

VOOR JONG  
EN OUD

**BEWAAR-  
EXEMPLAAR**

VOOR BINNEN  
EN BUITEN

NOORDWIJK

HILLEGOM

LISSE

TEYLINGEN

KATWIJK

**KATWIJK  
RIJNSBURG &  
VAKENBURG**

# WELZIJNSKWARTIER KRANT

KOM ERBIJ, DOE ERTOE  
& ONTMOET!

BEVEEG-  
PROGRAMMA  
VOOR  
OUDEREN

VAN DROOM  
TOT REALISATIE:  
NIEUW  
SKATEPARK SCUM

NIEUWE  
VRIJWILLIGERS-  
VACATURES: PROBEER  
IETS NIEUWS!

**WELZIJS  
KWARTIER**  
Doe(t) mee

JONGEREN

FIT & VITAAL

ONTMOETEN

VRIJWILLIGERS

MANTELZORG

ACCOMMODATIES



# VRIJWILLIGERS BEDANKT!

Er zijn duizenden vrijwilligers in Katwijk en zij maken Katwijk #cultureler #schoner #vriendelijker #gezelliger #veiliger #sportiever #muzikaler #chiller #inclusiever #leuker #groener #creatiever #kleurrijk #betrokken #socialer #compleet en zijn onmisbaar! In december zetten meer dan 58 organisaties 4068 vrijwilligers in het zonnetje met het Katwijks Compliment. Ook Welzijnswartier!

## KATWIJKS COMPLIMENT

Het Katwijks compliment is de nieuwe waardering voor de inzet van vrijwilligerswerk binnen gemeente Katwijk. Welzijnswartier verbindt mensen, initiatieven en organiseert deze grote waarderingsactie.



### MENSEN MAKEN KATWIJK

Bekijk meer over deze campagne en bekijk 6 mooie videoportretten van vrijwilligers op [welzijnswartier.nl/mensenmakenkatwijk](https://welzijnswartier.nl/mensenmakenkatwijk)



### WERK JIJ OOK MEE OM KATWIJK NOG MOOIER TE MAKEN?

Zelf de handen uit de mouwen steken in het nieuwe jaar en een vrijwilligersklus starten of ben je juist op zoek naar een mooie uitdaging? Kijk op [doemeeinkatwijk.nl](https://doemeeinkatwijk.nl)



**DOEMEE** in Katwijk

**WELZIJNSKWARTIER** Doe(t) mee





## VAN DROOM TOT REALISATIE

# 6&7

Lees het interview over het geweldige bewonersinitiatief: de spiksplinternieuwe skatebaan in Katwijk aan Zee



## BEWEEG- PROGRAMMA OUDEREN

# 11

Lekker bewegen met andere ouderen! Iedere dag is er wel iets te doen!

## PROJECT TALENT

'Je maakt iemand anders blij en ondertussen ben je lekker bezig!' Wil je jouw talent ontdekken en ermee aan de slag? Doe mee en meld je aan voor februari 2022.

# 24



-  +  
**PROJECT TALENT**



### COLOFON

Met dank aan Annabel Gerritsen, Corine Hoek, Desiree de Mooij, Ilse de Haas, Jeroen van der Voort, Joost Hogerwerf, Lindsay Korsuize, Michiel Wismans, Niels Krijgsman, Peter Kruit, Remco van der Meij, Sanne Abblas, Sylvia Broer.

Fotografie: Paul van Houten | Ontwerp/lay-out: Buro Vormvast | Drukwerk: Uitgeverij Verhagen

Amber, Amerik, Angelique, Anisha, Anita, Anne, Anne, Anta, Antje, Arno, Arnout, Asli, Babs, Bart, Bas, Benny, Britt, Cees, Chantal, Claire, Claudia, Cor, Corrie, Daan, Daan, Daniel, Danielle, Dennis, Eefje, Eline, Esmee, Evelien, Fleur, Gerard, Giel, Gwen, Hidde, Isa, Jaap, Jeffrey, Jemal, Jeroen, Jimmy, Johan, Johan, Johan, Jonna, Joyce, Judith, Justin, Larissa, Lisa, Liselot, Loes, Luc, Ludde, Marcel, Marc, Marco, Margreet, Margreet, Margreet, Maria, Mariëlle, Mariëlle, Marijke, Marijke, Marike, Marjolein, Martine, Meliya, Michelle, Nadine, Nasima, Nick, Nikki, Pascal, Peggy, Priscilla, Raymond, Remke, Ria, Richard, Rita, Rob, Rob, Rob, Rosa, Sanne, Sanne, Saskia, Sjaak, Soufian, Stefan, Tanja, Thirza, Trude, Trudie, Vasfi, Vera, Vin, Whoopi, Yvette.



VOOR MEER INFORMATIE OVER AANMELDEN EN ACTIVITEITEN: [WELZIJNSKWARTIER.NL](http://WELZIJNSKWARTIER.NL)

Bruis je van goede ideeën? Droom je van een moestuin in de wijk of misschien denk je eraan om een mini-bieb in je tuin te zetten. Of heb je de moed om een paar miljoen te regelen voor een nieuw skatepark? Stuk voor stuk mooie initiatieven, maar waar begin je? En hoe zorg je ervoor dat deze dromen écht worden? In Katwijk zijn er diverse mensen jou voorgegaan. Ook geven Welzijnswartier en Fonds 1818 een aantal tips hoe je jouw idee financieel kan realiseren.

VAN DROOM  
TOT REALISATIE

# MOESTUIN IN DE HOORNES

Eind zomer 2021 openden Dunavie en Welzijnswartier een moestuin. Tussen de Torenflats in Katwijk telen bewoners samen tomaten, komkommers, peterselie en sla. Huurders van drie Torenflats aan de Katwijkse Colijnstraat, Treubstraat en J. TH. De Visserstraat hebben het afgelopen jaar samen nagedacht. Wat is er nodig om met elkaar in contact te komen én te blijven? Een van de uitkomsten is dat bewoners graag met elkaar samen een moestuin zouden onderhouden. Wethouder Gerard Mostert plantte de eerste groente en gaf de eerste gewassen water. Een vruchtbare start voor een gezonde oogst!





## Ideeën komen van huurders en bewoners zelf

Tijdens het participatie project in de Torenflats – wat onderdeel is van het onderhoudsproject en leefbaarheidsproject – konden bewoners hun ideeën delen. Van samen koken, tot quizzen en van lichtjesavond tot een moestuin. Anne Slegtehorst van Dunavie werkt samen met Luke van den Berg dagelijks in de Torenflats. Ze hebben er zelfs een kantoor in de flat. 'Het is mooi om te zien hoe betrokken bewoners van de Torenflats zijn. Zelf kwamen ze met enorm veel ideeën om de leefbaarheid te verbeteren. Sinds we september vorig jaar gestart zijn met dit project, hebben we bijna alle bewoners leren kennen en gesproken. We helpen elkaar met het vinden van de juiste mensen, we verbinden en bovenal ervaren we met hoeveel plezier mensen hier wonen. We keren de negatieve mantra om naar een positieve: De flats staan in het groen en hebben een fantastisch uitzicht over de Rijn, de jachthaven, de duinen en de zee, vlak bij winkels en OV, dicht bij de uitvalswegen en bij het Katwijkse strand. Die positiviteit is voelbaar en dat vinden we heel belangrijk'.



## FONDS 1818

Je hebt een goed idee! Top! Maar waar begin je? Hoe schrijf je een projectplan? Hoe maak je een begroting? Hoe zorg je ervoor dat iedereen in de buurt van het plan weet en enthousiast is? Wij begrijpen dat dit best lastig is. Zeker als je voor het eerst je ideeën op papier moet zetten. Fonds 1818 helpt je graag!

Regelmatig organiseren Fonds 1818 en Welzijnswartier spreekuren en workshops om jou (of jouw vereniging) te ondersteunen bij het aanvragen van geld. **Fonds 1818 heeft nieuwe en handige animatieclips opgenomen die je op weg helpen. Bekijk ze hier!**

[fonds1818.nl/aanvragen/  
voor-organisaties/hulp-nodig](https://fonds1818.nl/aanvragen/voor-organisaties/hulp-nodig)



## Huurders doen het allemaal zelf

Zij geven de gewassen water, onderhouden de moestuin en verdelen de oogst. Zo zijn ze actief bezig en komen ze laagdrempelig met andere bewoners in contact. 'We vinden het enorm leuk dat bewoners zelf actief zijn. Dunavie en Welzijnswartier zorgen ervoor dat het idee daadwerkelijk gerealiseerd wordt, wij begeleiden, maar de bewoners krijgen alle eer', vertellen Claire en Joost van Welzijnswartier.

## Sportspeeltuin Dorpsweide

Bewoners in de nieuwbouwwijk 't Duyfrak in Valkenburg hebben enkele jaren geleden de handen ineen geslagen om de Sportspeeltuin Dorpsweide in hun wijk te realiseren. Met de steun van de gemeente, sponsors en Welzijnswartier kon dit bestuurlijk, financieel en organisatorisch geregeld worden. De stichting Sportspeeltuin Dorpsweide heeft hiermee een groene sportschool gecreëerd waar volwassenen en kinderen met plezier in de openlucht sporten.



