

ZORGKRANT



WesterKracht



Zorg en
gezondheid
in het
Westerkwartier



Genieten van
het leven
**Kwaliteit
van leven**



Zorgen
voor jezelf
**Dagelijks
functioneren**



Vertrouwen
hebben in de
toekomst
Zingeving



Contact met
andere mensen
Meedoen



Blijheid en
vrolijkheid ervaren
**Mentaal
welbevinden**

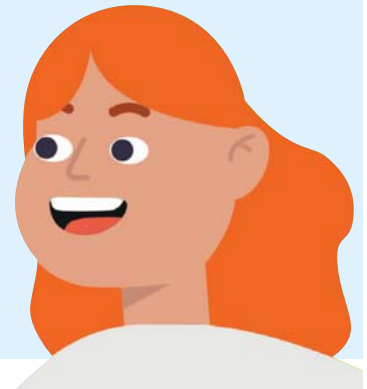


Fit en
gezond zijn
**Lichaams-
functies**

Peggy Positief, ambassadeur Positieve Gezondheid

Mijn naam is Peggy Positief. Ik ben nieuw in de gemeente Westerkwartier. In mijn dagelijks leven ben ik ambassadeur 'Positieve Gezondheid'. Je gaat me vanaf nu vast vaker tegenkomen. Bij gezondheid denken veel mensen aan wel of niet ziek zijn. Er is altijd veel aandacht voor klachten en gezondheidsproblemen. Hoe we die kunnen oplossen en genezen. Ik bekijk gezondheid graag vanuit verschillende kanten. Mensen zijn niet alleen hun kwaal. Ondanks ziekte of tegenslag, kan het leven betekenisvol zijn. Ik kijk naar wat wél kan in plaats van naar wat niet (meer) kan. We kunnen vaak meer dan we zelf denken. In deze Westerkracht besteden we aandacht aan alle onderdelen van gezondheid. Je vindt informatie over wie jou waarmee op weg kan helpen en leest ervaringen van mensen die al op weg geholpen zijn. Laten we er samen voor zorgen dat iedereen in het Westerkwartier een betekenisvol leven heeft. Op eigen kracht waar het kan, samen waar nodig!

Dat noemen we WESTERKRACHT!



Joep Schuringa

"Bij Sociaal Werk De Schans werken we vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Dit houdt in dat wij geloven dat mensen het vermogen hebben om zich aan te passen. Ze zelf de regie hebben bij de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

Iedereen kan kwetsbaar zijn én iedereen heeft mogelijkheden. Wij zetten in op die mogelijkheden en de eigen kracht die mensen hebben. Waar het kan zelf, waar het nodig is met ondersteuning van ons.

Dit betekent dat we er altijd willen zijn voor inwoners, jong en oud, die ons nodig hebben. Samen gaan we kijken hoe we kunnen zorgen dat iets lukt. We nemen niet over, maar pakken het samen op. We doen hierbij een beroep op dat wat iemand zelf kan. Maar we zijn er ook voor die zaken die (nog) even niet zelf lukken. We noemen dit in Westerkwartier 'van zorgen voor naar zorgen dat'.

Zowel op school, in de buurt, thuis of de (sport)-vereniging kunnen goede ideeën ontstaan. Willen mensen iets voor een ander betekenen, of lopen mensen ergens tegenaan. Het is dan belangrijk dat je weet waar je terecht kan. Met een (hulp)-vraag maar ook met een goed idee waar je wat ondersteuning bij kunt gebruiken. Samen met inwoners, diverse (vrijwilligers) organisaties zorgen we ervoor dat iedereen mee kan doen. Vanuit zingeving en met aandacht voor elkaar. Samen voor een Positief Gezond Westerkwartier!" <



> **Joep Schuringa is directeur van Sociaal Werk De Schans**



Fit en gezond zijn Lichaamsfuncties

"Het is voor mij belangrijk om balans te houden. In de activiteiten die ik doe en de mensen waarmee ik afspreek. Door een chronische aandoening, ben ik sneller moe dan een ander. Sporten doe ik niet, maar ik probeer wel zoveel mogelijk te bewegen. Ik heb mijn weg daarin gevonden, maar het blijft een uitdaging. Ik probeer vooral niet te streng voor mezelf te zijn. Ik vertel anderen over mijn situatie. Dan kunnen ze er rekening mee houden."

Sport en activiteiten in je eigen omgeving

Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Er zijn talloze manieren om te bewegen of om te sporten. De één doet dit alleen door bijvoorbeeld te wandelen of te fitnessen. De ander doet dit liever samen bij een sportvereniging.

In het Westerkwartier zijn er veel mogelijkheden om te bewegen. Soms weet je niet wat er allemaal is of wil je niet alleen een eerste keer naar een sport gaan.

Buurtsportcoach

De buurtsportcoach van Sociaal Werk De Schans kan jou hierbij helpen. Deze persoon kijkt samen met jou naar de mogelijkheden om meer te bewegen. En samen onderzoek je wat bij jou past en hoe je dit vol kan houden. Zo kan je bijvoorbeeld gekoppeld worden aan een andere inwoner of kan de buurtsportcoach met jou meegaan de eerste keer naar een nieuwe sport. Daarnaast kan de buurtsportcoach je ook informatie en advies geven over voeding en een gezond gewicht.

Gratis activiteiten

Sport, bewegen en cultuur kan geld kosten. Sociaal Werk De Schans biedt regelmatig in samenwerking met verschillende organisaties en verenigingen



"De huisarts raadde mij aan om meer te bewegen. Samen met de buurtsportcoach ging ik naar de tennisclub. Nooit gedacht dat ik dit leuk zou vinden maar ik ben nu al twee jaar lid".

gratis activiteiten aan op verschillende plekken in het Westerkwartier. Bijvoorbeeld sportdagen, muziek maken en kookworkshops. Deze activiteiten kun je vinden op de website sociaalwerkdeschans.nl/agenda/

Wil je meer informatie of wil je in contact komen met een buurtsportcoach? Stuur een mail naar buurtsportcoaches@sociaalwerkdeschans.nl.

Jeugdfonds Sport & Cultuur

Is er thuis te weinig geld om te sporten of om iets aan kunst en cultuur te doen? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt de contributie of het lesgeld te betalen en attributen die nodig zijn. Zo kunnen ook kinderen (tot 18 jaar) uit gezinnen waar weinig geld is, lid worden van een sportclub of een dans-, muziek-, kunst- of theaterschool. De buurtsportcoaches kunnen jou helpen contact te maken het Jeugdfonds Sport & Cultuur. <



Colofon Westerkracht, december 2021

Zorgkrant Westerkracht is een uitgave van de gemeente Westerkwartier, in samenwerking met Sociaal Werk De Schans

Druk: december 2021
Copyright ©2021
Gemeente Westerkwartier

Redactie: gemeente Westerkwartier, Sociaal Werk De Schans

Aan dit nummer werkten mee: Gemeente Westerkwartier, Sociaal Werk De Schans, Humanitas, Taalhuis, Novatec, Biblionet Groningen

Vormgeving: Kijf&Witte, Grafisch Servicebureau, www.kijfwitte.nl

Advertentieverkoop: Kiwi Media Producties, 0594-820 214

Druk: Hoekstra krantendruk
Verspreiding: Westerkracht wordt huis-aan-huis verspreid in de gemeente Westerkwartier. Dit wordt gedaan door Santibri-Axender.

Oplage: 30.000

Fotografie: de foto's in deze krant zijn eigen foto's en stockfoto's. Personen hebben toestemming gegeven voor publicatie



Gezond leven, gezond eten

Naast voldoende bewegen en goed slapen is ook gezonde voeding belangrijk om je goed te voelen. Uit een onderzoek in 2020 bleek dat we in het Westerkwartier een bovengemiddeld gewicht hebben in vergelijking met de rest van Nederland. Ook in het Westerkwartier is overgewicht (obesitas) dus een serieus probleem. Overgewicht kan ernstige gevolgen hebben voor je gezondheid, nu en in de toekomst. Hoe weet je of je gezond eet en voldoende voedingsstoffen krijgt? Hoe maak je eigenlijk een gezonde maaltijd, ook als je weinig geld hebt? Wil je de juiste keuzes kunnen maken, dan moet je eerst kennis hebben om die keuzes te kunnen maken.

Voedselakkoord is een verzameling van ambities

Het Westerkwartier is een gemeente met veel organisaties die zich bezighouden met voedsel. Voedsel hebben we nodig, maar zorgt ook voor verbinding en verbroedering. Tussen mensen en culturen en tussen organisaties, bedrijven en inwoners. Van boeren tot restaurants, van scholen tot bedrijven. En er komen steeds meer projecten van inwoners op het gebied van bijvoorbeeld pluk/dorpsuinen. Om al deze initiatieven te verzamelen, kennis te delen, nieuwe activiteiten op te zetten en mensen met elkaar te verbinden is het Voedselakkoord Westerkwartier opgesteld.

Kenniskaravaan en andere activiteiten vanuit Voedselakkoord van start

Vanuit het Voedselakkoord gaan vier werkgroepen activiteiten opzetten die nog dit najaar van start gaan. Zo begint in december de Kenniskaravaan: een serie lezingen over voedsel en gezonde leefstijl. De lezingen zijn voor iedereen die aan de slag wil met gezondheid. Maar we doen meer: zo gaan we ook aan de slag met het traktatiebeleid op scholen, het stimuleren van de bijstand en een proef om in openbaar groen fruitbomen en struiken te planten. Bewoners in de omgeving krijgen daardoor toegang tot gratis eten. En daar stopt het niet bij. De inwoners van het Westerkwartier zitten vol met ideeën en die gaan we de komende tijd verder uitwerken. <

Wil je graag meer informatie of wil jij je aanmelden voor de lezingen of andere activiteiten? Kijk dan op www.voedselakkoord.nu
Wil je bezig met gezonde leefstijl, maar weet je niet waar je moet beginnen? Een buurtsportcoach van Sociaal Werk De Schans kan jou daarmee op weg helpen. Neem contact op met de buurtsportcoach uit jouw gebied. Mail naar buurtsportcoaches@sociaalwerkdeschans.nl.
www.sociaalwerkdeschans.nl/sport-bewegen.



