

## WijZ Welzijn Ommen

WijZ Welzijn Ommen is een brede welzijnsorganisatie, die mensen en groepen verbindt in de samenleving. WijZ daagt (potentieel kwetsbare) mensen van alle leeftijden uit om actief te zijn en de regie over het eigen leven te houden of te herpakken, de balans te vinden in het leven, talenten te ontdekken en te gebruiken en zelfredzaamheid in stand te houden of te versterken. Daarnaast ondersteunt WijZ groepen, organisaties, verenigingen en andere lokale verbanden op maat.

WijZ geeft in de gemeente Ommen uitvoering aan het opbouwwerk, jongerenwerk (10 t/m 21 jaar), ouderenwerk en vrijwilligerswerk. Wij zijn een algemene maatschappelijke voorziening. Inwoners hebben dus geen indicatie nodig om een beroep op ons te doen.

## **Dimence Groep**

WijZ is onderdeel van de Dimence Groep. Bij de Dimence Groep is de zorg ondergebracht in een aantal slagvaardige, deels kleinere, stichtingen met ieder een eigen doelgroep. Hierdoor kunnen we sneller inspelen op de wensen en behoeften van onze doelgroepen. WijZ is gevestigd in meerdere gemeenten: Zwolle, Ommen, Deventer, Raalte en Kampen.

We hebben de collectieve ambitie om de geestelijke gezondheid, maatschappelijke participatie en het welzijn van de mensen in ons werkgebied te verbeteren. We vormen samen een groep en niet zonder reden. We werken samen, delen kennis en vormen een keten. We leren van elkaar en versterken elkaar. Het geheel is meer dan de som der delen. Samen werken we aan de mentale gezondheid van de inwoners in ons werkgebied.



## **Vereenvoudiging juridische structuur**

Vanaf 1 januari 2025 zullen we onze organisatie eenvoudiger gaan inrichten. We gaan van 8 stichtingen naar 3:

- Stichting ggz – In de ggz stichting komen alle ggz activiteiten samen. Binnen deze stichting zijn de labels Dimence Groep, Dimence, Mindfit en Jeugd ggz geplaatst.
- Stichting WijZ/De Kern – Binnen deze stichting zijn de labels WijZ, De Kern en Impluz geplaatst.
- Stichting Forensische ggz – Binnen deze stichting is het label Transfore geplaatst.

### **Visie en Missie**

Wij denken dat gezondheid met het hele leven te maken heeft en niet alleen met psychische en lichamelijke aspecten. Om gezond te zijn én te blijven is veerkracht nodig en balans tussen de verschillende levensdomeinen. Balans vinden doe je dichtbij, in samenhang en vanuit eigen mogelijkheden en regie. Positieve gezondheid, noemen we dat.

We bevorderen positieve gezondheid en welzijn in brede zin. Hierbij richten we ons op de veerkracht en mogelijkheden van mensen. Zodat ze beter kunnen om gaan met de uitdagingen en problemen van het dagelijks leven.

### **De Kern en Impluz in Ommen**

Naast WijZ, zijn ook onze collega's van De Kern Maatschappelijke Dienstverlening en Impluz Preventie & Innovatie actief in de gemeente Ommen. Voor meer informatie over hun aanbod verwijzen we graag naar [www.stdekern.nl](http://www.stdekern.nl) of [www.impluz.nl](http://www.impluz.nl)

## Ons team

Ons team bestaat uit enthousiaste en betrokken sociaal werkers. Ons kantoor en activiteitenruimte is gevestigd in gebouw "Punt" aan de Chevalleraustraat 18 in Ommen (gevestigd in de Carrousel, naast de skatebaan). We zijn van maandag t/m vrijdag bereikbaar.

Het welzijnswerk wordt uitgevoerd door een enthousiast en betrokken team. Graag stellen wij hen voor.



Margot van Burken  
*Sociaal werker*  
[ma.vanburken@wijz.nu](mailto:ma.vanburken@wijz.nu)  
06-16032471

Aanspreekpunt voor:  
Ouderenwerk  
Meldpunt Eenzaamheid  
Vrijwilligerspunt  
Opbouwwerk



Nienke Amsink  
*Jongerenwerker*  
[n.amsink@wijz.nu](mailto:n.amsink@wijz.nu)  
06-23691169

Aanspreekpunt voor:  
Ambulant jongerenwerk  
Ommen  
Meidenwerk  
Jeugdlopen



Maurice Tinholt  
*Jongerenwerker en  
buurtsportcoach*  
[m.tinholt@wijz.nu](mailto:m.tinholt@wijz.nu)  
0632452452

Aanspreekpunt voor:  
Ambulant jongerenwerk  
Kernen  
Buurtsportcoach



Michiel Brus  
*Jongerenwerker en  
opbouwwerker*  
[m.brus@wijz.nu](mailto:m.brus@wijz.nu)  
06-57874293

Aanspreekpunt voor:  
Ambulant jongerenwerk  
Ommen  
Opbouwwerk  
Daadkracht



Jessica Stoffer  
*Jongerenwerker*  
[j.stoffer@wijz.nu](mailto:j.stoffer@wijz.nu)  
06-58081332

