

uddel
samen



INFORMATIEGIDS



Beste inwoners van Uddel, Meerveld en Nieuw-Milligen,

Vóór u ligt de tweede gids waarin we als Uddel Samen opsommen wat we allemaal doen voor de inwoners van Uddel, Meerveld en Nieuw-Milligen. Blader de gids rustig door en kijk welke activiteit(en) interessant kunnen zijn voor u of voor uw geliefden. In de gids vindt u de namen en telefoonnummers van de mensen waar u terecht kunt voor meer informatie en waar u zich kunt aanmelden.

Om onze activiteiten uit te voeren hebben we personeelsleden in dienst en zorgt Stimenz voor specialistisch ondersteuning. Daarnaast krijgen we hulp en adviezen van talloze instanties. En, gelukkig, hebben we meer dan 150 vrijwilligers die ons op enigerlei wijze helpen bij alles wat er moet gebeuren.

U bent wellicht nog geen vrijwilliger bij Uddel Samen. Maar u bent wel enthousiast geworden over wat u in deze gids leest. Bespreek gerust met Dineke Kooijmans wat u als vrijwilliger zou kunnen betekenen voor uw mede-inwoners. Dineke is te bereiken via vrijwilligers@uddelsamen.nl of via 06 - 25 00 91 78.

Onze activiteiten kosten geld. De gemeente Apeldoorn subsidieert veel activiteiten. Voor sommige dingen moeten we u een kostendekkende bijdrage in rekening brengen; dit wordt telkens duidelijk vermeld in de gids. Wij zijn zeer dankbaar voor financiële steun van kerken en ondernemers in Uddel.

Tot slot zijn wij heel blij met de financiële steun van de Stichting Vrienden van Uddel Samen. Elders in deze gids vindt u informatie over hoe u onze stichting kunt steunen.

Wij wensen u veel leesplezier en zien er naar uit u te ontmoeten!

Namens Uddel Samen
Kees Zwaan, voorzitter bestuur
voorzitter@uddelsamen.nl of 06 - 20 19 84 60



Dagbesteding 't Stoeltje

Iedere maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdagmorgen is er dagbesteding in de Wilhelminahof. Deze activiteit wordt uitgevoerd onder verantwoordelijkheid van Uddel Samen. De dagbesteding is bedoeld voor ouderen die behoefte hebben aan een vorm van gestructureerde opvang.

Om de dagbesteding te kunnen bezoeken moet aan bepaalde voorwaarden worden voldaan. Deelname is mogelijk na overleg met Coördinator Dagbesteding; ook kan hierover contact worden opgenomen met de Coördinator Uddel Samen of de Specialist Ouderenzorg (zie hieronder).

De dagbesteding kan per dagdeel (morgen of middag) of hele dag worden bezocht. Een groep bestaat uit ongeveer tien deelnemers. Continuïteit en structuur zijn erg belangrijk. Er is aandacht voor reactivering en actief bezig zijn. De bezigheden zijn onder andere: beweging, handwerken, spelletjes en geheugentraining. Uiteraard is er ook tijd voor een kopje koffie of thee en een gezellig praatje.

maandag tot en met vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur in zaal 2

Onder leiding van de begeleidsters van de dagbesteding
Gretha, Eefje, Petra en Ingrid

Contact

Petra van den Broek (Coördinator Dagbesteding) of één van onze professionals kan u op werkdagen te woord staan door er naartoe te gaan of via de telefoon: 06 - 43 13 03 94.

emailadres is: petra.van.den.broek@uddelsamen.nl.

Ook kunt u contact opnemen met de coördinator van de Wilhelminahof, Rita Hop, via 06 - 43 13 03 94 of 40 18 07 (thuis);
e-mail: rita.hop@uddelsamen.nl

Te koop

De artikelen die de deelnemers van de dagbesteding 't Stoeltje maken zoals kleine cadeautjes voor kraambezoek, eigengemaakte kaarten en fotokaarten zijn ook te koop.



Van maandag tot en met vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur in zaal 2 kunt u daar terecht.

De opbrengst komt ten goede aan de dagbesteding.

