



ZORG

Deze
krant is
ook te lezen op
themanieuws.nl



& ONDERSTEUNING

2 0 2 2

IN DE WIJKEN

PAGINA 5

KINDEREN

PAGINA 9

FINANCIËLE ONDERSTEUNING

PAGINA 10



Van links naar rechts op de foto: Susanne Plass, Cor Staal, Jan Broekema

SAMEN ASSEN

In de gemeente Assen hebben de onderwerpen op het gebied van zorg en welzijn de aandacht van het hele college, maar van twee wethouders in het bijzonder: Cor Staal en Jan Broekema. Cor Staal richt zich op schuldhulpverlening, armoede en meedoen, Jan Broekema houdt zich vooral bezig met zorg en welzijn. Deze verdeling staat een sterke samenwerking tussen de wethouders niet in de weg. Samen met Vaart Welzijn zet de gemeente zich in voor een sociaal en veerkrachtig Assen.

Assen is een levendige, sociale stad, daar zijn wethouders Cor Staal en Jan Broekema en interim-directeur Susanne Plass van Vaart Welzijn het over eens. Assenaren kunnen hier met veel plezier wonen. Maar het leven gaat soms niet van een leien dakje. Inwoners kunnen tegen problemen aanlopen waarbij ze wel wat hulp kunnen gebruiken.

Cor Staal: "Iedereen in de samenleving van Assen moet mee kunnen doen. Meedoen aan activiteiten, gezond leven en gezond opgroeien. Dat is ons gezamenlijke toekomstbeeld. Zeker in deze tijd, waarin dure boodschappen en oplopende energieprijzen het lastig kunnen maken om rond te komen, is dat niet altijd vanzelfsprekend. We zijn ons als gemeente daar zeer zeker van bewust en proberen mensen daarin te ondersteunen. Bijvoorbeeld met het Noodfonds en de extra energietoeslag." Dit in leefbare wijken, met hulp vanuit de omgeving als het nodig is en een goed bereikbare, laagdrempelige toegang tot ondersteuning in de buurt. De buurtteams van Vaart

Welzijn spelen een belangrijke rol in de wijken. Bij een buurtteam kan iedereen terecht met vragen over bijvoorbeeld gezondheid, financiën of opgroeien. Susanne Plass: "We kijken naar wat er nodig is om jouw vraag op te lossen. Natuurlijk kijken we ook naar wat je zelf kunt doen, dat is vaak meer dan je denkt. Wanneer wij het antwoord niet weten dan is er wel een andere partij die daarbij kan helpen." Jan Broekema vult aan: "Samen maken we Assen. Assen, dat zijn we samen. Als je samenwerkt kun je sneller en makkelijker dingen bereiken."

SAMENWERKEN

Samenwerken is dan ook de rode draad in de agenda van Susanne, Jan en Cor. Susanne: "Om er te kunnen zijn voor zoveel mogelijk inwoners, moeten wij als organisaties goed samenwerken. En gelukkig weten we elkaar in Assen steeds beter te vinden. Gemeente, maatschappelijke en zeker ook vrijwilligersorganisaties." Jan: "Mooie voorbeelden van deze samenwerking zijn de Sociale Kaart Assen, een website waar

we het totale aanbod van ondersteuning in de gemeente aan het verzamelen zijn, en de ontwikkeling van een gezamenlijke sociale agenda. Onder de noemer 'Samen Assen' werken we met diverse partijen aan een overzicht van sociaal-maatschappelijke activiteiten, noem het een activiteitenkalender. Voor inwoners is het zo makkelijker om in een oogopslag te zien wat er in Assen aan sociale activiteiten te doen is. En zo versterken we elkaar." Susanne: "Ik ben er van overtuigd dat mijn opvolger, Rob Kah, die per 1 januari 2023 het stokje als directeur Vaart Welzijn van mij overneemt, deze lijn in volle overtuiging zal voortzetten."

Met het uitbrengen van deze krant willen we inwoners van Assen een idee geven wat er allemaal mogelijk is in de stad. Dat je weet waar je hulp kunt vinden wanneer je er zelf (even) niet uitkomt. En wat je kunt doen voor een ander, om samen te zorgen voor een fijne stad waarin iedereen kan meedoen. Voor jezelf, jouw buurt en jouw wijk. ■

Colofon

Concept en realisatie

ETT Media

I: www.ettmedia.nl
T: 050 313 76 00
@ETTMedia

skitter

I: www.skitter.nl
T: 050 750 15 91

Vormgeving

Skitter, Groningen

Fotografie:

o.a. Barbara Trienen en Jantina Mulder

Druk

Mediahuis Noord, Leeuwarden

December 2022

Overname van artikelen is alleen toegestaan mits ETT Media hier toestemming voor heeft gegeven. ETT Media is niet aansprakelijk voor fouten en/of omissies in deze krant.



Deze krant online lezen?

Kijk op www.themanieuws.nl! Deze online versie van de krant maakt het mogelijk de berichten via social media te delen en linkt u door naar interessante websites. Ga direct naar de uitgave door de QR-code te scannen.



Teksten en redactie

& Teksten in samenwerking met de in de redactie genoemde organisaties.

IN DE WIJKEN

KOM EENS LANGS BIJ ÉÉN VAN ONZE WIJKGEBOUWEN

Wil jij nieuwe mensen ontmoeten, meedoen aan een gezellige activiteit of gewoon een kop koffie met iemand drinken? Dan ben je van harte welkom in één van de vele wijkgebouwen in Assen.

In een wijkgebouw kun je van alles doen. Denk aan volksdansen, biljarten of bezoek bijvoorbeeld een autismedcafé. Maar we organiseren ook avonden waar jonge moeders ervaringen met elkaar delen. In sommige wijkgebouwen kun je speelgoed lenen en je vindt er allerlei folders en informatie.

