

Workshopgids Vrijwilligers

Leren en ontmoeten voor nog meer plezier in
vrijwilligerswerk

Januari - juni 2019



beweging 3.0

Beste vrijwillig(st)er van Beweging 3.0,

In deze brochure vindt u het programma van speciale, praktijkgerichte workshops voor vrijwilligers (en naastbetrokkenen) in het voorjaar van 2019.

Basisaanbod

We verzorgen trainingen in een basisaanbod:

- *Dementie*
Wat zijn de meest voorkomende vormen van dementie? Hoe kunt u omgaan met bewoners met dementie?
- *Dementie+*
Een vervolg en verdieping van de training *Dementie*
- *Eten & Drinken*
Welke problemen kunnen onze bewoners tegenkomen op het gebied van eten en drinken en hoe kunt u daarbij helpen? Hoe maakt u van het eten een prettig moment op de dag?
- *Blijven bewegen en slim verplaatsen*
Hoe kunt u bewoners helpen in beweging te blijven? Ook leert u over handige manieren om bewoners te helpen zich te verplaatsen.
- *Kruip in de huid van Een bewoner*
Ervaar zelf hoe het is om oud te zijn en beperkingen te hebben. Hoe voelt het als je slecht ziet of moeite hebt met bewegen.

Deze workshops geven we een aantal keren per jaar op verschillende locaties. Tijdens de trainingen is er tijd om ervaringen uit te wisselen en vragen te stellen. Na afloop krijgt u de belangrijkste informatie uit de training op papier mee naar huis. Ook krijgt u een bewijs van deelname.

De workshops helpen u om onze bewoners beter te begrijpen en ze de positieve aandacht te geven die ze zo hard nodig hebben.

Van onze nieuwe vrijwilligers verwachten we dat zij meedoen met de workshops uit het basisaanbod.

Doet u mee?

Uw vrijwillige inzet betekent veel voor onze bewoners. Daarom bieden wij u graag deze trainingen aan zodat u met (nog meer) plezier uw vrijwilligerswerk kunt doen. Ook als u al een poosje bij ons actief bent, nodigen wij u van harte uit om mee te doen!

Meedoen aan de trainingen in deze workshopgids is, voor u als vrijwillig(st)er, kosteloos.

Extra aanbod

Naast het basisaanbod kunt u meedoen aan workshops over interessante onderwerpen die de verschillende locaties organiseren. U bent overal van harte welkom!

Aanmelden

U kunt zich aanmelden voor de verschillende workshops bij uw eigen coördinator Welzijn en Vrijwilligers.

Onze voorkeur is per mail. U kunt het mailadres van uw coördinator achterin deze workshopgids vinden. Geen e-mail? Geen probleem; In deze gids zit een los aanmeldingsformulier dat u kunt invullen en inleveren bij uw coördinator Welzijn en Vrijwilligers!

U vindt de gegevens van de verschillende locaties van Beweging 3.0 achterin deze gids.

We gaan er vanuit dat u deelneemt aan de workshops waarvoor u zich heeft opgegeven. Noteert u de opgegeven workshops in uw agenda? Wij rekenen op uw komst!

Mocht u onverhoopt tóch verhinderd zijn bij uw opgegeven workshop, geeft u dat dan z.s.m. door aan uw coördinator.

Een hartelijke groet van de Coördinatoren Welzijn en Vrijwilligers van Beweging 3.0



Inhoud

Basispakket:

Basisworkshop Dementie	6
Dementie+ ; vervolg en verdieping	7
Basisworkshop Eten en Drinken	8
Basisworkshop Blijven bewegen en slim verplaatsen	9
Kruip in de huid van een bewoner	10
Contact maken met bewoners met dementie	11
Contact maken met mensen met dementie in een ver gevorderd stadium	12
Workshop Sensorische Informatievoorziening <i>'Zintuig je zinvolle daginvulling'</i>	13
Grenzen aan vrijwilligerswerk	14
3-luik ziektebeelden; Parkinson, MS en diabetes	15
100 activiteiten met bewoners op de woongroep	16
Workshop Bloemschikken	17
Vrijwilligerswerk en palliatieve zorg	18
Zelf aan de slag	19
Aanmelden, locaties en adressen	21

Basisworkshop dementie



Dementie is een ziekte waarmee we steeds meer in contact komen. Vaak vinden we het moeilijk om contact te maken met mensen met dementie. Gelukkig zijn er manieren om dit contact makkelijker te maken. Als je weet wat er in de hersenen gebeurt, is de stap naar een goede benadering makkelijker te maken.

