



PREVENTIEGIDS

voor de gemeente Goeree-Overflakkee

Preventiegids

Een praktisch overzicht van het aanbod aan preventiemiddelen op het gebied van zorg en welzijn op Goeree-Overflakkee. Met preventie willen we zorgen dat mensen gezond blijven door hun gezondheid te bevorderen en te beschermen.

Deze informatiefolder is een laagdrempelige manier om hulp of ondersteuning te krijgen in de eigen buurt. Deze hulp of ondersteuning is bijna altijd gratis en vrij toegankelijk. Er is geen indicatie of verwijzing nodig.

Het aanbod is verdeeld in 8 thema's:

Opvoeden & opgroeien 4	Omgaan met geld 19
Gezondheid - lichaam 10	Werken & Leren 20
Gezondheid - geest 12	Verslaving & middelengebruik 23
Voeding & bewegen 18	Seksualiteit 24

Opvoeden & opgroeien

0 – 3 jaar

Shantala babymassage - *Shantala is een liefdevolle ontspanningsmassage die de band tussen moeder en kind versterkt. Het is een fijne en mooie manier van contact maken en elkaar aandacht geven.*

www.centrumvoorjeugdeng gezin.nl/actueel/shantala-babymassage



CJG Rijnmond

Huilbaby poli - *Poli voor huilbaby's in samenwerking met het ziekenhuis. Er wordt naar medische oorzaken bij de baby gekeken, maar er wordt ook training en advies gegeven. Neem voor meer informatie contact op via*

www.centrumvoorjeugdeng gezin.nl/contact



CJG Rijnmond

Pedagogisch spreekuur - *Voor advies van een pedagoog over bijvoorbeeld regelmaat of grenzen aangeven bij uw kind.*

www.centrumvoorjeugdeng gezin.nl/het-pedagogisch-spreekuur



CJG Rijnmond

Advies jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen en andere deskundigen - *Voor alle vragen rondom opgroeien, opvoeden en gezondheid van uw kind.*

www.centrumvoorjeugdeng gezin.nl/contact



CJG Rijnmond

Stevig Ouderschap – *Stevig Ouderschap biedt extra ondersteuning aan gezinnen waar de omstandigheden zwaarder zijn dan gemiddeld. Een speciaal opgeleide jeugdverpleegkundige komt tot uw kind 1,5 jaar is 6 keer op bezoek.*

www.centrumvoorjeugdeng gezin.nl/stevig-ouderschap



CJG Rijnmond

Wilt u meer weten over de contactmomenten van het Centrum voor Jeugd en Gezin:

www.centrumvoorjeugdengezin.nl/contactmomenten



Boekstartcoach - Coach die ouders aanmoedigt om voor te lezen aan hun kinderen.

www.boekstartpro.nl



4 – 12 jaar

Passend onderwijs op de basisschool - Voor advies over passend onderwijs en meer inclusief onderwijs op school.

www.swvgo.nl



Sociale vaardigheden voor kinderen op de basisschool - In de training Sociale vaardigheden leren kinderen samen spelen.

www.kwadraad.nl



Weerbaarheidstraining voor kinderen op de basisschool (Rots en Water Training) - In deze training leren kinderen voor zichzelf op te komen. Zodat zij goed nee kunnen zeggen, hun grenzen aangeven en steviger in hun schoenen staan.

www.kwadraad.nl



KIES training - Deze spel- en praatgroep helpt kinderen van wie de ouders gaan scheiden of zijn gescheiden.

www.kwadraad.nl



Vrienden training - Training voor kinderen tussen 8 en 12 jaar om hen meer zelfvertrouwen te laten krijgen.

voor de aanschaf van een boek € 20,-

www.kwadraad.nl



Pedagogisch spreekuur - Voor advies van een pedagoog over bijvoorbeeld regelmaat of grenzen aangeven bij het kind.

www.centrumvoorjeugdengезin.nl/het-pedagogisch-spreekuur



CJG Rijnmond

Advies jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen en andere deskundigen - Voor alle vragen rondom opgroei, opvoeden en gezondheid van je kind.

