



Nieuwsbrief Gezond en Wel Thuis | Heijermansflat

Dit is de derde nieuwsbrief van de Heijermansflat. Hiermee houden we u op de hoogte van wat er speelt en wat u helpt om prettig, veilig en actief te blijven wonen.

In deze editie leest u:

- hoe u brand kunt voorkomen en waarom vrije vluchtroutes zo belangrijk zijn
- tips van de politie om babbeltrucs en oplichting te herkennen
- waarom het zo fijn is om te wandelen met de wandelgroep
- over de gratis cursus valpreventie
- meer over Naut en wat zij voor u kunnen betekenen
- de jaarkalender met bijeenkomsten en activiteiten
- informatie over Positieve Gezondheid en Welzijn op Recept, Naut, digitale zorg, de cliëntenraad en spreekuur Careyn

Veel leesplezier!

INHOUD

2

Een gezellig rondje door de buurt. Wandelt u mee? Kom gerust eens langs op donderdagmorgen.

4

“Vrije vluchtroute redt levens als er brand is.” Hoe voorkomt u brand? En wat moet u doen als er toch brand uitbreekt in uw woning of flatgebouw?

7

Voorkom vallen; volg de cursus valpreventie Een praktische en leerzame cursus. Leer valrisico's herkennen en voorkomen.

8

- Welzijn op recept
- Digitale zorg

9

- Welkom bij Naut!
- Agenda themamiddagen, Spreekuur en cliëntenraad Careyn

10

Babbeltrucs? Zo herkent u oplichters Helaas richten oplichters zich vaak op senioren. Hoe herkent u hun babbeltrucs? En wat doet u als u het niet vertrouwt?

12

Ons projectteam

Een gezellig rondje door de buurt. Wandelt u mee?

Elke donderdagmorgen om 10.30 uur verzamelt zich in de hal van de Heijermansflat een groepje wandelaars. Gezellig kletsend loopt de groep een leuk rondje door Schiedam. Lengte: tussen de drie en vier kilometer. Tijd? “Dat ligt eraan”, lacht deelnemer Joop. “We hebben in ieder geval nooit haast. En bij het kopje koffie bij terugkomst blijven we soms lang hangen. We hebben het echt heel leuk met elkaar.”

Dini Houtbraken is contactpersoon van de wandelgroep. Zo'n drie jaar geleden is ze daarmee samen met Naut (voorheen Seniorenwelzijn) gestart. “We begonnen met twee deelnemers en kijk nu eens”, wijst ze naar de groep. “We hebben een vaste kern van zo'n acht wandelaars, maar we kunnen best nog wat uitbreiding gebruiken.” Ze vertelt dat ze altijd in een rustig tempo lopen. En onderweg wordt er nog weleens gestopt: om iets moois te bewonderen of om iets interessants te bespreken. “Met elkaar lossen wij de wereldproblematiek gemakkelijk op”, grapt ze.

Wandelclub: Achterste rij (van links naar rechts): Arie, Jeannette, Riet, Dini, Joop, Ton
Voorste rij (van links naar rechts): Eleni, Dora, Annie





Naar de theetuin

De wandelgroep heeft geen vaste route. Iedere week mag een ander het voortouw nemen en de richting bepalen. "In de zomer lopen we vaak naar de theetuin in de Groene Raat. Een heerlijke plek om lekker buiten te zitten", vindt de 91-jarige Dora. Zij geniet van het wekelijkse uitstapje. "Het doet mij echt goed. Ik heb problemen met mijn evenwicht en loop daarom met een rollator. Maar ik merk dat het wandelen steeds beter gaat." Ze vindt de wandelgroep een leuke manier om andere mensen te ontmoeten. "Je wereldje wordt nu eenmaal kleiner als je ouder bent. En de muren zeggen weinig terug", knipoogt ze.