Aanspreekpunt voor:  
Weerbaarheidstraining  
Individuele begeleiding  
Tienerclub  
Preventieprogramma's  
onderwijs



Jolenta Vijfvinkel  
*Secretariaat &  
Coördinator ANWB  
AutoMaatje*  
[j.vijfvinkel@wijz.nu](mailto:j.vijfvinkel@wijz.nu)  
06-53970924

Algemeen aanspreek  
punt WijZ welzijn  
ANWB AutoMaatje  
Vitaal Ommen  
Vrijwilligerspunt

Voor algemene vragen kun je ook telefonisch of per e-mail contact met ons opnemen. Dit kan naar **088 – 4780610 of [ommen@wijz.nu](mailto:ommen@wijz.nu)**

Voor specifieke vragen omtrent jeugd kun je mailen naar **[jongerenwerkommen@wijz.nu](mailto:jongerenwerkommen@wijz.nu)**

Ook zijn wij te vinden op social media. Op Instagram en Facebook te vinden als WijZ Welzijn Ommen. Voor het jeugdaanbod zijn we te vinden via TikTok, Facebook en Instagram als Jongerenwerk Ommen.

## **Wat bieden we aan?**

WijZ welzijn biedt verschillende activiteiten en diensten aan. Hieronder vind je een greep uit onze activiteiten en diensten. Ons aanbod bestaat uit basiswerk en vraaggericht werk. Hierdoor kan ons aanbod gedurende het jaar veranderen. Voor het actuele aanbod raden wij aan om onze website ([www.wijz.nu](http://www.wijz.nu)) en social media in de gaten te houden of neem contact met ons op. Bepaald aanbod wordt georganiseerd voor een specifieke doelgroep.

## **JEUGD**

### **Jeugdlopen**

WijZ beschikt over een eigen jongeren centrum in Ommen. Jongeren centrum Punt is meerdere dagdelen in de week open voor jongeren. Tijdens de inloop is er de mogelijkheid om gewoon binnen te komen lopen voor een gesprek met de aanwezige jongerenwerkers, een relaxmomentje met vrienden te hebben of leeftijdsgenoten te ontmoeten. Ook kunnen jongeren gebruik maken van spelmateriaal, zoals een pooltafel, Playstation, spellen en darten. Het jongeren centrum is te vinden op onze locatie aan de Chevallerestraat 18 in Ommen.

De openingstijden zijn:

Woensdag	19.00 – 21.30 uur	12 t/m 17 jaar
Vrijdag	15.00 – 17.00 uur	12 t/m 17 jaar
	19.00 – 22.30 uur	12 t/m 17 jaar

### **Tienerclub**

Op woensdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur is er een Tienerclub voor tieners uit groep 7 en 8. Iedere week wordt er een andere activiteit georganiseerd. De activiteiten worden samen in overleg met de tieners vastgesteld, maar is vaak een combinatie van culturele, sportieve, educatieve en recreatieve activiteiten. De activiteiten worden bekend gemaakt op onze sociale media en via de basisscholen. Tijdens de Tienerclub kunnen tieners elkaar ontmoeten en leeftijdsgenootjes leren kennen.

### **Individuele begeleiding**

Het jongerenwerk biedt ook individuele begeleiding aan jongeren van 10 t/m 21 jaar. Kenmerkend aan individuele begeleiding is de laagdrempelige individuele aandacht voor een jongere. De leefwereld en de eigen ontwikkeldoelen van de jongeren zijn hierbij uitgangspunten voor de begeleiding. Individuele begeleiding biedt jongeren een luisterend oor, hulp bij het realiseren van hun doelen en bij hun persoonlijke ontwikkeling. Individuele begeleiding is op vrijwillige basis, wat betekent dat een jongere er zelf voor kan kiezen. De begeleiding kan worden geboden door jongerenwerkers of door vrijwilligers/stagiaires (ondersteund door onze professionals) en varieert tussen regelmatig terloops een praatje maken waarin de jongere gestimuleerd wordt om bepaalde zaken te realiseren, maatjescontact, tot vaste afspraken waarin gericht wordt gewerkt aan het behalen van bepaalde (leer)doelen.

Ook bij individuele begeleiding geldt dat er wordt doorverwezen naar of samenwerkingspartners betrokken worden wanneer dit nodig is. Dit kunnen organisaties zijn, maar ook het eigen netwerk van de jongere. De hulpvragen waar jongeren bij ondersteund worden kunnen zeer divers zijn. Voorbeelden hiervan zijn: financiën, thuissituatie, woonsituatie, opleiding/school, vriendschappen, maar ook vragen op het gebied van inzet van talenten van jongeren.

Past een vraag van een jongere niet bij het jongerenwerk? Dan gaan wij samen met de jongere (en evt. ouders en netwerk) onderzoeken of er een ander passend aanbod is. Met name bij complexe en meervoudige hulpvragen verwijzen wij door naar hulpverlening.

Jongeren kunnen zichzelf aanmelden, maar ook doorverwezen worden door ouders of netwerkpartners.

### **Weerbaarheidstraining – Rots en Water**

Jaarlijks wordt er een weerbaarheidstraining aangeboden aan jongeren van het Vechtdal College Ommen. De weerbaarheidstraining is gebaseerd op de Rots & Water methodiek.

