bedoeld voor mensen die minder mobiel zijn, zelf geen auto (meer) rijden en voor hun vervoer afhankelijk zijn van anderen. Het vervoer beperkt zich dus niet tot een

Ontmoeten & Bewegen in De Kuyper

Op dinsdagmorgen kunt u kennis maken met andere inwoners van Uithoorn én samen lekker wat aan beweging doen. De beweegles met veel leuke en steeds verschillende activiteiten is van 10:00 tot 10:30 uur. Aansluitend is er gelegenheid om samen een kopje koffie of thee te drinken, elkaar te ontmoeten, vragen te stellen, een luisterend oor te bieden of te krijgen. U bent van harte welkom! Wanneer: Iedere dinsdag een gevarieerde beweegles van 10:00 - 10:30 uur. Waar: Sporthal De Kuyper, Kuyperlaan 50, 1421 VS Uithoorn. Meer informatie? info@uithoornvoorelkaar.nu of 0297-303044



OVERZICHT CURSUSSEN

Bilderdijkhof

(Bilderdijkhof 1, Uithoorn)

- Stoel Honkbal, maandag 11:45-12:45 uur
- Meer Bewegen voor Ouderen, maandag 13:00-14:00 uur
- MBvO Fit & Vitaal 65+, donderdag 09:00-10:00 uur
- MBvO Fit & Vitaal 65+, donderdag 10:00-11:00 uur
- NIEUW Pilates 65+, vrijdag 09:30-10:30 uur
- NIEUW Bodyfit 65+, vrijdag 10:30-11:30 uur

Ponderosa

(Plesmanlaan 27, Uithoorn)

- MBvO Fit & Vitaal 65+, woensdag 11:15-12:15 uur

Dorpshuis De Quakel

(Kerklaan 16, De Kwakel)

- MBvO Fit & Vitaal 65+, woensdag 10:00-11:00 uur

Wilt u liever een papieren inschrijfformulier invullen, dan zijn deze verkrijgbaar bij Wijkcentrum Bilderdijkhof, Bilderdijkhof 1.

bezoek aan ziekenhuis, dokter of fysiotherapeut: AutoMaatje kan ook ingeschakeld worden om gezellig op de koffie te gaan bij een vriendin, te winkelen of om naar de kapper te gaan. Het aantal deelnemers blijft groeien en dankzij de enthousiaste inzet van vrijwillige chauffeurs en planners zijn de deelnemers heel tevreden. 'De chauffeurs zijn allemaal leuke mensen, de één is nog liever dan de ander. Ze helpen met in- en uitstappen en ze zijn altijd op tijd, geweldig. En ik ken er een heleboel intussen.', aldus Ans uit Uithoorn, deelnemster van het eerste uur. Ook Simone ervaart de dienst als een uitkomst: 'Door ANWB AutoMaatje heb ik vrijheid terug.'

Wilt u meer informatie of meerijden? Neem dan contact op met ANWB AutoMaatje Uithoorn: op maandag tot en met donderdag tussen 09:00 en 12:00 uur telefonisch via 0297-303 103 of mail automaatje@uithoornvoorelkaar.nu. Wilt u een rit maken? Vraag deze dan minimaal twee werkdagen van tevoren aan.

Wilt u vrijwillige chauffeur worden? Ook dan hoort AutoMaatje graag van u. U kunt ook kijken op www.automaatje-uithoorn.nl

Hoe gaat het met u? In gesprek met de ouderenadviseur

Hoe gaat het nu met u? Hoe tevreden bent u met uw leven? Waar wordt u nog (of weer) blij van? Wat vindt u belangrijk in deze nieuwe levensfase? Zou u iets willen veranderen? En wat is er nodig om dit realiseren?