Soepel en sterk blijven

Joop (77) herkent het beeld van een kleiner wordende wereld. "Daarom is dit zo leuk", vindt hij. "Ik heb longproblemen en kan niet zo ver meer lopen. Dit past prima. We hebben ook een appgroep en houden elkaar daarmee op de hoogte van wat er speelt. We delen de leuke én de minder leuke dingen." Net als een aantal andere deelnemers combineert Joop het wandelen met een training valpreventie. Een goede combinatie, merkt hij op. "Het is zo belangrijk om een beetje soepel en sterk te blijven. En dat lukt alleen door te bewegen."



Foto's gemaakt door Riet Geurtz & Eleni Makris

In de buitenlucht

Ook Jeannette (82) vindt het fijn om in beweging te zijn. De oud-fysiotherapeute weet als geen ander hoe belangrijk dat is. Ze woont niet in de Heijermansflat, maar toen ze hoorde van het initiatief was ze daar meteen voor te porren. "Ik wandel graag en wil op die manier een beetje in conditie blijven. Daarbij is het heel gezond om regelmatig in de buitenlucht te zijn. De wandelgroep is dus een prima idee. En daarbij is het ook nog eens hartstikke gezellig."



Praktische info

De wandelgroep komt elke donderdagochtend om 10.30 uur bij elkaar in de hal van de Heijermansflat naast de ingang van wijkcentrum de Brug. Ook iets voor u? U hoeft zich niet vooraf aan te melden en deelname is gratis. Alleen het kopje koffie na afloop is voor uw eigen rekening. De wandelingen zijn tussen de 3 en 4 kilometer en geschikt voor iedereen die nog redelijk ter been is. Bij slecht weer gaat de wandeling niet door, maar drinken de deelnemers wel gezamenlijk een kopje koffie. Wilt u meer weten? Kom gerust eens langs op donderdagmorgen.

“Vrije vluchtroute redt levens als er brand is”

Hoe voorkomt u brand? En wat moet u doen als er toch brand uitbreekt in uw woning of flatgebouw? Wijkbrandweerman Olof Waltman bezocht eind vorig jaar onze flat om dit tijdens Broodje Brandweer haarfijn uit te leggen aan bewoners. “Hooft u de rookmelder, vlucht!”

“De meeste woningbranden worden veroorzaakt door een elektrisch apparaat”

In het zaaltje van wijkcentrum De Brug staan deze vrijdagochtend om 11.00 uur de tafels al klaar voor de presentatie van Olof. Bijna elke plek is bezet. Een enkeling leest alvast de tips op de placemat die bij iedereen op tafel ligt. ‘Broodje Brandweer’ staat er in grote letters in het midden. Een verwijzing naar de broodjeslunch na afloop van Olofs praatje. Iedereen kan dan vragen stellen aan de brandweerman.

Test uw rookmelder

Olof begint zijn presentatie met uit te leggen waarom een rookmelder zo belangrijk is. “Stel dat er ’s nachts brand uitbreekt: u wordt niet wakker van rook. En drie ademteugen van zwarte, verstikkende rook ... dat overleeft u al niet meer. Waar u wél wakker van wordt: geluid!” Olof benadrukt dat werkende rookmelders – met de nadruk op ‘werkend’ – wettelijk verplicht zijn in elke woning. “Het liefst op elke verdieping één.”





De wijkbrandweerman laat vervolgens alvast het brandweerrode hulpstuk zien dat iedereen na afloop meekrijgt. Het ziet eruit als een grote schoenlepel. “Daarmee kunt u veilig vanaf de grond testen of uw rookmelder nog werkt.” Hij geeft als tip om dit op elke eerste maandag van de maand te doen, als het luchtalarm om twaalf uur 's middags door heel Nederland klinkt. “Hoort u het luchtalarm, dan weet u: het is tijd om de rookmelders in huis te controleren.”

Vlam in de pan

Een belangrijk onderdeel van Olofs presentatie: hoe u brand voorkomt. “De meeste woningbranden worden veroorzaakt door een elektrisch apparaat”, vertelt hij. “Zorg daarom bijvoorbeeld dat u het filter van de droger na elke sessie schoonmaakt en vergeet ook de condensbak niet. En laadt u een apparaat op? Doe dit altijd op een niet-brandbare ondergrond én met de lader die is meegeleverd. Is het apparaat opgeladen? Haal ‘m van de lader af en trek óók de stekker uit het stopcontact.” Daarna legt Olof uit wat te doen als er tijdens het koken vlam in de pan komt. “Deksel of broodplank erop zodat er geen zuurstof meer bij kan, de warmtebron uitdraaien én de afzuigkap uitzetten.”