Bekijk de videoclip van de opening van de moestuintjes in de Hoornes op: [welzijnswartier.nl/nieuws/2021-opening-moestuintjes-hoornes](https://welzijnswartier.nl/nieuws/2021-opening-moestuintjes-hoornes)

- Wist je dat...**
- ... groepjes enthousiaste bewoners een donatie van maximaal 1.500 euro kunnen aanvragen?
  - ... Fonds 1818 elke 2e maandag van de maand een spreekuur in de Bollenstreek houdt
  - ... je vanaf 16 jaar al een aanvraag mag doen?
  - ... dat februari de eerste deadline voor een bewonersinitiatief is? 4x per jaar worden plannen beoordeeld.
  - ... Fonds 1818 allemaal leuke en inspirerende voorbeelden heeft van andere initiatieven
  - ... er een voorbeeldplan op de website van Fonds 1818 staat? Doe je voordeel ermee!
  - ... de schooltuintjes in de Duinvallei ook met geld van Fonds 1818 is mogelijk gemaakt.

- Bekijk meer over deze campagne en
- bekijk 6 mooie videoportretten van
- vrijwilligers op: [welzijnswartier.nl/](https://welzijnswartier.nl/)
- mensenmakenkatwijk



# YESSSS, EEN GROEP JONGEREN EN OUDERS KRIJGT HET VOOR ELKAAR

**Begin 2023 krijgt Katwijk een spiksplinternieuwe skatebaan. Het wordt een van de vetste urban sportparken van Nederland. De afgelopen anderhalf jaar heeft een groep inwoners uit deze 'cultscene' het plan uit de grond gestampt. En er overal de handen voor op elkaar gekregen. Welzijnswartier hielp mee met het verbinden van partijen.**

Wie kent 'm niet: de skatebaan bij Scum. Misschien heb je er zelf geskatet, gestept of ge-BMX't. Of heb je pleisters geplakt als je kind daar weer met een geschaafde knie vandaan kwam. Of heb je gewoon aan de kant

genoten van die mooie grote en kleine stunts. De skatebaan is een begrip, voor meerdere generaties. De huidige gebruikers zijn de kinderen van de oude gebruikers. Niet raar dus, dat deze twee generaties elkaar vonden tijdens de lockdown in 2020 in hun ideeën voor een nieuw skatepark. De huidige skatebaan is verouderd en toe aan vervanging.

## Gelijkwaardig en nooit gedoe

Jack (25 jaar): "Door dat grove asfalt en die gaten, kun je er nog net met je fietsje overheen, maar met skates aan is het vragen om ongelukken." Eveline van Rhijn vult aan: "De ene

helft van mijn tweeling is handig met een skateboard, de andere helft met skaten. Als we met ouders langs de kant stonden, zagen we dat het zo niet langer kon. Steeds meer jeugd haakte af of ging naar andere parken. Superjammer, want juist op de skatebaan komen kinderen en jongvolwassenen samen. De ouderen helpen de jongeren, maar iedereen voelt zich gelijkwaardig. Er is nooit gedoe. Dat zie je bij geen enkele andere sport zo sterk."

## Place-to-be

Ook vader Patrick Chen is enthousiast over de cultuur op de skatebaan. Patrick: "Je maakt er vrienden voor

De jarenlange wens naar een nieuw skatepark bij Scum gaat in vervulling





het leven. Zelf zie ik nog steeds mijn BMX-makkers van vroeger. Dat gun ik mijn zoon ook. Maar dan moet de skatebaan wel de place-to-be blijven. En dat gaat met het nieuwe urban sportpark lukken. Sterker, door uitbreiding van het huidige skatepark is er ruimte voor nieuwe sporten als freerun, calisthenics, bootcamp.” Er moet dus een nieuw skatepark komen, vindt deze groep inwoners die een mooie afvaardiging vormt van heel veel Kattukers die hetzelfde willen. Maar waar begin je met zo’n project? Roy (29 jaar), de nestor onder de huidige BMX’ers, zag het nieuwe park meteen voor zich. “Als je kinderen, jongeren, beginners en toppers wil boeien, moet je kijken naar banen die er toe doen. In Eindhoven, Nijmegen en Antwerpen hebben ze samen met gebruikers de nieuwe standaard neergelegd. Mede op basis daarvan hebben we schetsen laten maken door een skatebaanbouwer.”

### “Oeps, zo’n park kost een half miljoen en meer”

“En toen werd het opeens serieus”, vertelt moeder Arjan Stegeman. “Om het allemaal echt te realiseren, moet je draagvlak creëren en de gemeente mee krijgen. De gunfactor bij zowel inwoners als lokale ondernemers hadden we eigenlijk meteen al. Zo was het bijvoorbeeld geen probleem om helpende handen, maar ook zand, graafmachines en dat soort dingen te krijgen voor de nieuwe BMX-dirt-baan. Geld en projectontwikkeling is een ander verhaal. Om goed beslagen het gesprek met de gemeente aan te gaan, hadden we professionele ondersteuning nodig. Die kregen we van Welzijnswartier.”

### De jongeren presenteerden aan de wethouder

Binnen no-time zaten Jarno (20 jaar) en zijn vrienden aan tafel bij de wethouder en mochten ze ‘pitchen’ in de gemeenteraad. “Dat bleek een

**De ontwikkeling van het nieuwe Urban Sportpark Katwijk is ontstaan uit een burgerinitiatief. Welzijnskwartier ondersteunt dit soort initiatieven met kennis, mensen en een enorm netwerk van partners. Welzijnswartier weet waar en hoe je financiële middelen kunt aanvragen, verbindt de juiste organisaties aan het initiatief en houdt alle betrokkenen enthousiast en bij de les.**

slimme zet, want wie kan het verhaal beter vertellen dan wij gebruikers. Ondertussen hadden we met de groep ook al een projectplan gemaakt dat perfect aansloot op een aantal andere beleidsterreinen van de gemeente. Wij willen namelijk een veilige ontmoetingsplek waar je met veel fun kunt sporten. En daarnaast kun je het park ook gebruiken voor gave evenementen en het ontwikkelen van toptalent.” “De inzet van de jongeren was zeker een goede zet”, beaamt Evaline Bender, projectleider vanuit de gemeente. “Je zag dat het plan snel werd omarmd. Het nieuwe skatepark is een perfect voorbeeld van een burgerinitiatief dat kansrijk is. De groep is enthousiast en capabel en klopte op het juiste moment, met het juiste plan en met een enorm draagvlak bij ons aan. We zagen dat de rollen in de groep goed verdeeld waren. De een kan een projectplan schrijven, de ander kent Instagram op haar duimpje en een derde mobiliseert lokale ondernemers en sponsors. Bovendien waren er jongeren betrokken die precies wisten wat ze wilden. Dit is een gouden combinatie. Zeker als een partij als Welzijnswartier meedoet, weet je als gemeente dat het niet zomaar een ideetje is, maar dat het gaat om een duurzame oplossing voor wat Katwijk nodig heeft.”



Bekijk ook de clip over het bewonersinitiatief op [welzijnswartier.nl](https://welzijnswartier.nl)



# MAKE SOME NOISE



KATWIJK AAN ZEE



Sinds 2021 is Scum in het bezit van een prachtige muziekstudio, deze stond al heel lang op het wensenlijstje van jongeren. De studio is gebouwd door echte professionals, de afwerking en het aansluiten van alle apparatuur is uitgevoerd door de jongeren zelf. Het project is een samenwerking tussen Scum en Welzijnswartier en wat zijn zij trots op dit project.

Het maken van muziek, plezier en het ontwikkelen van talenten staat voorop. Heb jij nu talent voor muziek of wil je dat talent ontwikkelen? Wil je een opname maken, produceren of in een band spelen? Dan is Scum de plek waar je moet zijn. Neem contact op met jongerenwerker Marcel van Tol, telefoonnummer 06-53328606, [marcelvantol@welzijnswartier.nl](mailto:marcelvantol@welzijnswartier.nl)

## Recept voor gezelligheid bij Welzijnswartier

Iedereen weet dat eten verbindt. Aan tafel ontstaan de meest waardevolle gesprekken. Samen eten biedt kansen op sociaal gebied. Daarnaast brengt het nog meer: nieuwe vaardigheden en een gevoel van geborgenheid, ergens bij horen. Vooral in deze tijd merken we dat er veel mensen in alle leeftijden zich geïsoleerd voelen en behoefte hebben aan contact. In Katwijk Zee hebben we daarom diverse activiteiten rondom samen koken en eten.