Rots en Water is een psycho-fysieke weerbaarheidstraining waarbij er meer wordt bewogen dan gepraat. Het doel van de training is het voorkomen en/of verminderen van sociale problemen zoals pesten, ruzies, buitensluiten, meeloopedrag en grensoverschrijdend gedrag. Door de training wordt de weerbaarheid, de sociale vaardigheden en het zelfvertrouwen van kinderen en jongeren vergroot. Dit leren de kinderen/jongeren door middel van sportieve spellen en oefeningen. Ook wordt er stilgestaan bij sociale vaardigheden om bijvoorbeeld ook te leren verbaal je grenzen aan te geven, bijvoorbeeld leren 'nee' zeggen.

#### **Thema's**

Diverse onderwerpen komen tijdens de bijeenkomsten aan de orde. Door te oefenen leren de kinderen/jongeren deze vaardigheden in de praktijk toe te passen. Tijdens de training delen ze ervaringen met elkaar en oefenen ze met de vaardigheden. In de bijeenkomsten wordt aandacht besteedt aan de volgende thema's:

- Sterk staan, bewust zijn van de eigen lichaamshouding
- Sociale en verbale vaardigheden
- Voor jezelf en voor anderen opkomen, bijvoorbeeld bij pesten
- Ademhaling gebruiken in lastige situaties
- Concentreren en focussen
- Jezelf beheersen
- Grenzen aanvoelen en aangeven
- Eigen keuzes maken en omgaan met groepsdruk (rots)
- Met andere samenwerken, samen spelen en samen leven (water)

In de gemeente Ommen bieden we deze weerbaarheidstraining momenteel alleen aan, samen met De Kern Maatschappelijke Dienstverlening, aan de eerste en tweedejaars leerlingen van het Vechtdal College Ommen. School informeert jaarlijks de ouders en jongeren over wanneer de training plaatsvindt en hoe de aanmelding verloopt.

De training wordt gegeven door een jongerenwerker en maatschappelijk werker, die beiden gecertificeerd Rots en Water trainer zijn.

### **Daadkracht**

Daadkracht is een project specifiek bedoeld voor leerlingen van het Vechtdal College Landstede Ommen. In 2024 is de pilot gestart. Het is een programma wat gericht is op het creëren van ervaringen voor jongeren waarbij ze zichzelf mogen zijn. Het gaat vooral om jongeren die problemen ervaren in hun leven. Deze problemen kunnen zich voordoen op verschillende leefgebieden. Deze zijn wonen, financiën, sociale relaties, lichamelijke gezondheid, psychische gezondheid en werk & activiteiten. Gedurende 10 weken gaan deze jongeren in een groep actief aan de slag met hun persoonlijke leerdoelen om aan zichzelf te werken en hun vaardigheden te ontdekken. Dat doen zij buiten en in de natuur. Zo verkennen ze diverse thema's zoals ontspanning, levensverhalen, samenleven, grenzen, samenwerking, toekomst en afscheid nemen.

De doelstelling van het project is: ‘Jongeren inzicht te geven in de belemmeringen die zij ervaren, waarbij ze uitgedaagd worden om met deze inzichten en handvatten aan het werk te gaan, om zo een positief perspectief te creëren voor actieve deelname aan de maatschappij’.

Het pilotproject wordt op school aangeboden als onderdeel van het reguliere onderwijsprogramma. De deelnemers zijn VMBO en MBO-leerlingen. Voorafgaand het project krijgen de leerlingen, die geselecteerd zijn door school, een intakegesprek waardoor er inzicht ontstaat in hun verschillende behoeften.

### **Meidenwerk**

Meidenwerk is een werkwijze dat zich richt op de begeleiding bij het volwassen worden van groepen meiden en jonge vrouwen. Doel van het meidenwerk is het (leren) zelf vormgeven aan het eigen leven als deel van de samenleving. De meiden worden als groep begeleid door een vrouwelijke jongerenwerker, ook wel meidenwerker genoemd. Er zijn verschillende vormen van meidenwerk wat we aan kunnen bieden:

#### *Girls Only*

Girls Only is een laagdrempelige activiteit waarbij meiden in de leeftijd van 12 t/m 17 jaar wekelijks bij elkaar komen om leuke activiteiten te ondernemen. Deze vindt plaats in het jongerencentrum Punt. Elke week gaan de meiden samen leuke activiteiten ondernemen, zoals beauty activiteiten en creatieve activiteiten, maar hebben we het ook over het dagelijks leven van de meiden, zoals de liefde, thuis, vriendinnen, school en nog meer. Ook is er ruimte om vraaggerichte activiteiten op te zetten. Dit gebeurt in overleg met de meiden. Tijdens de Girls Only, zijn de jongens natuurlijk niet welkom, wat een veilige plek creëert voor de meiden. De Girls Only is geen besloten groep en zijn alle meiden uit de gemeente Ommen welkom om aan te sluiten.