In de wijkgebouwen gaan we op een leuke en ontspannen manier met elkaar om. Iedereen is welkom. We zijn er voor jong en oud. Soms ontstaat het contact tussen de inwoners bijna

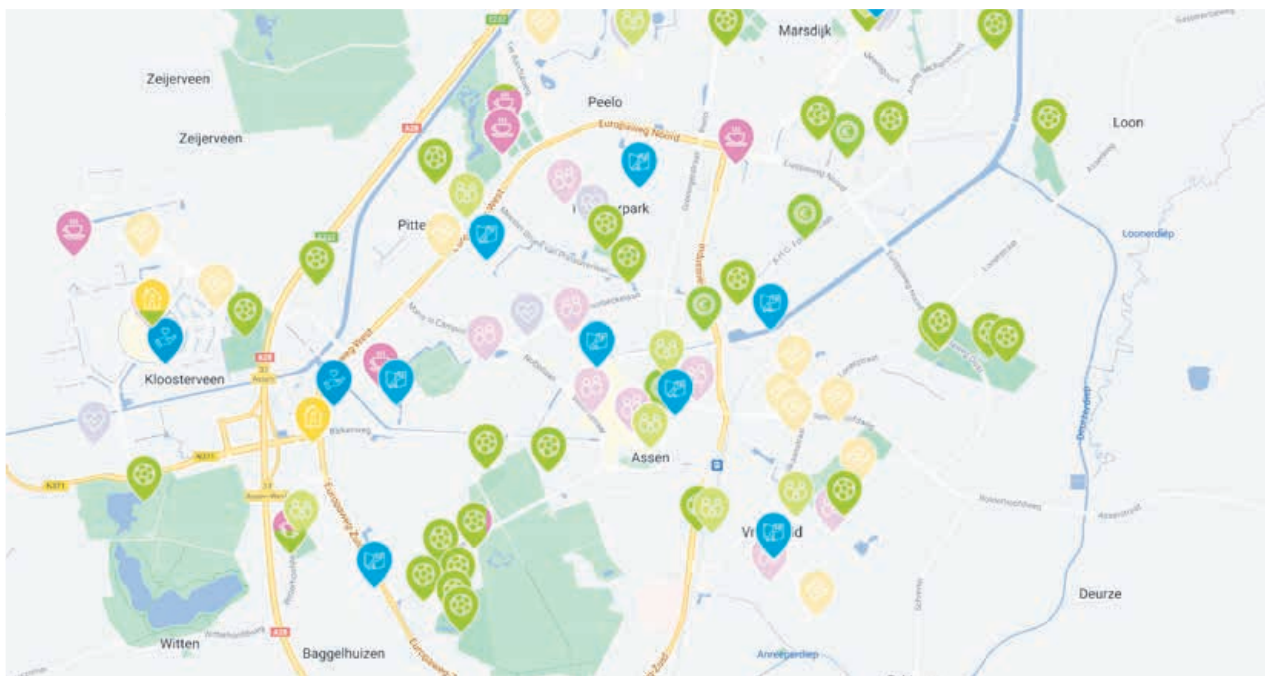


vanzelf. Zoals die keer dat er jongens en meisjes achter één van onze wijkgebouwen stonden te roken. De beheerder vroeg of ze binnen wilden komen. Dat was zo gezellig dat we nu elke week een vaste avond organiseren voor de jongeren. Zo zijn ze van de straat en komen ze in contact met andere inwoners van de wijk.

ALTIJD EEN WIJKGEBOUW DAT BIJ JOU PAST

Er is altijd wel een wijkgebouw bij jou in de buurt. Het kan zijn dat de activiteiten in een wijkgebouw bij jou in de wijk niet helemaal bij jou passen. Gelukkig hebben we in Assen veel meer wijkgebouwen en is elk wijkgebouw vrij toegankelijk. We proberen zoveel mogelijk in te spelen op vragen die mensen in de wijk hebben. Mocht er in een andere wijk een meer passende activiteit voor jou zijn, loop dan vooral eens binnen. En als je vrijwilligerswerk wilt doen, dan kan dat natuurlijk ook.

Graag tot ziens! ■



DE SOCIALE KAART

Op zoek naar een gezellige koffieochtend in jouw wijk? Wil je meer weten over een budgetcursus? Wil je graag bewegen of zoek je juist een plek om vrijwilligerswerk te doen? Je vindt het allemaal op de Sociale Kaart Assen.

HOE WERKT HET?

Op de Sociale Kaart Assen vind je informatie van allerlei maatschappelijke organisaties. We delen hun aanbod van diensten, ondersteuning en activiteiten voor de inwoners van Assen. De kaart geeft een overzicht van alle vrij toegankelijke hulp en ondersteuning in de gemeente Assen. En waar je die, bij jou in de buurt, kunt vinden. Er zit vast iets voor je bij!

Op de Sociale Kaart Assen vind je informatie over sport, wonen, vervoer, vrije tijd en nog tal van andere onderwerpen. Je kunt zoeken op onderwerp, maar óók specifiek gericht op wijk. Dus ook als je niet precies weet wat je zoekt, maar wel graag iets in je eigen wijk wilt, kun je op de Sociale Kaart terecht. Je vindt er meer informatie over de activiteit of organisatie en ook contactgegevens, zodat je direct weet waar je zijn moet en hoe je contact kunt opnemen. ■



WIJK	WIJKCENTRUM
Marsdijk	De Dissel Kleuvenstee 1A 9403 LT Assen Tel: 0592 - 370 903
Peelo	't Markehuus Scharmbarg 35 9407 EA Assen Tel: 0592 - 346 209
Noorderpark	De Componist Paganinilaan 15 9402 VH Assen Tel: 0592 - 408 050
Pittelo	Maasstee Maasstraat 25 9406 RA Assen Tel: 0592 - 341 600
Baggelhuizen	Het Schakelveld Witterhoofdweg 1A 9405 HX Assen Tel: 0592 - 398 126
Kloosterveen	MFA Kloosterveste Vesteplein 5 9408 ME Assen Tel: 0592 - 355 552
Assen Oost	De Zonnereep , Buurt- en Speeltuinvereniging Anreperstraat e.o. Zonnedauwstraat 14 9404 JR Assen info@zonnereep.nl de Schulp , Het huis van de Buurt Buizerdstraat 10 9404 BB Assen Tel: 0592 - 313 155 E.A.S. de Poort Pelikaanstraat 127 9404 CL Assen Tel: 0592 - 203 911 Open Hof (Assen Bloeit) Sleutelbloemstraat 1 9404 GE Assen info@assenbloeit.nl
Lariks	Het Rode Kruis gebouw Delft 73 9406 GD Assen Tel: 0592 - 302 081

MEER WETEN?

Ga naar www.socialekaartassen.nl en kies op onderwerp of direct op aanbod in jouw wijk.



MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN (MBvO) - SENIORENSPORT

Bewegen is belangrijk, ook wanneer je ouder wordt. Naast het fitter en sterker worden, is MBvO-seniorensport ook een moment om mensen te ontmoeten. Voor 55+'ers is er een gevarieerd aanbod van bewegingsactiviteiten op diverse locaties in Assen. De lessen worden gegeven door speciaal opgeleide docenten. Het is mogelijk om vrijblijvend een proefles mee te doen.

