

SAMEN LEVEN, SAMEN DOEN

Een informatiemagazine van uw gemeente



Beste inwoners,

Zelfstandig kunnen deelnemen aan het dagelijks leven, gelukkig gaat dit de meesten heel goed af, maar voor sommigen gaat dit wat moeizamer. Hulp via een netwerk van familie, vrienden en burens is dan erg fijn. Mist u zo'n netwerk? Of wilt u gewoon eens met iemand sparren? Dan komen wij als gemeente in beeld om u de helpende hand te bieden. Wij vinden het belangrijk dat onze inwoners zo zelfstandig mogelijk zijn. Daarom leest u in dit magazine waar u in onze gemeente terecht kunt.

Heeft u specifieke vragen over uw situatie? Dan is het handig om te weten waar u moet beginnen. Dit magazine staat vol met tips en adviezen. Specialisten van stichting Welzijn staan klaar om met u in gesprek te gaan en



te kijken welke instanties iets voor u kunnen betekenen. U vindt Stichting Welzijn in de bibliotheek. Ook kunt u het gemeentehuis binnenlopen en daar uw vraag neerleggen. Elke thuissituatie vraagt om een unieke aanpak. Wij denken graag met u mee!

Jan Munnik
Wethouder Sociaal Domein
Gemeente Stede Broec

Een greep uit de onderwerpen in dit magazine:

● **Fit en gezond blijven**

Hoe blijft u actief? Waar vindt u manieren om meer te bewegen?
Pagina 2

● **Opvoeden en opgroeien**

Hulp voor kinderen en gezinnen die net dat beetje extra hulp nodig hebben.
Pagina 4

● **Werk**

Een baan vinden is niet altijd makkelijk. WerkSaam helpt u om leuke banen te vinden en op de juiste manier te solliciteren.
Pagina 5

● **Financiële situatie**

Hulp bij uw boekhouding zodat u schulden kunt voorkomen of hulp bij het invullen van moeilijke formulieren.
Pagina 8



Bewegen en sporten: we worden steeds fitter!

We doen met z'n allen steeds meer aan sport. Ook ouderen vanaf 65 jaar sporten en bewegen meer dan vroeger. Hoe dat kan? Volgens Rosan Ootes van Team Sportservice West-Friesland beseffen we steeds meer dat sporten heel gezond is. 'Je hoort het veel in het nieuws en in tv-programma's. Bijna iedereen weet inmiddels dat te veel stilzitten niet goed is. Ook op oudere leeftijd niet.'

Waarom is sporten op oudere leeftijd belangrijk?

Rosan: 'Ik kan veel voordelen noemen. De belangrijkste zijn:

- Hoe ouder u wordt, hoe meer uw spiermassa afneemt. Door te bewegen en krachttraining te doen, blijft u fit.
- Als u blijft bewegen, houdt u uw botten sterk.
- Door te bewegen loopt u minder kans op chronische ziekten.
- Beweging traint ook uw hersenen. Daardoor onthoudt u dingen beter.
- Door regelmatig te bewegen verkleint u de kans dat u valt. Helemaal voorkomen kunt u dit helaas niet. Maar als u valt, dan is de kans op letsel ook weer kleiner.

- Sporten zorgt voor ontspanning en minder stress.
- Door te sporten komt u in contact met anderen.'

Wanneer bewegen mensen voldoende?

Rosan adviseert:

'Deze richtlijn geven we:

- Zorg minstens 150 minuten per week voor matige of zwaar intensieve inspanning. Verspreid dit over meerdere dagen.
- Doe minstens 2 x per week spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen is dit inclusief balansoefeningen).
- Voorkom veel stilzitten.'

Hoeveel ouderen bewegen voldoende?

Rosan geeft cijfers: 'Uit landelijke onderzoeken blijkt dat we steeds meer bewegen. Van de mensen tussen 65 en 75 jaar beweegt 58% voldoende. Dat is meer dan de helft. 49% van de mensen die ouder zijn dan 75 beweegt voldoende.'

Er zijn vast ouderen die dit lezen en willen beginnen met sporten.

Wat kan Team Sportservice voor hen doen?

