

Sociaal werk in beeld

Iedereen
een **podium**

Annies
dansavontuur

Waar kom **jij** je bed
voor uit?



Ik draag geen
geitenwollensokken

Mannen praten toch
anders dan **vrouwen**

Hoe **Peter**
erbovenop kwam



Inhoudsopgave

- 03** Voorwoord
Ephrem Davids
- 04** Vrijwilligers
Doen wat plezier geeft
- 05** Het wandelgroepje en aangepast wandelen
Iedereen kan meedoen
- 06** Gedicht
Van Peter
- 07** Mannenclub
Wij hebben een club opgericht
- 08** Werken met kunstenaars
Laten zien wat je bezielt
- 10** Samen in gesprek
Praten en luisteren
- 10** Later is Nu
Toeleven naar later
- 12** Van Dansen tot wandelen
Persoonlijke droom groeit uit tot een inspirerend verhaal
- 14** Actieve wijkbewoners in het wijkcentrum
John en Jolanda: het gouden duo
- 15** Hobby en samen eten
In vrijheid werken aan je liefhebberij
- 16** Heksenwiel & dagbesteding Pluk
Met plezier tussen jong en oud
- 16** Sociaal werker in de wijk
In de wijk
- 18** Muziekbijeenkomsten
“Wij gaan het gewoon doen”
- 19** Hersengym
Samen leren en groeien
- 20** Tentoonstellen
Jouw verhaal
- 22** Contactinformatie
- 23** Nawoord

Colofon

Eindredactie
Thuur Hutjens

Redactie
Thuur Hutjens
Cindy Graumans
Ester Oudejans
Esther de Raad

Interviews
Sylvia Aerts
Cindy Graumans
Mina el Moussaoui
Lotus van der Linden

Fotografie
Anton Verbeek
Mike Morrell
Roos Pierson

Vormgeving
StudioThijssen.nl

Cartoons
Bob Powers

Uitgave
januari 2025

Voorwoord

In onze samenleving komen er steeds nieuwe uitdagingen bij, en de behoeften van kwetsbare groepen worden complexer. Daarom is het belangrijker dan ooit om te kijken naar de impact van sociaal werk. Deze impact is niet altijd in cijfers te vangen. Het gaat ook om de verhalen van mensen wiens leven is veranderd door de empathie, betrokkenheid en vakmanschap van vrijwilligers en sociaal werkers.

Dit magazine verzamelt zulke verhalen. Het laat zien hoe vrijwilligers de drijvende kracht zijn achter allerlei activiteiten, en hoe sociaal werkers hen ondersteunen door een veilige en betrokken omgeving te creëren. Samen zorgen zij voor gemeenschappen waar iedereen welkom is en mee kan doen.

We zijn trots dat mensen echt naar elkaar omkijken en dat onze ontmoetingsplekken plekken zijn waar iedereen erbij hoort. Steeds vaker werken we met ervaringsdeskundigen, die waardevolle inzichten bieden.

De verhalen in dit magazine komen van diverse sociaal werkers en vrijwilligers. Ze laten zien hoe belangrijk het is om successen en lessen te delen, zodat we van elkaar kunnen leren en onze aanpak kunnen verbeteren. We willen met deze verhalen niet alleen onze waardering voor het werk tonen, maar ook laten zien hoe belangrijk blijvende steun en samenwerking zijn.

Daarnaast hopen we nieuwe bezoekers te inspireren om deel te nemen aan onze ontmoetingsplekken en samenwerkingspartners en mantelzorgers te laten zien wat zij kunnen verwachten.

Kortom, dit magazine is een collectie van mooie verhalen en een ode aan de onvermoeibare inzet van vrijwilligers en sociaal en maatschappelijk werkers. We nodigen u dan ook van harte uit om deze verhalen te lezen en u hierdoor te laten inspireren. Laten we samen de verhalen van verandering blijven vertellen en ons blijven inzetten voor een samenleving waarin iedereen een kans krijgt om op zijn of haar unieke manier mee te doen.

Namens WIJ, partner in Zorg voor Elkaar Breda:

Ephrem Davids
directeur bestuurder



Vrijwilligers

Doen wat plezier geeft



Onze wijckentra draaien dankzij de inzet van vrijwilligers. Iedereen doet waar hij of zij goed in is en plezier in heeft. Dit maakt het vrijwilligerswerk niet alleen waardevol voor anderen, maar ook een fijne tijdsbesteding voor jezelf.

Of je nu een uurtje per week helpt of meerdere dagen actief bent – alle hulp is belangrijk. Vrijwilligers zijn de spil van het wijckentrum.

Dankzij hen vinden bezoekers hier een plek waar ze zich thuis voelen.

