

# ALGEMENE INFORMATIE





## be·we·gen

- 1 van plaats of stand (laten veranderen)
- 2 ontroeren
- 3 overhalen, overreden: *iem. ergens toe bewegen*
- 4 lichamelijk actief zijn, m.n. met het oog op conditie of gezondheid: *we moeten meer bewegen*

## Beweeg met ons mee!

Stichting Welzijn Hatterm beweegt mee met de samenleving, de tijd en de inwoners. Wij zijn er voor alle Hattermers van alle leeftijden, met speciale aandacht voor mensen die (onze) ondersteuning het hardst nodig hebben.

Met elkaar onze samenleving versterken en met iedereen die daaraan een bijdrage wil leveren. Omkijken naar en met elkaar. Signaleren en preventieve aandacht zijn belangrijk om mee te blijven bewegen en mee te blijven doen.

Lees in deze folder wat wij voor u kunnen betekenen en waar u terecht kunt met uw vragen. Ontdek wat de mogelijkheden zijn in Hatterm op het gebied van welzijn, diensten en activiteiten en beweeg mee!

### ONDERSTEUNING

#### Vragen over welzijn en zorg? Loop bij ons binnen!

Voor al uw vragen op het gebied van welzijn en (lichte) zorg kunt u terecht bij de Inloop van Stichting Welzijn Hatterm.

Kijk voor onze inlopen op [www.swhatterm.nl](http://www.swhatterm.nl)

#### Geheugensteunpunt dementie

Als u te maken krijgt met dementie komt er veel op u af. U kunt bij Het Geheugensteunpunt terecht voor informatie, activiteiten, concrete ondersteuning en objectief advies. Het Geheugensteunpunt werkt nauw samen met zorgpartijen, huisartsen en het Netwerk Dementie Noord/Oost-Veluwe.

Neem voor al uw vragen gerust vrijblijvend contact op via 038-4432881. Of bezoek de website [www.netwerkdementie.nl](http://www.netwerkdementie.nl)

#### Personenalarmering

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Een (nachtelijke) valpartij, onwel worden... Om hulp te kunnen invoeren en voor een vergroting van uw gevoel van veiligheid, is er personenalarmering. Wij helpen u bij de aanvraag hiervan.

#### Steunouder

Heb je een plekje over in je hart, huis en gezin om een ander gezin te ondersteunen? Of heb je als ouder behoefte aan een steuntje in de rug? Een steunouder is een vrijwilliger die een of twee dagdelen per week een kind opvangt. Een steunouder geeft plezier aan het kind en daarmee steun aan de ouder(s)!

Kijk voor meer informatie op [www.steunouder.nl/hatterm](http://www.steunouder.nl/hatterm)



## MANTELZORG

Iedereen die zorgt voor een ander met een ziekte of beperking is mantelzorger.

Het geven van mantelzorg kan heel mooi zijn en voelt vaak als vanzelfsprekend, maar het kan soms ook moeilijk zijn. Het brengt al snel verantwoordelijkheid, druk of zorgen met zich mee. Bovendien word je geen mantelzorger maar één je het ineens, soms zelfs zonder dat je het doorhebt.

Bij het Steunpunt Mantelzorg van SWH kun je als mantelzorger terecht voor informatie, advies en ondersteuning. Van een luisterend oor en hulp bij het aanvragen van zorg, hulpmiddelen en andere voorzieningen, tot bijvoorbeeld advies over hoe je werk en mantelzorg goed kunt combineren. Af en toe organiseren we samen met mantelzorgers bijeenkomsten om ervaringen uit te wisselen of gewoon voor een kopje koffie.

Blijf op de hoogte door je als mantelzorger in te schrijven voor onze gratis nieuwsbrief, die 2x per jaar verschijnt. Daarnaast ontvangen alle mantelzorgers die bij SWH bekend zijn jaarlijks rond de Dag van de Mantelzorg een bedankje. Inschrijven kan via onze website [swhattem.nl/mantelzorg](http://swhattem.nl/mantelzorg)

## WELZIJN OP RECEPT

Soms zit het even niet mee of is het lastig om zelf weer een positieve draai aan het leven te geven. Mogelijk zijn er klachten ontstaan door een ingrijpende gebeurtenis, zoals een naaste die is overleden, ziekte of verlies van werk.

Misschien wilt u meer mensen leren kennen of uw talenten met anderen willen delen. U wilt wel in actie komen en er iets aan doen, maar weet niet precies hoe en wat er allemaal mogelijk is.

In dat geval is Welzijn op Recept een uitkomst. Huisarts, wijkverpleegkundige of fysiotherapeut kunnen u doorverwijzen naar een welzijnscoach, maar u kunt ook rechtstreeks contact met ons opnemen.

De welzijnscoach denkt met u mee, wijst u op mogelijkheden en gaat, als u dat prettig vindt, een eerste keer mee.

Heeft u interesse? Neem gerust vrijblijvend contact op via [info@swhattem](mailto:info@swhattem) of bel 038-4432881.

