



Nieuwsbrief

Gezond en Wel Thuis | Heijermansflat

Vorig jaar vertelden we u over *Gezond en Wel Thuis*, een vernieuwend concept waarbij Woonplus, Careyn en Seniorenwelzijn samenwerken om langer zelfstandig en gezond thuis wonen mogelijk te maken. De Heijermansflat werd als pilotlocatie gekozen, en inmiddels zijn we een jaar verder. Er is veel gebeurd, mooie stappen zijn gezet en er staan nog mooie ontwikkelingen op de planning.

Met deze eerste editie van de nieuwsbrief *Gezond en Wel Thuis* houden we u op de hoogte van alle belangrijke ontwikkelingen, ervaringen en toekomstplannen. We nemen u mee in de voortgang van de pilot, delen verhalen uit de praktijk en laten zien wat dit initiatief voor u kan betekenen.

INHOUD

2

Project Gezond en Wel Thuis: meer verbinding, meer woonplezier
Een gesprek met Arianne, Jonathan en Natalie over het project Gezond en Wel Thuis.

4

Jaarkalender themamiddagen preventie 2025

5

Terugblik kick-off Gezond en Wel Thuis
Een verslag van de feestelijke en officiële start van het project.

6

Mededelingen Woonplus
- Verscherpte brandveiligheidsregels
- Scootmobiel stallingen
- Extra fietsenstalling

7

Gezelligheid voor iedereen in Wijkcentrum De Brug
In 2013 leek het doek voor het wijkcentrum te vallen. Gelukkig kwam een aantal betrokken Schiedammers in actie en is sluiting voorkomen.

8

Ons projectteam stelt zich aan u voor

Project Gezond en Wel Thuis: meer verbinding, meer woonplezier

U heeft er misschien al over gehoord of gelezen: de Heijermansflat doet mee aan het project Gezond en Wel Thuis. Het doel daarvan is dat senioren langer op een fijne manier zelfstandig kunnen blijven wonen. Jonathan Poulino (Woonplus), Natalie Wassink (Seniorenwelzijn) en Arianne Baas (Careyn) zijn bij het project betrokken. Zij vertellen dat bij *Gezond en Wel Thuis* alles draait om verbinding: mensen samenbrengen om elkaar te versterken.

Natalie Wassink vertelt dat er de afgelopen tijd vooral gekeken is waar bewoners behoefte aan hebben. "We hebben een zogenaamde 'nulmeting' gedaan en ik heb heel veel mensen gesproken. Daaruit kwamen allerlei vragen en behoeften naar voren. De komende maanden gaan we met die vragen en suggesties van bewoners aan de slag."

Maandelijks themamiddag

Een belangrijke stap in het project *Gezond en Wel Thuis* is de maandelijks themamiddag. Iedere eerste maandagmiddag van de maand zijn bewoners van de Heijermansflat van harte welkom in wijkcentrum De Brug. Elke themamiddag heeft een ander onderwerp, zoals gezondheid, veiligheid, digitale zorg of praktische zaken zoals nalatenschap. De bijeenkomsten worden begeleid door ervaren professionals. "Het wordt niet alleen informatief, maar ook gezellig", voegt Jonathan toe. "We hopen dat bewoners zich welkom voelen, elkaar opzoeken en geïnspireerd raken om mee te doen."

Bewoners samen brengen

Bij *Gezond en Wel Thuis* draait alles om verbinding: bewoners samenbrengen om elkaar te versterken. Een mooi voorbeeld dat al invulling kreeg, is de start van een wandelgroep. Natalie zag dat er best wat bewoners zijn die regelmatig een wandelingetje maken en heeft die met elkaar in contact gebracht.

Arianne Baas, Jonathan Poulino en Natalie Wassink (v.l.n.r.) vertellen over het project Gezond en Wel Thuis.





Arianne Baas in gesprek met bewoners: ideeën en behoeften staan centraal in onze aanpak!

“De eerste paar keer ben ik mee geweest. Nu hebben ze zelf een appgroep en ben ik niet meer echt nodig. En dat is ook precies wat we met Gezond en Wel Thuis voor ogen hebben. Wij geven mensen een eerste zetje en verder pakken ze het zelf op.”

