



“Een vrijwilliger helpt met boodschappen en mijn tuin. Zo kan ik nog **zelfstandig thuis wonen.**”

Joop

WIL JIJ OOK...

- Gezonder leven
- Minder zorg(en)
- Anderen helpen
- Zelfstandig wonen
- Een **gratis Gezond&ZO check?**



Gezond en prettig leven in Warmenhuizen

Trefpunt Gezond&ZO is er voor alle inwoners in Warmenhuizen die prettig, zelfstandig en zo gezond mogelijk willen leven. Wilt u bijvoorbeeld beter in uw vel zitten? Een gratis Gezond&ZO check doen, meer bewegen of nieuwe mensen ontmoeten? Zoekt u hulp bij zaken die niet lekker lopen of wilt u zélf wat betekenen voor anderen? Het Trefpunt wijst u de weg.

Bij het Trefpunt helpen we inwoners op weg naar een prettig en gezonder leven. Dat doen we met informatie, advies, hulp bij het oplossen van problemen en activiteiten.

Hoe werkt het Trefpunt?

In het Trefpunt komt alles bij elkaar. Eén plek voor vraag en aanbod, alle organisaties onder één dak. Ook kunnen inwoners oproepjes doen, met elkaar in contact komen en iets voor elkaar betekenen.

U kunt bij ons terecht met vragen over:

Gezond leven & Bewegen

- ✓ Gratis Gezond&ZO check
- ✓ Aanbod sport en bewegen
- ✓ Voedings- en beweegadvies

Thuis (blijven) wonen

- ✓ Woningaanpassingen
- ✓ Huishoudelijke en persoonlijke hulp
- ✓ Mantelzorgondersteuning

Ontmoeten & Meedoen

- ✓ Activiteiten agenda
- ✓ Vrijwilliger worden/vinden
- ✓ Dorpsgenoten ontmoeten

Grip op geld en administratie

- ✓ Beter (leren) rondkomen
- ✓ Schulden verminderen of voorkomen
- ✓ Hulp bij administratie

Zorg en ondersteuning

- ✓ Thuiszorg en langdurige zorg
- ✓ Aanvraag zorg en financiering
- ✓ Digitaal vaardig worden en mobiel blijven

Anderen helpen

- ✓ Vrijwilligerswerk ontdekken
- ✓ Vraag en aanbod matchen
- ✓ Helpen bij administratie, taal, klussen.

Wie doen er mee aan het Trefpunt?

Zowel inwoners uit Warmenhuizen als professionals zijn betrokken: o.a. Dorpsraad Warmenhuizen, Eveen, Gemeente Schagen, Huisartsenpraktijk Warmenhuizen, Team Sportservice Noordkop, Wonen Plus Welzijn, Woonzorggroep Samen, Woonzorg Nederland en het Mantelzorgcentrum.

Gezond leven & Bewegen

Wilt u fit zijn én lekker in uw vel zitten? Maar lukt het niet, om wat voor een reden dan ook? Trefpunt Gezond&ZO wijst u de weg. Zoekt u bijvoorbeeld een sportmaatje, een aangepaste manier van sporten of een diëtist? Of een aanpak om van een slechte gewoonte af te komen? Wat uw vraag ook is, we helpen u verder.

Michiel's wens:

“Ik sport helaas niet meer. Ik zat vroeger op atletiek, maar moest stoppen door pijn in mijn knie. Ook eet ik vrij ongezond. Ik ben vaak laat thuis van mijn werk en haal dan een makkelijke hap, zoals een pizza. Maar ja, laatst stond ik wel hijgend bovenaan de trap. Ik moet echt gezonder leven, maar ik kan mijzelf slecht motiveren. Ik zou graag met iemand willen sporten, met iemand die mij meetrekt. Maar welke sport? Die knie blijft lastig.”

Resultaat

- ✓ Michiel sport nu twee keer per week met een sportmaatje.
- ✓ Hij doet oefeningen voor zijn bovenbeenspieren. Zo ontlast hij zijn knie.