Niet vallen kan je leren

Als je ouder wordt sta je minder stevig op je benen. Je staat bijvoorbeeld moeilijk op uit een stoel. Of je voelt je soms even duizelig. Je kunt dan sneller vallen. Hoewel vallen op zich een 'ongeluk' is, kun je de kans op een val wel verminderen. Als je ouder bent kan het voorkomen van een val betekenen dat jij jezelf langer kunt blijven redden en zelfstandig kunt blijven wonen.

In balans

Als je bang bent om te vallen ga je misschien bepaalde situaties of activiteiten uit de weg. Daardoor kom je je huis minder uit en ga je sociale contacten missen.

In de gemeente Westerkwartier is een cursus waar je leert om niet te vallen. Deze cursus heet 'in balans'. Samen met anderen leer je vallen en je leert goed bewegen. Dit is heel gezellig. Je helpt elkaar om oefeningen te doen. Je krijgt dan sterkere benen en een beter evenwicht. Je krijgt ook een boekje met oefeningen voor thuis. De cursus duurt in totaal 13 weken.

Waar kan ik terecht?

Ook bij jou in de buurt is er een cursus. In Leek wordt de cursus al



Meld je aan door te bellen of te mailen met Praktijk De Roef. Dit kan telefonisch via 0592-613010 of mail naar info@praktijkderoef.nl
Je kunt het ook vragen aan de huisarts of aan Sociaal Werk De Schans via 06-100 390 92 of mail naar Sociaal Werk De Schans via buurtsportcoaches@sociaalwerkdeschans.nl.

gegeven. Dit is bij Fysiotherapie Praktijk De Roef. Binnenkort start de cursus ook in Zuidhorn, Marum en Grootegast. De fysiotherapeut werkt samen met Sociaal Werk De Schans.

Wat kost het?

Als je een Menzis Garant verzekering hebt dan kan je meedoen en is de cursus gratis. Als je een andere verzekering hebt dan is er mogelijk een eigen bijdrage. Kan je de eigen bijdrage niet

betalen? Bij De Schans geven ze je uitleg over de mogelijkheden.

Blijf in beweging!

Heb je de cursus gevolgd? Blijf dan in beweging! Na de cursus kun je meedoen aan verschillende beweeggroepen. Vraag de buurtsportcoaches van Sociaal Werk De Schans voor meer informatie. Stuur een mail naar buurtsportcoaches@sociaalwerkdeschans.nl. <

Gezond leven en meer bewegen

Ken je dat? Je hebt een drukke baan en ploft na een dag vol stress en hard werken, thuis neer op de bank. Het koken schiet er vaak bij in en je hebt echt geen energie meer om even met de kinderen te spelen. En...de cijfers op de weegschaal gaan langzamerhand steeds verder omhoog.

Hoe wij je kunnen helpen

Gezond eten, bewegen en met elkaar hierover praten, helpt je om je beter te voelen. Iedereen wil zich gezond voelen, alleen is dat niet altijd even gemakkelijk. Soms omdat je zorgen hebt over bijvoorbeeld geld of over je werk. Wij kunnen je helpen met het programma de Gecombineerde Leefstijlinterventie, of afgekort GLI. Dit programma helpt bij gezonder leven en meer te bewegen.

Samen is gemakkelijker

De GLI biedt jou de kans om samen met een leefstijlcoach aan de slag te gaan. Samen is het vaak gemakkelijker en veel gezelliger. Je gaat samen met anderen in een kleine groep bewegen. Je ontdekt wat jij leuk vindt en hoe je met plezier kan blijven bewegen in de buurt. Ook



Wil je meedoen? Ga dan langs bij je huisarts, hij/zij kan je aanmelden voor het programma of ga mee met iemand die het al doet. Kijk voor meer informatie op de website van Sociaal Werk De Schans www.sociaalwerkdeschans.nl

gezond eten wordt besproken. Samen bewegen en gezonder worden maakt het leuk en gezellig! En je leert van elkaar.

Het programma duurt twee jaar. Je wordt twee jaar begeleid door de leefstijlcoach. Je komt met de groep bij elkaar en je kan ook af en toe alleen met de leefstijlcoach spreken. Na twee jaar weet je hoe je het beste kunt bewegen en hoe je dit zelfstandig kan volhouden.

Wat kost het?

De gemeente werkt hierin samen met Menzis en Sociaal Werk De Schans en biedt dit programma gratis aan voor mensen met een gemeentepolis (GarantVerzorgd-verzekering van Menzis). Kijk voor meer informatie op de website van Sociaal Werk De Schans. Als je verzekerd bent bij Menzis wordt de cursus vergoed en je betaalt geen eigen risico. <

Uitdagingen en kansen binnen het gezin

Als gezin maak je wel eens een periode door waarin het niet zo goed gaat. Door ziekte, moeilijkheden met de kinderen, weinig contact met vrienden of familie, problemen op je werk, gebrek aan geld of spanningen met je partner. Meestal kun je zulke problemen prima zelf oplossen. Maar soms is

het een opluchting als iemand tijd heeft om te luisteren of een handje helpt bij het goed regelen van praktische zaken.

Home-Start

Home-Start geeft jou ondersteuning bij alledaagse opvoedvragen. De vrijwilliger van Humanitas biedt

je een steuntje in de rug met praktische hulp en vriendschap. De vrijwilligers van Home-Start zijn zelf ouder en krijgen een goede basis-training, waardoor ze goed voorbereid een gezin kunnen begeleiden. Zij helpen je door bijvoorbeeld activiteiten te ondernemen met (één van de) kinderen. Of gaan samen met jou een eind wandelen of met de kinderen mee naar de speeltuin. Veel is mogelijk, maar niet alles uiteraard. Een vrijwilliger is geen oppas of huishoudelijke hulp. Samen doen is het motto. Vrijwilligers volgen het ritme en gewoontes van jouw gezin en leren op hun beurt ook veel hiervan. De vrijwilli-



gers worden begeleid en ondersteund door een coördinator.

Hoe werkt het?

Je kunt jezelf aanmelden bij de Home-Start coördinator. Na aanmelding bespreek je met de coördinator hoe Home-Start je kan helpen. De ondersteuning wordt afgestemd op wat voor jou - of jouw

gezin - nodig is. Daarna wordt de vrijwilliger aan je voorgesteld. Als het klikt, komt de vrijwilliger elke week bij je thuis. In het begin leer je elkaar kennen en raak je vertrouwd met elkaar. Samen bespreek je op welke wijze je steun wilt of een helpende hand bij praktische zaken. De duur van de ondersteuning is afhankelijk van jouw vraag. <

Gezinnen met kinderen tot 18 jaar of vanaf de 28e week van de zwangerschap, die wonen in het Westerkwartier, kunnen zich aanmelden bij de coördinator van Home-Start. Ook wanneer je op zoek bent naar zinvol vrijwilligerswerk kun je je aanmelden! Je kunt contact opnemen met Mirjam Velthuis via mail m.velthuis@humanitas.nl of telefonisch via 06 57463025

Langer en duurzamer thuis wonen met de Verzilverlening

Wat zou het toch heerlijk zijn als je zo lang mogelijk in je eigen huis kunt blijven wonen. Misschien is het dan wel handig om een slaapkamer en badkamer beneden te hebben. Of het is bijvoorbeeld nodig om je hele huis drempelvrij te maken. Maar hoe ga je dat betalen?

Investeren betalen met je huis

Als je huis meer waard is dan de hypotheek die erop rust dan heb je een 'overwaarde' op je huis. Deze overwaarde kun je gebruiken om een lening af te sluiten om aanpassingen in je huis te betalen. Deze lening noemen we Verzilverlening. Je kunt de lening ook gebruiken voor energiebesparende maatregelen zoals isolatie. Maar ook voor bouwkundige aanpassingen van je huis zoals het verbreden van deuren, het plaatsen van een traplift of het aanpassen van de badkamer. Bij de afdeling Duurzaamheid-Fonds Wonen van de gemeente kun je de complete lijst aanvragen.

Eigenschappen Verzilverlening

Van de waarde van de woning mag je 80 procent gebruiken voor een lening. Zo weet je zeker dat je in het huis kunt blijven wonen. Je hoeft geen spaargeld te hebben om je woning te kunnen aanpassen. Als je alleen AOW of een klein pensioen hebt kan je ook gebruik maken van de verzilverlening. Groot voordeel is dat jouw maandlasten niet omhoog

gaan. De vaste rente is lager dan vergelijkbare leningen die de meeste banken vragen. De rente telt op bij de schuld. Je mag de lening altijd eerder terugbetalen zonder boete.



Kom ik in aanmerking?

