



PREVENTIEGIDS 2021

voor de gemeente Goeree-Overflakkee

Preventiegids

Editie 2021

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 17
Gezondheid - lichaam 9	Werken & Leren 18
Gezondheid - geest 11	Verslaving & middelengebruik 21
Voeding & bewegen 16	Seksualiteit 22

Opvoeden & opgroeien

0 – 3 jaar

Shantala babymassage - Met massagetechnieken de baby rustiger krijgen en signalen van het kind leren herkennen.

www.centrumvoorjeugdengezin.nl/shantala-goeree



centrum voor
jeugd en gezin

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.

<https://centrumvoorjeugdengezin.nl/actueel/huilbabys-waarom-huilt-baby-en-hoe-ga-ermee-om/>



centrum voor
jeugd en gezin

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

www.centrumvoorjeugdengezin.nl/het-pedagogisch-spreekuur



centrum voor
jeugd en gezin

Advies jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen en andere deskundigen - Voor advies over bijvoorbeeld problemen met de voeding van het kind.

www.centrumvoorjeugdengezin.nl/contact



centrum voor
jeugd en gezin

Wilt u meer weten over consultatie spreekuren van het Centrum voor Jeugd en Gezin:

www.centrumvoorjeugdengezin.nl/contactmomenten



centrum voor
jeugd en gezin

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

www.boekstartpro.nl



BoekStart

4 – 12 jaar

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



Advies kinderpedagoog - *Voor advies van een pedagoog over bijvoorbeeld regelmaat of grenzen aangeven bij het kind.*

www.centrumvoorjeugdengezin.nl/het-pedagogisch-spreekuur



Advies jeugdverpleegkundige - Voor advies van een jeugdverpleegkundige over bijvoorbeeld problemen met de voeding van het kind.
www.centrumvoorjeugdengezin.nl/contact



Wilt u meer weten over consultatiesprekuren van het Centrum voor Jeugd en Gezin:
www.centrumvoorjeugdengezin.nl/contactmomenten



13 – 23 jaar

Preventiegesprek jongerenwerk - Eén op één vertrouwelijk(e) gesprek(ken) om een hulpvraag te bespreken.
www.zijngo.nl/jongerenwerkgo/wat-doen-wij/pers-begeleiding



Thema-avonden jongerenwerk - Thema-avonden gericht op jongeren over verschillende thema's. Zoals grenzen stellen, middelengebruik, seksualiteit, geld, normen en waarden.
www.zijngo.nl/jongerenwerkgo/activiteitenkalender



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/jongerenwerkgo/wat-doen-wij/activiteiten/inloop



Advies kinderpedagoog - Voor advies van een pedagoog over bijvoorbeeld regelmaat of grenzen aangeven bij de jongere.

www.centrumvoorjeugdengезin.nl/het-pedagogisch-spreekuur



Advies jeugdverpleegkundige - Voor advies van een jeugdverpleegkundige over bijvoorbeeld problemen met de voeding van de jongere.

www.centrumvoorjeugdengезin.nl/contact



Wilt u meer weten over consultatie spreekuren van het Centrum voor Jeugd en Gezin:

www.centrumvoorjeugdengезin.nl/contactmomenten



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

www.centrumvoorjeugdengезin.nl/puberchallenge



Tijd voor mij training - Online training voor kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblematiek.

www.youz.nl/hoe-wij-helpen/verslavingszorg/preventie/thuis/online-training-tijd-voor-mij



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

Kwadraad
maatschappelijk werk

Ouders algemeen

Kindpakket - *Een website waarop ouders voor hun kinderen producten, diensten of activiteiten kunnen bestellen (zoals een schooltas of zwemlessen volgen). 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/>

 gemeente
Goeree-Overflakkee

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

www.cjgrijnmond.nl/producten-diensten

 centrum voor
jeugd en gezin

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

Kwadraad
maatschappelijk werk

Video home training - *Training gericht op het verbeteren van de kwaliteit van de interactie tussen ouder en kind.*

www.kwadraad.nl

Kwadraad
maatschappelijk werk

Gezondheid - lichaam

Cursus

Zicht op evenwicht - *Cursus om de angst voor vallen weg te nemen door te leren hoe je moet vallen en door het verbeteren van de conditie/ spieren.* € 25,-

www.paulina.nu/preventiecursus-zicht-op-evenwicht



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-patiënten/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 coaching-sessies en groepsbijeenkomsten.*

www.zorggroepHaringvliet.nl/zorgprogrammas/gli



Hulpmiddelen

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

€ kosten per vaccin verschillend

www.eenprikzogepeipt.nl of

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

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

www.zorggroepharingvliet.nl/zorgprogrammas/patientenfolders



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



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

€ per lening verschillend

www.svn.nl/gemeente/Goeree-Overflakkee



GezondGO.nl - Website met kaart met informatie op gebied van zorg en welzijn op Goeree-Overflakkee.

www.gezondgo.nl



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



Cursus samen dementievriendelijk - *Cursus waarbij je leert wat je wel of niet moet doen bij personen met dementie.*

www.paulina.nu/training-go-dementievriendelijk



Keuzewijzer dementie - *Handleiding voor mensen die te maken krijgen met dementie. Waar moeten ze aankloppen en welke hulpmiddelen zijn beschikbaar?*