## Mannen kookclub - De humor verbindt ons!

De mannen van de kookclub op donderdagochtend in de Zwanenburg in Katwijk Zee, genieten van het wekelijks samen koken. De grapjes die ze met elkaar delen, de routine, de blijdschap van weer een gelukte maaltijd en zelfs het samen afwassen. "De humor verbindt ons" zeggen ze altijd. Lijkt het u wat om bij deze mannen kookclub aan te sluiten? Dat kan, neem contact op met Maria van der Plas, sociaal werker Team Zee, telefoon: 06-39871565

## Jongeren koken en eten samen in Eetcafé Scum

Iedere donderdag is er een Eetcafé in Scum voor jongeren van 12 jaar en ouder. Zij bepalen zelf het menu, doen de boodschappen en bereiden de maaltijd. Aan tafel zitten jongeren met verschillende achtergronden en verschillende leeftijden. Tijdens het koken is er altijd tijd om met elkaar maar ook met de jongerenwerker in gesprek te gaan. Tijdens het Eetcafé ontstaan er vaak bijzondere en mooie waardevolle gesprekken. Maar bovenal is er veel plezier en leren jongeren vaardigheden in de keuken en vergeet het schoonmaken en opruimen niet. Is dit misschien iets voor uw (klein)zoon of (klein)dochter? Neem contact op met Nadine de Koning, sociaal werker Team Zee, telefoon: 0613424207





## CONTACT KATWIJK AAN ZEE

| Locatie/<br>huis van de wijk | Adres                                          | Openingstijden/dagen                   | Telefoonnummer | E-mailadres/ website                                                |
|------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------|
| De Zwanenburg                | Zwanenburgstraat 62<br>2225 DZ Katwijk aan Zee | Maandag t/m donderdag<br>10.00 – 12.00 | 071-4071690    | wijkteamkatwijkzee@welzijnswartier.nl                               |
| De Schuit                    | Dwarsstraat (hoofdingang)<br>Katwijk aan Zee   | Open tijdens activiteiten              | 071-4033323    |                                                                     |
| Kattuk.nl                    | Voorstraat 59<br>2225 EM Katwijk aan Zee       |                                        |                | Kattuk.nl                                                           |
| Scum                         | Noordduinseweg 3<br>2221 BL Katwijk aan Zee    | Maandag t/m vrijdag<br>12.00 – 18.00   | 071-4027968    | Marcelvanto@welzijnswartier.nl<br>Nadinedekoning@welzijnswartier.nl |

## WEEKPROGRAMMA KATWIJK AAN ZEE

| Wat                                     | Wie                            | Waar           | Wanneer                      | Tijd                           | Kosten      |
|-----------------------------------------|--------------------------------|----------------|------------------------------|--------------------------------|-------------|
| Inloopsprekuren - Ontmoeten             | Iedereen                       | Zwanenburg     | Maandag                      | 09.30 – 11.00                  | Gratis      |
| Koek & Kletsen                          | Kwetsbare ouderen              | Zwanenburg     | Maandag                      | 10.00 – 12.00                  | Gratis      |
| Crea +                                  | Kwetsbare ouderen              | Zwanenburg     | 1ste Maandag                 | 10.00 – 12.00                  | €2          |
| Open inloop/ ontmoeting                 | Jongeren                       | Scum           | Maandag t/m vrijdag          | 14.00 – 18.00                  | Gratis      |
| Make Some Noise                         | Jongeren                       | Scum           | Maandag t/m zondag           | 14.00 – 17.30<br>19.30 – 22.00 | Gratis      |
| Muziekstudio                            | Jongeren                       | Scum           | Maandag t/m zondag           | 14.00 – 17.30<br>19.30 – 22.00 | Gratis      |
| Bakkie in de huiskamer                  | Kwetsbare ouderen              | Zwanenburg     | Maandag                      | 14.30 – 16.30                  | Gratis      |
| Sport en spel                           | Jeugd/Jongeren                 | Salem          | Maandag                      | 15.00 – 16.00                  | Gratis      |
| Scum meiden                             | Meiden 12+                     | Scum           | Maandag 1 x in de 3 weken    | 19.00 – 21.00                  | Gratis      |
| Open inloop/ ontmoeting                 | Jongeren                       | Scum           | Maandag t/m donderdag        | 19.00 – 23.00                  | Gratis      |
| Schilders project                       | Iedereen                       | Zwanenburg     | Maandag                      | 19.30 – 22.00                  | €2          |
| Inloopsprekuren Wijkteam                | Iedereen                       | Zwanenburg     | Dinsdag                      | 09.30 – 11.00                  | Gratis      |
| Seniorweb                               | Ouderen met een digitale vraag | Zwanenburg     | Iedere dinsdag op afspraak   | 10.00 – 11.30                  | Gratis      |
| Koffie & Praatje                        | Kwetsbare ouderen              | Zwanenburg     | Dinsdag                      | 10.00 – 12.00                  | Gratis      |
| Sportpauze                              | Jeugd                          | Rutgerschool   | Dinsdag                      | 12.15 – 13.00                  | Gratis      |
| Mountainbike                            | Jeugd/Jongeren                 | Start PMT      | Dinsdag                      | 13.00 – 15.00                  | Gratis      |
| Sport en spel                           | Jeugd/Jongeren                 | Cleijnduinveld | Dinsdag                      | 15.00 – 16.00                  | Gratis      |
| Inloopsprekuren Wijkregisseur           | Iedereen                       | Zwanenburg     | 2e & 4e Dinsdag              | 15.00 – 17.00                  | Gratis      |
| Senioren sport                          | Ouderen                        | Parklaan       | Dinsdag wekelijks 2 groepen  | 18.30 – 19.45                  | €16 per mnd |
| DJ-producer café                        | Jongeren                       | Scum           | Dinsdag                      | 19.00 – 22.00                  | Gratis      |
| Fietsen                                 | Sportieve ouderen              | Zwanenburg     | Woensdag                     | Start 09.30                    | Gratis      |
| Zwaan- inn met in de oneven weken bingo | Ouderen                        | Zwanenburg     | Woensdag                     | 10.00 – 12.00                  | €2          |
| Senioren sport                          | Ouderen                        | Parklaan       | Woensdag wekelijks 3 groepen | 10.45 – 14.45                  | €16 per mnd |
| Open tafel                              | Ouderen                        | Zwanenburg     | Woensdag                     | 12.00 – 13.30                  | €7,25       |
| Meer Bewegen voor Ouderen               | Ouderen                        | Zwanenburg     | Woensdag wekelijks 3 groepen | 13.45 – 16.00                  | €10 per mnd |
| Sport en spel                           | Jeugd/Jongeren                 | Skate          | Woensdag                     | 14.00 – 16.00                  | Gratis      |
| Senioren sport                          | Ouderen                        | Boorsmazaal    | Woensdag wekelijks 2 groepen | 14.30 – 16.30                  | €16 per mnd |
| Inloopsprekuren Sport en Mantelzorg     | Iedereen                       | Zwanenburg     | Donderdag                    | 09.30 – 11.00                  | Gratis      |
| Mannen koken                            | Kwetsbare mannen               | Zwanenburg     | Donderdag                    | 10.30 – 13.30                  | €6          |
| Sportpauze                              | Jeugd                          | Rutgerschool   | Donderdag                    | 12.15 – 13.00                  | Gratis      |
| Eetcafé                                 | Jongeren                       | Scum           | Donderdag                    | 17.00 – 19.00                  | €1          |
| Foodlab                                 | Jongeren                       | Schuit         | Donderdag                    | 17.00 – 19.00                  | €1          |

# VERVOER NODIG? KATWIJK RIJD(T) MEE



De centrale is  
bereikbaar van  
maandag t/m  
vrijdag. Van 9.00  
tot 12.00 uur.



Boek uw rit  
tot 2 werkdagen  
van te voren.



Zorg dat u op tijd  
klaar staat. De  
chauffeur helpt u,  
indien gewenst,  
bij het in- en  
uitstappen.

Bestel meteen uw rit door te bellen naar:

**071 - 303 12 80**

*(op werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur bereikbaar)*



JONGEREN

FIT & VITAAL

ONTMOETEN

VRIJWILLIGERS

MANTELZORG

ACCOMMODATIES



# Bewegen voor ouderen

## Proef de sfeer van de diverse beweegactiviteiten

*Kom lekker in beweging. Juist voor senioren is er ontzettend veel te doen. Blijven sporten en bewegen zorgt voor meer mogelijkheden. In Katwijk, Rijnsburg en Valkenburg kunt u overal meedoen met veel verschillende sportieve activiteiten.*

*Bekijk hier het hele programma.*

*haal mij eruit of plak mij op de koelkast*



We hebben een leuk clipje voor u opgenomen. Bekijk op [welzijnskwartier.nl/beweegprogramma-voor-ouderen](https://welzijnskwartier.nl/beweegprogramma-voor-ouderen) hoe leuk het is om mee te doen aan de sportactiviteiten van Welzijnskwartier.