Jij (en je partner) mogen niet jonger zijn dan 10 jaar voor de AOW-leeftijd. In 2021 is de AOW-leeftijd 66 jaar en 4 maanden. De gemeente Westerkwartier en SVn (Stichting stimuleringsfonds Volkshuisvesting Nederlandse gemeenten) kijken daarna of je in aanmerking komt voor de Verzilverlening. Op de website www.svn.nl kun je op de pagina 'langer thuis wonen' meer informatie vinden. Op de website van de gemeente vind je meer informatie onder het kopje 'Fonds Wonen' en kun je de lening aanvragen. Lees eerst goed of deze lening bij jou past. <

Natuurlijk kan de gemeente je ook telefonisch helpen en meer informatie geven. Bel daarvoor met de afdeling Duurzaamheid-Fonds Wonen via telefoonnummer 14 0594. De klantenservice van SVn kun je bellen via telefoonnummer 088-2539400



Genieten van het leven Kwaliteit van leven

"Mijn nieuwe huis voelt heel fijn. Ik heb het gezellig ingericht en geniet van mijn kleine, fijne tuin. De buurt voelt veilig. Mensen uit de buurt komen graag langs. Dat vind ik gezellig"

Margriet luisterde naar ons en oordeelde niet



Henriëtte en Tim kregen hulp via Home-Start toen hun dochter Sharon 9 maanden oud was. Henriëtte had een slechte start na de bevalling. Haar bevalling was zelfs zo zwaar dat ze vanwege de pijn en energiegebrek in de ziektewet kwam. Haar familie nam dat niet serieus. Henriëtte was dolblij met haar dochttertje, maar voelde zich kwetsbaar en onzeker.

Vertrouwen en aandacht

De komst van vrijwilliger Margriet was eerst spannend, een vreemde bij je over de vloer, hoe zou dat zijn? Maar het voelde al vrij snel vertrouwd. Margriet luisterde met aandacht en oordeelde niet. Ze dacht mee en bemoedigde me op alle fronten. Later gingen we samen dingen ondernemen. Dat was heel fijn, want daar kon ik me alleen niet toe zetten.

Het voelt heel natuurlijk

Margriet vulde de leegte van een goed contact met familie of een vriendin wat op. De



momenten dat ze er was verliepen heel natuurlijk, geen vooropgezet plan, en dat voelde heel warm en ontspannen. De gesprekken kwamen daardoor als vanzelf. Met Margriet kon ik alles delen. Ook omdat zij vertelde hoe het bij haar kinderen vroeger verliep. Ze had ook veel aandacht voor mijn dochttertje. Het was fijn dat ze me af en toe ondersteunde met bezoeken naar het consultatiebureau. Daar zag ik vaak erg tegenop.

Keuzes maken en voor mezelf opkomen

Margriet heeft mij geleerd voor mezelf op te komen. Ik merk nu, 2 jaar later, dat ik dat beter kan. Zo heb ik duidelijke keuzes gemaakt voor mijn werk. De band met mijn dochter is - ondanks de sombere buien die ik had - prima. Ik ben nog altijd blij met de hulp die Margriet mij geboden heeft. <

MEER DOEN MET DE COMPUTER

Klik & Tik en Digisterker

Of je het nu leuk vindt of niet: het internet wordt steeds belangrijker. Wil je iets kopen, informatie krijgen, een vakantie boeken, je bankzaken regelen; het gaat allemaal en steeds vaker via het internet. Maar niet iedereen is al even handig met de computer en het internet. Zou jij er wel wat behendiger in willen worden? Dan is de cursus Klik & Tik iets voor jou. Met deze cursus leer je werken met computers en internet. Je kunt de cursus zelf vanuit huis doen of onder begeleiding in de bibliotheek. De cursus is gratis, ook als je geen lid bent van de bibliotheek.

Je leert:

- Omgaan met de computer
- Een e-mail sturen
- Informatie opzoeken op internet
- Iets kopen op internet
- Iets downloaden van internet

Waar kun je terecht?

De cursus wordt gegeven in verschillende bibliotheken:
In Grootegast op maandagmorgen van 9:30 tot 12:00 uur
In Zuidhorn op dinsdagmorgen van 9:30 tot 12:00 uur
In Leek op donderdagmorgen van 9:30 tot 12:00 uur
In Marum op maandagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur

Digisterker

Ben je al wat meer bekend met de computer maar heb je bij sommige dingen nog hulp nodig? Bijvoorbeeld om zelfstandig met DigiD op de computer aan de slag te kunnen of het instellen van je QR-code? Dan kun je de cursus 'digisterker' volgen in de bibliotheek. Digisterker is niet voor echte beginners. De eerste stappen met de computer en het internet leer je met de cursus Klik & Tik. <



Als je mee wilt doen met Klik & Tik kun je in de bibliotheek een inschrijfformulier halen. Wil je meedoen met Digisterker? Dan kun je je ook aanmelden via het inschrijfformulier op de website www.biblionetgroningen.nl/leren

Vind als senior je weg op het internet



Tegenwoordig is het heel normaal om overall de computer, telefoon of tablet voor te gebruiken. Bankieren, een afspraak maken met je dokter, herhalingsrecepten indienen bij de apotheek, alles gaat tegenwoordig digitaal. Niet iedereen kan die veranderingen bijbenen. Vooral voor ouderen gaat het soms te snel. SeniorWeb Westerkwartier helpt ouderen om te leren omgaan met de computer.

Jezelf kunnen redden

Als je niet goed weet hoe je met de computer moet omgaan is het lastig om sommige dingen zelf te regelen. Soms heb je even hulp nodig. Kinderen of kleinkinderen willen het best even uitleggen, maar doen het vaak veel te snel. Bovendien wil je ze daar niet teveel mee lastig vallen, want zij hebben het allemaal ook druk. En je wilt eigenlijk niet afhankelijk zijn van andere mensen.

Blijf betrokken bij de samenleving
Met de computer, tablet of telefoon kun je bijvoorbeeld beeldbellen of berichtjes sturen naar vrienden, kinderen of kleinkinderen. Maar je kunt daarmee ook het nieuws volgen of uitzoeken wat de beste verbinding is om met het openbaar vervoer naar het museum te gaan; en hoe laat de trein dan precies gaat en vanaf welk perron. Ook zijn er veel leuke programma's voor spelletjes of puzzels.

Wat doet SeniorWeb Westerkwartier?

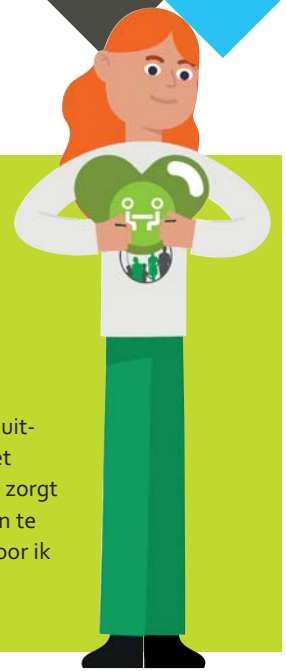
De vrijwilligers van SeniorWeb Westerkwartier zijn zelf ook vaak senior, en hebben er plezier in om andere senioren te leren omgaan met de computer, tablet of telefoon.

Ze geven cursussen in kleine groepjes of bij je thuis en er is een inloopspreekuur waar je met je vragen terecht kunt. En kies je voor een cursus in een groep, dan heb je ook gelijk gezellig contact met andere mensen! <

Wil je ook graag hulp van SeniorWeb Westerkwartier en wil je meer informatie? Bel dan naar 06-57568093. Je kunt ook informatie vinden op de website www.seniorweb-westerkwartier.nl

Zorgen voor jezelf Dagelijks functioneren

"Onlangs heb ik geleerd om hulp te vragen als ik er zelf niet uitkom. Eerst schaamde ik me om hulp te vragen, waardoor het erger werd. Nu weet ik dat anderen graag helpen en dat het zorgt voor begrip en medeleven. Ik heb geleerd om zelf mijn zaken te regelen op de computer, dat geeft rust in mijn hoofd waardoor ik beter slaap".



Sterk in taal

Met de post krijg je soms brieven die moeilijk te begrijpen zijn. Dan is het fijn als iemand je kan helpen. En het is leuk als jij je kinderen of kleinkinderen goed kunt voorlezen. Wil je de post beter begrijpen? De bijsluiter van je medicijnen lezen?

Taalhuizen

Het Taalhuis helpt je om beter te leren lezen, schrijven, en rekenen. En omgaan met de computer of telefoon. Het is allemaal gratis, ook de cursus voor de computer. En er zijn boeken om te oefenen. Een vrijwilliger kan je helpen bij het invullen van formulieren. Of bij het lezen en begrijpen van informatie of moeilijke brieven. Jij kunt zelf zeggen wat je graag wilt leren of oefenen. Zo kan iedereen meedoen in de samenleving.

Wil je meedoen?

In het Westerkwartier zijn vier Taalhuizen. In Leek, Marum, Grootegast en Zuidhorn. Je vindt de Taalhuizen in de bibliotheken. Elke week is er een spreekuur met de Taalhuiscoördinator. Tijdens dit spreekuur kun je samen met een vrijwilliger bekijken wat je nodig hebt en wat bij je past. Dat kan bijvoorbeeld een oefenboek zijn of misschien een cursus. In de schoolvakanties zijn er geen activiteiten in het Taalhuis.
Spreekuur Taalhuis in Leek: woensdag van 10.00 tot 12.00 uur
Spreekuur Taalhuis in Marum: donderdag van 13.00 tot 15.00 uur
Spreekuur Taalhuis in Grootegast: Woensdag van 14.00 tot 16.00 uur
Spreekuur Taalhuis in Zuidhorn: Woensdag van 11.00 tot 13.00 uur

Formeel onderwijs

Je kunt ook Nederlandse lessen volgen in de bibliotheek en nog een diploma halen. Dat heet formeel onderwijs. De lessen zijn van het Alfa-college. Wil je meer informatie? Vraag dit dan in het Taalhuis. <

Ben jij of ken jij iemand die beter wil leren lezen, schrijven of rekenen? Of omgaan met de computer, tablet of telefoon? Of wil je mensen hierbij helpen en vrijwilliger worden? Kom langs in het Taalhuis of bel: 088 50 61 900.

