

Activiteiten van SWAN Welzijn



Over SWAN Welzijn

De Stichting Welzijns Activiteiten Neder-Betuwe (SWAN) organiseert activiteiten voor ouderen en kwetsbare inwoners in alle zes woonkernen van de gemeente Neder-Betuwe.

Deze activiteiten dienen een preventieve functie: deelnemers blijven langer zelfstandig thuis en doen minder vaak een beroep op professionele zorg. Daarnaast helpen de activiteiten eenzaamheid onder ouderen te bestrijden door het bevorderen van sociale interactie in een ontspannen omgeving.

'De Huizen van' fungeren als centrale ontmoetingsplaatsen waar dorpsgenoten samenkomen voor koffie, maaltijden, workshops en spelletjes. Een medewerker van Welzijn Rivierstroom is regelmatig aanwezig om,

op een laagdrempelige manier, bewoners te ondersteunen bij vragen of problemen binnen hun sociale netwerk. Deze activiteiten dragen bij aan het versterken van de gemeenschapszin en het welzijn van de inwoners.

VRIJWILLIGERS GEZOCHT!

Voor SWAN Welzijn zijn vrijwilligers onmisbaar. Ook een steentje bijdragen? Meld je aan via de website!

www.swanwelzijn.nl



Repaircafe

In het Repaircafé worden kleine reparaties verricht door en voor inwoners van de kerndorpen. Technische vrijwilligers voeren reparaties uit variërend van lampen, speelgoed, huishoudelijke apparaten tot gereedschap. Je kunt er ook terecht voor kleine reparaties van textiel. Bovendien is er een ICT deskundige die graag helpt bij problemen met telefoon, laptop en computer.

Tafeltje dekje

Onze maaltijdvoorziening biedt warme maaltijden aan hulpbehoevende inwoners van onze woonkernen die zelf niet in staat zijn deze te kopen of te bereiden. Dit initiatief richt zich op ouderen, zieken, gehandicapten en anderen die (tijdelijk) ondersteuning nodig hebben.

De dagelijkse levering door onze toegewijde vrijwilligers wordt enorm gewaardeerd en draagt

bij aan een gevoel van veiligheid en sociale verbondenheid. SWAN Welzijn is volledig afhankelijk van deze vrijwilligers om de maaltijden betaalbaar te houden. We bieden twee soorten maaltijden: warme en koelverse, afhankelijk van lokale en externe leveranciers en de specifieke behoeften van de gebruiker(s).



Meer bewegen voor ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO), biedt wekelijkse bewegingsactiviteiten voor 55-plussers in diverse woonkernen. Programma's zoals (stoel)gym, valpreventie, Tai Chi, veilig rollatorgebruik, internationale dans, koersbal, wandel- en fietstochten bevorderen niet alleen sociale interactie, maar helpen ouderen ook om zo lang mogelijk fit en zelfredzaam te blijven.



SMAKELIJK
ETEN

Chillclub

Stel: je bent tussen de 15 en 25 jaar oud en valt onder de noemer 'kwetsbare jongeren'. Je vindt het lastig om contact te maken met leeftijdsgenoten of hebt weinig vriendschappen in jouw buurt kunnen opbouwen.

Voor diegenen die soms moeite hebben om aansluiting te vinden, door uitdagingen als autisme of ADHD, biedt de Chillclub een omgeving waar iedereen welkom is en wordt gerespecteerd. Aanmelden kan via Welzijn Rivierstroom: contactgegevens zie achterzijde.



KOM CHILLEN!

Vind je het lastig om contact te maken met leeftijdsgenoten? Nou, dan kom je toch gezellig naar de Chillclub?

Digiclub

Op het educatieve vlak verzorgt SWAN Welzijn computer-, foto- en iPad-cursussen. Deze cursussen hebben als doel ouderen en iedereen die daar behoefte aan heeft de mogelijkheden van het gebruik van de computer, het internet en de sociale media zelf te laten ervaren. Door ouderen wegwijs te maken in de digitale wereld

(sociale media) leren zij om te gaan met programma's gericht op het gebruik van internet, e-mail, facebook en skype. Hiermee kunnen hedendaagse sociale contacten beter worden onderhouden en kan sociale eenzaamheid worden bestreden.