## Meer Bewegen Voor Ouderen

Lichamelijk fit blijven door sport-en beweeg-activiteiten in een combinatie van allerlei soorten oefeningen gericht op conditie, kracht en lenigheid. Het maakt uw lichaam soepel en sterk.

| Dag      | Tijd          | Aanbod | Wijk            | Locatie    |
|----------|---------------|--------|-----------------|------------|
| maandag  | 08.35 - 09.45 | MBVO   | Rijnsburg       | Voorhof    |
| maandag  | 09.45 - 10.45 | MBVO   | Rijnsburg       | Voorhof    |
| maandag  | 14.00 - 15.00 | MBVO   | Katwijk Binnen  | Coligny    |
| dinsdag  | 09.30 - 10.30 | MBVO   | Valkenburg      | Dorpshuis  |
| dinsdag  | 10.30 - 11.30 | MBVO   | Valkenburg      | Dorpshuis  |
| woensdag | 09.00 - 10.00 | MVBO   | Rijnsburg       | Voorhof    |
| woensdag | 10.00 - 11.00 | MBVO   | Rijnsburg       | Voorhof    |
| woensdag | 13.45 - 14.30 | MBVO   | Katwijk aan Zee | Zwanenburg |
| woensdag | 14.30 - 15.15 | MBVO   | Katwijk aan Zee | Zwanenburg |
| woensdag | 15.15 - 16.00 | MBVO   | Katwijk aan Zee | Zwanenburg |

**‘Wat is het leuk om met anderen in de duinen op en neer de heuvel te lopen en voor de fanatieke onder ons te rennen. Mooi meegenomen dat mijn conditie en beenspieren steeds sterker worden.’ Bert (70)**

**‘Als ik wakker word heb ik soms eigenlijk geen zin, maar de groep is zo gezellig en daarna voel ik me zo fijn’. Klazien (78)**

## Bewegen op Muziek

Beweegactiviteiten op muziek zijn actief en leuk om te doen. Tijdens deze lessen doen we allerlei oefeningen op muziek om de conditie te verbeteren en het lichaam soepel te houden. De gemiddelde leeftijd voor ‘Bewegen op muziek’ ligt tussen de 60-70 jaar.

| Dag      | Tijd          | Aanbod                 | Wijk            | Locatie     |
|----------|---------------|------------------------|-----------------|-------------|
| maandag  | 10.00 - 11.00 | Bewegen op Muziek      | Katwijk aan Zee | Poolster 23 |
| maandag  | 11.00 - 12.00 | Bewegen op Muziek      | Katwijk aan Zee | Poolster 23 |
| maandag  | 10.45 - 11.45 | Bewegen op Muziek      | Rijnsburg       | Voorhof     |
| woensdag | 11.00 - 12.00 | Bewegen op Muziek      | Rijnsburg       | Voorhof     |
| woensdag | 11.00 - 12.00 | Country Line dance     | Valkenburg      | Dorpshuis   |
| woensdag | 09.30 - 10.30 | Stoelyoga              | Katwijk aan Zee | Schelp      |
| dinsdag  | 14.00 - 15.00 | Tai chi                | Valkenburg      | Dorpshuis   |
| woensdag | 11.00 - 12.00 | Volksdansen            | Valkenburg      | Dorpshuis   |
| maandag  | 14.30 - 15.30 | Volksdansen/Line dance | Rijnsburg       | Voorhof     |

## Daag uzelf uit!

Wilt u actief blijven? Vind u het een uitdaging om af en toe alles uit uw lichaam te halen? Doe dan mee bij één van de spel- en sportgroepen in de sportzaal waar het er fanatiek aan toe gaat.

| Dag      | Tijd          | Aanbod               | Wijk            | Locatie      |
|----------|---------------|----------------------|-----------------|--------------|
| maandag  | 17.00 - 18.15 | Senioren sport       | Katwijk Noord   | Pieter Groen |
| maandag  | 18.15 - 19.30 | Senioren sport       | Katwijk Noord   | Pieter Groen |
| maandag  | 16.30 - 17.45 | Senioren sport       | Rijnsburg       | Katwijkerweg |
| maandag  | 15.45 - 17.00 | Senioren sport       | Valkenburg      | Dorpshuis    |
| dinsdag  | 09.00 - 10.00 | Senioren sport dames | Valkenburg      | Dorpshuis    |
| dinsdag  | 18.30 - 19.45 | Senioren sport       | Katwijk aan Zee | Parklaan     |
| dinsdag  | 19.45 - 21.00 | Senioren sport       | Katwijk aan Zee | Parklaan     |
| woensdag | 10.45 - 12.00 | Senioren sport       | Katwijk aan Zee | Parklaan     |
| woensdag | 12.00 - 13.15 | Senioren sport       | Katwijk aan Zee | Parklaan     |
| woensdag | 13.15 - 14.45 | Senioren sport       | Katwijk aan Zee | Parklaan     |
| woensdag | 14.30 - 15.30 | Senioren sport       | Katwijk aan Zee | Boorsmazaal  |
| woensdag | 15.30 - 16.30 | Senioren sport       | Katwijk aan Zee | Boorsmazaal  |



**Peter Kruit: ‘Iedereen is welkom, welk (sport)niveau of hoe de conditie ook is. Ik vind het geweldig om deelnemers te enthousiasmeren en te zien hoe mensen weer lekker in hun vel komen én blijven. Daar doe ik het echt voor en hoop u ook snel eens te zien’.**



## Samen buiten bewegen met de Vitality Club

Dagelijks bewegen is goed voor de gezondheid en geeft ritme en structuur aan je dag. Dan is de Vitality Club voor 55-plussers interessant voor u. Word fit en maak vrienden.

| Dag       | Tijd          | Aanbod        | Wijk             | Locatie      |
|-----------|---------------|---------------|------------------|--------------|
| maandag   | 09.00 - 10.00 | Vitality Club | Rijnsburg        | Dierenweide  |
| dinsdag   | 08.45 - 09.45 | Vitality Club | Valkenburg       | Dorpsweide   |
| woensdag  | 09.00 - 10.00 | Vitality Club | Katwijk Noord    | VV Katwijk   |
| donderdag | 09.00 - 10.00 | Vitality Club | Katwijk aan Zee  | Quick Boys   |
| vrijdag   | 09.00 - 10.00 | Vitality Club | Katwijk a/d Rijn | Cruijf Court |

## Nog meer bewegen

Buiten de Vitality Clubs om biedt het Welzijnskwartier meer beweegmomenten in de buitenlucht. Sluit aan bij een van de groepen:

| Dag      | Tijd          | Aanbod      | Wijk      | Locatie  |
|----------|---------------|-------------|-----------|----------|
| woensdag | 09.45 - 11.30 | Wandelgroep | Rijnsburg | De Burgt |
| woensdag | 09.45 - 11.30 | Fietsgroep  | Rijnsburg | De Burgt |
| dinsdag  | 10.00 - 12.00 | Fietsgroep  | Katwijk   | Stappers |

## Wilt u ook eens mee doen met deze sportieve activiteiten?

Meld u dan aan via [www.doemeeinkatwijk.nl](http://www.doemeeinkatwijk.nl), mail naar [info@welzijnskwartier.nl](mailto:info@welzijnskwartier.nl) of bel naar **071-4033323**. Na een gratis proefles gevolgd te hebben, kunt u vaker deelnemen door u aan te melden via de docent. U kunt dan de deelnemers bijdrage in 10 termijnen betalen. U kunt het hele jaar bewegen, behalve de schoolvakanties en bijzondere feestdagen.

## Prijzen beweegactiviteiten senioren Welzijnskwartier

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| Meer Bewegen voor Ouderen | € 10,00 per maand |
| Volksdansen & Line-dansen | € 10,00 per maand |
| Tai Chi                   | € 11,00 per maand |
| Bewegen op muziek         | € 13,50 per maand |
| Senioren sport            | € 16,00 per maand |
| Stoelyoga                 | € 16,00 per maand |



**Vervoer nodig?** Bel naar Katwijk Rijd(t) Mee en regel een rit naar uw gewenste beweegactiviteit. Bellen kan via: **071-3031280**

# GEZOCHT:

## VRIJWILLIGERS VOOR HET BAKKIE BIJ DE DRIEHOEK IN KATWIJK AAN ZEE



KATWIJK NOORD

Houd je van koffie of thee en koekjes? Ben jij goed in het omgaan met ouderen en ben je beschikbaar op dinsdagmiddag van 15:30-17:00? Dan is dit het vrijwilligerswerk voor jou!

