

Introductie

De nieuwsbrieven van WerV en WijZ verschijnen voortaan digitaal, dus niet meer op papier. Bovendien worden beide nieuwsbrieven, die tot dusver nog apart verschenen, samengevoegd. U krijgt nieuws, wetenswaardigheden en interviews uit Deventer en omgeving, Almelo en uit Zwolle.

Een digitale nieuwsbrief biedt veel voordelen boven een papieren versie: alles kan kort op een 'voorpagina' worden aangegeven. Wie het hele verhaal wil lezen, kan doorklikken en krijgt dan automatisch het hele verhaal op het scherm. Bovendien kunnen we nu ook (korte) filmpjes laten zien. De nieuwsbrief krijgt daardoor een eigentijdse en flitsende uitstraling.

De nieuwsbrief verschijnt driemaal per jaar. Dit is de eerste. Begin september verschijnt de tweede en aan het eind van het jaar de derde.

Van een aantal lezers van de nieuwsbrieven van WerV en WijZ hebben wij helaas nog geen e-mailadres. Wij sturen nu nog noodgedwongen een papieren versie. Wilt u echter de digitale nieuwsbrief ontvangen, geef dat dan door aan Ilona Wiltink. Zij is per e-mail te bereiken op: i.wiltink@dimencegroep.nl

Veel leesplezier

Monique Westrup,
Senior projectmedewerker WerV

Hoofdartikelen



Dimence kan geen vrijwilligers (laten) vaccineren

WerV krijgt de laatste weken herhaaldelijk vragen van zorgmedewerkers en vrijwilligers over het vaccineren. Helaas is het niet mogelijk om vrijwilligers via de Dimence Groep te laten vaccineren. Voor alle vrijwilligers geldt het schema van het RIVM. Wij hebben daar geen enkele invloed op. Als een team in overleg met een vrijwilliger een weloverwogen besluit neemt om een vrijwilliger in te zetten, bijvoorbeeld in een één-op-ééncontact, dan kan dat. Wel met inachtneming van alle maatregelen die voor iedereen gelden.

Samen de natuur in

Samen door de natuur wandelen of erin werken. Dat is natuurbeleving voor mensen met een afstand tot de maatschappij. WerV en Natuur en Milieu Overijssel hebben dat samen mogelijk gemaakt.

Startpunt van deze groene wandelingen is wijkcentrum De Pol in Zwolle-Zuid. Vlakbij zijn bossen en – niet te vergeten – de IJssel met zijn groene uiterwaarden.

Wij lopen mee met natuurvrijwilligster Irene Dusink.



Klik hier om het hele verhaal te lezen.



Abbott brengt licht voor bewoners Lorna Wing

Maar liefst 85 bewoners van Lorna Wing hebben leuke lichtjes gekregen van medewerkers van Abbott Laboratories in Zwolle en Olst. Het waren lichtjes van hoop in de donkere dagen. De medewerkers van Abbott hadden deze lichtjes ontvangen in hun kerstpakket.



Klik hier om het hele verhaal te lezen.



Wat doet Wel Thuis?

Wel Thuis helpt mensen, die na een behandeling weer terug naar huis gaan, om goed thuis te komen.

Het maakt de overgang van behandeling naar thuis minder groot en verhoogt de kans op succes.

Het project wordt uitgevoerd door WerV, onderdeel van WijZ Welzijn.



Klik hier om het hele verhaal te lezen.



“Ik durf weer te leven”

Fleur Landsmeer had geen jeugd om jaloers op te zijn. In tegendeel. Veel ruzie met ouders en stiefvader. Ze raakte verslaafd aan de drank en cannabis, zat in Argentinië in de cel en kicke uiteindelijk af in een verslavingskliniek van Dimence. Fleur is nu vrijwilligster voor Wel Thuis, maar gaat na de zomervakantie studeren voor ervaringsdeskundige.

“Ik durf weer te leven”, zegt ze.



[Klik hier om het hele verhaal te lezen.](#)



Samen blij worden

Van soms heel eenvoudige dingen kunnen mensen blij worden. En dan ook nog eens een ander helpen. Vraag maar aan Stanny Vreeswijk.