Iedere vrijwilliger draagt op zijn of haar eigen manier bij, passend bij persoonlijke talenten en interesses. Zoals onze vrijwilligers zelf zeggen:

Nanda: “Ik ontmoet hier mensen met wie ik een klik heb, zonder dat er verplichtingen zijn. Bovendien kan ik iets betekenen voor anderen.”

Herman: “Ik wil mijn hersenen gebruiken en actief blijven. Het is leuk om mee te denken en mee te doen. Iedere dag is anders, maar als ik iets niet wil, kan ik gewoon nee zeggen.”

Janneke: “Ik ben graag onder de mensen. Mensen weten dat ze mij in vertrouwen kunnen nemen, en wat ze vertellen blijft bij mij.”

Hans: “Hier vormen we echt een gemeenschap. In een café kan het ook gezellig zijn, maar hier kun je echt iets voor elkaar betekenen.”

Henk: “We praten wat af in de auto. Dat kan heel privé zijn, maar soms lossen we ook de wereldproblemen op. Het is veel lachen en veel serieus, tot kooktips aan toe. Dat is heerlijk.”



Het Wandelgroepje en Aangepast Wandelen Iedereen kan meedoen

Het wandelgroepje is een sportieve activiteit met een sociaal tintje. Gemiddeld lopen er 10 tot 20 wijkbewoners mee, inclusief vrijwilligers. Ben is zo'n vrijwilliger. Hij vertelt: "Ik help vaak mee in het restaurant en bij het Repair Café. Maar als ik met Lotus (sociaal werker) praat, zeg ik altijd dat ik geen vrijwilliger ben, maar gewoon deelneem. Lotus antwoordt lachend: "Nee Ben, je bent iemand met hart voor de groep."

Het wandelen is laagdrempelig: wie wil, mag meelopen. Er zijn verschillende routes, en vaak neemt een deelnemer het voortouw. Iedereen kan meedoen, ook mensen met een rollator, rolstoel of een beperking. Na afloop drinken we samen koffie in het wijkcentrum.

"Voor veel deelnemers is het wandelen een uitlaatklep, vooral na het weekend. De gesprekken tijdens het wandelen gaan vaak dieper, en als het nodig is, halen we mensen zelfs thuis op," vertelt Ben. "Zo haal ik regelmatig een mevrouw op die vergeetachtig is. Na de wandeling zie je haar helemaal opfleuren."



"Elke bijdrage is waardevol, voor jezelf én voor anderen"

Gedicht

van Peter

Het begon met een mislukte prostaatkankeroperatie
Na 2 maanden kreeg Marijke baarmoederkanker
Na 2 jaar ellende is ze overleden, in Heeze

Ik viel toen in een ravijn; geen acties meer, vooral in bed
De kinderen lieten mij toen verhuizen naar Breda
Waar ze beiden geboren zijn

Ik was aan het wennen
Toen sloeg Corona toe
Ik viel weer weg; alleen in bed en geen voedsel



Jantine en de huisarts grepen in
Ze stuurden mij naar een psychogeriatrische kliniek
Een perfecte psychiater heeft mij biochemisch geholpen;
Bipolair stabiel gemaakt en serotonine genormaliseerd;
Ook wel afleidingsspelletjes

Ik kom terug thuis; trage start
Inge van de WMO sleurt me overal mee naar toe
Personeel van de Gasterij van Haga is echt gastvrij

Dan komt Esther van het wijkcentrum mij ophalen
De ontvangst door de staf en de vrijwilligers is hartverwarmend
Toen ging het heel snel: Een dansgezelschap werd opgericht: een fitnessgroep, een kunstenaarsochtend

Met al deze activiteiten ben je een paar uur geconcentreerd bezig.
Mijn hersenen zijn dan anders bezig.

Ik ben er weer! Een vrolijke vrijgezel!

We hebben een club opgericht

De mannenclub

Er is ook een mannenclub, mannen praten onder elkaar toch anders dan vrouwen. Kees, de oprichter, vertelt: "Ik zag dat vooral vrouwen elkaar ontmoetten. Mannen vinden het vaak lastiger om samen te komen. Daarom heb ik een oproep in de nieuwsbrief geplaatst, en meteen waren er acht mannen geïnteresseerd."

De mannenclub biedt om de week een vast contactmoment op woensdagmiddag. Deelnemers kiezen zelf wat ze doen, zoals biljarten, een spel spelen of gewoon met elkaar praten. Er is veel aandacht voor elkaar, bijvoorbeeld door aparte ruimtes voor mannen met gehoor- of zichtproblemen.

De club biedt meer dan gezelligheid. Mannen maken nieuwe vrienden en doen samen leuke activiteiten. "We hopen binnenkort ook een jeu de boulesgroepje op te richten," zegt Kees. "Iedereen doet mee op zijn eigen manier, en de club geeft echt een gevoel van verbinding."

Jack: "Ik speel graag spelletjes. Je hoeft niet veel te praten, en dat vind ik fijn. Mannen kunnen goed luisteren."