Jim van het Trefpunt

“Uit de **Gezond&ZO check** bleek een te hoge bloeddruk en overgewicht. Michiel wil graag meer sporten, maar de artrose in zijn knie belet hem daarin. Samen hebben we gekeken naar wat wél kan: dat werd aquafitness en fietsen. **Dat doet hij nu met Ger, die ook bij het Trefpunt was aangemeld.** Die twee motiveren elkaar enorm. Michiel is al vijf kilo kwijt.”

- ✓ Hij is gezonder gaan eten door gesprekken met een diëtiste en door lid te worden van een kookclub.
- ✓ Michiel heeft nu een lagere bloeddruk, nieuwe hobby's en vrienden. Hij voelt zich veel beter.

Ontmoeten & Meedoen

Wilt u nieuwe mensen ontmoeten en vaker samen iets ondernemen? Maar weet u niet waar u moet beginnen? Wij wel. Stap één is contact opnemen met het Trefpunt. Wij luisteren graag naar uw verhaal. Wat is uw situatie? Wat is uw wens en wat vindt u leuk? We hebben zicht op alle mogelijkheden in warmehuizen en omgeving.

Hanna's wens:

‘Ik heb best een goed leven: een parttime baan, leuke vrienden en kan op vakantie. Toch voel ik mij af en toe een beetje eenzaam. Daar schaam ik mij eigenlijk voor, ik ben nog geen 40 en toch zit ik met dat gevoel. Ik spreek wel regelmatig af met vrienden, maar ik ben ook veel alleen. Ik kan natuurlijk naar een sportvereniging, maar ik wil graag iets anders. Ik wil ook een beetje flexibel blijven.’

Jennifer van het Trefpunt

“Hanna vertelde haar verhaal en wensen. We hebben een waslijst met activiteiten en clubs in warmehuizen, waar zij niets van wist. Ook wees ik haar op vrijwilligerswerk en **een app om nieuwe mensen te leren kennen** met dezelfde interesses. Die heeft zij meteen op haar mobiel gezet.”

Resultaat

- ✓ Hanna is lid geworden van een koor. Een vaste avond per week is hiermee ingevuld.
- ✓ Hanna heeft zich aangemeld als vrijwilliger tuinieren. Ze helpt (oudere) inwoners hun tuin bijhouden. Ze zit nu veel beter in haar vel.
- ✓ Via de nieuwe app kan zij flexibel inschrijven op leuke activiteiten in de buurt en nieuwe mensen leren kennen.
- ✓ Hannah is minder afhankelijk van haar vrienden om haar ‘eenzame avonden’ in te vullen.



Zorg & Ondersteuning

Heeft u zorg of ondersteuning nodig, bijvoorbeeld omdat u langdurig ziek bent? Of bent u zelf erg vermoeid door de zorg voor uw partner, ouders of naaste? Kom langs om erover te praten. We kennen de mogelijkheden én wijzen u de weg in het oerwoud van regels. Denk bijvoorbeeld aan hulp bij het regelen van zorg, vrijwilligers of mantelzorgondersteuning.

Joop's vraag:

"Ik heb diabetes en ben erg vergeetachtig. Ik vergeet zelfs af en toe te eten. Gelukkig woon ik nog thuis, met hulp van mijn zoon. Die doet wat hij kan, maar heeft ook een gezin met kleine kindjes. Ik wil niet afhankelijk zijn van zijn hulp, maar ben dat nu wel. Hoe moet dat nu verder? Ik wil geen onbekenden over de vloer, maar mijn zoon valt ook bijna om. Ik voel mij echt rot eronder."

