

KijkopdeWijk



28 • Oktober 2023



Vertrouwen op eigen kracht!

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

Wie is Sakina?

Sakina heeft veel hobby's, zoals reizen (overnachtingen) in B&B's, onder andere in Italië en Zweden, waarmee ze een groot deel van de wereld heeft verkend samen met haar gezin. Daarnaast houdt ze van lezen, gamen (Minecraft, Fortnite) en klussen (veranda bouwen). Alsof dat nog niet genoeg is, helpt ze ook graag dieren en mensen. Ze heeft honden gerehabiliteerd en bij de juiste mensen ondergebracht. Naast haar vrijwilligersbaan bij Fijn je te zien, doet ze ook vrijwilligerswerk bij SBO.

Sakina is bijna 40 jaar en heeft vier kinderen, waarvan 1 bonuszoon, in de leeftijd van 18, 16, 12 en 8 jaar. "Ik ben eigenwijs, en doe dingen graag op mijn eigen manier," lacht Sakina. Ze is respectvol, vrolijk en raakt niet snel gestrest. Iedereen is bij haar welkom. Zo zijn er regelmatig twee kinderen van een vriendin die praktisch bij haar inwonen.

Kortom, Sakina is een echte doener! Maar wat motiveert Sakina om vrijwilligerswerk te doen? "Ik kom zelf niet uit 'de beste jeugd' en ook daarna was het niet makkelijk. Er zijn zoveel mensen die mij hebben geholpen, daar wil ik nu iets van teruggeven."

Gezien haar lichamelijke conditie (*ziekte van Crohn, een auto-immuunsysteemziekte) kan ze niet meer werken, dus dit is haar manier om bij te dragen.

**De ziekte van Crohn is niet te genezen, maar wel te behandelen. Crohn is een immuunziekte die voornamelijk het spijsverteringsstelsel aanvalt. De behandeling bestaat uit medicatie en soms een operatie. De behandeling is vaak levenslang nodig en gericht op het verkrijgen van remissie (een rustige fase zonder ontstekingen).*

Wat voor vrijwilligerswerk doet Sakina?

Bij Fijn je te zien zit ze achter de balie. Ze beantwoordt e-mails en verbindt mensen met elkaar, vaak via de website. Daarnaast behandelt zij terugbelverzoeken van mensen die vrijwilligerswerk of hulp zoeken en niet weten waar ze moeten zijn. Ook doet ze financieel administratieve hulpverlening bij het SBO. Veel mensen hebben door verschillende omstandigheden geen overzicht over hun financiën. Indien nodig worden ze aangemeld bij schuldhulpverlening.

Daarnaast biedt ze hulp aan bij diverse aanvragen die bij de gemeente kunnen worden ingediend. De doelgroep daar is vanaf 18 jaar, maar bestaat voornamelijk uit

ouderen, hoewel dit enigszins door de naam komt. Maar ook jongeren vanaf 18 jaar zijn welkom. Het mooie is dat ze hier mensen persoonlijk kan helpen.

Wat levert het vrijwilligerswerk Sakira op?

"Soms levert het wel wat frustratie op, maar het doel is voldoening. Wat ik wil is dat andere mensen hun leven kunnen leiden zonder te verdrinken in hun zorgen. Iedereen heeft een mening, maar niemand weet wat er daadwerkelijk speelt achter de deur."

Fijn je te zien!

Fijn je te zien is het sociaal actieve platform op Voorne aan Zee! Fijn je te zien bundelt allerlei verhalen van inwoners, buurtactiviteiten, hulpvragen en het lokale ondersteuning-saanbod. Neem eens een kijkje op www.fijnjetezien.nl



Beweegt u met ons mee?

beweegprogramma is bedoeld voor zelfstandig wonende senioren (75 plus), die ervaren dat het uitvoeren van sommige dagelijkse activiteiten moeilijker wordt. Zij kunnen hier op een leuke, sportieve en gezellige manier aan werken.

Wim van Kralingen neemt deel aan de beweeglessen. In een advertentie in Groot Hellevoet zag hij een oproep en de naam Nick van Straaten werd genoemd. Het trok mijn aandacht omdat ik zijn vader ken, dus ik heb de telefoon gepakt en mij aangemeld. Als je ouder bent gaat alles wat minder soepel en ik wil graag meer bewegen. Daarnaast vind ik het leuk om sociale contacten op te doen. We doen veel afwisselende oefeningen en ondanks dat het groepslessen zijn, is er alsnog veel persoonlijke aandacht. Naast dat het goed voor je lichaam is, is het ook erg gezellig. Ik kan het iedereen aanbevelen!"

Het elkaar ontmoeten en het met elkaar koffie/thee drinken voorafgaand aan de activiteit is net zo belangrijk als het bewegen. De beweeglessen zijn laagdrempelig en zijn zo opgebouwd dat iedereen op zijn/haar niveau kan deelnemen. Is de oefening wat te makkelijk, dan maken we het moeilijker en is de oefening te moeilijk, dan zullen we de oefening aanpassen zodat het wel uitgevoerd kan worden. Tijdens de les is er voornamelijk aandacht voor coördinatie, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen. De lessen staan onder leiding van Timon Brosky en Adrie Looije.

