

nr. 4
april '26



Nieuwsbrief Gezond en Wel Thuis | Hofjes van Wilton

De afgelopen periode is er veel gebeurd en daar vertellen wij u in onze nieuwsbrief graag over.

In dit nummer:

- De Pilot Gezond en Wel Thuis breidt zich uit naar de wijk.
- Bewoners Annie en Henk zetten zich in graag voor de woongemeenschap in de Hofjes van Wilton. Waar worden zij enthousiast van?
- Er worden allerlei leuke én nuttige activiteiten georganiseerd. Zoals de themabijeenkomsten *basis wondverzorging en zelfredzaamheid in de thuissituatie* van Claudia Huisman en Annika Zaat, verpleegkundigen van de Frankelandgroep. We kijken terug op deze bijeenkomsten en zetten de belangrijkste tips nog eens op een rij.
- We bereiden het inkooptraject voor de inrichting van de twee binnentuinen voor. Wat houdt dit in en welke rol hebben de bewoners hierbij?

Veel leesplezier!



HOFJES VAN
WILTON

INHOUD

2

Annie en Henk zetten zich met plezier in voor hun burens

Annie en Henk steken regelmatig hun handen uit de mouwen voor anderen.

4

Verpleegkundigen geven tips op de Gezond en Wel Thuis-locaties

Handige tips om langer zelfstandig te blijven.

6

Aan de slag met de binnentuinen

Een overzicht van de voorbereidingen voor de toekomstige vergroening van de Hofjes van Wilton.

7

Gezond en Wel Thuis breidt uit naar de wijk

De afgelopen tijd zijn er succesvolle stappen gezet om de gemeenschap aan de Hofjes van Wilton te versterken.

8

Ons projectteam Gezond en Wel Thuis stelt zich aan u voor.

Annie en Henk zetten zich met plezier in voor hun burens

Ze zijn het er allebei over eens: het is gewoon heel fijn om wat voor een ander te kunnen doen. En dus steken Annie en Henk regelmatig hun handen voor anderen uit de mouwen. Ieder op z'n eigen manier. Annie organiseert allerlei activiteiten in de huiskamerwoning en Henk doet klusjes voor medebewoners. Hoe dat begon en wat het hen oplevert, vertellen ze graag zelf.

Annie van Buuren (71) en Henk Uitvlugt (79) woonden jarenlang aan de Schie en later een aantal jaar in Zeewolde. Twee jaar geleden keerden ze terug naar Schiedam en kozen ze voor de Hofjes van Wilton. Annie: "Ik vond het een prettig idee dat het voor 55-plussers is. Dan weet je dat je in een rustige omgeving woont." Voor Henk kwam de cirkel in de Hofjes van Wilton als het ware rond. Hij is geboren in Noordoost-Groningen, maar toen zijn vader bij Wilton-Fijenoord ging werken, verhuisde het gezin naar Schiedam. "Grappig dat ik nu in een voormalige Wiltonflat woon."

Gastvrouw 'Uurtje van Wilton'

Het wonen in de Hofjes van Wilton bevalt Annie en Henk goed. Ze zijn blij met de locatie: winkels en openbaar vervoer op loopafstand. En het appartement op de bovenste verdieping bleek ook een goede keuze. "We hebben hier prachtig uitzicht", geniet Henk. De twee waren vlot gewend in hun nieuwe woning en legden gemakkelijk contact met medebewoners. Vooral Annie kreeg al snel behoefte aan wat vrijwilligerswerk. "Ik heb altijd gewerkt en begon me een beetje nutteloos te voelen. Toen hoorde ik over het 'Uurtje van Wilton'. Ik ben daar eens langsgegaan en meteen gastvrouw geworden."

Samen schilderen en koken

Van het een kwam het ander en inmiddels zijn de dagen van Annie goed gevuld. Zo is ze een schilderachtend gestart, waarbij een klein clubje op maandag lekker creatief aan de slag gaat. Daarnaast doet ze met een medebewoner regelmatig de boodschappen voor de maandelijkse kookactiviteit, schenkt ze koffie bij de filmmiddag en organiseert ze eens per maand een klaverjasmiddag. "En is er een bewoner die even hulp nodig heeft, dan kom ik ook in actie."



Bijvoorbeeld als iemand net uit het ziekenhuis komt en geholpen moet worden met de boodschappen of een boterhammetje smeren.”