Resultaat

- ✓ Op advies van de wijkverpleegkundige komt de ergotherapeut nog. Zij bekijkt hoe Joop met hulpmiddelen zoveel mogelijk zelf kan doen.
- ✓ Elke woensdag komt een vrijwilliger bij Joop. Ze wandelen samen en doen spelletjes.
- ✓ Joop krijgt nu thuiszorg én huishoudelijke ondersteuning. Hij maakt ook gebruik van een maaltijdservice en eet regelmatig bij de burens.
- ✓ Tot slot bezoekt Joop nu regelmatig de Buurtkamer in Angelapark. Zo is hij weer wat vaker onder de mensen.



Elina van het Trempunt

"Wat meteen duidelijk was: meneer had thuiszorg nodig. Hij was alleen te trots om dit aan te vragen en wist ook niet hoe. Na een huisbezoek van de wijkverpleegkundige en met hulp van het mantelzorgcentrum is de situatie verbeterd. Het gaat nu veel beter met Joop."



“Via Trefpunt ontdekte ik een sport die ik wél kan doen. Ik voel mij nu **zoveel fitter!**”

Ingrid

WIL JIJ OOK...

- Gezonder leven
- Minder zorg(en)
- Anderen helpen
- Zelfstandig wonen
- Een **gratis Gezond&ZO check?**



[Trefpuntgezondenzo.nl](https://www.trefpuntgezondenzo.nl)

Thuis (blijven) wonen

Lekker thuis wonen, dat lijkt eenvoudig. Maar dat is niet altijd het geval. Heeft u bijvoorbeeld moeite om uw huis schoon te houden? Kunt u de trap niet meer op, voelt u zich thuis erg eenzaam of niet veilig? U bent niet de enige. Bespreek het gerust met het Trefpunt. Er is meer mogelijk dan u denkt.

Moniek's wens:

"Ik woon al dertig jaar met veel plezier in ons huis, samen met mijn man. Tot hij twee jaar geleden ernstig ziek werd. Veel dingen kan hij niet meer, zoals de tuin bijhouden en schilderklusjes. Dat doe ik nu allemaal. Ook help ik hem elke avond naar bed. Ik doe dat met liefde, maar het is ook zwaar. Ik zou graag wat hulp willen en meer tijd voor mijzelf."

Resultaat

- ✓ Moniek heeft nu huishoudelijke hulp vanuit de Wmo voor de zware klussen.
- ✓ Haar man kan nu zelfstandig door het huis bewegen door advies van een ergotherapeut en aanpassingen in huis.
- ✓ Moniek is nu lid van een wandelclub en krijgt mantelzorgondersteuning. Zo heeft zij wat meer tijd voor zichzelf. Dat lucht op.

Karin van het Trefpunt

"Direct een klusjesman inzetten was stap één. Ook hielpen we Moniek met het aanvragen van huishoudelijke hulp en een traplift. Dat is gelukt. Tot slot zochten we iets leuks voor haarzelf. Ons overzicht met activiteiten hielp daarbij. **Moniek zit nu veel beter in haar vel.**"

Grip op geld en administratie

Kunt u soms rekeningen niet op tijd betalen? Of heeft u geen zicht op uw inkomsten en uitgaven? Neem gerust contact met ons op. Wij helpen u graag, er is heel veel mogelijk. Uit onderzoek blijkt dat geldzorgen stress en mentale problemen kunnen veroorzaken. Kortom, als u meer grip op uw administratie en geld krijgt, valt er veel winst te behalen.

Jan's wens:

"Ik werk als grondsteward en draai nachtdiensten. Om op mijn werk te komen, heb ik een auto gekocht met een lening. Die moet ik elke maand aflossen, best een opgave. Daarnaast is alles duurder geworden, het lukt mij niet meer om rond te komen. Ook mis ik goed zicht op mijn kosten én ben ik administratief niet handig. Laatst kreeg ik nog een boete, omdat ik een rekening te laat betaalde. Geen geldzorgen meer, dat zou geweldig zijn."

Resultaat

- ✓ Jan heeft nu goed grip op zijn inkomsten en uitgaven door gebruik van startpuntgeldzaken.nl. Hij heeft zijn uitgavenpatroon aangepast.
- ✓ Jan heeft nu zorg- en huurtoeslag.

