



MeerWaarde
WELZIJN

Sociale contacten & vrije tijd



Ontmoet en doe mee!



Sociaal makelaars: brengen mensen en organisaties in de wijk bij elkaar

Inwoners Hoofddorp-Centrum, Bornholm, Overbos, Nieuw-Vennep Linqenda en Oude dorp, Getsewoud, Badhoevedorp en Zwanenburg

Wilt u graag nieuwe mensen leren kennen of weet u de weg niet in de wijk? Soms is de drempel te hoog en weet u niet waar te beginnen. Dan is het fijn als iemand u op weg helpt.

Als sociaal makelaar gaan wij met u in gesprek en brengen u in contact met de juiste personen en organisaties. Wij nemen u bijvoorbeeld mee naar activiteiten in de wijk zoals een wandelclub of eten bij een wijkrestaurant en ondersteunen bij het maken van nieuwe contacten en soms zelfs vriendschappen. Wij kennen de voorzieningen en mogelijkheden in de wijk en omgeving en helpen u op weg omdat we geloven dat sociale contacten essentieel zijn voor het ervaren van gezondheid en geluk.

Waarvoor kunt u de sociaal makelaar inschakelen:

- Als u behoefte heeft aan (meer) sociale contacten en gezelligheid.
- Bij vragen of zorgen over het welzijn van uzelf, een buurtbewoner of familielid.
- Als u benieuwd bent naar activiteiten in de wijk.
- Wanneer u iets mist in de wijk, of juist een leuk idee hebt voor de buurt(bewoners).
- Wanneer u kansen ziet voor samenwerking tussen bewoners en organisaties in de wijk.
- Wanneer u zich wilt inzetten als vrijwilliger.

Neem vrijblijvend contact op met de sociaal makelaars van MeerWaarde.

Bewoners Hoofddorp Bornholm
Nathalie Beltman
06 - 37 57 06 34
nathalie.beltman@meerwaarde.nl

Bewoners Hoofddorp Centrum, Noord en Oost
Annette van Groen
06 - 37 03 79 76
annette.vangroen@meerwaarde.nl

Bewoners Hoofddorp Graan voor Visch en Pax
Yvonne van den Berg
06 - 11 51 34 58
yvonne.vandenberg@meerwaarde.nl

Bewoners Hoofddorp Overbos
Mary van der Drift
06 - 45 00 70 85
mary.vanderdrift@meerwaarde.nl

Bewoners Nieuw-Vennep Getsewoud
Linda Hermsen
06-11451752
linda.hermsen@meerwaarde.nl

Bewoners Linqenda en Nieuw-Vennep Centrum
Peter Rethans
06 - 15 30 82 07
peter.rethans@meerwaarde.nl

Bewoners Badhoevedorp en Zwanenburg
Magne de Kreek
06 - 31 74 44 28
magne.dekreek@meerwaarde.nl

Meer informatie

Kijk op www.meerwaarde.nl en kies voor de pagina van het gebied waar u woont, voor actuele gegevens over de inloopsprekuren van de sociaal makelaars.



Sociaal makelaar jeugd: voor eenzaamheid bij jongeren

Jongeren 12+

Wij geloven dat sociale contacten belangrijk zijn om gelukkig te zijn. De sociaal makelaar jeugd is er voor jongeren die kampen met gevoelens van eenzaamheid of somberheid.

Zij helpt jongeren bij het opbouwen van contacten of het vinden van een activiteit die past bij wat je leuk vindt. De sociaal makelaar jeugd helpt jongeren die:

- Meer de deur uit willen;
- Gemakkelijker contact willen leren maken;
- Een plek willen vinden om met andere jongeren activiteiten te ondernemen.

Contact

Hieke van der Hoogte

06 – 45 42 73 79

Hieke.vanderhoogte@meerwaarde.nl

FB: www.facebook.com/hieke.meerwaarde

Begeleiding: in contact komen met anderen

Jongeren 18+ en Volwassenen 23+

Uw sociale netwerk vergroten door nieuwe contacten te leggen en mogelijk in de toekomst uit te bouwen tot vriendschappen. Dit gaat vaak niet vanzelf. Niet iedereen stapt even makkelijk op een ander af of sluit zich aan bij een groep. Wij geven u hierbij graag begeleiding en handvatten.