[Klik hier om het hele verhaal te lezen.](#)



Een stage om tevreden op terug te kijken

Ze heeft een prachtige stage bij SamenWerken De Pol: een jaar lang mocht Angelique Hoogeveen meewerken bij dit project in Zwolle-Zuid. Angelique is eigenlijk best tevreden over wat zij als derdejaars student samen met anderen heeft bereikt.



[Klik hier om het hele verhaal te lezen.](#)



Dagactiviteit de Pol en Kievitsbloem gaan samenwerken

Dagactiviteit van wijkcentrum de Pol in Zwolle-Zuid en woonzorgcentrum de Kievitsbloem (onderdeel van Driezorg) gaan samenwerken. Ze hebben daarvoor onlangs een samenwerkingsovereenkomst getekend. Inmiddels is al een begin gemaakt om die samenwerking in de praktijk gestalte te geven. Welke plannen er zijn kunt u in deze nieuwsbrief lezen.



[Klik hier om het hele verhaal te lezen.](#)



Hou je fit

Met de Beweegstraat en de Beweegbus willen WijZ Welzijn, Travers en Sportservice Zwolle iedereen fit houden. Van jong tot oud. In deze coronatijd is dat meer dan nodig.



Klik hier om het hele verhaal te lezen.



Einde nieuwsbrief

Samen de natuur in

Irene Dusink neemt u 'op bestelling' mee op pad

Natuur is goed voor de gezondheid

Sinds een maand of acht is Irene Dusink (25) natuurvrijwilliger bij De Pol. Wie de ligging van dit wijkcentrum in Zwolle-Zuid kent, kan zich daar weinig natuur bij voorstellen. Winkels, woningen en parkeerplaatsen overheersen. Wat zou in dat versteende gebied de taak van een natuurvrijwilliger kunnen zijn?

Voor Irene is De Pol het startpunt van bijvoorbeeld de wandelingen die zij met een deelnemer maakt. Eigenlijk is ze vrijwilliger voor WerV, dat alle vormen van vrijwilligerswerk en participatie binnen de Dimence Groep ondersteunt en stimuleert. WerV en Natuur en Milieu Overijssel hebben het project 'Natuur op bestelling' opgezet. Dat is een natuurbeleving voor mensen met een afstand tot de maatschappij. Samen in de natuur wandelen of werken geeft de deelnemers een positieve boost en meer zelfvertrouwen, is de gedachte achter het project.

IJsseldijk

Irene, die zelf op een mooie plek in de natuur woont en vrijdags op haar fietsje naar De Pol sprint, vertelt hoe zo'n ochtend er dan uitziet: "Uiterlijk half tien zijn de deelnemers en de vrijwilligers in De Pol. Daar drinken we samen koffie en wordt afgesproken wie met wie gaat wandelen." Vrijwilligers en deelnemers hebben eerder al een kennismakingsgesprek gehad, waarin wensen en verwachtingen op elkaar zijn afgestemd. Voor Irene betekent dit dat ze meestal aan de wandel gaat met een dame van vijftig. "We gaan richting Zandhovebos of naar de IJsseldijk." Tot nu toe hebben ze nog geen werkzaamheden buiten uitgevoerd. Irene: "We zouden vuilnis kunnen rapen tijdens de wandeling, of klussen doen in de dierenweide. Of we dat gaan doen hangt af van de deelnemer. Die moet het mentaal en fysiek aankunnen." Aan het einde van de ochtend treft iedereen elkaar weer in De Pol, waar de koffie nogmaals klaarstaat.

Ooievaars

Irene let op wat er onderweg te zien is en maakt haar wandelmaatje daar op attent: "We zagen bijvoorbeeld klepperende ooievaars en een veld met wilde margrietten." Kort geleden werd er zelfs een ijsvogel gespot: "Toen zijn we even gestopt om er een mooie foto van te maken!" Het is Irene opgevallen dat haar wandelmaatje heel veel mensen kent en graag een praatje maakt, ook met mensen die ze niet kent: "Ze legt heel gemakkelijk contact".

