



Goede Buur Mailbericht nr 10, november 2016

Reageren? t.winder@stichtingniko.com
(072) 518 5000



Goede Buur

Terugkoppeling Netwerkbijeenkomst Goede Buur

Eind oktober was de 5^e netwerkbijeenkomst in De Palatijn. Met 25 aanwezigen goed bezocht, zeker omdat een aantal regelmatige bezoekers zich hadden afgemeld, het viel samen met eigen activiteiten.

Er werd weer flink genetwerkt, en lekker gegeten. Er werden een aantal nieuwtjes met elkaar gedeeld.

De koers van Goede Buur gaat veranderen: NiKo is tot nu toe de trekker geweest van Goede Buur, met het wegvallen van subsidie is NiKo's rol heroverwogen. De activiteiten van Goede buur kunnen alleen in gezamenlijkheid voortgezet worden. Deze zijn:

- ✚ de netwerkmailing (4 x per jaar)
- ✚ de netwerkbijeenkomst 1 à 2 x per jaar
- ✚ de sociale kaart van Alkmaar Zuid bijhouden (wordt al overgenomen door Buurtzorg)

Voor de netwerkmailing en het organiseren van de volgende netwerkbijeenkomst zoeken we nog organisaties die dat zelf of samen met ons willen organiseren.

20 april 2017 16:30-19:30 uur is de volgende netwerkbijeenkomst alvast gepland

Vrijwilligers Centrale Regio Alkmaar start 'Aan de slag'

'Aan de slag' is een landelijk project van Stichting Pharos in samenwerking met vrijwilligerscentrales, de Nederlandse Organisatie Vrijwilligers (NOV), lokale maatschappelijke organisaties en het Centraal Orgaan opvang Asielzoekers (COA).

Waarom 'Aan de slag'? Het doel van het project is om zoveel mogelijk bewoners van de Alkmaarse Asielzoekerscentra (AZC's) zo snel mogelijk een vrijwilligersklus te kunnen laten doen buiten het AZC. Mensen hebben tijdens hun verblijf in het asielzoekerscentrum weinig om handen. Dit heeft vaak een negatieve invloed op hun gezondheid en welbevinden. Zij willen ook actief zijn, iets terugdoen voor de Nederlandse samenleving, een netwerk opbouwen en snel Nederlands leren. Deelnemen aan



Vrijwilligers Centrale Regio Alkmaar

	<p>de samenleving door actief en zinvol bezig te zijn door middel van vrijwilligerswerk, bevordert hun gezondheid en veerkracht en benut hun talenten en vaardigheden.</p> <p>Hoe gaat de Vrijwilligers Centrale (VCRA) dat doen? Maatschappelijke organisaties bieden laagdrempelige klussen aan, die bewoners van het AZC kunnen doen. Deze klussen zijn makkelijk uit te voeren en kennis van de Nederlandse taal is niet essentieel. Medewerkers van VCRA bezoeken het asielzoekerscentrum en laten de bewoners zien wat voor klussen er te doen zijn, hoe leuk het is om mee te doen en wat zij er zelf aan hebben. De geïnteresseerde bewoners worden door speciaal voor dit project aangestelde VCRA-vrijwilligers begeleid naar en op de werkplek.</p> <p>Voorbeelden van klussen Denk aan ondersteunende werkzaamheden in wijktuintjes en speeltuinen, wandelen met ouderen, koken, ondersteuning bij sportdagen en open dagen, meehelpen bij het organiseren van buurtfeesten, festivals en diverse evenementen. In groepjes sluiten vluchtelingen aan bij bestaande klussen. Het is belangrijk dat ze daarbij in aanraking komen met Nederlands sprekende collega's.</p> <p>Biedt jouw organisatie klussen aan of wil je meer informatie over dit project?</p> <p>Neem dan contact op met Ellen Pals, projectleider van 'Aan de slag', e.pals@vcra.nl of 072 5191600</p>
 	<p>Voedingspraktijk Edith:</p> <p>Met Voedingspraktijk Edith wil ik mensen helpen een balans te vinden tussen voeding, gewicht en hormoonhuishouding. Bewust worden van wat je eet en de invloed ervan op je lichaam is van belang om grip te krijgen op je eetgewoonten, gezondheid en gewicht. Ook bij hormonale klachten als PMS (premenstrueel syndroom) en de overgang.</p> <p>Veel bewegen en voldoende ontspannen, spelen daarbij een belangrijke rol.</p> <p>Met Voedingspraktijk Edith sla ik een moderne weg in als het gaat om begeleiding en biedt o.a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Persoonlijke begeleiding (bij u thuis of op locatie); - Telefonische begeleiding; - Begeleiding via e-mail; - Begeleiding via Skype. <p>Ook 's avonds en in het weekend! Nieuwsgierig of meer weten? Bel of mail mij gerust om een afspraak te maken. Elke vrijdagmiddag kun je terecht op locatie De Palatijn (Dillenburgstraat 1, 1814 JV Alkmaar) voor een afspraak van 13.30 – 17.00 uur. Voor vrijblijvend advies en vragen tussen 17.00 – 17.30 uur</p> <p>Voedingspraktijk Edith Bevelandseweg 20/196, 1703 AZ Heerhugowaard Telefoon: 06-12086761 www.voedingspraktijkedith.nl voedingspraktijkedith@ziggo.nl</p>