## DIENSTEN

### Huisbezoek 75-jarigen

Het is belangrijk dat iedere inwoner zich prettig voelt en zolang mogelijk 'mee kan doen' aan de samenleving.

Tijdens de bezoeken gaan we in gesprek over gezondheid, wonen, mobiliteit en vervoer, welbevinden, financiën, tijdsbesteding, beweging en contacten. Wij kijken samen naar zowel heden als naar de toekomst in deze gesprekken.

### Op Ko€rs

#### Gratis hulp bij formulieren en financiën

Ben je inwoner van Hattem en heb je vragen of problemen op het gebied van administratie en financiën, dan zijn wij er voor jou. Samen met deskundige vrijwilligers helpen wij je graag.

Voor korte vragen kun je zonder afspraak bij ons terecht bij ons inloopspreekuur. Is je vraag complexer, dan kunnen we je ook komen helpen tijdens een aparte afspraak, bijvoorbeeld bij je thuis.

### Repair Café

Enthousiaste vrijwilligers helpen onze bezoekers om gezamenlijk kapotte spullen te repareren. Ook in het kader van duurzaamheid is het zeker de moeite waard om te kijken of het kapotte broodrooster, kinderfietsje, houten speelgoed of wat dan ook nog gemaakt kan worden. Dus wees welkom bij het Repair Café!



Als vrijwilliger krijg je de kans om jouw kwaliteiten in te zetten of nieuwe passies te ontdekken. Je zorgt bijvoorbeeld dat mensen in een verzorgingshuis nog fijner kunnen wonen. Dat een sportvereniging aan jeugd een sociale plek kan bieden. Of dat bij een evenement spullen op de juiste plek komen. Iedereen heeft als vrijwilliger iets te bieden. Ook jouw inzet is welkom!

Wij maken ons sterk om vrijwilligers te verbinden aan werk dat bij ze past. Maar ook bieden wij ruimte aan vrijwilligersorganisaties. Om mensen te vinden die bij hen aan de slag kunnen. Die taken oppakken waarvan het zonde is als ze blijven liggen.

Als vrijwilliger én als vrijwilligersorganisatie draag je bij aan onze maatschappij.

## VRIJWILLIGERS VACATUREBANK

Wij onderstrepen het belang van vrijwilligers voor zowel de inwoners van Hatterm als voor alle organisaties die dankbaar gebruik maken van vrijwilligers.

### Op zoek naar vrijwilligerswerk? Vrijwilligersvacaturebank

Wij dragen graag ons steentje bij middels onze vrijwilligersvacaturebank, hét medium om vraag en aanbod bij elkaar te brengen. Niet alleen de vrijwilliger die zich dienstbaar wil maken, maar ook alle organisaties die vrijwilligers zoeken kunnen bij ons terecht.

Ziet u een interessante vacature of wilt u meer weten over een bepaalde vacature? Neem gerust vrijblijvend contact op via [info@swhatterm](mailto:info@swhatterm) of bel 038-4432881.

## VRIJWILLIGERS ACADEMIE

Als je als vrijwilliger actief bent, is het fijn als je de kans krijgt om jezelf en je talenten verder te ontwikkelen. Daarom organiseren wij gratis workshops voor alle vrijwilligers die actief zijn in gemeente Epe, Heerde en Hatterm. Je vindt op onze website een overzicht van de workshops.

De workshops worden aangeboden door de Vrijwilligersacademie Noord-Oost Veluwe, een samenwerking tussen Stichting Welzijn Hatterm en de vrijwilligersplatforms uit Heerde en Epe. Dat maakt dat alle vrijwilligers uit Hatterm en de andere twee gemeentes gratis mogen deelnemen aan het workshopaanbod!

Kijk voor meer informatie op [swhatterm.nl/vrijwilligersacademie](http://swhatterm.nl/vrijwilligersacademie)

## MAATJESPROJECT

### Word ook Maatje!

Maatjes kijken om naar mensen die behoefte hebben aan sociaal contact. Als maatje laat je minimaal één keer per week iets van je horen aan de persoon van wie je het maatje bent. Bijvoorbeeld met een bezoekje, een wandeling of een telefoontje. De persoon die om een maatje heeft gevraagd, heeft op deze manier weer regelmatig contact met een ander. Ook online of per telefoon zijn er mogelijkheden om in contact te blijven.



Scan me





We zijn trots op de verbinding in Hatterm. Naast het bloeiende verenigingsleven worden er bijvoorbeeld ook ontmoetingen georganiseerd vanuit de kerken. Samen zorgen we ervoor dat iedereen mee kan doen en naar elkaar omkijkt.

Wij stimuleren je te ontdekken wat jij kunt, wat jij nodig hebt om in je kracht te staan en je talenten te gebruiken. Loop bij ons binnen, mail of bel ons. Beweeg met ons mee!

