

Kijk op de Wijk



Maak van buurtkamer de Kooistee uw thuis

Door Erica Kroos

Nel de Wolf is een geboren Schiedamse maar sinds 1980 is Hellevoetsluis haar thuis. Sinds 2009 organiseert zij veel bezigheden in buurtkamer de Kooistee aan de Haring 2. Een buurtkamer waarbij het voor iedereen mogelijk is om een leuk idee, opgedaan thuis op de bank, om te zetten naar een workshop of gezellige middag. Nel is ooit begonnen met het organiseren van kookworkshops, hetgeen ze nog steeds met veel plezier doet. Naast deze kookworkshops is ze van alles erbij gaan organiseren zoals een koffieochtend, kerst- en herfststukjes maken, bloemschikken, kleibeelden maken en schilderijen maken. Dit alles kun je voor een zeer kleine prijs beleven.

Het interview met Nel vindt plaats in buurtkamer De Kooistee. Het is een grote, lichte ruimte met weids zicht op bomen, struiken en een groot stuk gazon. Binnen staan tafels aaneengesloten, alsof je in een groot gezin aan de eettafel schuift. Er hangen kleurrijke schilderijen aan de muur en overal staan producten die gemaakt zijn in één van de vele workshops die gehouden zijn.

Een heerlijke plek om een boekenclub te hebben, koffie te drinken of een kookworkshop te volgen.

Een gezellige keuken

Ik word ontvangen met koffie en een smakelijke, zelfgebakken cake. Nel zet zich al jarenlang in om in buurtkamer De Kooistee een ontmoetingsplek te creëren. Koken is haar favoriet. De keuken die in deze buurtkamer aanwezig is, is er ook helemaal voor geschikt. De keuken is, na de verbouwing van het pand, geheel vernieuwd. Het is er groot, ruim en van alle apparatuur voorzien zoals een oven en een inductie kookplaat.

De helpende hand

Nel heeft altijd hulp van vrijwilligers. Dat is heel fijn, want zonder is het eigenlijk niet te doen. Nel noemt op: “Els de Zwart helpt altijd bij iedere activiteit op donderdag en Marijke de Graaf geeft veel ideeën en helpt bij sommige workshops. Iedere woensdagavond bij het klaverjassen helpt Arja Boender mij; zonder haar vind ik het best erg druk”. Maar haar grootste supporter is Nel’s man, die haar regelmatig helpt. Peter rijdt Nel overal naar toe om spullen te kopen

voor de verschillende workshops, levert de benodigde voorraad af bij de buurtkamer en haalt Nel weer op aan het einde van zo’n kookavond. Zelfs brengt hij Chaaty naar huis als het laat wordt na haar workshop Indonesisch koken. Chaaty verzorgt ook iedere donderdag in de Kooistee een maaltijdservice.

Wil jij ook iets organiseren?

Een boekenclub? Een gezellige middag met vriendinnen? Of wil je een vega- of glutenvrije kookworkshop organiseren? Dan is dit echt de perfecte plek! Mail naar: info.eendr8@sportfondsen.nl. Hier ontvang je alle info die nodig is voor het huren van de ruimte. Je kunt ook bellen met Paul Deur van Stichting PUSH: 06-44845075, samen wordt er dan gekeken naar de vele mogelijkheden die de buurtkamer biedt. Hij helpt je met het regelen van een aanvraag van een kleine subsidie voor bijvoorbeeld een workshop, dat je de sleutel krijgt en dat je kunt afsluiten. Wat let je dus nog? Trek de stoute schoenen aan en kom deelnemen aan de vele activiteiten of organiseer zelf een activiteit!

Opfleurdag bewoners Kamperfoelie



De Opfleurdag van en voor de bewoners van de Kamperfoelie in Hellevoetsluis mocht ook dit jaar weer rekenen op heerlijk weer. Er was veel animo van de meeste burens. De door bewoners zelf verzorgde zelfgemaakte (en bijna mislukte) cake, was toch wel erg lekker met een bakje koffie. De bewoners zorgden ook zelf voor limonade, fruit en lekkers voor de kinderen. Als verrassing stond er een springkussen via de Uitleenservice van Stichting PUSH. Dit alles bij elkaar zorgde voor een gezellige sfeer en vooral veel contact onder de bewoners.

Het onderlinge contact is belangrijk vinden de bewoners, omdat je zo ook elkaar een handje kan helpen als dat nodig is. Een fijne manier om elkaar beter te leren kennen en vooral voor herhaling vatbaar. De grote en kleine plantenbakken waren na afloop weer gevuld, met dank aan het wijkbeheer van de Gemeente Hellevoetsluis voor de bijdrage aan de plantjes. Want naast de jaarlijkse Burendag en Opschoondag, kan iedere straat toch ook op deze manier zijn eigen Opfleurdag houden, samen met een groepje burens.