Hulp bij het vinden van hulp

Iedereen die in de gemeente Westerkwartier woont kan cliëntondersteuning vragen. Onafhankelijke cliëntondersteuners zijn mensen die je helpen als je vragen hebt waar je zelf niet goed uit komt. Ze kunnen je helpen om je vraag duidelijk te krijgen en samen met jou een oplossing bedenken, die het beste bij jouw situatie past.

Een onafhankelijke cliëntondersteuner is iemand die naar je luistert en met je mee kan denken. Soms is er meer nodig, bijvoorbeeld bij het aanvragen van zorg, het invullen van formulieren, het voeren van gesprekken of als je bezwaar wilt maken. Ook hier kan een onafhankelijke cliëntondersteuner je bij helpen. Je kunt een afspraak maken als je vragen hebt over zorg of ondersteuning, onderwijs, wonen, werk, inkomen of welzijn. Samen met jou



kijkt de onafhankelijke cliëntondersteuner naar een oplossing. Dit kan bijvoorbeeld door je de weg te wijzen naar activiteiten in de buurt of je in contact te brengen met iemand die jou met je vraag verder kan helpen. De ondersteuning is gratis en voor iedereen die in de gemeente Westerkwartier woont. <

Wil je meer weten of heb je een vraag? Kijk op onze website www.sociaalwerkdeschans.nl of bel ons via 0594-745620. Je kunt ook mailen naar info@sociaalwerkdeschans.nl.

“Ze moeten meedenken, niet beter weten”



Sandra woont met haar drie kinderen in een eengezinswoning in een dorp in de gemeente Westerkwartier. Tot voor kort leek niet veel in haar leven vanzelfsprekend te verlopen. Pech met relaties en er voor wat betreft de opvoeding helemaal alleen voor staan. Sandra: “Mijn middelste kind heeft een serieuze hechtingsstoornis. Het kind kan het niet helpen, maar het opgroeien in een instabiele gezinssituatie deed haar geen goed. Haar gedrag was dusdanig dat het erg veel vergde van de andere gezinsleden.

Ondanks bemoeienissen van jeugdzorgorganisaties en verschillende hulpverleners aan de deur raakt de batterij van het gezin, en met name van mij, bijna helemaal leeg. Ik heb zelf ADHD en daardoor veel moeite om het overzicht te bewaren. Toen het water me echt aan de lippen stond heb ik bij de afdeling Jeugdzorg van de gemeente aangegeven dat alle voorgaande vormen van hulp niet genoeg aansloten bij onze situatie.”

Krachtig ondersteunen

Bij de gemeente draaide net een pilot Gezinsverzorgende. Kort gezegd komt het er op neer dat een hulpverlener wordt vrijgemaakt om substantieel een gezin te ondersteunen. Daar wordt mee bedoeld dat de hulpverlener niet even een uurtje langskomt, maar per week 4 tot 6 uur meedraait in het gezin om goed inzicht te krijgen in de situatie. Samen met het gezin gaat hij of zij aan de slag. Er wordt samengewerkt met de stichting Samen Oplopen. Deze stichting laat een vrijwilliger samen met een professional samen oplopen binnen een gezin op een hele praktische manier.

Hierdoor krijgt het gezin handvatten om weer goed te kunnen functioneren. In de gemeente Westerkwartier levert zorgorganisatie Cosis de Gezinsverzorgenden. Eén van hen is Jurgen Liewes (zie bovenstaande foto). Hij loopt sinds maart van dit jaar Samen Op met het gezin van Sandra.

Jurgen: “Toen ik in het gezin kwam was al snel duidelijk dat er snel iets moest gebeuren. Sandra is de steunpiloot van het gezin, als zij omvalt is de schade groot. Met kleine stappen hebben we, op een laagdrempelige manier, samen verschillende situaties aangepakt, waarbij ik als Gezinsverzorgende naast het gezin functioneer en niet van bovenaf belerend ben en taken meegeef. Het gezin van Sandra is een zeer goed voorbeeld van hoe je op een praktische manier situaties probeert aan te pakken zodat er weer rust en ruimte in de thuissituatie komt. Soms ga ik bijvoorbeeld met één van de kinderen naar sport, zodat de rest ook even rustig aan elkaar kan toekomen.”

Vooruit geholpen

Sandra: “We hebben in een half jaar veel bereikt. Jurgen heeft veel in gang gezet en sinds lange tijd ben ik weer in staat om me te focussen op het positieve. Steeds vaker sta ik op met het fijne gevoel van 'ik kan het aan vandaag'. Het lukt me weer om vooruit te kijken en ik overweeg zelfs om een baantje erbij te nemen. Ook al is dat eerst als vrijwilliger. Het is een erg goede stap geweest van de gemeente om deze hulp in te zetten. Ik zou het iedereen die zich in dit verhaal herkent aan willen bevelen. Jurgen staat naast me, helpt me vooruit en is ook in de buurt als het even wat minder vanzelfsprekend gaat. Bij hem heb ik het gevoel dat hij meedenkt en niet, zoals veel anderen, het beter weet. Mijn gezin heeft daar flink van geprofiteerd.”

Is de Gezinsverzorgende iets voor u? Wilt u meer informatie over de Gezinsverzorgende? Neemt u dan contact met het team Mens en Gezin-Jeugd, gemeente Westerkwartier, telefoonnummer 14 0594.

Langer in je eigen huis wonen

Wie wil er nu niet gewoon lekker in zijn of haar eigen huis blijven wonen, ook als je ouder wordt? Vaak kan dat, met een paar aanpassingen.

80+ ondersteuning door seniorenvoorlichters

Ben jij 80 jaar of ouder en wil je ook graag weten wat je kunt doen om zo lang mogelijk in je eigen huis te blijven wonen? Je kunt dan contact opnemen met een seniorenvoorlichter van Sociaal Werk De Schans. Een seniorenvoorlichter komt dan bij jou thuis om met jou te praten over de regelingen en voorzieningen die er zijn. Samen met jou kijkt de voorlichter wat er nodig is om veilig en gezond in je eigen huis te blijven wonen en informeren ze jou over allerlei zaken. Als er voorzieningen nodig zijn kan de voorlichter je ook helpen bij het aanvragen daarvan.

ContactWijzer voor 70+

Heb je de leeftijd van 70 jaar bereikt? Dan is er de ContactWijzer. De ContactWijzer is een boekje waarin per gebied informatie voor senioren staat, zoals vervoer voor senioren en activiteiten. Het boekje valt automatisch in je brievenbus als je 70 jaar



bent. Natuurlijk kun je ook contact opnemen met Sociaal Werk De Schans als je vragen hebt.

Word zelf seniorenvoorlichter

Als seniorenvoorlichter maak je een verschil in de samenleving of in iemands dag. Het is een prima manier om actief te blijven en je maatschappelijk betrokken te (blijven) voelen. Elke dag, één keer in de week of één keer per maand. Net wat jij wilt! Uiteraard krijg je bij dit werk begeleiding van buurtwerkers van Sociaal Werk De Schans. <

Wil jij ondersteuning of wil je zelf seniorenvoorlichter worden? Neem dan contact op met Sociaal Werk De Schans via telefoonnummer 0594-745620 of stuur een mail naar info@sociaalwerkdeschans.nl

Je zaken met de overheid regelen via de computer

Tegenwoordig kun je van alles regelen via internet. Ook contact met de overheid gaat steeds vaker digitaal. Veel mensen vinden dit lastig. Je moet bijvoorbeeld bij de overheid zijn voor het regelen van belastingen en toeslagen, zorg, het zoeken van werk en het verlengen van je rijbewijs. Ook bijvoorbeeld het aanvragen van AOW, het betalen van verkeersboetes en het aanvragen van je corona-QRcode gaat via de overheid. Voor deze contacten met de overheid moet je een DigiD hebben en met de computer kunnen omgaan.

Informatiepunt Digitale Overheid (IDO)

Wil je iets regelen met de overheid via de computer en kun je wel wat hulp gebruiken? Wil je zelf beter leren omgaan met de websites van de overheid? Of ken je iemand die wel wat hulp kan gebruiken? Ga dan naar het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) in de bibliotheek in Leek. Hier luisteren medewerkers naar je vraag en denken ze met je mee. Zij geven je direct informatie waarmee je verder kunt. Of ze verwijzen je door naar de juiste organisatie.

Er is iedere dinsdag van 10:00 tot 12:00 uur een spreekuur van het IDO waar je van harte welkom bent, ook als je geen lid bent van de bibliotheek. Aanmelden is niet nodig. <

Wil je graag meer informatie? In de bibliotheek kun je altijd terecht voor informatie over het IDO maar ook voor informatie over bijv. computercursussen. Op de website van de bibliotheek kun je ook veel informatie vinden of je kunt bellen met Biblionet Groningen via 088-5061900



Jonge Mantelzorgers

Net als volwassen mantelzorgers zijn er ook kinderen en jongeren die voor een familielid zorgen. Dit zijn kinderen en jongeren die opgroeien met ziekte en zorg thuis. Als één van de gezinsleden langdurig ziek is, een lichamelijke of verstandelijke beperking, psychische problemen of een verslaving heeft, dan ben je een jonge mantelzorger (JMZ).

JMZ'ers zorgen bijvoorbeeld voor hun vader, moeder, broer of zus. Ze houden rekening met hun ziekte of beperking of maken zich zorgen over de situatie thuis. En soms is die ziekte een spelbreker en kunnen plannen onverwacht niet door gaan. Een jonge mantelzorger hoeft dus niet echt voor iemand te zorgen om er toch één te zijn.