In deze workshop gaan we praktisch aan de slag en leren we de technieken die helpend zijn en toepasbaar bij het vrijwilligerswerk, of in de privé situatie.

De basisworkshop geeft de algemene informatie. In de vervolgworkshop verdiepen we op eigen situaties.

Door:

Ervarea – Ieren door beleven

De kracht van ervarea ligt in het op een interactieve en speelse manier aanbieden van scholing en visievraagstukken. De kennis over de werking van het brein gaat leven door de herkenbare voorbeelden uit ons eigen gedrag en de interactieve manier waarop dit gebracht wordt. Met een dosis humor en het denken in mogelijkheden ontstaat als vanzelf een sfeer waarin het *out of the box* denken ons verder helpt.

Wanneer en waar:

- Maandag 18 februari / 14.00-16.00 uur / St. Joseph Achterveld
- Dinsdag 4 juni / 19.00-21.00 uur / Mgr. Blom

Bijzonderheden:

- Maximaal 30 deelnemers
- U ontvangt een bewijs van deelname
- U ontvangt een hand-out / samenvatting
- Deze workshop wordt 4 x per jaar herhaald op één van de locaties

Reactie van een vrijwilliger: "De workshop gaf me vele inzichten in de werking van de hersenen en het gedrag van de mens met dementie".

Dementie+ ; vervolg en verdieping

Deze workshop is een vervolg en een verdieping op de basisworkshop Dementie.

Deze workshop kan dus alleen gevolgd worden door:

- Vrijwilligers/naastbetrokkenen die de basisworkshop inmiddels hebben gevolgd.
- Vrijwilligers die weten wat dementie kan inhouden en graag hun vaardigheden in de omgang bij dementie verdiepen.

Door:

Ervarea – leren door beleven

De kracht van ervarea ligt in het op een interactieve en speelse manier aanbieden van scholing en visievraagstukken. De kennis over de werking van het brein gaat leven door de herkenbare voorbeelden uit ons eigen gedrag en de interactieve manier waarop dit gebracht wordt. Met een dosis humor en het denken in mogelijkheden ontstaat als vanzelf een sfeer waarin het *out of de box* denken ons verder helpt.

Wanneer en waar:

- Donderdag 24 januari / 14.00-16.00 uur / WZC De Pol
- Donderdag 18 april / 14.00-16.00 uur / Verpleeghuis De Lichtenberg
- Dinsdag 18 juni / 19.00-21.00 uur / St. Elisabeth

Bijzonderheden:

- Maximaal 30 deelnemers
- U ontvangt een bewijs van deelname
- U ontvangt een hand-out / samenvatting
- Deze workshop wordt 4 x per jaar herhaald op één van de locaties



Reactie van een vrijwilliger: “Als theater gebracht maar niet als theater bedoeld. Maar juist dit was de kracht van deze workshop waarbij er juist van de deelnemers veel inbreng werd verwacht in de zin van aanvullen, inbrengen en daarna uitwerken of behandelen als onderdeel van de materie. Niets werd aan het toeval overgelaten en elke inbreng werd volledig behandeld of grondig uitgelegd”.

Basisworkshop Eten en Drinken

Eten en drinken is voor onze bewoners een belangrijk moment. Wat kunt u, als vrijwilligers en naastbetrokkenen, doen om dit zo aangenaam mogelijk te maken?

