

sociaal team Molenlanden

Van de redactie



Hallo lezers,

Veel leesplezier met deze nieuwsbrief van december. De laatste weken van het jaar zijn aangebroken. Voor veel mensen een tijd van terugblikken en alvast vooruitkijken naar het nieuwe jaar. Bedankt voor het lezen van deze nieuwsbrief en we hopen dat u in 2025 de nieuwsbrief blijft lezen.

Heeft u nieuws dat u wilt delen met bijvoorbeeld school, huisartsen, samenwerkingspartners en allerlei belangstellenden? Mail dat dan naar sociaaloket@jouwgemeente.nl o.v.v Nieuwsbrief Sociaal Team. **U kunt tot 31-12-2024 uw nieuws mailen.**

Cursus & Trainingsaanbod

Het Sociaal team organiseert diverse cursussen en bijeenkomsten om mensen te ondersteunen. Klik op de link voor meer informatie.

- [Partnercursus autisme | Gemeente Molenlanden](#) | Start 8 januari 2025
- [Heleboel gevoel](#) | Training 'Heleboel Gevoel'

Voor sommige kinderen is het lastig om met hun gevoelens om te gaan. Daarom organiseert het Sociaal team Molenlanden binnenkort de training 'Heleboel gevoel' voor kinderen van 8 tot 12 jaar. Hier leren kinderen spelenderwijs wat voor hen een goede manier is om emoties als boosheid of verdriet te uiten. De bijeenkomsten starten 15 januari in Bleskensgraaf. De training is gratis. Kijk voor de tijd en locatie op www.molenlanden.nl/heleboelgevoel. Aanmelden via Christien Regeer: christien.regeer@sociaalmolenlanden.nl of 06-50298625. Start 15 januari

- [Piep zei de Muis](#) | Start februari 2025
- [Cursus Zelfvertrouwen | Gemeente Molenlanden](#) | Data in 2025 worden nog gepubliceerd
- [Vasthouden en loslaten | Niet aangeboren hersenletsel \(NAH\)](#) | Start voorjaar 2025

Een totaal overzicht van de cursussen kunt u vinden op [Bijeenkomsten en cursussen Gemeente Molenlanden](#)

Partnercursus autisme

Voor iedereen met een partner met (mogelijk) autisme



Omgaan met een partner met autisme kan ingewikkeld en verwarrend zijn. Tijdens deze cursus leert u meer over autisme, over de problemen die hiermee gepaard kunnen gaan en de effecten ervan op uw relatie. Daarnaast geven we (elkaar) handvatten en tips om met uw partner om te gaan, met uw eigen gevoelens en bespreken we hoe het beste te communiceren. Zodat u uw partner steun kunt bieden en tegelijkertijd voor uzelf zorgt.

'Minder spanningen en meer rust in huis'

Eén van onze cursisten over haar deelname: *"De verhalen van de anderen waren zo herkenbaar. Mijn verwachtingen naar mijn partner toe zijn nu anders. Daardoor zijn er minder spanningen en is er meer rust in huis."*



Data, tijd en locatie

Geïnteresseerden zijn van harte welkom om deel te nemen. De cursus bestaat uit negen bijeenkomsten en deelname is gratis. Voor een actueel overzicht van data, tijden en locaties, kijk op www.molenlanden.nl/partnercursus-autisme.

Heeft u een vraag? Mail dan naar Christien Regeer: christien.regeer@sociaalmolenlanden.nl (Sociaal team Molenlanden). Lukt mailen niet? Dan kunt u ook bellen: 06 - 50 29 86 25. Twijfelt u of de groep voor u geschikt is? Neem dan gerust contact met ons op.



Gezond eten, bewegen en leven in **Molenlanden**

Vitaal en gezond ouder worden (50+)

Participatie als resultaat

**BEWEGE
WERK**

Wil je vitaal ouder worden en meer bewegen en gezonder eten? Of, wil je meer energie, maar weet je niet waar te beginnen? De gratis training 'Gezond eten, bewegen en leven' helpt je erbij! In 8 weken geven we je tips & trucs voor een vitaler leven.

Een positieve boost?

Het zetten van een stap naar een gezondere leefstijl, is niet gemakkelijk. Zeker niet in je eentje. Misschien wil je al een tijd wat gewicht verliezen, of kun je wel wat tips en advies gebruiken om meer te bewegen. Kun jij wel een positieve boost gebruiken én wil je in groepsverband werken aan je gezondheid? Dan helpen wij jou graag!

Vitaliteitscoach Marian van Koesveld en diëtist Conny Dubbeldam begeleiden jou in deze training en helpen jou om deze eerste stap te zetten! Je maakt in deze training ook kennis met GIGA Molenlanden, zij zijn de beweegcoaches van de gemeente.