Creatieve middag

Een gezellig middagje uit en dan ook iets leuks maken? Dat kan voor alle 55-plussers die hun eigen creativiteit willen ontdekken.

Het programma is afwisselend, omdat met verschillende vormen en materialen wordt gewerkt. Er wordt een geringe bijdrage gevraagd voor de gebruikte materialen en de koffie of de thee.

Op elke eerste woensdag van de maand tussen 14.00 en 16.00 uur is eenieder van harte welkom in de Wilhelminahof – zaal 1.

o.l.v. Janny Vos.

Handwerkclub

Onder begeleiding van een (deskundige) vrijwilliger kunnen belangstellenden gezamenlijk handwerken.

Dit is elke dinsdagmiddag van 13.30-15.30 uur,

o.l.v. Martha Dibbet en Jeanne Roos.



Maaltijden

Op maandag tot en met donderdag is er Open Eettafel tussen 12.00 en 13.00 uur. Dan wordt een warme maaltijd geboden die in de grote zaal wordt geserveerd.

Een warme maaltijd bestaat doorgaans uit soep, hoofdgerecht met groenten, aardappelen en vlees en ter afsluiting een zuiveltoetje.

Mensen die gebruik willen maken van de warme maaltijd dienen zich uiterlijk een dag van tevoren op te geven (of af te melden).

Coördinatie en informatie via Meta Hop – tel. 40 12 21

Broodmaaltijd

Op vrijdag kan van 12.00 tot 13.00 uur gebruik worden gemaakt van een broodmaaltijd. Ook voor deze maaltijd dient men zich op te geven. De broodmaaltijd bestaat doorgaans uit soep, brood met beleg en fruit na.

Voor de broodmaaltijd op vrijdag graag opgeven bij:

Nelleke van Vliet; telefoon 06 – 30 74 61 25.

Koffie-inloop

Iedere dinsdag-, woensdag-, donderdag- en vrijdagmorgen is er van 10.00- 11.00 uur Koffie Inloop in de grote zaal van de Wilhelminahof. Volwassenen van alle leeftijden zijn welkom.

Vrijwilligsters zorgen voor een kopje koffie of thee tegen een vergoeding van € 0,50 per kopje.

Hart voor Ouderen

Bezoekdienst 'Hart voor Ouderen' is het bezoekproject van Uddel Samen. Deze bezoekdienst is bedoeld om ouderen een helpende hand te bieden wanneer de levensomstandigheden daar aanleiding toe geven. De bedoeling is dat de ouderen in beeld blijven en indien gewenst gebruik maken van de voorzieningen die mogelijk zijn.

De vrijwilligers willen graag een bezoek brengen aan alle inwoners van Uddel, Meerveld, Nieuw-Milligen en De Beek van 70 jaar en ouder.

Maatjeszorg

Maatjeszorg is bezoekwerk op maat. Een aantal hulpvragen om een bezoekvrijwilliger is soms complexer dan alleen maar een bezoekje brengen. Vanwege de specifieke vraag moet dan een vrijwilliger gezocht worden waarbij oog is voor de problematiek zodat er een goede match is tussen hulpvrager en vrijwilliger.

Bezoekdienst

Ouderen die zelf hebben aangegeven dat zij graag een bezoekvrijwilliger willen, krijgen een vaste vrijwilliger die hen regelmatig bezoekt. Door ouderdom, beperkte mobiliteit of een klein sociaal netwerk dreigt het gevaar van sociaal isolement en eenzaamheid. Een bezoekvrijwilliger kan veel betekenen en soms mensen stimuleren om naar de ontmoetingsplek te gaan en deel te nemen aan bepaalde activiteiten. Contact met andere dorpsgenoten vergroot hun eigen netwerk en heeft meestal ook een positieve invloed op hun welbevinden.

Voor Informatie Hart voor Ouderen, Maatjeszorg en Bezoekdienst
Annelies van de Ruitenbergh - tel. 06-10868625 – Hvo@uddelsamen.nl



Gezond Bewegen voor Senioren

Al heel wat jaren wordt in Uddel de gelegenheid geboden om onder leiding van een bewegingscoach te werken aan een goede conditie. Daarbij zijn o.a. verbetering van balans/evenwicht en verbetering van de loopbeweging belangrijke aandachtspunten. De meeste oefeningen kunnen vanaf de stoel gedaan worden en daarbij komen alle spieren en gewrichten aan de beurt. Gezond bewegen hangt ook positief samen met gezondheid en kwaliteit van leven.