Helaas stopt onze stage in januari en daarom zoeken wij enthousiaste vrijwilligers die dit van ons willen overnemen! Wij zijn Stefan, Sanne en Fleur en wij zijn drie studenten van de opleiding Sociaal Werk van de hogeschool Leiden. Iedere dinsdagmiddag zijn wij, met spelletjes en een bakkie met koekjes, bij de Driehoek te vinden. Dit is afgelopen jaar in september gestart, omdat de bewoners van de Driehoek een moment in de week wilde, waarbij ze allemaal samen konden komen en gezellig met elkaar kunnen kletsen. Wij als Welzijnswartier vinden het erg belangrijk dat ook oudere mensen in contact blijven komen met hun burens. Daarnaast kunnen wij de bewoners ook nog eens activeren tot allerlei andere activiteiten in Katwijk. Heb je interesse? Stuur een mailtje naar [wijkteamkatwijknoord@welzijnswartier.nl](mailto:wijkteamkatwijknoord@welzijnswartier.nl) of bel naar de Schelp: 071-8894461



## GA MEE MET MARIA NAAR DE VITALITY CLUB

'Ik zocht al jaren een club waar ik kon bewegen op een leuke manier. Toen kwam er een oproep op Facebook over de Vitality Club en deze sprak mij erg aan. Dus heb ik 6 weken geleden mijn stoute sportschoenen aangetrokken en ben ik naar het VV Katwijk terrein gelopen. Ik was gelijk verkocht! Het is een gezellige club van leuke mensen en we krijgen elke week een afwisselend parcours van sportprofessionals Raymond en Lisa. Ik zou zeggen, heb je woensdagmorgen niets te doen kom dan eens gezellig langs. Het is de moeite waard!' Maria Selier

## GERRIT BEDANKT!

En dat kan je zeker zeggen van Gerrit Russchenberg. Sinds 2007 is Gerrit van de maaltijdrijders de coördinator. Hij zorgt ervoor dat de juiste maaltijden door de juiste personen bij de juiste adressen worden afgeleverd. Deze maaltijden worden bereid door Eetgemak en worden twee keer per week naar mensen gebracht die dit nodig hebben. Gerrit staat na elke ronde klaar met koffie en koek voor alle vrijwillige maaltijdrijders en verzorgd al het papierwerk!



Maar dit is niet het enige wat Gerrit vrijwillig doet. Ook is Gerrit actief lid van het Torenmuseum en beheert hij de website [canonvankatwijk.nl](http://canonvankatwijk.nl), waarnaast hij betrokken is bij de ontwikkeling van geschiedenislesbrieven voor alle basisscholen in Katwijk.



## CONTACT KATWIJK NOORD

| Locatie/<br>huis van de wijk | Adres                               | Openingstijden/dagen                                            | Telefoonnummer | E-mailadres/ website                     |
|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------|
| De Schelp                    | Suurmondstraat 1<br>2223 AS Katwijk | Maandag t/m donderdag<br>09.00 – 16.00<br>Vrijdag 09.00 – 12.00 | 071-8894461    | wijkteamkatwijknoord@welzijnskwartier.nl |



## WEEKPROGRAMMA KATWIJK NOORD

| Wat                                        | Wie                                | Waar               | Wanneer                    | Tijd          |
|--------------------------------------------|------------------------------------|--------------------|----------------------------|---------------|
| Spreekuur                                  | Statushouders                      | De Schelp          | Maandag                    | 13.30 – 15.30 |
| Huiswerkbegeleiding                        | Leerlingen uit groep 3 t/m groep 8 | De Schelp          | Maandag                    | 15.30 – 17.00 |
| For girls only                             | Meiden vanaf 12 jaar               | De Schelp          | Maandag - 1x in de 3 weken | 19.00 – 21.00 |
| Open Doors (door Binders)                  |                                    | De Schelp          | Dinsdag                    | 13.30 – 15.30 |
| Sport op maat                              | Jongeren van 5 t/m 15 jaar         | Locatie wisselend  | Dinsdag                    | 15.45 – 16.45 |
| Huiswerkbegeleiding                        | Leerlingen uit groep 3 t/m groep 8 | De Schelp          | Dinsdag                    | 15.30 – 17.00 |
| Eetkamer de Krom                           | Ouderen                            | Kantine VV Katwijk | Dinsdag                    | 17.00 – 19.00 |
| Stoelyoga                                  | Ouderen                            | De Schelp          | Woensdag                   | 09.30 – 10.30 |
| Vitality Club                              | Ouderen                            | VV Katwijk         | Woensdag                   | 09.00 – 10.00 |
| Spreekuur                                  | Statushouders                      | De Schelp          | Woensdag                   | 10.00 – 11.30 |
| Wandelvoetbal                              | Ouderen                            | VV Katwijk         | Woensdag                   | 10.00 – 11.00 |
| Buurtbakkie                                | Buurtbewoners                      | De Schelp          | Woensdag                   | 10.30 – 11.30 |
| Sportief & Creatief                        | Leerlingen uit groep 3 t/m groep 8 | De Schelp          | Woensdag                   | 14.30 – 16.00 |
| Eettafel de Schelp                         | Buurtbewoners                      | De Schelp          | Woensdag                   | 17.00 – 19.00 |
| Fietslessen (ook voor elektrische fietsen) | Volwassenen                        | De Goerie 1        | Donderdag                  | 09.00 – 10.30 |
| Sport en Spel                              | leerlingen uit groep 3 t/m 8       | Torenflats         | Donderdag                  | 15.15 - 16.15 |
| Buurtbakkie                                | Buurtbewoners                      | Torenflats         | Donderdag                  | 15.30 – 16.30 |
| Foodlab voor jongeren                      | Jongeren                           | De Schelp          | Donderdag                  | 16.30 – 19.00 |
| Eetkamer de Krom                           | Ouderen                            | Kantine VV Katwijk | Donderdag                  | 17.00 – 19.00 |
| Creatief & sportief                        | Volwassenen                        | De Schelp          | Vrijdag                    | 11.00 – 12.30 |

# BOKS DAMES & MANNEN



Sinds de zomer van 2021 is er bij Welzijnswartier een boks-activiteit gestart, gegeven door onze vrijwilliger Jan-Bert van de Boon. Hij is een boks-instructeur met zijn hart op de juiste plek; hij wil niet mensen trainen om te leren vechten, maar juist mensen die een drempel ervaren om te sporten, in beweging brengen. Want, bewegen is goed voor je hoofd en hart! Kijk op de website van Welzijnswartier voor het interview met Jan-Bert: “We vinden maatschappelijke betrokkenheid belangrijk en willen van betekenis zijn voor onze omgeving. We stellen daarom ook graag onze faciliteiten van het gebouw beschikbaar.”



KATWIJK A/D RIJN  
& VALKENBURG

om mensen in beweging te krijgen

## Stappers, ‘huiskamer van de wijk’

Stappers is een buurtcentrum dat zich op Louise de Coligny laan 61 bevindt. Stappers staat ook wel bekend als ‘huiskamer van de wijk’. Dit is omdat iedereen welkom is om mee te doen aan de verschillende activiteiten, maar de deur ook altijd open staat om gewoon even binnen te lopen voor een praatje. Om een inkijkje te geven lichten we verschillende activiteiten uit.

## Kattukse kost op donderdagavond & Buurt Bakkie op vrijdagochtend

Eens per maand op donderdagavond is de Kattukse Kost. Hier kookt Co typisch Katwijkse gerechten voor buurtbewoners. Dat is erg lekker én

gezellig! Co is ook vrijwilligster voor de koffieochtend iedere vrijdag. “Ik wilde graag dat er een ‘woonkamer’ zou zijn voor de mensen die het niet makkelijk hebben thuis. Een plek waar mensen met elkaar kunnen kletsen en eten. Stappers was de geschikte plek voor dit idee.” De bezoekers kunnen deze woonkamer zeer waarderen. “Wij komen voor een kletspraatje, gezelligheid, onder de mensen komen en contact maken met anderen.” Wil je ook graag mensen ontmoeten? Loop gerust even binnen! Naast bovengenoemde activiteiten kun je bijvoorbeeld ook fietsen bij de fietsclub, boksles volgen en bloemschikken. Meer informatie over al onze activiteiten vind je in deze krant of loop even binnen voor een flyer! Tot snel in de huiskamer van de wijk!

## Join us op woensdagavond

Join us is een landelijk programma, dat jongeren helpt sociaal sterker te worden. Er zijn 2 leeftijdsgroepen (18- en 18-25 jaar) die om de week samenkomen op woensdagavond. Peggy, sociaal werker die Join us binnen Stappers organiseert, vertelt dat de jongeren zelf de activiteiten bedenken. “Het is een waardevol programma waar jongeren leuke activiteiten met elkaar ondernemen. Zo zijn

we een keer gaan lasergamen, maar ook koken en eten gezellig samen. Ook kijken we naar wat de doelen van de jongeren zijn, hierbij kun je denken aan het ontwikkelen van sociale vaardigheden.” Jongeren zijn ook erg enthousiast over de activiteiten. ‘Ik vind Join Us erg leuk, want je doet leuke activiteiten, zoals een spelletjesavond, een ijsje halen langs de boulevard of gezamenlijk koken.’ ‘Ik vind Join Us leuk, omdat ik veel nieuwe mensen heb leren kennen.”