Verhalen

Irene is blij met haar vrijwilligerswerk: "Ik vind het fijn om buiten te zijn en ik houd ervan om te luisteren naar mensen die mij verhalen uit hun leven vertellen." Omgaan met mensen die psychisch kwetsbaar zijn, is misschien niet voor iedereen weggelegd. Daarvan zegt Irene: "Het is soms lastig, maar ontzettend waardevol. Ik heb er zelf ook wat ervaring mee." Ze besluit met: "Je kunt altijd sparren met deskundigen van het project, als je met bepaalde vragen zit. Zij helpen je weer verder."

Wie ook zin heeft in zo'n gezellige activiteit buiten, kan zich aanmelden via 038-8515710 of via infopol@wervdg.nl

Op zeven dagdelen per week is het mogelijk om vanuit De Pol buiten actief te zijn met anderen en iedereen kan meedoen, met of zonder indicatie.

Tekst: Ina Huisman



[Terug naar hoofdartikel](#)

wyz
welzijn



Abbott schenkt lichtjes aan Lorna Wing

Medewerkers van Abbott Laboratories in Zwolle en Olst hebben in hun kerstpakkert lichtzakjes ontvangen, die ze mooi konden maken met tekeningen en wensen. Daarmee konden ze mensen, die wel wat licht konden gebruiken, een hart onder de riem steken.

Hoewel het 's avonds al weer veel langer licht is, vond WerV het ook richting voorjaar en paasdagen een mooie periode om in de coronatijd licht te brengen voor de bewoners van Dimence op Brinkgreven.

Licht staat immers voor hoop, het goede, het mooie en het vertrouwen dat het goede altijd ergens uitkomt. Dit symbool om licht te zien, om licht te zijn en om te geloven dat het licht nooit vergeefs is, vonden wij het een warme gedachte die voor veel mensen het besef kan brengen dat ze niet alleen zijn. Er zijn altijd mensen die jou wat licht wensen.

De belangstelling voor de afdelingen voor het ontvangen van de lichtjes was groot. We moesten keuzes maken. Op 3 maart mocht WerV de lichtjes uitreiken aan afdeling HBA op Lorna Wing aan bewoner Ruth. In totaal hebben 85 bewoners een lichtje gekregen, soms met een lieve groet of een mooie wens en soms nog om zelf in te kleuren en vorm te geven.

Abbott en WerV wensen iedereen, bewoners, patiënten en cliënten en alle medewerkers heel veel licht.



[Terug naar hoofdartikel](#)

Wel Thuis wil af van 'moeilijk denken'

"Het idee voor Wel Thuis is vier jaar geleden ontstaan tijdens een gesprek met een trajectbegeleider aan de Grasdorpstraat in Zwolle", aldus Monique Westrup, senior projectmedewerker WerV en portefeuillehouder Wel Thuis. "Die trajectbegeleider merkte dat cliënten vaak stuk liepen in hun vrijwilligerswerk omdat het bijvoorbeeld nog te lastig was om op tijd te komen of zich op een goede manier te presenteren. Mentaal waren deze cliënten er aan toe en goed in staat om het vrijwilligerswerk te doen, maar door deze struikelblokken liep het vaak spaak", zegt Monique.

Daarop zijn twee medewerkers van WerV 'kwartier' gaan maken. Dat hield in: naar de afdeling toe en aankondigen dat iedereen die vragen had of hulp nodig had bij de terugkeer naar huis, bij hen terecht kon. Zo simpel kan het zijn. Wel Thuis was geboren.

De medewerkers waren benieuwd welke vragen er op hen af zouden komen. Vooral cliënten wisten hen snel te vinden. Ze wilden hulp bij hun administratie, vertelden dat ze eigenlijk bijna niemand kenden of dat ze niet wisten wat ze overdag zouden gaan doen. Regelmatig boden cliënten zichzelf ook aan als vrijwilliger. Ze wilden graag anderen helpen om weer thuis uit de voeten te kunnen. Ook de beheerder van de Grasdorpstraat haakte aan en maakte het mogelijk dat cliënten met hem meeliepen en zo samen met hem konden werken.

De medewerkers van WerV bespraken met iedereen wat nodig was en hielpen om het te realiseren. Na de Grasdorpstraat volgden de Rielerenk (Deventer), de Roelenweg en de Eerdelaan in Zwolle. Wel Thuis werkt inmiddels zowel voor cliënten die ambulante behandeling krijgen als voor opgenomen cliënten.