Piet: "Ik ben slechthorend, dus praten heeft voor mij weinig zin. Ik speel liever Rummikub en wil nog aan andere activiteiten meedoen."

Karel: "Omdat ik slecht zie, doe ik niet mee met spelletjes. Ik kom vooral voor de sociale contacten. Samen praten geeft mij veel voldoening."

Kees: "Ik hoop dat de mannenclub een band schept tussen de mannen. Het overtreft mijn verwachtingen dat zoveel mannen zich hebben aangesloten. Hopelijk geeft de mannenclub een soort verbinding. Als een touw om elkaar mee op te trekken."



Werken met kunstenaars





Laten zien wat je bezielt

Stel je voor: je luistert naar een inspirerend verhaal, maakt vervolgens zelf iets moois en je ontmoet nieuwe mensen. Dat is het Prinselijk Uurtje. Of je nu ervaren bent of nog nooit een kwast hebt aangeraakt, iedereen is er welkom om creatief aan de slag te gaan.

Samen met kunstenaars aan de slag

Onder begeleiding van kunstenaars van Nieuwe Veste ga je aan de slag met een thema. De bijeenkomst begint met een verhaal of gedicht dat de creativiteit prikkelt. Vervolgens leer je schilderen, tekenen, druktechnieken of textielbewerking. Elk kwartaal brengt een nieuwe kunstenaar frisse ideeën en technieken mee, waardoor de deelnemers steeds worden uitgedaagd om iets nieuws te proberen.



Peter, een enthousiaste deelnemer, vertelt: "Ik wist niet dat ik zo creatief was! Elke sessie leer ik weer iets nieuws en ga ik geïnspireerd naar huis." Een andere deelnemer vult aan: "Het brengt mij zoveel plezier en energie. Het is echt een uurtje om naar uit te kijken."

Expositie

Het uurtje gaat om verhalen, creativiteit en ontmoetingen. De kunstwerken vertellen vaak een persoonlijk verhaal. Elk kunstwerk vertelt een stukje van het leven of de dromen van de maker. Dit wordt jaarlijks gevierd met een expositie bij Nieuwe Veste, waar heel Breda kan zien wat er is gecreëerd. Het is een moment van trots, verbinding en erkenning.



Meedoen

Benieuwd naar het Prinselijk Uurtje? De sessies vinden om de week plaats en zijn toegankelijk voor iedereen.

Kom langs, ontdek je creatieve talent en beleef een uur vol inspiratie en verbinding!

"Geïnspireerd gingen deelnemers aan de slag met hun eigen verhaal."

Samen in gesprek en luisteren

Praten
en
luisteren

Humor delen, elkaar respectvol behandelen en sociale contacten opbouwen. Die functies hebben het Filosofisch Café en Samen in gesprek. Om de twee weken komen de leden bij elkaar om na te denken over levensvragen. De activiteiten draaien als een tierelier en een aantal deelnemers ziet elkaar ook privé.

Erica Mooijekind begint in 2013 met de bijeenkomsten: "Voor mensen die diepgang zoeken zijn er te weinig activiteiten. Vandaar dit initiatief met als doel verrijking van de gedachten en de taal."

Genieten

Hier kun je over iets anders praten dan over koetjes en kalfjes, oefenen met gedachten ordenen en je verhaal vertellen zonder oordeel. Genieten van nadenken. Leren houdt je alert. Daarbij kiezen de leden zelf hun onderwerpen.

Later is Nu Toelevens naar later



Langer thuis wonen? Hoe pak je dat aan? Wie zich misschien nog lang niet oud voelt, maar ook straks van het leven wil genieten, zou daar nu al mee bezig moeten zijn. Bijvoorbeeld door te bedenken wat je voor elkaar kunt doen als er later zorg nodig is. Of het huis waar je woont nog bij je past en hoe je fit blijft. In de gemeente Breda draait daarom de campagne Later is Nu. Deze campagne helpt senioren zich op tijd voor te bereiden op de toekomst. Later is Nu organiseert informatieve bijeenkomsten en brengt buurtbewoners met elkaar in contact.

Scherpte

De diepte in, praten over niet-alledaagse dingen en elkaar scherp houden. Zo vinden de leden van het Filosofisch Café en Samen in gesprek verbinding met elkaar. Alle onderwerpen kunnen aan bod komen. De betekenis van het Filosofisch Café en Samen in gesprek is enorm. Een van de leden verwoordt het zo: "Het heeft mij gered van de depressie en eenzaamheid." Een ander sluit af: "Ik werk niet meer, daardoor verdwijnt de scherpste. Hier meepraten houdt me alert."



Ries:

"Het was een openbaring voor mij om te zien dat mensen soms gevoelens uiten die ze jarenlang hebben opgekropt. De groep biedt een veilige, respectvolle omgeving zonder oordelen."