Belangrijke elementen binnen de workshop:

- ❖ Hoe zorgt u dat het moment van eten prettig verloopt en wat kunt u hieraan bijdragen als vrijwilliger
- ❖ Hoe ontstaan slikproblemen? En wat kunt u doen?
- ❖ Basiskennis rondom voeding bij ouderen
- ❖ Proef zelf Nutri-drink, verdikkingsmiddelen of gemalen eten. En hoe verloopt het smeren van een boterham met verschillende hulpmiddelen
- ❖ Quiz met kennis over goede voeding

Trainer:

Marieke Schuiling, logopediste Beweging 3.0 en Annita Kok, diëtiste Beweging 3.0

Wanneer en waar:

- Dinsdag 12 maart / 14.00-16.00 uur / Marienburg - Soest
- Dinsdag 14 mei / 14.00-16.00 uur / WZC Lichtenberg - Amersfoort

Bijzonderheden:

- Maximaal 15 deelnemers per workshop
- U ontvangt een bewijs van deelname



Reactie van een vrijwilliger: "Een workshop die niets onduidelijks heeft en heel leerzaam is om in de praktijk toe te passen of met die kennis iets te kunnen doen".

Basisworkshop Blijven Bewegen en Slim Verplaatsen

Een mens is gemaakt om te bewegen. Met het ouder worden kunnen er wat problemen ontstaan in het beweegmechanisme. Hoe kunt u, als vrijwilliger/naastbetrokkene, bewoners ondersteunen met verplaatsingen en bewegingsgerichte zorg? Wat moet u wel doen en wat juist niet?

Belangrijke elementen binnen de workshop:

- ❖ Praktische opzet – dus oefenen met rollator, rolstoel, begeleiden van lopen, opstaan en verplaatsingen en weten hoe deze hulpmiddelen optimaal werken
- ❖ Bewegingsgerichte zorg – iemand het zelf laten doen als hij / zij het nog kan
- ❖ Samen de bron van de problemen onderzoeken en kijken naar verschillende manieren van verplaatsen



Trainer:

Rick Buitendijk, fysiotherapeut en trainer fysieke belasting
Beweging 3.0

Wanneer en waar:

- 5 februari / dinsdag / 19.00-21.00 uur / Mgr. Blom
- 9 april / 14.00-16.00 uur / St. Joseph Achterveld

Bijzonderheden:

- Maximaal 15 deelnemers
- Deze workshop wordt 4 x per jaar herhaald op één van de locaties
- U ontvangt een bewijs van deelname

Reactie van een vrijwilliger: "Heel leuke, leerzame en praktische workshop. Over het stimuleren van beweging van ouderen, maar ook over het bewegen van jezelf. Hoe kun je de setting zo inrichten, dat je jezelf niet overbelast. Heel nuttig! Ik kan het iedereen, die met ouderen werkt, aanraden".

Kruip in de huid van... een bewoner

Hoe voelt het om oud te zijn, om niet goed te kunnen zien, om je niet goed te kunnen bewegen? Onze bewoners ervaren dit dagelijks. In deze unieke workshop kruipt u in de huid van onze bewoners en maakt u zelf mee wat ouderdom betekent.



Met gebruik van 'ouderdomspakken' gaat u echt ervaren hoe het is om 'oud' te zijn en hiermee om te gaan en te bewegen. Waar loopt u tegenaan, hoe voelt het om hulp nodig te hebben? Ook leert u om de bewoners te stimuleren om eigen regie en zelfredzaamheid te behouden.

Als u dit meemaakt, kunt u zich nog beter verplaatsen in onze bewoners. Een ouderdomspak bestaat uit verschillende onderdelen die u aantrekt om te ervaren hoe het is om oud te zijn en een beperking te hebben. U trekt niet een heel kostuum aan, maar bijvoorbeeld een handschoen en een bril.

