



Huizen 2024-2025

Altijd in de buurt

Beste inwoner van Huizen, voor je ligt de folder van Versa Welzijn Huizen 2024-2025.

In deze folder vertellen we over onze werkzaamheden en waarvoor je allemaal bij ons terecht kunt. Wij zijn er voor alle inwoners van Huizen, van jong tot oud. In onze vier wijkcentra en ons jongeren centrum kun je altijd terecht voor activiteiten, hulp of advies. Maar ook om vrijwilligerswerk te doen of je op een andere manier in te zetten voor de buurt. Vrijwilliger zijn is een dankbare taak. Je hulp maakt het mogelijk om meer ontmoeting te creëren voor inwoners, er kunnen meer activiteiten uitgevoerd worden én je hebt zelf ook een fijne dag. Meld je aan bij het wijkcentrum van je keuze of bij een sociaal werker als dit je aanspreekt, je bent van harte welkom!

De activiteiten die we uitvoeren in de verschillende wijkcentra, vind je op de website van Versa Welzijn, www.versawelzijn.nl/activiteiten. Een actueel activiteitenoverzicht kun je afhalen in de wijkcentra, loop gerust eens binnen. Daarnaast is er altijd ruimte voor het ontwikkelen van nieuw activiteiten aanbod of als je zelf iets wilt betekenen. De sociaal werkers helpen je daar graag verder bij.

Bij Versa Welzijn Huizen werken verschillende sociaal werkers. Als sociaal werker hebben wij allemaal dezelfde taak én een eigen aandachtsgebied. Dat lees je in deze folder. We werken samen aan zaken die iedereen bezighouden. Wij helpen je graag op weg bij persoonlijke vragen en/of ideeën voor de buurt. Heb je vragen naar aanleiding van deze informatie? Loop één van onze wijkcentra binnen en stel je vraag, of mail of bel de sociaal werker die genoemd wordt. Iedereen is van harte welkom!

Team Versa Welzijn Huizen



**van mens
tot mens**

Waar vind je ons?

Wijkcentra & Jongerencentrum

Er zijn 4 wijkcentra en één jongerencentrum, verspreid over Huizen. In elk wijkcentrum zijn diverse activiteiten te vinden. Elk wijkcentrum heeft zijn eigen sfeer en invulling, mede bepaald door buurtbewoners. Je bent in alle centra welkom, en kunt meedoen: een spreekuur bezoeken, zingen, dagbestedingsactiviteiten volgen, boodschappen doen in de geef en neem winkel, een leuke cursus of activiteit doen, lunchen, muziek maken, een kopje koffie of thee komen drinken en natuurlijk anderen ontmoeten. Jongerencentrum Connect is speciaal ingericht voor tieners en jongeren. Zij kunnen hier terecht voor ontmoeting, activiteiten maar ook voor hulp en advies.

Nieuw in dit rijtje van wijkcentra is Ontmoetingsruimte Damwand. De prachtige nieuwbouw en het nieuwe adres geven het oude wijkcentrum de Draaikom een nieuwe naam. Naast de nieuwe ontmoetingsruimte Damwand, komt er ook een ruimte voor inwoners met beginnende dementie en hun mantelzorgers: 'OC aan de Dam', voorheen het GeheugenHuis.

Fred van der Plas (Holleblok, Vuronger), Gerhard Buitenhuis (Meentamorfose, Damwand) en Guido van Erven (Connect) zijn de beheerders bij wie je met vragen over activiteiten in de wijkcentra en over verhuur van diverse ruimtes voor een vergadering of andere bijeenkomsten terecht kunt. Zij staan je graag terzijde: fplas@versawelzijn.nl, 06 13 96 58 48, gbuitenhuis@versawelzijn.nl, 06 26 70 23 90, gerven@versawelzijn.nl, 06 23 13 07 18.

- **Wijkcentrum Holleblok:**
Holleblok 2, 1273 EG, tel. 035 526 27 89
- **Wijkcentrum Meentamorfose:**
Landweg 5, 1276 AS, tel. 035 525 72 81
- **Wijkcentrum 't Vûronger:**
Schoolstraat 6, 1271 SC, tel. 035 528 82 68
- **Ontmoetingsruimte Damwand:**
Damwand 1, 1274 PC, tel. 035 5 88 22 38
- **Jongerencentrum Connect:**
Gooierserf 124, 1276 KV, tel. 06 46 37 63 34

Activiteiten

We bieden op onze locaties veel verschillende activiteiten gericht op ontspanning, leren, sport en ontmoeting. Kijk voor actuele informatie over activiteiten in de wijkcentra en Connect op www.versawelzijn.nl/activiteiten. Of kom het actuele overzicht halen in één van onze wijkcentra.