Brandweerman Olof Waltman in gesprek met bewoners

Vluchtroutes moeten vrij zijn

Helaas is brand nooit helemaal te voorkomen, zegt Olof. “Daarom is het belangrijk om goed voorbereid te zijn en vluchtroutes in de flat vrij te houden. Dat redt levens. Hoort u het rookalarm? Vlucht! Via de galerij komt u in het noodtrappenhuis, dat is zestig minuten brandwerend. Heeft u een balkon, dan kunt u ook daarnaartoe vluchten.”

Door nieuwe inzichten is de wet- en regelgeving voor brandveiligheid in woningen en gebouwen vorig jaar aangescherpt, vervolgt Olof. “Als gevolg van die nieuwe regels hebben we Woonplus gesommeerd om ervoor te zorgen dat de galerijen in flats leeg zijn. Want dat zijn vluchtwegen. Ook scootmobielen mogen om die reden niet meer op de galerijen staan.”

Met een indrukwekkend filmpje laat Olof zien hoe belangrijk het is dat scootmobielen brandveilig gestald worden. De beelden tonen een gang waarin een scootmobiel staat, die door kortsluiting in brand vliegt. Door de rookontwikkeling is het al binnen een minuut niet meer mogelijk om rechtop door de gang te lopen. Na slechts twee minuten is het door de hitte en de zwarte, giftige rook onmogelijk om nog te vluchten.

Scootmobiel brandveilig parkeren

Voor bewoners die hun scootmobiel binnenzetten, heeft Olof daarom een dringend advies: “Zet ‘m niet in de gang, want als uw scootmobiel in brand vliegt, kunt u er niet meer langs. Plaats de scootmobiel in een ruimte die u kunt afsluiten met een deur en hang er een rookmelder op. En doe de deur altijd dicht als de scootmobiel daar geparkeerd staat.”

Hij snapt dat die ruimte er niet altijd is in een woning. “We zijn samen met Woonplus keihard aan het nadenken over waar de scootmobielen

“We zijn samen met Woonplus keihard aan het nadenken over waar de scootmobielen brandveilig gestald kunnen worden.”

brandveilig gestald kunnen worden. Ook zijn we in gesprek met leveranciers over hoe zij kunnen bijdragen aan een oplossing.”

Controleren

Na de presentatie worden de broodjes binnengebracht voor de lunch. Olof neemt uitgebreid de tijd om vragen te beantwoorden. Zoals die van Riet (86). Zij maakt zich zorgen over de spullen die op sommige plekken op de galerijen staan. Olof verzekert haar ervan dat de brandweer en Woonplus komen controleren. Ze voelt zich gerustgesteld. Riet vindt het een goede zaak dat de bijeenkomst werd georganiseerd. “Laatst liet iemand broodjes aanbranden. Het rookalarm ging af, maar behalve ik was er niemand die naar buiten kwam. Daar verbaasde ik me toch wel over. Misschien dat mensen nu beter snappen wat ze moeten doen als een rookalarm afgaat.”

Laat uw valrisico meten en ... kom in aanmerking voor de gratis cursus valpreventie

Wegens groot succes zal er weer een nieuwe cursus valpreventie starten in de creazaal van wijkcentrum de Brug. Voorafgaand aan de nieuwe cursus kunt u op woensdag 8 april om 10.00 uur in de Woudhoekzaal van Wijkcentrum de Brug uw valrisico laten meten. U loopt dan een paar keer heen en weer over een lange mat met sensoren.

Dit kan ook gewoon met rollator en/of stok. Daarna volgt een beweegles op maat waarbij iedereen die dit wil mee kan doen.