Anne-Miek: "Ik dacht eerst dat het niets voor mij was, maar ik kreeg onverwacht de kans om mijn verdriet te delen. Het is bijzonder hoe mensen in de groep elkaar ondersteunen en inspireren."

Marianne: "De onderwerpen variëren van serieus tot luchtig, en er is altijd ruimte voor respectvolle gesprekken. Het is mooi hoeveel je met elkaar kunt delen. In deze groep geldt: "Wat in de groep komt, blijft in de groep."

"De groep biedt een veilige omgeving zonder oordelen."

"Echt geweldig dat de gemeente dit voor ons organiseert"

De campagne komt elk jaar in drie wijken in Breda. In 2025 komt de campagne naar:

- Bavel
- Breda West
- Breda Centrum

Woon je in een andere wijk?

Schakel dan één van onze huisbezoekers in of kijk op onze website voor tips en informatie: www.laterisnubreda.nl/algemeen.

"Door Later is Nu heb ik nieuwe mensen leren kennen. En ik ben voor het eerst in het wijkcentrum geweest. Ik voel me nu meer betrokken bij mijn buurt."

Van dansen tot wandelen



Foto: Roos Pierson



Foto: Roos Pierson

Persoonlijke droom groeit uit tot een inspirerend verhaal.

Bij de dansgroep op Princenhof gaat het om meer dan alleen dansen – het gaat om samen groeien, talenten ontdekken, en een plek creëren waar iedereen zich thuis voelt. Het verhaal van Peter en Annie is daar een prachtig voorbeeld van.

Peter had een simpele wens: hij wilde dansen. Dankzij de steun en ruimte bij Princenhof kreeg zijn droom vleugels. Niet alleen voor hemzelf, maar ook voor anderen. Het leidde tot een mooie groep dansers en optredens.

Het avontuur van Peter werd zelfs gedeeld in de nieuwsbrief van ICAF (International Community Art Festival), waardoor zijn wens een wereldwijde echo kreeg. Wat begon als een persoonlijke droom, groeide uit tot een inspirerend verhaal dat nu over de wereld wordt gedeeld!

Bij onze wijkcentra geloven we in de kracht van samen doen. We zien de talenten van mensen, bouwen aan een veilige plek waar iedereen kan bloeien en groeien, en waar we elkaar ondersteunen. Het resultaat? Mensen vinden hier hun plek, krijgen de kans om te stralen en ontwikkelen zich verder, zoals Peter en Annie.

Annie's Dansavontuur

Annie is 80 jaar jong en danst nog steeds vol passie! Elke twee weken doet ze mee aan de dansontmoetingen bij Princenhof, waar ze zich verdiept in vrije dansexpressie. Ze heeft al meerdere keren opgetreden, en op haar vrije zondagen repeteerde ze bij Podium Bloos. Samen met enkele andere Princenhof-dansers en jonge talenten van de dansacademie trad ze op bij Podium Bloos. Ondanks haar leeftijd straalt Annie nog steeds als een jonge meid – haar energie is aanstekelijk!

Foto: Roos Pierson



Foto: Roos Pierson



De Ader: Verbinding in de Wijk

Wat begon met dansen bij Princenhof, groeide uit tot een samenwerking tussen bewoners, kunstenaars en wijkprofessionals onder de naam De Ader. Een samenwerking waarbij we ontdekken wat het betekent om écht verbonden te zijn. Een van de activiteiten is Walk Talk Move, een wandelbeleving waarbij bewoners en gidsen door de wijk trekken.

Bij de Walk Talk Move wandelt een gids samen met bewoners/deelnemers door de buurt. Men loopt vanaf de voordeur of een afgesproken plek. De wandeling duurt 1 uur. De gids is een sociaal werker, beweegcoach of een vrijwilliger.

Tijdens de wandeling worden opdrachten uit het Walk Talk Move Doe-boekje uitgevoerd. Deze opdrachten bieden een frisse kijk op de wijk en zorgen voor diepgaandere gesprekken. Ze prikkelen de zintuigen en vergroten het bewustzijn van de omgeving, wat leidt tot positieve ervaringen en nieuwe inzichten.

Dit is wat De Ader zo bijzonder maakt: een project waarin mensen samenkomen, zich verbinden, en de wereld om hen heen ontdekken door de kracht van beweging en gesprek. Hier wordt niet alleen gedanst en gewandeld, maar groeit een gemeenschap van mensen die samen een verschil maken.

Bij onze wijkcentra kunnen dromen werkelijkheid worden – door samen te doen, te groeien en te bloeien!

Een jaar lang inspiratie: Kunst voor iedereen (kunstlocbrabant.nl)

Dansfilm 2023

vimeo.com/821970104

Dansfilm 2024

vimeo.com/999823458



"Wat begon als een persoonlijke droom gaat nu de wereld over."

