Activiteiten voor Senioren

Stichting Raad & Daad Opmeer:
Vrijwilligers van deze stichting bieden informatieve huisbezoeken aan voor 75-plussers en organiseren wekelijkse activiteiten zoals een telefooncirkel, waarbij ouderen elkaar bellen voor een dagelijks praatje.[1] [2]

Stichting Samen:
Workshops en Cursussen: Naast sportactiviteiten, organiseert Stichting Samen workshops zoals (leren) computeren, koken, en culturele uitstapjes zoals rondleidingen en museumbezoeken. Deze activiteiten zijn bedoeld om de mentale en sociale vaardigheden van ouderen te stimuleren.[3]

Speciale Evenementen: Stichting Samen organiseert ook jaarlijkse evenementen samen met het opbouwwerk zoals een open dag, de Kerst-Inn en een seizoensafsluiting, waarbij ouderen uit de gemeente samenkomen voor een gezellige middag[4].

Golf met Pit: Dit project biedt ouderen een breed aanbod aan activiteiten, zoals golflessen, wandelgroepen, fitnesslessen, en creatieve workshops zoals schilderen en houtbranden. Het programma loopt van oktober tot april, en deelnemers betalen een seizoensbijdrage. De focus ligt op zowel fysieke activiteit als sociale verbinding, zodat ouderen actief blijven tijdens de koudere maanden.[5]

KBO Senioren Opmeer:
Deze vereniging organiseert activiteiten voor ouderen in de ontmoetingscentra De Schakel, het Theresiahuis en De Lindehof. Voorbeelden van activiteiten zijn: lezingen, muziekoptredens zoals het optreden van 't Scheepstuygh (shantykoor), en sociale bijeenkomsten zoals de jaarlijkse ledenvergadering.[6] [7]

Stichting Zonnebloem:
De Zonnebloem organiseert uitjes en activiteiten voor ouderen uit Spanbroek, Aartswoud, Hoogwoud en Opmeer die moeilijk de deur uit kunnen. Ze richten zich op het voorkomen van sociaal isolement door bijvoorbeeld koffieochtenden en creatieve workshops te organiseren in De ontmoetingscentra.[8]

---

[1] Informatief huisbezoek 75-plussers | Gemeente Opmeer
[2] Sociale Kaart Opmeer op OpmeerLeeft
[3] Opmeer Actueel | Golf met pit
[4] Home (golfmetpit.nl)
[5] Home (golfmetpit.nl), Golf met Pit op OpmeerLeeft
[6] Kbo Senioren Opmeer op OpmeerLeeft
[7] Activiteiten en Website van Senioren Opmeer | in berichten op OpmeerLeeft
[8] Activiteiten en Website van Senioren Opmeer | in berichten op OpmeerLeeft

Vrouwen van Nu (Spanbroek – Opmeer):

Vrouwen van Nu heeft een uitgebreid aanbod dat is te vatten in vier speerpunten: ontmoeten, ontspannen, ontdekken en ontwikkelen.[9]

Zomertijd Opmeer:

Zomertijd is een project voor diegenen die het leuk vinden om samen met anderen leuke (betaalde) activiteiten te ondernemen en daardoor contacten met anderen te leggen. Elk jaar is er een programma vastgelegd met culturele, sportieve en creatieve uitstapjes.[10]

Muziek Opmeer:

In samenwerking met de bestaande organisaties zoals; de ontmoetingscentra, Stichting Jeugd- en Jongerenwerk Opmeer en West-Friese Bibliotheken, kijkt Muziek Opmeer waar ze kunnen aansluiten met activiteiten en is er een groot aanbod aan muziekles.[11]

Tour de classique:[12]

Tour de Classique heeft als doelgroep Senioren: 55+plussers uit de gemeente Opmeer die zin hebben om mee te gaan met een fietstocht op racefiets of e-bike.

Alzheimercafé:

Het Alzheimer Café is een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, vrienden en andere belangstellenden. Het Café biedt informatie, maar ook gezelligheid en sociaal contact.[13]

De krachtige vrouwengroep Opmeer:

Een vrouwengroep met een inspirerend en uitdagend programma op het gebied van educatie, ontspanning en creativiteit.[14]

Rundveemuseum Aat Grotes:[15]

Dit museum organiseert gedurende het jaar een tal aan activiteiten. Ook is er een ontdekkingspad en een educatief centrum. Hier worden ook activiteiten georganiseerd door de opbouwwerker voor mensen met dementie.

[9] Spanbroek-Opmeer - Vrouwen van Nu
[10] Home - Zomertijdopmeer
[11] Stichting Muziek Opmeer - muziekeducatie in Opmeer
[12] Tour de Classique een mooie project voor Senioren
[13] Alzheimer Café Medemblik (locatie Opmeer) | Alzheimer Nederland
[14] Krachtige VrouwenGroep Opmeer (KVG) op OpmeerLeeft
[15] Nieuws van Rundveemuseum

Naast alle initiatieven vanuit stichtingen en bewoners heeft de gemeente ook (tijdelijk) budget vanuit GALA en IZA wat wordt ingezet voor preventieve activiteiten zoals:

- Valpreventie;
- Schuif 's aan[16];
- Eenzaamheidsbestrijding;
- Themabijeenkomsten gericht op informatieverstrekking over gezondheid en vitaliteit voor senioren.
- Wandelen met QR codes;
- Welzijn op recept[17] via het Wijkteam;
- Beweegtoestellen in de buitenruimten;

