



Nieuws uit De Buitenwacht

Gemaakt door en voor vrijwilligers

Oktober 2024



INHOUD

Bladzijde

- | | |
|---|---|
| • Week tegen de eenzaamheid | 2 |
| • Vredesweek | 3 |
| • Workshop stress op je werk | 4 |
| • Computercursus in De Buitenwacht | 4 |
| • Even voorstellen | 4 |
| • Vrijwilliger gezocht: lief-en-leed-kaartjes | 4 |
| • Kom langs bij onze huiskamer zonder dak! | 5 |
| • Taalpraktijkgroep op bezoek | 6 |

Vacature:

Vrijwilliger gezocht voor:

DRECHTMATCHT
VOOR VRIJWILLIGERSWERK

WEEKAGENDA

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
• Koffie-inloop (ochtend) • Soep (1 euro pp) • Wijkwinkel • Summat groep	• Koffie-inloop (ochtend) • Lunch (3 euro pp) • Wijkwinkel • Intake voedselbank • Taalles	• Koffie-inloop (ochtend) • Soep (1 euro pp) • Wijkwinkel • Creatieve atelier • Wereldpercussie Djembé (kind)	• Koffie-inloop (ochtend & middag) • Soep (1 euro pp) • Eethuis op reservering (6 euro pp)	• Uitgifte voedselbank • Milan groep • Bella Donna's (laatste vrijdag maand)	• Wereldpercussie Djembé



Nieuws uit De Buitenwacht

Gemaakt door en voor vrijwilligers

Oktober 2024



VERJAARDAGEN

15	oktober	Huib Kooyker
17	oktober	Kim Long Luc
23	oktober	Odiska Emer

WEEK TEGEN DE EENZAAMHEID

Op 26 September jl. ging de *week tegen de eenzaamheid* van start. Een mooie gelegenheid om eens stil te staan bij wat eenzaamheid nu eigenlijk is en hoe jij hierin iets kunt betekenen voor een ander. Havo leerlingen van het Insula College hebben op donderdag 26 september meegeholpen in De Buitenwacht. Zo heeft een groepje jongeren de tuin geveegd, afgewassen en de kantoren schoongemaakt. Een ander groepje heeft gezellig spelletjes gedaan met bezoekers en soep uitgedeeld. De jongeren die in de middag kwamen hebben ter voorbereiding van het Eethuis aardappelen geschild, tafels gedekt en de koffie en thee klaargezet. Marjorie ging in gesprek met de jongeren en vroeg naar hun kijk op eenzaamheid en of zij zelf wel eens zulke gevoelens ervaren. Hierdoor ontstonden mooie en open gesprekken met bezoekers. Het was een leuke ervaring om weer jonge mensen in De Buitenwacht te zien, ook de bezoekers hebben genoten van het gezelschap. Wil je meer weten over eenzaamheid of wil je hier graag over in gesprek? Neem dan eens een kijkje op de website: <https://www.eentegeneenzaamheid.nl>





Nieuws uit De Buitenwacht

Gemaakt door en voor vrijwilligers

Oktober 2024

VREDESWEEK

Op maandagmiddag 16 september heeft in De Buitenwacht de viering van de Vredesweek plaatsgevonden. In samenwerking met de groep Vrouw en zingeving en de Summat groep hebben vele bezoekers en vrijwilligers stilgestaan bij vrede. Vrede is niet vanzelfsprekend en staat op sommige plekken in de wereld sterk onder druk. Ondanks dit gegeven was het programma wel vooral feestelijk opgezet met veel mooie liederen, dans, diavoorstellingen en groepsdiscussies. De bijeenkomst werd afgesloten met het lied: "Geef Vrede door van hand tot hand".





Nieuws uit De Buitenwacht

Gemaakt door en voor vrijwilligers

Oktober 2024

WORKSHOP STRESS OP JE WERK

Eline den Hartog heeft in de maand September twee workshops voor ons gegeven. Het thema stress op je werk was voor de meeste deelnemers in meer of mindere mate wel herkenbaar. Wat ook opvallend was, is dat stress zich bij iedereen ook op een andere manier openbaarde. De een ervaart spierspanning, terwijl een ander juist gevoelig raakt voor migraine bij stress. Ook onze opvattingen over goed voor jezelf zorgen liepen best uiteen. Sommige deelnemers konden zonder schuldgevoel hun grenzen aangeven, terwijl anderen dit toch erg moeilijk vonden, want wat zouden de anderen dan van je vinden? Tijdens de workshops hebben we geleerd om stress te herkennen, maar vooral ook hoe we dit kunnen voorkomen door ook op tijd je grenzen aan te geven of rustmomenten in te lassen. We hebben veel met elkaar kunnen delen en hebben concrete tips gekregen over het omgaan met stress.