Actieve wijkbewoners

in het

John en Jolanda
het gouden duo

wijkcentrum



De band tussen gastvrouw Jolanda en alleskunner John werkt aanstekelijk op de wijkcentrumbezoekers. Iedereen vindt steun bij elkaar. De speciale connectie tussen deze twee vrijwilligers is niet uit de lucht komen vallen.

Negen jaar geleden kwam John te wonen aan de Baliëndijk. Hij had niet veel contact met zijn omgeving. John was meer bezig met zijn eigen leven op orde te krijgen. Hij liet elke dag zijn hondje uit en kwam daardoor in contact met Jolanda. De vader van Jolanda was actief in het wijkcentrum en deed daar van alles, van klussen tot deelnemen en het onderhouden van de biljartruimte. Toen hij overleed nam haar moeder Jo het over. Ze is tot op de dag van vandaag nog actief.

Drie jaar geleden vroeg de sociaal werker aan Jolanda of zij het zag zitten om koffie en thee te serveren als gastvrouw in het wijkcentrum.

Eerst was ze onzeker of dat wel iets voor haar was, maar ze besloot het toch te proberen. Zo begon haar avontuur in het wijkcentrum, samen met John. Samen organiseren ze activiteiten en John onderhoudt de tuin van het wijkcentrum.

Wijkbewoners voelen zich gezien en gehoord door Jolanda en komen daarom graag naar haar activiteiten. Vaak komen ze niet alleen om deel te nemen, maar ook om een praatje te maken. John is er wanneer je hem nodig hebt voor een klusje in huis of in het wijkcentrum. Wat hen een gouden duo maakt? Ze vinden steun bij elkaar, in goede tijden, maar ook in minder goede tijden. Want die maken ze ook mee. Het fijne van hier in het wijkcentrum zijn, is de vrijheid die zij voelen. Hier draait alles om samen zijn met elkaar en iedereen is welkom om zijn of haar ding te doen.

Hobby en samen eten

In vrijheid werken aan je liefhebberij

Ruim 25 jaar geleden werd Bep gevraagd om deel te nemen aan de hobbygroep in de Balieweide. Wat begon als een groepsactiviteit, was uitgroeid tot een bruisende bijeenkomst vol creativiteit en vriendschap.

Bep heeft de groep in de loop der jaren zien veranderen. In het begin was er veel structuur, en de begeleidster gaf aan wat de deelnemers moesten doen. Maar Bep voelde dat er meer ruimte moest zijn voor eigen inbreng en creativiteit. En dat is precies wat ze heeft gerealiseerd.

Met Beps ondersteuning is de hobbygroep veranderd in een plek waar iedereen zijn eigen materialen meeneemt en aan zijn of haar eigen hobby werkt. Of het nu gaat om kaarten maken, breien, haken, tekenen of kleuren, iedereen kan zijn of haar passie volgen. Dit heeft geleid tot een groep met mensen die op elkaar kan terugvallen op momenten dat dat nodig is.

Nadat ze hebben gewerkt aan hun hobby's, is het tijd voor de lunch. De dames genieten van heerlijke maaltijden, bereid door Caroline en Peter. Peter is naast zijn werk als vrijwilliger, ook een echte kok. Zijn smaken, vooral de verrukkelijke toetjes, zijn favoriet bij de groep. Dit alles maakt de hobbygroep niet alleen een plek om te creëren, maar ook om samen te genieten van goed eten en gezelligheid.



[www.wijbeginbijjou.nl/
verhalen/
sociaal-werk-in-beeld](http://www.wijbeginbijjou.nl/verhalen/sociaal-werk-in-beeld)

"De dames hopen op nieuwe aanwas"

Heksenwiel & dagbesteding Pluk

Met plezier
tussen jong en oud

In Breda is er zeker ook ruimte voor activiteiten met wat extra aandacht. Dit zijn mooie ervaringen voor de deelnemers, begeleiders en de mantelzorgers.

Regelmatig komt vrijwilligster Tessa naar het wijkcentrum.

Tessa begeleidt mensen met (beginnend) Alzheimer. Dit doet ze laagdrempelig met veel humor en rust. De omgang met mensen die extra aandacht nodig hebben, vindt zij erg leuk. Het is voor haar een uitdaging om van boosheid of onrust naar tevredenheid en rust toe te werken. Hoe zij dit doet? "Door vooral niet te oordelen of bevelen te geven, door te kijken naar de krachten van de mensen en het initiatief te benoemen en te belonen."

De verschillende activiteiten vinden drie dagdelen per week plaats. De nadruk ligt op de persoon zoals hij of zij is en was: wat kan diegene nog wel?

Sociaal werker

In de wijk

Welke rol speelt een sociaal werker in de buurt? Deze persoon is de verbindende schakel tussen bewoners, wijkinitiatieven en verschillende organisaties in en buiten de wijk. De sociaal werker is van onschatbare waarde in de totstandkoming van ideeën.