'Wij adviseren welke sport voor iemand het meest geschikt is,' aldus Rosan.

'Bent u bijvoorbeeld niet goed ter been, dan zijn er toch manieren om te kunnen sporten. Wij hebben per gemeente een goed overzicht van alle (sport)verenigingen. Zelf geven we fitnesslessen op woonzorgcentra. Tijdens onze workshops daar leren medewerkers hoe ze ouderen het beste begeleiden om zoveel mogelijk te bewegen.'

Wat houdt mensen tegen om te gaan sporten?

Rosan: 'Ik merk dat mensen het vooral lastig vinden om zich alleen ergens voor aan te melden.' Rosan geeft een tip: 'Vraag aan familie of vrienden waar ze sporten en of u een keer mee mag. En natuurlijk kunnen wij altijd helpen. We kijken eerst welke sportactiviteit het beste bij u past en nemen daarna contact op met een sportvereniging zodat er goede begeleiding is.'

Rosan Ootes werkt drie jaar bij Team Sportservice West-Friesland en heeft zich gespecialiseerd in bewegen en sporten voor ouderen.

Kijk eens op jouw.teamssportservice.nl/west-friesland voor meer informatie. Voor advies op maat kunt u Team Sportservice West-Friesland telefonisch bereiken via 0229 - 2877 00.



Rosan Ootes in het midden.
Koomen Fotografie.



5 keer ondersteuning bij opvoeden en opgroeien

Heeft u als ouder weleens vragen over het opvoeden en opgroeien van uw kind? Bijvoorbeeld omdat uw kind slecht luistert of slecht slaapt? Of omdat uw kind niet lekker in zijn vel zit? Misschien heeft hij of zij problemen op school? Zomaar voorbeelden van waar u tegenaan kunt lopen in de opvoeding en waarbij u extra hulp of advies best kunt gebruiken. Wist u dat u in onze gemeente op 5 manieren ondersteuning kunt krijgen?

1. Stel uw vraag eens aan de jeugdprofessionals die uw kind al kennen

kinderen van 0 tot 4 jaar: consultatiebureau, peuter- of kinderopvang
kinderen van 4 tot 12 jaar: interne begeleider van de school
kinderen van 12 tot 18 jaar: mentor van de klas van uw kind

2. Vraag een gesprek aan met een jeugdverpleegkundige van de GGD

Bel GGD Hollands Noorden op 088 - 01 00 555 voor het maken van een afspraak of kijk op www.ggdhn.nl. De GGD komt bij u thuis. U kunt ook afspreken op de school van uw kind.

3. Wist u dat er aanschuiftafels zijn over opvoeding en ontwikkeling van kinderen?

- U krijgt een uitnodiging via de school van uw kind, bijvoorbeeld in een nieuwsbrief.
- Aanschuiftafels zijn bedoeld voor alle ouders, verzorgers en geïnteresseerden uit de gemeente Stede Broec.

4. Kom naar het Mamaplein, de wekelijkse inloopochtend voor moeders

- Deel uw ervaringen over kinderen en opvoeden met andere moeders.
- **Wanneer:** elke dinsdagochtend van 9.15 tot 10.45.
- **Kosten:** € 2,25 per keer inclusief koffie of thee.
- **Waar:** 't Stadsplein, Hoofdstraat 17 in Bovenkarspel.
- Loop gewoon binnen, u hoeft zich vooraf niet aan te melden.

5. Zijn uw kinderen al wat ouder?

Neem dan contact op met de tiener- en jongerenwerkers van Stede Broec

Zo kunt u onze tiener- en jongerenwerkers bereiken:

- j.lieshout@welzijnstedebroec.nl Joost Lieshout
- timo@jcinventas.nl Timo Groot
- jeroen@jcinventas.nl Jeroen van Schaick

Als er meer aan de hand is

Is er meer hulp of gespecialiseerde (jeugd)hulp nodig? Dan schakelt de hulpverlener waarmee u in gesprek bent het wijkteam in. In dit team werken verschillende deskundige hulpverleners samen. Het wijkteam in Stede Broec is ondergebracht bij Stichting Welzijn Stede Broec.