BEWEGEN VOOR SPECIFIEKE DOELGROEPEN
Voor mensen met Parkinson zijn we sinds kort gestart met Bewegen Op Muziek. Daarnaast is er een sportgroep voor ex-CVA (beroerte) patiënten en een volleybalgroep voor ex-hartpatiënten.

MEEDOEN IN ASSEN

Via de het sport- en cultuurtegoed van gemeente Assen kan korting worden verkregen op onze sportactiviteiten. ■

MEER WETEN OF AANMELDEN?

Kijk op de website van Vaart Welzijn voor ons complete sportoverzicht. Heb je vragen? Wij zijn telefonisch bereikbaar op 06 - 511 786 79 (Esther de Hesse) of via de mail mbvo-seniorensport@vaartwelzijn.nl.

INTERVIEW MET ANTJE DIJKSTRA EN HENNIE ARENDS



Antje Dijkstra is eigenaar van Antje's Taverne. Een horecagelegenheid waar bedrijven cursussen en vergaderingen kunnen houden. Meteen vanaf het begin kwamen al veel (oudere) mensen uit de buurt af en toe een kop koffie drinken. Mensen van het eerste uur komen er nog steeds en sommigen vieren er zelfs hun verjaardag. Antje's Taverne is letterlijk en figuurlijk laagdrempelig, want het is goed rolstoeltoegankelijk. Je kunt er ook bewegen in de beweegtuin. Zo blijven de bezoekers langer fit. Antje: "Er is een heer van in de 90, die een paar keer per week komt bewegen. Hij staat een stuk steviger achter z'n rollator en kan weer met een gerust hart mee met uitjes."

Sinds corona bezorgt Antje's Taverne maaltijden aan huis: het Master Service Plan. Mensen worden voor een klein bedrag lid en krijgen dan korting op de maaltijden en de beweegtuin. Bij het brengen van de maaltijden zien de bezorgers hoe het met de mensen gaat. Wanneer het niet zo goed gaat, leggen de maaltijdbezorgers contact met mensen die kunnen helpen, zoals een huisarts. Zo is er een stuk meer rust onder de bewoners van de straat. Als er iets is bellen ze eerst Antje. Antje: "Als iedereen om je heen gelukkig is, dan heb je het mooi voor elkaar."

Mensen die in de buurt wonen weten Antje's Taverne goed te vinden, mensen die verder weg wonen, worden af en toe doorgestuurd door Hennie Arends van woningcorporatie Actium. Hennie is seniorenmakelaar. Dit betekent dat zij vroegtijdig met mensen in gesprek gaat om te zorgen dat ze nadenken of hun woning in de toekomst nog steeds bij hen past.

Hennie: "Wij willen ervoor zorgen dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Dit betekent niet altijd dat je in dezelfde woning blijft, maar dat je tijdig verhuist naar een woning

die goed bij je past. Veel mensen denken daar pas over na als ze niet meer zelfstandig de trap op komen of de tuin te groot voor ze is. Met de huidige wachttijden, ben je dan te laat. Het is niet zo dat je als je een woning huurt, je automatisch ingeschreven staat voor een andere woning. Hiervoor moet je je inschrijven bij www.thuiskompas.nl.

Wij willen graag dat mensen tijdig verhuizen, zodat ze minder zorg nodig hebben en veilig wonen. Sommige mensen ervaren hierdoor eerder eenzaamheid, maar daar kan Antje's Taverne een rol in spelen. Soms krijg ik van Antje een seintje over mensen waar ik eens langs moet gaan. Andersom verwijs ik ook door naar Antje.

Veel mensen weten niet wat er allemaal mogelijk is om het leven makkelijker te maken. Daarom hebben we samen met lokale partners, waaronder Vaart Welzijn en de gemeente Assen een beleefhuis ingericht aan de Zwartwatersweg 155 in Assen. Daar kun je alle snufjes in de praktijk zien, die helpen om mensen langer zelfstandig thuis te laten wonen. Je kunt hier dinsdag en donderdag tussen 10.00 en 16.00 uur zonder afspraak naartoe." ■

SENIORENVOORLICHTING

De seniorenvoorlichters van Vaart Welzijn zijn goed op de hoogte van de voorzieningen voor senioren in Assen. Zij komen bij senioren op huisbezoek om hierover informatie te geven.

SENIORENVOORLICHTERS GEVEN INFORMATIE OVER:

- Financiën en administratie
- Vervoersmogelijkheden
- Beweging
- Activiteiten
- Voorzieningen

De buurtwerkers van Vaart Welzijn ondersteunen de vrijwillige seniorenvoorlichters.

Heeft iemand meer advies of een verwijzing naar een instantie nodig? Dan helpen de buurtwerkers van Vaart Welzijn verder.

Aanmelden voor een eenmalig huisbezoek van een seniorenvoorlichter? Of lijkt het je leuk om seniorenvoorlichter te worden? Neem dan contact op met Sara Fleurke, telefonisch via 06 - 511 796 83 of via de mail s.fleurke@vaartwelzijn.nl. ■

FAMILYMATCH

Familymatch brengt overbelaste gezinnen (een vraaggezin), die behoefte hebben aan wat ondersteuning bij de opvoeding, samen met mensen die thuis rust en ruimte hebben (een steungezin). Ondersteuning is er in allerlei vormen. Een gezinslid kan bijvoorbeeld voor een middag bij iemand thuis opgevangen worden om spelletjes te doen.



"Het is een leuke uitdaging", vertelt Sytze. Hij ondersteunt twee gezinnen door wekelijks twee gezinsleden van 10 en 12 jaar op te vangen. "Na bijna 20 jaar op een middelbare school gewerkt te hebben ben ik nu met pensioen. We zijn verhuisd naar een landelijke omgeving. Hierdoor heb ik ruimte in mijn huis, hoofd en hart om van betekenis te zijn", aldus Sytze.

Lijkt het je leuk om, net als Sytze, ondersteuning te bieden aan een overbelast gezin? Je hulp is zeer welkom! ■

Neem voor vragen, aanmelden of meer informatie contact op met familymatch@vaartwelzijn.nl of bel naar 06 - 511 796 83.

JONGEREN INITIATIEVEN

MEEDENKEN, MEEPRATEN EN MEEDOEN

In Assen vinden we het belangrijk dat de jeugd kan meedenken, meepraten en vooral meedoen. Dit kan op veel plekken. Denk aan scholen, bedrijven, thuis en in de wijken. Vanuit Vaart Welzijn ondersteunen we zoveel mogelijk kinderen en jongeren. Of het nu gaat om financiële ondersteuning of om kinderen mee te laten doen aan sport of cultuur, of ondersteuning bij gedrag. Heb je als kind, jongere of ouder een goed idee of wil je ergens over meepraten? Neem contact op met Vaart Welzijn. Wij kijken samen wat mogelijk is.