Autisme verbindt

Een maandelijkse lotgenotengroep die samen één ding gemeen hebben, zij dragen namelijk allemaal een bijzonder rugzakje met zich mee. De deelnemers werken aan thema's die voor hen van belang zijn, zoals het opbouwen van sociale contacten, en kwesties rondom school, werk en familie. Ze kunnen zelf aangeven waar hun behoeften liggen, waarnaar zoveel mogelijk wordt gestreefd. Aanmelden kan via Welzijn Rivierstroom: contactgegevens zie achterzijde.

.....

Fietsclub

Binnen verschillende woonkernen organiseren actieve inwoners regelmatig fietstochten waar lokale bewoners aan kunnen deelnemen. Informatie over deze tochten is te vinden op de website van SWAN Welzijn. Voor deelname wordt vaak een kleine eigen bijdrage gevraagd.



**Fiets mee! Ontdek
je buurt op de fiets.**



Waardering van de vrijwilliger

SWAN Welzijn zet haar vrijwilligers jaarlijks in het zonnetje tijdens de 'Swan vrijwilligersdag'. We waarderen de inzet van elke vrijwilliger, die op unieke wijze bijdraagt aan de gemeenschap. Deze dag is onze manier om hen de waardering te geven die ze verdienen.

UITJE?
GA MEE!

Dagtochten

Binnen enkele woonkernen organiseren vrijwilligers bus-dag-tochten voor inwoners die graag met elkaar een dagje op reis willen. De lokale vrijwilligers maken dit bekend via de Huizen van... Deelnemers kunnen zich opgeven voor de georganiseerde dagtocht en kunnen dan tegen betaling deelnemen. Bekijk de website voor de agenda. De organisatie van de (dag)tochten is in handen van de lokale vrijwilligers van SWAN Welzijn.





Dag van de ouderen

Elk jaar op 1 oktober, tijdens de Dag van de Ouderen, organiseren de vrijwilligers van SWAN Welzijn diverse activiteiten in de verschillende dorpskernen. Het doel van deze dag is om de wensen van ouderen te vervullen en interactie tussen jong en oud te bevorderen, om zo de integratie van oudere inwoners in onze samenleving te stimuleren.

De huizen van...

Elk "Huis van" in de dorpskernen organiseert wekelijks diverse activiteiten, zoals koffieochtenden, gezamenlijk koken, creatieve workshops, en uitjes, geleid door vrijwilligers en in samenwerking met Stichting Welzijn Rivierstroom. Themabijeenkomsten zoals valpreventie workshops en het maken van bloemstukjes bevorderen vitaliteit bij ouderen. Deze activiteiten bieden ook een

platform voor sociaal samenzijn en helpen eenzaamheid te verminderen. Bovendien spelen ze een cruciale rol in het signaleren van behoeften aan sociaal werkers van Welzijn Rivierstroom.

Bekijk het actuele aanbod op de website van SWAN Welzijn.



Contact

Bezoek en postadres:
Vuurdoornstraat 2
4043 NS Opheusden

Telefoon: 06 - 53 41 40 76

E-mail: info@swanwelzijn.nl

Bezoektijden

Te bezoeken op woensdag
tussen 9.00 - 11.30 uur

Secretariaat

Telefonisch bereikbaar op
ma t/m vr van 09.00 - 14.00 uur
Telefoon: 06 - 53 41 40 76

www.swanwelzijn.nl

In samenverlening met:

Welzijn Rivierstroom
www.welzijnrivierstroom.nl
0344 - 64 23 37

Klaartje en Swobrik
voor aangepast vervoer
Swobrik 0488 - 48 26 43
Klaartje 06 - 42 25 14 47



aantekeningen