



U heeft ze vast weleens zien rijden, de Scootmobielclub Velsen. We spreken vrijwilliger Els Vlieland over deze bijzondere club en worden aangestoken door haar enthousiasme. *“De club bestaat nu uit 18 leden en is ontstaan doordat een vriend van mij met het idee kwam. Ik heb zijn idee verder uitgewerkt en contact opgenomen met Jeroen Besseling van Welzijn Velsen. Er werden flyers en persberichten gemaakt en de club was een feit.”*

Uitstapjes

Els vertelt trots: *“We maken de leukste uitstapjes. Zo zijn we naar een Alpaca boerderij in Beverwijk geweest en doen we mee met de Avond4daagse en de Vissenloop. We hebben ook met boswachter Joop Doornbosch een drie*

uur durende tocht dwars door de duinen gemaakt, waar we volop hebben genoten van de natuur. Tijdens de feestweek in Santpoort doen we zelfs mee met het ringsteken!”.

Ook iets voor u?

De groep wordt steeds groter en om die reden is Els op zoek naar twee fietsbegeleiders. Gedurende de wintermaanden doet de groep andere activiteiten, voornamelijk in Sluis 751 op de Lange Nieuwstraat in IJmuiden. Vindt u het leuk om met Els en haar club mee te rijden? Dan kunt u contact met haar opnemen (tel.: 06-28706888, e-mail: elsvlieland65@gmail.com). Dat geldt uiteraard ook als u interesse heeft om vrijwillig fietsbegeleider te worden.

De scootmobielclub Velsen wordt georganiseerd door Gezellig en Actief Velsen (GA-Velsen), onderdeel van Welzijn Velsen. GA-Velsen organiseert tal van activiteiten en uitjes, die altijd gekoppeld zijn aan ‘het in beweging zijn’ in combinatie met ontmoeting. Voor een volledig overzicht van alle activiteiten kunt u kijken op de facebookpagina GA-Velsen of meld u aan voor de nieuwsbrief bij Jeroen Besseling van Welzijn Velsen (besseling@welzijnvelsen.nl / 06-59960170).

ZOMERSLUITING

Van 29 juli tot en met 18 augustus zijn wij gesloten. Onze vrijwilligers genieten op dat moment van hun welverdiende vakantie.

U kunt in deze periode per e-mail een klusverzoek indienen via wonenplus@welzijnvelsen.nl. Deze klus zal na 18 augustus opgepakt worden. Vanaf maandag 19 augustus zijn wij, zoals gebruikelijk, weer vier dagen per week telefonisch 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

Check onze website voor de actuele informatie (onder het kopje Contact)

Woensdag en donderdag

Huis van de Wijk 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, 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. Het starttarief is €4,50. Per uur wordt €4,50 in rekening gebracht als vrijwilligersvergoeding. Een klus mag maximaal twee uur duren. Het tarief voor de boodschappen-service bedraagt €4,50 per keer.

WOONWENS VERVULD!

Betsy (links)
en verhuiscoach
Gerda

We zijn te gast bij Betsy. Zij woont nu ruim een half jaar in haar nieuwe appartement aan de Merwedestraat in IJmuiden en is daar ontzettend gelukkig.



Haar vorige woning – waar zij 30 jaar met veel plezier heeft gewoond – was alleen bereikbaar via de trap. Door gezondheidsproblemen werden deze trappen een steeds grotere uitdaging voor haar. Tel daarbij op dat er een grote renovatie aan zat te komen en de onrust bij Betsy was compleet.

Ouder worden & prettig wonen

Betsy vertelt: *“Tijdens mijn vrijwilligerswerk in De Dwarsligger wees een medewerker van Welzijn Velsen mij op de regeling Ouder worden & prettig wonen. Ik kreeg daarbij de mogelijkheid om een vrijwillig verhuiscoach te krijgen”*. Gerda en Marianne zijn beide verhuiscoach bij Wonenplus Velsen en hebben Betsy samen geholpen. Dit begon met de zoektocht naar een geschikte woning. Ook met allerlei administratieve zaken hebben zij Betsy bijgestaan. *“Het was een emotionele*

periode, waarin ik veel steun heb gekregen van de verhuiscoaches. Vooral de gesprekken met hen hebben mij goed gedaan.”