<https://paulina.nu/thema-dementie/>



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

www.ketenzorgdementie-zhe.nl/go-geheugenbibliotheek



Iemand om mee te praten

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

www.kwadraad.nl

Kwadraad
maatschappelijk werk

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

www.zijngo.nl/mantelzorg/ondersteuning

Z SPELEN
WELZIJN
CULTUUR
N

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

Z SPELEN
WELZIJN
CULTUUR
N

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

Z SPELEN
WELZIJN
CULTUUR
N

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

Z SPELEN
WELZIJN
CULTUUR
N

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



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



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/jongerenwerkgo/wat-doen-wij/activiteiten/inloop



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

€ kosten per activiteit verschillend

www.zijngo.nl/55plus/activiteiten



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.*

www.oogvereniging.nl/vereniging/oogcafe-2



Open inloop GGZ - Mensen met een GGZ-achtergrond kunnen tijdens deze inloop in gesprek gaan met anderen en vrijwilligers. Openingstijden: ma, di, vr 9.00-16.30 uur en wo 11.00-19.00 uur bij Juliana Stolberglaan 58 in Middelharnis, do 9.00-16.30 uur bij Nieuw Rijsenburgh, Sperwer 271 in Sommelsdijk.

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 - Ontmoetingsplek voor mensen met kanker en hun naasten.

<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 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



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.*

€ voor de aanschaf van boeken € 44,-

www.kwadraad.nl



Voeding & bewegen

Cursus of activiteit

Buurtsport - *In iedere dorpskern van Goeree-Overflakkee worden regelmatig sport- en spelactiviteiten georganiseerd voor kinderen vanaf 6 jaar.*

www.goeree-overflakkee.nl/buurtsport



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/55plus/activiteiten



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

www.cjgrijnmond.nl/producten-diensten



Fysiek

Beweegtuinen - *Sporttoestellen in de buitenruimte om het sporten onder ouderen aan te moedigen. Locaties: Ebbe en Vloed in Oude-Tonghe, Nieuw Rijsenburgh 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.schuldhulpmaatje.nl/locatie/goeree-overflakkee



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

www.zijngo.nl/formulierenbrigade



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.*

€ kosten afhankelijk van de aanvullende pakketten
www.gezondverzekerd.nl/gemeente/goeree-overflakkee/#!/pakketten



Kindpakket - *Een website waarop ouders voor hun kinderen producten, diensten of activiteiten kunnen bestellen (zoals een schooltas of zwemlessen volgen). 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/>



Taal

Loket Digitaalhuis - Het loket helpt bij vragen over taal of het gebruik van de computer en verwijst zo nodig door naar verdere hulp.

www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl/volwassenen/digitaalhuis

DigiTaalhuis
Goeree-Overflakkee

Op maat naar school - Taallessen voor mensen voor wie Nederlands een 2e taal is. Dit kunnen zij doen na hun inburgering.

www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl/volwassenen/digitaalhuis

DigiTaalhuis
Goeree-Overflakkee

Taalmaatjes - Verbeteren van het Nederlands op gebied van spreken, lezen en schrijven. Onder begeleiding van een taalmaatje.

www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl/volwassenen/digitaalhuis

DigiTaalhuis
Goeree-Overflakkee

Taalcafé - Een inloopcafé waar mensen met elkaar beter Nederlands leren spreken.

www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl/volwassenen/digitaalhuis

DigiTaalhuis
Goeree-Overflakkee

Leescafé - Inloopcafé waar mensen aan lezen en spreekvaardigheid werken met een vrijwilliger.

www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl/volwassenen/digitaalhuis

DigiTaalhuis
Goeree-Overflakkee

Digitaal

Digisterker - *Cursus om de digitale vaardigheden te verbeteren, vooral gericht op overheidswebsites.*

www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl/volwassenen/digitaalhuis



Klik en tik computercursus - *Cursus om de digitale vaardigheden te verbeteren op de computer of tablet.*

www.bibliotheekzuidhollandsedelta.nl/volwassenen/digitaalhuis



Informatiepunt Digitale Overheid - *Wilt u via de computer zaken regelen met de overheid en kunt u wel wat hulp gebruiken? Kom dan langs in de Bibliotheek van Middelharnis, daar helpen ze u graag verder.*

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

DigiTaalhuis
Goeree-Overflakkee

Verslaving & middelengebruik

Inloopavond Moedige Moeders - Groepsbijeenkomst 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/jongerenwerkgo/wat-doen-wij/pers-begeleiding

Thema-avonden jongerenwerk - Een thema-avond gericht op jongeren. Dit kan over verschillende onderwerpen gaan, zoals grenzen stellen, middelengebruik, seksualiteit, geld, normen en waarden en gezondheid.



www.zijngo.nl/jongerenwerkgo/activiteitenkalender

Tijd voor mij training - Online training voor kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblematiek.



<https://www.youz.nl/hoe-wij-helpen/verslavingszorg/preventie/thuis/online-training-tijd-voor-mij>

Seksualiteit

Thema-avonden jongerenwerk - *Thema-avonden gericht op jongeren. Dit kan over verschillende onderwerpen gaan, zoals grenzen stellen, middelengebruik, seksualiteit, geld, normen en waarden en gezondheid.*

www.zijngo.nl/jongerenwerkgo/activiteitenkalender



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

www.gayopflakkee.nl



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.

© Januari 2021



gemeente
Goeree-Overflakkee



gemeente
Goeree-Overflakkee

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