Vraag en aanbod

Om bewoners nog beter met elkaar te verbinden, worden er vraag- en aanbod kaartjes uitgedeeld. Op deze kaartjes kunnen bewoners eenvoudig hun hulp aanbieden of aangeven waar ze behoefte aan hebben. Door simpelweg een kaartje in te vullen, wordt direct zichtbaar wat bewoners voor elkaar kunnen betekenen. Jonathan verwacht dat er op die manier veel leuke matches gemaakt kunnen worden. “Iemand die nog goed mobiel is, kan bijvoorbeeld de boodschappen doen als iemand ziek is. Als je nog zelf auto rijdt, kun je misschien een medebewoner een keer naar een ziekenhuisafspraak brengen. En een hondenliefhebber wil vast wel een keer de hond van iemand anders uitlaten.” Natalie vult aan: “Als je op de twaalfde verdieping woont, weet je vast niet dat er op de derde iemand woont die net als jij van schaken, borduren of puzzelen houdt. Wij willen die huurders bij elkaar brengen.”

Zorgvraag uitstellen

Natalie, Arianne en Jonathan hopen dat het project bijdraagt aan het woonplezier en de tevredenheid van de bewoners van de Heijermansflat. Arianne: “Als bewoners goed in hun vel zitten en actief blijven, kan dit helpen om grote zorgvragen uit te stellen.”

En omdat de druk op de gezondheidszorg steeds groter wordt, is dat erg belangrijk.” Jonathan: “Fijn wonen is meer dan alleen een dak boven je hoofd: het gaat om een omgeving waar je je veilig en thuis voelt, waar je sociale contacten kunt opbouwen en waar ruimte is voor persoonlijke groei en welzijn. Daarom dragen wij als Woonplus hier graag ons steentje aan bij.” De drie betrokkenen bij Gezond en Wel Thuis moedigen bewoners aan om elkaar op te zoeken en mee te doen aan activiteiten die georganiseerd worden. “Dat geeft je leven echt kleur!”



**Zorgaanbieder
Heijermansflat bij
voorkeur Careyn**

Bij het concept Gezond en Wel Thuis is er in principe een vaste zorgaanbieder. In de Heijermansflat is dat Careyn. Het voordeel van een vaste zorgaanbieder is dat de bewoners één aanspreekpunt hebben en vaker dezelfde gezichten tegenkomen. Voor de zorgverleners is het een stuk efficiënter omdat ze minder reistijd hebben. Huurders die nu zorg krijgen van een andere thuiszorgorganisatie hoeven overigens niet meteen over te stappen.



Spreekuren

In de buurtpost aan het Heijermansplein kunt u elke week terecht voor advies, ondersteuning en een luisterend oor. Woonplus, Careyn en Seniorenwelzijn organiseren wekelijks spreekuren.

- **Woonplus:**
dinsdag en donderdag van 14.00 tot 15.00 uur
Voor vragen over uw woning, onderhoud en andere woonzaken.
- **Careyn:**
elke dinsdag van 15.00 tot 16.00 uur
Voor vragen over zorg.
- **Seniorenwelzijn:**
elke donderdag van 09.00 tot 11.00 uur
Voor vragen over welzijn, activiteiten en bewonersinitiatieven



Jaarkalender themamiddagen preventie 2025

	Datum	Activiteit
<p>Tijd: Iedere 1^e maandag van de maand van 13.00 tot 15.00 uur.</p> <p>Locatie: Woudhoekzaal Wijkcentrum de Brug</p> <p>U bent allemaal uitgenodigd om bij de activiteiten aanwezig te zijn.</p>	3 februari	Valpreventie smartvloer + Opvolging + Koffiemomentje
	3 maart	Bijeenkomsten gericht op veiligheid in en om het huis en digitale veiligheid i.s.m. politie en boa's + koffiemomentje
	7 april	Langer thuis wonen. Hoe dan?
	5 mei	Voorlichting digitale zorg/ E Health + koffiemomentje
	2 juni	Gezondheidschecks + opvolging + koffiemomentje
	7 juli	Weerbaarheid. Hoe sta ik stevig in mijn schoenen + koffiemomentje
	4 augustus	Dementie Wat is het en hoe ga je hiermee om + koffiemomentje
	1 september	Wat kan het ROG en het WOT (Wijkondersteuningsteam) voor u betekenen + koffiemomentje
	6 oktober	Slaapproblemen. Hoe kan ik beter slapen + koffiemomentje
	3 november	Erfrecht/Nalatenschap. Wat zegt de wet en waar moet ik op letten + koffiemomentje
	1 december	Opening loket: Ondersteuning digitale zorg + koffiemomentje