Naar aanleiding van het resultaat kunt u gratis deelnemen aan de cursus valpreventie van 12 bijeenkomsten van een uur.

Hiernaast de data en tijden op een rijtje van de nieuwe cursus. Wilt u wel deelnemen aan de cursus maar bent u niet in de gelegenheid om uw valrisico te laten meten? Neem dan contact op met Mariëlle van Santen, tel. 06 50 25 83 70.

Data cursus valpreventie:

14, 21 en 28 april
en 5 en 12 mei
van 14.00 tot 15.00 uur

19, 26 mei
en 2, 9, 16, 3 en 30 juni
van 13.00 tot 14.00 uur

**LET OP! De eerste 5 bijeenkomsten
starten om 14.00 uur.
Vanaf 19 mei vinden de lessen
vanaf 13.00 uur plaats.**





Welzijn op recept

Op maandag 5 januari gaf welzijnsadviseur Sharon Schouten van Naut een presentatie over Positieve Gezondheid en Welzijn op Recept. Het ging tijdens deze bijeenkomst over 'breder kijken' naar gezondheid. Gezondheid heeft niet alleen te maken met hoe je je lichamelijk voelt, maar bijvoorbeeld ook met hoeveel contacten je hebt of dat je het leven zinvol vindt.

Soms zit het leven even niet mee en is het lastig om er zelf een positieve draai aan te geven. Wellicht hebt u ook last van lichamelijke en/of mentale klachten. U wilt hier wel iets aan doen, maar hoe pakt u zo iets aan? Welzijn op Recept kan uitkomst bieden!

U krijgt een duwtje in de rug om een nieuwe wending aan uw leven te geven. De welzijnsadviseur kijkt samen met u naar wat u nodig heeft om weer een prettig leven te leiden.

Contactgegevens:

Marlies van der Meer: 06 53 41 07 89
Mail: m.vandermeer@welkombijnaut.nl

Sharon Schouten: 06 53 41 65 95
Mail: s.schouten@welkombijnaut.nl



Digitale zorg

In het laatste kwartaal zal er bij de themamiddagen aandacht besteed worden aan digitale zorg. In samenwerking met het programma Digivitaler van de Bibliotheek krijgt u informatie over hoe websites werken en hoe u online dingen kunt regelen. De bijeenkomsten zijn informatief maar ook interactief. U leert stap voor stap hoe het werkt. Daarnaast kunt u iedere dinsdagmiddag terecht bij het spreekuur van Careyn voor hulp bij digitale zorg, bijv. hoe u in kunt loggen bij het patiënten portaal. Let op! Voor deze bijeenkomsten moet u zich opgeven. Kijk voor meer informatie hierover bij de jaarkalender



Welkom bij Naut!

Stoed-Seniorenwelzijn heet vanaf nu Naut!
Die naam is een knipoog naar de nautische regio waarin ze actief zijn. Hun diensten, medewerkers en locaties blijven hetzelfde.

Net als hun missie: ze helpen bezoekers, deelnemers en cliënten in een richting te navigeren. Hun nieuwe logo is dan ook een kompas, een hulpmiddel bij het kiezen van uw koers. Ook ziet u er een boei in, als houvast. Daarnaast bieden ze ruimte; in hun ontmoetingscentra, woningen en opvanglocaties.

U gaat de naam Naut de komende tijd steeds vaker zien. Tot de nieuwe website er is kunt u via www.welkombijnaut.nl op hun websites terecht.



Spreekuur Careyn Heijermansflat, Schiedam

De cliëntenraad DWO/NWN Zorg Thuis zet zich in voor bewoners die thuiszorg van Careyn ontvangen. Zij behartigen de belangen van cliënten en denken mee over onderwerpen zoals kwaliteit, veiligheid en hygiëne van de zorg.

Er liggen ansichtkaartjes klaar bij het spreekuur van de wijkverpleegkundige in de Heijermansflat (dinsdag 15.00 – 16.00 uur) met hun telefoonnummer en e-mailadres.

Heeft u ideeën, suggesties of opmerkingen die de cliëntenraad kan gebruiken? Dan kunt u hen bellen of mailen.