Momenteel zijn er een aantal plaatsen vrij voor nieuwe deelnemers. Op de maandagochtend kunt u meedoen tussen 10.00-11.00 uur of van 11.00-12.00 uur en op de vrijdagochtend tussen 10.00-11.00 uur. Voor elke les bent u een half uur van tevoren welkom om met de andere deelnemers koffie of thee te komen drinken. De kosten zijn €2,50 per les. Uiteraard kunt u altijd een gratis proefles meedoen om te kijken of de activiteit bij u past.

Heeft u interesse om een keer mee te doen? Neem dan contact op met Timon Brosky via (0181) 316688 of t.brosky@stichting-push.nl;



De tip van Wijkie:

Valt u nog niet in de leeftijdsgroep van de beweeglessen, maar wilt u wél graag meer gaan bewegen?

SBO en PUSH hebben een beweegbrochure gemaakt voor 55+. In deze brochure kun je alle mogelijkheden vinden die je kunt doen in Voorne aan Zee.

Deze brochure is gratis op te halen bij stichting PUSH (Sportlaan 1, Hellevoetsluis)





Achterpad onderhoud... Samen voor een schone, hele en veilige leefomgeving

Het onderhoud van het achterpad en/of brandgang is belangrijk om onze leefomgeving schoon, heel en veilig te houden. Door een paar simpele stappen helpt u mee!

Schoonhouden:

Om te beginnen, is het belangrijk om uw achterpad schoon te houden. Dit betekent het verwijderen van onkruid, het opruimen van afval en het weghalen of vervangen van dode beplanting. Een opgeruimd achterpad ziet er niet alleen beter uit, het voorkomt ook gevaren en overlast.

Heel houden:

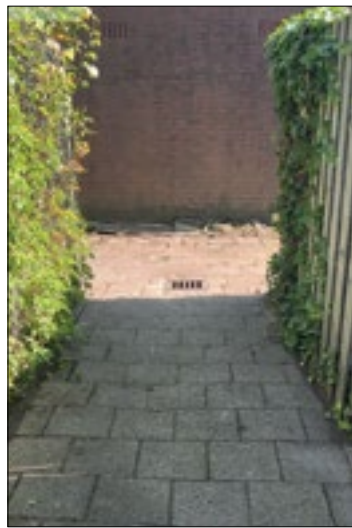
Een ander onderdeel van goed onderhoud is ervoor zorgen dat de erfafscheiding netjes is. Als u een schutting of een hekwerk hebt, moet u kapotte delen vervangen. Zorg ervoor dat de schutting recht staan en ze regelmatig schildert of beist. Als u een natuurlijke afscheiding heeft, zoals een haag, is regelmatig snoeien belangrijk.

Veilig houden:

Veiligheid is belangrijk als het gaat om achterpadonderhoud. Zorg ervoor dat gevaarlijke verzakkingen worden gerepareerd. Snoei heggen, hagen, struiken en bomen voordat

ze overlast of schade veroorzaken. Belangrijker nog, plaats geen voorwerpen in uw achterpad die gevaarlijke situaties kunnen veroorzaken.

Door deze simpele afspraken te volgen, kunnen we samenwerken om onze leefomgeving schoon, heel en veilig te houden. Laten we ons inzetten voor het onderhouden van onze achterpaden. Zo maken we een fijne woonomgeving voor iedereen. Samen kunnen we het verschil maken!



Zonnetje in Hellevoetsluis

Zonnetje voor Kees de Gruyter

Jammer dat de lucht deze dagen wat bewolkter is dan voorgaande periode. Toch gaan we weer op pad om het zonnetje uit te delen aan een betrokken vrijwilliger. Deze keer is door een aantal mensen Kees de Gruyter aangemeld. Hij is vrijwilliger in buurtkamer ons Midden aan de Bremstraat.

En dus togen wij op vrijdagmorgen naar de buurtkamer. Met Kees is een afspraak gemaakt om naar de wifi verbinding te kijken aldaar. Deze werkt al een tijdje niet goed en Kees is de betrokken vrijwilliger. Hij zit op kantoor wat administratieve zaken te regelen en hij heeft niet in de gaten dat buiten de bezoekers van de koffiefochtend ook zijn zoons en vrouw binnenkomen. Als ik hem vraag naar de koffieruimte te komen is hij dan ook een beetje verbaasd: "Wat doen jullie nu hier?" Hij begrijpt het als we hem het zonnetje uitreiken met de bijbehorende zaken; een bloemetje en Fijn je te Zien gadgets met wat lekkers voor later. Daarna neemt hij zijn zoons mee om ze de buurtkamer te laten zien. Nu begrijpen zij ook een beetje waar hij het over heeft als hij hier enthousiast over vertelt.