Terugblik kick-off Gezond en Wel Thuis

Op zaterdag 6 januari was het zover: de feestelijke en officiële aftrap van het Gezond en Wel Thuis project op het Heijermansplein! Het was een middag vol gezelligheid, inspiratie en waardevolle ontmoetingen. Onder het genot van een warme kop koffie en een lekkernij verzamelden zich bewoners, vrijwilligers en betrokken organisaties om samen de start van dit veelbelovende project te vieren. De sfeer was warm en uitnodigend; er werd gelachen, verhalen werden gedeeld en nieuwe verbindingen ontstonden.

Een betekenisvol welkom

De middag begon met een welkomstwoord van Thamar van der Poel van Seniorenwelzijn. Met enthousiasme sprak zij over het project *Gezond en Wel Thuis*, mogelijk gemaakt door de samenwerking tussen Woonplus, Careyn en Seniorenwelzijn, met financiering vanuit de Riga. Een uniek initiatief waarin wonen, welzijn en zorg écht samenkomen.

Uit de nulmeting van vorig jaar bleek dat de Heijermansflat al een sterke basis heeft, maar dat er ook nog kansen liggen voor verbetering. Het doel van *Gezond en Wel Thuis* is dan ook om die basis te versterken en samen met bewoners en partners verder te bouwen aan een plek waar iedereen zich thuis voelt, gezond blijft en elkaar weet te vinden. Met *Gezond en Wel Thuis* willen we bewoners samenbrengen en initiatieven stimuleren die aansluiten bij hun behoeften en wensen. Want een fijne woonomgeving maak je niet alleen, maar met elkaar!

Samen sterker

Na Thamar kreeg Wim de Vries, bestuursvoorzitter van wijkcentrum De Brug, het woord. Hij nam ons mee in de geschiedenis van het wijkcentrum en de vele activiteiten die daar al worden georganiseerd. Zijn oproep was helder: iedereen is welkom, en vrijwilligers zijn hard nodig om samen de gemeenschap nog sterker te maken!

Verhalen die raken

Eén van de hoogtepunten van de middag waren de fimpjes die getoond werden waarin bewoners van het Heijermansplein hun ervaringen deelden. Met een mix van nostalgie en trots vertelden zij hoe prettig zij er wonen en hoe belangrijk het is om naar elkaar om te kijken. Dit sloot naadloos aan bij de kern van het project: verbinding, zorg voor elkaar en een gezonde leefomgeving.

Een vrolijke afsluiting

De middag werd op een luchtige en interactieve manier afgesloten met een gezellige pubquiz, verzorgd door Jonathan en Arianne. De vragen brachten flink wat denkwerk en hilarische momenten met zich mee, en de fanatieke deelnemers streden om de felbegeerde prijs. Er werd volop gelachen en gejuicht – een perfecte afsluiting van een mooie dag!





Mededelingen Woonplus

Verscherpte brandveiligheidsregels



Sinds 1 januari 2024 gelden er strengere brandveiligheidsregels in woongebouwen. Vorig jaar hebben we u hierover geïnformeerd in een brief, en vanaf dit jaar gaan we hier ook echt op handhaven.

* Onder vluchtroutes vallen alle gemeenschappelijke ruimten zoals portieken, hallen, gangen en liften.

Wat betekenen de strengere regels voor u?

Volgens de strengere regels mogen er helemaal geen persoonlijke spullen meer in de vluchtroutes* staan. Denk bijvoorbeeld aan fietsen, bloempotten, meubels en andere decoraties. Deurmatten mogen wel blijven liggen en kleine schilderijen (max 70 x 70 cm) mogen ook blijven hangen. Als woningcorporatie moeten wij voldoen aan de nieuwe regelgeving. Daarom gaan wij strenger controleren. Heeft u al jarenlang persoonlijke spullen in uw hal staan? Dan kan het zijn dat onze wijk of buurtbeheerder u nu vraagt om deze weg te halen. Wij begrijpen dat dit niet leuk is, maar het is wel belangrijk dat u dit doet. Wij moeten ze anders zelf weghalen. De spullen mogen echt niet blijven staan.