JONGEREN AMBASSADEURS ASSEN

Jongeren tussen de 12 en 23 jaar kunnen zich aanmelden voor de Jongeren Ambassadeurs. Als Jongeren Ambassadeur word je af en toe gevraagd om mee te denken over verschillende onderwerpen. Je bepaalt zelf of je het interessant vindt en of je tijd hebt. Heb je interesse om Jongeren Ambassadeur te worden? Stuur een mail naar ikdoemee@vaartwelzijn.nl.

MENTOR4YOU

Mentor4you is voor jongeren van 11 tot en met 23 jaar. Door de begeleiding van een mentor heb je meer kans om mee te doen in de samenleving. Je wordt 1-op-1 gekoppeld aan een mentor. Mentoren kunnen jongeren ondersteunen die hulp nodig hebben bij hun zoektocht naar volwassenheid. Denk aan een zinvolle vrijetijdsbesteding, school goed afronden, plannen en organiseren, omgaan met agressie of conflicten, weerstand bieden aan groepsdruk en talenten ontdekken.

Zelf mentor worden?

Ben je 18 jaar of ouder en heb je affiniteit met jongeren? Vind je het leuk om anderen te helpen en zelf training en ondersteuning te

krijgen? Dan is mentor zijn wat voor jou. Stuur een mail naar: mentor4you@vaartwelzijn.nl en vraag naar de mogelijkheden.

Een mentor nodig?

Heb je behoefte aan een mentor? Leg dan contact met Vaart Welzijn. Voor contactgegevens en meer informatie: www.vaartwelzijn.nl/opvoeden-en-opgroeien/ mentor4you

OPVOEDEN EN OPGROEIEN

Heb je vragen over opvoeden en opgroeien? Spijbelt je kind vaak? Of heeft jouw kind moeite met sociale contacten? Hiervoor kun je ook terecht bij Vaart Welzijn.

Hoe helpen wij jou?

We kijken samen hoe we jou kunnen helpen en geven je praktisch advies. In sommige gevallen helpen wij jou om een andere organisatie in te schakelen die jou verder kan helpen. Daarvoor werken wij samen met andere instanties, zoals huisartsen, gemeente, scholen, kindcentra en zorgaanbieders. ■



ACTIVITEITEN VOOR KINDEREN EN JONGEREN MET AUTISME (ASS)

Voor kinderen en jongeren met autisme (ASS) kan contact maken een extra uitdaging zijn. Door contact te hebben met leeftijdsgenoten met ASS, ervaren ze dat ze niet de enige zijn.

In de **Hang Out** kunnen jongeren tussen de 11 en 17 jaar elkaar ontmoeten, een spelletje doen, gamen of gewoon even iets drinken.

De **Break Out** is er speciaal voor ouders. Tijdens de bijeenkomsten van Hang Out is daar de mogelijkheid om koffie te drinken en contact te hebben met andere ouders en verzorgers. ■

MEER WETEN?

Neem contact op met Naomi de Vos (telefoon: 06 - 200 623 72, via de mail: n.devos@vaartwelzijn.nl of scan de QR-code). Op www.vaartwelzijn.nl/agenda vind je meer informatie.



Tip: voor een antwoord op jouw vraag over zwangerschap, opvoeden of opgroeien kun je ook kijken op de website www.opvoeden.nl. Hier vind je betrouwbaar opvoedadvies en tips.



FINANCIËLE PROBLEMEN OF ZORGEN? NEEM CONTACT MET ONS OP!

“Schaam je niet als je financiële problemen hebt. Iedereen heeft last van hoge prijzen en energielasten. Meld je.” Aldus Bernadet Sapulete. Bernadet werkt als financieel regisseur bij de gemeente Assen. Zij neemt telefonisch contact op als er een melding binnenkomt over financiële problemen en zoekt uit welke hulp of ondersteuning nodig is.

Er wordt eerst bekeken of een vrijwilligersorganisatie zoals SchuldHulpMaatje, Humanitas Thuisadministratie of Stichting Budgetsupport kan helpen. En als jij een uitkering ontvangt via het Werkplein Drentsche Aa, dan pakken zij de financiële hulpvraag op. Is er sprake van dat gedrag een oorzaak is van de financiële problemen, dan neemt Bernadet contact op met Vaart Welzijn. Bij problematische schulden of herfinanciering van kleinere schulden wordt er overlegd met de Gemeentelijke Kredietbank Drenthe. ZZP'ers en ondernemers kunnen zich ook melden met financiële problemen.

GOEDE SAMENWERKING

“In Assen werken we goed samen met alle organisaties die hulp bieden bij financiële problemen. Dat is onze kracht en maakt hulp efficiënt”, vertelt Bernadet. “Soms komen mensen in aanmerking voor regelingen als de Maatwerkregeling Gebruiksgoederen, energietoeslag, het sport- en cultuurtegoed, of kan men voor de kinderen terecht bij het Kindpakket.”

ENERGIEKOSTEN

Ondanks de hoge inflatie en energiekosten stijgt het aantal aanvragen voor hulp maar licht. “Ik hoor wel steeds vaker dat mensen niet meer rond kunnen komen met het geld dat zij maandelijks hebben. Ook merk ik soms dat mensen bang zijn om een tegemoetkoming aan te vragen. Mede door de toelagenaffaire is de kans groter dat zij overheidsschuw zijn geworden”, vertelt Bernadet.

Heb jij financiële problemen of zorgen? Neem contact met ons op. Dat kan via de gemeente op diverse manieren, zoals via het Klant Contact Centrum, het aanmeldteam Zorg & Welzijn of bij de balie op het stadhuis. Maar dit kan ook bij jou in wijk via de buurtteams van Vaart Welzijn of via andere organisaties zoals Werkplein Drentsche Aa of vrijwilligersorganisaties. ■

Het belangrijkste is: blijf er niet mee zitten en neem contact op!

HEB JE PROBLEMEN MET HET BETALEN VAN JOUW (ENERGIE) REKENING? ER ZIJN VERSCHILLENDE REGLINGEN WAAR JE GEBRUIK VAN KUNT MAKEN.

- In november en december 2022 ontvangen de meeste huishoudens in Nederland een korting op hun energierekening van € 190 per maand.
- Vanaf 1 januari 2023 geldt er een prijsplafond op energie voor de meeste huishoudens. Deze regelingen worden automatisch verrekend bij jouw energierekening.
- Heb je een inkomen tot en met 120% van het sociaal minimum? Dan kun je gebruik maken van de eenmalige energietoeslag van € 1.300. Deze toeslag is aan te vragen bij Werkplein Drentsche Aa (WPDA).