#### *Young Woman*

Een andere vorm van het meidenwerk wat we aanbieden is Young Woman. Young Woman is een preventieve methodiek voor het werken met 12 tot 17 jarige meiden. Het doel van de methodiek is meiden weerbaarder en sterker te maken. Ze laten ontdekken dat ze waardevol zijn, er echt toe doen en worden ondersteund bij het opgroeien tot sterke, emotioneel evenwichtige en maatschappelijk betrokken vrouwen. Leren om aan hun eigen leven, op een gezonde zelfstandige manier, vorm te geven. Young Woman versterkt de eigen kracht en weerbaarheid van meiden door uit te gaan van hun mogelijkheden en kansen, hun talentontwikkeling en hun mogelijkheden om actief te participeren binnen de school en samenleving.

In tien interactieve dynamische groepsprogramma's wordt er gewerkt aan de sociale competenties, talenten en weerbaarheid van de meiden. De methode is preventief en werkt bewust integraal vanuit de volgende thema's: zelfbeeld, lichamelijke & seksualiteit, talenten & maatschappij en sociale ontwikkeling.

Onze meidenwerker/jongerenwerker is opgeleid als Young Professional om meiden te kunnen begeleiden via deze methodiek. Young Woman kan op aanvraag ingezet worden, bij voldoende aanmeldingen. Het betreft een besloten groep waar meiden voor aangemeld dienen te worden en vooraf een intakegesprek krijgen.

#### *Girls Talk*

Girls' Talk is een programma over relaties, seksualiteit en weerbaarheid voor meiden van 14 tot 21 jaar. Het programma bestaat uit acht bijeenkomsten van anderhalf uur. Onder deskundige begeleiding van een meidenwerker leren de meiden praten over relaties en seksualiteit. Met als doel



het voorkomen van seksueel grensoverschrijdend gedrag, ongewenste zwangerschap en seksueel overdraagbare aandoeningen (soa).

De gesprekken gaan over verliefdheid, versieren, daten, jezelf zijn (in een groep) chatten en vrijen. Het accent ligt hierbij op respect voor elkaar en elkaars grenzen, zonder discriminatie, dwang of seksueel grensoverschrijdend gedrag. Girls' Talk is ontwikkeld door Rutgers. Als meiden het programma gevolgd hebben, kunnen ze duidelijker zijn in wat ze wel en niet willen in een relatie en in seksueel contact. Het programma kan ingezet worden op aanvraag.

Onze meidenwerker/jongerenwerker is opgeleid als trainer om meiden te kunnen begeleiden via deze methodiek. Young Woman kan op aanvraag ingezet worden, bij voldoende aanmeldingen. Het betreft een besloten groep waar meiden voor aangemeld dienen te worden.

### **Preventieprogramma Gewoon Doen**

"Gewoon Doen!" is een preventieprogramma speciaal ontwikkeld voor groep 7/8 van het basisonderwijs. Het programma is preventief. Dat wil zeggen gericht op het voorkomen van problemen die te maken hebben met groepsdruk, sociale media en verslaving (verleidingen). Dit zijn thema's waar kinderen op jonge leeftijd al mee te maken krijgen. Met dit programma hopen we bij de kinderen bewustwording te creëren en handvatten mee te geven, zodat zij hier goed op voorbereid zijn. Ook met het oog op de overgang naar het Voortgezet Onderwijs.

Het programma bestaat uit drie gastlessen, een verwerkingsles (waarin een korte video met de leerlingen wordt gemaakt) en een ouderbijeenkomst. De gastlessen worden gegeven door een medewerker van Stichting Halt en een preventiewerker van Tactus Verslavingszorg. De ouderbijeenkomst wordt verzorgd door WijZ, de GGD, Tactus en Halt. Alle basisscholen uit de gemeente Ommen krijgen het programma jaarlijks aangeboden.

### **Preventieprogramma Voortgezet Onderwijs**

WijZ verzorgt jaarlijks met haar samenwerkingspartners verschillende preventieactiviteiten voor het Voortgezet Onderwijs in Ommen. Het aanbod kan jaarlijks wisselen. Activiteiten die vaak jaarlijks terugkomen zijn:

- Voorlichting Puberbrein. Impluz Preventie & Innovatie organiseert een voorlichtingsavond Puberbrein voor ouders in samenwerking met WijZ welzijn, Jeugd GGZ, Maatschappelijk werk de Kern, Tactus, Halt en GGD. Voor deze avond geldt dat er een algemene voorlichting over het puberbrein plaatsvindt, gevolgd door thema workshops waar ouders bij aan kunnen sluiten. Tijdens de avond krijgen ouders o.a. opvoedtips mee.
- V-United. VC-United is een programma wat aangeboden wordt aan alle 1<sup>e</sup> klassen van het Vechtdal College, waarbij de focus ligt op samenwerking, communicatie en teamrollen binnen een groep. Leerlingen moeten gedurende een lesuur verschillende actieve opdrachten uitvoeren in een groep. De klassen worden verdeeld in kleinere groepen, die elk een eigen begeleider hebben. Na elke uitvoering van een opdracht vindt er in de groep een evaluatiemoment plaats, waarbij de leerlingen moeten reflecteren op de opdracht en hun eigen rol en die van elkaar. VC staat voor Vechtdal College en United staat voor verenigd. Tijdens de opdrachten wordt er gewerkt aan verschillende doelen, o.a.: samenwerken, balans, focus, afstemmen, luisteren, verbale en non verbale communicatie, met zijn allen en niet alleen (eenheid) en inzet van krachten voor het team.
- Voorlichting Wensen & Grenzen. WijZ organiseert samen met de GGD de voorlichting "wensen en grenzen", waarbij seksualiteit en normen en waarden in relaties centraal staan. De voorlichting wordt aangeboden aan 3<sup>e</sup> jaars leerlingen. Voor deze voorlichting wordt o.a. gebruik gemaakt van actueel voorlichtingsmateriaal van Rutgers, het expertisecentrum seksualiteit. Tijdens deze voorlichting leren leerlingen met elkaar te praten over hun waarden en normen ten aanzien van relaties en seksualiteit en leren hun grenzen kennen en aangeven in het praten over relaties en seksualiteit. Ze leren op een veilige manier in een groep hun mening te delen met hun leeftijdsgenoten. Zo worden ze zich bewust van het

