

KijkopdeWijk

Het gezicht... achter Petra!



Elke maand interviewt vrijwilligster Elisa Ster van Stichting PUSH een inwoner die zich vrijwillig inzet voor anderen op het sociale platform Fijnjetezien. Stichting PUSH streeft ernaar dat inwoners zich goed voelen in hun omgeving door te vertrouwen op hun eigen kracht.

Wie is Petra?

Deze maand staat Petra centraal. Een sociaal integer persoon die zich inzet voor vrijwilligerswerk door mensen met elkaar te verbinden. Ze wil graag dat anderen ook gelukkig zijn. Toch kan ze ook goed alleen zijn en haar tijd alleen doorbrengen. In haar streven om geluk te delen, koestert zij de wens dat anderen ook geluk mogen ervaren.

Durf te vragen

Petra is bijna een decennium actief als vrijwilliger. Haar traject begon toen ze werd geïntroduceerd door een buurvrouw bij de Kookclub, waar ze haar passie voor koken kon uiten in het buurthuis De Kooistee. Op een 'durf te vragen' ochtend ontmoette ze Hennie Wiersma, die haar aanmoedigde om vrijwilligerswerk te omarmen. Zo begon Petra haar reis in het vrijwilligerswerk, eerst met het promoten van 'durf te vragen' en achter de Vrijwilligersbalie in Het Cultuurhuis de Nieuwe Veste en al snel daarna als buurtverbinder bij Fijnjetezien.

Voor de gezelligheid

Petra organiseerde Fijnjetezienterrassen (koffieochtenden met thema's) in Het Cultuurhuis. Hierbij kunnen mensen een ander vragen voor hulp, waarvoor de ander weer wat terug kan vragen een ruildienst, dus zonder betaling. Maar het kan ook dat je gelijkgestemde mensen ontmoet, die dan samen met jou iets gezelligs gaan doen, zoals zwemmen, wandelen, uit eten, naar theater etc. Petra benadrukt dat je niet alleen hoeft te zijn en dat 'alleen' niet per se gelijk staat aan eenzaamheid.

Wat motiveert Petra?

Haar motivatie voor vrijwilligerswerk is diepgeworteld in maatschappelijke betrokkenheid. Bij de Voedselbank, waar ze de intake verzorgt, ervaart ze de realiteit van sociale en economische uitdagingen. Het vrijwilligerswerk houdt haar mentaal rijk en in contact met de wereld. Ondanks haar getrouwde status en het feit dat ze 40 jaar heeft gewerkt, geeft het vrijwilligerswerk haar een gevoel van voldoening en gezelligheid.

De voedselbank

Naast gastvrouw voor Fijnjetezien bij de ontbijt tafel in Het Cultuurhuis De Nieuwe Veste iedere dinsdagochtend samen met een medewerker van het bibliotheek/restaurant, werkt Petra heel bewust bij de Voedselbank. Daar doet zij de intake met behulp van een computerprogramma van Voedselbanken Nederland waarin afspraken met betrekking tot inkomen en uitgaven staan. Hiermee wordt berekend of iemand wel of niet in aanmerking komt voor een wekelijks voedselpakket. Gelukkig is er zo'n programma, want ze zou het zelf moeilijk vinden om dit wel of niet toe te kennen. Van de Voedselbank kan ze verdrietig terugkomen, door wat ze daar hoort of ziet. Tegelijkertijd houdt dat haar in de 'maatschappij'.

Wat levert het vrijwilligerswerk Petra op?

"Het geeft voldoening en gezelligheid. Je blijft in de wereld! Kortom, het maakt je mentaal rijk en je blijft mensen begrijpen. Ik zou heel erg vereenzamen, ondanks dat ik getrouwd ben. Ik heb 40 jaar gewerkt en dan ineens heb je niets meer.

Het zorgt ervoor dat ik niet geleefd word door twee honden en dat ik geen vierkante ogen krijg van tv kijken. Je kunt ook beter relativeren, door het zien dat niet alles is wat het lijkt te zijn."

Luisterend oor

Voor Petra is het heel belangrijk om als gastvrouw tijdens de ontbijtclub in het cultuurhuis op dinsdagochtend met mensen bezig te zijn. De gasten een lekker ontbijt voor te zetten, met af en toe een lekkere zelfgebakken lekkernij, en een luisterend oor te geven. Voor Petra is Fijnjetezien.nl niet alleen een platform, maar een essentieel onderdeel van haar leven.