Twijfel

In eerste instantie twijfelde Betsy of ze deze woning zou accepteren. *“Bij de voordeur zei ik tegen Marianne dat ik hier niet wilde wonen. Met zachte hand heeft ze mij over weten te halen om toch de hele woning te bekijken. Daar heb ik geen seconde spijt van gehad. Kijk eens hoe mooi het hier is!”* zegt Betsy met een grote glimlach op haar gezicht. *“We hebben hier zelfs een keer per maand happy hour beneden in de hal, zodat ik de andere bewoners kan ontmoeten en leren kennen. Mij krijgen ze hier niet meer weg!”* Gerda vult aan: *“Het grootste voordeel van deze regeling is, dat het huurbedrag gelijk blijft aan het huidige huurbedrag. Hoe mooi is dat!”*

De Ouder Worden & Prettig Wonen regeling in Velsen is voor huurders van 65 jaar of ouder van Brederode Wonen, Woningbedrijf Velsen en Velison Wonen. De regeling biedt voordelen om langer en comfortabeler zelfstandig te wonen. Wilt u meer informatie over deze regeling? Neem dan contact op met uw eigen woningcorporatie. Zij kunnen u verder informeren en eventueel een van onze verhuiscoaches inschakelen. Henk, Marianne of Gerda komt dan bij u thuis.

GEZOND EN GELUKKIG OUD WORDEN

Vijftig jaar terug vonden wij onze Oma – gehuld in bloemetjesjurk met schort - oud, terwijl ze misschien 60 jaar was. Tegenwoordig komen we dezelfde Oma tegen in de speeltuin, in spijkerbroek en vlot shirt, rennend achter haar kleinkinderen aan. Wat is er een hoop veranderd de afgelopen decennia!

Vroeger versus nu

Vroeger deed je wat je omgeving van je verwachtte. Na het pensioen trokken mensen zich terug. Tegenwoordig staan senioren veel actiever in de maatschappij. De huidige 65'er is de nieuwe 45'er. We willen ook na ons pensioen nog veel uit het leven halen. Om alles te kunnen blijven doen, is het belangrijk om zowel fysiek als mentaal fit te blijven. Fysiek zodat je op kunt blijven staan van de bank, je zware boodschappentas kunt tillen en veilig kunt blijven fietsen of wandelen. Mentaal zodat je beter om kunt gaan met tegenslagen, je lekker in je vel zit en mee kunt blijven komen met digitale ontwikkelingen.

Fit en vitaal

Je kunt tegenwoordig geen krant of tijdschrift open slaan of het gaat over fit en vitaal oud worden. Gezonde recepten, dagelijkse oefeningen om de spieren te trainen en breinbreker puzzels om de hersenen scherp te houden. Ook het onderhouden van sociale contacten maakt dat onze hersenen actief blijven. Het is geen garantie om zonder kwalen oud te worden, maar alles bij elkaar levert het wel een belangrijke bijdrage aan hoe we ons voelen.

Hoe doet u dat?

We zijn benieuwd wat u doet om fit ouder te worden. Heeft u misschien een bijzondere hobby of bent u lid van een leuke club? Doet u dagelijks oefeningen? We zijn benieuwd naar uw verhaal. We maken een selectie uit de inzendingen en laten een aantal mensen aan het woord in onze volgende nieuwsbrief. U kunt een inspiratie zijn voor andere lezers. Uw reactie kunt u per e-mail sturen naar wonenplus@welzijnvelsen.nl o.v.v. Gezond en Gelukkig oud worden.



Nieuwsgiering naar leuke activiteiten en cursussen in de gemeente Velsen? In de Jutter/Hofgeest van 29 augustus 2024 treft u het jaarprogramma van Welzijn Velsen. Houd deze dus in de gaten!

TUINONDERHOUD

We krijgen steeds meer aanvragen voor tuinklussen. Onze enthousiaste tuin vrijwilligers doen hun uiterste best om u zo snel mogelijk van dienst te zijn. Door de drukte kan het soms zijn dat u iets langer moet wachten dan u van ons gewend bent.

Heeft u interesse om ons tuinteam te versterken? Of kent u iemand in uw omgeving die dit leuk lijkt? Neem dan contact met ons op of check de vacature op www.vrijwilligvelsen.nl



Wordt u onze nieuwe
tuinvrouw of tuinman?

CONTANTE BETALING

Wilt u er rekening mee houden dat u kleingeld in huis heeft op het moment dat onze vrijwilliger bij u een klus komt doen? Onze vrijwilligers rekenen na de klus direct met u af. Dit kan alleen contant, dus niet via pin. Dank u wel!