Gezellig samen bewegen in groeps-verband met leeftijdgenoten geeft positieve energie.

Elke vrijdagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur (behalve de zomermaanden juli en augustus) is er in de Wilhelminahof "Gezond Bewegen voor Senioren"

Onder deskundige leiding van Ingrid Epskamp.

Informatie via Eef van Roekel - tel. 401516



Uddels Goud

Uddels Goud (voorheen Werkgroep Ouderen) organiseert diverse activiteiten in de Wilhelminahof en gezellige reisesjes.

Iedere derde woensdagmiddag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur (behalve in juli en augustus) verzorgt Uddels Goud een middag voor 55-plussers in de Wilhelminahof in zaal 1. Op deze middagen is er bijvoorbeeld een mooie natuurpresentatie, een voordracht of presentatie over uiteenlopende onderwerpen.

In het voorjaar, op de derde woensdag in mei is er een reisje van een hele dag en op de derde woensdag in september een reisje van een halve dag.

Informatie via Geurtje van den Hoek-Vermeer 06 23 84 48 16

Koersbalclub 'Voor ons Plezier'

De Koersbalclub 'Voor ons Plezier' organiseert elke week (behalve in juli en augustus) in de Wilhelminahof op maandagmiddag koersballen. Van 14.00 tot 16.00 uur wordt dit spel enthousiast gespeeld.

Informatie via Janny Vermeer-Vlijm, 0577 401671

Manneninloop

De manneninloop is gestart in 2015, één keer in de maand, voor mannen van 60 jaar en ouder. De 'thuisbasis' is de Wilhelminahof waar een afwisselend programma wordt geboden. Ook worden er uitstapjes gemaakt naar bedrijven in Uddel en dan zie je van dichtbij wat voor een ondernemend dorp Uddel is.

De manneninloop is altijd op de eerste maandag van de maand van 9.30 – 11.30 uur in de Wilhelminahof aan de Uffilochweg 15.

Informatie via Gijs van Roekel – tel. 401516



Boekenuitleen

Iedere dinsdag- woensdag- donderdag- en vrijdagmorgen is er van 10.00- 11.00 uur boekenuitleen (tegelijk met Koffie Inloop) in de grote zaal van de Wilhelminahof. Volwassenen van alle leeftijden zijn welkom. Er kan een boek worden geleend.

Kom gerust kijken of er wat bij is voor u.

Voor de prijs hoeft u het niet te laten: € 0,20 per boek per drie weken.

Voor informatie zie 'contact' onder Dagbesteding.

Integratie

In Uddel wonen mensen van buitenlandse afkomst, waaronder ook vluchtelingen die in Uddel zijn geplaatst.

Er wordt hun hulp geboden om de taal aan te leren, hoe om te gaan met financiën en het bijhouden van de administratie.

Ook wordt er voor hen naar vrijwilligerswerk gezocht zodat ze leren omgaan met onze cultuur.

Voedselhulp

Mensen voor wie het moeilijk is om financieel rond te komen is er de mogelijkheid om een voedselpakket aan te vragen. De bedoeling is om de voedselverstrekking te ondersteunen met financiële en administratieve hulp en zoeken naar gepast werk zodat dit een tijdelijk karakter heeft.

Doel is de mensen te helpen zichzelf te redden.

Informatie over Integratie en Voedselhulp via
Henk Dekker - tel. 06 – 57 88 68 57

Vervoer

Voor het vervoer van ouderen, die vanwege beperkte mobiliteit of andere omstandigheden een beroep doen op begeleidend vervoer, is een aantal vaste chauffeurs als vrijwilliger bij Uddel Samen beschikbaar. De chauffeurs zijn beschikbaar om naar de activiteiten in de Wilhelminahof te gaan. Tegen een vastgestelde vergoeding kan men hier gebruik van maken.