Wat wil je de lezers nog meegeven?

Petra benadrukt de gezelligheid en het genieten van het ontbijt, waar mensen samen kunnen komen, ongeacht of ze alleen zijn, samen en/of hun leeftijd. Voor € 4,50 krijg je een fantastisch ontbijt. Zo wordt er rond feestdagen meestal wel iets extra's gedaan. Petra nodigt iedereen uit om zich in te schrijven op www.fijnjetezien.nl dat zoals ze mooi omschrijft een soort digitaal dorpsplein is waar een wereld van mogelijkheden wacht. Je kunt er je verhaal, activiteit, vraag en meer delen. Bovendien is daar van alles te vinden. Er is op Voorne meer te doen, als dat wij denken.

"Fijnjetezien: Het sociaal actieve platform op Voorne aan Zee!"

Fijnjetezien, bundelt allerlei verhalen van inwoners, buurtactiviteiten, hulpvragen en het lokale ondersteuningsaanbod.

Cultuur: weet jij wat dat is?

Volgens het Van Dale woordenboek is het de totaliteit van normen, waarden, tradities, regels, kunstuitingen, enzovoort, van een land, volk of groep. Kortom, bijna alles wat wij als bewoners ervaren! Wij zijn van mening dat het daarom belangrijk is om hier extra aandacht aan te besteden. Daarom organiseren we de Cultuurweek 2024. Deze vindt plaats van 16 tot 24 maart 2024.

Samen met SBO, Bibliotheek Zuid Hollandse Delta, Welzijn Ouderen, stichting Push en gemeente Voorne aan Zee, zijn we begonnen met de voorbereidingen voor deze Cultuurweek. Organiseer je iets op cultureel gebied? Dan nemen we je activiteit graag op in het programma! Denk aan muziek, (klein)kunst, bijeenkomst, evenement(je), open dag van je vereniging/stichting/organisatie of iets anders op cultureel gebied. Zowel geplande, als speciaal voor deze week georganiseerde activiteiten, zijn welkom. Aanmelden voor 16 februari via cultuurweek@voorneaanzee.nl.

Het thema van deze editie is; Kleurrijk Voorne aan Zee.

De activiteit moet betrekking hebben op cultuur in de breedste zin van het woord. Alle activiteiten zijn van klein tot groot, ook in leeftijd. Twijfel je of jouw plan past? Neem contact met ons op!

Weet dat op 15 en 16 maart NL-Doet is en zaterdag 23 maart de nationale Opschoondag georganiseerd wordt. Ook daar kunnen activiteiten rondom georganiseerd worden.



Wijkie: Doe je mee aan de cultuurweek?

Denk aan een leuk
moment in je buurt...





Kan ik zelf iets doen aan energiebesparing?

U kunt in en om uw woning veel doen om energie te besparen. Maasdelta geeft u graag tips.

Hou de warmte binnen

Gebruik tochtstrippen in huis. In oudere huizen gaat een kwart van de warmte verloren door kieren. Tochtstrippen brengen dit warmteverlies omlaag en zorgen voor meer wooncomfort. Hetzelfde geldt voor tochtborstels op de brievenbus en onder de buitendeur. Isoleer ook vooral de verwarmingsleidingen in ruimten waar warmte niet nodig is.

Elektrische apparatuur

Let bij aanschaf van een apparaat op het energielabel. Kies voor energiezuinige apparaten. Bent u toe aan een nieuwe koelkast of vriezer? Schaf dan vooral een energiezuinig A++ exemplaar aan. De standby stand van veel apparatuur kost jaarlijks veel energie. Zet apparaten daarom helemaal uit. Plaats de koelkast en vriezer op de juiste plek: niet bij een radiator en niet in

zonlicht. Zet de koelkast uit bij langere afwezigheid en ontdooi deze regelmatig.

Verlichting

Maak optimaal gebruik van daglicht in uw huis, dan is misschien minder verlichting nodig. Doe lampen uit als u een ruimte verlaat (ook als dat kort is). Vervang gloeilampen door energiezuinige lampen; start met lampen die vaak aan zijn en veel watt hebben. Gebruik liever een minder krachtige lamp, dan een dimmer. Als u buitenverlichting gaat aanleggen, zijn lampen op zonne-energie een goed alternatief. Ze geven gratis licht en zijn gemakkelijk te plaatsen. Ook tijd- en infrarood bewegingsschakelaars bieden besparingsmogelijkheden.