Als u ouder wordt kunt u te maken krijgen met nieuwe situaties. Daardoor ontstaan nieuwe vragen. De ouderenadviseurs van Uithoorn voor Elkaar, Susan de Graaff en Monique Sintenie, gaan graag met u in gesprek en kijken samen met u naar uw persoonlijke situatie. Wat is er nodig dat het (weer) goed met u gaat? Als u dat fijn vindt kan bij het gesprek ook iemand uit uw omgeving aanwezig zijn. De ouderenadviseurs geven gratis informatie en advies aan 65-plussers en hun mantelzorgers in Uithoorn en De Kwakel. Ze denken met u mee over hoe u zo prettig mogelijk zelfstandig kunt leven en wonen, waarbij u zelf de regie houdt over uw leven. Wanneer u dat wilt, kan de ouderenadviseur, samen met u, contact leggen met personen en/of instanties.

U kunt bij de ouderenadviseur onder meer terecht met vragen over:

- Welzijn:** activiteiten, dagbesteding, vrijwilligerswerk.
- Welbevinden:** levensvragen, rouw, eenzaamheid
- Wonen:** aanpassingen in uw huidige huis, verhuizing naar een aanleunwoning of andere woning en het wonen in een verpleeghuis.
N.B. Ook voor indicatiestelling voor een aanleunwoning In Uithoorn kunt u bij de ouderenadviseur terecht.
- Zorg:** huishoudelijke hulp, hulp bij persoonlijke verzorging
- Voorzieningen:** maaltijden, vervoer, persoonsalarmering

U kunt vrijblijvend contact opnemen met het ouderenadvies via telefoonnr 0297-303044 of per mail: s.de.graaff@participe.nu of m.sintenie@participe.nu. U kunt een afspraak maken op een van de locaties van Uithoorn voor Elkaar of bij u thuis. Regelmatig treft u de ouderenadviseurs ook aan in de wijk en bij activiteiten in De Kuiper en in wijkcentrum Bilderdijkhof. Vragen kunnen ook altijd gesteld worden bij het Info- en Adviespunt in de Waterlinie, Koningin Maximalaan 30 in Uithoorn. De openingstijden vindt u op de achterpagina van deze krant.

- advertentie -



‘Eindelijk versta ik mijn vrienden weer tijdens een etentje’

Audiciens register
Keurmerk voor hoorzorg

Voldoet uw huidige hoortoestel niet meer aan uw hoorwens?

Bij Oorwerk Audiciens nemen we de tijd om te luisteren naar uw wensen en geven aan de hand daarvan persoonlijk advies. Met ruime keuze uit toestellen met de nieuwste innovaties. Zo zorgen we ervoor dat u beter verstaat, ook in gezelschap.

Vragen of een vrijblijvend gehooronderzoek?
Neem nu contact op met onze audiciens.

Uithoorn
0297 520 100
www.oorwerk.nl



Ontmoetingsgroepen Uithoorn waar mensen met een haperend brein samen de dag delen

Heeft u te maken met vergeetachtigheid of geheugenverlies? Of zorgt u voor een partner of ouder met dementie?

In Wijkcentrum Bilderdijkhof in Uithoorn heeft Participe Amstelland, onderdeel van Uithoorn voor Elkaar, een Ontmoetingscentrum voor mensen met (beginnende) dementie. In een actieve, gezellige en uitnodigende sfeer maken we er met elkaar een leuke dag van. We werken er samen aan om ons brein fit te houden door middel van verschillende activiteiten, zoals taal- en geheugenspelletjes, samen de krant lezen en actualiteiten bespreken. Daarnaast zijn er vaak muzikale en creatieve activiteiten. Ook gym en wandelen zijn vaste onderdelen in het programma. Natuurlijk altijd veilig en naar eigen moge-

lijkheden! Regelmatig maken we ook een klein of groter uitstapje.

Een (vast) dagritme, het ontmoeten van andere mensen en een plezierige, zinvolle invulling van de dag kan mensen met dementie goed doen. En zeker niet onbelangrijk: het kan familie en mantelzorgers de nodige rust en ruimte geven, waardoor het ook goed met hen blijft gaan.