Trainer:

David Derksen, beweegcoach Beweging 3.0

Waar en Wanneer:

- Woensdag 13 februari / 14.00-15.30 uur / Marienburg
- Woensdag 15 mei / 14.00-15.30 uur / Andreaskapel - Nijenstede

Bijzonderheden:

- Maximaal 12 deelnemers
- Deze workshop wordt 4 x per jaar herhaald op één van de locaties
- U ontvangt een bewijs van deelname

Reactie van een vrijwilliger: "Mooie, maar ook intensieve workshop. De beperkingen die je ervoer als persoon openden mijn ogen en maakte mij ervan bewust hoe het is om een beperking te hebben. Duidelijke en goede workshop".

Contact maken met bewoners met dementie

Een gesprek voeren met iemand die dementie heeft kan soms ingewikkeld zijn. Iets wat normaal gesproken vanzelf gaat, verloopt nu moeizaam.

Hoe is het voor iemand om dementie te hebben? Welke prikkels komen op je af?

En waar kan je als gesprekspartner rekening mee houden in het maken van contact? Moet je eigenlijk wel een gesprek willen voeren of zijn er ook andere vormen van contact maken? Maar hoe komt het dat een persoon met dementie reageert zoals hij/zij reageert?

Al deze vragen komen aan bod in de training van Emmaverbindt. Deze workshop geeft een inkijkje in de wereld van iemand met dementie. Daarnaast krijg je veel praktische tips over de omgang en het contact maken met een persoon met dementie.

Trainer:

Emma Verbindt van Emmaverbindt is logopedist in de ouderenzorg voor mensen met dementie en heeft ook bij Beweging3.0 gewerkt!

Wanneer en waar:

Maandag 21 januari 2019 / 19.30-21.00 uur / Oase – podiumgedeelte – Lisidunahof Leusden

Contact maken met mensen met dementie in een ver gevorderd stadium

De omgang met ouderen met dementie is een vak apart. Het contact maken met ouderen met dementie is soms voor mantelzorgers en vrijwilligers een hele uitdaging, maar ook voor de verzorging kan het soms zoeken zijn naar een juiste benadering.

Leren is doen!

Tijdens deze workshop ligt naast een stukje informatie over dementie de nadruk vooral op het leren en ervaren. De informatie komt vanuit de onderzoeken en kennis van Dr. Anneke van der Plaats. Aan de hand van spelopdrachten vanuit het improvisatietheater zien en ervaren deelnemers, wat er in de hersenen gebeurt bij iemand met dementie; hoe maak je contact en wat is de invloed van de omgeving op het gedrag van iemand met dementie?

Workshopleider:

Hugo de Graaf rondde na de opleiding helpende zorg en welzijn hij de studie SPW (Sociaal Pedagogisch Werk) af in 2006. Hugo is sinds 2002 werkzaam in de ouderenzorg als activiteitenbegeleider en heeft door de jaren heen veel kennis en ervaring opgedaan in het werken met ouderen met dementie in diverse verzorgingshuizen en verpleegafdelingen. Daarnaast bezoekt Hugo als het typetje Marskramer Job verpleegafdelingen. Hugo kwam met zijn acteer- en improvisatie-ervaring tot de ontdekking dat deze wel degelijke raakvlakken hadden in de omgang met dementie.

Wanneer en waar:

Woensdag 13 februari / 10.00-11.30 uur / WZC de Pol - Nijkerk

Sensorische Informatievoorziening 'Zintuig je zinvolle daginvulling'

Welke zintuigen hebben we? Welke informatie krijgen we binnen via onze zintuigen? En hoe zetten onze hersenen deze prikkels om? Hoe en wanneer bied je nu eigenlijk passende activiteiten aan onze bewoners aan? Allerlei vragen die beantwoord en ervaren gaan worden tijdens deze workshop.



Trainers:

Nienke Fennema (fysiotherapeut) en Janine Versteeg (ergotherapeut) Beweging 3.0

Waar en Wanneer:

- Woensdag 20 maart / 14.00-15.30 uur / Academie – lokaal 1 - Amersfoort

Bijzonderheden:

- Maximaal 12 deelnemers
- Deze workshop is voor vrijwilligers én medewerkers

Reactie van een vrijwilliger: "Een workshop die bij binnenkomst meteen voor verwarring zorgde. Een volle beleving van alle zintuigen. Echte een hele duidelijke les, die bij de start aanvoelde als een natte theedoek, maar insloeg als een bom toen we het begrepen. Chapeau!"