VANAF 14 NOVEMBER 2022 ZIJN ER BINNEN GEMEENTE ASSEN EXTRA REGLINGEN INGESTELD:

- Heb je een inkomen tussen de 120% en 130% van het sociaal minimum? Dan is het mogelijk om gebruik te maken van een eenmalige energietoeslag van € 750. Je kunt deze toeslag aanvragen via <https://www.wpda.nl/financiele-regelingen/energietoeslag>.
- Heb je door de sterk gestegen energiekosten moeite met rondkomen? Of is de energietoeslag niet voldoende? Dan kun je via het Noodfonds een vergoeding aanvragen. Hiervoor geldt geen maximum inkomen. Wel gelden de volgende voorwaarden:
 - Je woont in Assen
 - Je kunt aantonen dat je extra kosten hebt gemaakt [de energierekening]
 - Je kunt aantonen dat je deze kosten niet kunt betalen. Hierbij wordt gekeken naar de normale vaste lasten die je eerder ook had.
 - Als je meer dan € 6.505 (individueel) of € 13.010 (gezin) spaargeld heeft, wordt het bedrag daarboven afgetrokken van de toekenning.

Je kunt ook aan de slag met energiebesparing. Wij kunnen daarbij helpen. Kijk voor meer informatie op drentsenergieloket.nl/assen. ■

Het gemeentelijk Noodfonds geldt met terugwerkende kracht voor drie maanden vanaf de datum van de aanvraag. Wil je meer weten? Dan kun je contact opnemen met WPDA via www.WPDA.nl, 0592 - 391 600 of kom langs bij Javastraat 15.



DE VOORZIENINGENWIJZER HELPT JE GELD TE BESPAREN

Samen met woningcorporatie Actium en Werkplein Drentsche Aa (WPDA) biedt Vaart Welzijn een VoorzieningenWijzer aan. De VoorzieningenWijzer helpt om inzicht te krijgen in op welke kosten je kunt besparen.

De consulent VoorzieningenWijzer neemt samen met jou de VoorzieningenWijzer door. Aan de hand van jouw persoonlijke situatie wordt gekeken of je gebruik maakt van alle regelingen en voorzieningen en of je kan besparen op bijvoorbeeld je zorgverzekering. Kun je besparen, dan helpen we je met aanvragen. Makkelijk en snel!

- Stap 1:** Bij jou thuis nemen we de papieren door.
- Stap 2:** Wij laten zien waar je recht op hebt en of je kan besparen.
- Stap 3:** Wij geven advies en helpen je met aanvragen. ■

MEER WETEN?

De VoorzieningenWijzer is gratis. Wil je meer weten over de VoorzieningenWijzer of een afspraak maken met één van onze medewerkers? Neem dan contact op met het buurtteam in jouw wijk. Wij zijn bereikbaar via de email: voorzieningenwijzer@vaartwelzijn.nl en het zorg en welzijn nummer 088 - 123 09 99. Eind van dit jaar organiseert Vaart Welzijn extra inloopsprekken. Hou hiervoor de Facebookpagina van Vaart Welzijn en de buurtteams in de gaten.

EERSTE HULP BIJ GELDZAKEN

Kun je een keer de vaste lasten niet betalen? Stel, de rekeningen lopen op en je kunt niet alles deze maand betalen. Je kiest om wel de huur te betalen maar niet de zorgverzekering. Een maand later moet je misschien weer een keuze maken tussen welke vaste lasten je wel betaalt en welke niet. Daardoor kan het zijn dat je betalingsachterstanden krijgt en dat die iedere maand oplopen.

Het waterbedrijf, energieleverancier, verhuurder of zorgverzekeraar is verplicht bij de gemeente te melden als iemand de rekening niet kan betalen. We willen voorkomen dat de betalingsachterstanden hoger worden en dat er daardoor schulden ontstaan of oplopen. De gemeente neemt dan contact met je op om te kijken hoe we kunnen helpen.

In de gemeente werken verschillende organisaties samen om inwoners te helpen bij

geldzaken. Denk hierbij aan Vaart Welzijn, Werkplein Drentse Aa (WPDA), de GKB en diverse vrijwilligersorganisaties.

Je kunt een afspraak maken voor gratis hulp en advies. We vertellen dan wat we kunnen doen. Neem contact op het team van Zorg & Welzijn via 088 - 123 09 99 of zorgenwelzijn@assen.nl. We helpen je graag! ■

MEER LEZEN?

Er zijn verschillende websites beschikbaar waarin tips en adviezen worden gegeven over geldzaken, besparen, regelingen etc.

Kijk bijvoorbeeld eens op:

■ www.nibud.nl
Website van de Rijksoverheid met onder andere een financiële planner.

■ www.wijzeringeldzaken.nl
Website vanuit de Rijksoverheid met handige tools en rekenhulpen.

■ www.geldfit.nl
Met een korte, anonieme test kun je zelf bepalen hoe 'geld fit' je bent.

■ www.berekenuwrecht.nl
Om zelf te bekijken op welke voorzieningen je mogelijk recht hebt.

■ www.PorteRenee.nl
Besparingstips en adviezen.

■ www.fuckdiestudieschuld.nl
Tips en adviezen om snel je studieschuld of andere lening af te lossen.



GEZONDE LEEFSTIJL/ KENNISMAKEN MET BUURTWERKERS SPORT

BUURTEN MET BUURTWERKERS

Buurtwerkers sport doen meer dan sporten met inwoners. Maar wat? Vandaag vertellen buurtwerkers Romina Caria en Gerlinde Luchtenberg van Vaart Welzijn er alles over.

WAARVOOR KUN JE BIJ DE BUURTWERKERS SPORT TERECHT?

Jong en oud kunnen bij ons terecht. Je wilt bijvoorbeeld meer bewegen, maar hebt wat ondersteuning nodig om de eerste stap richting de fitnessclub te zetten. Of je hebt een idee voor een activiteit, maar weet niet hoe je dit aan moet pakken. Ook kunnen onder andere leraren, huisartsen en trainers mensen naar ons doorsturen.

Geen vraag is te gek en iedereen kan bij ons terecht. Sommige mensen hebben behoefte aan meer structuur in hun dag, voor anderen vormt geld een drempel om aan hun gezondheid te werken of ze vinden het moeilijk om in het openbaar te bewegen. Sporten is niet per se een doel, maar vaak meer een middel. Tijdens het sporten en bewegen komen allerlei vragen naar boven waar wij antwoord op kunnen vinden.