Voor mantelzorgers

Het is niet altijd makkelijk om mantelzorger te zijn. U zorgt met liefde voor uw partner of uw ouder. Tegelijkertijd kunt óók u wel eens wat ondersteuning gebruiken, u zit met vragen en wilt daar met anderen over praten of geadviseerd worden. U bent niet alleen en wij brengen u bij elkaar. Het Ontmoetingscentrum organiseert in Uithoorn individuele gesprekken en gespreksgroepen voor mantelzorgers, waar lotgenoten ervaringen uit kunnen wis-

selen. Er is een gespreksgroep voor partners en een digitale gespreksgroep voor kinderen, deze laatste wordt georganiseerd door Mantelzorg en Meer. Veel mantelzorgers geven aan het fijn te vinden om elkaar te ontmoeten, er is veel herkenning en regelmatig worden goede tips gedeeld.

‘Ik kan even loslaten, omdat ik weet dat mijn man hier met aandacht en gezelligheid wordt omringd.’

De Ontmoetingsgroepen zijn op iedere maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag in Wijkcentrum Bilderdijkhof (Bilderdijkhof 1). Kom eens langs voor een kopje koffie of een gesprek als u zich zorgen maakt over uw geheugen. Wilt u eerst meer informatie? Neem dan contact op met Caroline Vrijbergen of Dorien Schrama van de Ontmoetingsgroepen via 0297-533540.

Persoonsalarmering, een geruststellende gedachte

U woont zelfstandig en dat bevalt u goed. Maar toch... stel dat er wat gebeurt. U komt ongelukkig ten val of voelt zich plotseling onwel. Hoe kunt u iemand waarschuwen? Met een druk op de knop kunt u hulp invoeren en kan er iemand worden ingeschakeld. Dat is een geruststellende gedachte. Persoonsalarmering is er voor iedereen die zelfstandig woont in Uithoorn en De Kwakel.

Hoe werkt persoonsalarmering?

Persoonsalarmering werkt eenvoudig. Na aanmelding installeren wij bij u thuis het alarmsysteem. Bij het alarmsysteem zit een zendertje. Het zendertje draagt u om uw hals of pols. Zowel het apparaat als het zendertje bevat een knop. Drukt u op de knop, dan wordt automatisch verbinding gemaakt met de meldkamer. U kunt via de luidspreker vertellen wat er aan de hand is en de meldkamer schakelt dan een contactpersoon in om bij u langs te komen.

- U krijgt persoonlijk advies.
- Binnen ca. 10 werkdagen

komt een vrijwilliger op afspraak het alarmapparaat plaatsen en geeft zorgvuldige uitleg over het gebruik.

- U ontvangt betrouwbare en professionele alarmapparatuur.
- De meldknop is waterdicht en kan gedragen worden aan de hand of pols.
- U heeft keuze uit eigen hulpverleners zoals een familielid, vriend, buurvrouw, mantelzorger of onze thuiszorgorganisatie.
- Wij werken met GSM-apparaten, een vaste telefoonlijn is niet meer nodig.
- Onze meldkamer is 24 uur



per dag, 7 dagen per week bereikbaar; de storingsdienst dagelijks van 9:00 tot 17:00 uur

Vergoeding door zorgverzekeraar

Zijn er medische redenen voor persoonsalarmering en bent u verzekerd bij Zorg & Zekerheid, ONVZ of ENO, dan vergoeden zij een deel van de kosten. Wij hebben dan een verwijzing van de huisarts nodig. Als u bij een andere zorgverzekeraar verzekerd bent, dan kunt u daar navragen of het vergoed wordt. Informatie en aanmelding Voor meer informatie, aanmelding en de kosten van persoonsalarmering kunt u contact opnemen met 020 5 430 452 (maandag tot en met donderdag) of alarmering@participe.nu.



Cursus ‘Omgaan met dementie’ voor partners

Dementie betekent nogal wat voor je relatie. Je partner verandert en als je begrijpt wat de ziekte met iemand doet en hoe je hier het best op kunt inspelen, kan dat een groot verschil maken in je dagelijks leven. Daarom start op 7 oktober in Amstelveen de cursus ‘Omgaan met Dementie’. Deze cursus is ook toegankelijk voor inwoners van Uithoorn en De Kwakel.