U maakt samen met een medewerker van het wijkteam een plan voor uzelf of voor u en andere gezinsleden. Zonodig verwijst het wijkteam u door.

Geen werk, wat nu?

Bent u op zoek naar een baan, dan helpen de coaches van WerkSaam Westfriesland u. Zij begeleiden mensen met een uitkering naar werk.

Voor wie?

WerkSaam is er voor mensen uit West-Friesland met een bijstandsuitkering. Maar ook niet-uitkeringsgerechtigden met een laag inkomen kunnen er aankloppen. En voor jongeren, met of zonder uitkering, is er een speciaal Jongerenloket.

Coach

Bij WerkSaam kijkt u met een begeleider hoe u snel weer aan het werk kunt gaan. Afhankelijk van wat u kunt en wat u wilt gaat u aan de slag met een arbeidscoach of een ontwikkelcoach.

De arbeidscoach is er om samen met u werk te vinden. De ontwikkelcoach helpt u bij uw eigen ontwikkeling voordat u aan het werk kunt.

Werken met een beperking

Heeft u een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking en kunt u daardoor niet bij een gewone werkgever aan de slag? Heeft u begeleiding nodig tijdens het werk of heeft een werkplek aanpassingen nodig om er te kunnen werken?

Dan is beschut werken misschien geschikt voor u.

Indicatie beschut werken

Het UWV bepaalt of u in aanmerking komt voor beschut werken. Dit hangt af van uw persoonlijke situatie. De ontwikkelcoach van WerkSaam meldt u aan bij het UWV, maar u kunt dit ook zelf doen. Is beschut werken geschikt voor u? Dan gaat WerkSaam samen met u op zoek naar een passende werkplek.

Recht op een uitkering?

Heeft u geen of een te laag inkomen? Dan kunt u een (aanvullende) bijstandsuitkering krijgen. Ook als u zelfstandig ondernemer bent of als u als zelfstandige wilt starten, kunt u voor bijstand in aanmerking komen. De uitkering is

bedoeld als overbrugging tot u weer een baan vindt. Hoe hoog de uitkering is, hangt af van uw persoonlijke situatie.

Contact

WerkSaam Westfriesland
Dampden 26
1624 NR Hoorn
0229 - 25 87 58
(tussen 9.00 en 12.00 uur)
www.werksaamwf.nl

Openingstijden:

Maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur.





Doen waar je goed in bent

Ben jij tussen 16 en 27 jaar en zit je zonder werk of opleiding thuis? Dan kun je in West-Friesland terecht bij het Jongerenloket.

Inloopspreekuur

Het Jongerenloket heeft een speciaal inloopspreekuur. Je kunt hier gewoon binnenlopen voor een gesprek met een medewerker van het loket. Een afspraak maken hoeft niet.

Straks doen wat je leuk vindt

De medewerker geeft je advies over welke stappen jij het beste kunt nemen. Hij brengt je in contact met de juiste personen of instanties. Bijvoorbeeld voor een opleiding, een baan, of misschien voor aanvullende hulp. Zodat je straks kunt doen wat je leuk vindt en waar je goed in bent.

Contact

Het inloopspreekuur van het Jongerenloket is van maandag tot en met vrijdag tussen 13.00 - 16.00 uur aan de Grote Noord 20 in Hoorn. Natuurlijk zijn ook ouders en schoolbegeleiders welkom op het spreekuur.

Ook kun je met jouw vraag bellen met 0229 - 258 758 en vragen naar een medewerker van het Jongerenloket. Of stuur een e-mail naar jongerenloket@werksaamwf.nl

Meer informatie

Wil je meer weten of ben je benieuwd welke vacatures er nu zijn? Kijk dan op de Facebookpagina Jongerenloket Westfriesland.



Zorgt u voor uw naaste? Deel de zorg met anderen

Voor iemand zorgen is meestal een dankbare taak, maar het kan ook een zware taak zijn. Wilt u even vrijaf? Wilt u de zorg delen, maar weet u niet hoe? Lees wat er mogelijk is.