Onze sociaal werkers zijn er voor iedereen vanaf 18 jaar en ouder die hulp of ondersteuning nodig hebben bij het inrichten van zijn of haar leven. Neem bijvoorbeeld contact met ons op als u zich eenzaam voelt en meer mensen wilt ontmoeten. Misschien kan vrijwilligerswerk helpen om meer de deur uit te komen en contacten met anderen te leggen.

Of is een van de vele activiteiten die wij, en onze partnerorganisaties, organiseren iets voor u. Wij luisteren naar uw verhaal en wensen en helpen uw problemen op een rij te zetten. Samen met u gaan we op zoek naar een oplossing waarmee u weer vooruit kunt.

Meer informatie

Kijk op www.meerwaarde.nl/pluspunten of bel 023 – 569 88 88.

Welzijnsactiviteiten: ontmoeten en leren staan voorop!

Volwassenen 23+

Door het meedoen aan activiteiten, ontmoet u nieuwe mensen en leert u (nieuwe) vaardigheden.

Bij ons kunt u deelnemen aan Nederlandse taallessen, een assertiviteitstraining of aan activiteiten zoals het Klupcafé, koersbal en de hobbyclub. En nog veel meer. Er zijn veel activiteiten bij u in de wijk of het dorp die door MeerWaarde of een partnerorganisatie worden georganiseerd. U bent van harte welkom!

Activiteit bij u in de buurt

Op onze website www.meerwaarde.nl/activiteiten vindt u een overzicht van alle activiteiten. U kunt zoeken op leeftijd, gebied of op soort activiteit. Of neem contact op met een sociaal werker via www.meerwaarde.nl/pluspunten.

Meer informatie

Cursusbureau, 023 – 569 88 61,
cursusbureau@meerwaarde.nl



Metgezel: gezelschap maakt het leven zinvoller

Volwassenen 23+

Chronisch zieken en mensen met een lichamelijke beperking. Mensen die niet gemakkelijk in contact komen met een ander helpen we aan een metgezel, voor een leuker leven met meer betekenis.

Thuiswonende en alleenstaande ouderen, chronisch zieken en mensen met een lichamelijke beperking hebben soms maar weinig contact met anderen. Onder de noemer 'Metgezel' brengen we u in contact met vrijwilligers die u wekelijks thuis bezoeken. Dat maakt eenzaamheid minder zwaar. De vrijwilliger zal u ook stimuleren om zelf andere contacten te leggen of activiteiten op te pakken. Zodat de vrijwilliger zichzelf uiteindelijk overbodig maakt, omdat u zelf een kennissenkring heeft weten op te bouwen. Metgezel organiseren we samen met Humanitas.

Contact

Mustapha el Moumene, 06 – 15 86 8 119,
mustapha.elmoumene@meerwaarde.nl

MeerCirkels: elkaar tot steun zijn

Volwassenen 23+

Inwoners Overbos

Bij MeerCirkels kunt u hulp vragen aan buurtbewoners en ook hulp geven op een manier die bij u past. Wij komen één keer per week bij elkaar om samen te kijken en luisteren naar hoe we elkaar het best kan helpen. Op deze manier leert u de buurt kennen, wordt u geholpen bij uw specifieke vraag en kunt u ook anderen helpen.

Behoeftes en vragen van deelnemers die meedoen aan MeerCirkels:

- Ik woon zelfstandig maar kan wel wat praktische hulp gebruiken.
- Ik voel me weleens eenzaam en wil graag mensen uit de buurt leren kennen.
- Ik wil niet voor elk wiswasje een professional moeten inschakelen.

Bij MeerCirkels komen mensen zoals u één keer per week bij elkaar om te bekijken hoe jullie elkaar kunnen helpen met praktische zaken ... en dat voelt goed!

Contact

Wendy Amsing

Wendy.amsing@meerwaarde.nl



Welzijn op Recept: aan de slag met je klachten

Volwassenen 23+

Lang niet elke vraag aan de dokter is medisch. Sommige klachten kunt u aanpakken door zelf (weer) actief te worden.