## Schilderclub op maandagavond

De schilderclub is voor volwassenen in de leeftijd van 20-70 jaar, die zelf kunnen of willen leren schilderen. Tineke is één van de twee vrijwilligers die deze schilderclub heeft opgezet. “De club staat in het teken van mensen ontmoeten. Je kunt lekker je eigen ding doen en de tijd vliegt voorbij. Wanneer ik thuiskom, ben ik helemaal zen. Toen de schilderclub net begon, stelde de deelnemers vooral vragen aan mij. Nu zie je dat de deelnemers elkaar helpen. Ook leuk om te zien is dat iedereen echt beter wordt in het schilderen. Wanneer iemand ziek is, krijg je altijd een berichtje met beterschap. Dit is in coronatijd veel waard.”





# CONTACT KATWIJK A/D RIJN & VALKENBURG

| Locatie/ huis van de wijk | Adres                                      | Openingstijden/dagen      | Telefoonnummer | E-mailadres/ website                                                   |
|---------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------|
| PMT                       | Tulpstraat 15a<br>2223 HR Katwijk a/d Rijn | Open tijdens activiteiten | 071-5327104    | wijkteamkatwijkrijnvalkenburg@welzijnswartier.nl<br>welzijnswartier.nl |
| Stappers                  | Louise de Colignylaan 61<br>Katwijk        | Open tijdens activiteiten | 071-4033323    | wijkteamkatwijkzee@welzijnswartier.nl                                  |

## WEEKPROGRAMMA KATWIJK A/D RIJN & VALKENBURG



| Wat                                 | Wie                                                                                         | Waar                                    | Wanneer                     | Tijd          | Kosten                                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|
| Beweeg mee op balkon                | Inwoners Rijnweide                                                                          | Rijnweide                               | Maandag                     | 11.00 – 11.30 | Gratis                                                 |
| Boks Dames en Boks Mannen gemengd   | Iedereen vanaf 16 jaar die zich fitter wil voelen                                           | Gymzaal Rijnmond College                | Maandag                     | 19.30 – 20.15 | €2,- per les                                           |
| Boks Dames                          | Meiden en vrouwen vanaf 16 jaar die zich fitter willen voelen                               | Gymzaal Rijnmond College                | Maandag                     | 20.15 – 21.00 | €2,- per les                                           |
| Schilderclub                        | Volwassenen                                                                                 | Stappers                                | Maandag                     | 19.15 – 22.00 | €75,- per half jaar                                    |
| Stappers op de trappers – fietsclub | Volwassenen                                                                                 | Stappers                                | Dinsdag                     | 09.30 – 11.30 | Gratis                                                 |
| Sport en spel                       | Groep 3 t/m groep 8 Otto Baron                                                              | Cruijff Court                           | Dinsdag                     | 13.15 – 14.45 | Gratis                                                 |
| A-MeeZing Buurtkoor                 | Iedereen die van zingen houdt en/of die de Nederlandse taal beter onder de knie wil krijgen | Stappers                                | Dinsdag                     | 13.30 – 14.40 | Gratis                                                 |
| Sport en spel                       | Kinderen t/m 12 jaar                                                                        | Cruijff Court                           | Dinsdag                     | 14.45 – 15.45 | Gratis                                                 |
| Sport op maat                       | Jongeren van 8 jaar t/m 15 jaar                                                             | PMT-gebouw                              | Dinsdag                     | 15.45 – 16.45 | Gratis                                                 |
| 3x3 basketbal                       | Jongeren t/m 26 jaar                                                                        | Basketbalveld naast DIRK                | Dinsdag                     | 16.00 – 18.00 | Gratis                                                 |
| Boks Dames                          | Meiden en vrouwen vanaf 16 jaar die zich fitter willen voelen                               | Gymzaal Rijnmond College                | Dinsdag                     | 20.15 – 21.00 | €2,- per les                                           |
| Bloemschikken                       | Volwassenen                                                                                 | Stappers                                | Maandelijks op woensdag     | 10.00 – 12.00 | Tussen €3,- en €10,- afhankelijk van materiaalkosten   |
| Beweeg mee op balkon                | Inwoners Atrium                                                                             | Atrium Baron van Waasenaarlaan          | Woensdag                    | 11.00 – 12.00 | Gratis                                                 |
| Join Us                             | Jongeren 12-18 jaar en 18-25 jaar                                                           | Stappers                                | Om de week op woensdag      | 18.30 – 21.30 | Gratis                                                 |
| Boks Mannen                         | Vanaf 16 jaar                                                                               | Gymzaal Rijnmond College                | Woensdag                    | 19.30 – 20.15 | €2,- per les                                           |
| Boks Dames                          | Vanaf 16 jaar                                                                               | Gymzaal Rijnmond College                | Woensdag                    | 20.15 – 21.00 | €2,- per les                                           |
| Cultuur en Thee                     | Iedereen                                                                                    | Stappers                                | Donderdag                   | 14.00 – 15.00 | €1,- per keer                                          |
| Kattukse Kost buurtmaaltijd         | Iedereen                                                                                    | Stappers                                | Iedere 2 weken op donderdag | 18.00 – 19.30 | €1,50 voor kinderen, vanaf 12 jaar €3,- p.p. per keer. |
| Vitality Club                       | Wijkbewoners                                                                                | PMT-gebouw                              | Vrijdag                     | 09.00 – 10.00 | Gratis                                                 |
| Wandelgroep Valkenburg              | Inwoners Valkenburg                                                                         | Verzamelen voor de kantine VV Valken'68 | Vrijdag                     | 09.45 – 10.45 | Koffie €1,-                                            |
| Buurtbakkie                         | Wijkbewoners                                                                                | Stappers                                | Vrijdag                     | 10.00 – 12.00 | Gratis                                                 |

# LARISSA BOS



'Mijn naam is Larissa Bos en sinds oktober ben ik de nieuwe jongerenwerker in Rijsburg. Je zal mij tegen kunnen komen op straat tijdens een van mijn ambulante rondes. Momenteel ben ik druk bezig met de aankleding van 't Hok en om de activiteiten daar op te starten.

**Jongeren helpen hun talenten te ontdekken en hen verder te zien ontwikkelen is iets waar ik ontzettend naar uitkijk. Jongeren ondersteunen en motiveren om betere keuzes te maken is een uitdaging die ik graag aan ga.** Graag hoor ik van de jongeren wat zij nodig hebben om daarna samen te kijken wat de mogelijkheden zijn'. Dus heb jij een idee voor jongerenactiviteiten in Rijsburg of wil je zelf wat organiseren? Mail dan naar [larissabos@welzijnskwartier.nl](mailto:larissabos@welzijnskwartier.nl).

## BINGO IN RIJSBURG

Op veler verzoek is de bingo weer gestart. Sociaal werker Ria Paap en een aantal vrijwilligers verzorgen iedere laatste woensdag van de maand van 14.30 tot 16.30 uur in de Burgt weer een gezellige bingo met leuke prijzen! Een bingokaart kost 5 euro inclusief een kopje koffie/thee. Aanmelden kan via de website [doemeeinkatwijk.nl](http://doemeeinkatwijk.nl).



RIJSBURG



## Welke sportvereniging gaat een gezonde samenwerking met ons aan?

Kinderen brengen wekelijks tijd door op hun sportclub. In zo'n gezonde sportieve omgeving past de keuze voor een gezonder snack-alternatief. De campagne #kanook is bedoeld om kinderen en hun ouders hier meer bewust van te maken. Samen zorgen we dat gezondere producten zoals water, fruit, bruine tosti en/of broodje gezond op de sportclub beschikbaar zijn. Zo laten we met elkaar zien hoe het ook kan. Recentelijk zijn de basketbalvereniging Grasshoppers en voetbalvereniging Rijsburgse Boys met de sportkantinecampagne #kanook gestart en zouden wij graag met andere sportverenigingen hierover in gesprek gaan, om de opties en mogelijkheden te bespreken. Jouw kantine in Katwijk, Rijsburg of Valkenburg een beetje gezonder maken kan nu heel makkelijk. Mail naar beweegmakelaar Jeffrey Drost ([jeffreydrost@welzijnskwartier.nl](mailto:jeffreydrost@welzijnskwartier.nl)) voor een persoonlijke kennismaking en een gratis #kanook starterspakket.

## KOM EEN BAKKIE DOEN!

Iedere woensdagochtend (10.00 - 11.30) is er een gezellige koffie-inloop in de Brasserie van de Burgt. Het is een kleine gezellige groep waar iedereen welkom is. Deelnemers vinden de inloop een fijne laagdrempelige activiteit op een leuke locatie met vriendelijke vrijwilligers. Er ontstaan fijne gesprekken en je leert nieuwe mensen kennen, die je zelf niet zomaar uit het niets zou aanspreken. Consumpties zijn voor eigen rekening.