## INLOPEN

### Koffie-inloop

Als je het gezellig vindt om andere mensen te ontmoeten kun je op diverse plekken in Hatterm binnenlopen. Er is koffie of thee, tijd voor een praatje, een spel of het lezen van een tijdschrift of krant.

## CREATIEF & SPEL

### Handwerkcafé

Pak de draad weer op en kom haken, breien, borduren onder het genot van een kopje koffie. Nog geen ervaring? Onze deskundige vrijwilliger helpt u graag om deze creatieve vaardigheden te leren.

### Klaverjassen, een favoriet spel bij velen!

U bent van harte welkom bij onze klaverjas-inloop. Er wordt gespeeld voor de gezelligheid. De middag is zowel geschikt voor mensen die het spel al goed onder de knie hebben als voor beginners.

### Sjoelen (inloop)

Een gezellige middag met een gemoedelijke competitie.

## SPORTACTIVITEITEN

Bewegen is goed voor je motoriek en je geheugen. Het helpt je om fit te blijven. Bewegen zorgt er namelijk voor dat het verouderingsproces geremd wordt; het is goed voor de ademhaling, bloedcirculatie, spieren en botten en het verkleint het risico op botbreuken. Verder heeft het een positieve invloed op de mentale gezondheid, het evenwichtssysteem blijft hierdoor beter intact. Kortom: je blijft langer zelfredzaam en ook lijkt het een positieve invloed te hebben op het voorkomen/reduceren van dementie en Alzheimer. Reden genoeg dus om hier aandacht aan te schenken.

## ACTIVITEITEN



### Spoorboekje Hatterm

Kijk voor alle activiteiten op onze website: [www.swhatterm.nl/diensten/spoor-hatterm/](http://www.swhatterm.nl/diensten/spoor-hatterm/)



Scan me

## Bewegen bij andere organisaties in Hatterm

Voor meer beweging kunt u ook aansluiten bij andere organisaties.

Kijk hiervoor op [swhatterm.nl/zorg-in-beeld](http://swhatterm.nl/zorg-in-beeld) en klik door naar Sport en Bewegen of Vitaal 50+



Onze jongeren-opbouwwerkers organiseren diverse activiteiten in samenwerking met de jongeren. Denk hierbij aan een zaal- of straatvoetbaltoernooi, paintballen of een high tea voor ouderen. Ook zijn er preventieve activiteiten zoals een bezoek aan de jeugdgevangenis of een verslavingskliniek. Deze grotere activiteiten vinden plaats in de schoolvakanties.

Naast groepsactiviteiten verzorgt het jeugd- en jongerenwerk ook voorlichtingen, advies en persoonlijke begeleiding. En is het jongerenwerk te vinden op straat, daar waar de jeugd zich bevindt. Het jeugd- en jongerenwerk werkt nauw samen met verschillende partners zoals de buurtsportcoaches en het Centrum voor Jeugd en Gezin.

## JONGERENCENTRUM THE HANGOUT

Jongeren zijn geheel vrijblijvend welkom voor een gezellige avond samen met onze jongeren-opbouwwerkers. Er wordt veelal gepoold, gedart, gegamed en gekletst aan de alcoholvrije bar. Ook worden activiteiten georganiseerd met en voor jongeren, bijvoorbeeld een zaal- of straatvoetbaltoernooi, paintballen of een high tea voor ouderen. Dus heb jij een leuk idee voor een activiteit om te organiseren? Kom eens langs en dan helpen we je graag!

## JONGE MANTELZORGERS

Ongeveer een kwart van de jongeren groeit op met zorg voor een naaste. Bijvoorbeeld voor een gezinslid met een langdurige ziekte, stoornis, verslaving of een beperking. Deze jongeren hebben meer dan andere leeftijdsgenoten te maken met taken als huishoudelijke klussen, administratieve taken of meegaan naar een arts. Zij zijn jonge mantelzorgers: een vrij onbekende en onzichtbare groep omdat ze zelf vaak niet eens beseffen dat ze mantelzorger zijn. Deze jongeren zijn niet zielig, maar verdienen wel aandacht. SWH ondersteunt hen met het behouden of hervinden van een gezonde balans tussen zorgen voor een ander en voor zichzelf.

## STRAATWERK

Onze jongerenwerkers zijn regelmatig in de wijken van Hattem te vinden om jongeren op te zoeken, contact met hen te maken en ze onderling bij elkaar te brengen.

Wil je meer weten over wat onze jongerenwerkers doen, heb je vragen voor hen of wil je om wat voor reden ook met ze in contact komen? Kijk op [linktr.ee/jongerenwerk\\_hattem](http://linktr.ee/jongerenwerk_hattem) of vind ze via de sociale media kanalen.

Kijk voor de **openingstijden** op [linktr.ee/jongerenwerk\\_hattem](http://linktr.ee/jongerenwerk_hattem) of vind ze via de sociale media kanalen.

## JONGERENCENTRUM

## THE HANGOUT



Scan me