Bij gezondheidsklachten stappen veel mensen als eerste naar hun huisarts. Dat is logisch, maar in de praktijk blijkt dat er soms geen medische, maar juist een psychosociale oorzaak is voor de klachten. Dit kan zich uiten in bijvoorbeeld stress, somberheid of gevoelens van angst en eenzaamheid. Die komen vaak voort uit ingrijpende gebeurtenissen, zoals het verlies van een dierbare, een zieke partner of ontslag op het werk. Bij Welzijn op recept verwijst de huisarts u door naar een van onze sociaal makelaars. De sociaal makelaar gaat vervolgens met u in gesprek en bekijkt samen met u welke activiteiten kunnen bijdragen aan het verminderen van de klachten. Voorbeelden zijn: gaan eten in het lokale buurtrestaurant, sporten of het doen van vrijwilligerswerk. Het is vaak ook mogelijk om via de sociaal makelaar in contact te komen met andere inwoners uit de buurt die dezelfde interesse en of hobby hebben. MeerWaarde voert het project in samenwerking met de huisartsenorganisaties in Haarlemmermeer (gezondheidscentra Haarlemmermeer, zorggroep Haarlemmermeer Ketenzorg en Meerkracht) en gemeente Haarlemmermeer uit.

Meer informatie

De sociaal makelaar in uw wijk of dorp



Huiskamergroepen: in kleine kring elkaar ontmoeten

Volwassenen 65+

Wilt u graag in contact blijven met leeftijdsgenoten? Even uit de sleur van alle dag loskomen? Kom dan naar een van onze **Huiskamergroepen**. Dat zijn ontmoetingsmiddagen in diverse wijkaccommodaties of ontmoetingscentra in de gemeente Haarlemmermeer.

Als oudere merkt u wellicht dat het leven stiller wordt, zeker als u uw partner bent verloren. Dat er minder contact is met familie, vrienden en kennissen. En dat het lang niet altijd mogelijk is om mee te doen met vaste, wekelijkse activiteiten, bijvoorbeeld omdat dit te druk of te vermoeiend is. Soms kan ook een lichamelijke beperking of het ontbreken van vervoer een reden zijn.

Een bezoek aan de Huiskamergroep begint met koffie en thee en een gezellig praatje, dat soms uitloopt in een interessante discussie die de rest van de middag duurt. Maar u kunt er ook samen met anderen een spelletje spelen, foto's bekijken of het hebben over het laatste nieuws. Soms is er een uitstapje.

Als u zich aanmeldt voor een Huiskamergroep bezoekt de sociaal werker u daarna thuis om kennis te maken. U krijgt dan ook meer informatie over de groep. Als u niet op eigen gelegenheid kunt komen of gebracht kunt worden, kunt u opgehaald worden en aan het eind van de middag weer worden thuisgebracht door vrijwillige chauffeurs.

Meer informatie

Neem contact op met het PlusPunt voor een Huiskamergroep in uw buurt. Kijk op www.meerwaarde.nl/pluspunten of bel 023 - 569 88 88.

“Gewoon eens horen hoe het met u gaat”





De Sociëteiten: ontmoetingsplek en vraagbaak

Volwassenen 65+

Kom in contact met anderen, wissel met elkaar van gedachten, stel vragen en ontmoet elkaar bij De Sociëteit.

Als u ouder wordt, niet meer werkt en uw sociale netwerk kleiner wordt, maakt u misschien minder snel nieuwe vrienden. Wilt u in contact komen met anderen en hen ontmoeten? Heeft u vragen over mogelijkheden voor activiteiten, zorg en/of hulp? Kom dan naar een van de inloopbijeenkomsten van De Sociëteit. Daar kunt u in een ontspannen sfeer een spel spelen, een praatje te maken of een kaartje leggen en met elkaar van een lunch genieten.

