



Maassluis

Vlaardingen

Schiedam

# Seniorenwelzijn

Seniorenwelzijn is er voor zelfstandig thuiswonende senioren in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam



Bewegen



Ambulant werk



Vrijwilligerswerk



Wijkpeil



Ontmoetingscentra



Visiteclubs



Welzijn op recept



Ontmoetingscentra

## Thuisadministratie



Ontmoetingscentra

De thuisadministratie van Seniorenwelzijn kan worden ingezet bij senioren die het lastig vinden om de administratie op orde te houden, of moeite hebben met het begrijpen van financiële zaken en brieven van instanties. Een vrijwilliger van Seniorenwelzijn kan hierin praktische ondersteuning bieden, bijvoorbeeld door het ordenen van de administratie.

## Vrijwilligers



Vrijwilligerswerk

Met het vrijwilligerswerk wordt de positieve gezondheid van vrijwilligers en van de inwoners die zij ondersteunen bevorderd. Vrijwilligers zijn actief ter versterking op diverse levensterreinen, zoals:

- Ondersteuning op gebied van bewegen, taal, praktische zaken
- Versterking van het welzijn en sociaal netwerk
- Ondersteuning in onze centra

We streven naar het maken van een goede match tussen wensen, kwaliteiten en mogelijkheden van de vrijwilligers en Seniorenwelzijn en uiteraard de wensen van onze senioren en inwoners. Het vrijwilligerswerk kan alleen of samen met andere vrijwilligers worden gedaan.

Wilt u aan de slag of meer informatie ontvangen? Neem contact op met ons!

## Ontmoetingscentra



Ontmoetingscentra

In onze ontmoetingscentra ontmoeten bekenden elkaar en worden er nieuwe contacten opgedaan. Men kan meedoen aan beweegactiviteiten of activiteiten waarbij creativiteit en zingeving centraal staan. In al onze ontmoetingscentra is een breed aanbod van activiteiten. Deze activiteiten worden zowel door Seniorenwelzijn als door externe verenigingen of clubs georganiseerd.

*“Natuurlijk, het bewegen is goed voor je lichaam, maar eerlijk gezegd kom ik ook voor de koffie en de gezelligheid”*

## Bewegen



Bewegen

Bewegen is belangrijk voor lichaam en geest! Daarom organiseren wij veel activiteiten rond bewegen en vitaliteit. Onze Vitaliteitscoach organiseert samen met collega's beweegactiviteiten op niveau (individueel of in een groep) in onze ontmoetingscentra en op locaties in verschillende wijken.

Neem ook eens een kijkje op [www.fitthuis.nu](http://www.fitthuis.nu) daar kan men een gratis fittest doen waarna er een persoonlijk beweegadvies volgt.

## Wie zijn wij

Seniorenwelzijn zet zich in om het welzijn en de zelfredzaamheid van zelfstandig wonende senioren (55+) in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam te vergroten. Onze professionals en vrijwilligers dragen hier o.a. aan bij door preventie en vroeg signalering.

Daarnaast bieden zij op individueel en wijkniveau ondersteuning bij het bevorderen en ontwikkelen van een sterk sociaal netwerk, vitaliteit, meedoen en zingeving. Hierbij werken zij o.a. samen met het sociaal netwerk van de senioren, wijkbewoners, verenigingen, huisartspraktijken, zorg- en welzijnsorganisaties, woningcorporaties en de gemeente.

Wenst u meer informatie, dan kunt u contact opnemen middels onderstaande:



**010 - 248 68 88**



**[info@seniorenwelzijn.nl](mailto:info@seniorenwelzijn.nl)**



**[www.seniorenwelzijn.nl](http://www.seniorenwelzijn.nl)**

*“Wij zetten vaak de middelen van de positieve gezondheid in, want gezondheid is meer dan alleen niet-ziek-zijn.”*

## Visiteclubs



Visiteclubs zijn groepjes gelijkgestemde senioren die wekelijks bij elkaar komen voor sociaal contact, zingeving en invulling van hun dag. De visiteclubs bestaan uit een klein aantal deelnemers, zodat persoonlijke aandacht en een veilige omgeving kan worden geboden.

Het programma voor de visiteclubs wisselt wekelijks, maar bestaat regelmatig uit: gezellig kletsen, activiteiten doen, een kopje koffie drinken en/of wat eten, spelletjes doen en creatief bezig zijn.

*“Ik zie thuis zo weinig mensen.  
Hier is het altijd gezellig. We praten,  
doen leuke dingen en eten samen.  
Zo fijn! Hier kan ik mezelf zijn.”*

## Ambulant werk



De ambulant ouderenwerker is de ‘spin in het web’ in de wijken en is actief op diverse ontmoetingsplekken. Zij luistert naar de bewoners in de wijk en brengt hun wensen en behoeften in kaart. De ambulant ouderenwerker haalt de vragen individueel op en kijkt of er bestaande initiatieven of activiteiten zijn die hierbij aansluiten. Op deze manier draagt de ambulant ouderenwerker bij aan het organiseren van structurele en incidentele activiteiten in de wijk.

## Welzijn op recept



Welzijn op recept

De huisarts of hulpverlener stuurt de senior door naar onze welzijnsadviseur. Zij denkt met de senior mee over de manier waarop men zo prettig mogelijk kan leven ondanks klachten of beperkingen.

Zij geeft advies en ondersteuning die aansluit bij elke situatie. Hierbij gaat zij uit van de behoeften, interesses, talenten en mogelijkheden van de senior. Samen gaan zij op zoek naar passende activiteiten.

## Wijkpeil



Wijkpeil

Wijkpeil is een (digitale) vragenlijst die door vrijwilligers van Seniorenwelzijn bij de bewoners thuis wordt afgenomen. De vragen gaan over wonen, werken, veiligheid en gezondheid. Waar men tevreden over is, maar ook wat men niet fijn vindt of wat er wordt gemist.

Wij zetten Wijkpeil in als wij naar aanleiding van signalen van bewoners meer willen weten over een wijk. Ook kunnen andere organisaties, zoals de gemeente of woningcorporaties, ons vragen om een Wijkpeilonderzoek uit te voeren.