Grenzen aan vrijwilligerswerk

Door de veranderingen en ontwikkelingen in de zorg, verandert de inhoud van het werk voor beroepskrachten, maar ook voor vrijwilligers en naastbetrokkenen. We worden gedwongen om grenzen te verleggen. Er wordt vaker een beroep gedaan op vrijwilligers en naastbetrokkenen bij bijvoorbeeld ondersteuning bij de maaltijden of in de huiskamers van de woongroepen.



Maar waar liggen de grenzen van vrijwilligerswerk? En waar legt u zélf de grens?

In deze workshop gaan we het onder andere hebben over de juridische en wettelijke grenzen en de persoonlijke grenzen. Door middel van het zogenaamde “stoplicht-spel” gaan we de discussie aan en kijken we waar de grenzen van vrijwilligerswerk voor een ieder liggen.

U kunt, tot uiterlijk één week voor aanvang van de workshop, zelf ook voorbeelden aandragen. Deze worden dan, eventueel anoniem, verwerkt in de discussie.

Workshopleidster:

Janet de Oude Mooi, coördinator Welzijn en Vrijwilligers
Zorgcentrum Lisidunahof.

Wanneer en waar:

Dinsdag 26 maart / 19.00 – 21.00 uur / Mgr Blom

3-luik ziektebeelden; Parkinson, MS en diabetes

In deze 3-luik workshop leer je over een aantal veel voorkomende ziektebeelden, die je in de woonzorgcentra en verpleeghuizen kunt tegenkomen.

We hebben het over de ziekte van Parkinson, diabetes en MS (Multiple Sclerose).
Je leert over wat het ziektebeeld inhoud, hoe de ziekte zich uit en wat het voor de cliënt betekent om deze ziekte te hebben.

Natuurlijk krijg je tips over hoe je kunt omgaan met mensen die deze ziektebeelden hebben en krijg je antwoord op je eigen vragen.

Wanneer en waar:

Donderdag 11 april / 14.00-16.00 uur / WZC De Pol – Nijkerk

100 Activiteiten met bewoners op de woongroep

Wat kan je als vrijwilliger voor en met iemand met dementie doen?

Waar maak je al gebruik van en wat kan er nog meer?

Waar loop je (misschien) tegenaan?

Hoe krijg je voldoening van wat je doet binnen kleinschalig wonen?

In deze workshop gaan we de antwoorden op deze vragen zoeken en vinden met elkaar, op een interactieve manier. Hiermee krijg je een breed scala aan mogelijkheden en tips om zelf mee aan de slag te gaan.



Trainers:

*Erica Top en Berthe Wolfsen / activiteitencoaches
Lisidunahof Beweging 3.0*

Wanneer en waar:

Donderdag 9 mei / 19.00-21.00 uur / Oase –
podiumgedeelte – Lisidunahof Leusden

Bijzonderheden:

Maximum van 25 aanmeldingen

Workshop Bloemschikken

Als vrijwilliger op een woongroep of in een huiskamer wil je graag meedoen met het bieden van gevarieerde activiteiten aan onze bewoners.

Creatieve activiteiten vormen een welkome afwisseling met spel-, muziek- en beweegactiviteiten.

Bloemschikken is daar één van. De kleuren en geuren spreken tot de verbeelding, maar hoe zorg je dat het eindresultaat er mag zijn?



Tijdens deze workshop leer je over de materialen en de opbouw, maar staan we ook stil bij het (therapeutische) effect op de deelnemers.

En natuurlijk steken we zelf de armen uit de mouwen en maken we ons eigen bloemstuk.

Workshopleider:

Willeke van Dis - Zij heeft haar eigen bloemenatelier én ervaring in het werken in een zorginstelling.