Leuke activiteiten

De gemeente Westerkwartier en Sociaal Werk De Schans vinden het belangrijk dat er aandacht is voor jonge mantelzorgers. We organiseren daarom regelmatig leuke dingen voor jonge mantelzorgers en ook zijn er mantelzorgondersteuners die de JMZ'ers bij kunnen staan met raad en daad.

"Ik vind vakantie altijd erg leuk, maar dan ben ik wel thuis en moet ik me meer aan mijn broertje aanpassen. Door de FUNdag heb ik iets voor mezelf en hoef ik even geen rekening met mijn broertje te houden"

FUNdag

Dit jaar hebben we groots uitgepakt, omdat iedereen een extra zware tijd achter de rug heeft door corona. We zijn met zijn allen naar Wildlands in Emmen geweest. Alle jonge mantelzorgers mochten een vriendje of vriendinnetje meenemen en daar werd goed gebruik van gemaakt. We waren met een groep van 72 kinderen tussen de 8 en 23 jaar. Het weer was onstuimig; met veel regen en harde wind. Dat heeft de pret niet kunnen drukken, we kijken terug op een gezellige en zeer geslaagde FUNdag!

"Wij willen jullie hartelijk danken voor jullie inzet om er een mooie dag van te maken voor onze kinderen. Echt super!", zegt één van de ouders. <



Ben jij ook jonge mantelzorger?

Heb je vragen en/of wil je ook uitgenodigd worden voor leuke activiteiten? Meld je dan aan bij Sociaal Werk De Schans. Dat kan door een mailtje te sturen naar jmz@sociaalwerkdeschans.nl of door contact op te nemen met Maran Oosterloo, coördinator mantelzorg (06) 820 997 96. Je kunt haar bellen of appen.



Contact met andere mensen Meedoen

"Als nieuwe inwoner van de gemeente Westerkwartier voelde ik me eenzaam. Ik heb kennis gemaakt met de burens en ik ben lid geworden van een vereniging. Dat helpt. Ik voel me al veel minder alleen!"



Praatje en koffie op de stoep

Sociaal Werk De Schans gaat erop uit met een eigen koffiekar! Vanaf volgend jaar kom je deze leuke kar tegen in het Westerkwartier! Medewerkers van Sociaal Werk De Schans gaan graag met inwoners in

Houd de website www.sociaalwerkdeschans.nl en de social mediakanalen goed in de gaten voor meer informatie en om te zien wanneer en waar wij te vinden zijn! Wij zien jou graag voor een lekker 'Bakkie'!

gesprek om te kijken wat er leeft in de dorpen. En hoe kan dit beter dan met een kopje koffie en een goed en gezellig gesprek? Ongedwongen en vrij, iets wat Sociaal Werk De Schans belangrijk vindt. <

Mantelzorg: de zorg voor iemand anders

Mantelzorgers vinden zichzelf vaak niet bijzonder. Ze vinden het normaal wat ze doen voor een ander. Net als de regendruppel die maar water is. Maar water is wel van levensbelang! Daarom is het belangrijk dat er aandacht is voor mantelzorgers, zodat ze kunnen blijven schitteren.

"Sinds kort weet ik dat ik een mantelzorger ben. Ik had geen idee. Zorgen voor je ouders, dat doe je toch gewoon? Zorgen voor je kind met een handicap, dat doe je toch gewoon? Zorgen voor je partner met een depressie, dat doe je toch gewoon? En zo zijn er nog zoveel voorbeelden te noemen van zorgsituaties, die je 'gewoon' doet."

Wanneer ben je mantelzorger? Mantelzorgers zijn mensen die zorgen voor een familielid, vriend of buur die langdurig ziek is, een lichamelijke of verstandelijke beperking, psychische problemen of een verslaving heeft. Die zorg is vaak onzichtbaar.

"Toen mijn vader werd opgenomen in een verpleeghuis, dacht ik dat het wat rustiger zou worden rondom mijn ouders. Maar juist nu had mijn moeder mijn zorg en aandacht nodig. Ze was overspannen geraakt van alle zorgen voor mijn vader. Mijn moeder was jarenlang mantelzorger geweest van mijn vader en cijferde zichzelf daarbij helemaal weg. Nu had mijn moeder mijn hulp nodig bij het regelen van de financiën, afspraken maken, vervoer naar van alles



en nog wat. Natuurlijk doe ik dat graag, maar ik merkte dat het veel was om naast mijn (nieuwe) baan, gezin, sport en vrienden, steeds klaar te staan voor mijn moeder en ook nog regelmatig bij mijn vader op bezoek te gaan."

"Ik ben maar water" zei de regendruppel. "Je schittert!" zei de zon.

"Ik ging slechter slapen en ik maakte me eigenlijk continu zorgen over mijn vader en moeder. Gelukkig gaat het nu beter met mijn moeder en kan ze weer veel zelf oppakken. Maar wat als deze situatie nog veel langer was blijven bestaan? Hoe was ik dan alles blijven combineren?"

Meer weten? Neem contact op met Sociaal Werk De Schans: Dit kan telefonisch via 0594-745620 of mail naar info@sociaalwerkdeschans.nl.

Hulp voor mantelzorgers

In de gemeente Westerkwartier kun je met dit soort vragen terecht bij Sociaal Werk De Schans. De mantelzorgondersteuners van Sociaal Werk De Schans organiseren regelmatig activiteiten voor mantelzorgers gericht op ontmoeting en het delen van ervaringen. Daarnaast bieden ze een luisterend oor en kunnen ze je bijstaan met raad en daad. <

Laten we een bakkie doen!

Voel jij je wel eens alleen en heb je minder contact met andere mensen dan je wenst? Of vind je het gewoon leuk om mensen te ontmoeten en samen te kletsen? Je bent van harte welkom bij het wekelijkse 'Buurtbakkie' in de bibliotheek van Grootegast. Tijdens het Buurtbakkie gaat het om contact maken met anderen, ergens bij horen, een plek hebben waar je naartoe kunt, waar je

meedoet met anderen. Een plek waar je niet verplicht elke week naar toe hoeft, maar waar je iedere week welkom bent. Waar je binnen kunt lopen, maar ook weer naar huis kunt gaan wanneer je dit wilt.

Het is altijd een gezellige boel bij het Buurtbakkie. Ruud is inmiddels een vaste bezoeker van het Buurtbakkie. "Ik woon in mijn

eentje in een seniorenflat in Grootegast. Ik mis vaak de gezelligheid en die vind ik in de bieb tijdens het Buurtbakkie. Praten met andere mensen of gewoon luisteren naar anderen. Dat vind ik leuk". En inmiddels zijn de mopjes die Ruud altijd vertelt een vast ritueel.

"Sinds ik bij het Buurtbakkie kom heb ik al verschillende mensen ontmoet. Het is er gezellig en ik krijg er energie van. Ik kijk alweer uit naar volgende week."

Er schuiven ook wel eens mensen aan die tijdens een kopje thee of koffie voorlichting kunnen geven aan mensen als zij daar behoefte aan hebben, zoals een politieagent of iemand van de brandweer.

Anneleen heeft het Buurtbakkie bedacht als gezellige ontmoetingsplek voor mensen die



behoefte hebben aan gezelschap "Tijdens het Buurtbakkie in de Bieb gaat het om ONTmoeten, zónder te MOETEN. Het is een plek waar je niet verplicht elke week heen hoeft, maar waar je wel elke week welkom bent.

Wil je gewoon kletsen dan kan dat maar er zijn ook mensen aanwezig met wie je kunt praten als je hulp nodig hebt. En we serveren iedere week lekkere KLETSKOeken bij de koffie dus kom gezellig langs!" <



Kom je ook een bakkie doen? Het wekelijkse Buurtbakkie in de bibliotheek van Grootegast van is van 14.30-16.00 uur en het is gratis. Wil je graag een keer langs komen, maar vind je dit spannend of heb je daarbij ondersteuning nodig? Of mis je contact met anderen? Wil je daarover praten of wil je hulp? Neem dan contact op met Sociaal Werk De Schans via telefoonnummer (0594) 745620 of stuur een mail naar grootegast@sociaalwerkdeschans.nl.

Je bent een vluchteling

Stel je eens voor: je woont heerlijk op je eigen plek, je hebt je werk, je bent gezond en het gaat je goed. En dan is plotseling alles anders. Je eigen plek is niet veilig meer. Je toekomst is verdwenen en angst en gevaar overheersen. Wil je dit overleven dan moet je weg. Alles achterlaten en hopen op een veilige plek elders waar je opnieuw kunt en moet beginnen. Met het besef dat je waarschijnlijk nooit meer terug kunt naar je eigen land, je eigen plek.

Dit overkomt veel vluchtelingen die op dit moment in Nederland worden opgevangen. Wanneer ze een huis in het Westerkwartier toegewezen krijgen, worden zij 18 maanden begeleid door VluchtelingenWerk Noord Nederland in samenwerking met Sociaal Werk De Schans.

Ze doen enorm hun best om te integreren in hun nieuwe woonomgeving. Dat is soms lastig als je de taal niet spreekt en niet weet hoe het hier werkt. Gelukkig worden ze gecoacht door de maatschappelijke begeleiders van VluchtelingenWerk Noord Nederland en is deze begeleiding zeer intensief. De meeste vluchtelingen hebben na 1,5 jaar hun leven redelijk op orde en redden zich uitstekend in de Nederlandse samenleving. En dat is, gezien de omstandigheden, heel erg knap! Wanneer iemand daarna nog extra ondersteuning nodig heeft kan hij/zij altijd terecht bij Sociaal Werk De Schans.