Twee rechterhanden

Met zo'n bezige bij als partner kon Henk natuurlijk niet achterblijven. Hij lacht: “Ze heeft mij meegetrokken. Ik ben van huis uit meubelmaker en heb twee rechterhanden. Die wil ik graag gebruiken om medebewoners te helpen. Een schilderijtje ophangen, een lamp vervangen, een meubeltje dat stuk is repareren, een gaatje boren: dat soort kleine klusjes. Ik heb nog altijd een goedgevulde gereedschapskist, dus daar kom ik wel uit.” Aan grote projecten zoals een kamer behangen of schilderen, begint Henk natuurlijk niet meer. En aan loodgieterswerk waagt hij zich evenmin. “Maar ik heb nog wel mijn contacten, dus ik kan altijd meedenken over het uitbesteden van zo'n klus.”

Kleine moeite, groot plezier

Bij het project Gezond en Wel Thuis gaat het erom dat bewoners zelf initiatieven nemen, waardoor mensen langer thuis kunnen wonen. Annie en Henk staan helemaal achter dat idee. “Als je met wat extra hulp zelfstandig kan blijven wonen, is dat toch heel fijn”, vindt Annie. “Pas lag een buurman ziek op bed en hij vroeg of ik wat boodschappen voor hem kon doen. Dat is een kleine moeite en het is leuk om wat voor elkaar te kunnen betekenen. Wij zijn nu nog lekker vitaal en mobiel. Als dat minder wordt, zijn we ook blij als iemand voor ons klaarstaat.” Ze hoopt dat de komende tijd de verbondenheid tussen de bewoners nog verder groeit. “Als iemand een leuk idee heeft voor activiteit, laat het vooral weten”, moedigt Annie aan. “Samen maken we er hier een gezellige woonplek van.”

Henk Uitvlugt en Annie van Buuren.



“Als je met wat extra hulp zelfstandig kan blijven wonen, is dat toch heel fijn”



Wijkverpleegkundige Claudia Huisman geeft tips tijdens de themabijeenkomst.

Verpleegkundigen geven tips op de Gezond en Wel Thuis-locaties “Met passende hulpmiddelen kun je langer zelfstandig blijven”

Het is fijn om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Dat betekent vaak wel dat u – naarmate u ouder wordt – daar wat hulp bij nodig heeft. Claudia Huisman en Annika Zaat zijn verpleegkundigen van de Frankelandgroep. Op de drie Gezond en Wel Thuis-locaties organiseerden zij twee boeiende themabijeenkomsten: *basis wondverzorging en zelfredzaamheid in de thuissituatie*. Daarin gaven zij handige tips om langer zelfstandig te blijven. Met Claudia kijken we terug op deze bijeenkomsten.

De zorg voor ouderen verandert. Zorglocaties zijn er vooral voor mensen die intensieve zorg nodig hebben en het wordt steeds belangrijker dat mensen langer thuis kunnen blijven wonen. “Veel ouderen willen dat ook”, weet Claudia. “Ik merk dat zij veel interesse hebben in tips en adviezen die daarbij kunnen helpen.”

Wondjes voorkomen

De eerste themabijeenkomst stond het onderwerp wondverzorging centraal. Claudia legt uit dat veel ouderen gemakkelijk wondjes oplopen: huidscheurtjes en schaaf-, snij- of brandwondjes. “Kleine wonden kun je vrij eenvoudig zelf verzorgen. En als het nodig is, kun je ook je buurman of buurvrouw daarbij helpen. We hebben



ter plekke geoefend en zo konden de deelnemers zelf ervaren dat het helemaal niet moeilijk is." De twee verpleegkundigen besteedden ook aandacht aan het voorkomen van wondjes: beweeg voorzichtig, bescherm de huid, zorg voor goede huidverzorging, houd de nagels kort, drink voldoende en zorg voor een veilige omgeving.

Minder thuiszorg

De tweede bijeenkomst ging over hulpmiddelen. "Er zijn zoveel handige producten die het leven gemakkelijker kunnen maken", aldus Claudia. "Denk aan een hulpmiddel om zelf je (steun) kousen aan te trekken, een grijphulp om spullen van de grond te rapen of een druppelbril waarmee je je ogen kunt druppelen." Deelnemers kregen verschillende hulpmiddelen te zien, hoorden waar je ze kunt kopen of lenen en konden ermee oefenen. Ook hier weer enthousiaste reacties. "Veel mensen zijn blij als ze minder afhankelijk worden van bijvoorbeeld de thuiszorg. Dat geeft toch meer vrijheid."