Wanneer en waar:

Woensdag 15 mei / 14.00 tot 16.00 uur /
't Hamersveld-Leusden

Bijzonderheden:

Maximaal aantal deelnemers: 25



Vrijwilligerswerk en palliatieve zorg

Op alle locaties van Beweging 3.0 merken we dat nieuwe bewoners vaak al ernstig ziek of zwak zijn voor ze een plekje krijgen in onze locaties. Alles is er immers op gericht dat mensen zo lang mogelijk thuis moeten blijven wonen.



Dit heeft gevolgen voor medewerkers en ook voor vrijwilligers en het vrijwilligerswerk binnen B3.0. We leren nieuwe bewoners niet meer zo goed kennen. Bewoners hebben vaak weinig energie en dat merk je in de contacten. Het komt ook voor dat we juist een fijne band met een bewoner hebben en dan al snel afscheid moeten nemen van hem of haar.

Hoe ga je om met deze situaties die voor jezelf als vrijwilliger aangrijpend zijn? En wat kun je betekenen voor bewoners die hun laatste fase van het leven meemaken? Voor iedereen die openstaat voor deze realiteit en hier meer over wil weten is deze workshop.

Workshopleidster:

Rietje Klievink, Verpleegkundig Specialist Palliatieve Zorg binnen Beweging 3.0

Wanneer en waar:

Woensdag 22 mei / 19.00-21.00 uur / St. Elisabeth

Zelf aan de slag

Wilt u meer weten over dementie? Kijk dan eens op de volgende websites:

Informatief:

Alzheimer Nederland

Veel informatie over dementie, een geheugentest, gratis brochures, nieuws over onderzoek en tips.

www.alzheimer-nederland.nl

Samen Dementievriendelijk

Wat we samen kunnen doen om het leven voor mensen met dementie makkelijker te maken. Informatie over dementie en hoe ermee om te gaan. Doe de test "GOED Doen"!

www.samendementievriendelijk.nl.

Dementie

op deze website staat informatie over de ziekte en tips, hulp en advies voor mensen die zorgen voor een naaste met dementie.

www.dementie.nl

Hersenstichting

Heeft in de webwinkel gratis te downloaden folders over diverse hersenaandoeningen. Waaronder dementie. Wil je de folders in papieren versie dan moet je deze vaak betalen, maar worden ze opgestuurd. Ook staan er op de website mooie animatiefilmpjes over de hersenen en de functies.

www.hersenstichting.nl/webwinkel/

Apps en e-learning:

Dementiegame

Informatie, filmpjes, tips en ervaringsverhalen. Op een speelse manier wordt u veel wijzer!

U kunt de dementie op uw laptop gebruiken, maar er zijn ook apps van voor de smartphone of tablet.

www.dementiegame.nl

Alzheimer assistent

Heldere informatie en bruikbare tips over alle praktische zaken rond dementie. Over de lichamelijke veranderingen, gedrag, eten & drinken. Maar ook tips over activiteiten.

Deze app kunt u op uw laptop gebruiken, maar ook op uw smartphone of tablet.

www.alzheimerassistent.nl

E-learning

Op internet zijn diverse (gratis) trainingen te vinden over o.a. dementie. Kijk eens op www.free-learning.nl voor trainingen over contact met cliënten, probleemgedrag en zelfredzaamheid.

Op www.humanitas.nl/over-ons/trainingen-voor-vrijwilligers staan gratis trainingen voor vrijwilligers over gespreksvoering, omgaan met emoties en grenzen stellen. Deze trainingen doet u via de computer op een moment dat het u uitkomt.

Omgaan met veranderend gedrag bij dementie

Bij dementie zie je vaak dat het gedrag steeds weer verandert. De nieuwe gratis online training van Alzheimer Nederland en het Trimbos-instituut helpt mantelzorgers hiermee om te gaan. Handig om familieleden op te wijzen, maar ook heel nuttig om zelf te

doen. Op een praktische manier behandelt de training verschillende soorten gedrag als onrust, achterdocht en agressie.