www.centrumvoorjeugdengезin.nl/contact



CJG Rijnmond

Wilt u meer weten over de contactmomenten van het Centrum voor Jeugd en Gezin:

www.centrumvoorjeugdengезin.nl/contactmomenten



CJG Rijnmond

13 – 23 jaar

Passend onderwijs in het voortgezet onderwijs - Voor advies over passend onderwijs en meer inclusief onderwijs op school.

www.swvgo.nl



Passend Onderwijs
GOEDEREE - OVERPLAATSE

Youth for Christ - Preventief jongerenwerk op straat. Wekelijks in Stellendam en Dirksland met een oude stadsbus als mobiele ontmoetingsplek. Tijd voor een praatje, spelletje, nieuwe mensen ontmoeten enz.

www.yfc.nl



Veldwerk Goeree-Overflakkee - Jongeren-coaches die via straatwerk de laagdrempelig in contact komen met jongeren. Meedenken in de hulpvragen die er zijn op het gebied van o.a. school, werk, huisvesting, gezinssituatie, eenzaamheid, middelengebruik, psychische problemen. Het team biedt begeleiding en verwijst door als dit nodig is.

www.veldwerkgoereeoverflakkee.nl

www.ontmoeting.org/locaties/

veldwerkgoeree-overflakkee/



Preventiegesprek jongerenwerk - *Eén op één vertrouwelijk(e) gesprek(ken) om een hulpvraag te bespreken.*

www.zijngo.nl/jongerenwerk



Thema-avonden jongerenwerk - *Thema-avonden gericht op jongeren over verschillende thema's. Zoals grenzen stellen, middelengebruik, seksualiteit, geld, normen en waarden.*

www.zijngo.nl/jongerenwerk



Open inloop JAC - Een fijne en veilige plek waar jongeren samen kunnen komen. Ze kunnen hier ook met een jongerenwerker praten over wat hen bezighoudt.

www.zijngo.nl/jongerenwerk-werkzaamheden



Advies jeugdverpleegkundige - Voor advies van een jeugdverpleegkundige over bijvoorbeeld problemen met eten.

www.centrumvoorjeugdengezin.nl/contact



CJG Rijnmond

Wilt u meer weten over de contactmomenten van het Centrum voor Jeugd en Gezin:

www.centrumvoorjeugdengezin.nl/contactmomenten



CJG Rijnmond

Training sociale vaardigheden - Een training bestaande uit acht bijeenkomsten voor jongeren van 12 tot 15 jaar om de sociale redzaamheid te vergroten.

www.centrumvoorjeugdengezin.nl/contact



CJG Rijnmond

Rouwgroep voor jongeren - Praatgroep voor jongeren vanaf 12 jaar die korter of langer geleden een dierbare zijn verloren.

www.kwadraad.nl



Zomercursus Plezier op school - Cursus om kinderen te helpen met plezier en zelfvertrouwen naar de middelbare school te laten gaan.

ongeveer € 20,-.

www.kwadraad.nl



Ouders algemeen

Kindpakket - Een website waarop ouders voor hun kinderen producten, diensten of activiteiten kunnen aanvragen (zoals een schooltas of zwemlessen). Gezinnen met een inkomen tot 125% van de bijstandsnorm en geen of weinig eigen vermogen, mogen hier gebruik van maken.

<https://goeree-overflakkee.mijnkindpakket.nl/>



Puberchallenge - De pubertijd is zowel voor ouders als pubers vaak een uitdaging, een challenge. Deze online pubercursus is er om ouders van pubers te ondersteunen.

www.centrumvoorjeugdeng gezin.nl/puberchallenge



Ouderschap blijft - Aanpak om de communicatie tussen ouders die gaan scheiden of gescheiden zijn te verbeteren en om te komen tot goede afspraken over de zorg en opvoeding waarbij het belang van het kind centraal staat.

www.kwadraad.nl



Video home training - Training voor het verbeteren van de relatie tussen ouders en kind(eren) met behulp van video-opnamen thuis.