Scootmobiel stallingen

Wij zijn ons ervan bewust dat veel bewoners een scootmobiel hebben en dat deze lang niet altijd in de eigen woning kan staan. Daarom werken we op dit moment hard aan een oplossing hiervoor. We hebben inmiddels wel een scootmobielruimte gemaakt. Rogplus zal deze ruimte de komende tijd verder gaan inrichten. Uiteraard zullen de kosten voor het opladen van de scootmobielen aan de gebruikers worden doorberekend middels een energiemeter. We zijn op dit moment nog in overleg met de gemeente, brandweer en Rogplus over de uiteindelijke uitvoering. Op het moment dat er meer informatie bekend is, laten we u dit weten.

Extra fietsenstalling

We hebben al veel fietsen verwijderd die niet gebruikt worden, maar hebben gemerkt dat er nog steeds te weinig fietsenstalling is. Daarom zijn we bezig met de bouw van een extra fietsenstalling. Op het moment dat deze ruimte klaar is, laten we u dit weten.

Denkt u met ons mee?

We vinden het belangrijk dat u prettig blijft wonen in uw woongebouw. Daarom willen we u uitnodigen om deel te nemen aan de klankbordgroep. In deze groep kunt u onder andere meepraten over de uitstraling van uw gebouw en over nieuwe ontwikkelingen. U kunt zich hiervoor aanmelden door dit door te geven op ons spreekuur, op [woonplus.nl/bericht](https://www.woonplus.nl/bericht), of door dit telefonisch door te geven.

Wijkcentrum De Brug aan het Heijermansplein bruist van de activiteiten: yoga, countrydansen, biljarten, bingo, zingen, fitness en nog veel meer. “Kom een keer een proefles volgen of loop eens binnen voor een kop koffie of thee”, nodigt Wim de Vries, voorzitter van het bestuur, uit. “Het is hier altijd gezellig en een ideale ontmoetingsplek, vooral voor ouderen.”



Bestuur van Wijkcentrum De Brug: v.l.n.r. Tineke Brus, Lia de Valk, Wim de Vries en Bert den Blaauwen – samen zetten zij zich in voor een levendig en verbonden wijkcentrum!

Gezelligheid voor iedereen in Wijkcentrum De Brug

In 2013 leek het doek te vallen voor het wijkcentrum. Seniorenwelzijn was door forse bezuinigingen genoodzaakt om zich terug te trekken en alles wees erop dat het centrum zou sluiten. Gelukkig besloot een aantal betrokken Schiedammers, waaronder Wim, dat dit niet mocht gebeuren. Ook Lia de Valk, nu coördinator van de vrijwilligers en verantwoordelijk voor het horecagedeelte, kwam in actie. Ze vertelt: “Er waren veel ouderen uit de flat en de omgeving die hier kwamen kaarten en biljarten. Die zouden deze ontmoetingsplek enorm missen.”

Ruimtes opgeknapt

De eerste jaren waren best moeilijk en het was een hele toer om de financiën op orde te krijgen. Daarbij kreeg het wijkcentrum steun van de gemeente en van Woonplus. “We hebben vervolgens een plan bedacht om meer inkomsten binnen te krijgen, zodat we de contributie laag konden houden”, vertelt Wim. “Door de verschillende ruimtes aantrekkelijker te maken, kunnen we ze makkelijker verhuren aan bedrijven en voor activiteiten. Daarvoor was het nodig om het centrum flink op te knappen.” Het was het begin van een lange verbouwing. Stapsgewijs is er van alles aangepakt. De ontmoetingsruimte kreeg een huiselijke look, er kwamen nieuwe tafels, de stoelen werden opnieuw bekleed, er is een nieuwe vloer gelegd, de keuken kreeg een grote opknopbeurt en er kwam airco. Staan er nu nog aanpassingen op het wensenlijstje? “Nee hoor, nu even niet”, lacht Lia.

Creatieve workshops, koken, dansen en meer

Er wordt volop gebruikgemaakt van de verschillende ruimtes in Wijkcentrum De Brug. Zo is een van de ruimtes speciaal ingericht voor een kapper en een pedicure.