Wat kun je verwachten?

- Deskundige begeleiding door een diëtist en een vitaliteitscoach;
- 8 wekelijkse bijeenkomsten met veel tips, informatie en adviezen op het gebied van gezonde voeding en bewegen.

Data en locatie

De bijeenkomsten vinden plaats op een donderdag:

Locatie: VV-Nieuw-Lekkerland | Tiendweg 10 | 2957 TJ Nieuw-Lekkerland

Data: 12 en 19 december, 9, 16, 23 en 30 januari, 13 en 20 februari

Tijd: van 13.00 uur - 15.30 uur

Deelname is gratis voor inwoners van gemeente Molenlanden.

Aanmelden en contact

Aanmelden bij Marian van Koesveld, bij voorkeur via e-mail. Heb je vragen of zou je graag meer willen weten over de training, neem dan gerust contact op!

E-mail: marian.vankoesveld@bewegenwerkt.nl | Telefoonnummer: 06 39 27 07 85

Lotgenoten BIJEENKOMST Programma 2025

N

NIET

A

AANGEBOREN

H

HERSENLETSEL



BEROERTE HERSENTUM HERSENSCHUDDING HERSENINFARCT HERSENKNEUZ

Heb jij NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel).
En zoek jij contact met mensen die ook restverschijn-
hebden? Wij organiseren 3 verschillende lotgenot
bijeenkomsten op woensdagochtend in Giesseburg

NAH Cafe Gastheer: Rens Tijd: 10.00 t/m 12.00
Het NAH Cafe is een inloop ochtend waar iedereen m
praat over verschillende onderwerpen waar iemand t
loopt, ieder heeft zijn eigen inbreng.

Datums:
5 Feb. 5 Mrt. 2 Apr. 30 Apr. 28 Mei. 25 Jun. 17 Sep. 12 No

NAH Themabijeenkomst Gastvrouw: Bianca
Tijd: inloop 10.00 uur start thema. 10.30 Einde 12.00
De Themabijeenkomsten zijn gerelateerde thema's aan l
waardoor er meer inzicht kan komen in eigen beperkir
Datums: 8 Jan. 19 Feb. 16 Apr. 3 Sep. 29 Okt. (17 Dec Kerstb)

**NAH Mantelzorg bijeenkomsten Gastvrouwen: Bi
Rebecca**
**Tijd: inloop 10.00 uur start thema. 10.30 gezamenlijke afsluiting. 1
Einde 12.00uur**

De Mantelzorg bijeenkomsten zijn voor zowel getroffen en
partners/mantelzorgers, waar we samen starten met een the
een half uur gaan we uit elkaar en hebben beide groepen ee
gastvrouw die het gesprek leidt, na een uur komen we weer bij
sluiten samen af.

Datums: 22 Jan. Nieuwjaars Borrel
19 Mrt. Mindfulness 14 Mei Zorg voor jezelf. 11 Jun. Zomer High Tea
(Opgeven voor deze bijeenkomsten via de mail)

INFORMATIE:
bianca-NAH@hotmail.com

Bezoekadres:
Dorpskamer Giessenburg
Breestraat 2 Giessenburg



Breinkoffie

Inloop voor mensen met NAH, partners, familieleden mantelzorgers en overige geïnteresseerden uit Vijfheerenlanden en omliggende plaatsen. Een maan bijeenkomst op de zaterdagmorgen van 10-12 uur, in Noorderberg, ingang Noordwal 91-A in Leerdam. U bent welkom te komen en gaan wanneer u zelf wil en u hoeft u niet van vooraf op te geven. We vragen een kleine bijdrage per ochtend van €1,00 voor koffie/thee en wat lekkers.

Data voor 2024: 14 december

Voor 2025: 4 en 25 januari, 22 februari, 29 maart, 26 april

Hulp gezocht!



Gezocht: Vrijwilligers Servicepunt

Bij de Bibliotheek AanZet wordt jong en oud geïnspireerd om nieuwe dingen te leren en kennis te delen. Voor het optimaliseren en aanvullen van de dienstverlening kan de Bibliotheek AanZet niet zonder de ondersteuning van vrijwilligers. Zo zijn we voor onze vestigingen in Molenlanden (Arkel, Bleskensgraaf, Giessenburg, Groot-Ammers, Nieuw-Lekkerland, Nieuwpoort, Noordeloos) op zoek naar meerdere enthousiaste Vrijwilligers Servicepunt.

In deze vrijwilligersfunctie kun je ervoor kiezen om op een vaste vestiging te werken of de rol te maken van een invalpool en op meerdere vestigingen aan de slag te gaan.