Wanneer u mantelzorg bent, heeft dat invloed op uw eigen leven. Uw hulp en ondersteuning als mantelzorg is vaak lange tijd nodig. Het valt niet altijd mee om de zorg te combineren met uw eigen werk, huishouden en sociale activiteiten.

Even vrijaf

Even ontspannen en tijd voor uzelf is belangrijk. Denk aan een uurtje sporten of een avondje voor uzelf. Door er even tussenuit te gaan heeft u rust of doet u nieuwe energie op. Op die momenten moet iemand de zorg voor uw naaste overnemen. Dit heet respijt-zorg.

Wat is er mogelijk?

U wilt het beste voor de persoon waar u voor zorgt. Het is fijn om de zorg met anderen te kunnen delen. Dat kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld met mensen om u heen, zoals familie en vrienden. U kunt ook de hulp van vrijwilligers of zorgverleners inschakelen. Af en toe of met regelmaat. Bij u thuis of buitenshuis. Welke zorg u kiest hangt af van uw eigen wensen en de wensen van degene voor wie u zorgt.

In gesprek over zorg delen

Delen van de zorg begint door erover te praten met mensen om u heen. Want mensen weten niet altijd wat ze kunnen doen voor u of voor de persoon voor wie u zorgt. Vaak zeggen mensen: 'Als ik iets voor je kan doen, laat het me weten.' Ontzettend aardig dat mensen aanbieden om te helpen, maar u moet meestal zelf aangeven welke hulp u nodig heeft. En dat kan ingewikkeld zijn. Misschien kunnen de mensen om u heen u niet helpen. Elke situatie is anders, dus daarom hier een aantal voorbeelden van wat u kunt doen.

1. Zelf hulp zoeken

Op de website www.ikzorg.nu vindt u een uitgebreid overzicht van aanbod en organisaties onder 'Zoek hulp' bij mantelzorg. Wanneer u hier zoekt op de term 'respijt', dan krijgt u een overzicht van de mogelijkheden.

2. Hulp vragen aan vrijwilligers

En er zijn gespecialiseerde vrijwilligers die hun hulp aanbieden. U kunt zelf een vacature plaatsen voor zo'n vrijwilliger via www.hulpdichtbij.nl van het Vrijwilligerspunt.

3. Persoonlijk gesprek aanvragen

Samen met de Wmo-consulent kunt meer te weten komen over delen van de zorg. Ook denken zij mee over welke hulp het beste bij u past. Meer over de bereikbaarheid van de Wmo consulenten vindt u op pagina 12.

Registreer u als mantelzorg

Wij zijn als gemeente erg blij met onze mantelzorgers. Registreer u daarom bij de gemeente als mantelzorg op www.stedebroec.nl/mantelzorg. U krijgt dan informatie die voor u interessant kan zijn. En u ontvangt een uitnodiging voor onze jaarlijkse mantelzorgwaardering.



Tips voor als u krap bij kas zit

Minder uitgeven kan elke dag en hoeft niet ingewikkeld te zijn. Vaak helpt het al om voordat u afrekent even te bedenken: kan dit misschien goedkoper? Bijna 1 op de 5 huishoudens heeft te maken met risicovolle schulden, problematische schulden of zit in een schuldhulpverleningstraject. Het Nibud geeft tips om dit te voorkomen, van boodschappen doen tot studietoeslag.

Bespaartips voor boodschappen

- Kijk goed naar wat u al in huis heeft: misschien wel genoeg voor een creatieve maaltijd. Wel boodschappen doen? Maak een boodschappenlijstje. Zo'n lijstje is ook handig als u gaat winkelen voor kleding, boeken of cadeautjes.
- Doe geen boodschappen met een lege maag. Lekkere trek maakt dat u eerder toegeeft aan verleidingen.
- Gaan de kinderen mee? Spreek van tevoren af wat u wel en niet koopt. Laat de kinderen eventueel zelf iets uitkiezen.
- Haal boodschappen voor meerdere dagen, dat bespaart tijd en geld. Hoe vaker u in de supermarkt komt, hoe meer u in de verleiding komt om extraatjes te kopen.

