



TILLY

BELCIRKEL KOMT BIJ WONENPLUS VELSEN

Wonenplus Velsen is uitgebreid met de belcirkel. Tilly Tielrooij, enthousiaste vrijwillig coördinator van de belcirkel is aan het woord: "De deelnemers van de belcirkel vinden het heel prettig om 's ochtends een belletje te krijgen of alles goed met ze gaat. Het is een stukje sociale controle en geeft de mensen

een veilig gevoel". Tilly doet de belcirkel samen met Ghislaine, Piet, Yvonne en Marja. Bij toerbeurt zorgen zij dat de cirkel rond komt en slaan alarm als iemand niet opneemt. Tilly verzorgt ook de intakegesprekken met nieuwe deelnemers.



WAT IS DE BELCIRKEL?

Iedere ochtend om 9 uur - en in het weekend om 9.30 uur - belt de vrijwilliger de eerste deelnemer van de belcirkel. Die belt de volgende op de lijst en zo verder. Neemt iemand niet op, dan komt de vrijwilliger in actie.

VOOR WIE IS DE BELCIRKEL?

Voor iedereen die het fijn vindt om dagelijks een telefoontje te ontvangen, ongeacht uw leeftijd.

HOE GAAT HET DAN?

Het telefoontje in de ochtend is kort: er moet immers gebeld worden met de volgende in de cirkel. Het staat u vrij om later op de dag terug te bellen voor de gezelligheid. Daarnaast organiseren we drie keer per jaar een bijeenkomst waar de deelnemers elkaar persoonlijk kunnen ontmoeten. Niet verplicht, wel gezellig.

MEEDOEN?

Bel het Wonenplus meldpunt op 0255-518888 of stuur een email naar wonenplus@welzijnvelsen.nl. Onze coördinator komt dan bij u thuis voor een gesprek.

ZOMERSLUITING

Ook onze vrijwilligers die altijd voor u klaar staan verdienen een vakantie. Daarom hebben wij aangepaste tijden waarop wij bereikbaar zijn. In de maanden juli en augustus is het meldpunt gesloten op woensdag. Wij zijn dan telefonisch bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag van 10.00 tot 12.00 uur. **Wonenplus Velsen is volledig gesloten van 7 tot en met 27 augustus.**

U kunt in de vakantieperiode per e-mail een klusverzoek indienen via wonenplus@welzijnvelsen.nl. Deze klus zal na 27 augustus opgepakt worden. Vanaf 4 september zijn wij weer vier dagen per week bereikbaar.

Wij wensen u een hele mooie zomer!



ALGEMENE INFORMATIE

U kunt op de volgende locaties binnenlopen voor informatie of het melden van een klus (tussen 10.00 uur en 12.00 uur):

Maandag en dinsdag

De Koe, Zadelmakerstraat 3
Velserbroek

Woensdag en donderdag

De Dwarsligger, Planetenweg 338
Ijmuiden

De medewerkers van ons meldpunt zijn op genoemde dagen en tijden ook telefonisch bereikbaar op nummer 0255-518888.

Liever een e-mail? Dat kan naar wonenplus@welzijnvelsen.nl

Aanvullende informatie kunt u vinden op onze website www.wonenplus-velsen.nl





Wonenplus Velsen is een dienst van Stichting Welzijn Velsen.

WONENPLUS VELSEN, OOK VOOR U?

Iedereen die zelfstandig woont in de gemeente Velsen en 65 jaar is of ouder, of mensen met een beperking kunnen abonnee worden van Wonenplus Velsen. Een jaarabonnement kost 20 euro per huishouden en wordt een keer per jaar geïncasseerd. Huurders van 65 jaar en ouder van Woningbedrijf Velsen, Brederode Wonen en Velison Wonen hebben recht op een gratis abonnement voor klussen die vallen onder het basispakket. Voor alle andere diensten kunnen huurders van deze drie woningcorporaties een aanvullend abonnement nemen van 10 euro per jaar.

Het basispakket omvat:

- ▶ klussen in en om het huis
- ▶ tuinklusjes
- ▶ ondersteuning apparatuur (pc, tv, magnetron, telefoon)
- ▶ belcirkel

In het aanvullend pakket zitten:

- ▶ administratie op orde brengen
- ▶ aangifte inkomstenbelasting
- ▶ boodschappenhulp
- ▶ vervoer met begeleiding

Naast het abonnement betaalt u per klus een onkostenvergoeding aan de vrijwilliger die u komt helpen. Deze vergoeding bestaat uit €4,50 voorrijkosten en €4,50 per uur vrijwilligersvergoeding. Een klus mag maximaal twee uur duren.

ONZE TUINMANNEN



Met trots presenteren wij u Jan, Han en Simon (van links naar rechts op de foto). Deze drie mannen vormen sinds jaar en dag het vaste Wonenplus tuinmannen-team.