Geheim

De vrijwilligers van Wel Thuis gaan al tijdens de opnames met mensen in gesprek. Ze praten niet over klachten of behandeling, maar over wat je nodig hebt om in het gewone leven goed te kunnen functioneren. Waar word je blij van, waar loop je thuis tegenaan en waarbij heb je extra ondersteuning nodig? Dan regelen ze dat en zetten de trajecten al tijdens de opname in gang.

De vrijwilligers zijn geen vervanging van maatschappelijk werkers of trajectbegeleiders. Ze zijn intermediair tussen cliënt en mensen of organisaties die kunnen helpen.

Ze zoeken naar mogelijkheden, gaan samen met cliënten op pad, bereiden een gesprek voor of voeren het woord als mensen dat willen. Pas als iedereen er vertrouwen in heeft dat de cliënt op de goede plek is terecht gekomen, en dat ze samen verder kunnen, trekken vrijwilligers zich terug.

Dat duurt zo kort of lang als nodig is.

Wel Thuis werkt bewust zo veel mogelijk met vrijwilligers die ook een rol hebben gehad als cliënt in de ggz. Deze vrijwilligers worden opgeleid tot welzijnscoach en bieden de daadwerkelijke ondersteuning. Zij weten immers als geen ander wat mensen die worden behandeld doormaken en hoe belangrijk het is om weer gehoord en gezien te worden. Wel Thuis is heel bekend in de regio, kent veel mensen en onderhoudt haar contacten goed. Dat is cruciaal om tot de juiste oplossingen te komen.

Vervolg op volgende pagina

Overvloed en waarde

Ondertussen draait de ideeënfabriek van WerV op volle toeren. De projecten Daad & Raad, Wel Thuis en Welzijn op Recept helpen mensen hun leven vorm en inhoud te geven. WerV denkt nu na hoe mensen op de wachtlijst voor ggz alvast geholpen kunnen worden. En corona bleek te inspireren tot een nieuw idee: studenten die door corona geen stageplek konden vinden, werden vrijwilliger bij Wel Thuis. Goed voor de cliënten en goed voor de studenten. Ook eerstejaars studenten werken binnen de klinieken. Om te wandelen, te praten of spelletjes te doen. Dat levert een fijne middag op voor de cliënten en een fijne ervaring voor de studenten als – wie weet – toekomstige medewerkers in de zorg. Na het opstarten van een motorwerkplaats op Brinkgreven, wordt er nu met een teamleider van Esquirol gebroed op een plan om een buurttheater op te zetten. Wie weet wordt er een milieustraat opgezet en kunnen de materialen worden gebruikt voor kunst.

Eindeloos

Als je mensen en middelen samenbrengt en de waarde die het oplevert ook in geld weet uit te drukken, is vaak veel haalbaar. Zo worden sinds kort de eieren van de Heihoeve verkocht op Brinkgreven. Dat levert 300 euro per week op. En mocht een idee niet van de grond komen, dat is het nu misschien niet het juiste moment, maar kan het later wel een succes worden.

De ideeën zijn eindeloos en de mogelijkheden ook. Ruby Blom, adviseur en projectmedewerker WerV: “We willen af van moeilijk denken. Alles kan tot het niet meer kan. Iedereen heeft overvloed, iets te bieden en mag ook iets ontvangen. Iedereen helpt en versterkt elkaar. Zo komt steeds van het een het ander. Alles en iedereen is van waarde.”

Een prachtige uitleg van wat overvloed inhoudt.

Heb jij een goed idee? Laat het Ruby of Monique weten. Ze gaan er samen met jou mee aan de slag. En ben je of ken je iemand die al vrijwilliger mee wil doen: meld je aan!

WerV: 038 8515 799 of mail: info@wervdg.nl



[Terug naar hoofdartikel](#)

wyz
welzijn

Werv
wandelwijze & participatie

Dimence

Fleur Landsmeer klom uit diep dal

Van vrijwilligster naar ervaringsdeskundige

Fleur Landsmeer is nu ruim een halfjaar vrijwilligster voor Wel Thuis bij WerV. Maar na de zomer wordt het vrijwilligerswerk omgezet naar een stage. Zestien uur per week, twee jaar lang. Tegelijkertijd begint zij aan haar hbo-studie ervaringsdeskundige, waarmee Fleur uiteindelijk een associate degree wil halen.