Tips voor bewust winkelen, maar dan anders

- Wilt u niet meer uitgeven dan een bepaald bedrag? Neem dat bedrag dan contant mee en laat uw pinpas thuis.
- Bewaar de bonnetjes: slim geruild is beter dan niet gebruikt.
- In de bibliotheek vindt u niet alleen

boeken, maar ook de nieuwste kranten en tijdschriften. U koopt er afgeschreven boeken en series van oude tijdschriften voor weinig en u kunt er dvd's en cd-roms lenen. Jongeren tot 18 jaar zijn gratis lid.

- Kleine, terugkerende uitgaven kunnen aardig oplopen. Denk aan de dagelijkse lunch op het werk of de zak drop bij het tankstation. Dit 'ongemerkt weglekken' van geld heet de Lattefactor, genoemd naar café latte.

Kijk voor meer tips op www.nibud.nl

De gemeente kan helpen

De gemeente heeft allerlei vergoedingen voor mensen met een laag inkomen. Met deze regelingen is rondkomen wat makkelijker. De gemeente verstrekt:

- een vergoeding voor het abonnement van een (sport)vereniging of de zwemles van uw kinderen
- een vergoeding van de schoolkosten van uw kinderen
- individuele inkomenstoeslag
- studietoeslag voor inwoners boven de 18 jaar

Of u in aanmerking komt voor deze regelingen, hangt af van uw inkomen en vermogen. Meer informatie en een overzicht van alle regelingen vindt u op de gemeentelijke website.

Uw situatie liever even bespreken?

Kom dan naar het spreekuur bijzondere bijstand en minimaregelingen:

wanneer: elke dinsdag en donderdag van 9.00 tot 12.00 uur

waar: in het gemeentehuis

u hoeft geen afspraak te maken

U kunt hier terecht met vragen over de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en minimaregelingen zoals bijzondere bijstand.

Schuldhulpverlening

Heeft u moeite om uw financiën op orde te krijgen? Dan kunt u gebruik maken van schuldhulpverlening. Een deskundige kijkt met u mee en helpt u op weg naar een betere administratie.

Meer informatie?

Bel de gemeente. Tip: kijk ook eens op www.schuldhulpmaatje.nl.



Gratis advies voor inwoners

Als u zorg of ondersteuning nodig heeft, belt u naar de gemeente. Maar hoe gaat het dan verder, hoe vindt u de weg in het woud van wet en regelgeving? Voor hulp en informatie kunt u gebruik maken van een cliëntondersteuner. Rinske Groot weet veel over deze dienst. Zij deed onderzoek naar de bekendheid van cliëntondersteuning.

Wat is cliëntondersteuning?

Rinske legt uit: 'Cliëntondersteuners helpen inwoners met zaken rondom jeugd en Wmo. Denk aan het invullen van formulieren en het beantwoorden van vragen. Zij gaan ook mee naar gesprekken met de gemeente of met een zorgorganisatie. Cliëntondersteuning is een onafhankelijke dienst die de gemeente voor iedereen gratis aanbiedt.'

Wat is er uit je onderzoek gekomen?

Rinske: 'De meeste mensen hebben in het onderzoek aangegeven dat ze geen behoefte hebben aan cliëntondersteuning. Dat komt waarschijnlijk omdat veel mensen niet weten wat het is. Cliëntondersteuners merken in hun werk dat er wel behoefte aan is. Met goede informatie van de gemeente kunnen inwoners zelf een betere keuze maken voor cliëntondersteuning.'

Rinske Groot heeft haar diploma Sociaal Juridische dienstverlening behaald aan de Hogeschool van Amsterdam. Zij deed voor haar afstudeerscriptie onderzoek naar de onderbenutting van cliëntondersteuning. Na haar studie is Rinske gaan werken als junior juridisch medewerker bij Kemmers Familie Advocaten.



Heb je een tip voor mensen die dit lezen?

'Ja', zegt Rinske, 'ik heb er zelfs twee!'

- Tip 1: bel voordat u contact opneemt met de gemeente eerst een cliëntondersteuner. Een cliëntondersteuner helpt u met de vraag: "Wat heb ik nou precies nodig?"
- Tip 2: stel dat de gemeente een aanvraag voor een voorziening afwijst, dan helpt de cliëntondersteuner u met uw bezwaarschrift.'