Het wijkcentrum is vaak het kloppend hart van de wijk, waar bewoners samenkomen voor activiteiten, ontmoetingen en ondersteuning. De wijkcentra van WIJ draaien voornamelijk op de kracht en inspanning van vrijwilligers die ontmoeting stimuleren en zijn vaak het eerste contact voor bezoekers van de wijkcentra. De sociaal werker ondersteunt deze vrijwilligers, is veel te vinden in de wijk en bij mensen thuis.

Ze zetten zich in om de leefbaarheid en sociale cohesie in de wijk te verbeteren, en ondersteunen bewoners bij het realiseren van hun ideeën en initiatieven. Sociaal werkers zien en horen ook mensen die graag willen deelnemen, maar zich niet kunnen brengen tot deelname.

Het niet deelnemen kan verschillende redenen hebben: niet weten hoe er te komen omdat ze lichamelijk beperkt zijn, kampen met angsten/onzekerheden, gezondheidsproblemen of niet weten wat ze willen. Om de drempel te verlagen gaat de sociaal werker met deze mensen het gesprek aan en worden kleine stappen gerealiseerd om het deelnemen mogelijk te maken.

Hoe kunnen we dat inzetten?

Een mooi voorbeeld is het verhaal van een hoogopgeleide deelnemster. De sociaal werker ging met haar in gesprek en kwam erachter dat zij altijd workshops had gegeven over kransen maken. De sociaal werker heeft vervolgens haar netwerk van het wijkcentrum aangesproken en gekeken naar wie er graag kransen zou willen maken. De deelnemster is toen een-op-een kransen gaan maken met een andere bezoeker van het wijkcentrum.

Ontzorgen

De activiteiten zijn ook momenten van ontlasten voor de mantelzorger.

De partner van een deelnemer licht toe:

“De activiteiten betekenen heel veel voor mij. Het geeft rustpunten. Ik kan in de ‘vrije’ uurtjes dingen voor mijzelf doen: het huishouden, boodschappen of fietsen met een vriend.”

De Plukkers

Met regelmaat komt begeleidster Sophie met een groepje kinderen naar het wijkcentrum. De kinderen zijn aangesloten bij de organisatie Pluk en hebben een mentale of fysieke uitdaging. In het wijkcentrum worden ze door de bewoners, bezoekers en vrijwilligers ‘de Plukkers’ genoemd. Een aantal deelnemers doet samen met de Plukkers spelletjes of andere plezierige activiteiten. Sophie, de professionele begeleider van de kinderen, begeleidt dan de gehele groep. De Plukkers zijn geliefd bij iedereen. Zo zegt een vrijwilliger: “Ze zijn zo lief voor elkaar, ik krijg er voldoening van en ondersteun ze graag tijdens Jeu-de-boules.”

Het is een mooi voorbeeld van wederkerigheid: De Plukkers komen om de ouderen te ondersteunen en vice versa. Beiden hebben het gevoel van betekenis te kunnen zijn.

Het wijkcentrum, een plek in de wijk voor iedereen.

in de wijk

De sociaal werker signaleert knelpunten of behoeften in de wijk en gaat hier samen met bewoners en partners oplossingen voor zoeken. Daarin is het belangrijk, dat we daar zijn waar de vragen liggen. Om mensen bij elkaar te brengen, wordt dus ook gebruik gemaakt van plekken die dicht bij de bewoners gelegen zijn. Zoals een ruimte in een flatgebouw en lokalen van een andere partner in de wijk.

Een bewoonster die graag schildert, kreeg de vraag van andere bewoners of haar schilderijen geëxposeerd konden worden in de hal van een flatgebouw. Door samen te werken en de juiste mensen aan elkaar te koppelen, worden wensen vervuld.



“Sociaal werkers zijn de verbindende factor”

Muziekbijeenkomsten: “We gaan het gewoon doen”

Een goed idee verdient een mooi vervolg. Dat geldt ook voor het initiatief van Marieke Wulffraat. Het Bredase gemeenteraadslid heeft al haar hele leven een speciale binding met muziek en brengt mensen graag bij elkaar. Zo zijn de muziekbijeenkomsten op elke laatste vrijdag van de maand in Boeimeer al snel een feit: “De eerste anderhalf jaar bezochten maandelijks ongeveer twintig buurtbewoners de bijeenkomst.”

“Met Esther de Raad, sociaal-maatschappelijk werker van Zorg voor Elkaar, ben ik anderhalf jaar geleden koffie gaan drinken om het initiatief te overleggen. Esther zei: “We gaan het gewoon doen, over vier maanden gaan we starten.” We hebben geen projectplan gemaakt, maar hebben er goed over nagedacht, samen met Nieuwe Veste en het MCB. We vonden een ruimte, we zijn flyers gaan drukken en zijn begonnen. Uiteraard hebben de betrokken instanties dit gefaciliteerd.