Inzicht in de normen en waarden en het leren van de taal zijn een belangrijke basis bij het opbouwen en inrichten van een leven in Nederland. De medewerkers van Sociaal Werk De Schans en

VluchtelingenWerk Noord Nederland helpen - samen met vrijwilligers - ook bij het regelen van allerlei dagelijkse dingen, zoals het kennismaken met de buurt, boodschappen doen en de administratie bijhouden. Alles om ervoor te zorgen dat ze ook hier in Nederland een eigen veilige plek kunnen hebben, zich prettig voelen en een toekomst hebben!

Heb jij als vluchteling vragen over wat wij voor je kunnen doen? Of ken je iemand die vluchteling is en een steuntje in de rug kan gebruiken? Neem dan contact op met Sociaal Werk De Schans. Dit kan telefonisch via 0594-745620. Of mail naar info@sociaalwerkdeschans.nl



When you are a refugee

Just imagine for a moment, you have your own home, you have a great, successful job, you're healthy and everything in your life is just wonderful.

And then from one day to the next, everything is different and everything has changed. The place you once called home isn't safe anymore, your future is uncertain and your life is now full of danger and fear. In a desperate attempt to survive, you will need to leave everything you once knew and loved behind in the hope that you will be able to find safety, someplace else. All the while fully realizing that you will most likely never be able to return home.

This is a familiar story to many refugees who have found refuge in the Netherlands. When they are assigned a house in the Westerkwartier, they are supervised for 18 months by the Dutch Council for Refugees in collaboration with Sociaal Werk De

Schans. The council helps people to integrate into Dutch society. Which of course is a difficult feat when you don't understand or speak the language and have no knowledge of how things exactly work in a new country.

This is where counselors of the Dutch Council for Refugees play a vital role, they provide guidance and help people to find their way. The large majority of refugees manage to put their lives back together and are fully integrated after about 1.5 years. Which, considering the circumstances, is a magnificent achievement. When someone needs extra support afterwards, he/she can always go to Sociaal Werk De Schans.

Learning about the standards and values as well as learning the Dutch language are most essential to building a new life in the Netherlands. Employees of Sociaal Werk De Schans, as well as their volunteers, also provide assistance with every day chores, like getting to know the neighborhood, going grocery shopping and how to deal with paperwork. They can basically assist you with everything that is needed to create a safe and new home in the Netherlands.

If you are a refugee who would like to know more about what we can do for you or if you know someone who is in need of support, please do not hesitate but get in touch with Sociaal Werk De Schans. You can either call us on 0594-745620 or send us an email: info@sociaalwerkdeschans.nl

“Het ging echt even om mij. Dat had ik nou net nodig!”



Herken je het gevoel? Je hebt te veel ballen in de lucht, loopt vast in je hoofd en eigenlijk ben je in een negatieve spiraal terecht gekomen? Dit had ik vorig jaar! Ik liep vast in mijn huwelijk en in mijn baan. Eigenlijk liep ik als een kip zonder kop rond. Dit kostte me zoveel negatieve energie dat ik me continu leeg voelde. Ik werk 32 uur en heb twee jonge kinderen. Ik regelde alles omtrent de kinderen en dat vonden mijn man en ik beide prima.

Ik vergat daarbij alleen mezelf! Sommige mensen in mijn directe omgeving zeiden uiteindelijk dat ik te veel ballen in de lucht had. Ik moest meer aan mezelf denken. Oké, dacht ik, maar hoe dan? Ik denk echt wel aan mezelf... Mijn schoonzus zei dat het wellicht kon helpen om met iemand te gaan praten. Bijvoorbeeld met maatschappelijk werk of de GGD. Dat vond ik echt heel raar. Wat moet ik nou bij maatschappelijk werk of de GGD? Ik weet niet wat voor beeld ik er precies bij had, maar het paste zeker niet bij mij!

Praat het van je af!

Ik heb toch eens contact gezocht met de contactpersoon van de GGD op school. In het kader van als het niet goed gaat met mij, gaat het ook niet goed met de kinderen. Zij zei: "Het lijkt dat je op adrenaline leeft. Dat houdt je geen twee jaar meer vol!" Ik besepte dat ze gelijk had. Ze heeft mij geadviseerd om kennis te maken met Sociaal Werk De Schans. Dat zij er juist zijn om een luisterend oor te bieden. Praat alles maar van je af was het advies. En doe dat maar eens bij iemand die anders luistert en advies geeft dan je familie en vrienden.

Tijd en aandacht voor mij

Dat heb ik gedaan. Het was heel fijn om mijn verhaal te doen aan iemand die me niet kent, die goed kan luisteren, treffende vragen stelt en niet oordeelt. Ze hielp me om mijn gedachten en overtuigingen op een rijtje te zetten en daardoor weer anders te kunnen denken. De gesprekken waren prettig, open en luchtig. Niks hoeft en niks is raar. Het ging echt even om mij. Dat had ik nou net nodig! Het heeft mij enorm geholpen om een stap verder te komen in mijn leven. Dit gun ik iedereen die daar behoefte aan heeft. <

Joanne

Training Positief Budget

Wil je (meer) geld overhouden aan het einde van de maand? Geen post meer overal in huis tegenkomen? Geen rekeningen meer kwijtraken in je mail? Meer weten over hoe je betalingen doet via internet? Waarvoor je moet oppassen? Mogelijkheden om meer geld te krijgen? Weten waar je recht op hebt? Deze en andere vragen komen aan bod in de training 'Mijn Positief Budget'.



Advies en tips

Tijdens de training krijg je tips en adviezen over omgaan met geld, regelingen waar je gebruik van kan maken en het opruimen van post. De training is opgebouwd aan de pijlers van Positieve Gezondheid en draagt op die manier bij aan jouw welbevinden. Door middel van huiswerkopdrachten breng je dit bij jouw thuis in de praktijk. Ook kom je te weten waar je terecht kan voor hulp of informatie. Iedereen van 18 jaar en ouder kan de training doen.

Ervaren trainers

De training wordt gegeven door een buurtmaatschappelijk werker en een ervaringsdeskundige. Dat is iemand die zelf ervaren heeft hoe moeilijk het kan zijn om rond te komen en je administratie op orde te houden. <

Je kunt je opgeven voor de training 'Mijn Positieve Budget' door te bellen naar 0594-745 620 of te mailen naar trainingen@sociaalwerkdeschans.nl



Blijheid en vrolijkheid ervaren Mentaal welbevinden

"Over het algemeen voel ik me goed. Ik zit best lekker in mijn vel. Ik neem de tijd om de gemeente Westerkwartier goed te leren kennen, zowel de mensen als de omgeving. Laatst ben ik naar het blotevoetenpad geweest, lekker modderig! En er staan nog meer wandelingen op de planning. Ook hoop ik wat cultuur te gaan snuiven in de gemeente Westerkwartier. Natuur en cultuur maken mijn wereld mooier!"

Word een bikkel

Omgaan met anderen kan soms best lastig zijn. Zeker als jij je niet op je gemak voelt of onzeker bent. Of als jij je snel verdrietig of boos voelt, geplaagd wordt of te assertief bent. Misschien heb je weinig vrienden of denk jij dat anderen negatief over jou denken.

"Mijn zelfvertrouwen is gegroeid. Ik durf nu vaker antwoord te geven in een groep."

Weet dan dat je niet de enige bent! En goed nieuws: we kunnen jou hierbij helpen! Sociaal Werk De Schans geeft Bikkeltrainingen (12 - 16 jaar) waarvoor jij je weer prettig voelt over jezelf en in jouw contact met anderen.



We doen bijvoorbeeld spelletjes en opdrachten om meer over jezelf te leren. Zoals het effect van je gedrag op anderen, hoe je emoties op een duidelijke en positieve manier uit, hoe je grenzen herkent en aangeeft, en hoe je op een prettige manier voor jezelf kunt opkomen. Aarzel niet en geef je op!

Veel anderen gingen je voor:

"Het gaat nu veel makkelijker om contact te maken. Ik durf meer op iemand af te stappen."
"Ik maak meer oogcontact met anderen"

De Bikkeltraining is er ook voor jongere kinderen (6 tot 12 jaar). Wij hebben ook groepen voor kinderen van gescheiden ouders en er zijn groepen voor volwassenen. <

Als je liever niet in een groep wilt of een andere vraag hebt, staan we natuurlijk ook voor je klaar! Neem contact op met Sociaal Werk De Schans via trainingen@sociaalwerkdeschans.nl



Kunst is gezond en maakt je blij!

Kunst en cultuur: voor de ene persoon is het vanzelfsprekend en voor de ander een 'ver van mijn bed show'. Maar is dat wel zo? Kunst en cultuur is vaak dichterbij dan je denkt!

Kijk je wel eens naar een mooie film of serie, luister je mooie muziek, houd je van dansen? Ook dat is kunst en cultuur. Net zoals het lezen van een mooi boek, een bezoek aan een theater of concert of het bekijken van een mooi schilderij. Het zit in de tv-series die we kijken op Netflix en in de kunstwerken waar we langslopen als we de hond uitlaten.

Kunst is goed voor onze hersenen

Al die kunst en cultuur doet ook iets met ons brein. Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, zegt: 'Wanneer iemand naar kunst kijkt, ontstaan er activiteiten in de hersenstam. Dan raakt de hele schors in de hersenen actief en ontwikkelt zich. En een dikkere schors betekent ook dat je in staat bent tot veel beter na te denken.' Je hersenen maken linkjes en leggen verbanden, die ze normaal niet leggen.