Verwarming

Zet uw verwarming eens een graadje lager. Te koud? Extra kleding, slossen

of sokken geven een comfortabeler gevoel. Zet als het kan een uurtje voor bedtijd of vertrek de verwarming lager. De ideale nachtstand is vijf tot zeven graden lager dan overdag. Een goed ingestelde klokthermostaat zorgt ervoor dat het altijd warm is als u er bent en niet onnodig warm als u weg bent. Sluit de gordijnen. Zeker als het huis geen dubbele beglazing heeft, gaat er veel warmte verloren via de ramen.

Badkamer

Een douche verbruikt minder water en energie dan een bad. Kortere douchen en tandenpoetsen of scheren zonder permanent de kraan open te hebben, bespaart veel water. Bent u in de zomer langer dan vijf dagen van huis, doe dan de vaatwasmachine en cv-ketel uit.

Keuken

Als u de deksel op de pan houdt en uw aardappelen en groenten maar voor een klein deel onder water zet, gaat het koken extra snel. Koken op gas is altijd het goedkoopst. Laad de vaatwasser zoveel mogelijk vol en bespaar elke week wasbeurten. Een handafwas kan natuurlijk ook.

Wassen, drogen en strijken

Was met volle trommel en op 40 graden. Dit gaat prima met de huidige wasmiddelen. Door het wasgoed goed te centrifugeren voordat het de droger ingaat, gaat het droogproces sneller en bespaart u energie. Drogen aan de waslijn is natuurlijk het goedkoopst. Strijken met stoom gaat sneller, geeft een uitstekend resultaat en is zuiniger.

Op de weg

Korte ritten met de auto zijn relatief duur. Een ritje van vijf kilometer heen en terug met de auto kost al snel meer dan € 1,-. Pak vooral zo vaak mogelijk de fiets en bespaar meteen een ritje naar de sportschool. Denk aan uw snelheid. Het is veilig maar ook zuinig! Met elke tien kilometer per uur harder rijden boven de 80 kilometer per uur neemt het brandstofverbruik met ongeveer 10% toe.

Buurtbemiddeling, we zijn er nog!

Al 15 jaar biedt de buurtbemiddeling van PUSH een oplossing bij een burencollic. Lowie Rijnders zet zich in om burencollicten niet uit de hand te laten lopen. Dit doet ze met een aantal vrijwillige bemiddelaars. Na het intakegesprek dat gedaan wordt door Lowie, gaan de bemiddelaars in gesprek met beide partijen om het probleem helder te krijgen.

Ze werken onafhankelijk en streven naar de meest gunstige uitkomst voor alle betrokken partijen. Volgens Lowie is de communicatie vaak het probleem bij een burencollic. Door met elkaar in gesprek te gaan, worden veel problemen opgelost. Lowie geeft een voorbeeld van een goed verlopen contact. "We hebben bemiddeld bij een burencollic waarbij taal een ergernis was. Dit was een Poolse man met honden. Gedurende onze gesprekken kwam naar voren dat de hond tijdens zijn afwezigheid blafte, een probleem dat de burenen niet duidelijk konden maken. Tijdens de gesprekken werd er een tolk ingezet. Hierdoor verliep het gesprek vlot en werd het probleem helder. De ergernissen kunnen nu vroegtijdig worden besproken.

Als u gebruik wilt maken van buurtbemiddeling, heeft u de keuze uit twee opties:

1) Dienstverlening coaching bij conflicten:

Bewoners kunnen een burencollic aan ons voorleggen zonder direct gebruik te maken van een bemiddelingstraject.

2) Het bemiddelingstraject:

De buurtbemiddelaars gaan stap voor stap te werk. Zij gaan eerst afzonderlijk in gesprek met beide partijen. Als beide burenen instemmen met een gezamenlijk gesprek, vindt er met ondersteuning van onze bemiddelaars een bemiddelingsgesprek plaats op een neutrale locatie.

Wilt u gebruik maken van buurtbemiddeling?

Of heeft u vragen hierover? Neem contact op met Lowie Rienders, l.reinders@stichting-push.nl of bel 06-81954314.