www.kwadraad.nl



Cursus

Patiëntenbijeenkomsten; Diabetescafé en het Longpunt - *Bijeenkomsten voor het delen van ervaringen en het informeren over nieuwe ontwikkelingen in de behandeling van diabetes en longaandoeningen. Per bijeenkomst wordt een specifiek onderwerp behandeld.*

www.zorggroepharingvliet.nl/voor-patienten/evenementen



Gecombineerde Leefstijl Interventie - *Het gecombineerde leefstijl programma (GLI) richt zich op het veranderen van leefstijl, waarbij de focus ligt op de kwaliteit van leven, gewichtsverlies en gezondheidswinst. Dit tweejarig programma bestaat uit individuele coachingssessies en groepsbijeenkomsten.*

www.zorggroepharingvliet.nl/zorgprogrammas/gli



Hulpmiddelen

Patiëntenfolders over (risico's op) chronische ziekten - *Informatie over diabetes, hart- en vaatziekten, astma, copd en het gecombineerde leefstijlprogramma.*

www.zorggroepharingvliet.nl/zorgprogrammas/patientenfolders



Praatgroep voor Long-Covid patiënten - *Omgaan met langdurige klachten na corona.*



- *De impact van Covid-19*
- *Lichamelijke- en cognitieve restklachten en vermoeidheid; een nieuwe balans*
- *Leven tussen hoop en vrees (niet weten wanneer je volledig zult herstellen)*
- *Psychosociale gevolgen: acceptatie, rouw, angst, schaamte*
- *Schuldgevoel en schaamte*
- *Betekenis voor de omgeving en werk: begrip en onbegrip*

www.kwadraad.nl

Vaccineren - Vaccinaties voorkomen ziektes tijdens vakantie in het buitenland, of als er nog vaccinaties missen vanuit het Nederlands vaccinatieprogramma.

Kosten per vaccin verschillend

www.eenprikzogeplept.nl of

www.ggdreisvaccinaties.nl/heb-ik-een-vaccinatie-nodig

ANWB Automaatje - Minder mobiele inwoners kunnen op verzoek vervoerd worden door vrijwilligers met een eigen auto.



Kosten per kilometer per rit € 0,30

www.zijngo.nl/automaatje-go

Blijverslening - Een lening om de woning te kunnen aanpassen, zodat ouderen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen.



Kosten per lening verschillend

www.svn.nl/gemeente/Goeree-Overflakkee

Gezondheid - geest

Geheugen

Alzheimer trefpunt - Ontmoetingsplek om meer te weten te komen over dementie en om deskundigen te ontmoeten.

www.alzheimer-nederland.nl/regios/goeree-overflakkeehoeksche-waard/alzheimer-trefpunt-middelharnis



Geheugenbibliotheek - Informatiepunt waar men informatie en advies kan krijgen over dementie.

www.ketenzorgdementie-zhe.nl/goeree-overflakkee/



Iemand om mee te praten

Diaconaal Maatschappelijk Werk - Hulp en begeleiding aan volwassenen, stellen en gezinnen vanuit christelijk perspectief.

www.stichtingschuilplaats.nl/locaties/regio-goeree-overflakkee



Lotgenotengroep rouwverwerking - Praatgroep waar het rouwproces wordt ondersteund en besproken wordt hoe om te gaan met het verlies.

www.kwadraad.nl



Mantelzorgcafé - Een praatgroep voor mantelzorgers om even de zorg te kunnen delen of te ontspannen.

www.zijngo.nl/mantelzorg



Uitbreiding van het sociale netwerk -

Arrangement waarbij samen met de cliënt eerst het bestaande persoonlijke netwerk geïnventariseerd wordt. Aan de hand daarvan wordt een plan van aanpak gemaakt om het netwerk groter, fijner of meer betrokken te maken.

www.zijngo.nl/welzijnsadvies



Wegwijs in een nieuwe situatie - Arrangement waarbij mensen die door een grote verandering of een verlies uit balans dreigen te raken, geholpen worden verder te leven met die verandering of dat verlies.

www.zijngo.nl/welzijnsadvies



Zinvol bezig zijn - Arrangement waarin uitgezocht wordt wat voor de cliënt bijdraagt aan een gevoel van betekenis en welke acties nodig zijn om zich waardevoller te gaan voelen.