COMPUTERCURSUS IN DE BUITENWACHT

Op vrijdag 1 november zullen Peter, Tom en Arjan starten met het geven van computercursussen. Tijdens deze cursus leer je de basis van Word, Excel en PowerPoint. De lessen worden boven in het computerlokaal gegeven en starten om 10:00 uur en eindigen om 11:30 uur. Deelname is gratis en je kunt je aanmelden bij Peter Pidoux via service@buitenwachtdordrecht.nl

EVEN VOORSTELLEN

Mijn naam is Ilse, ik ben 18 jaar oud en kom uit het gezellige Ridderkerk. Sinds 9 september ben ik begonnen met mijn stage bij De Buitenwacht, wat een belangrijk onderdeel is van mijn opleiding Sociaal Werk. Nu ik in mijn laatste leerjaar zit, is mijn belangrijkste doel om dit jaar mijn diploma te behalen en zo snel mogelijk aan het werk te gaan in mijn vakgebied.

Naast mijn stage heb ik ook een gezellig sociaal leven. Ik breng graag tijd door met mijn vrienden, of het nu gaat om winkelen, uiteten gaan of gewoon gezellig samenzijn. Daarnaast vind ik het leuk om te lezen omdat het heel rustgevend is.

Met veel enthousiasme kijk ik naar de toekomst en de kansen die voor me liggen!

GEZOCHT: VRIJWILLIGER VOOR LIEF-EN-LEED-KAARTJES

Wij zijn op zoek naar een vrijwilliger die het leuk vindt om de Lief-en-Leed-kaartjes te versturen. Bij ingrijpende en bijzondere gebeurtenissen in het leven is het natuurlijk fijn als er iemand aan je denkt. De Buitenwacht vindt het belangrijk dat we juist de mooie en ingrijpende momenten met elkaar kunnen delen. Dus als jij goed kan inschatten en aanvoelen wanneer een kaartje, telefoontje of bloemetje wel op zijn plaats is, laat het ons dan weten. Wie weet wordt jij dan onze nieuwe Lief-en-leed-vrijwilliger. Voor meer informatie kunt u mailen naar: kantoor@buitenwachtdordrecht.nl



Nieuws uit De Buitenwacht

Gemaakt door en voor vrijwilligers

Oktober 2024

KOM LANGS BIJ ONZE HUISKAMER ZONDER DAK!

»» HET BEGINT MET EEN DAK

Op 10 oktober 2024 organiseren wij een Huiskamer zonder dak in het kader van Wereld Dakloze Mensen Dag. Samen met ruim 65 organisaties door heel Nederland vragen wij aandacht voor woonzekerheid, want:

#HetBegintMetEenDak!

- Locatie: De Buitenwacht, Bosboom Toussainstraat 67 Dordrecht
- Tijd: 10:00 – 14:00 uur

Een veilige en betaalbare woning is het fundament voor een stabiel en waardig leven. Helaas is dat voor veel mensen geen vanzelfsprekendheid. Daarom bouwen we op 10 oktober in heel Nederland huiskamers zonder dak en roepen de politiek op om stabiele en betaalbare huisvesting te garanderen.

In De Buitenwacht is er een lunch om 12:30 uur, waarvoor iedereen welkom is en wethouders worden uitgenodigd (vol=vol). Daarnaast worden tijdens de actiedag zo veel mogelijk ansichtkaarten geschreven en gericht aan raadsleden. Zij worden opgeroepen de urgentieregeling te veranderen, zodat alle dakloze mensen urgentie kunnen aanvragen voor een sociale huurwoning. Iedereen is welkom om mee te helpen met schrijven.

Aanmelden voor de (gratis) lunch kan tot 8 oktober, via matchmaker@buitenwachtdordrecht.nl

Ansichtkaarten en postzegels voor de actie kunnen vanaf heden worden ingeleverd bij De Buitenwacht, t.a.v. Sharmila. Kom langs, laat je stem horen, schrijf raadsleden een kaart!

Teken ons statement.

Samen maken we het verschil! 🏡

Teken ons statement en steun de strijd tegen dakloosheid: <https://bit.ly/HetBegintMetEenDak>



**VERANDERGROEP
WOONREGELS
DORDRECHT**

Welkom
Hoş Geldiniz
مرحباً
Bon bini



Stichting De Buitenwacht

#HetBegintMetEenDak is een actie georganiseerd door
Dakloosheid Voorbij! en SamenThuis2030



Nieuws uit De Buitenwacht

Gemaakt door en voor vrijwilligers

Oktober 2024

TAALPRAKTIJKGROEP OP BEZOEK

Op donderdag 19 september kwam de Taalpraktijkgroep weer op excursie naar De buitenwacht. De groepsleden volgen een traject om de Nederlandse taal machtig te worden. Daarnaast zijn zij op zoek naar een zinvolle dagbesteding, dan moet je bij De Buitenwacht zijn! Na een korte rondleiding en een voorstelrondje werden de deelnemers verrast met een workshop Djembé. Dit onder de leiding van Redouan. Het thema van de excursie was *wees zuinig op de spullen van de ander en die van jezelf*. Hier speelden Redouan en de docent op in door uit te leggen hoe je met de Djembé dient om te gaan. Na een mondelinge uitleg was het tijd om muziek te maken. Met enige aarzeling deed de hele groep mee en uiteindelijk zag je een enthousiaste groep die heel goed kon samenwerken. Na de workshop werden er nog vragen gesteld aan de coördinator en werd er gezamenlijk afgesloten.