De cursus gaat uit van een belevingsgerichte benadering: meegaan in de beleving en gevoelswereld van de persoon met dementie. Dit heeft een positieve invloed op het dagelijks functioneren en biedt ruimte voor echt contact. De cursus bestaat uit vijf wekelijkse bijeenkomsten en een terugkomdag.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Vormen van dementie
- Werking van het geheugen
- De belevingsgerichte benadering
- Wat betekent dit voor u
- Hulpmogelijkheden

Wanneer en waar?

De cursus begint op vrijdag 7 oktober en de vervolgbijeenkomsten zijn op 14, 21,28 oktober en 4 november. Op vrijdag 16 december is er een terugkomdag gepland. De bijeenkomsten zijn van 10.30 tot 12.30 uur en ze zijn in het kantoor van Mantelzorg & Meer in Amstelveen op het adres Bouwerij 4d. Deelname is kosteloos.

Aanmelden kan via 020-5127250 of info@mantelzorgenmeer.nl. Vóór deelname heeft u contact met een mantelzorgconsulent.

Brood- en banketbakkerij Hulleman sponsor van brood

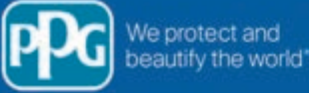
Vier dagen in de week lunchen we met deelnemers van verschillende groepen in wijkcentrum Bilderdijkhof. Al vele jaren ontvangen wij hiervoor brood van Brood- en banketbakkerij Hulleman op het Zijdelwaardplein. Tijdens feestdagen worden we ook nog vaak verrast met

heerlijke stollen of ander lekkers. Dat verdient een grote pluim. Daarom benoemen en bedanken wij deze sociale ondernemer graag in deze krant!



- advertentie -

Bij PPG werken we elke dag met veel plezier aan het ontwikkelen en leveren van de verf, coatings en speciale materialen waar onze klanten al bijna 140 jaar op vertrouwen.



Amsterdamseweg 14, 1422 AD Uithoorn
www.ppg.com



Wijkcentrum Bilderdijkhof

Bilderdijkhof is een wijkcentrum in de wijk Zijdelwaard in Uithoorn. De locatie bruist van de activiteiten, georganiseerd door zowel professionals als vrijwilligers. Ook de Ontmoetingsgroepen hebben hier hun plek.

Rineke van Someren is sociaal beheerder van het wijkcentrum. Zij houdt zich onder meer bezig met het regelen en organiseren van allerlei activiteiten en ze begeleidt de meer dan 80 vrijwilligers. In de afgelopen periode waren er bijvoorbeeld, naast de vele vaste activiteiten, een high tea en zomerbingo’s. Veel inwoners weten de weg naar Bilderdijkhof te vinden en genieten van het elkaar ontmoeten en de gezelligheid. De activiteiten zijn heel divers, er zijn beweegactiviteiten en creatieve clubs, maar je kunt in Bilderdijkhof ook terecht voor de zanginstuif, biljarten, workshops bloemschikken, Koffie Speciaal en samen eten. Ook een kapster, een pedicure en een schoonheidsspecialiste zijn in het wijkcentrum te vinden.

‘In Bilderdijkhof is echt van alles te doen’

Inloopochtend

‘Elke woensdagochtend van 10:00 tot 12:00 uur is er een inloopochtend. Dan is iedereen welkom, jong en oud. Buurtbewoners hebben gelegenheid elkaar te ontmoeten en op een gezellige manier samen de ochtend door te brengen. Of je nu een spelletje wilt doen, behoefte hebt aan een luisterend oor of gezellig een praatje wilt maken, iedereen is van harte welkom. Vaak wordt er ook iets creatiefs gedaan en elke woensdag is er de mogelijkheid om met elkaar een uurtje te wandelen (van 10:30-11:30 uur). Natuurlijk is er koffie! Het is ook mogelijk om zelf met ideeën te komen voor deze ochtend, met elkaar kijken we graag naar wat er mogelijk is. Het leuke is dat het echt een inloop is, je hoeft je niet aan te melden. We zien je graag komen!’ Op maandagochtend is er ook een heel gezellige club in het wijkcentrum: de Brei- en Babelgroep. Dat is een groep van ongeveer 15 dames, die deken-tjes, truien, mutsen, knuffels en nog veel meer breien en haken voor het goede doel. ‘Laatst hebben we weer een oproepje