www.zijngo.nl/welzijnsadvies



Ontwikkelen van talenten - Arrangement om de talenten van de cliënt naar het oppervlak te halen en de mogelijkheden daarvan te benutten. Hierdoor krijgt het welbevinden een boost.

www.zijngo.nl/welzijnsadvies



Leuke dingen doen - Arrangement waarin samen met de cliënt wordt uitgezocht welke activiteiten het meeste plezier en voldoening aan het leven toe kunnen voegen.

www.zijngo.nl/welzijnsadvies



Open inloop JAC - Een fijne en veilige plek waar jongeren samen kunnen komen. Ze kunnen hier ook met een jongerenwerker praten over wat hen bezighoudt.

www.zijngo.nl/jongerenwerk-werkzaamheden



Ouderenactiviteiten in eigen kern - Per kern worden activiteiten georganiseerd voor ouderen, bijvoorbeeld kaarten, koersbal, breiclub en bingo.

Kosten per activiteit verschillend

www.zijngo.nl/evenementen



Oogcafé Goeree-Overflakkee - Een plek waar mensen met een oogandoening elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen uitwisselen. In het oogcafé worden regelmatig thema's behandeld zoals hulpmiddelen en de Wet maatschappelijke ondersteuning. Ook is er volop ruimte voor gezellige activiteiten zoals creatieve middagen, spelletjes en uitstapjes.

www.oogvereniging.nl/vereniging/oogcafe-2/#-zuidholland



Open inloop GGZ - De open inloop van stichting Pameijer is er voor alle (kwetsbare) inwoners. Het is een plek waar altijd iemand voor je is, waar je in contact kunt komen met anderen en waar je persoonlijke ondersteuning kunt krijgen wanneer dit nodig is.

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur.

Locatie: Juliana van Stolberglaan 58 in Middelharnis.

Inloop stichting Kairos – *Een plek voor kwetsbare (jong)volwassenen zonder vaste woon- of verblijfplaats. Ze kunnen terecht voor een luisterend oor of het doen van hun was. Of ze mogen een maaltijd gebruiken of douchen. Ook kunnen ze binnen afspreken met hun hulpverleners. Hiervoor moeten wel afspraken gemaakt worden. Openingstijden: dagelijks van 9.00 tot 17.00 uur*
Locatie: Voorstraat 14 Dirksland
www.stichtingkairos.nl



Cliëntenondersteuning voor mensen met een beperking - *Ondersteunen van mensen met een beperking en hen helpen bij het inrichten van een zelfstandig leven.*
www.mee.nl/clientondersteuning



Inloophuis de Boei - *Centrum voor leven met en na kanker.*
<https://deboeigo.nl/>



Sociale netwerkstrategieën - *Volwassenen, jeugdigen en/of gezinnen de kans geven om regie te houden over hun eigen leven of die regie weer terug te krijgen.*
www.kwadraad.nl



Alzheimer trefpunt - *Ontmoetingsplek om meer te weten te komen over dementie en om deskundigen te ontmoeten.*
www.alzheimer-nederland.nl/regios/goeree-overflakkeehoeksche-waard/alzheimer-trefpunt-middelharnis



Cursus

Cursus Creatief leven - Cursus voor mensen die eenzaam zijn en daar wat aan willen doen. Een vraaggericht combinatietraject van groepsbijeenkomsten en individuele begeleiding.

www.zijngo.nl/welzijnsadvies



Samen sterk - Training die aandacht geeft aan jouw sociale netwerk en mogelijkheden om deze te vergroten.

www.kwadraad.nl



Assertiviteit volwassenen - Training om inzicht in je eigen gedrag te krijgen en om meer zelfvertrouwen te ontwikkelen.

www.kwadraad.nl



Houd me vast - Cursus om een (partner)relatie te verbeteren.