... In je eentje ga je niet zo snel een kopje koffie ergens drinken, maar hier ben je verzekerd van gezelschap



# CONTACT RIJNSBURG

| Locatie/<br>huis van de wijk | Adres                                     | Openingstijden/dagen                   | Telefoonnummer | E-mailadres/ website                                       |
|------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------|
| De Burgt                     | Burg. Koomansplein 1<br>2231 DA Rijnsburg | Maandag t/m donderdag<br>10.00 – 14.00 | 071-4033323    | wijkteamrijnsburg@welzijnswartier.nl<br>welzijnswartier.nl |

## WEEKPROGRAMMA RIJNSBURG



| Wat                               | Wie                               | Waar                                          | Wanneer                                    | Tijd                                                        | Kosten                                                                        |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Bewegen voor ouderen              | Ouderen                           | De Voorhof zaal 5                             | Iedere maandag                             | Groep 1 09.00 – 10.00<br>Groep 2 10.00 – 11.00              | €10,- per maand                                                               |
| Vitality club                     | Ouderen                           | Westerweide<br>Rijnsburg                      | Iedere maandag                             | 09.00 – 10.00                                               | Kosten: eerste 2 keer gratis,<br>daarna o.b.v. strippenkaart<br>€1,- per keer |
| Bewegen voor ouderen              | Ouderen                           | De Voorhof zaal 5                             | Iedere maandag                             | 09.45 – 10.40                                               | €10,- per maand                                                               |
| Bewegen op muziek                 | Ouderen                           | De Voorhof zaal 5                             | Iedere maandag                             | 10.45 – 11.30                                               | €13,- per maand                                                               |
| Volksdansen/line<br>dance         | Ouderen                           | De Voorhof zaal 5                             | Iedere maandag                             | 14.30 – 15.30                                               | €10,- per maand                                                               |
| Senioren sport                    | Ouderen                           | Gymzaal Katwijkerweg                          | Iedere dinsdag                             | 16.00 – 17.00                                               | €16,- per maand                                                               |
| Bewegen voor ouderen              | Ouderen                           | De Voorhof                                    | Iedere woensdag                            | Groep 1 09.00 – 10.00<br>Groep 2 10.00 – 11.00              | €10,- per maand                                                               |
| Seniorweb                         | Ouderen met een<br>digitale vraag | De Burgt                                      | Iedere woensdag<br>op afspraak             | 10.00 – 11.30                                               | Gratis                                                                        |
| Inloopkoffie ochtend              | Ouderen                           | De Burgt                                      | Iedere woensdag                            | 10.00 – 11.30                                               | Deelname gratis, consumpties<br>voor eigen gebruik                            |
| Inloopspreekuur<br>beweegmakelaar | Ouderen                           | De Burgt                                      | Iedere woensdag                            | 10.00 – 11.00                                               | Gratis                                                                        |
| Wandelgroep                       | Ouderen                           | De Burgt                                      | Iedere woensdag                            | 09.45 verzamelen,<br>10.00 – 11.00 wandelen                 | Deelname gratis, consumptie<br>na afloop voor eigen gebruik                   |
| Sport en spel voor de<br>jeugd    | Jongeren                          | Kleipettenveld,<br>Monetstraat 1<br>Rijnsburg | Iedere woensdag                            | 13.30 – 14.30                                               | Gratis                                                                        |
| Bewegen op muziek<br>voor ouderen | Ouderen                           | Voorhof, grote zaal                           | Iedere woensdag                            | 11.00 – 12.00                                               | €13,50,- per maand                                                            |
| Fietsgroep                        | Ouderen                           | De Burgt                                      | Iedere woensdag                            | 09.45 verzamelen voor<br>de Burgt,<br>10.00 – 11.30 fietsen | Deelname gratis consumptie<br>na afloop voor eigen gebruik                    |
| Bingo voor<br>volwassenen         | Volwassenen                       | De Burgt                                      | Iedere laatste<br>woensdag van de<br>maand | 14.30 – 16.30                                               | €5,- inclusief 1 kopje koffie/<br>thee                                        |
| Inloopspreekuur<br>mantelzorgers  | Mantelzorgers                     | De Burgt                                      | Iedere woensdag                            | 10.00 – 11.30 of op<br>afspraak                             | Gratis                                                                        |
| Eettafel lunch                    | Ouderen                           | De Burgt, Atrium                              | Donderdag<br>Even weken                    | 11.00 – 12.30                                               | € 3,50 per keer (€ 1,- voor<br>koffie/thee)                                   |



# EEN VEILIGE BASIS VOOR DE JEUGD VAN NOORDWIJK

**Net voor de tweede lockdown opende Welzijnswartier in 2020 op de van Panhuysstraat jongeren centrum The Base. Wat is er sindsdien gebeurd? Hoe gaat het nu? En wat komt eraan? Jongerenwerker Jeroen van der Voort praat ons bij.**

Bekijk de laatste updates en nieuwsberichten over jongerenwerk in Noordwijk: [welzijnswartier.nl/noordwijk](https://welzijnswartier.nl/noordwijk)



## **Wat is er het afgelopen jaar allemaal gebeurd Jeroen?**

The Base heeft zich ontwikkeld tot, het zegt het al, een veilige *basis* waar jongeren kunnen chillen, maar ze ook de kans krijgen talenten te ontwikkelen. Ook op professioneel vlak lag de focus op het creëren van een sterke basis. Zowel in het team, maar ook richting andere partners en lokale organisaties en ondernemers. We maakten kennis met een aantal basisscholen en de scholen in het voortgezet onderwijs. Maar denk ook aan de samenwerking rondom het lokale Preventie- en Sportakkoord. Alleen samen met andere organisaties en personen kunnen wij werken aan een kansrijk, veilig en gezond Noordwijk.

## **Dat klinkt goed! Wat hebben jullie specifiek voor jongeren gedaan?**

Binnen de coronamaatregelen hebben we zo goed mogelijk de jongeren leren kennen. We hebben veel ervaring op het gebied van jongerenwerk, maar toch was het belangrijk

om hier eerst uit te zoeken wat de behoeftes zijn van jongeren. We hebben een aantal keer in samenwerking met Sportbedrijf Noordwijk, Young PWR en gemeente Noordwijk de Breakout Events georganiseerd. Deze activiteiten zijn meerdere malen goed bezocht. Ook gingen we wekelijks naar buiten met Get Active. De jongeren maakten heel wat kilometers op de mountainbike, hardlopend of skeelerend waaruit mooie vriendschappen zijn ontstaan. Daarnaast hebben we The Base opengehouden voor kwetsbare jongeren: denk aan de meidenmiddagen en avonden en LHBTIQ+. We zijn ook ambulant op straat te vinden. Hierbij hebben we contact met de jeugd die op straat aanwezig is. We bespreken met ze waar ze behoefte aan hebben en kijken samen hoe we dit kunnen realiseren.

## **En wat gaat er nu gebeuren?**

We zijn op dit moment bezig om een supervet activiteiten-aanbod voor jongeren van 10 t/m 14 jaar samen te stellen. We hebben hier echt naar uitgekeken. Vanaf groep 8 gebeurt er zoveel bij deze jongeren. Ze maken een grote verandering door. Ze worden puber! Hun lichaam begint te veranderen



**Jeroen van der Voort** is sinds 2004 werkzaam in het jongerenwerk en vanaf het begin actief voor Welzijnskwartier en gelooft in de kracht van jongerenwerk.

Gesprekken die jongeren thuis of met docenten niet kunnen voeren gebeuren in een jongerencentrum of op (de digitale) straat. 'Ik vind dat elk kind ongeacht geld en achtergrond een kans moet hebben om het meeste uit zichzelf te halen.



en ze krijgen ook meer verantwoordelijkheden. The Base is voor hun daarin een veilige basis om deze uitdagingen te exploreren. Het moet nog meer een tweede thuis worden voor de jeugd. Met mooie bijvangst om overlast op straat te verminderen.

### Hoe pak je dat dan aan?

Scholen spelen een belangrijke factor. Jongeren spenderen daar natuurlijk veel tijd. Tijdens de introductieweek van het Northgo college stelde we ons voor aan hun nieuwe leerlingen. In plaats van een saaie presentatie hebben we de jongeren laten ervaren hoe het er bij The Base aan toe kan gaan. We toverden hun aula om tot een vette lasergamehal met lasers, rook en lampen. Het gaat natuurlijk niet om de activiteit, maar nog meer over de ontmoeting en kennis-making. Zodat (groepen) jongeren ons nog beter weten te vinden.

The Base is een plek van verrassende ontmoetingen. Zo nodigden we 30 november Bureau Halt en de jeugdagente uit om in gesprek te gaan over vuurwerk, de gevaren en gevolgen hiervan kunnen niet vaak genoeg worden

*The Base is een plek van  
(verrassende) ontmoetingen* :

benadrukt. Ook kwam de wijkagent vijf keer koken met de jongeren. Vaak kom je een politieagent tegen wanneer je een boete krijgt of in de penarie zit, maar het is juist goed om een andere koppeling te maken. De jeugd gaat tijdens het koken in gesprek en leert zo de persoon achter het uniform kennen. Deze samenwerkingen zijn daarom erg waardevol, omdat ze mensen met elkaar in contact brengen.