gedaan voor wol en garen, in een mum van tijd hadden we weer een mooie voorraad! De dames kunnen weer even vooruit. Maar als lezers nog iets hebben liggen, dan zijn we daar altijd blij mee.’ Behalve Rineke werkt ook een aantal andere Uithoorn voor Elkaar-medewerkers in het wijkcentrum. De wijkcoach, ouderenadviseurs, activiteitenbegeleiders en de coördinator van de Ontmoetingsgroepen zijn er allemaal regelmatig te vinden, net als de coördinator van ANWB AutoMaatje, ook een dienst van Uithoorn voor Elkaar. ‘En natuurlijk onze vrijwilligers, die werkelijk van alles doen!’ Op dit moment is Rineke nog naarstig op zoek naar een vrijwilliger voor de Eetclub op de dinsdag. ‘Om gezondheidsredenen heeft helaas een van de vaste vrijwilligers op moeten zeggen. We zoeken versterking! Dus als je het leuk vindt om op dinsdag van 10:30 uur tot ongeveer 13:00 uur te helpen met boodschappen doen, aardappels te schillen, groenten schoon te maken en te snijden en toetjes klaar te

maken? Laat het me weten. Je krijgt er een hoop gezelligheid voor terug. En natuurlijk lunch je lekker mee!’ Naast Uithoorn voor Elkaar maken ook verschillende andere clubs en verenigingen graag gebruik van het centrum. De Fotokring, de postzegelclub, KBO Uithoorn en het Alzheimer Café hebben regelmatig bijeenkomsten in Bilderdijkhof. En als de agenda het toelaat worden er ook zalen verhuurd aan particulieren. ‘Het is geweldig om te zien dat zoveel mensen genieten van alle activiteiten. We zijn zo blij dat in het afgelopen jaar alles weer van start kon gaan! Binnenkort wordt het wijkcentrum helemaal opgefrist. Vrijwilligers van verffabrikant PPG, bekend van onder andere het merk Sigma Coatings, komen schilderen. Het wordt echt heel mooi. We hopen dat dan ook jongere buurtbewoners de weg naar het centrum zullen vinden. Want ook zij hebben behoefte aan elkaar ontmoeten en samen leuke dingen doen. Wie weet wat er dan weer ontstaat... We kijken er naar uit!’ Benieuwd geworden? Je bent van harte welkom, loop eens binnen. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Wijkcentrum Bilderdijkhof op 0297-567209 of via bilderdijkhof@participe.nu.

DAG + TIJD	ACTIVITEIT
Maandag	
09:00-15:00	Kapster Franciska (tel. 06 47641684)
09:00-12:00	Biljarten Jan
09:00-11:30	Brei- en babbelclub
11:45-12:45	Stoelhonkbal
13:00-14:00	MBvO
13:30-15:30	Knip- en kleurcafé
13:30-15:30	Kaarten maken
14:30-16:30	Teken- en schilderles
Dinsdag	
09:00-13:00	Schoonheidsspecialiste Charity (tel. 06 10053199)
10:00-12:00	Biljarten
10:00-12:00	Zanginstuif 1e en 3e dinsdag vd maand
11:45-13:00	Eetclub, vooraf aanmelden*
13:00-16:00	Biljarten
19:00-22:00	Mah-jong
19:00-23:00	Fotokring even weken
19:00-24:00	Postzegelclub 4e dinsdag vd maand
Woensdag	
09:00-11:30	BDH biljartclub
10:00-13:00	Inloop op Woensdagochtend + wandelen
14:00-16:00	Biljarten
14:00-15:00	Amazonia Workout
19:00-24:00	Schaakvereniging De Amstel
Donderdag	
08:00-18:00	Pedicure Arnold (tel. 0297 531897)
09:00-11:00	Meer bewegen voor ouderen groep I en II
10:15-11:30	Koffie speciaal
10:00-12:00	iPad cursus*
12:00-17:00	KBO: klaverjassen, biljarten en spelletjes
19:30-23:00	Lotuskring 2e donderdag vd maand
Vrijdag	
09:30-10:30	Pilates 65+
10:30-11:30	Bodyfit 65+
13:00-17:00	Kapster Marayam (tel. 06 44147090)
14:00-16:00	Biljarten
Zaterdag	
13:00-18:00	Schaakvereniging De Amstel
10:00-14:00	Filatelisten Ruilbeurs 1e zaterdag vd maand