Kosten voor de aanschaf van boeken € 44,-

www.kwadraad.nl



Minder piekeren - Cursus om basisvaardigheden te leren om gedachten te onderzoeken en veranderen zodat klachten verminderen.

www.zijngo.nl/evenementen



Beter slapen - *Training gericht op het voorkomen van chronische slapeloosheid en het verminderen van bestaande slapeloosheid.*

www.zijngo.nl/evenementen



Minder Stress – *Training gericht op kennismaken met basistechnieken ter voorkoming en vermindering van stress.*

www.zijngo.nl/evenementen



Voeding & bewegen

Cursus of activiteit

Buurtsport - *In iedere dorpskern van Goeree-Overflakkee worden regelmatig sport- en spelactiviteiten georganiseerd voor kinderen vanaf 6 jaar. Meedoen is op basis van inschrijving en kan vooraf.*

www.gosportencultuur.nl



Go Sport & Cultuur - *Kinderen kennis laten maken met verschillende sporten door het aanbieden van kennismakingslessen.*

www.gosportencultuur.nl



Meer bewegen voor ouderen - *In ieder dorp worden verschillende sporten aangeboden voor ouderen. Bijvoorbeeld koersbal, dansen of gymnastiek.*

www.zijngo.nl/evenementen



Advies jeugdverpleegkundige - *Voor advies van een jeugdverpleegkundige over bijvoorbeeld problemen met de voeding van het kind.*

www.centrumvoorjeugdengezin.nl/contact



Fysiek

Beweegtuinen - *Sporttoestellen in de buitenruimte om het sporten onder ouderen aan te moedigen.*

Locaties: Ebbe en Vloed, 't Getij 3 in Oude-Tonge, Nieuw Rijsenburgh, Sperwer 271 in Sommelsdijk.

Omgaan met geld

Begeleiding

Schuldhulpmaatje - Persoonlijke begeleiding door opgeleide vrijwilligers om schulden te voorkomen en om jezelf financieel gezien beter te kunnen redden.



www.uitdeschulden.nu/schuldhulp-in-goereeoverflakkee/

Formulierenhulp - Persoonlijke begeleiding bij het invullen van formulieren en het aanvragen van toeslagen: waar heeft de persoon recht op?



www.zijngo.nl/formulierenhulp

Hulpmiddelen

Startpunt geldzaken - Website met geldplannen voor verschillende (gezins)situaties.



www.startpuntgeldzaken.nl/goeree-overflakkee

Collectieve zorgverzekeringen – Huishoudens met een laag inkomen kunnen via de gemeente een collectieve zorgverzekering afsluiten. *De kosten voor deze Gemeentepolis zijn afhankelijk van het gekozen pakket.*



www.gezondverzekerd.nl/gemeente/goeree-overflakkee/passende-zorg/#!/pakketten

Kindpakket - Een website waarop ouders voor hun kinderen producten, diensten of activiteiten kunnen aanvragen (zoals een schooltas of zwemlessen). Gezinnen met een inkomen tot 125% van de bijstandsnorm en geen of weinig eigen vermogen, mogen hier gebruik van maken.



<https://goeree-overflakkee.mijnkindpakket.nl/>

Werken & leren

Taal

Loket digiTaalhuis - Voor informatie en advies over het leren van de Nederlandse taal en het gebruik van de computer. Het loket van het digiTaalhuis vindt u in de bibliotheek van Middelharnis. Openingstijden dinsdag 10-12 uur en donderdag 13-15 uur

www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl/volwassenen/digitaalhuis

DigiTaalhuis
Goeree-Overflakkee

Op maat naar school - Samen beter Nederlands leren en begrijpen. Taalles voor anderstaligen. De nadruk ligt op spreken en begrijpen van het Nederlands.

www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl/volwassenen/digitaalhuis

DigiTaalhuis
Goeree-Overflakkee

Taalmaatjes - Verbeter je Nederlands door samen met een taalmaatje te oefenen. Je leert beter Nederlands spreken en begrijpen.

www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl/volwassenen/digitaalhuis

DigiTaalhuis
Goeree-Overflakkee

Taalcafé - Samen Nederlands praten. In een groep oefenen met de Nederlandse taal. Iedere week praten we met elkaar over een actueel onderwerp. Er is een taalcafé in Middelharnis, Ouddorp en Oude-Tonge.

www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl/volwassenen/digitaalhuis