Kees is inmiddels ruim 6 jaar actief in de buurtkamer. Hij reageerde op een oproep tijdens de wijkaanpak en hieruit is het initiatief voor de



buurtkamer ontstaan. Toen het idee van een buurtkamer vorm kreeg, werden er van alle kanten spullen verzameld voor de inrichting. Kees had in het begin zoiets van: nu gaat er voor de buurt iets veranderen! Bewoners worden meer betrokken bij elkaar en ze weten via Fijn je te Zien de activiteiten te vinden. Maar dat blijkt nog niet zomaar te gebeuren.

De buurtkamer draait super, er zijn leuke en verschillende activiteiten en diverse mensen die binnen komen vallen. Zijn werk is voornamelijk de administratieve kant. Daarnaast vindt hij structureel belangrijk en houdt dat ook in de gaten. In de overleggen is hij een observeerder maar geeft ook zijn inzichten en ideeën mee in de groep van enthousiaste vrijwilligers. Een andere kant van Kees is 'Molenaar zijn'. Toentertijd begonnen om zijn

technische honger naar hoe werkt zo'n molen te stillen (energie van de jonge onderzoeker zoals hij het noemt). Eerst vond hij het rondleiden niet echt leuk en wilde hij alleen zijn eigen kennis vergroten. Maar na 23 jaar vindt Kees het uitleggen van de techniek aan geïnteresseerde bezoekers toch mooi. In zijn werkzame leven bij het G.E.B (gemeentelijk energiebedrijf) was hij betrokken bij de eerste windmolens en kon hij door opgebouwde technische windmolen kennis meedenken in de ontwikkeling hiervan. Regelmatig werd zijn advies gevraagd in 'molens voor energie', dat stond toen nog in de kinderschoenen. Ook heeft hij een tijd naast zijn werk lesgegeven (elektrotechniek) op een avondschool. Daarin kwam hij soms leerlingen tegen die overdag zijn collega's waren tegen en ervaaarde hij dat het leuk is om technische kennis over te brengen bij de mensen.

We vragen Kees of hij een laatste opmerking heeft. Hij antwoordt: "Ja, er zijn in Hellevoetsluis veel verschillende activiteiten die georganiseerd worden. Deze staan allemaal in de krant, op multimedia en vooral ook op Fijn je te Zien. Ik vind het bijzonder dat mensen klagen dat er niets te doen is, terwijl er juist enorm veel wordt georganiseerd. Ook als jezelf iets wilt ondernemen zijn daar mogelijkheden voor. Er is zelf ondersteuning vanuit het Welzijnswerk van PUSH of SBO."

Kom in beweging!

Waarom aandacht voor het blijven bewegen? Het werkt mee dat je lichaam dat kan blijven doen wat nodig is, aangepast naar persoonlijke omstandigheden, natuurlijk, we zijn geen topatleten die een wereldrecord willen breken!

Als je beweegt merk je dat ook mentaal dingen veranderen. Je contact met anderen gaat makkelijker en sommige dingen net even soepeler.

Onder het motto; Het maakt niet uit hoe langzaam je gaat, als je maar niet stopt (Confusius) wordt de brochure "Kom in Beweging!" aangeboden. Een rijk gevuld aanbod voor 55+ bewoners van Voorne aan Zee. Een mooi divers aanbod vanuit verenigingen; voetbal, hockey, diverse vechtsport/verdedigingssporten, atletiek, roeien, wandelen, en nog veel meer. Maar ook op andere manieren worden mensen geadviseerd om in beweging te blijven. En er zijn andere manieren

om in beweging te blijven, door samen vuil op te ruimen, gezamenlijk een stuk fietsen of wandelen, met elkaar naar de sportschool te gaan, fietsend of lopend ergens naar toe gaan bijvoorbeeld de winkels, theaterbezoek of sportclubje. Ongemerkt bewegen we dan wat af.

De brochure ligt op alle openbare plekken, en is gratis op te halen bij stichting PUSH (Sportlaan 1, Hellevoetsluis)



Wandel terug naar de IJzeren eeuw!

Paul Deur van Stichting Push was aanwezig bij de lancering van de podwalk "Stap in de ijzeren eeuw". Hij vertelt: "Bijzonder om te horen hoe een podwalk tot stand komt.

Dat is niet zo eenvoudig! Het kost wel enige tijd en vergt veel controle of alle stappen kloppen, maar het resultaat mag er zijn!

Bij het aanzetten van het eerste verhaal valt de stem van de verteller meteen op. Die is rustig en boeiend. Daaropvolgend hoor je geluiden en muziek alsof je midden in het verhaal staat. Het is een hele mooie beleving, waarbij je ziet en beleeft hoe de Vesting van Hellevoetsluis er in de IJzeren tijd moet hebben uitgezien. En de gebouwen staan er gewoon nog steeds.

Een must voor bewoners van Hellevoetsluis om deze podwalk een keer te wandelen.

Zoek naar de zoekopdracht: Podwalk Stap in de IJzeren Eeuw | OP Voorne-Putten (opvoorneputten.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

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