In de creazaal zijn regelmatig creatieve workshops en op maandag kunnen senioren daar samen koken en samen eten. In de Woudhoekzaal oefenen verschillende koren, wordt er gedanst en aan fitness en yoga gedaan. Wim en Lia leggen uit dat sommige activiteiten en workshops door het wijkcentrum worden georganiseerd en andere door verenigingen of clubs van buitenaf. “Maar er gebeurt hier dus van alles en er is altijd wel een activiteit die bij je past.”

Extra gezellig

De twee bestuursleden hopen dat nog meer senioren de weg naar Wijkcentrum De Brug weten te vinden. Samen met de andere bestuursleden (Bert den Blaauwen en Tineke Brus) en maar liefst 24 vrijwilligers zorgen zij voor een boel gezelligheid. Het wijkcentrum is iedere werkdag van 9 tot 17 uur open en van maandag tot en met donderdag ook nog van 19 tot 22.30 uur. “Dan kun je altijd binnenlopen voor een kopje koffie of thee”, aldus Wim. Op vrijdagmiddag is het extra gezellig. Hoewel de meeste bezoekers met pensioen zijn, trappen ze dan het weekend af met een vrijdagmiddagborrel. “Dan zit het hier bijna helemaal vol”, vertelt Lia. “Kom gerust eens kijken en een drankje meedoen.”

Meer weten over de activiteiten in Wijkcentrum De Brug? Kijk op www.wijkcentrumdebrug.nl. Het wijkcentrum is ook altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Iets voor u? Laat het weten via info@wijkcentrumdebrug.nl of (010) 236 77 80.

Even voorstellen



Prashant Nandkoemarsing
Wijk/buurtbeheerder Noord en
Groenord Midden

Als wijk en buurtbeheerder zorg ik ervoor dat het voor u fijn wonen is in uw wooncomplex. Ik houd alles scherp in de gaten en kom indien

nodig in actie om problemen te voorkomen of te verhelpen. Ik controleer bijvoorbeeld de schoonmaak en let erop dat er geen afval in uw complex wordt neergezet. Maar ik signaleer ook mankementen, zoals slecht sluitende deuren. Blij word ik als de algemene ruimtes schoon, heel en veilig zijn. Ik werk sinds 2023 bij Woonplus en ik praat graag over voetbal en in het bijzonder Feyenoord.



Iris Vuyk
Wijkregisseur Woudhoek, Spaland
en Sveaparken

Mijn naam is Iris Vuyk, geboren in Schiedam en inmiddels 9 jaar werkzaam binnen de gemeente Schiedam. Sinds 2024 werk ik als

wijkregisseur voor de wijken Woudhoek, Spaland en Sveaparken. Ik ben het eerste aanspreekpunt voor de bewoners als er problemen of wensen binnen de wijk spelen. De behoeften en ideeën van bewoners geef ik door aan de partners, medewerkers of het bestuur van de gemeente. Samen kijken we naar de mogelijkheden. De wijkregisseur zorgt er dus voor dat Schiedammers mee kunnen denken over hun eigen wijk.

Ik leer u graag kennen! U kunt mij bereiken op i.vuyk@schiedam.nl of 06 39 67 46 80.



Ons projectteam Gezond en Wel Thuis



Careyn
Arianne Baas
wijkverpleegkundige

Contactinformatie
Careyn.nl/regelen
088 123 99 88



Seniorenwelzijn
Natalie Wassink
community builder

Contactinformatie
nwassink@seniorenwelzijn.nl
06 57 31 43 80



Woonplus
Prashant Nandkoemarsing
wijkbeheerder

Contactinformatie

U kunt ons een bericht sturen via woonplus.nl/bericht. Belt u liever? Dat kan. Bel dan naar (010) 20 45 100. Dit kan elke werkdag tussen 8.30u en 16.30u. Onze collega's van het klantcontactcentrum zorgen er dan voor dat wij u terugbellen.



Woonplus
Jonathan Poulino
projectleider wonen



Gezond en Wel Thuis is een samenwerkingsverband tussen Careyn, Woonplus en Seniorenwelzijn.

Seniorenwelzijn

Woonplus Schiedam
Valeriusstraat 3
3122 AM Schiedam
(010) 20 45 100
woonplus.nl