Kunst word je blij van

Dat kunst zo'n invloed heeft op ons leven en ook op ons brein is onvoorstelbaar. Kunst heeft dus invloed op ons mentale welbevinden. Iedereen kent het wel, moe zijn na een dag hard werken, maar in de auto blij worden en energie krijgen van goede muziek.

Cultuurcoach

De gemeente Westerkwartier en Sociaal Werk De Schans vinden het belangrijk dat kunst en cultuur gestimuleerd wordt in de gemeente. Daarom is er een cultuurcoach, Elise van der Laan. Zij verbindt culturele instellingen, de amateurkunst, het onderwijs, culturele ondernemers, en eigenlijk iedereen die iets wil met kunst en cultuur in de gemeente Westerkwartier.

Elise zegt "ik vind het vooral gaaf als ik mensen kan laten kennis maken met de magie van kunst en cultuur. Op wat voor manier dan ook. De verwondering op de gezichten en zien dat het iets met mensen doet en dat het ze gelukkig maakt. Dat is het mooiste cadeau wat ik iemand kan geven!"

Wat doet een cultuurcoach eigenlijk de hele dag? Een cultuurcoach probeert allerlei verbindingen te leggen in het culturele veld. Dit is van het organiseren van een cultuurmarkt voor de gemeente tot het meedenken/schrijven van de subsidie-aanvragen voor musea. Ook onderwijs wordt hierin niet vergeten. Samen met het basisonderwijs en het middelbaar onderwijs wordt er gekeken hoe zij hun cultuurvakken extra invulling kunnen geven. Soms voorziet de cultuurcoach ook in workshops of andere lessen in het onderwijs. De cultuurcoach probeert overal, iedereen met raad en daad bij te staan en nieuwe projecten op touw te zetten.

Kunst is gemeente Westerkwartier

Het Westerkwartier barst van de cultuur! Er zijn heel veel initiatieven op het gebied van kunst, muziek, dans en theater. Via de Kultuurcentrale.nl zijn veel van deze initiatieven te vinden, ook via de website fierwesterkwartier.nl zijn alle optredens en activiteiten te vinden waaraan je als deelnemer/bezoeker kunt deelnemen. Dus zoek het op en doe mee! <

Wil jij ook blij worden van kunst en cultuur en wil je weten welke mogelijkheden er zijn binnen de gemeente Westerkwartier? Neem dan contact op met Elise via mail e.vanderlaan@sociaalwerkdeschans.nl. Ze helpt je graag op weg!

Pieter van der Zwan

> Pieter van der Zwan is (tijdelijk) wethouder van onder andere Werk en Inkomen, WMO, Welzijn en Ouderen



"In de gemeente Westerkwartier werken we vanuit de gedachte dat gezondheid méér is dan de afwezigheid van ziekte. We vinden het belangrijk dat inwoners in onze gemeente zoveel mogelijk in staat worden gesteld om te kunnen meedoen. Dat inwoners lekker in hun vel zitten, dat iedereen gezien wordt en meetelt in onze samenleving is een belangrijk streven samen met de inwoners zelf."

"Er wordt in deze haastige en prestatiegerichte maatschappij veel van onze inwoners gevraagd. Daarbij wordt vaak uitgestraald dat je aan allerlei perfecte maatstaven zou moeten voldoen. Bijvoorbeeld op sociale media, maar ook in allerlei tv-programma's of zelfs overheidsuitingen. Dat legt een steeds grotere druk op onze mentale gezondheid. Voor wie daarin vastloopt bieden we verschillende (inloop) voorzieningen om je hierbij te helpen."

"Je kunt bij deze voorzieningen in gesprek gaan met een ervaringsdeskundige, maar je kunt ook gewoon een keer binnenlopen voor een gesprek. Het werkelijke onderliggende probleem is daarmee natuurlijk nog niet opgelost, daar zouden we een breder maatschappelijk gesprek over moeten voeren."

"Waar we nu veel mee te maken krijgen en over horen is eenzaamheid. We vinden het belangrijk activiteiten te (laten) organiseren waarbij inwoners elkaar kunnen ontmoeten. Vooral in deze coronatijd is dat ontzettend belangrijk. Iedere mens heeft anderen nodig. Meer dan helft van de mensen ouder dan 75 jaar in Nederland zegt zich eenzaam te voelen. Dit geldt ook in het Westerkwartier. Onderzoek wijst uit dat eenzaamheid serieuze gevolgen kan hebben voor de gezondheid, zowel mentaal als fysiek. Eenzaamheid komt voor bij alle leeftijden, ook bij jongeren. Onze aanpak tegen eenzaamheid krijgt steeds meer vorm en past bij onze visie en het gedachtegoed van Positieve Gezondheid." <

Inwoner
centraal

Ondersteuning
dichtbij



Samenwerken

Eigen kracht, Westerkracht

De gemeente Westerkwartier wil waar nodig voor u als inwoner de best passende ondersteuning bieden. Uw behoefte en uw kracht of dat van uw familie, vrienden of dorpsgenoten is voor ons het vertrekpunt. Dus wat kunt u zelf doen? Wat kan uw omgeving doen? Samen gaan we op zoek naar de beste oplossing, dichtbij u in de buurt. Met de Westerkracht bieden wij u samen met Sociaal Werk de Schans een overzicht van activiteiten en organisaties, met wie wij samenwerken, die hierbij een steuntje in de rug kunnen bieden.



Vertrouwen hebben in de toekomst Zingeving

"Ik zie de toekomst positief. De nieuwe werk- en woonomgeving is wel een hele verandering, maar ik leer steeds meer aardige en behulpzame mensen kennen. Door mijn nieuwe baan heb ik meer zelfvertrouwen gekregen en ik heb geleerd dat ik eigenlijk veel meer kan dan ik dacht. Ik weet nu waar ik goed in ben en dat is een fijn gevoel".

Grip op je financiën met een beetje hulp



Of je nu jong bent of al ouder, grip op je financiën verliezen kan snel gebeuren. En hierdoor kan de kans op schulden toenemen. Heb je moeite om rond te komen, omdat je bijvoorbeeld een bijstandsuitkering of een minimuminkomen hebt?

Verschillende soorten ondersteuning

Een vrijwilliger van Humanitas kan je een steuntje in de rug geven en je helpen om de regie weer in eigen handen te krijgen. Er zijn veel verschillende dingen waarbij je geholpen kunt worden. Bijvoorbeeld bij het invullen van formulieren tot het zoeken naar een uitweg bij grote schulden en alles wat daar tussen zit. Om iedereen goed te kunnen helpen zijn er verschillende soorten ondersteuning die je kunt krijgen.

Get a Grip

Ben je tussen de 16 en 24 jaar en heb je moeite hebben met het op orde krijgen of houden van je geldzaken? Een vrijwilliger loopt met je mee om te zorgen dat je uit de schulden komt en/of blijft.

LEFO

Kun je niet meer zelf je administratie doen? Dan kun je gebruik maken van Langdurige eenvoudige financiële ondersteuning

(LEFO). Met een lichte ondersteuning van een vrijwilliger worden grote financiële problemen voorkomen, zonder dat de regie uit handen wordt gegeven.

Thuisadministratie

Door omstandigheden kun je het overzicht kwijtraken. Bijvoorbeeld als je partner overlijdt, of als je gaat scheiden of je baan kwijtraakt. Dan kan het gebeuren dat er schoenendozen vol bankafschriften op je wachten, of dat er rekeningen zijn die je allang had moeten betalen. Blijf niet te lang rondtobben. Een vrijwilliger van Humanitas kan je helpen je financiële zaken op orde te brengen en op orde te houden. Niet één keer, maar regelmatig, afhankelijk van de afspraken die je met de vrijwilliger maakt. Net zo lang tot je weer controle hebt over je eigen financiële administratie. Samen maak je een overzichtelijk huishoudboekje met daarin jouw inkomsten en uitgaven. Na ongeveer een jaar kun je zelf je

weg vinden in je eigen administratie en financiën. Een hele zorg minder. En als je dat wilt, komen we af en toe ook daarna nog eens langs om te horen hoe het gaat.

Facebook

Op de Facebookpagina 'Rondkomen in het Westerkwartier' vind je een overzicht van alle voorzieningen die er zijn voor mensen in het Westerkwartier die weinig te besteden hebben. Via deze pagina kun je ook een chatgesprek beginnen en zo in contact komen met iemand die je vraag kan beantwoorden. Vaak kunnen we dan een afspraak met je maken om even langs te komen. We bespreken dan samen of en hoe we je kunnen helpen.

Deelnemers en vrijwilligers

Je kunt je zelf aanmelden voor hulp en ondersteuning. Na de kennismaking met een coördinator kijk je samen welke hulp er nodig is. De coördinator kijkt ook wat er allemaal nog meer speelt binnen het gezin. Als de hulp die je zoekt niet door een vrijwilliger van Humanitas kan worden geboden, dan helpen we je de weg te vinden naar de juiste hulp. We blijven dan meelopen tot deze gevonden is. Als je door Thuisadministratie geholpen kunt worden dan kijken we welke vrijwilliger het beste bij jou en je vraag past. En natuurlijk is het ook belangrijk dat jullie het goed kunnen vinden samen! <

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden?
Dit kan via de website www.humanitas.nl/westerkwartier.
Je kunt ook bellen naar Ingrid: 06-35122750 of Inge: 06-51421646
Ook als je vrijwilliger of vrijwillige coördinator wilt worden ben je van harte welkom om contact op te nemen.