Waar vinden mensen de cliëntondersteuner?

Er zijn zes organisaties in de regio die cliëntondersteuning bieden. In het kader hieronder vindt u de telefoonnummers.

Wie kunt u bellen?

LeekerweideGroep	0229 - 57 68 68
Omring	088 - 206 8 206
MEE & de Wering	088 - 6 522 522
Pittig	0226 - 45 00 15
Eigen Plan	06 - 520 00 360
Zorgdragers	06 - 47 103 184
Welzijn Stede Broec	0228 - 51 15 28

Wilt u meer contactgegevens, kijk dan op www.stedebroec.nl onder Zorg en ondersteuning.

Straks langer thuis wonen, wat kunt u nu al doen?

Mensen bereiken hogere leeftijden en blijven langer jong. Ook hun wensen en behoeften veranderen. De meeste mensen willen zo lang mogelijk zelfstandig en comfortabel blijven wonen. U leest en hoort er veel over. Wat kunt u doen in en om uw huis? Kleine aanpassingen maken vaak al het verschil.

Hulpmiddelen voor alle leeftijden

Om zelfstandig te blijven wonen zijn er hulpmiddelen en aanpassingen die u in huis kunt doen. Veel maatregelen maken een huis comfortabeler voor alle leeftijden. U kunt er dus het beste zo vroeg mogelijk mee beginnen. Een comfortabel huis op jonge leeftijd kan problemen op latere leeftijd voorkomen.

Denk bijvoorbeeld eens aan:

- drempels en hoogteverschillen oplossen
- automatische buitenverlichting
- eenvoudig bedienbare sloten
- een hogere toiletpot
- wel of geen bovenkastjes in uw keuken
- houvast tijdens het douchen

Kijk op www.lekkerblijvenwonen.nl voor uitgebreide tips en adviezen.

Doe de test

Is uw woning al klaar voor uw toekomst? Doe de test via www.lekkerblijvenwonen.nl. Dan ontdekt u snel wat u kunt doen om uw huis comfortabeler en veiliger te maken. Beantwoord de vragen en krijg een advies op maat in minder dan 10 minuten. Op de hoogte blijven? Meld u meteen aan voor de nieuwsbrief.

Bij Welzijn Stede Broec hoort u alles over zorg en welzijn

Wilt u meer weten over een onderwerp dat met zorg en welzijn te maken heeft? Dan kunt u terecht bij één centrale plek: stichting Welzijn Stede Broec. Ons team van professionals biedt inwoners van Stede Broec gratis hulp en ondersteuning, van jeugd en jongeren tot volwassenen en senioren.

U krijgt bij ons persoonlijk advies. Maar u kunt ook meedoen aan groepsactiviteiten. Bijvoorbeeld een Rots & Watertraining, een rouwverwerkingscursus of een assertivi-

teitstraining. En heeft u wel eens gehoord van brusjesdag? Dit is een speciale dag die wij organiseren voor kinderen die een broer of zus hebben met een beperking.

Meer informatie?

- U bent van harte welkom bij ons inlooppunt in de bibliotheek van Stede Broec, Stationslaan 2. Een afspraak maken is niet nodig.
- U kunt ons bellen via 0228 - 511 528
- U kunt mailen naar info@welzijnstedebroec.nl.

Houd voor het actuele overzicht van onze activiteiten onze website in de gaten: www.welzijnstedebroec.nl. Hier vindt u alle informatie over wat wij voor u kunnen betekenen. Onze hulpverlening is gratis.

Moeite met lezen en schrijven? Zoek hulp

Iemand die moeite heeft met lezen en schrijven is laaggeletterd. Zijn of haar taalniveau is niet genoeg om goed mee te kunnen doen in de maatschappij, op het werk en in het persoonlijke leven. Laaggeletterdheid kan grote gevolgen hebben, zoals isolement en zelfs werkloosheid of schulden. Taalhuis Westfriesland helpt laaggeletterden.