	<p>KennemerFysio zet zich in voor senioren</p> <p>Herhaaldelijk is uit wetenschappelijk onderzoek gebleken dat bewegen niet alleen fysieke voordelen heeft. Ook mentaal en sociaal blijven ouderen sterker en vitaler als zij regelmatig bewegen. KennemerFysio probeert voor het groeiende aantal ouderen in de buurt ondersteuning te bieden in het actief, verantwoord en gezond bewegen. Onderdeel van deze zorg is onze FysioFit-groep, waar men in kleine groepjes onder therapeutische begeleiding een uur kan sporten. Tijdens dit uur is er niet alleen aandacht voor sport en bewegen, maar wordt ook ruimte geboden voor sociaal contact. Tevens zijn wij gespecialiseerd in handklachten, zoals bijvoorbeeld arthrose, arthristis, reuma en Dupuytren, welke regelmatig voorkomen onder ouderen. In wijk 01, Alkmaar-Zuid is behandeling aan huis mogelijk, ook als hier geen specifieke indicatie voor is. Wij verzorgen zowel op locatie als op ons praktijkadres op de Kennemerstraatweg begeleiding bij o.a.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revalidatie na operatieve ingrepen • Valtraining en valpreventie • Onderhouden en/of uitbreiden van de mobiliteit en actieradius zowel binnen als buitenshuis • Ondersteunen bij aanleren van gebruik van loophulpmiddelen <p>Voor informatie kunt u ons bereiken via 072-5125702 of info@kennemarfysio.nl</p>
	<p>In Wijkcentrum Overdie organiseren vrijwilligers in samenwerking met leerlingen van groep 7/8 van basisschool De Wegwijzer, een gezellige kerstbrunch. Deze kerstbrunch is op vrijdag 16 december en start om 11 uur. Wijkbewoners die graag samen willen brunchen zijn van harte welkom. Kaartjes kunnen gekocht worden in het wijkcentrum voor € 3,00 per stuk.</p>
	<p>Mantelzorgboek 'Allemaal verhalen'</p> <p>Mantelzorgers zijn uniek in hun diversiteit, achter elke mantelzorger zit weer een ander verhaal. Verhalen delen kan andere mantelzorgers helpen, steun, erkenning en herkenning geven en vaak ook inspiratie om weer door te gaan. Het Mantelzorgcentrum heeft 32 mooie verhalen van mantelzorgers voor mantelzorgers gebundeld. 'Mantelzorg' krijgt hierdoor betekenis. Het is een echte aanrader voor zowel mantelzorgers als voor mensen die geïnteresseerd zijn in anderen. Alle mantelzorgers die ingeschreven staan bij het Mantelzorgcentrum krijgen zo'n prachtig exemplaar gratis thuisgestuurd. Schrijf je dus in! Andere geïnteresseerden kunnen het boekje natuurlijk ook bestellen. Aan hen vragen wij 5 euro als bijdrage in de productiekosten. ((0223-747-009 / info@mantelzorgcentrum.nl)).</p>