HOE KUNNEN MENSEN MET JULLIE IN CONTACT KOMEN?

Je hoeft geen afspraak te maken. We zijn in de wijk aanwezig om in contact te staan met de inwoners. Bijvoorbeeld bij een skatebaan, het buurthuis of tijdens spreekuren. Maar ook bij activiteiten in de wijk zoals de wekelijkse wandeling waar ontmoeting centraal staat. Onlangs hebben we met inwoners een 'panna knockout toernooi' georganiseerd. De kracht zit hem in het ontmoeten.

Wij zijn een laagdrempelige ingang voor hulp, voor jong en oud. Voor mensen die zich alleen voelen en nieuwe mensen willen ontmoeten. Vaak worden jongeren met ons in contact gebracht door hun ouders, leerkracht of trainer. Zoals jongeren die het moeilijk hebben met de scheiding van hun ouders of die tegen pestgedrag aanlopen. Ze kunnen allemaal bij ons terecht met de vraag hoe daarmee om te gaan. Maar ze moeten de hulpvraag wel zelf voelen. Alles wat we doen is vrijwillig. We verplichten niks.

WAT IS JULLIE WERKWIJZE?

Wij werken aan de hand van 5 thema's aan een gezonde stad: preventie, gezonde wijk, gezonde inwoner, gezonde school en gezonde vereniging. We gaan samen met de inwoner aan de slag. Of hij nou aan zichzelf wil werken of een idee heeft voor een activiteit. We doen even mee en laten de inwoner dan weer los. Wij doen niet iets VOOR ze maar doen het SAMEN met ze. Bijvoorbeeld een formulier invullen, uitzoeken op welke sport ze willen of inschrijven voor een lidmaatschap. Doordat mensen zelf aan de slag gaan krijgen ze meer zelfvertrouwen.

WANNEER IS EEN TRAJECT VOOR JULLIE GESLAAGD?

Het traject is geslaagd als we mensen na een tijdje weer los kunnen laten en het dan goed blijft gaan. Soms duurt dit een paar maanden, maar soms zijn twee gesprekken al genoeg.

Heb jij ook een vraag aan de buurtwerkers sport? Neem dan contact op.



LARIKS - PITTELO:
Romina Caria
r.caria@vaartwelzijn.nl
06 - 511 763 20



KLOOSTERVEEN:
Gerlinde Luchtenberg
g.luchtenberg@vaartwelzijn.nl
06 -156 491 29



ASSEN OOST:
Michael Zeldenrust
m.zeldenrust@vaartwelzijn.nl
06 - 820 718 45



MARSDIJK:
Gido Verschuren
g.verschuren@vaartwelzijn.nl
06-572 198 27



BAGGELHUIZEN - CENTRUM:
Selma Pekel
s.pekel@vaartwelzijn.nl
06- 820 956 80



NOORDERPARK - PEELO:
Yassin Wolters
y.wolters@vaartwelzijn.nl
06 - 104 368 04



KINDPAKKET ASSEN: IEDER KIND DOET MEE!

Spullen voor school, hobby's, een laptop of een fiets. Je wilt dat je kind mee kan doen. Maar vanzelfsprekend is dat niet.

Het is belangrijk dat alle kinderen zonder zorgen naar school kunnen. Dat ze van hun vrije tijd genieten en dat ze spullen kunnen kopen die ze nodig hebben. Ook de kinderen die opgroeien in een gezin waar niet zoveel geld is. Kindpakket Assen is er voor deze gezinnen. Met het Kindpakket kan jouw kind meedoen! Binnen Kindpakket werken verschillende partijen samen die ervoor zorgen dat alle kinderen van 0 tot 21 jaar mee kunnen doen aan diverse activiteiten.



KOM JE IN AANMERKING VOOR HET KINDPAKKET?

Is het inkomen lager dan 130% van de bijstandsnorm (€ 1289,- netto voor een éénuoudergezin, € 1842,- netto voor een tweeeoudergezin) dan kom je in aanmerking voor ondersteuning via het Kindpakket. Ook ouders die naar verhouding veel verdienen, maar hoge lasten hebben door bijvoorbeeld schulden, kunnen gebruik maken van Kindpakket Assen. Kijk op www.assen.nl/kindpakket voor meer informatie.

MEEDOEN IN ASSEN

Ben je 18-plusser met een laag inkomen? En wil je sporten of meedoen aan een culturele activiteit? Gebruik dan het sport- en cultuurtegoed van € 150,-. Aanvragen kan nog tot 18 december! Iedere volwassen inwoner van Assen met een laag inkomen kan dit jaar het sport- en cultuurtegoed aanvragen.

WAT KUN JE MET HET SPORT- EN CULTUURTEGOED?

- (proef)lessen nemen
- voorstellingen bijwonen of naar de bioscoop
- lid worden van een vereniging
- een tentoonstelling bezoeken
- een bibliotheekabonnement nemen



Kijk op de website www.meedoeninassen.nl voor meer informatie.

GEZINSKLASSEN SUCCEESVOL IN ASSEN

Kindcentrum Het Kompas had in 2021 de primeur in Assen: er werd gestart met een Gezinsklas in samenwerking met GZ-psycholoog Marlies Sparreboom. Inmiddels zijn ook andere locaties begonnen met de Gezinsklas, waaronder Kindcentrum De Scharmhof in Assen. Maar wat is het?

In de Gezinsklas zitten zes tot negen leerlingen uit verschillende groepen die het om wat voor reden dan ook lastig vinden om in de klas tot werken te komen. Bijvoorbeeld omdat ze zich niet lang kunnen concentreren, het heel moeilijk vinden om stil te zijn of om voor zichzelf op te komen. Samen met een ouder of een andere betrokken volwassene en een leerkracht werken deze leerlingen tien weken lang, onder deskundige begeleiding, aan hun doelen voor in de klas.

EEN EXTRA ZETJE

"Het gaat om leerlingen die een zetje nodig hebben om tot leren te komen", vertelt Bregina Staal, directeur van Kindcentrum Het Kompas. "Veel kunnen leerkrachten in de klas oplossen, maar soms is iets extra's nodig. In nauw overleg met de ouders kunnen we de leerlingen in de Gezinsklas laten starten. Het preventiefonds van de gemeente Assen maakt mogelijk dat kinderen

zonder indicatie van bijvoorbeeld de huisarts mee kunnen doen. Door ze in de Gezinsklas succeservaringen te laten opdoen, laten we zien dat leren van nieuw gedrag wél kan. We zien dat kinderen dit nieuwe gedrag in de klas laten zien, maar ook vertellen ouders dat het thuis beter gaat."