Praktische problemen

Veel informatie krijgt u schriftelijk of digitaal. Iemand die laaggeletterd is kan deze informatie niet of slecht lezen.

Denk bijvoorbeeld aan:

- een uitnodiging of brief lezen, of de bijsluiter bij een medicijn
- de vertrektijden opzoeken van trein of bus
- formulieren invullen voor bijvoorbeeld zorgtoeslag
- voorlezen aan kinderen of kleinkinderen
- internet gebruiken, websites lezen

Hulp van Taalhuis Westfriesland

In Nederland hebben 2,5 miljoen mensen moeite met lezen, schrijven of rekenen. Taalhuis Westfriesland helpt

laaggeletterden door te verwijzen naar de juiste scholing of begeleiding. Taalhuis Westfriesland geeft ook advies en informatie over laaggeletterdheid.

Hoe herkent u laaggeletterdheid?

Voor laaggeletterden is het moeilijk om zelf de weg te vinden naar Taalhuis Westfriesland. Daarom is het belangrijk dat u laaggeletterdheid in uw omgeving herkent.

Mensen die laaggeletterd zijn, schamen zich hier vaak voor en proberen het probleem te verbergen. Wees dus alert op smoesjes die laaggeletterden gebruiken.

Bijvoorbeeld:

- 'Kan jij lezen wat hier staat? Ik heb mijn bril niet bij me.'

- 'Dat formulier vul ik thuis wel in.'
- 'Wil jij dit voor mij invullen? Ik schrijf zo onleesbaar.'

Contact

Kent u iemand van wie u vermoedt dat hij of zij laaggeletterd is? Neem dan contact op met Taalhuis Westfriesland. Dit kan via info@taalhuiswf.nl of 0229 - 745 067.

Wilt u meer informatie?

Kijk op www.taalhuiswf.nl.



Hulp nodig?

De Wmo-consulent denkt mee!

Heeft u ondersteuning nodig of wilt u meer weten over hulp via de gemeente? Dan staat er een team van Wmo-consulenten voor u klaar. Samen met u kijken zij naar een passende oplossing voor uw situatie. Wmo-consulente Ilse vertelt hoe zij mensen helpt zelfstandig mee te blijven doen in de samenleving.

Zorgen om een familielid

‘Mensen bellen ons meestal met vragen over hun zorgsituatie,’ zegt Ilse. ‘Het gebeurt ook vaak dat ze contact met ons opnemen omdat ze zich zorgen maken over een familielid. We kijken of we de problemen een-

voudig op kunnen lossen en anders maken we een afspraak voor een gesprek.

Zo’n gesprek is bij de mensen thuis. We zien dan meteen hoe iemand woont, hoe hij zijn dag doorbrengt en tegen welke problemen hij aanloopt.’

Oplossingen zijn maatwerk

‘Soms hebben mensen al een duidelijk doel voor ogen als ze bij ons komen, zoals het aanvragen van een scootmobiel,’ aldus Ilse. ‘Toch kan er uit ons gesprek een andere oplossing komen. Elke situatie vraagt om maatwerk. Vaak liggen bijvoorbeeld eenzaamheid en het niet mobiel zijn dicht bij elkaar. We proberen dit samen op te lossen door mee te denken. Dat maakt mijn werk heel divers.’

Samen in gesprek

‘Het kan lastig zijn om in een gesprek de juiste passende oplossing te vinden,’ vertelt Ilse.

‘Daarom kan er altijd een familielid of mantelzorger aanschuiven. Er zijn ook gratis cliëntondersteuners (zie pagina 9) die mensen bijstaan in een gesprek.

Zo kunnen we samen kijken naar wat er goed gaat en wat iemand nodig heeft.’

Inloopsprekuren en contact

‘We hebben inloopsprekuren op het gemeentehuis op dinsdag- en donderdagochtend van 9.00-12.00 uur,’ vertelt Ilse. ‘Deze gesprekken zijn bedoeld voor korte, informatieve gesprekken. Als er meer aan de hand is komen we bij iemand thuis en nemen we de tijd voor een langer gesprek.’

Natuurlijk kunt u ook met de gemeente bellen voor een gesprek met één van de Wmo-consulenten.