UITHOORN voor elkaar

Hulp voor Oekraïne

De oorlog in Oekraïne raakt ons allemaal. Veel Oekraïners zijn op de vlucht. Ook de gemeente Uithoorn levert een bijdrage aan de opvang van vluchtelingen uit Oekraïne.

Alexandra Yankovich woont sinds twee jaar met haar gezin in Uithoorn. Vanaf de eerste dag van de oorlog heeft zij, samen met vele vrijwilligers, mensen uit Oekraïne die in de regio Amstelland terecht zijn gekomen geholpen. In Amstelveen werkte zij mee aan het opzetten van een groot magazijn waar spullen voor de vluchtelingen werden ingezameld en verdeeld. Ook organiseerde zij activiteiten voor kinderen en volwassenen.

Alexandra spreekt Russisch, Nederlands en Engels. De Oekraïense taal verstaat zij goed. Daardoor werd zij al snel een belangrijk aanspreekpunt in Uithoorn voor vluchtelingen, de gemeente en inwoners die bij de opvang van de vluchtelingen zijn betrokken. In april kwam zij in dienst bij Uithoorn voor Elkaar in de functie van coördinator activiteiten/programmering voor vluchtelingen in Uithoorn en De Kwakel. Zij werkt nauw samen met Vluchtelingenwerk en coördineert onder meer

de vrijwillige inzet van de vele betrokken inwoners. Het is hartverwarmend om te zien dat veel inwoners uit Uithoorn en De Kwakel zich inzetten om mensen in Oekraïne te helpen of een hart onder de riem te steken! Alexandra inventariseert wat nodig is, maakt wegwijs en helpt bij het regelen van allerlei zaken rond voorzieningen en werk. Zo helpt zij ook bij sollicitaties. Meerdere mensen zijn inmiddels aan het werk. De kinderen gaan naar school: voor de vakantie deden de oudsten mee aan een 'landingsprogramma' in Amstelveen, terwijl de jongsten naar de openbare scholen in het dorp gingen. Na de zomervakantie sluiten zij allemaal aan in taalgroepen op de scholen, waar zij Nederlands leren samen met andere kinderen van wie de ouders uit andere landen komen.

Ook zijn er, in samenwerking met Taalhuis Uithoorn, taallessen voor de volwassenen. Een van de bewoners van De Kwakel, Elzbieta Kosmala-van Schaik orga-

niseert samen met haar vriendin Anna aanvullende taalcursussen Nederlands om vrouwen te helpen de taal sneller te leren. Er wordt vooral geoefend met het spreken in de winkel, bij de dokter, op school, de apotheek en om contact te kunnen maken met de inwoners van Uithoorn. Een aantal Oekraïense moeders heeft inmiddels haar weg gevonden naar beweeglessen, zoals Pilates en yoga in Amstelhof. Kinderen gaan naar gymnastiek, kickboksen en naaicursussen.