Locatie en tijdstip

Maandag: 09:30 – 13:00 uur
09:30 – 11:30 uur in Nieuw-Vennep (Wijkgebouw Linquenda)
Dinsdag: 10:00 – 15:00 uur in
Badhoevedorp (De Meerwende)
Woensdag: 10:00 – 14:00 uur in Hoofddorp
(De Nieuwe Silo en De Boerderij)
Vrijdag: 09:30 – 11:30 uur in Nieuw-Vennep (Wijkgebouw Linquenda)

Meer informatie

Nieuw-Vennep en Hoofddorp:

06 - 46 36 29 96 svanherk@cordaan.nl

Badhoevedorp:

06 - 20 06 32 16 (dinsdag tussen 10:00 en 15:00 uur en zondag tussen 11:30 en 16:30 uur) svanherk@cordaan.nl

Zondagmiddagpodium: bijna elk weekend iets te doen!

Volwassenen 65+

Chronisch zieken en mensen met een lichamelijke beperking

Het Zondagmiddagpodium is al meer dan 20 jaar een begrip. Een mooie voorstelling en een gezellige middag gegarandeerd.

Elk jaar organiseren we van oktober tot eind april elke zondag een voorstelling in verschillende dorpen in Haarlemmermeer. Het Zondagmiddagpodium heeft een afwisselend programma. De ene keer kunt u luisteren naar muziek, de andere keer is er cabaret of theater. Of komt u af op een musical of speciaal voor een dansvoorstelling? De keuze is groot, gezellig is het altijd.

Het programmaboekje verschijnt twee keer per jaar en is te vinden in alle dorpshuizen en wijkgebouwen, in alle bibliotheken en bij de receptie van MeerWaarde (Dokter Van Dorstenstraat 1 in Hoofddorp). U kunt het programma ook via onze website www.meerwaarde.nl downloaden: zoek op Zondagmiddagpodium.

Contact

Marjo Frankhuizen,

marjo.frankhuizen@meerwaarde.nl
of bel met onze vrijwilligers van het Zondagmiddagpodium: 023 - 569 88 73 op vrijdagochtend tussen 9:30 – 11:30 uur.



Huisbezoek 80-er: hoe gaat het met u?

Volwassenen 80+

Naarmate u ouder wordt, vergroot de kans op eenzaamheid en isolement. We komen graag praten over hoe we u kunnen helpen om dit te voorkomen.

Langer zelfstandig thuis (willen of moeten) wonen gaat vaak gelukkig goed. Toch kan een beetje hulp bij bepaalde zaken welkom zijn. Bijvoorbeeld bij het huishouden, of gewoon iemand die voor de gezelligheid langs komt. Niet iedereen kan dat allemaal op eigen houtje regelen. Om te kijken of het goed gaat en om eventueel te helpen met het organiseren van hulp of activiteiten, bezoeken we iedereen die tachtig wordt (als dit gewenst is natuurlijk). Gewoon, om eens te horen hoe het gaat en om samen te bespreken wat we kunnen doen ter verbetering op het gebied van wonen, welzijn en zorg.

Meer informatie

Kijk op www.meerwaarde.nl/pluspunten of bel 023 - 569 88 88.

HaarlemmermeerVoor Elkaar: vrijwilliger of maatje vinden of worden

Alle inwoners

Op www.haarlemmermeervoorelkaar.nl kunt u hulpvragen stellen of hulp aanbieden. Wilt u liever persoonlijk contact? Kom dan naar het inloopspreekuur bij MeerWaarde van maandag t/m vrijdag van 10:00 – 12:30 uur, Dokter Van Dorstenstraat 1. Liever op afspraak? Mail dan naar info@haarlemmermeervoorelkaar.nl of bel met 023 – 569 88 70.



Vindt u in deze folder geen antwoord op uw vraag of passend aanbod? Neem contact met ons op. Wellicht kunnen we u toch verder helpen of doorverwijzen.

*023 – 569 88 88, info@meerwaarde.nl,
www.meerwaarde.nl/pluspunten*





MeerWaarde
WELZIJN

MeerWaarde Welzijn

023 – 569 88 88

info@meerwaarde.nl

Dokter Van Dorstenstraat 1, 2132 JR Hoofddorp

Postbus 429, 2130 AK Hoofddorp