[16] Schuif 's aan op OpmeerLeeft
[17] Welzijn op Recept | Wat is Welzijn op Recept? | Welzijnoprecept.nl

Dienstverlening

Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) via de afdeling Zorg, Welzijn en Geldzaken: De gemeente Opmeer biedt onder de Wmo verschillende vormen van hulp, zoals huishoudelijke ondersteuning, collectief vervoer, en woningaanpassingen. De Wmo-consulent van de gemeente begeleidt ouderen en hun mantelzorgers bij het aanvragen van deze diensten.[18]

Stichting Warm Opmeer: Deze organisatie heeft energiecoaches en biedt onder andere energieadvies aan voor oudere inwoners, waardoor zij hulp krijgen bij het verduurzamen van hun woning.[19]

Samen Pas: Met deze pas krijgen deelnemers korting op diverse activiteiten vanuit Stichting Samen, wat deelname voor ouderen betaalbaarder maakt. De pas is bedoeld om een breed scala aan activiteiten toegankelijk te maken voor senioren in Opmeer.[20]

Ondersteuning voor Vrijwilligerswerk: Stichting Samen moedigt ouderen aan om actief te blijven door hen de mogelijkheid te bieden om deel te nemen aan vrijwilligersprojecten in de gemeenschap.[21]

Stichting Raad & Daad Opmeer: Naast de informatieve huisbezoeken verzorgen zij ook vervoer naar medische afspraken, boodschappenhulp, en kleine klussen in en om het huis. Ze bieden ook begeleiding aan ouderen die hulp nodig hebben met administratieve zaken of digitale vaardigheden.[22]

Mantelzorg:
Via het Mantelzorgcentrum worden mantelzorgers ondersteund met advies en praktische hulp. Dit netwerk biedt begeleiding en organiseert bijeenkomsten om mantelzorgers te ontlasten.
De gemeente Opmeer verzorgt het mantelzorgbeleid, registratie mantelzorgers, organiseert de mantelzorgdag, en mantelzorgwaardering. Het team maatschappelijk werk ondersteunt de mantelzorgers door contact op te nemen met iedere nieuw geregistreerde mantelzorger om bekendheid te geven aan deze vorm van ondersteuning.

[18] Hulp voor ouderen, zieken, mensen met een beperking (Wmo) | Gemeente Opmeer
[19] Adviesassistent - Duurzaam Bouwloket
[20] Uit:2016-SamenPas-okt
[21] Over Stichting Samen – Stichting Samen Opmeer
[22] Welkom bij Raad en Daad Opmeer; hoe kunnen wij u helpen? op OpmeerLeeft

Voorzieningen

Ontmoetingscentra (De Schakel, De Lindehof, Theresiahuis): Deze centra bieden ruimte voor dagbesteding, sociale activiteiten en zorgverlening zoals dagopvang voor mensen met dementie.[23]
De Schakel huisvest ook zorgorganisaties zoals thuiszorg en biedt ruimtes voor verenigingen en sociale initiatieven.[24] [25]
Enkele voorbeelden van de vele activiteiten die hier plaats vinden zijn: dansen en bewegen, samen eten, darten en verschillende kaartspellen, buurtbakkie en creatieve workshops.

Hulp bij aanpassingen in de woning: Via de Wmo kunnen ouderen aanvragen doen voor woningaanpassingen, zoals trapliften of het aanpassen van de badkamer. Dit kan via de afdeling Zorg en Welzijn van de gemeente Opmeer[26]

Vervoershulp door Stichting Raad & Daad: Ouderen die zelf geen vervoer hebben, kunnen gebruik maken van de vervoersdiensten van deze stichting, bijvoorbeeld voor bezoek aan de huisarts of winkels.[27] Ook geven zij advies over 'lekker blijven wonen' en is er een telefooncirkel.

G'wôon welkom:[28]
De Lindenhof heeft de dagactiviteit G'wôon Welkom voor iedereen die een indicatie heeft of gaat krijgen en voor een ieder met enige beperking of gevoelens van eenzaamheid die opzoek is naar een leuke dag invulling.

Bibliotheek Opmeer:[29]
De bibliotheek heef verschillende leestafels en leeshoeken en biedt uiteenlopende activiteiten op gebied van digitale vaardigheden, cultuur en voorlichting. Zo is er Koffie met kunst, zijn er (oefen) computers, is er een leestafel en een expositieruimte.

DVG krantje
Al ruim 50 jaar is het tweewekelijkse dorpsblad DVG voor de dorpskernen Opmeer, Spanbroek, Wadway en Zandwerven met een overzichtelijk en divers aanbod van onderwerpen. Hierin staat al het aanbod van activiteiten, dienstverlening en voorzieningen inclusief contactgegevens benoemd voor alle inwoners.

---

[23] Wijksteunpunt De Lindehof – Voor alle inwoners van de gemeente Opmeer. (wspdelindehof.nl)
[24] WSP de Schakel op OpmeerLeeft
[25] Wijksteunpunt en Woonzorgcentrum De Schakel, Spanbroek (informatiegids-nederland.nl)
[26] Hulp voor ouderen, zieken, mensen met een beperking (Wmo) | Gemeente Opmeer
[27] Vervoershulp | in producten en diensten van Welkom bij Raad en Daad Opmeer; hoe kunnen wij u helpen? op OpmeerLeeft
[28] G'wôon Welkom – Wijksteunpunt De Lindehof
[29] Bibliotheek Opmeer

gemeente opmeer