<https://dementie.nl/online-training>

Aanmelden

U kunt zich aanmelden voor de workshops, bij voorkeur per e-mail, bij uw eigen coördinator Welzijn en Vrijwilligers. Heeft u geen e-mail, dan kunt u het bijgaande aanmeldingsformulier invullen en inleveren bij uw eigen coördinator Welzijn en Vrijwilligers.

Locaties en coördinatoren:

WZC De Lichtenberg / Amersfoort

Coördinator Welzijn & Vrijwilligers : Corrie Kamphuis

corrie.kamphuis@beweging3.nl

Utrechtseweg 299

3813 EJ Amersfoort

Tel: 033-469 6101

WZC Nijenstede / Amersfoort

Coördinator Welzijn & Vrijwilligers: Klaas van Twillert

klaas.vantwillert@beweging3.nl

Heiligenbergweg 84

3816 AM Amersfoort

Tel: 033-469 6500

WZC De Liendert / Amersfoort

Coördinator Welzijn & Vrijwilligers: Marjan Kramer

marjan.kramer@beweging3.nl

Zwaluwenstraat 1

3815 SB Amersfoort

Tel: 033-472 2844

WZC MGR Blom Stichting / Amersfoort

Coördinator Welzijn & Vrijwilligers: Christa van Worcum

christa.vanworcum@beweging3.nl

Barchman Wuytierslaan 55

3819 AB Amersfoort

Tel: 033-469 8100

St. Elisabeth Verpleeg- en Gasthuis / Amersfoort

Coördinator Welzijn & Vrijwilligers: Tiny Jansen

tiny.jansen@beweging3.nl

St. Brandaenstraat 4

3814 WZ Amersfoort

Tel: 033-476 3763

De Lichtenberg Verpleeghuis / Amersfoort

Coördinator Welzijn & Vrijwilligers: Sophie van Cappellen

sophie.vancappellen@beweging3.nl

Utrechtseweg 293

3818 EH Amersfoort

Tel: 033-469 6100

Vervolg locaties en coördinatoren:

WZC 't Hamersveld / Leusden

Coördinator Welzijn & Vrijwilligers: Ilona de Bruijne

ilona.debruijne@beweging3.nl

Asschatterweg 24A

3831 JR Leusden

Tel: 033-469 2800

Lisidunahof / Leusden

Coördinator Welzijn & Vrijwilligers: Janet de Oude Mooi

vrijwilligers.lisidunahof@beweging3.nl

Lisidunalaan 18

3833 BS Leusden

Tel: 033-432 6200

WZC Huize St. Jozef / Nijkerk

Coördinator Welzijn & Vrijwilligers: Annemieke Gerrits

annemieke.gerrits@beweging3.nl

Huserstraat 6

3861 CK Nijkerk

Tel: 033-247 7666

WZC De Pol / Nijkerk

Coördinator Welzijn & Vrijwilligers: Annika de Jong

annika.dejong@beweging3.nl

Vetkamp 85

3862 JN Nijkerk

Tel: 033-469 2030

Vervolg locaties en coördinatoren:

WZC Mariënburg / Soest

Coördinator Welzijn & Vrijwilligers: Lisa Wallbrink

lisa.wallbrink@beweging3.nl

Burg. Grothestraat 80

3761 CN Soest

Tel: 035-6022044

WZC St. Joseph / Achterveld

Coördinator Welzijn & Vrijwilligers: Marjan Kramer

marjan.kramer@beweging3.nl

Hessenweg 218

3791 PP Achterveld

Tel: 0342-451 644

WZC St. Jozef / Hooglanderveen

Coördinator Welzijn & Vrijwilligers: Marco Rademaker

Tijdelijke waarneming door : Corrie Kamphuis

corrie.kamphuis@beweging3.nl

Van Tuylstraat 25

3829 AB Hooglanderveen

Tel: 033-257 1944

Academie Beweging 3.0

Blokzijlpark 77

3826 BN Amersfoort

De academie is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9:00 uur tot 16:00 uur op 033-4763820

Daarnaast via academie@beweging3.nl



beweging 3.0