We spreken met elkaar af op een centrale plek om een foto te maken. Het komt niet vaak voor dat de mannen elkaar ontmoeten, dus er wordt flink bijgepraat. Ieder pakt het werk op zijn eigen manier aan. "Ik heb een hekel aan geluid, dus ik doe het liefst zoveel mogelijk handmatig" zegt Simon. Toen hij jaren geleden van Amstelveen naar Velsen verhuisde, begon hij direct als vrijwilliger bij Wonenplus. Zodoende leerde hij de gemeente en haar inwoners goed kennen. Daarnaast vindt hij tuinieren een hele leuke tijdsbesteding.

Jan heeft achterop zijn fiets een handig rek gemonteerd, waarop hij zelfs een elektrische heggenschaar en een schep vervoert. Het contact met de klant vindt hij het allerleukst. "Bij aankomst roepen mensen vaak al 'bakkie?!' maar dan zeg ik nee, ik ga het eerst verdienen". Hij vervolgt: "Wij hebben maximaal twee uur per klant, dus van een oerwoud een siertuin maken kan helaas niet".

Tuinieren vinden ze alle drie leuk, maar het sociale aspect is misschien nog wel leuker. Er zijn klanten die hun hele levensverhaal vertellen, dat levert soms mooie gesprekken op.

Han geeft aan dat het werk in de tuinen regelmaat in zijn leven schept. "Het houdt mijn leven overzichtelijk, ik ga elke dag om 9.00 uur naar een tuinklant. Daarbij vind ik het gewoon heel leuk om te doen en kan ik gelukkig nog met gemak op mijn knieën werken".

Ze zijn het er met elkaar over eens: het is erg druk met tuinklussen, vooral in het voorjaar. De tip is dus om op tijd contact met Wonenplus op te nemen, het liefst al in maart. Simon: "Heb je plezier in tuinieren en vind je contact met mensen leuk (m/v), meld je dan aan als vrijwilliger, je bent van harte welkom". Jan vult aan: "Niets zo mooi als een dankbare klant!" Daar zijn ze het alle drie mee eens.

HOUD HET HOOFD KOEL!

De zomer kent vele warme dagen en dan is het van groot belang dat u goed voor uzelf zorgt. Hieronder tips om op warme dagen het toch zo comfortabel mogelijk voor uzelf te houden.

1. Drink voldoende

Weliswaar een inkopper, maar voldoende drinken is heel belangrijk. Per dag heeft het lichaam minimaal 1,5 tot 2 liter vocht nodig. Voor de afwisseling kunt u natuurlijk ook kiezen voor een kopje thee, bouillon, vruchtensap of een waterijsje. Zorg er daarnaast ook voor dat u voldoende eet en zout binnen krijgt.

2. Doe rustig aan

Probeer om zo rustig mogelijk aan te doen bij hoge buitentemperaturen. De zon is het heetst tussen 12.00 en 16.00 uur, blijf dan lekker binnen als u de deur niet uit hoeft en onderneem zo min mogelijk.

3. Draag luchtige kleding

Ook het dragen van luchtige kleding kan zorgen voor verkoeling. Kies daarom voor kleding die is gemaakt van katoen of linnen en draag een zonnebril en hoed wanneer u naar buiten gaat.

4. Zorg voor een koel huis

In huis kunnen de temperaturen soms flink oplopen. Om er toch voor te zorgen dat het binnen lekker koel is, kun je verschillende maatregelen nemen. Houd overdag bijvoorbeeld de ramen en gordijnen dicht en

zet de ramen 's nachts open. Ook een ventilator, airconditioning en zonwering kunnen zorgen voor een koel huis.

5. Afkoelen maar!

Toe aan een moment van verkoeling? Neem dan een lauwe douche of bad, leg een natte handdoek of washandje op het hoofd of maak met een teil een voetenbadje. Heeft u een vermoeden van oververhitting of uitdroging of zijn er andere klachten? Raadpleeg dan een huisarts voor advies.



ZOMIPO

Heeft u op zondagmiddag zin in een muzikaal uitstapje? Bezoekt u dan eens het zondagmiddag podium.

Ook na de zomer zijn er weer muzikale voorstellingen op verschillende locaties in Velsen.

U kunt kaarten kopen bij de betreffende locatie. De kaarten zijn vijf euro per stuk, inclusief consumptie.

- 08-10-23** Buurthuis De Brulboei
FF anders gezelligheidskoor
- 22-10-23** Wijkcentrum De Hofstede
Snuffelen aan Amsterdam
vertel voorstelling
- 05-11-23** Huis van de Wijk De Stek
Amusementskoor Velsen
- 19-11-23** Huis van de Wijk
De Dwarsligger
Puur Hollands
- 10-12-23** Woonzorgcentrum
De Moerberg
Gerrald Beute zingt
kerstliedjes



LEVENSKUNST

Levenskunst staat voor contact (leren) maken, voor (weer) energie willen leggen in nieuwe dingen. Met gespreksgroepen Levenskunst willen wij voorkomen dat mensen in een isolement raken en/of vereenzamen. Een goed gesprek doet wonderen. Door te praten krijg je een andere kijk op dingen. De gespreksgroepen zijn gebaseerd op balans in het leven, op het hebben van je eigen regie. In IJmuiden wil Adriaan ook een gespreksgroep starten. Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie neem dan contact op met: Adriaan Koopmans tel: 06-53983223.