Een heel verschil met vroeger, want Fleur heeft – om het zachtjes uit te drukken – een niet al te prettige jeugd gehad. Veel ruzie met haar ouders en stiefvader, ze heeft in een pleeggezin gezeten, in een internaat... kortom thuis was het voor haar niet veilig, zoals ze het zelf aangeeft. Uiteindelijk leidde dat tot een complete ontsporing. Fleur raakte verslaafd aan alcohol en cannabis. Desondanks heeft ze nog een tijd als kok gewerkt, zat ze bij de geneeskundige troepen, werkte een halfjaar op een armoedig eiland bij het Midden-Amerikaanse land Nicaragua, zat wegens smokkel een poosje in een gevangenis in Argentinië.... Maar al met al ging het toch compleet mis. Een heel ander leven dan de gemiddelde Nederlandse meid.



Fleur Landsmeer durft weer te leven.

Autisme

Ongeveer drie en half jaar geleden werd ze opgenomen in de verslavingskliniek van Dimence in de Zwolse wijk Assendorp. Ze verbleef er negen maanden. In die tijd werd niet alleen de diagnose autisme bij Fleur gesteld, maar ook hoe ze ermee moest leren omgaan. En – misschien wel het allerbelangrijkste – ze werd door een ervaringsdeskundige geïnspireerd om ook in dat beroep aan de slag te gaan. Dat was een jaar nadien bij Team Ontwikkelingsstoornissen. Tevens kwam ze in contact met Monique Westrup, coördinator voor WerV, die Fleur aannam als vrijwilligster voor Wel Thuis. Daar heeft ze het geweldig naar haar zin. Het diepe dal waarin Fleur zat, is verleden tijd.

“Cliënten helpen met praktische zaken, zoals een woning zoeken, helpen om hun administratie op orde te krijgen. En vooral ook de contacten. De mensen hebben dat nodig, kijken er ook naar uit. Dat geeft enorm veel voldoening”, aldus Fleur met een tevreden glimlach. “Nu heb ik weer altijd zin om naar mijn werk te gaan. Ik durf weer te leven, zo nu en dan de radio hard aan te zetten. Ik heb weer blijheid.”



Terug naar hoofdartikel



Daar word ik blij van

Waar word jij nu blij van? Deze vraag horen jij en ik vast regelmatig.

Ik word van meerdere dingen blij. Van een mooie wandeling 's morgens vroeg op een zonnige dag. Van mijn eerste kopje koffie op diezelfde dag. En zo kan ik nog wel even doorgaan.

Waar ik ook blij van word is het volgende: in mijn vrijwilligersfunctie als vrijwilligerscoördinator bij WerV praat ik met allerlei mensen. Mensen die op zoek zijn naar een goede daginvulling, mensen die graag meer voor een ander (een vreemde) willen betekenen, mensen die graag een stapje omhoog willen op de zogenaamde participatieladder. Deze mensen in een leuke vrijwilligersfunctie kunnen plaatsen geeft mij en hen voldoening!



Stanny Vreeswijk,
Vrijwilliger vrijwilligers coördinator

Maatje

Sommige mensen hebben behoefte aan een maatje in het leven. Om naast de hulp die ze krijgen om mentaal weer wat sterker te worden, iemand te hebben waar ze wat leuks mee kunnen doen. Samen iets te ondernemen. Zoals samen een wandeling te maken of een kopje koffie te drinken. Activiteiten waar zij en de vrijwilliger samen blij van kunnen worden. En die match te kunnen maken, daar word ik dan ook weer blij van.

Samen kunnen we iets voor elkaar betekenen, jezelf blij maken, een ander blij maken. Plezier creëren in ons dagelijkse bestaan! Daar doen we het voor.



[Terug naar hoofdartikel](#)



Angelique Hoogeveen liep stage bij SamenWerken De Pol

“Niet ontevreden wat we hebben bereikt”

SamenWerken De Pol is eigenlijk een heel pretentieus project. Bovendien behoorlijk uniek in ons land. Want hoe breng je welzijn en zorg bijeen met als ultieme doel preventie voor de zorg. Op allerlei terreinen probeer je te bereiken dat mensen weer mogen meedoen in onze samenleving weer onder de mensen komen, weer een stapje kunnen maken op de participatieladder, te voorkomen dat ze een terugval krijgen, noem maar op.