bestaan van verschillende normen en waarden, die persoonlijk kunnen zijn of cultureel bepaald.

### **Buurtsportcoach**

Het team van WijZ Welzijn Ommen beschikt ook over een buurtsportcoach. De buurtsportcoach inventariseert vragen en behoeften van inwoners en netwerkpartners en kijkt samen met hen hoe deze vertaald kunnen worden in bijvoorbeeld een sport of beweegaanbod of biedt hier ondersteuning bij. De buurtsportcoach richt zich grotendeels op jeugd, maar een deel ook op volwassenen en ouderen.

### *SportXplore*

SportXplore is een sportstimuleringsproject om jongeren in de leeftijd van 12 jaar en ouder kennis te laten maken met het sport- en beweegaanbod in de gemeente Ommen. Met het kennismaken hopen we jongeren aan het sporten/bewegen te krijgen, maar ook sociale contacten op te doen en eventueel leden te werven voor de betrokken sportverenigingen en sportaanbieders.

### *Pauze activiteiten basisscholen*

Onze buurtsportcoach is ook op meerdere basisscholen te vinden en biedt hier tijdens de pauzes activiteiten aan. Kinderen leren zo op jonge leeftijd de buurtsportcoach al kennen. De buurtsportcoach kan op deze manier vroegtijdig problemen signaleren en inspelen op de groepsdynamica.

### *Schoolsportdagen*

WijZ is onderdeel van de organisatie die zich jaarlijks inzet om de schoolsportdagen voor groep 7 & 8 te realiseren. Gedurende twee dagen krijgen de leerlingen verschillende clinics aangeboden, die gegeven worden door de diverse sportverenigingen. Op deze manier laten we de kinderen ervaren welke sport hun mogelijk leuk vinden om te beoefenen en kunnen sportverenigingen eventuele nieuwe leden werven.

### *Oud en nieuw zaalvoetbaltoernooi*

Tussen de periode van kerst en oud en nieuw organiseert de buurtsportcoach samen met de jeugd, vrijwilligers én voetbalvereniging het jaarlijkse zaalvoetbaltoernooi. Het is bedoeld om jongeren tijdens de kerstvakantie te activeren en een vrijetijdsbesteding aan te bieden, in beweging te krijgen én om overlast rondom deze periode tegen te gaan.

### *Sam& voor alle kinderen*

Sam& voor alle kinderen is een samenwerkingsverband van Leergeld Nederland, Jeugdfonds Sport & Cultuur, Stichting Jarige Job, Nationaal Fonds Kinderhulp en het Jeugdeducatiefonds. Samen zetten zij zich in om kinderen en jongeren te ondersteunen die opgroeien in een gezin met weinig financiële middelen, door allerlei voorzieningen te bieden op het gebied van educatie, sport, cultuur, verjaardag, vrije tijd en andere activiteiten. Ouders kunnen hier een beroep op doen. WijZ is intermediair en kan hen hierbij ondersteunen in de aanvraag.

### **Ambulant jongerenwerk**

Tijdens het ambulant werk zoeken de jongerenwerkers individuele en groepen (kwetsbare) jongeren op in omgevingen waarin zij hun (vrije) tijd doorbrengen. Hierbij kan gedacht worden aan speelpleinen, op straat, maar ook op school of horeca. De jongerenwerkers leggen contact met jongeren, bouwen een relatie op, signaleren problemen en behoeften en proberen jongeren mogelijkheden te bieden. Jongerenwerkers proberen binnen dit proces verbindingen tot stand te brengen tussen jongeren en hun omgeving.

Is er overlast door jongeren? Dan zetten de jongerenwerkers zich in om die problemen aan te pakken. We gaan met de jongeren in gesprek en proberen samen met hen en eventueel met andere



partijen, zoals de buurtbewoners, tot een goede oplossing te komen. Ons team heeft meerdere jongerenwerkers, die het ambulante werk uitvoeren. Zij richten zich zowel op Ommen als de overige kernen.

### **Online jongerenwerk**

De jongerenwerkers zijn ook op social media te vinden. Via deze kanalen deelt het jongerenwerk informatie over activiteiten en diensten die er uitgevoerd worden. Vaak worden jongeren betrokken en hun talenten ingezet bij o.a. het maken van filmpjes.