### Wat staat er allemaal op de wensenlijst voor The Base?

Naast een sterk activiteiten aanbod willen we nog meer aanbieden op het gebied van talenten ontdekken en ontwikkelen. Er staat natuurlijk al een DJ Booth, maar we willen ook een multimediaruimte inrichten voor muziek en video's maken. Op deze plek kunnen jongeren samen mooie dingen maken en kunnen ze zich uiten via een medium wat bij hun past. Voor de financiering zoeken we nog enthousiaste muziekverenigingen, bands of scholen die ook gebruik willen maken van deze ruimte.

**Maak persoonlijk kennis met Jeroen of mail hem over de toekomstige muziekstudio via [jeroenvandervoort@welzijnskwartier.nl](mailto:jeroenvandervoort@welzijnskwartier.nl)**

Ook gaaf!

### Watch The Budget

11 jongeren uit gemeente Teylingen gingen tijdens de herfstvakantie (18 t/m 22 oktober) de challenge aan om met zo min mogelijk geld 5 dagen rond te komen. Vanuit een vakantiehuisje van Duinresort Dunimar in Noordwijkerhout moesten ze met hun team opdrachten doen, boodschappen halen, creatief koken en ondervinden hoe het is om met weinig middelen te leven. De groep met de meeste punten won. Bekijk hier hoe de jongeren het vonden!

[welzijnskwartier.nl/nieuws/21-watch-the-budget](http://welzijnskwartier.nl/nieuws/21-watch-the-budget)



Wij zoeken jou |



# DÉ VRIJWILLIGERS VACATUREBANK VAN KATWIJK

VACATURE  
UITGELICHT

## HELP MENSEN INTEGREREN

Maak kennis met verschillende culturen en help mensen integreren. Word buddy van een statushouder of geef een training over normen en waarden of werknemersvaardigheden. Zo zorg jij ervoor dat iemand snel aansluiting vindt.

### Heel makkelijk vrijwilligers- vacatures vinden en aanbieden

In Katwijk doet ruim 50% van de mensen vrijwilligerswerk. Toch staan er zo'n 200 vrijwilligersvacatures open. Vrijwilligerswerk is maatwerk, zowel voor de vrijwilliger als voor de organisatie. Het vinden van vrijwilligerswerk kan nu ook op de online vacaturebank. De plek waar je makkelijk kunt zoeken op alle soorten vrijwilligerswerk en hoeveel tijd je hiervoor vrij hebt steken. Zo wordt meedoen heel gemakkelijk!

### Hoe werkt het?

In één oogopslag zie je wat de vrijwilligersfunctie inhoudt en wat er van je wordt verwacht. Met één druk op de knop meld je je aan. Je zit dan nog aan niets vast, maar een enthousiaste vrijwilliger van de organisatie neemt zo snel mogelijk contact met je op.

### Welke organisaties zijn er zoal op te vinden?

DSV, Welzijnswartier, Topaz Overduin, Stichting Vrienden van het Rijnpark, Stichting de Steenrots en nog veel meer! Meld ook jouw organisatie aan.



[WWW.DOEMEEINKATWIJK.NL/VRIJWILLIGER-VACATURES](http://WWW.DOEMEEINKATWIJK.NL/VRIJWILLIGER-VACATURES)



# (EX-)MANTELZORGERS BELLEN MANTELZORGERS

## Ga een goed gesprek aan

Welzijnskwartier zoekt extra vrijwilligers voor het Belteam Mantelzorg. 17.000 mensen in Katwijk, Valkenburg en Rijnsburg zijn mantelzorger. Zo'n 20% daarvan heeft het zwaar en behoefte aan een luisterend oor. Maar mantelzorgers vertellen hun verhaal niet zo snel, omdat ze vinden dat hetgeen ze doen heel normaal is. Daarom bellen de vrijwilligers hen actief op. Dit belteam kan extra hulp gebruiken.

Het belletje naar de mantelzorgers is belangrijk. Het biedt mantelzorgers de gelegenheid een praatje te maken en hun verhaal te doen. Het telefoongesprek wordt dan ook zeer gewaardeerd. En die waardering doet de vrijwilliger weer erg goed.

Een voorbeeld van zo'n mantelzorger is meneer Van Rijn. Hij zorgt al 3 jaar voor zijn vrouw die na een herseninfarct halfzijdig verlamd is. Dit doet hij met veel liefde en plezier. Samen redden zij zich goed. Maar meneer Van Rijn heeft wel af en toe behoefte aan een gesprek met een deskundige vrijwilliger. "Dat geeft weer even adem."

*'We redden het prima, maar soms wil ik mijn hart even luchten'*



*'Wat fijn dat het beter gaat met uw vrouw, maar hoe gaat het eigenlijk met u?'*

## Belvrijwilligers krijgen goede ondersteuning

De belvrijwilligers kunnen het aantal noodzakelijke telefoongesprekken niet aan. Daarom zoeken we extra mensen die zich goed kunnen inleven. Uiteraard krijg je daar goede begeleiding bij. Ben jij degene die we zoeken?

- ⇒ Je luistert graag naar mensen
- ⇒ Je bent zelf mantelzorger (geweest) - hoeft niet!
- ⇒ Je wilt 4 uur per week meehelpen
- ⇒ Je ziet het zitten om dit mooie werk tenminste een jaar te doen
- ⇒ Je kan met een computer overweg

Naast goede instructies krijg je veel waardering van de mensen die je spreekt én je doet ook nieuwe contacten op.

**WELZIJS  
KWARTIER**  
Doe(t) mee

## Ben jij geïnteresseerd in dit dankbare werk?

App, bel of mail dan met  
Amber Slobbe: (06) 82095359  
mantelzorg@welzijnskwartier.nl

# IN 5 STAPPEN AAN DE SLAG MET JOUW TALENTEN!

Project Talent: Het MDT-traject van de Duin- & Bollenstreek



Talent ontdekken, nieuwe mensen ontmoeten en iets goeds doen voor een ander. Dat is Project Talent. Het project voor jongeren (van 14 t/m 27 jaar) dat gemiddeld 6 maanden duurt en minimaal 1 dagdeel per week inzet (totaal 80 uur) vraagt. Deelnemers krijgen eerst 4 trainingen en gaan vervolgens 5 maanden lang 1 dagdeel per week vrijwilligerswerk doen bij een Doe-Plek (lokale/regionale organisatie). Dit zeggen de huidige deelnemers over Project Talent:

**'IK WEET NU WAT VOOR OPLEIDING IK WIL GAAN DOEN EN HOE IK AAN DE SLAG KAN GAAN MET MIJN KWALITEITEN'**

**'IK KAN NU VOOR EEN GROEP PRATEN'**

**'IK HEB EEN BETER INZICHT IN MIJZELF GEKREGEN'**

**Trainer**

**Martine van der Bent**



**'Uiteraard zie ik jou voor wie je bent en wat je kan. Iedereen wil gezien en gehoord worden..'**

**Wie zitten achter Project Talent?**

Welzijnswartier slaat samen met partners Welzijn Noordwijk, Welzijn Teylingen, WelzijnsKompass en gemeenten Katwijk, Hillegom, Lisse en Teylingen en Noordwijk de komende twee jaar de handen ineen om een mooi programma op te zetten voor de gehele Duin- en Bollenstreek.

**Doe-Plek worden?**

Dat kan ook. Sluit aan bij andere mooie organisaties zoals: jongerenplatform Kattuk, redactie bij Noordwijk Nu, fietsmaatje Lisse-Hillegom, Stoomtrein Katwijk Leiden, dagbesteding Langeveldshof, repaircafé de JoJo, sportbedrijf Katwijk en Lisse actief.

**STARTDATUM  
FEBRUARI  
KATWIJK  
NOORDWIJK  
LISSE**

## IN 5 STAPPEN AAN DE SLAG MET JOUW TALENTEN!



### Stap 1: Aanmelden

Meld je aan via [www.projecttalentmdt.nl](http://www.projecttalentmdt.nl)



### Stap 2: Kennismakingsgesprek

Maak kennis met je coach/trainer



### Stap 3: Trainingen (1 maand)

Volg 4 praktische trainingen over communicatie, presentatie en kwaliteiten



### Stap 4: Doe-Plek & begeleiding (5 maanden)

Koppeling aan een Doe-Plek op basis van jouw interesses en kwaliteiten. Daarnaast houd je contact met je coach en heb je elke maand een bijpraatmoment met jouw groep



### Stap 5: Certificaat (na 6 maanden)

Feestelijke uitreiking van jouw MDT-certificaat!



Niekee stapt wekelijks op de fiets voor Fietsmaatjes Lisse. Bekijk hier de clip ([projecttalentmdt.nl](http://projecttalentmdt.nl)).



**PROJECT TALENT**

Meer informatie en opgeven voor februari? [www.projecttalentmdt.nl](http://www.projecttalentmdt.nl)

**VOOR MEER INFORMATIE OVER AANMELDEN EN ACTIVITEITEN: [WELZIJNSKWARTIER.NL](http://WELZIJNSKWARTIER.NL)**