Bedankt, namens de Cliëntenraad Thuiszorg van Careyn.

Gezond en Wel Thuis

Themamiddagen Gezond en Wel Thuis

2 maart:

Handige hulpmiddelen. Inclusief demonstraties.

6 april:

Er is geen bijeenkomst i.v.m. Pasen

4 mei:

Omgaan met Rouw & Verlies

1 juni:

Erfrecht. Gericht op stellen die niet getrouwd zijn. Wat zegt de Wet (door Erfplan)*

6 Juli:

Onbegrepen gedrag door dementie

3 augustus:

Meet uw valrisico op de smartfloor en krijg nuttige tips over valpreventie

7 september:

Nog nader te bepalen. Weet u een interessant onderwerp? Geef het door!

5 oktober:

Digitivaler: Apotheek.nl*

2 november:

Digitivaler: Thuisarts*

7 december:

Digitivaler: Patiënten portaal Ziekenhuis*

* voor de in wit gemarkeerde onderwerpen moet u zich van tevoren opgeven bij:

Natalie Wassink

Tel. 06 57 31 43 80

Email: n.wassink@welkombijnaut.nl

De themamiddagen vinden van 13.00 tot 15.00 uur plaats in de Woudhoekzaal van wijkcentrum de Brug.

Babbeltrucs?

Zo herkent u oplichters

“Gaat het om geld of sieraden en moet het snel? Dan klopt het niet. Laat deze mensen nooit binnen.”

Helaas richten oplichters zich vaak op senioren. Hoe herkent u hun babbeltrucs? En wat doet u als u het niet vertrouwt? Politie mannen Henry en Cihanker gaven eind vorig jaar een voorlichtingsbijeenkomst in De Brug. “Gaat het om geld of sieraden? En moet het snel? Dan klopt het niet. Bel 112 om het te checken.”

Zo'n twintig bewoners bekijken met aandacht alle filmpjes die Henry laat zien. Die brengen goed in beeld welke trucjes oplichters uithalen. Via de telefoon, bijvoorbeeld. Zo zien we in een filmpje hoe Hans wordt gebeld door 'de bank'. De oplichter zegt dat Hans meteen zijn geld moet overmaken naar een 'veilige kluisrekening'.





Sticker als geheugensteuntje.

“U ziet dat de oplichter probeert hem aan de lijn te houden”, legt Henry uit. “Maar hang gewoon op! Banken bellen u nooit. Niet om geld over te maken. En niet voor uw pincode. Bel zelf uw bank om het te controleren.”

Dit soort vervelende telefoontjes komt veel voor. “Ik werd ooit gebeld met het verhaal dat ik verdacht werd van fraude. Ze zeiden dat een arrestatiebevel onderweg was. Ik was zó geschrokken”, vertelt bewoner Fred. Gelukkig was de neef van Fred in de buurt. Samen belden ze de politie. “We waren al de zesde die hierover belde. Ik heb er drie dagen last van gehad.”

Fraude via WhatsApp

Ook nepberichten via e-mail, sms of WhatsApp zijn een bekend fenomeen. Veel aanwezigen knikken instemmend als Henry vraagt wie zoiets heeft meegemaakt. Hij laat een filmpje zien waarin Hans een zogenaamd berichtje van zijn kleindochter krijgt. Het eerste berichtje luidt: ‘Dit is mijn nieuwe nummer, opa.’ En direct daarna volgt: ‘Ik zit krap. Wil je 500 euro voor mijn huur voorschieten?’

Gelukkig doet Hans wat hij moet doen: hij belt zijn kleindochter op haar oude nummer. Zij weet natuurlijk van niets. “U kunt dit soort nummers blokkeren op uw telefoon”, is de tip van Henry.

Bel zelf de organisatie

Van alle babbeltrucs is oplichting aan de deur het meest ingrijpend. Ook deze vorm van fraude komt regelmatig voor, laat Henry weten. “Degene die aanbelt zegt bijvoorbeeld dat hij van de bank, gemeente, woningcorporatie of politie is. Soms zelf in uniform”, legt Henry uit.