Ook kunnen jongeren, inwoners en netwerkpartners met ons contact opnemen via sociale media of Whatsapp. Wij zijn op Instagram en TikTok te vinden onder de naam 'jongerenwerk' en op Discord kun je ons vinden op de naam "jongerencentrum Punt Ommen".

### **Vraaggericht werken**

In het contact en samenwerking met de jeugd en onze netwerkpartners komen vaak ideeën, wensen of behoeften naar voren. Zo kan de jeugd bijvoorbeeld zelf komen met ideeën voor activiteiten die te maken hebben met de trends en hypes van dat moment.

Het jongerenwerk ondersteunt deze eigen initiatieven. We stimuleren hiermee dat de jeugd verantwoordelijkheid moet nemen voor hun leven en hun omgeving. Ook ontwikkelen ze organisatorische- en samenwerkingsvaardigheden die belangrijk zijn in hun ontwikkeling naar volwassenheid en hun zoektocht naar hun plek in de maatschappij. Hiermee geven we invulling aan Youth Organizing en Jongerenparticipatie.

Door vraaggericht te werken kunnen wij achterliggende hulpvragen signaleren die op korte termijn extra aandacht vereisen in de vorm van activiteiten. Denk aan snel toenemend middelengebruik, of zorgelijke ontwikkelingen in het gedrag van de jongeren in de online wereld. Deze hulpvragen ontstaan soms op korte termijn en vereisen dus ook flexibiliteit. We proberen dan ruimte te creëren om hier op in te kunnen spelen. Zo kunnen we zorgelijke ontwikkelingen direct de kop indrukken voordat deze zich nog verder ontwikkelen.

Ook komt het voor dat onze netwerkpartners trends en ontwikkelingen signaleren waar zij graag op in willen spelen. Het jongerenwerk kijkt dan samen met haar netwerkpartners naar de mogelijkheden en proberen daar waar mogen en i.s.m. andere partners tot maatwerk aanbod te komen.

## **OUDEREN**

### **Meldpunt Eenzaamheid**

Bijna 40% van de bevolking voelt zich wel eens eenzaam. Eenzaamheid komt voor bij jong en oud. Toch blijft die eenzaamheid vaak onopgemerkt. Vaak omdat mensen het probleem ontkennen of zich er voor schamen. Eenzaamheid hoeft geen probleem te zijn maar als eenzaamheid langer aanhoudt en het moeilijk blijft een oplossing te vinden, wordt het zorgelijk en ongezond. Daarom heeft WijZ het Meldpunt Eenzaamheid.

Het Meldpunt Eenzaamheid Ommen pakt eenzaamheid aan door inwoners in de gemeente Ommen bij elkaar te brengen. Ook helpen we de juiste zorg en hulp te vinden, samen met degene die zich eenzaam voelt. Inwoners kunnen zelf een melding doen, maar ook iemand uit het netwerk (zoals een buurman/vrouw, POH'er, docent enz.).

#### Hoe werkt het Meldpunt?

Iedere situatie vraagt natuurlijk om een andere oplossing. Na een melding gaat één van onze sociaal werkers in gesprek met de betrokkene om de oorzaak te achterhalen en samen naar een oplossing te zoeken. Vervolgens legt de sociaal werker contact met mensen en/of organisaties die iets voor de betrokkene kunnen betekenen.

#### Voor wie kan het Meldpunt een oplossing zijn?

Voor iedereen die vragen heeft op het gebied van eenzaamheid. Voor mensen die zelf eenzaam zijn of voor familie en vrienden die zich zorgen maken. Heb je een vermoeden van eenzaamheid of signaleer je als professional eenzaamheid bij iemand uit jouw doelgroep? Neem dan contact met ons op. Wij denken met je mee en helpen zoeken naar een passende oplossing.

Het Meldpunt is bereikbaar via telefoonnummer 088 – 4780610 of e-mail [ommen@wijz.nu](mailto:ommen@wijz.nu)

### **Maatjeswerk**

Inwoners die aangemeld zijn bij het meldpunt eenzaamheid kunnen soms behoefte hebben aan het ondernemen van activiteiten samen met iemand anders. Bij het maatjeswerk proberen we dan een vrijwillig maatje te zoeken en te koppelen aan de hulpvrager. Ook voor het maatjeswerk kun je dus terecht bij het Meldpunt Eenzaamheid.

### **ANWB AutoMaatje**

ANWB AutoMaatje is een vervoersservice waarbij vrijwilligers minder mobiele plaatsgenoten op verzoek vervoeren. Wil een inwoner naar de kapper, op familiebezoek, winkelen in de buurt of heeft hij/zij een afspraak in het ziekenhuis of bij de fysiotherapeut? Is er geen redelijk alternatief? Is zelf regelen lastig en kan de inwoner geen redelijk beroep doen op vervoer met indicatie? ANWB AutoMaatje richt zich op mensen die buiten de bestaande regelingen vallen. Tegen een kleine onkostenvergoeding rijden vrijwilligers uit de buurt je met hun eigen auto. Het gebruik van ANWB AutoMaatje is verder geheel gratis. Voor vragen, doorgeven van ritten of aanmelden voor het ANWB AutoMaatje kun je maandag t/m vrijdag tussen 09.00 – 12.00 uur bellen naar 06 – 5573 2945 of e-mail naar [automaatjeommen@wijz.nu](mailto:automaatjeommen@wijz.nu)

### **Beweegactiviteiten**

Wie regelmatig beweegt voelt zich beter, slaapt beter, is fysiek sterker en blijft mentaal scherper. WijZ organiseert daarom verschillende beweegactiviteiten.