Hoe leuk is het om zoiets in de wijk te hebben? Om muziek als middel in te zetten om elkaar te ontmoeten? Er was op dit gebied niks in Boeimeer. Plus eenzaamheid zie je niet. Mensen die eenzaam zijn en al een drempel ervaren, gaan misschien sneller naar een bijeenkomst in hun eigen buurt dan verder weg. Esther is daar de deskundige in.

Het is leuk als je in een wijk loopt en je komt mensen tegen die je kent. Dat je in de toekomst meer samen gaat doen. Als je overbuurvrouw ziek is, kun je iets voor haar betekenen. Het is fijn als die relaties er al zijn.”

Marieke: “Ik gun iedereen een fijn en gelukkig leven. Ontmoetingen horen daar ook bij.”



“Ontmoetingen horen bij een fijn en gelukkig leven.”

Hersengym samen leren en groeien

Elke vrijdagochtend komt een enthousiaste groep mensen samen voor Hersengym. De deelnemers trainen hun hersenen met taal- en spel oefeningen, met ondersteuning van Jenny. Zij deelt haar passie voor de Nederlandse taal graag en werkte jaren in het speciaal onderwijs. In haar nieuwe rol kan ze haar liefde voor leren voortzetten.

Hersengym start altijd met een warm welkom. Van fictief boodschappen doen tot het oplossen van anagrammen, elke week biedt nieuwe uitdagingen en plezier. Tijdens de pauze genieten de deelnemers van koffie en delen ze hun ervaringen. Het samen lachen en leren is voor iedereen waardevol.

De groep is divers; sommigen zijn al jaren lid, anderen zijn nieuw. Samen leren ze niet alleen cognitief, maar groeien ze ook als mens. Vandaag pakken ze kaartjes uit 'een doosje vol geluk' met inspirerende citaten en bevragen elkaar wat die tekst bij hen oproept.

Sommigen blijven na afloop lunchen, omdat ze het fijn vinden om na te praten en samen te eten. Iets wat een aantal van hen een paar maanden eerder niet zou hebben gedurfd. Want doe dat maar eens, aansluiten bij een activiteit waar je niemand kent. Dat is niet gemakkelijk en dat weten WIJ. Daarom schenken wij graag extra aandacht aan mensen die het spannend vinden, door bijvoorbeeld een huisbezoek te plannen voordat een persoon echt deelneemt aan een activiteit in het wijkcentrum. Iedereen is welkom voor ontmoeting en ontspanning, zelfs als dat niet vanzelfsprekend gaat.



"Samen leren ze niet alleen cognitief, maar ook als mens."

Tentoonstellen

Jouw verhaal

In de vitrinekast van het wijkcentrum richt Nanda Splinter (77 jaar) samen met enkele (amateur) kunstenaars een leuke expositie in. Zo toont Diny Goverts de bezoekers een boek, dat voor haar emotionele waarde heeft, verbaast Tiny Barendregt ons met haar mooie zelfgemaakte kaarten, weet Saskia de Kroes de interesse te wekken met haar expositie over de ijsvogel en toont Marije Bijnen haar creativiteit met mooie beelden van speksteen.



Ton Splinter, de man van Nanda, is jong arbeidsongeschikt geworden. Hij mocht van de gemeente een opleiding volgen om meer invulling aan zijn leven te geven. Omdat hij erg creatief was, koos hij voor een opleiding aan de kunstacademie. Na het behalen van zijn diploma en volgen van lessen van verschillende kunstenaars, wilde hij graag iets met zijn expertise doen. Hij gaf in verschillende buurthuizen en wijkcentra gratis schilderles. Ton Splinter is in februari 2022 overleden.



Eerbetoon

"Schilderen was zijn passie", vertelt Nanda.

"Hij hield van de natuur en dat was voor hem ook de inspiratiebron voor zijn schilderijen.

Ton probeerde anderen voor de natuur te enthousiasmeren.

Hij gaf ook in het wijkcentrum schilderles.

Als eerbetoon is er door de mensen die hem kenden in 2022 een expositie in de hal van het wijkcentrum ingericht. Dat was altijd zijn droom: om zijn werk met anderen te delen", zegt Nanda met gepaste trots. "De reacties van de bezoekers zijn erg bijzonder. Met zijn schilderijen weet hij mensen te raken. Zijn expositie is semipermanent in de hal te bezichtigen. Doordat ik altijd mantelzorgster voor mijn man ben geweest, kwam ik niet echt aan mijn eigen hobby's toe. Nu ik meer tijd heb, ben ik begonnen met het kleuren van mandala's bij de inloop van het wijkcentrum en neem ik deel aan een wandelclub."