Coaching voor persoonlijke groei

Een van de vele activiteiten die Stichting PUSH organiseert, is individuele coaching. Binnen het jongerenwerk van PUSH ligt de focus op het opbouwen van waardevolle relaties met jongeren. Hierbij wordt het meeste aandacht besteed aan het begrijpen van hun behoeften, het stimuleren van positieve gedragsverandering en het ontdekken en benutten van hun talenten. Samen met de coaches stellen de jongeren doelen op en ontwikkelen zij plannen voor een persoonlijke groei. De jongeren hebben hierin de leiding. Dit benadrukt hun eigen inzet en keuzes. En het resultaat hiervan is dat persoonlijke doelen samenkomen met bredere doelstellingen, zoals het bevorderen van zelfredzaamheid en maatschappelijke participatie.

Thomas Zwaan, Senior Jongerenwerker, deelt zijn ervaring in het coachen van jongeren:

"Een halfjaar geleden ontving ik een aanvraag voor individuele coaching via een samenwerkingspartner. Voorafgaand aan de overdracht werd de benodigde informatie uitgewisseld, inclusief de hulpvraag van de jongere. Het ging om een 19-jarige jongen, die graag meer buiten wilde komen en het alledaagse leven weer wilde oppakken. Waar beginnen we? Hoe gaan we aan zijn doel(en) werken? En wat heeft hij daarvoor nodig? Waren de eerste vragen die bij mij naar boven kwamen. Na het kennismakingsgesprek was het duidelijk. Wij hadden een klik en wilden samen het avontuur aangaan. Na een aantal gesprekken werd al snel duidelijk dat hij terug wilde naar

school en meer sociale contacten wilde opdoen. Samen zijn wij gaan kijken naar passend onderwijs voor hem en ja hoor... raak! Het VAVO-college nodigde hem uit voor een gesprek. Met zijn vastberadenheid en goede voorbereiding zijn wij het intakegesprek ingegaan. Inmiddels zit hij nu drie maanden op school en wordt hij gezien als één van de beste uit de klas. De jongen lijkt gelukkig, beschikt over de juiste handvatten om sociaal contact op te zoeken en denkt na over zijn toekomst. Voor mij ligt hier de essentie van het jongerenwerk."

Voor meer informatie of aanvragen kunt u contact opnemen via coaching@stichting-push.nl



Wijkbeheer biedt ondersteuning
Melding woon- en leefomgeving.
Voor 'simpele klachten en meldingen' over het openbaar gebied in de wijk (losliggende tegels, kapotte lantaarns, kapot hekwerk, zwerfvuil en dergelijke) kan contact worden opgenomen met de gemeente via: www.voorneaanzee.nl/melding-woon-en-leefomgeving

Wilt u weten wat er in uw buurt te doen is?
Heeft u vragen of opmerkingen over uw buurt? Wilt u een leuke activiteit organiseren met buurtgenoten?
Wilt u samen met de buurt uw woonomgeving opknappen?
Heeft u ideeën en wilt u daarbij ondersteuning van het wijkbeheer?

Neem dan contact met ons op!
Dat kan via Stichting PUSH, telefoon 0181 - 316 688
Of via www.voorneaanzee.nl/idee-voor-wijk-of-buurt

Telefoonnummers
Gemeente Voorne aan Zee: 14 0181
Maasdelta: 0181 - 603 703
Politie: 0900 8844
Stichting PUSH: 0181 - 316 688

Fotografie
Renato Radice
Stockfoto

Colofon
Redactie Kijk op de Wijk
p/a Sportlaan 1
3223 EV Hellevoetsluis
redactiekijkopdewijk@stichting-push.nl
Contactpersoon redactie:
Paul Deur



Zonnetje in Hellevoetsluis

In het zonnetje gezet!
Op Maandag 8 januari overhandigde Nick van Straaten weer een zonnetje en een prachtige bos bloemen en dit keer aan Fred de Man.

Fred is al meer dan 20 jaar voorzitter van buurtcentrum Oude Woelhoek. Hij vindt het nog steeds leuk om te doen en is nog niet van plan om ermee te stoppen. En dat is maar goed ook, want hij zorgt altijd voor een vrolijke noot. Als je hem om hulp vraagt, zal hij zich altijd inzetten om je bij te staan. Het zonnetje kwam echt als een verrassing voor hem en hij heeft het in de Oude Woelhoek gehangen zodat

iedereen het kan zien. Het bestuur heeft deze avond nog even lekker gesmuld van een stuk vlaai die Nick ook had meegenomen waarna er weer druk vergaderd werd, want ja, er moest ook nog even gewerkt worden.