Dan is het toch prachtig als je in zo'n menselijke omgeving stage mag lopen! En dat mocht de derdejaars hbo-student Angelique Hoogeveen doen. Een jaar lang als stagiaire van de opleiding social work aan de Hogeschool Windesheim. Vier dagen in de week was en is ze te vinden in wijkcentrum De Pol in Zwolle-Zuid en zo nu en dan in het Cultuurhuis in Stadshagen. Ze is in september vorig jaar begonnen en blijft tot begin september.

Werving

Een van haar belangrijke taken was de selectie en werving van potentiële vrijwilligers en deelnemers: “Wie is die man of vrouw. Is het een geschikte vrijwilliger om iemand te begeleiden om zijn of haar eerste stappen terug naar de maatschappij te helpen zetten? Of, als het gaat om een deelnemer aan SamenWerken De Pol, is dit iemand voor wie we een plekje kunnen vinden in een mooie dagbestedingsactiviteit?”, zegt Angelique vanachter haar werkplek in het wijkcentrum.

Het lijkt ogenschijnlijk allemaal heel eenvoudig. “Maar voor veel mensen is de drempel enorm hoog”, weet ze. “Er heerst angst, vaak ook schaamte en niet te vergeten onwetendheid. Veel mensen weten niet waar ze moeten zijn, waar ze zich kunnen melden. De eerste stap hier naartoe moeten we, denk ik, wat makkelijker maken.”

Corona

Toch is Angelique “niet ontevreden” over wat er sinds het begin van haar stage is bereikt. “We hebben op dit moment zo'n zestig, zeventig deelnemers. De groepen zijn niet zo groot, maar dat heeft vooral te maken met corona.” Het was voor mij heel leerzaam en uitdagend om een actieve rol te spelen binnen het hele proces en alles wat daarbij kwam kijken van zo'n nieuw project. Het voelt gek dat mijn stage er bijna op zit en dat ik dit project los ga laten na alle tijd en energie die ik er met heel veel plezier in heb gestoken.



Er is trouwens nog wel ruimte voor extra deelnemers, constateert ze. Zeker als je kijkt naar de omvang van een wijk als Zwolle-Zuid met meer dan dertigduizend inwoners, is dat logisch. En ook nieuwe vrijwilligers zijn meer dan welkom. Op dit moment telt SamenWerken De Pol ruim twintig vrijwilligers. Wie belangstelling heeft kan zich aanmelden bij infopol@wervdg.nl Er is voldoende keuze uit allerlei activiteiten.

Angelique Hoogeveen heeft een goed gevoel over wat er het afgelopen jaar is bereikt.



Terug naar hoofdartikel



WerV en de Kievitsbloem werken samen

Dagactiviteit de Pol is een initiatief van WerV (WijZ/Dimence Groep), RIBW en Interakt Contour. Ze is bedoeld om op een laagdrempelige manier de kracht van mensen met een afstand tot de maatschappij en/of arbeidsmarkt te versterken. Het doel is dat zij een goede dag hebben en één of meer stapjes hoger komen op de participatieladder.

We willen met de deelnemers graag van betekenis zijn voor elkaar, maar ook voor onze omgeving. Om die reden is een samenwerking aangegaan met woonzorgcentrum de Kievitsbloem (Driezorg). Dit woonzorgcentrum ligt op steenworpafstand van de Pol. Daarmee bieden we met onze activiteiten direct een bijdrage aan het welzijn van anderen en daarmee van de deelnemers.

Overeenkomst

WerV en de Kievitsbloem hebben recentelijk de samenwerking bekrachtigd door het tekenen van een samenwerkingsovereenkomst. De intentie om samen te werken was door beide partijen al uitgesproken en sinds oktober vorig jaar zijn deelnemers onder begeleiding van vrijwilligers meerdere dagdelen in de week werkzaam bij de dierenweide van de Kievitsbloem.