Vrijwilligers

In de wijkcentra zijn veel inwoners actief als vrijwilliger. Daar zijn we dankbaar voor! Om meer activiteiten uit te kunnen voeren, variërend van koffie verzorgen, het leiden van een spelletjesavond tot helpen bij de geef en neem winkel of bij de huiswerkbegeleiding, kunnen we nog steeds meer hulp én handen gebruiken. Of misschien wil je graag iets doen wat er nu niet is? Ook dat horen we graag! Loop dan eens binnen bij de locatie waar je interesse naar uitgaat. Wij bieden onze vrijwilligers goede voorwaarden, begeleiding, ondersteuning, waardering en vooral gezelligheid. Je bent van harte welkom!



Fred en Gerhard



Guido

Waarvoor kun je bij ons terecht?

Buurtwerk

Buurtwerk gaat over de kwaliteit van leven en het samenleven in de buurt. Buurtbewoners worden gestimuleerd om initiatief te nemen of om deel te nemen aan activiteiten. Het buurtwerk richt zich op verschillende groepen mensen en activiteiten, om onder andere vragen over gezondheid, eenzaamheid en sociale contacten te beantwoorden. De buurtwerkers zijn te vinden in de verschillende wijkcentra en zijn daar aanspreekpunt voor bezoekers en vrijwilligers. Samen met inwoners en vrijwilligers zorgen zij voor een breed activiteitenaanbod in de wijkcentra, waar iedereen welkom is.

Meentamorfose: Simone Hinrichs, shinrichs@versawelzijn.nl, 06 46 24 49 30.
Damwand en Holleblok: Wanda Griffioen, wgriffioen@versawelzijn.nl, 06 30 18 49 50.
't Vuronger: Rianne Sturkenboom, rsturkenboom@versawelzijn.nl, 06 82 34 40 35.



Wanda, Simone, Rianne

Opbouwwerk

De opbouwwerkers zijn vaak in de buurt en op straat te vinden. Lopend of met de tuktuk. Ze weten wat er speelt en hebben een groot netwerk. Door met inwoners en organisaties contact te leggen, wordt duidelijk wat de wensen zijn, wat inwoners zelf kunnen organiseren en welke hulp er nodig is van professionele instanties. Ook brengen ze buurtbewoners met elkaar in contact. Opbouwwerkers ondersteunen de inwoners ook om hun buurt te verbeteren en helpen inwoners om deel te kunnen nemen aan de samenleving. Heb je een goed idee voor je buurt, maar weet je niet zo goed hoe dit aan te pakken? De opbouwwerkers kunnen je hierbij helpen. Contact: Jaco van der Velden, jvelden@versawelzijn.nl, 06 10 48 81 21, Wanda Griffioen, wgriffioen@versawelzijn.nl, 06 30 18 49 50.



Jaco en Wanda

Dagbesteding

Om de hoek

Om de hoek is een ontmoetings- en dagbestedingsplek speciaal gericht op mensen met psychische en/of lichamelijke klachten of beperkingen. Ook mensen die om wat voor reden dan ook niet aan het werk kunnen, maar wel iets willen doen binnen hun mogelijkheden, zijn hier van harte welkom.

Contact: Simone Hinrichs, shinrichs@versawelzijn.nl, 06 46 24 49 30, Geska Loeff, gloeff@versawelzijn.nl, 06 10 57 47 28.



Simone en Geska

OC Aan de Dam

OC Aan de Dam is een ontmoetingscentrum in Damwand, voor mensen met (beginnende) geheugenproblemen/ dementie én hun mantelzorgers. We bieden elke dag van de week een op maat gemaakt programma vóór én dóór de deelnemers, ondersteunt door professionals en vrijwilligers. Ook voor mensen met psychische klachten kan deze vorm van dag-beleving een mogelijkheid zijn.