DigiTaalhuis
Goeree-Overflakkee

Leescafé - Samen Nederlands lezen. In een groep lezen we samen een verhaal of stukjes uit de krant. We praten over het onderwerp en leren nieuwe woorden. Er is een leescafé in Middelharnis en Oude-Tonge.

www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl/volwassenen/digitaalhuis

DigiTaalhuis
Goeree-Overflakkee

Digitaal

Digisterker - Cursus gericht op het gebruik van digiD en het vinden van de juiste informatie op de websites van de overheid.

www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl/volwassenen/digitaalhuis



Klik&Tik - Basiscursus digitale vaardigheden. U leert beter omgaan met de tablet of laptop. Verschillende niveaus.

www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl/volwassenen/digitaalhuis



Informatiepunt Digitale Overheid - Spreekuur voor vragen over de digitale overheid. Het spreekuur is in de bibliotheek van Middelharnis. Woensdag 14-15 uur.

www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl



Digicafé - Spreekuur voor al uw digitale vragen.
Het spreekuur is in de bibliotheek van Middelharnis. Vrijdag 10-12 uur.
www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl



Vrijwilligerswerk

GOvoorElkaar.nl - Platform dat vraag en aanbod binnen het vrijwilligerswerk bij elkaar brengt.
www.govoorelkaar.nl



ANWB Automaatje - Minder mobiele inwoners kunnen op verzoek vervoerd worden door vrijwilligers met een eigen auto.
Per kilometer per rit € 0,30
www.zijngo.nl/automaatje-go



digiTaalhuis Goeree-Overflakkee - Vrijwilligers van het digiTaalhuis ondersteunen mensen die beter Nederlands willen leren of willen leren omgaan met de computer. Het digiTaalhuis is in de Bibliotheek van Middelharnis.
www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl/volwassenen/digitaalhuis



Verslaving & middelengebruik

Training Moedige Moeders - Groepsbijeenkomsten waar inwoners leren om te gaan met de verslaafde naaste.



www.moedigemoedersgo.nl

Preventiegesprek jongerenwerk - Eén op één vertrouwelijk(e) gesprek(ken) om een hulpvraag te bespreken.



www.zijngo.nl/jongerenwerk

Thema-avonden jongerenwerk - Thema-avonden gericht op jongeren over verschillende thema's. Zoals grenzen stellen, middelengebruik, seksualiteit, geld, normen en waarden.



www.zijngo.nl/jongerenwerk

Seksualiteit

Thema-avonden jongerenwerk - *Thema-avonden gericht op jongeren over verschillende thema's. Zoals grenzen stellen, middelengebruik, seksualiteit, geld, normen en waarden.*

www.zijngo.nl/jongerenwerk



Gay op Flakkee - *Stichting met als doel het bevorderen van de openheid en acceptatie van de seksuele diversiteit op Goeree-Overflakkee.*

<https://www.facebook.com/gayopflakkee/>



Aanvullende informatie

Kwadraad maatschappelijk werk

www.kwadraad.nl

De trainingen die Kwadraad op Goeree-Overflakkee geeft, zijn niet direct terug te vinden via hun website. Wanneer en hoe vaak trainingen gegeven worden is ook afhankelijk van aanmeldingen en agenda's. Voor vragen en of aanvragen:

bureaudienst.goereeoverflakkee@kwadraad.nl

of tel. 088 900 4000.

Deze folder is tot stand gekomen samen met een groot aantal partijen dat werkzaam is op het gebied van zorg en welzijn op Goeree-Overflakkee. De inhoud is met zorg samengesteld en besloten is zo veel mogelijk rechtstreekse linken naar de activiteiten/ trainingen op te nemen. Desondanks kan het zijn dat links niet meer werken of trainingen veranderen. De bedoeling is de Preventiegids jaarlijks van een update te voorzien.

COLOFON

Dit is een uitgave van de gemeente Goeree-Overflakkee. Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de inhoud van deze folder.

© Juli 2022



gemeente
Goeree-Overflakkee



gemeente
Goeree-Overflakkee

T. 14 0187
E. info@goeree-overflakkee.nl
W. www.goeree-overflakkee.nl