#### *Wandelen WijZ welzijn*

Iedere laatste donderdag van de maand wordt er een wandeling georganiseerd in de natuurgebieden rondom Ommen. De wandelingen zijn meestal onder leiding van een gids die bekend is met de landschappelijk natuur of ontwikkeling van het gekozen wandelgebied of iets kan vertellen over de geschiedenis ervan. Aandacht voor de natuur staat dus in de meeste gevallen wel

centraal. Maar onderling contact tijdens de wandeling of de koffie erna wordt door de deelnemers ook als belangrijk ervaren.

De lengte van de wandeling is niet langer dan 5 km en duurt ongeveer 1 ½ uur. Daarna kunnen de deelnemers op vrijwillige basis en op eigen kosten meegaan naar het georganiseerde koffiedrink adres in de buurt.

Deelnemers verzamelen zich op de betreffende donderdagmorgen om 09.00 uur op het parkeerterrein aan de Voormars in Ommen, vanwaar men dan gezamenlijk vertrekt naar het startpunt van de wandeling in de regio. Vertrek van het startpunt is dan om 09.30 uur. Meerijden met anderen is vanaf de Voormars dus altijd mogelijk, maar men kan ook rechtstreeks op eigen gelegenheid naar het startpunt van de wandeling gaan. De kosten van de deelname aan de wandeling is € 1,50 per persoon. Aanmelden voor deelname is niet nodig.

Voor meer informatie over het wandelen kan er contact opgenomen worden met Diny en Bertus Goos, tel.nr 0529 – 452545 of per e-mail: [bertusgoos@gmail.com](mailto:bertusgoos@gmail.com)

### *Gymlessen*

WijZ biedt gymlessen voor ouderen aan. Van gymnastiekoefeningen tot het bewegen op muziek en het uitvoeren van diverse bewegingsvormen met bekende sportmaterialen. De oefeningen worden aangepast naar de mogelijkheden van de groep.

Goed en verantwoord bewegen maakt ouderen niet alleen fit, maar geeft ook sterke spieren. 45 minuten bewegen per week zorgt tevens voor een ontspannen gevoel. Door de oefeningen in deze cursus maken ouderen kennis met eenvoudige lichamelijke bewegingen. Dit wordt vrij in de ruimte gedaan of met materialen als een bal, hoepel en stokken. Alle spieren en gewrichten komen aan de beurt. Samen bewegen wordt een spel.

De lessen vinden wekelijks plaats in:

Lemele: Gebouw de Schakel, Lemelerweg 74 in Lemele

Ommerkanaal: Buurthuis Ommerkanaal, Ommerkanaal West 22 in Ommen

Oldenhaghen: Wijksteunpunt Oldenhaghen, Hessel Mulertstraat 22 in Ommen

### *Internationaal dansen*

Internationaal Dansen is een vorm van traditioneel dansen waarbij verschillende soorten volksdansen aan bod komen, zoals Israëliëse, Griekse en Ierse dansen. Ervaring niet vereist. Voor de danslessen dienen deelnemers stevige schoenen en loszittende kleding aan te trekken. De activiteit is matig lichamenlijk inspannend. Het dansen vindt plaats op woensdagmiddag van 13.30 uur tot 14.30 uur in Gebouw De Bazuin in Ommen. De docent voor deze activiteit is: Mevr. Rozema. Neem voor meer informatie over de gym- en danslessen contact op met 088 – 4780610 of per mail [ommen@wijz.nu](mailto:ommen@wijz.nu)

### *Fietsen vanuit Lemele*

Iedere maand wordt er vanuit Lemele op donderdagmiddag een fietstocht van circa 1 uur fietsen georganiseerd. Het vertrek is om 13.30 uur vanaf de Ichtuskerk, Lemelerweg 74 in Lemele. Aanmelden voor de tochten is niet nodig en deelname is gratis. Bij vragen belt u naar Bertha van Oene via 06-287 598 75 of Gerrie Smienk via 06-237 355 72.

### **Scootmobieltochten**

In de maanden mei t/m september organiseren we 1 x per maand een scootmobieltocht. De data voor de tochten staan op onze website.

Bij onverhoopt slecht weer zal de tocht een week later gereden worden. Vertrek om 13.30 uur vanaf het pleintje bij het Streekmuseum, Den Oordt 7 in Ommen. Onderweg wordt er gestopt voor koffie en thee. Deze kosten zijn voor eigen rekening. Deelname aan de tocht is gratis.

### **Houtsnijden**

De houtsnijclub bestaat uit een fijne groep mannen en vrouwen. Iedereen is bezig met een eigen werkstuk. Bij nieuwe cursisten wordt aangegeven hoe er een kunstwerk gemaakt kan worden en hoe het gereedschap vastgehouden moet worden. Dit alles onder het genot van een kopje koffie of thee en een gezellig praatje. De lessen worden om de week gegeven op de maandagochtend van 09.30-11.30 uur in de Carrousel.