Wim van het Trefpunt

"Ik heb Jan gewezen op een website voor zijn administratie. Ook heb ik een professional ingeschakeld: om betalingsregelingen te treffen én zicht te krijgen op zijn uitgaven. **Hij bleek recht te hebben op toeslagen.**"

- ✓ Met een schuldeiser is een betalingsregeling getroffen.
- ✓ Een groot gedeelte van zijn schuld is afgelost.
- ✓ Jan slaapt weer goed en zit beter in zijn vel.



Elkaar helpen

Warmenhuizen is een prachtig dorp: veel inwoners zetten zich in om iets voor hun dorpsgenoten te betekenen. Bent u ook een Warmentuuter die iets wil doen? Vertel ons wat u leuk vindt. Dan gaan we samen op zoek naar iets dat bij u past.

Suzan's wens:

“Nu mijn kinderen uit huis zijn, houd ik meer tijd over. Ik zou best iets kunnen betekenen voor anderen, maar wél op de momenten dat het mij uitkomt. Maar ja, waar begin ik? Hoe vind ik vrijwilligerswerk dat bij mij past? Ik zoek iets waar ik lekker buiten kan zijn en onder de mensen ben. Ik ben al een tijdje aan het rondkijken, maar heb nog niets gevonden. Ik wil ook even proefdraaien voordat ik ja zeg.”

“Ik had vooraf niet bedacht dat ik dit vrijwilligerswerk zó leuk zou vinden. Ik word er gewoon blij van.”

Resultaat

- ✓ Suzan besprak haar wensen en voorwaarden met een medewerker van het Trefpunt. Ze kreeg een lijst met mogelijkheden.
- ✓ Ze doet nu vrijwilligerswerk in de buitenlucht. Ze neemt ouderen mee op een duo-fiets.

Helpt u ook een dorpsgenoot?

Een greep uit de mogelijkheden:

- Wandel- of sportmaatje
- Hulp bij administratie, klussen en tuinieren
- Uitstapjes begeleiden
- Chauffeur zijn voor ouderen
- Spelletjes doen of muziek maken
- Op bezoek bij eenzame mensen
- Nederlandse taal oefenen
- Samen eten of koken
- Overbelaste mantelzorger helpen.

- ✓ Ook helpt Suzan een oudere dame om digitaal vaardig te worden. Geen buitenactiviteit, maar erg leuk om te doen, aldus Suzan.
- ✓ Suzan helpt anderen op de momenten dat het haar past. Ze zit nergens aan vast.



Contact & Gezond&ZO check

Wilt u weten hoe u prettiger en gezonder kunt leven? Bezoek onze website, bel of kom langs. We helpen u graag met advies en informatie. U kunt zich ook aanmelden voor een gratis Gezond&ZO check!

Langskomen: wel of geen afspraak?

Kom gerust langs tijdens onze inloopuren. U heeft geen afspraak nodig. Tijdens de inloopuren is er altijd een medewerker aanwezig om u te woord te staan. Wilt u uw persoonlijke situatie vertrouwelijk bespreken? Bel dan voor een afspraak.

Trefpunt Gezond&ZO Warmenhuizen

Angelapark, Pastoor Willemsestraat 2

1749 AP Warmenhuizen

T 085 - 238 90 60

E warmenhuizen@trefpuntgezondenzo.nl

www.trefpuntgezondenzo.nl

Wilt u een afspraak?

Bel of gebruik het afspraakformulier op onze website. Ook voor uw gratis Gezond&ZO check!

Kijk voor actuele openingstijden op onze website www.trefpuntgezondenzo.nl

Meld u nu aan voor een gratis Gezond&ZO check

De check bestaat o.a. uit:

- Bloeddruk opmeten
- Fitheidstest
- Gewicht
- Vragenlijst
- Bespreken uitkomsten
- Advies op maat.

Meld u snel aan,
het aantal plaatsen
is beperkt!

Bel of ga naar
Trefpuntgezondenzo.nl