SAMEN AAN DE SLAG

Een belangrijke succesfactor van de Gezinsklas is de samenwerking tussen leerlingen, ouders of verzorgers en leerkrachten. We doen het met elkaar, zo steken we de gesprekken in de Gezinsklas ook in. Wat kan het kind anders doen? Wat kan juf of meester anders doen? En hoe kunnen papa en mama thuis helpen?"

GEDRAGSDOELEN

In de Gezinsklas doen de kinderen oefeningen en werken aan hun schooltaken om hun

eigen doelen te halen. Als een leerling start in de Gezinsklas formuleert het kind met zijn ouder een aantal gedragsdoelen in overleg met de leerkracht. Als een doel is behaald mag de leerling het afvinken op de doelenkaart. "Voordat we aan een nieuw doel beginnen, gaan we er eerst van genieten dat het doel is behaald. Het vieren van succeservaringen helpt enorm bij het vasthouden van het juiste gedrag." ■



MEER INFORMATIE?

Benieuwd naar deze locatie of andere kindcentra van CKC Drenthe? Bezoek dan de website via www.ckcdrenthe.nl.

EEN UITDAGEND OMSCHOLINGSTRAJECT

"In mijn vorige werk miste ik de uitdaging", begint Sander Roelfsema (31). "De dagen begonnen op elkaar te lijken en daar werd ik flauw van." Hij startte een omscholingstraject en volgt nu de opleiding Persoonlijk Begeleider Maatschappelijke Zorg in Assen. "Het is een hele uitdaging om dit te combineren met een gezin, maar het is enorm leuk."



"Het is al even geleden dat ik voor het laatst in de schoolbanken zat", aldus Sander. Hij rondde na de middelbare school de mbo-opleiding Sport en Bewegen af. Een familielid wees hem op de kansen die Cosis gaf aan zij-instromers. Cosis is een organisatie die kwetsbare mensen met een verstandelijke of psychische beperking helpt grip te krijgen op hun leven. Sander had er een proefdag en was meteen om. Hij startte aan de BBL-opleiding Persoonlijk Begeleider Maatschappelijke Zorg aan Drenthe College en vertelt: "Dit vak past een stuk beter bij mijn persoonlijkheid."

EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID

Met een gezin, een dochter van twee en de tweede op komst, is het best pittig om alles te combineren. Sander legt uit: "Ik ga één dag in de week naar school en werk gemiddeld 32-uur bij een woonwerkboerderij van Cosis, als medewerker in opleiding. Mijn werkgever betaalt voor de studie en ik krijg een normaal salaris." Het fijne aan het volwassenonderwijs is dat je zelf

alle touwtjes in handen hebt. Je krijgt alle gelegenheid om zelf een goede balans tussen werk en privé te vinden. Als de kleine straks geboren wordt is het geen probleem dat ik een week of drie ouderschapsverlof opneem, het is volledig mijn eigen verantwoordelijkheid. De lessen mis ik dan wel, maar ik krijg het materiaal thuisgestuurd."

MEER VOLDOENING

Sander begeleidt licht verstandelijk beperkte volwassenen met moeilijk verstaanbaar gedrag, om de dag voor -en na- het werken zo goed en ontspannen mogelijk door te komen. De Assenaar vertelt dat hij veel leert tijdens het werk, maar dat ook de schooldag fijn is om erbij te hebben: "Op zo'n dag kijk je, samen met docenten en medestudenten, heel bewust terug op jouw eigen handelen. Daarnaast krijg je theorieles." Hij verwacht maximaal drie jaar over zijn opleiding te doen. "Het is echt een uitdaging en ik ben blij dat ik deze opleiding ben gaan volgen. Ik haal meer voldoening uit dit werk en het is heel leuk om weer iets nieuws te leren", sluit Sander zijn verhaal af. ■

www.drenthecollege.nl



SUPERKRACHTIG LETTERS LEREN

FOCUS OP VROEG, VLOEIEND EN VEEL

De wetenschap heeft ons veel nieuwe inzichten gegeven over letterkennis en het belang daarvan voor de lees- en spellingontwikkeling. "Kinderen die in groep 1 en 2 oefenen met letters en klanken en die we al vroeg blootstellen aan een stimulerende leescultuur in de klas (en thuis), hebben een veel grotere kans op een gezonde leesontwikkeling en veel minder kans op leesproblematiek", vertelt dr. Sebastián Aravena (Directeur Inhoud & Ontwikkeling bij RID Taal Rekenen).

Diverse studies bieden veel aanknopingspunten voor een goede manier om kinderen letters aan te leren en daarmee de leesvaardigheid een extra impuls te geven:

START VROEG MET HET AANLEREN VAN DE LETTERS

Begin bij voorkeur al in groep 1/2 met het oefenen van klank-tekenkoppelingen, zodat een kind met een stevige basis aan het leesonderwijs begint. Wie letters met de bijbehorende klanken kent, kan stukjes van woorden herkennen en zelf klanken combineren om woorden te vormen.

FOCUS OP LETTERVLOEIENDHEID

De focus ligt vaak op letterkennis, maar vooral de lettervloeiendheid (geautomatiseerde letterkennis) zorgt voor vlot en uiteindelijk begrijpend lezen. Dit op een leuke, effectieve manier trainen kan met serious games als 'KlankKr8'. Zeer geschikt voor kleuters die zich voorbereiden op het lezen, maar ook voor beginnende lezers en kinderen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken.

STOP MET MAAR ÉÉN LETTER PER WEEK AAN TE LEREN

Onderzoek laat zien, dat kinderen gebaat zijn bij een hoger tempo, vooral ook de zwakkere lezers. Met één letter per week duurt het maanden, voordat kinderen genoeg letters kennen om de 'leescode' echt te kunnen breken.

WAT KUN JE THUIS DOEN?

Wist je dat de kans dat een kind uitgroeit tot goede lezer vijf keer zo groot is bij ouders met een actieve leesopvoeding? Ter vergelijking: de invloed van een leerkracht maakt die kans slechts 1,5 keer zo groot. Ouders kunnen naast een leerzame taalgame bijdragen door een kind voor te lezen. Dat is gezellig én versterkt de woordenschat, concentratie, fantasie en lees- en taalontwikkeling van een kind. ■

Lees meer over dit thema op: www.rid.nl/klankkr8.