Een passende werkplek

Als je een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking hebt, is werken in een gewoon bedrijf niet altijd mogelijk. Niet altijd is de begeleiding goed te regelen in een gewoon bedrijf, of de aanpassingen die je nodig hebt kunnen niet worden ingepast. Je kunt dan mogelijk op een beschutte werkplek werken. In een baan die bij jou past, met salaris.

We helpen je om werk te vinden

Werk is voor veel mensen belangrijk. Werk zorgt ervoor dat je je ontwikkelt, dat je een onderdeel bent van de samenleving. Je krijgt een band met collega's, ontmoet nieuwe mensen, stimuleert je creativiteit en je leert dagelijks. Maar hoe vind je werk dat bij jou past? Het Team Mens en Gezin van de gemeente ondersteunt je als je niet of lastig in aanmerking komt voor een reguliere baan. En als je samen met hen een werkplek hebt gevonden blijft de gemeente betrokken als dat nodig is. Zij zorgen dan bijvoorbeeld voor een coach op de werkplek. Eén van de mogelijkheden van werk of een werkervaringsplaats is een route via Novatec.

Novatec

Novatec is het sociaal werkbedrijf van de gemeente Westerkwartier. Hier werken ongeveer 400 medewerkers. Bij Novatec kun je in een aangepaste omgeving werken. Je kunt bijvoorbeeld aan de slag op de hoofdvestiging of in het Kringloopcentrum in Tolbert of bij de kwekerij op landgoed Nienoord. Je kunt ook via detachering werken bij bedrijven in de regio Westerkwartier of Noordenveld. Novatec biedt ook werkervarings-

plaatsen aan voor mensen met een bijstandsuitkering. Dit is een tijdelijke baan voor een korte tijd. Je kunt dan werkervaring opdoen, nieuwe dingen leren en jezelf ontwikkelen. Dit kan helpen bij het vinden van een betaalde baan. Novatec werkt hierbij nauw samen met het team Mens en Gezin van de gemeente en ook met scholen, zoals het praktijkonderwijs.

"Toen ik thuis zat, voelde ik me opgesloten. Voor mij betekent Novatec ook vrijheid, onder de mensen zijn. Hier heb ik een vriendengroep opgebouwd."

Novatec biedt ook verschillende projecten voor statushouders (asielzoekers met een verblijfsvergunning). Daarbij gaat het om het opdoen van werkervaring en het leren van de Nederlandse taal. Het Alfa-college geeft educatieve en inburgeringscursussen binnen het gebouw van Novatec. Ook medewerkers van Novatec kunnen taallessen volgen bij het Alfa-college. <

Wil je weten of we jou kunnen helpen met het vinden van een baan of wil je meer informatie? Neem dan contact op met de gemeente en vraag naar een medewerker van het team Mens en Gezin/Participatiewet. Telefoon 140594. Je kunt ook meer informatie vinden op de website www.westerkwartier.nl of www.novatec.nl



Je goed voelen met Grip & Glans

Soms zit je niet lekker in je vel en voel je je niet zo goed. Dat kan komen doordat je lichamelijk niet gezond bent of doordat je iets naars hebt meegemaakt. Bijvoorbeeld het overlijden van een dierbare persoon of een ongeluk. Ook stress en je alleen voelen kunnen ervoor zorgen dat jij je niet goed voelt. Een steuntje in de rug is dan heel fijn.

Hoe wij je kunnen helpen

De medewerkers van Sociaal Werk De Schans kunnen jou helpen om zelf aan de slag te gaan om je weer goed te voelen.

Zij helpen jou met:

- > positief leren denken
- > het krijgen van meer zelfvertrouwen
- > het verder ontwikkelen van je sterke kanten
- > het versterken van je contact met anderen

We doen het samen

Na de kennismaking kijken we samen naar wat jij nodig hebt. Daarbij richten we ons op wat jij plezierig en belangrijk vindt. Wil je graag persoonlijke begeleiding, wil je meedoen aan een groepsactiviteit of heb je voldoende aan praktische tips? Soms is de ondersteuning die wij bieden niet genoeg. Dan brengen we je altijd in contact met een organisatie die je verder kan helpen en waar jij je prettig bij voelt.

Wil je graag meer ondersteuning?

Volg dan de training Grip & Glans

Wil jij meer grip op je leven? Meer genieten van de dingen die wél kunnen? Dan is de training Grip & Glans wat voor jou! Deze training is bedoeld voor volwassenen vanaf 45 jaar en ouder, die graag meer grip op het leven willen krijgen en meer glans in het leven willen hebben.

De Grip & Glans aanpak heeft een positieve insteek. We gaan vooral kijken naar wat je kunt en wilt en niet zozeer naar wat niet meer kan. <

De begeleiding en de training is gratis.
Voor meer informatie kun je contact opnemen met Sociaal Werk De Schans via 0594-745620.
Wil je de training volgen? Dan moet je je aanmelden. Dit kan via mail trainingen@sociaalwerkdeschans.nl.

Vrijwilligerswerk: nuttig en leerzaam

Het Vrijwilligers Informatie Punt (VIP!) Westerkwartier van Sociaal Werk De Schans is er voor iedereen die vrijwilligerswerk wil doen of vrijwilligers nodig heeft. Carin Hoving was VIP!vrijwilliger en vertelt wat het doen van vrijwilligerswerk haar bracht.

Ik ben Carin Hoving, ik ben getrouwd en wij hebben twee zoons. Wij wonen sinds 2009 in Noordhorn. In 2017 ben ik gestopt met werken als verpleegkundige. De combinatie van werken, een huis verbouwen, intensieve zorg voor onze oudste zoon en een man met onregelmatig werk was teveel.

Vrijwilligerswerk

Na een tijdje ging het wel weer kriebelen om wat te gaan doen, ik kan namelijk slecht stil zitten. In september 2020 kwam ik op de facebookpagina van Sociaal Werk De Schans een vacature tegen voor VIP! vrijwilliger in Zuidhorn. Daar heb ik op gereageerd en zo ben ik bij VIP! Westerkwartier betrokken geraakt. Ik ben geboren en getogen in Zuidhorn, dus aardig bekend in het Westerkwartier. Maar door het VIP! leer ik nog steeds nieuwe organisaties en plekken kennen. Ik heb iedere donderdag een telefonisch spreekuur

van 09.00 tot 11.00 uur. De eerste maanden was dat in een kantoor in Zuidhorn. Dan krijg je ook weer het werkritme wat te pakken. Mijn leven kreeg structuur door een vaste invulling van de ochtend en ik was even de deur uit. In de lockdown heb ik ook thuis gewerkt, maar vond het fijn om weer naar kantoor te kunnen. Dan heb ik meer het gevoel dat ik nuttig en belangrijk werk doe. Vooral het contact met (toekomstige) nieuwe vrijwilligers en organisaties vond ik leerzaam en waardevol. Het is ook een erg fijn gevoel als het gelukt is een vrijwilliger aan een vraag te koppelen.

Groei in eigenwaarde

Ik vind het fijn om weer een bijdrage te kunnen leveren aan de maatschappij. Mijn eigenwaarde groeide, omdat ik mij zinvol kan maken en gewaardeerd word! Door het uitoefenen van deze vrijwilligersfunctie



heb ik ook mijzelf beter leren kennen. Ik kwam erachter dat ik niet echt geschikt ben voor een kantoorfunctie. Ik kan het wel en het is ook leuk, maar mijn hart ligt toch in de zorg. Deze vrijwilligersfunctie heeft ervoor gezorgd dat ik weer zin heb om aan het werk te gaan en actief deel te nemen aan de maatschappij! Via via werd ik gewezen op een leuke vacature in een woonzorgcentrum. Ik heb gesolliciteerd en ben aangenomen. <

Twijfel je of je weer wilt gaan werken of heb je wat tijd 'over' neem een kijkje op: www.vipwesterkwartier.nl

Door de corona-maatregelen kun je op dit moment helaas niet inlopen tijdens het spreekuur. Wel kun je een afspraak maken voor het spreekuur. Liever telefonisch contact? Bel dan naar (0594) 745096. De VIP! vrijwilligers helpen je graag! De spreekuren bieden wij lokaal aan, in ieder gebied van de gemeente Westerkwartier. We zijn dus voor iedere inwoner van de gemeente dichtbij!

Elly Pastoor

> Elly Pastoor is wethouder van onder andere Jeugd, Gezondheid, Sport en Beweging en Voedsel



"Wij willen meer gelijke kansen op meer gezonde jaren voor iedereen. Daarbij leggen we de nadruk op Positieve Gezondheid en letten we op gezonde voeding en meer beweging voor alle leeftijden. Maar ook op de financiële- en omgevingsfactoren die de mentale en lichamelijke gezondheid sterk kunnen beïnvloeden."

"Spelen en bewegen is minder vanzelfsprekend geworden in het dagelijks leven van kinderen. Toch is het van belang om kinderen van jongs af aan vaardig in bewegen te maken. Bewegen past namelijk bij een

gezonde leefstijl en verkleint de kans op overgewicht. Bovendien geeft sporten en bewegen iedereen plezier. Daarom is het zo belangrijk dat alle kinderen de kans krijgen om gezond en sportief op te groeien."

"De jeugd heeft de toekomst. Het is een cliché, maar o zo waar. En dat geldt dus ook voor de jeugd in Westerkwartier. Als we jongeren al vroeg

helpen om gezond te leven, hebben zij daar later voordeel van en wij als samenleving natuurlijk ook. Bijvoorbeeld omdat jongeren lekkerder in hun vel zitten en minder bij de zorg hoeven aan te kloppen. Wij vinden het dan ook heel belangrijk dat onze kinderen goed en gezond kunnen opgroeien en willen er alles wat in ons vermogen ligt aan doen om dat voor elkaar te krijgen." <