“Gaat het om geld of sieraden en moet het snel? Dan klopt het niet. Laat deze mensen nooit binnen. Bel zelf het telefoonnummer van die organisatie. En vraag daar of het verhaal klopt. Of bel 112”, drukt hij de bewoners op het hart.

Blij met alle tips

De bewoners uit de flat zijn blij met alle tips. Dat geldt ook voor Corry, die samen met haar vriendinnen van de lunchgroep naar de bijeenkomst is gekomen. “Ik woon alleen. En ja, ik heb wel eens de deur opengedaan voor onbekenden. Daarom is het heel goed om dit nog eens te horen.”

Ook John is extra alert, vooral sinds er op zijn verdieping een overval is geweest. “Dat gebeurde bij twee oude bewoners. Die belden mij daarna, maar de oplichters waren toen al weg. Zelf kijk ik altijd eerst door het gaatje voordat ik de deur opendoe. En ik let extra op de ouderen op onze verdieping.”

Sticker als geheugensteuntje

Aan het einde van de middag gaat iedereen met de preventiebrief en sticker naar huis. “De sticker is een goed geheugensteuntje”, legt wijkagent Cihanker uit. “Van Woonplus mag u die op de binnenkant van de deur plakken. Dat herinnert u eraan nooit zomaar open te doen, maar eerst te kijken wie er staat. Vertel dit ook aan uw burens. Praat er samen over. Zo blijft u alert.”

Zit de sticker al op uw deur?

Heeft u ‘m al opgeplakt? Eind vorig jaar hebben we de preventiebrief en sticker bij iedereen in de bus gedaan. In de brief staan allerlei tips over hoe u oplichters herkent. De sticker kunt u aan de binnenkant van uw deur plakken. Dat helpt u om nooit zómaar open te doen.



Ons projectteam Gezond en Wel Thuis



Careyn
Arianne Baas
wijkverpleegkundige

Contactinformatie
Careyn.nl/regelen
088 123 99 88



Naut
Natalie Wassink
community builder

Contactinformatie
n.wassink@welkombijnaut.nl
06 57 31 43 80



Woonplus
Prashant Nandkoemarsing
wijkbeheerder



Woonplus
Thom Bronneberg
projectleider

Even voorstellen



Mart Sonneveld
Leefbaarheidsregisseur

Sinds januari 2026 ben ik werkzaam bij Woonplus als Leefbaarheidsregisseur. Ik houd mij bezig met het onderdeel participatie. Dit betekent dat ik veel met bewoners in gesprek ben om te praten over wensen, behoeftes en vragen. Mijn doel is om samen met hen te werken aan een fijne leefomgeving voor iedereen. Fijn wonen is niet alleen lekker thuiskomen in je eigen woning, maar je ook fijn en veilig voelen in de directe woonomgeving. Daar ga ik graag met bewoners samen aan werken.

Voordat ik bij Woonplus kwam werken heb ik 3,5 jaar gewerkt bij een grote woningcorporatie in Amsterdam. Die ervaring zet ik nu graag in voor Schiedam. Ik sta altijd open voor een gesprek en denk graag met u mee. Ik spreek u hopelijk snel!

Contactinformatie Woonplus

U kunt ons een bericht sturen via [woonplus.nl/bericht](https://www.woonplus.nl/bericht). Belt u liever? Dat kan. Bel dan naar (010) 20 45 100. Dit kan elke werkdag tussen 8.30u tot 12.30u en van 13.30u tot 16.30u. Onze collega's van het klantcontactcentrum zorgen er dan voor dat wij u terugbellen.

U bent natuurlijk ook van harte welkom in onze buurtpost aan het Heijermansplein op dinsdag en donderdag tussen 14.00u en 15.00u. Daar kunt u terecht met vragen over uw directe woonomgeving bij onze wijkbeheerder, Prashant.



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



Woonplus Schiedam
Valeriusstraat 3
3122 AM Schiedam
(010) 20 45 100
[woonplus.nl](https://www.woonplus.nl)