Kom in beweging.. met de QR-FIT beweegroute!

Met een beweegroute wordt jong en oud op een laagdrempelige manier aangezet om in beweging te komen. Het is een stimulerende mogelijkheid om te werken aan een gezonde leefstijl. Met de QR-route in de Vesting van Hellevoetsluis wordt het buiten bewegen makkelijker gemaakt. Het combineert het ontmoeten van anderen met bewegen. Met oefeningen, die op elk niveau kunnen worden uitgevoerd. En het mooie is; het is nog gratis ook! Je hebt alleen maar een smartphone nodig!

Vesting

Een beweegroute is een herkenbare, uitgestippelde route met diverse sport- en speelaanleidingen voor jong en oud, zodat er voor de beginnende tot gevorderde sportievelingen en de minder mobiele wijkbewoner een passende beweegstimulus is. In de openbare ruimte rondom de wallen en ‘het kleine strandje’ in de Vesting zijn paaltjes neergezet met een QR-code erop. Deze code kun je scannen met je smartphone en vervolgens verschijnt een oefening die je ter plekke kunt uitvoeren. Daarna vervolg je je wandeling, tot er een volgend paaltje in beeld komt.

Gratis

Gratis sporten in de buitenlucht! QR-FIT is gratis te gebruiken voor iedereen. In de app zijn de verschillende beweegroutes die bewandeld kunnen worden te vinden. Het is niet per se nodig om de app te downloaden, maar handig is het wel! De QR-codes kunnen gescand worden met de camera van je telefoon. Let op! Als je de app niet wilt downloaden mis je wel een groot deel van de functies van de app, zoals alle routes bekijken, routes volgen en bijhouden en moeilijkheidsniveau instellen.

Alle niveaus

Heb je al een tijdje niet gesport? Geen probleem. Kies gewoon het beginners niveau. Heb je echter zin in meer uitdaging? De oefeningen voor de gemiddelde sporter zijn al iets uitdagender! Ook de fanatieke sporters onder ons kunnen met het gevorderden niveau de perfecte uitdaging vinden. Ben jij ook klaar om er helemaal voor te gaan? Op welk niveau je ook beweegt, de QR-FIT-route biedt je altijd de perfecte oefeningen, dankzij het gevarieerde aanbod. Dus, kom allemaal in beweging en laat je verrassen in de vesting van Hellevoetsluis!

De vraag? van Wijkie:

Hoe zou jij jouw straat gezelliger willen maken?

Stuur je reactie naar: redactiekijkopdewijk@stichting-push.nl



Vrijwilligers buurtpreventie gezocht

Stichting PUSH is op zoek naar inwoners die als vrijwilliger het buurt-preventieteam willen versterken. Met de vakantieperiode om de hoek is het een fijn moment om met elkaar een oogje in het zeil te houden in de wijk. Wil jij een steentje bijdragen? Na het volgen van een korte training word je uitgerust met de nodige herkenbare kleding en andere benodigdheden. Het buurtpreventieteam wordt verdeeld over de wijken (waarbij natuurlijk rekening gehouden wordt met jouw voorkeur) en de vrijwilligers gaan in duo's of

groepjes van 3 één of meerdere avonden in de week de straat op. Daar let je bijvoorbeeld op opvallende zaken in de openbare ruimte zoals verdachte/verlaten fietsen, volle vuilnisbakken, schade of andere ongewone zaken. Al deze bevindingen worden gemeld via de website van Gemeente Hellevoetsluis of direct aan de coördinator van het preventieteam.

Wil jij starten met buurtpreventie in ons team? Meld je aan door een mailtje te sturen naar d.francisca@stichting-push.nl

JOGG

(Jongeren op gezond gewicht)



Jose Wille werkt bij Stichting Push als regisseur om de JOGG-aanpak in Hellevoetsluis uit te voeren. Ze werkt met verschillende partners samen om van de gezonde voedingskeuze de makkelijke keuze maken. Het doel hiervan is om de jeugd van 0-18 jaar zo gezond mogelijk op te laten groeien! Maar wat betekent dit nu in de praktijk? Jose neem ons een dagje mee tijdens haar werk en geeft ons een inkijkje in haar dagelijks bestaan.

“Mijn eerste afspraak is bij de managers van een kinderdagverblijf. Zij zijn al enige tijd aangesloten bij JOGG en hebben grote stappen gezet. De eetmomenten zijn een stuk gezonder geworden met gezonder broodbeleg, volkorenbrood en snoepgroente en fruit als tussendoortje. Ook zijn de kinderen inmiddels helemaal gewend aan het water drinken, vooral als er wat

fruit toegevoegd wordt! We spreken over de punten die goed gaan en waar het kinderdagverblijf nog ondersteuning nodig heeft, van mij of van de landelijke JOGG-organisatie. In het begin was er namelijk best wel wat weerstand van ouders en leidsters maar inmiddels is iedereen gewend aan en positief over het JOGG-partnerschap!”