Tuinieren

Begin 2022 zijn we begonnen met tuinieren “op hoogte” en “in de koude grond. In de herfst van 2022 starten we met een gedeelte in de volle grond voor bloeiende planten voor boeketjes op tafel.

In het voorjaar van 2023 starten we met moestuinieren “op hoogte”. In de moestuinbakken willen we vooral groenten en kruiden verbouwen die we ook bij de maaltijd kunnen gebruiken.

U kunt ook een mail sturen naar: rita.hop@uddelsamen.nl



Jeu de boules

Dit is elke 2^e en 4^e woensdagmiddag van de maand in de tuin achter den Wilhelminahof, waar een baan is aangelegd. Spelmateriaal is aanwezig.

U hoeft zich niet aan te melden en kunt gewoon langskomen.

Dammen/schaken

Op de laatste vrijdagmiddag van de maand kan men een partijtje dammen of schaken in de Wilhelmahof. Je kan er ook terecht voor andere spelletjes. Of alleen gezellig voor een 'bakje' te doen.

U hoeft zich niet aan te melden en kunt gewoon langskomen.

Houtbewerking

Deze activiteit vindt plaats op maandagmorgen van 10 – 11.30 uur.
Onder leiding van Ton van Vuuren

Voor informatie over jeu de boules, dammen en houtbewerking kunt u contact opnemen met de dagbesteding van Uddel Samen via 0577-402010 of 06-43130394.

Ondersteuning Mantelzorg

De mantelzorgwerkgroep van Uddel geeft informatie, voorlichting, of een doorverwijzing en biedt een luisterend oor op de koffiemiddagen en op de mantelzorgbijeenkomst rond de dag van de Mantelzorg.

Aandacht en begrip voor de situatie waar mensen in zitten, zeker als dit soms al jaren zo is, kan dan het gevoel geven dat men gezien wordt. Tegenwoordig is mantelzorg niet meer een vanzelfsprekende taak, doordat er vaak te weinig beschikbare tijd voorhanden is. Daarom de oproep om met elkaar als gezin, als ouders, als familie, buren of kennissen eens te praten over later.

Mocht de situatie zo worden dat men hulp nodig heeft, dan kan men beter weten wat je aan elkaar hebt, want mantelzorger worden of mantelzorg nodig hebben, kan zomaar op ons pad komen.

Informatie via Martha van de Kamp 06 -13 68 56 85 of
geurtvandekamp@kliksafe.nl



Groep Jeugd

Wat doen wij?

In Uddel bestaat er al jarenlang een Werkgroep Jongeren. Deze werkgroep is in 2009 ontstaan vanuit de wens en de noodzaak om met elkaar iets te doen voor de jeugd in Uddel en omgeving en werd aangestuurd vanuit de Gemeente Apeldoorn.

Sinds 2021 is de werkgroep ondergebracht bij Stichting Uddel Samen en doet zij haar werk onder de naam "Groep Jeugd".

In de Groep Jeugd nemen de volgende verenigingen en organisaties deel die betrokken zijn bij jeugd, of die werken met jeugdigen: de drie kerken in Uddel, de scholen, consultatiebureau, jeugdBOA's, de buurtregisseur, GGD, CJG, Stimenz, Uddels Belang, SV Prins Bernhard en gemeente Apeldoorn.

Doel

De Groep Jeugd heeft als doel jeugdproblematiek te helpen voorkomen of tot een minimum te beperken.

Daarvoor doen we het volgende:

1. We denken na over preventieve maatregelen om problematiek te voorkomen;
2. We bespreken de signalen die er zijn van problematiek;
3. We onderzoeken wat mogelijk is om de ervaren overlast tot een minimum terug te brengen.

Als er passende oplossingen zijn gevonden, proberen we ervoor te zorgen, dat deze oplossingen ook daadwerkelijk worden geïmplementeerd. We doen dit alles bij grote voorkeur samen met de betrokken jeugd en hun ouders.