OPVANG VOOR KINDEREN DIE VAAK TUSSEN WAL EN SCHIP RAKEN



Het bieden van een veilig, inspirerende en kindvriendelijke omgeving, dat is waar de eigenaresse van Pure-Kids, Ina Kuperus, sinds 2015 bewust over heeft nagedacht. Na een uitgebreid vooronderzoek, en gesprekken met ouders, instanties, scholen en gemeentes werd het steeds duidelijker. We willen een opvang bieden voor kinderen die vaak tussen wal en schip raken.

Ina vertelt: "Kleine groepjes, individuele aandacht, respect en aandacht en ieder kind mag zichzelf zijn bij ons. Bezig zijn met en voor kinderen is en blijft mijn grote liefde.

IEDER KIND IS IN ZIJN PUURHEID UNIEK

Het pure in ieder kind maakt me blij, ik vind het een uitdaging om elke dag weer een kind een kans te geven en met hem of haar in gesprek te gaan. Een kind heeft in deze tijd al zo gauw een etiket waar het bijna niet meer vanaf komt. Daar moeten we van af!

Belangrijk is om voldoende aandacht aan elk kind te besteden en respect voor elk kind te hebben. Als een kind zich als volwaardig kind gezien voelt, ontstaat er ruimte voor groei en ontwikkeling. Wat daarbij niet mag ontbreken is structuur, rust, regelmaat, elkaar bemoedigen en complimenteren. Dit geeft houvast en veiligheid voor kinderen. Dit alles met respect voor anderen, voor de omgeving en voor zichzelf." ■

Meer weten? Kijk op <https://pure-kids.nl>.

CHATTEN MET DE PSYCHOLOOG

Een online test doen om te kijken of je depressieve klachten hebt? De kans is groot dat je zo'n test weleens hebt gedaan. In Nederland gebruiken jaarlijks zo'n 9 miljoen mensen het internet om hulp te zoeken voor psychische problemen, zoals depressie of angst. Helemaal sinds het coronavirus is het steeds gebruikelijker om voor deze problemen via de computer professionele hulp te krijgen.

E-HEALTH

Bij online hulpverlening, ook wel e-health genoemd, worden patiënten via het internet geholpen bij hun problemen. Zij kunnen bijvoorbeeld depressief zijn, last ondervinden van angstgevoelens of een eetstoornis hebben. Binnen een afgeschermd online omgeving krijgt de patiënt vragen en oefeningen om de klachten te verminderen. Te denken valt aan schrijfopdrachten, ademhalingsoefeningen of een dagboek bijhouden. Soms hoort het bij de behandeling om naast de oefeningen te chatten of te videobellen met de psycholoog voor extra ondersteuning, maar hoe deze contactmomenten eruit zien is bij elke aanbieder van online zelfhulp anders.

VAN ANONIEM TOT MOBIEL

Zo bestaan er e-health aanbieders waarbij de patiënt anoniem een traject kan doorlopen zonder dat de huisarts of zorgverzekeraar hiervan op de hoogte wordt gesteld. Andere online therapie platformen doen aan 'blended care', waarbij ze e-health combineren met klassieke begeleiding. De patiënt

werkt dan niet alleen online aan zijn klachten, maar spreekt de psycholoog daarnaast nog in persoon. Tegenwoordig is het ook mogelijk om met een tablet of mobiele telefoon een e-health cursus te doen. Voor autisme patiënten bestaat er zelfs een digitale coach in de vorm van een app die helpt bij moeilijke situaties op school, op de werkvloer en in het openbaar vervoer.

UNDER CONSTRUCTION

Hoewel e-health al vanaf eind jaren '90 bestaat, is het voor zowel hulpverleners als patiënten een relatief nieuw onderdeel van de geestelijke gezondheidszorg. De afgelopen periode heeft e-health een grote ontwikkeling doorgemaakt. Het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) gelooft in de voordelen en de noodzaak van e-health, maar wijst online hulpverleners erop dat ze extra oplettend moeten zijn wanneer zij via e-mail of chat contact hebben met hun patiënten. Omdat ze hun patiënt niet in persoon zien, lopen psychologen informatie mis die ze normaal gesproken halen uit lichaamstaal of intonatie.



GROOT AANBOD

E-health kan voor veel mensen een uitkomst zijn, omdat er talloze mogelijkheden zijn op gebied van begeleiding, privacy, behandeltijd en kosten. Denk je dat online hulpverlening een manier kan zijn om jouw psychische klachten te verhelpen? Informeer jezelf dan goed over de verschillende behandelingen en de aanbieders. De huisarts is een betrouwbare partij die je kan adviseren over e-health oplossingen die passen bij jouw klachten en jouw financiële situatie. ■

ASSENSE STUDENTEN SPORTEN MET NIEUWE NEDERLANDERS!

Contacten leggen en nieuwe vrienden maken valt niet mee in een vreemd land. Om hun weg te vinden in de gemeente Assen biedt Sport Drenthe in samenwerking met studenten en docenten van de opleiding Sport & Beweging Assen jonge vluchtelingen de kans om aansluiting te krijgen bij het georganiseerde sportnetwerk in de gemeente.

WERELDMEIDEN/WERELDGOZERS

In het landelijke project 'Wereldmeiden/Wereldgozers' gaan de leerlingen van ISK Assen (Internationale Schakel Klas) onder begeleiding van de studenten verschillende sporten uit-

proberen in een sportcarrousel. Dit alles in een periode van tien weken. De lessen staan in het teken van ontmoeten en plezier in bewegen. Na deze eerste periode worden de deelnemers in contact gebracht met het sportaanbod uit de



regio. Samen met hun maatje krijgen de deelnemers wekelijks een andere clinic georganiseerd door een lokale sportaanbieder.

DE TAAL VAN SPORT

Afgelopen weken hebben de studenten zich voorbereid op de start van het project, waarin ze een tweetal scholingen hebben gevolgd over onder andere cultuurverschillen en communicatie. "Dit project is een geweldige kans voor onze studenten doordat ze een belangrijke rol spelen in een groot maatschappelijk vraagstuk", aldus Rachel Admiraal, docent van het profiel Buurt, Onderwijs & Sport van de opleiding Sport & Beweging. "Tijdens de kennismakingsbijeenkomst met de doelgroep voelden mijn studenten zich verantwoordelijk, dit vertaalde zich in een professionele houding."

De sport is slechts een eerste aanzet tot verbinding met elkaar. Uiteindelijk is het belangrijkste om het sociale netwerk van de deelnemers te vergroten zodat ze hun weg in de maatschappij makkelijker kunnen vinden. Hiermee wordt de taal van sport in deze wereld weer optimaal benut! ■

Meer weten over bovenstaand artikel? Mail met: j.vanapeldoorn@drenthecollege.nl.