“Ik rijd door naar een sportvereniging. Zij willen graag aan de slag met de Gezonde sportkantine en willen daar meer informatie over. Uiteraard vertel ik hen dat we niet willen proberen om de kroketten en patatjes uit de kantine te verbannen, maar de gezonde keuze willen benadrukken. Maak dus reclame voor het broodje gezond, schrijf een aanbieding voor een volkorentosti met flesje water, en zet een paar lekkere smoothies neer, zodat mensen verleid worden dit te kopen. Uit

onderzoek blijkt dat maar liefst 21% van de bezoekers van de kantine eigen eten meeneemt, omdat er geen of een beperkt gezond aanbod is. Een gemiste kans dus! Gelukkig ziet ook deze sportvereniging in dat ze meer uit de sportkantine kunnen halen en verwijs ik ze door naar Team: Fit. Van deze landelijke partner van JOGG kunnen ze kosteloos ondersteuning krijgen om de kantine gezonder in te richten.”

“’s Middags breng ik onze smoothiefietsen naar een feest dat plaatsvindt bij een JOGG basis-school. Op deze fietsen kun je al trappend je eigen smoothie maken! Kinderen vinden dit altijd een succes en ook de andere spelletjes die op school gedaan worden vallen in de smaak. Deze school heeft heel mooi de JOGG-thema’s verwerkt in hun feestprogramma; de kinderen bewegen actief op het schoolplein, kunnen onbewerkt water tappen en snacken tomaatjes, komkommertjes en fruit. En natuurlijk wordt de dag afgesloten met een ijsje. Leuk om te zien dat de kinderen de chips en het snoep helemaal niet missen!”

“Tussen de afspraken door probeer ik zoveel mogelijk mailtjes te beantwoorden en afspraken voor de volgende dag voor te bereiden. Want dan zit ik samen met de beleidsmedewerkers van de gemeentes op Voorne en heb ik een overleg met de JOGG-regisseurs van Brielle en Westvoorne.

Deze week ben ik ook nog aanwezig bij het Mama café bij de bibliotheek om voorlichting te geven over gezonde voeding bij kinderen. Al met al een drukke en gevarieerde week. Maar wat geeft het veel energie als er zoveel betrokken partners zijn die ook het beste willen voor de jeugd van Hellevoetsluis!”

Tips voor een gezonde werkvloer

Vanaf 16 jaar gaan veel jongeren aan het werk. Sommigen al voor een echte baan, anderen voor een bijbaantje. De werkvloer is vanaf dan een omgeving waar de jongere veel tijd doorbrengt. Met de Gezonde Werkvloer worden via de infrastructuur van JOGG-gemeenten veel werkgevers van onze doelgroep bereikt. Zij worden bewust gemaakt van het belang van een gezonde leefstijl van hun werknemers en worden geïnspireerd over de manier waarop ze daaraan bijdragen.

Werkgevers kunnen dit al op een laagdrempelige manier bereiken. Verplaats bijvoorbeeld de prullenbakken naar de gang, zodat werknemers op moeten staan om hun afval weg te werpen. En haal geen koffie meer voor je collega, maar loop samen naar het apparaat. Een mooi voorbeeld is van een bedrijf dat voor hun werknemers iedere dag een mand met fruit klaar had staan. De werknemers pakten gretig een appel, banaan of mandarijn en aten zo meer fruit en minder ongezonde tussendoortjes. De tweede stap was deze fruitmand in de buurt van het trappenhuis te zetten. De werknemers waren gewend aan het fruit en pakten als vanouds hun appel. Maar in plaats van de lift namen ze nu de trap omdat die dichterbij was! Een prachtig praktijkvoorbeeld van de gezonde keuze de makkelijke keuze maken!

Ben jij (en het bedrijf waar jij werkt) nu ook zo geïnspireerd door de gezonde werkvloer en wil je hiermee aan de slag? Neem dan contact op met de JOGG-regisseur Jose Wille op j.wille@stichting-push.nl



Een gezonde jeugd is een gezonde toekomst

“Stel je eens voor dat iedereen lekker in z’n vel zit. Dat we allemaal gezond eten, genoeg bewegen en goed slapen. Zo’n gezonde toekomst, dat wil toch iedereen?” Samen maken we gezond gewoon!

Onze leefomgeving is de afgelopen decennia aanzienlijk veranderd. Overal om ons heen worden we voortdurend verleid tot veel en ongezonde voeding, we bewegen steeds minder en slapen onvoldoende. Dit wordt versterkt door het intensieve gebruik van smartphones en tablets.