Er zijn ook meerdere plannen en mogelijkheden. Zo was de receptie van de Kievitsbloem de laatste jaren altijd bemand. Nu niet meer. We zijn overeengekomen dat wij vanuit de samenwerking de vrijwillige vacatures voor gastvrouw/gastheer gaan invullen met deelnemers van SamenWerken de Pol. Op deze manier geven wij de wederkerigheid vorm en bieden wij de deelnemers de mogelijkheden om te werken aan herstel en perspectief.

Binnentuin

Er is ook afgesproken om mee te helpen de binnentuin van het woon-zorgcentrum een flinke metamorfose te geven. Daardoor wordt ze deze weer beter toegankelijk. Bovendien wordt er een moestuin aangelegd. Het onderhouden van de tuin zal dan uiteraard ook een taak zijn die onze deelnemers onder begeleiding van vrijwilligers kunnen oppakken.

Vanuit SamenWerken de Pol en de samenwerking die wij hebben met Natuur en Milieu Overijssel hebben wij ook plannen om met de deelnemers en onze vrijwilligers te gaan wandelen met bewoners. Daarbij willen wij ook graag een bijdrage leveren aan het meehelpen bij een vrijdagmiddagborrel voor de bewoners en een creatieve activiteit op een doordeweekse avond.



Vertegenwoordigers van de Pol en de Kievitsbloem

Zodra corona meer onder controle is en er weer meer mag, is er meer samenwerking op de afdelingen van de Kievitsbloem mogelijk. Zo kunnen onze deelnemers onder begeleiding van vrijwilligers koffie uitdelen, meehelpen met de lunch, koken, rollators schoonmaken en onderhouden.

Mogelijkheden genoeg dus.

Wij zijn ontzettend blij met deze zinvolle samenwerking!

Wil je zelf graag een bijdrage leveren aan deze samenwerking als vrijwilliger of lijkt het je leuk om als deelnemer aan de slag te gaan? Neem dan contact op via onderstaande gegevens:

Bel met: 038-8515710 of stuur een e-mail naar:

infopol@wervdg.nl



Terug naar hoofdartikel

wijZ
welzijn

WijZ Welzijn laat ouderen meer bewegen

In de coronatijd wil het er bij menigeen nog wel eens bij in schieten: bewegen. Terwijl we het meer dan ooit nodig hebben. Mede om die reden hebben WijZ Welzijn, Travers en Sportservice Zwolle oplossingen bedacht: de Beweegstraat en de Beweegbus. Iedereen kan meedoen. Van jong tot oud. De Beweegstraat bestaat uit work-outs die je zo zwaar (of licht) kunt maken als je zelf wilt. "Het gaat er vooral om dat mensen in beweging komen", aldus Harold van Riesen van WijZ. "Met een gezond lichaam ben je immers weerbaarder tegen virussen en het is fijn elkaar weer zo te kunnen ontmoeten."

Elke Beweegstraat is uniek. De ene heeft een parcours met fitness-oefeningen, de ander is een mix van sport en spel. Deelnemers gaan met z'n tweeën door de straat en voeren bij elk punt een oefening uit. Je begint bijvoorbeeld met touwtje springen op het volgende punt doe je buikspieroefeningen. Bij elke oefening liggen instructiekaarten, maar er zijn tevens coaches aanwezig. De tijd wordt strak in de gaten gehouden, zodat iedereen voldoende afstand houdt. Na drie kwartier heb je het eind van het parcours bereikt.

Beweegbus

Voor de Zwolse ouderen die al sinds het begin van de coronacrisis aan huis gebonden zijn, is door WijZ Welzijn, Travers en Sportservice Zwolle wat anders in het leven geroepen: de Beweegbus. "Wij organiseren al jaren sportactiviteiten. Nu hebben we besloten om zelf naar de verpleegtehuizen en woonzorglocaties te gaan", zegt Harold. "De ouderen doen oefeningen op hun balkon, terwijl wij beneden staan en instructies geven. Voor ouderen is het belangrijk om in conditie te blijven en je spierkracht zo goed mogelijk te behouden. De meeste ouderen zitten al maanden binnen en sommigen vereenzamen. Door dit initiatief kunnen ze weer opladen."

De Beweegbus is op 20 mei weer gaan rijden.

Wie zo'n beweegmoment wil reserveren, kan een mailtje sturen naar info@wijz.nu of bellen met: 038-8515700.



Terug naar hoofdartikel