"Ik heb toen ik werd benaderd om de vitrinekast bij te houden in het wijkcentrum wel gezegd dat ik er zelf mijn draai aan wil geven." Zo vervolgt Nanda haar verhaal. "Iedereen uit de wijk die een leuke hobby of een interessante verzameling heeft en dat met de wijkbewoners wil delen, mag met mij contact opnemen. Ik heb niet echt criteria wie wel of niet mag exposeren. Voor mij is het verhaal van de exposant doorslaggevend. De expositie wisselt om de drie maanden en het mag geen commercieel doel hebben."



"Het verhaal van de exposant is doorslaggevend."

Contactinformatie

Wijkcentrum Heksenwiel

- 📍 Heksenwiellaan 2
4823 HA Breda
Maandag tot en met vrijdag
- ☎ 076 - 549 41 97
Sociaal werkster op locatie: Sil Sanders
- ☎ 06 - 43 51 94 48
- ✉ silsanders@zorgvoorelkaarbreda.nl

Activiteiten Heksenwiel



🌐 www.wijbegintbijjou.nl/wijkcentra/heksenwiel

Wijkcentrum Balieweide

- 📍 Baliëndijk 82
4816 GH Breda
Maandag tot en met vrijdag
- ☎ 076 - 587 50 28
Sociaal werkster op locatie: Mina el Moussaoui
- ☎ 06 - 13 88 08 96
- ✉ minaelmoussaoui@zorgvoorelkaarbreda.nl

Activiteiten Balieweide



🌐 www.wijbegintbijjou.nl/wijkcentra/balieweide

Wijkcentrum 't Houwke

- 📍 Grote Houw 227
4817 RE Breda
Maandag tot en met vrijdag
- ☎ 076 - 587 29 24
Sociaal werkster op locatie: Lotus van der Linden
- ☎ 06 - 24 19 07 84
- ✉ Lotusvanderlinden@zorgvoorelkaarbreda.nl

Activiteiten 't Houwke



🌐 www.wijbegintbijjou.nl/wijkcentra/t-houwke

Wijkcentrum Princenhof

- 📍 Princentuin 1
4813 CZ Breda
Maandag tot en met vrijdag
- ☎ 076 - 530 97 91
Sociaal werkster op locatie: Esther de Raad
- ☎ 06 - 41 64 68 67
- ✉ estherderaad@zorgvoorelkaarbreda.nl

Activiteiten Princenhof



🌐 www.wijbegintbijjou.nl/wijkcentra/princenhof

Nawoord

Wij zijn WIJ, een levendige gemeenschap voor wijkbewoners. Bij WIJ staan onze deuren open voor iedereen. Samen met vrijwilligers en deelnemers creëren we een plek waar iedereen zich welkom voelt. Van gezellige activiteiten tot creatieve groepen en goede gesprekken – WIJ draait om verbinding en persoonlijke groei.

Hier kun je nieuwe vriendschappen opbouwen, je hobby's (her)ontdekken, en vrijblijvend meedoen op je eigen tempo. Vrijwilligerswerk, eigen initiatieven en nieuwe ideeën worden van harte aangemoedigd. Of je nu veel of weinig tijd hebt, elke bijdrage is waardevol – voor jezelf én voor andere bezoekers.

Onze vrijwilligers en sociaal werkers staan klaar om je te ondersteunen wanneer je dat nodig hebt. Vind je het spannend om alleen binnen te lopen of aan een activiteit deel te nemen? Ook dan kun je bij ons terecht. We helpen je graag op weg. Bij WIJ ben je altijd welkom om samen met anderen een warme en betrokken gemeenschap in jouw wijk op te bouwen.

Onderzoek

Eind 2024 is het onderzoek naar de impact van sociaal werk bij WIJ afgerond.

Lees hier de publicatie



De deelnemer vertelt

Leuk om op een actieve manier **samen bezig te zijn**

Ik heb hier **mijn talent pas ontdekt**.
Zo leuk om nog iets van jezelf te ontdekken

Ik vind **levensvreugde** in het volgen van deze lessen

Voor mij is het belangrijk omdat **we elkaar inspireren**
en samen creatief bezig zijn

Hier wordt het positieve uit de mens
gehaald en **ontmoet je nieuwe mensen**

Het is lekker om te **luisteren naar verhalen**
en daardoor geïnspireerd te worden

Ik ben altijd **actief** geweest en nog steeds een bezige bij;
dat kan ik hier kwijt

Ik zoek **nieuwe uitdagingen**
en die vind ik hier

Na een uur dansen gaan we **samen zitten om nog iets te drinken**,
wat volgt zijn **openhartige gesprekken**

Het is hier **gezellig** en
leerzaam (**nooit te oud om te leren**)

**Wil jij jouw verhaal delen:
Of vrijwilliger worden?**

Neem contact op met het wijkcentrum in jouw buurt of via:

Wij begint bij jou

✉ wij@beginbijjou.nl

☎ 076 - 52 52 500