Samen met vrijwilligers organiseert Alexandra activiteiten voor de Oekraïense kinderen en hun ouders, vooral moeders. Zo brengen zij regelmatig een bezoekje aan de kinderboerderij en het Libellebos en hadden zij in de zomer een heerlijke watersportdag bij Uithoornse Roei- en Kanovereniging Michiel de Ruijter. Heel indrukwekkend en emotioneel was een benefietconcert op 23 juni op het Museumplein in Amsterdam. Het concert werd georganiseerd in samenwerking met de Oekraïense Ambassade in Nederland. Er waren zangers en muzikanten uit Oekraïne, Nederland en andere Europese landen. 'Het was een ongelooflijke avond, met vluchtelingen, vrijwilligers en andere zorgzame inwoners van Nederland.' Alexandra en de Oekraïense vrouwen hebben erg genoten. 'Het meest opwindende moment was de uitvoering van het volkslied van Oekraïne aan het einde van het concert. Het hele plein zong het volkslied en de tranen rolden over de gezichten van de mensen.'

Meer weten over de hulp voor Oekraïne?

www.uithoorn.nl/oekraïne

Info- en Adviespunt

Voor alle vragen om advies, hulp of ondersteuning op het gebied van welzijn.

In deze krant lees je wat Uithoorn voor Elkaar allemaal doet in Uithoorn en De Kwakel: van mantelzorgondersteuning tot vrijwilligerswerk, van buurtkoffie tot sportinstuif en van maatschappelijk werk tot cliëntondersteuning. Heb je hierover vragen of wil je meer weten over een ander onderwerp? Bij het Info- en Adviespunt in de Waterlinie kun je als inwoner van Uithoorn en De Kwakel terecht met al je vragen en ideeën op het gebied van welzijn. In het Info- en Adviespunt werken de vijf organisaties van Uithoorn voor Elkaar en de gemeente Uithoorn samen, zodat je snel de juiste ondersteuning, hulp of adviezen krijgt. Kom vrijblijvend langs, er zijn geen kosten aan verbonden. Wij kijken met jou of wij je direct kunnen helpen. Als dat niet kan of als je vraag uitgebreider is, dan zorgen we dat je de juiste hulp en ondersteuning krijgt.

Met wat voor vragen kun je terecht?

Vragen over 'meedoen' omdat je:

- Vrijwilligerswerk wil gaan doen
- Meer contact wil met anderen en mensen wil ontmoeten
- Een leuke activiteit voor jouw wijk of buurt wil organiseren
- Meer wil bewegen
- Benieuwd bent welke sport je kan doen in Uithoorn
- Op zoek bent naar nieuwe dingen om in je vrije tijd te doen
- Activiteiten voor kinderen zoekt

Vragen over hulp en advies omdat je:

- Een mantelzorger bent
- Problemen hebt met het opvoeden van je kinderen
- Relatieproblemen hebt
- Last hebt van stress- of spanningsklachten
- Problemen hebt op het gebied van wonen, werk of geldzaken
- Een beperking of chronische ziekte hebt
- Een psychische aandoening hebt
- Je eenzaam voelt
- Hulp nodig hebt bij het regelen van zorg of ondersteuning

Openingstijden

Het Info- en Adviespunt van Uithoorn voor Elkaar is geopend op maandag en dinsdag van 8:30-12:00 uur. Houd onze website in de gaten voor mogelijke extra openstellingen of neem hiervoor contact met ons op. Op woensdag, donderdag en vrijdag kun je telefonisch contact opnemen.

Je vindt het Info- en Adviespunt in Gezondheidscentrum De Waterlinie, Koningin Maximalaan 30 in Uithoorn. Telefonisch bereikbaar op 0297 303044 en per e-mail via info@uithoornvoorelkaar.nu



Uithoorn voor Elkaar

Kuyperlaan 50,
1421 VS Uithoorn
Tel. 0297-303044

info@uithoornvoorelkaar.nu
www.uithoornvoorelkaar.nu
Facebook: @UithoornVoorElkaar

Info- en Adviespunt Uithoorn voor Elkaar

Voor alle vragen om advies,
hulp of ondersteuning op
het gebied van welzijn.

Koningin Maximalaan 30,
1421 LC Uithoorn
Ma. en di. 8:30-12:00 uur.

(houdt u de website in
de gaten voor eventueel
verruimde openstelling)

Wijkcentrum Bilderdijkhof

Bilderdijkhof 1
1422 DT Uithoorn
Tel. 0297- 567209