Verpleegkundig spreekuur

Voor de komende maanden staan er nog twee themabijeenkomsten op het programma. Heeft u als bewoner nog suggesties voor een volgende themabijeenkomst? Claudia en Annika horen het graag! "In de loop van 2026 starten we bovendien met een verpleegkundig spreekuur. Op alle drie de Gezond en Wel Thuis-locaties kunnen bewoners dan terecht met hun medische vragen. Dat kan van alles zijn. Wij verwijzen wanneer dat nodig is naar bijvoorbeeld de huisarts, de fysiotherapeut of ergotherapeut. Maar omdat je bij ons zo even kunt binnenlopen, is de drempel lekker laag."

Tips bij wondverzorging

- Was vooraf zorgvuldig uw handen.
- Gebruik schone doeken of gaasjes om de wond droog te deppen.
- Controleer de wond dagelijks.
- Bel de huisarts als er sprake is van roodheid, zwelling, veel pijn, pusvorming, een natte wond of als u binnen een paar dagen geen verbetering ziet.
- Let op dat roken en sommige medicijnen het herstel kunnen vertragen. Dat geldt bijvoorbeeld voor bloedverdunners, ontstekingsremmers, medicijnen bij kanker en plaspillen.

Uw EHBO-does

Vul een doosje met EHBO-spullen en zorg dat het binnen handbereik staat. Dit is handig om in huis te hebben:

- verbandschaar
- pleisters en blaarpleisters
- rolletje tape
- steriel gaas
- absorberend verband
- silicone wondcontactlaag
- zelfklevend verbandrolletje
- vaseline
- zachte huidcrème
- Mepilex Border (schuimverband)

Hulpmiddelen kopen of lenen?

Bespreek met de wijkverpleegkundige of ergotherapeut wat u nodig heeft. Voor sommige hulpmiddelen krijgt u een vergoeding van uw zorgverzekering of van de gemeente.

Voor het kopen of huren van hulpmiddelen kunt u terecht bij:

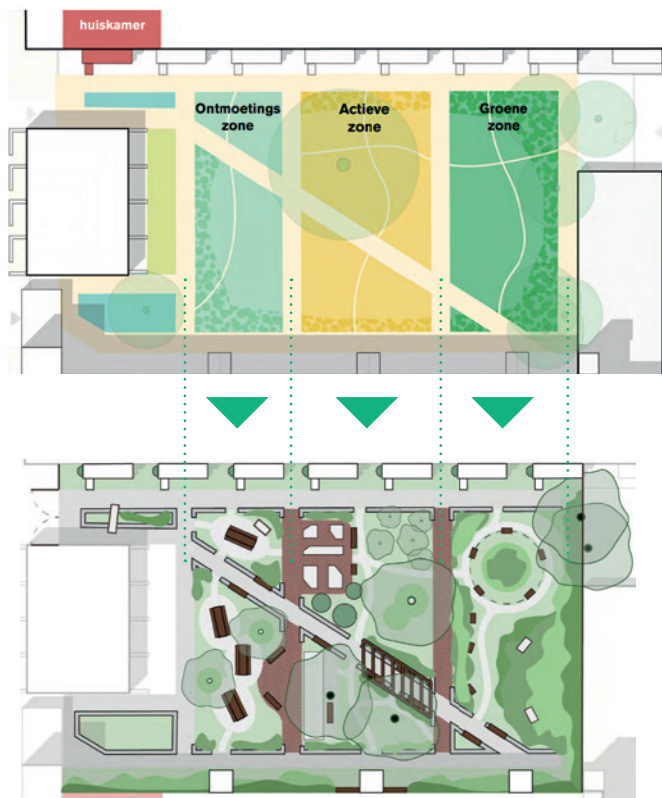
- Medipoint Vlaardingen, 088 10 20 293
- Uw apotheek
- Online, bijvoorbeeld via www.mediplus.nl en www.bol.com

Aan de slag met de binnentuinen

Inmiddels heeft Woonplus van de gemeente het voorstel ontvangen voor de overname van de binnengebieden in erfpacht. Dit was voor ons het moment om de voorbereiding van het inkooptraject te starten. Wat houdt deze voorbereiding precies in?

We gaan de volgende stappen ondernemen:

- Het huidige ontwerp laten toetsen. Staan er straks voldoende bomen om hitte tegen te gaan? En lossen de geplande wadi's het waterprobleem op bij hevige regenval?
- Het doorrekenen van het toekomstige onderhoud van de twee binnentuinen.
- Onderzoeken welke partij de werkzaamheden het beste kan uitvoeren op basis van prijs en kwaliteit.
- Verkennen of we lokale ondernemers kunnen betrekken bij onderdelen van de tuinen, zoals het maken van plantenbakken, tafels of een pergola.



Wij werken op dit moment aan een brochure die geheel in het teken staat van de toekomstige vergroening van de Hofjes van Wilton. We verwachten dat deze brochure eind tweede kwartaal klaar is.