Meer informatie kun je lezen op: [Vrijwilliger Servicepunt - Molenlanden](#)

Ik wil oefenen met Nederlands spreken (vanaf taalniveau A1). Waar kan ik heen?

Taalcafé Bibliotheek Nieuw- Lekkerland	Taalcafé Bibliotheek Bleskensgraaf	Taalcafé Bibliotheek Groot- Ammers	Taalcafé Bibliotheek Giessenburg	Online Taalcafé* Online *vanaf taalnivea
Elke maandag Van 10:00 tot 11:30 uur	Elke dinsdag (vanaf 24 september) Van 10:00 tot 11:30 uur	Elke dinsdag Van 13:00 tot 14:30 uur	Elke donderdag Van 10:00 tot 12:00 uur	Elke donderdag Van 18:30 tot 20:00
Aanmelden niet nodig. Je kunt gewoon komen en meedoen.	Aanmelden niet nodig. Je kunt gewoon komen en meedoen.	Aanmelden niet nodig. Je kunt gewoon komen en meedoen.	Aanmelden niet nodig. Je kunt gewoon komen en meedoen.	Mail naar janetbrakel@gmail.com voor een link.

Taal oefengroep	1-op-1 Taalcoaching
In een groep oefenen met Nederlands spreken, lezen en schrijven.	1-op-1 met een taalcoach oefenen met Nederlands spreken.
<u>Op afspraak</u>	<u>Op afspraak</u>
Kom naar het Taalpunt voor meer info. Of neem contact op en maak een afspraak.	Kom naar het Taalpunt voor meer info. Of neem contact op en maak een afspraak.

Contact:  Taalpunt Molenlanden  taalpuntmolenlanden@bibliotheekaaanzet.nl  06 – 86 81 20

Ik wil hulp met de smartphone, de computer, het internet of met de online overheid. Waar kan ik heen?

De bieb helpt in Groot-Ammers	De bieb helpt in Nieuw-Lekkerland	De bieb helpt in Arkel	De bieb helpt in Giessenburg	De bieb helpt op afspraak
Informatiepunt Digitale Overheid (IDO)	Informatiepunt Digitale Overheid (IDO)	Informatiepunt Digitale Overheid (IDO)	Hulp met smartphone, laptop en tablet	In een bibliotheek in de buurt
Elke dinsdag in de bibliotheek.	Elke dinsdag in de bibliotheek.	Elke vrijdag in de bibliotheek.	Elke 1 ^e en 3 ^e woensdag van de maand in de bibliotheek.	<u>Op afspraak</u>
Van 10:00 tot 12:00 uur	Van 14:00 tot 16:00 uur	Van 11:00 tot 12:00 uur.	Van 14:30 tot 16:00 uur.	
Inlooppreekuur. Geen afspraak nodig.	Inlooppreekuur. Geen afspraak nodig.	Inlooppreekuur. Geen afspraak nodig.	Inlooppreekuur. Geen afspraak nodig. Bekijk de data op de website .	Neem contact met op en maak een afspraak.

Contact:  Taalpunt Molenlanden  taalpuntmolenlanden@bibliotheekaaanzet.nl  06 – 86 81 20

Relatieloket Molenlanden

Voor ondersteuning en advies.
Kosteloos, laagdrempelig en anoniem.



Kom naar ons inloopspreekuur en stel jouw vragen aan onze professionals!

Een relatie is fijn, maar gaat bij niemand vanzelf. Een relatie heeft onderhoud nodig en een lange relatie kent seizoenen, mooie periodes afgewisseld met lastige tijden. Soms kom je er samen weer uit na goed gesprek. Maar als dat niet voldoende is, kan het helpen om iemand met een neutrale blik om advies te vragen. Iemand die helpt inzicht krijgen in jullie patronen en gezinssituatie, zodat je samen verder kunt.

Of misschien kent jullie relatie al zo lang problemen dat je twijfelt over scheiding. Ook daar komen veel vragen bij kijken. Met deze vragen kun je terecht bij het **Relatieloket Molenlanden**. Je krijgt er **gratis** en **advies**, zodat jullie op een gezonde basis aan de toekomst kunnen werken. Hoe die toekomst er ook uit ziet. Dit is niet alleen belangrijk voor jullie relatie maar ook in het belang van de kinderen.

Spreekuur

Iedere woensdag van 10:00 - 12:00 uur, met uitzondering van schoolvakanties.

Adresgegevens

Oneven weken: Gezondheidscentrum - Kastanjeplein 4 in Giessenburg

Even weken: Odense huis - Peperstraat 40 in Oud Alblas

Relatieloket Molenlanden

Het Relatieloket is een samenwerking met
Diaconaal Maatschappelijk Werk A&V



SKO
advies.