Voor ouders, kinderen en jongeren is het in deze leefomgeving moeilijk om gezonde keuzes te maken. Bovendien maken sociaaleconomische factoren in het gezin zoals bijvoorbeeld armoede, werkloosheid of scheiding dat een gezonde leefstijl geen prioriteit krijgt. Het gevolg is dat één op de acht kinderen en al de helft van de volwassenen in Nederland kampt met overgewicht. Een gezonde toekomst begint bij een gezonde jeugd. Met kinderen en jongeren die opgroeien

in een gezonde omgeving. Maar die omgeving is nu helemaal niet zo gezond. Het is vaak moeilijk om de juiste keuzes te maken. Daar kunnen en moeten we iets aan doen. Met iedereen die het verschil wil maken werken de JOGG-regisseurs op Voorne aan een gezonde omgeving. Deze samenwerking met verschillende partners zorgt ervoor dat we structureel een verschil kunnen maken.

Niet alleen beleidsmatig maar juist ook in de praktijk. Met onder andere burgers, ouders, leerkrachten, sportinstructeurs, de supermarkteigenaar en natuurlijk kinderen. Op de fiets naar school. Fruit en water in de sportkantine. Gezonde producten in de winkel. Lekker buitenspelen en uitgerust wakker worden. **Samen maken we gezond gewoon!**



Zonnetje in Hellevoetsluis

Buurthuis Ons Midden

Iedere vrijdagochtend is er de gezellige koffieochtend in Buurtkamer Ons Midden aan de Breestraat in Hellevoetsluis. Het is dan geen verrassing als er mensen binnen stappen dus dat was het ideale moment om de vrijwilligers Rieneke en Wim (de vrijwilliger van Rieneke zoals hij zichzelf noemde) in het Zonnetje te zetten.

Rieneke is het gastvrije gezicht van buurtkamer Ons Midden, de ontmoetingsplek van de wijk waar zij al jaren wonen. Met een groepje vrijwilligers zorgt zij ervoor dat de buurtkamer wordt geopend, er koffie wordt geschonken bij activiteiten, de buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten en dat aan het eind van de dag de buurtkamer weer netjes wordt afgesloten tijdens het laatste rondje met de hond.

Na altijd werkzaam geweest te zijn op een peuterspeelzaal en in een verpleeghuis lijkt deze vrijwilligersrol met zo’n 30 uur per week bijna op de volgende (fulltime) job.

Haar man Wim, die ruim 35 jaar in de Rotterdamse haven heeft gewerkt noemt zichzelf de trouwe vrijwilliger van zijn vrouw. Hij is niet voor niets OOK aangemeld door een buurtbewoonster voor het Zonnetje. Wim is er voor alle hand-en-span diensten rondom de buurtkamer. Tijdens de uitreiking liep ook hun grootste hobby rond te dartelen in de Vlindertuin, die naast de buurtkamer ligt, hun lieve kleindochter. En die vindt het natuurlijk helemaal niet erg om op zo’n locatie, met allerlei speelgoed en een mooie tuin, op visite te gaan bij opa en oma.

Hetgeen dat zij zo mooi vinden aan dit vrijwilligers is dat ze met de buurtkamer een plek in de wijk kunnen creëren waar een diversiteit aan mensen samenkomt. Verschil-



lende maatschappelijke organisaties weten de buurtkamer te vinden voor sportlessen, knutsel- of spelletjesmiddagen. Mocht je na dit stukje nou denken, dat is ook wat voor mij? De buurtkamer is nog op zoek naar een enthousiast iemand die op dinsdagmiddag een handje komt helpen. Dus ben je geïnteresseerd, loop gewoon eens binnen en de kans is heel groot dat Rieneke je verwelkomt met een grote glimlach.

Wijkbeheer biedt ondersteuning

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 de Stichting PUSH, telefoon 316 688, of met Bert van Houten (gemeente), telefoon 14 0181. U kunt ook per e-mail contact opnemen via wijkbeheer@hellevoetsluis.nl. Meer informatie over wijkbeheer kunt u vinden op de website van de gemeente: www.hellevoetsluis.nl onder de tab gemeenteloket.

Klachten en meldingen

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: 14 0181. Ook kunt u uw melding doorgeven via een formulier op de gemeentewebsite www.hellevoetsluis.nl via de link Meldpunt openbare ruimte.

Telefoonnummers

Gemeente Hellevoetsluis: 14 0181
Woonterfpunt Maasdelta: 603 703
Politie: 0900 8844
Stichting PUSH: 316 688

Fotografie

Renato Radice

Colofon

Redactie Kijk op de Wijk, p/a Sportlaan 1, 3223 EV Hellevoetsluis. redactiekijkopdewijk@stichting-push.nl

Contactpersoon redactie: Team Wijkbeheer gemeente Hellevoetsluis telefoon 14 0181