Toekomst

Wat gaan we de komende periode doen:

1. als we weten dat er bij ouders opvoedingsvraagstukken liggen, kunnen de scholen en kerken helpen bij het opstellen van een hulpvraag en de ouders de weg wijzen voor passende hulp;
2. we onderzoeken in overleg met de gemeente Apeldoorn en Uddels Belang de mogelijkheden voor meer speelgelegenheid voor de jeugd;
3. we onderzoeken de mogelijkheden om ouders in te zetten bij activiteiten voor de jeugd;
4. we onderzoeken op welke wijze de jeugd zelf meer betrokken kan worden bij het verminderen van de gesignaleerde problemen en de ervaren overlast;
5. we geven gerichte aandacht aan overlast veroorzakende jongeren en hun ouders;
6. we spreken met gemeente Apeldoorn over de inzet van een jongerenwerker;
7. we breiden de contacten in Uddel uit met instanties / verenigingen / personen die betrokken zijn bij de jeugd(problematiek).

Draag je de jeugd (en hun ouders) een warm hart toe, help ons dan om ons samen in te zetten voor de jeugd (en hun ouders).

De Groep Jeugd is te bereiken via de voorzitter Albert Bronkhorst (jeugd@uddelsamen.nl).



Computercursussen

Onderstaande cursussen staan op het programma om in Uddel te gaan geven.

Klik & Tik:

Over o.a. hoe een laptop werkt, hoe gebruik je de muis, hoe gebruik je de verschillende applicaties

Startdatum moeten we intern nog bespreken.

DigiSterker:

Over het aanmaken van een DigiD, mijn omgevingen van de overheid, ov-chipkaart, lokale dienstverlening, gemeente Apeldoorn en veilig internetten

In September 2022 gaan we starten, vier dinsdagmorgens van 9.30 – 11.30. 6, 13, 20 en 27 September 2022. Werkboeken voor elke deelnemer, maximaal 4 cursisten.

Laptops zijn beschikbaar om tijdens de ochtend te gebruiken.

De cursus is gratis. Trainers zijn Sjoukje Edelenbos en Hugo Kooijmans.

Aanmelden bij het informatiepunt in de Wilhelminahof, elke donderdagmorgen van 09.30 – 12.00 uur. Een briefje in de brievenbus doen bij Uttlochweg 15 kan uiteraard ook.

DigiVitaler:

Over de digitale zorg, om te beginnen het patiënten portaal.

Startdatum moeten we intern nog bespreken.

Advies en informatie

In het informatiepunt zijn op donderdagmorgen twee vrijwilligers van Stimenz aanwezig die informatie kunnen geven over wonen, zorg en welzijn. Waar nodig kunnen zij doorverwijzen naar de juiste instanties.

Sociale Raadvrouw

Iedere woensdagmorgen van 9.30 – 11.30 uur is zij in de Wilhelminahof voor uw vragen over b.v. belastingaangifte, toeslagen, uitkeringen, en wet- en regelgeving.

U kunt een afspraak maken met Samantha Kleinhuis – 088 – 7846464 of e-mail: s.kleinhuis@stimenz.nl

Algemeen Maatschappelijk Werk

Iedere donderdagmorgen van 9.30 – 11.00 uur is er een AMW inloopspreekuur in de Wilhelminahof. Hier kunt u gratis terecht voor al uw vragen over b.v. financiën, wonen, werk, relaties, opvoeding e.d. Ook de jeugd uit Uddel kan hier terecht, of vrijblijvend bellen of appen als ze ergens niet uit kunnen komen of een steuntje in de rug kunnen gebruiken.

Iris Langeveld is bereikbaar op tel.nr. 06 – 30 28 63 25 of e-mail - i.langeveld@stimenz.nl





Stichting Vrienden

Stichting Vrienden heeft ten doel Uddel Samen:

1. financieel steunen en eventueel organiseren van activiteiten en cursussen ten behoeve van (in het bijzonder) ouderen.
2. het werven en beheren van fondsen die daarvoor nodig zijn.

Voor alle informatie Stichting Vrienden: www.uddelsamen.nl



Uttilochweg 15
3888 LK Uddel

Voorzitter Kees Zwaan - 06 – 20 19 84 60

www.uddelsamen.nl

Coördinator:

Rita Hop - 06 – 43 13 03 94 of 0577 – 40 18 07

alleen tijdens kantooruren

rita.hop@uddelsamen.nl



Uttlochweg 15 - 3888 LK Uddel

www.uddelsamen.nl