DMWAV
ziet jouw zorg

Molenlanden 

De professionals

Tijdens het inloopsprek uur denken professionals met expertise op gebied van relaties met je mee. Zij kunnen helpen om de problemen van jullie tegenaan lopen te verduidelijken en in kaart te brengen. Zij bieden een luisterend oor en geven (indien gewenst) advies. Kan er gewenst worden aan herstel? Of als je twijfelt over een scheiding, wat komt er dan allemaal bij kijken? Wat betekent het voor jullie én voor de kinderen?

Aanmelden

Een afspraak maken is niet verplicht, maar wel handig. Een afspraak maken kan je door te mailen naar info@relatieloket-molenlanden.nl of telefonisch op 088 - 633 0250.

Het Relatieloket is opgezet door het Adviespunt SKO, Diaconaal Maatschappelijk Werk A&V en de gemeente Molenlanden. Voor meer informatie ga je naar www.adviespuntsko.nl of www.relatieloket-molenlanden.nl. Je kunt ook de QR-code scannen.





Postadres: Postbus 8 3300 AA Dordrecht

Gemeente Dordrecht
Spuiboulevard 300
DORDRECHT

Aan de bewoner(s) van dit pand

T 14078
www.dordrecht.nl

Contact
Email winteropvang@dordrecht.nl

Datum 7 november 2024
Zaaknummer 2024-0113043
Betreft Winteropvang daklozen

Beste bewoner(s),

Met de winter voor de deur neemt de kans op koude nachten toe. Meer daklozen zoeken dan een warme en veilige slaapplek. Zij kunnen niet terecht in de opvang voor dak- en thuislozen van het Leger des Heils aan het Kromhout. Die locatie is al vol. Daarom openen we opnieuw een tijdelijke nachtopvang voor daklozen op Sportpark Reeweg. U woont in de buurt van het sportpark. Daarom sturen wij u deze brief.

Tijdelijke nachtopvang Halmaheiraplein 25

Net als afgelopen winters komt de tijdelijke opvang in de voormalige sportkantine aan het Halmaheiraplein 25. Wij werken daarbij samen met het Leger des Heils. Er is plaats voor maximaal 25 mensen. De tijdelijke opvang is klaar voor gebruik vanaf 1 december. De deuren gaan open als de temperatuur 's nachts in de buurt van het vriespunt komt. De opvang blijft beschikbaar tot 15 maart. Mocht het daarna nog rond het vriespunt zijn, dan kan de opvang tot maximaal 1 april open gaan.

Huisregels

De dak- en thuislozen zijn van 18.00 uur 's avonds tot 08.00 uur 's ochtends in de opvang. Zij moeten om 18.30 uur binnen zijn. Tijdens de openingsuren zijn altijd begeleiders van het Leger des Heils aanwezig. Ook 's nachts. Overdag gaan de mensen naar hun werk of naar de dagopvang bij het Leger des Heils aan het Kromhout. De opvanglocatie is overdag niet open voor opvang.

Leefbaar en veilig

We willen dat de buurt leefbaar en veilig blijft. Daarom zijn er beveiligers op en rond de locatie. Extra personeel helpt de politie om een goede en veilige sfeer te behouden. Ook letten we erop dat de omgeving schoon blijft.

Datum 7 november 2024
Zaaknummer 2024-0113043

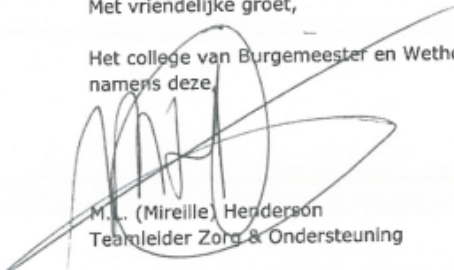
Toekomst winteropvang

In 2022 en 2023 was in Halmaheiraplein 25 al een tijdelijke winteropvang van daklozen. Ook volgend jaar is dit het geval. We werken aan een nieuwe winteropvang. Een nieuwe locatie kunnen we op z'n vroegst in 2026 gaan gebruiken. Heeft u opmerkingen? Of wilt u ons iets meegeven? U kunt al uw opmerkingen of vragen mailen aan: winteropvang@dordrecht.nl

Wij hopen op een goede slaapplek voor onze dakloze stadsgenoten en op uw begrip.

Met vriendelijke groet,

Het college van Burgemeester en Wethouders
namens deze,



M.L. (Mireille) Henderson
Teamleider Zorg & Ondersteuning