

Week van Zorg en Welzijn

ALKMAAR - Onder het motto 'Welbevinden in welzijn' organiseren wijkcentrum Thuis in Overdie en Stichting VROUWenKracht tal van activiteiten in de Week van Zorg en Welzijn. Deze week vindt plaats van 12 tot en met 17 maart. Wijkbewoners kunnen onder meer deelnemen aan workshops over veilig wonen, zorg en ondersteuning voor mantelzorgers en testen hoe fit ze zijn. En natuurlijk kennismaken met organisaties waar zij met hun vragen terecht kunnen. De week wordt afgesloten met de jaarlijkse Pannenkoekendag.

De Week van Zorg en Welzijn is een landelijk initiatief waaraan honderden zorg- en welzijnsorganisaties deelnemen. Zij openen tijdens deze week hun deuren om aan Nederland te laten zien wat zij allemaal doen. Informatie hierover is te vinden op www.weekvanzorgenwelzijn.nl. Op deze site vinden mensen gemakkelijk activiteiten die in de hun buurt of stad plaatsvinden. De Week van Zorg en Welzijn begint in het wijkcentrum op maandag 12 maart om 10.00 uur met een workshop Bewegen op muziek (Biodanza) voor vrouwen. Aansluitend kunnen zij deelnemen aan een gezonde lunch.

Voor de andere activiteiten in het wijkcentrum hebben Thuis in Overdie en Stichting VROUWenKRACHT samenwerking gezocht met zorgorganisatie Evean, het Slimste Huis Alkmaar en Alkmaar Sport. Deze organisaties verzorgen op woensdag 14



Het vrijwilligersteam in wijkcentrum Thuis in Overdie. (Foto: Daniëlle Koelemij)

maart workshops waaraan iedereen kan deelnemen. De eerste workshops (Langer veilig thuis wonen, zorg en ondersteuning voor mantelzorgers en kennismaking met nieuwe en slimme technologie) beginnen om 10.00 uur. Een individuele fittest kan men tussen 10.00 uur en 12.00 uur doen. 's Middags is van 14.00 uur tot 16.00 uur de workshop Brein in beweging, waarbij aandacht is voor training van het geheugen en concentratie. Tussen de middag krijgt iedereen die aan twee workshops heeft deelgenomen gratis een gezonde lunch. Vrijdag 16 maart vindt de laatste ac-

tiviteit plaats. Leerlingen van de basisschool De Fontein en de Wegwijzer bakken dan pannenkoekdag voor wijkbewoners, die tussen 11.30 uur en 13.30 uur van harte welkom zijn.

Deelname aan de workshops is gratis en wijkbewoners die zelf niet in staat zijn om naar het wijkcentrum te komen, kunnen worden opgehaald met de MAX mobile taxi. Daarvoor dienen bewoners contact op te nemen met Stichting NIKO, telefoon: 072-5185000. Het volledige programma is te vinden op de site van het wijkcentrum: www.thuisinoverdie.nl.