Tijdelijke maatregelen

De tuingroep (bestaande uit huurders) betrekken we actief bij het inkooptraject. Het eerste overleg heeft inmiddels plaatsgevonden. Daarbij is ook de planning besproken. De verwachting is dat we pas in het najaar kunnen starten met de inrichting van de tuinen. Om de binnentuinen in het voorjaar en de zomer toch al gezellig te maken, nemen we tijdelijk enkele maatregelen. De tuingroep neemt hierin het voortouw samen met Sander en Karin van Buurtklimaatje. Woonplus ondersteunt hen daarbij.

Wat is er al gebeurd en wat staat er op stapel?

- Actieve bewoners Joke en Willy hebben samen met Sander en Karen flink wat bloembollen geplant. Deze komen nu uit met mooie voorjaarskleuren!
- Er is gevraagd om de tuinen goed te maaien en bloemenmengels te zaaien.
- De groengroep gaat het meubilair in de tuinen verplaatsen, zodat het nog beter bereikbaar is.
- De groengroep heeft voor extra spullen in de tuin een wijkbudget aangevraagd. Het is nog wachten op definitieve toekenning.
- Zodra de zon meer gaat schijnen en het warmer wordt, is er op woensdagavond weer een gezellig samenzijn in de tuinen. U bent van harte welkom om aan te schuiven.
- De bedoeling is dat er leuke groenworkshops worden georganiseerd om bewoners meer te betrekken bij de toekomstige groene hofjes.

Gezond en Wel Thuis breidt uit naar de wijk

De afgelopen periode hebben Michael en Angelique, de thuiscoaches van Gezond en Wel Thuis, samen met u stappen gezet om de gemeenschap in de Hofjes van Wilton te versterken. Dit heeft geleid tot mooie en waardevolle contacten. Meerdere bewoners hebben vriendschappen gesloten en kijken naar elkaar om. Deze bewoners geven ook aan dat het woonplezier is toegenomen. Heel fijn dat de ontmoetingsruimte de Kom-Buys vaak wordt gebruikt voor leuke activiteiten.

Een woongemeenschap is meer dan alleen een complex; het is ook de buurt waarin u woont. Daarom zijn de thuiscoaches ook beschikbaar voor Schiedammers die rondom de Hofjes van Wilton wonen. De coaches kunnen helpen bij het aanvragen van voorzieningen, het aansluiten bij activiteiten of het vinden van een maatje om wekelijks een rondje te wandelen.

Bestaande voorzieningen en activiteiten

Daarnaast brengen de thuiscoaches de bestaande voorzieningen en activiteiten in de wijk Nieuwland in kaart. Er wordt namelijk al veel georganiseerd en wat er al is, hoeven we niet opnieuw op te zetten. De coaches maken hierbij onder andere gebruik van de website <https://www.wijkconnect.com/schiedam/schiedam-nieuwland>. Hierop staan veel activiteiten die in de wijk Nieuwland worden georganiseerd.

Muurkrant al gezien?

Nieuw is de muurkrant 'Wij zijn Nieuwland'. Wellicht heeft u hem al zien hangen. Deze krant verschijnt zes keer en bevat telkens portretten van bewoners en af en toe een professional. Zo krijgen verhalen en activiteiten uit de wijk letterlijk een plek aan de muur. Wij zijn Nieuwland!

Oproep

Tot slot nog een oproep: kent u iemand in de omgeving van het complex die wel wat ondersteuning kan gebruiken? Schroom dan niet om hem of haar door te verwijzen naar Michael en/of Angelique. Zij helpen graag.





Ons projectteam Gezond en Wel thuis

Thuiscoaches van de Frankelandgroep



Michael de Wijs



Angelique Moelker

Contactinformatie

Frankelandgroep: (010) 42 64 925
hofjesvanwilton@frankelandgroep.nl

Woonplus



Eric van Leeuwen
buurtbeheerder



Gianni Straal
leefbaarheidsregisseur



Corrie van den Berg
senior projectleider

Contactinformatie

wps@woonplus.nl

U kunt ook telefonisch contact met ons opnemen tussen 8.30 en 16.30 uur via telefoonnummer (010) 20 45 100. De medewerker van de klantenservice van Woonplus zorgt ervoor dat u wordt teruggebeld door een van onze medewerkers.

Buurtklimaatje



Sander van der Ham



Karen Welp

Contactinformatie

Sander (06 5468 7445)
Karen (06 2044 3926)
sander@thuismakerscollectief.nl



Gezond en Wel Thuis is een
samenwerkingsverband tussen
Woonplus en de Frankelandgroep.

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