### **Handwerkclub de Breitafel**

Zin om samen iets creatiefs te doen? Waarom zou u alleen thuis zitten met een brei- of haakwerk als u ook gezellig samen met andere mensen aan de slag kunt. Samen breien voor iedereen. Kom erbij en haak aan! De activiteit vindt op de donderdagmiddag in de even weken plaats van 14.30 - 16.30 uur. Locatie: Openbare bibliotheek Ommen, Chevalleraustraat 6 in Ommen.

De activiteit is gratis en inclusief koffie en thee. Deelnemers dienen hun eigen handwerk, breiwerk, haakwerk, borduurwerk of wat hier bij past mee te nemen.

### **Ouderensozen**

In de kernen Beerzerveld, Lemele, Nieuwe Brug, Ommerkanaal, Stegeren/Hoogenraven, Vilsteren en Witharen/Vinkenbuurt is een soos voor senioren actief. Tijdens de soosmiddag worden leuke activiteiten ondernomen en staat gezelligheid en ontmoeting centraal. Voor meer informatie kan contact opgenomen worden met WijZ.

## **VRIJWILLIGERS**

### **Vrijwilligerspunt Ommen**

WijZ welzijn is verantwoordelijk voor het Vrijwilligerspunt Ommen. Vrijwilligerspunt Ommen helpt mensen bij het zoeken naar vrijwilligerswerk en ondersteunt organisaties die met vrijwilligers (willen) werken. Als organisatie kun je bij ons terecht voor informatie en advies over vrijwilligerswerk, het selecteren en aannemen van vrijwilligers en het begeleiden van vrijwilligers. Op de website [www.vrijwilligerspuntommen.nl](http://www.vrijwilligerspuntommen.nl) staat het actuele vacatureaanbod. Organisaties kunnen op deze website zelf hun eigen vacatures plaatsen en beheren.

#### *Inloopspreekuur Vrijwilligerspunt*

Tevens is er wekelijks een inloopspreekuur voor vrijwilligers. Deze vindt plaats op dinsdagmiddagen van 13.30 - 15.00 uur in gebouw Punt.

Vragen over vrijwilligerswerk of het Vrijwilligerssteunpunt? Neem dan contact op via:

[vrijwilligerspuntommen@wijz.nu](mailto:vrijwilligerspuntommen@wijz.nu)

### **Klussendienst**

Ons vrijwillige klusteam voert klusjes uit, op afspraak, bij inwoners van de gemeente Ommen die dit zelf niet meer kunnen (betalen). Het team voert klusjes uit zoals het ophangen van planken, lampen, gordijnen en/of schilderijen. Alles in overleg. Inwoners kunnen hier maximaal 2x per jaar gebruik van maken. Er is een kleine onkostenvergoeding van toepassing met betrekking tot kilometervergoeding. Daarnaast de kosten die worden gemaakt om de materialen aan te schaffen en om de klus uit te voeren. Voor aanvragen kunt u bellen naar: 06-16032471

### **Tuinonderhoud**

Onze vrijwillige tuinmannen voeren klein tuinonderhoud uit, op afspraak, bij inwoners van de gemeente Ommen die dit zelf niet meer kunnen (betalen). Het team voert klein tuinonderhoud uit. Alles in overleg. Inwoners kunnen hier maximaal 2x per jaar gebruik van maken.

Er is een kleine onkostenvergoeding van toepassing met betrekking tot kilometervergoeding. Daarnaast de kosten die worden gemaakt om materialen aan te schaffen en om de klus uit te voeren. Voor aanvragen kunt u bellen naar: 06-16032471

### **VITAAL OMMEN**

De website Vitaalommen.nl is ontwikkeld in opdracht van de gemeente Ommen. Op het online platform wordt verwezen naar lokale instanties, verenigingen en initiatieven rondom sport, bewegen, welzijn, financiën, vervoer en gezonde leefstijl in Ommen. WijZ welzijn draagt bij aan de ontwikkeling en vulling van de website. We zijn het aanspreekpunt bij vragen van inwoners en organisaties en zorgen ervoor dat de website actueel blijft.

De website is niet een volledige sociale kaart. Het vermelde aanbod op de website is laagdrempelig en vrij toegankelijk. Om gebruik te maken van dit aanbod is geen doorverwijzing of indicatie nodig. [www.vitaalommen.nl](http://www.vitaalommen.nl)

Voor meer informatie kan contact opgenomen worden via [info@vitaalommen.nl](mailto:info@vitaalommen.nl) of 088-47806102.

### **OPBOUWWERK**

Het opbouwwerk organiseert verschillende ontmoetingsmomenten in de wijk. Op deze manier leert de opbouwwerker de wijk kennen en andersom. Ontmoeting is de basis. Vanuit die basis willen we bijdragen aan de verbinding met en tussen inwoners, signaleren wat er speelt in een buurt of wijk en de vraag van inwoners ophalen. We richten ons hierbij op diverse leeftijdsgroepen.

Daarnaast ondersteunen we initiatieven van inwoners. We werken hierbij vraaggericht. Bij sommige initiatieven is dit alleen nodig bij het opstarten van een initiatief, bij andere initiatieven zijn we structureel betrokken voor advies en ondersteuning.