<p>DE BEMIDDELINGSKAMER thuis in buurtbemiddeling</p>	<p>Burenoverlast of conflict? Bel voor gratis hulp!</p> <p>Buurtbemiddeling Alkmaar 06-24 368 153 e-mailadres: info@debemiddelingskamer.nl website: www.debemiddelingskamer.nl Buurtbemiddeling is een initiatief van de gemeente Alkmaar en woningcorporaties Woonwaard, van Alckmaer voor Wonen, Kennemer Wonen, Ymere en Wooncompagnie.</p>
	<p>Humanitas maatjes Ouderen</p> <p>Kent u kwetsbare en/of eenzame ouderen uit Alkmaar, Bergen en Heiloo? Onze maatjes helpen graag! Onze geschoolde vrijwilligers richten zich op sociale en emotionele ondersteuning. Dit kan gaan om een wandeling, een goed gesprek, het bieden van een luisterend oor of het motiveren om meer activiteiten te ondernemen. De vraag van de deelnemer (hulpvrager) staat altijd centraal. Wanneer een deelnemer wordt aangemeld komt een coördinator langs om kennis te maken en de hulpvraag in kaart te brengen. Na dit gesprek wordt er gezocht naar een maatje (vrijwilliger) die regelmatig bij meneer of mevrouw op bezoek gaat. Voor vragen of aanmelding kunt u bellen met 072 540 18 00 of mailen naar kantoor.nkl@humanitas.nl</p>
	<p>Symposium en foto-expositie bij NiKo</p> <p>Afgelopen donderdag, 10 november, vond in roze looper wooncentrum De Nieuwpoort een symposium plaats rondom het onderwerp LHBT ouderen (Lesbo's-Homo's-Biseksuelen-Transgenders). Bij de officiële opening door wethouder Pieter Dijkman, die namens de gemeente Alkmaar het woord nam, waren veel bezoekers aanwezig. Tijdens het symposium gingen 45 personen met elkaar in gesprek. Het Horizon College Hoorn was aanwezig met een groep Verzorgende-IG leerlingen voor een les op locatie. In de gang van De Nieuwpoort hangen kleurrijke foto's van fotograaf Frans Eppink. Empowerment en acceptatie zijn hierbij sleutelwoorden. De heer Eppink hoopt met zijn foto's het begrip voor transgenders te vergroten. Wilt u de foto-expositie in De Nieuwpoort bezoeken? Dit kan nog tot 8 december van dit jaar. Interesse in foldermateriaal over de roze looper of tips waardoor LBTH-ers zich meer thuis voelen? mail naar t.winder@stichtingniko.com.</p>
	<p>O, kom er eens kijken: Bijeenkomst maatschappelijke stage voor scholen en organisaties</p> <p>De maatschappelijke stage afgeschaft? Welnee! In Alkmaar doen nog steeds elk jaar veel jongeren vrijwilligerswerk tijdens hun schoolopleiding. Gelukkig maar, want tijdens de stage gaat er een hele nieuwe wereld voor hen open. Bovendien hebben organisaties tijdens de stage dé kans om een goede indruk op jonge vrijwilligers te maken.</p>



Zo creëer je een mogelijkheid om jongeren te behouden voor je organisatie ook als de maatschappelijke stage is afgerond.

Op 6 december organiseert de Vrijwilligers Centrale Regio Alkmaar een bijeenkomst over de Maatschappelijke Stage in De Alkenhorst, Schelfhoutlaan 4, 1816 LG Alkmaar.

Tijdens deze interactieve bijeenkomst geeft de Vrijwilligers Centrale tips en tricks om jongeren te behouden, vertellen organisaties waarom zij graag jongeren binnen hun organisatie stage laten doen en leggen docenten uit hoe de maatschappelijke stage op hun school wordt georganiseerd en uitgevoerd.

Vertegenwoordig je een school of een organisatie? Dan ben je van harte uitgenodigd!

Schrijf je hier in via de website van de Vrijwilligers Centrale. Je ontvangt een bevestiging en een week voor aanvang krijg je het programma via de mail.



Muiderwaard 432
1824 XT Alkmaar

T 088 - 0075 000

Spreekuur 'Uit elkaar, met 1 plan'

Dit spreekuur is pas geleden in Alkmaar Zuid gestart. Het is bedoeld voor vragen over relatieproblemen en echtscheiding. Ook als u twijfels hebt over uw relatie of nog niet direct aan een scheiding denkt, bent u welkom. Iedereen kan er terecht met vragen over financiële en juridische aspecten, vragen over scheiden en opvoeden, over afspraken met de ex-partners of over nieuwe stiefgezinnen.

Voor een afspraak kunt u bellen naar Stichting MEE & de Wering tussen 9.00-12.00 uur: tel. 088-0075000.

Het spreekuur 'Uit elkaar, met 1 plan' is **in het Centrum voor jeugd en gezin Zuid, van Alphenstraat 9** op woensdag van 10.00-11.00 uur. Het is gratis en u wordt te woord gestaan door een maatschappelijk werker die een beroepsgeheim heeft. Deze werkt nauw samen met sociaal juridische dienstverleners en opvoedadviseurs. Met u wordt gekeken naar uw vragen en naar de hulp die het meest passend is.

	<p>We krijgen onder andere de volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Heb ik een advocaat nodig? * Hoe vertel ik het de kinderen? * Hoe maak ik een ouderschapsplan? * We zijn uit elkaar, maar de omgangsregeling loopt niet, wat nu? * Mijn kind is sinds de scheiding heel stil en teruggetrokken. * Ik heb geen inkomsten. Wat kan ik het beste doen? * Hoe maak ik met mijn nieuwe partner goede afspraken over de opvoeding van de kinderen?
	<p>Voor uw agenda: 20 april 2017 16:30-19:30 uur Netwerkbijeenkomst Goede Buur, u hoort nog wie dit organiseert en waar het plaats zal vinden.</p>
	<p>Volgende nummer Het volgende mailbericht Goede Buur verschijnt in de laatste week van februari 2017. Heeft u iets te melden aan uw collega's in de wijk? U kunt tot 15 februari tekst (max 250 woorden), foto's (liefst gecomprimeerd) en logo aanleveren bij ... (dat hoort u nog, is afhankelijk van wie dit op zich wil nemen)</p> <p>Het mailbericht wordt verspreid onder professionals in de wijk. Wilt u de berichtgeving daar op afstemmen?</p>