Contact: Marilyn Limon, mlimon@versawelzijn.nl, 06 30 09 86 72, Rianne Sturkenboom, rsturkenboom@versawelzijn.nl, 06 82 34 40 35 of Jeroen Deben, jdeben@versawelzijn.nl, 06 10 46 66 14. Of bel tussen 10.00-14.00 uur: 06 15 03 69 63.



Rianne, Jeroen, Marilyn

Maatschappelijk Werk

Iedereen met een persoonlijke vraag is welkom bij onze maatschappelijk werkers. Zij ondersteunen je bij het aanpakken van je vraag of probleem, als je zelf niet goed meer weet hoe je dat zou kunnen doen, of waar je zou moeten beginnen. Denk bijvoorbeeld aan vragen over rondkomen met geld, relaties, stress, rouwverwerking, dagbesteding of gevoelens van eenzaamheid. Je kunt zonder verwijzing bij hen terecht. Bel voor het maken van een afspraak met het algemene nummer: 035 623 11 00 of bel of mail naar onze maatschappelijk werkers.

Contact: Marloes Meulman, mmeulman@versawelzijn.nl, 06 82 89 45 07, Jan Meijer, jmeijer@versawelzijn.nl, 06 82 06 58 03.

Juridische problemen, geldzaken, en administratie

Sociaal Juridisch Dienstverlener

Heb je juridische problemen en kom je er niet helemaal uit? De sociaaljuridisch dienstverlener geeft informatie en advies over wetten, regelingen en voorzieningen.

Contact: Talar Boyaciyani, tboyaciyani@versawelzijn.nl, 06 13 10 75 86. Je kunt ook contact opnemen met 035 623 11 00 voor het maken van een afspraak.

Welzijn op recept

Welzijn op recept is een samenwerking tussen Versa Welzijn en de eerstelijnszorg. De sociaal werker van Versa Welzijn is aanspreekpunt voor de eerstelijnszorg als patiënten psychosociale klachten hebben die niet medisch gerelateerd zijn. Het gaat daarbij met name om inwoners die gevoelens van eenzaamheid ervaren, geen netwerk hebben of graag iets zouden willen ondernemen maar niet zo goed weten wat. De sociaal werker legt (met goedkeuring van de patiënt) contact en legt een huisbezoek af. Samen wordt er dan gekeken naar de wensen en de mogelijkheden. Er wordt hierbij niet alleen maar gekeken wat er nodig is maar juist ook waar een patiënt nog zelf van betekenis kan zijn. Contact: Franka Pot, fpot@versawelzijn.nl, 06 57 22 21 39.



Talar, Marloes, Franka



Jan



Sanne

Budgetcoach jongeren

Speciaal voor jongeren is er ook een budgetcoach voor vragen over financiën, administratie of schulden. Hiervoor kun je terecht in Jongerencentrum Connect.

Contact: Sanne Rosendaal, srosendaal@versawelzijn.nl, 06 82 99 51 03.

Wegwijs Holleblok

Elke woensdag van 10.00-12.00 uur is er een inloop in wijkcentrum Holleblok voor vragen over o.a. huurtoeslag, kindgebonden budget, kwijschelding gemeentelijke belastingen en Waternet, invullen van belangrijke formulieren, het aanvragen van een DigiD, schuldhulpverlening, uitkeringen, overstappen van energiemaatschappij, ziektekostenverzekeringen of juridische vragen. Onze vrijwilligers staan voor je klaar.

Wonen Welzijn Mantelzorg- ondersteuning (WWM)

Bij de sociaal werkers WWM kun je terecht voor informatie, advies en ondersteuning bij diverse levensvragen. Bijvoorbeeld als je mantelzorger bent geworden, eenzaamheid ervaart of als je door ziekte of verlies van een partner/familielid te maken hebt met veranderde omstandigheden. Soms helpt het om daar met anderen over te praten. Wij helpen ook bij praktische zaken zoals bijvoorbeeld het aanvragen van personenalarmering of verwijzing naar andere instanties. Tevens verbinden wij mensen door samen te eten en activiteiten te ondernemen, zo ontstaan netwerken van mensen die elkaar helpen en lief en leed met elkaar delen. Contact: Marilyn Limon, mlimon@versawelzijn.nl, 06 30 09 86 72, Anneke van der Veer, aveer@versawelzijn.nl, 06 11 07 91 10, Sophia Kuiper, skuiper@versawelzijn.nl, 06 45 68 20 67.



Anneke, Sophia en Marilyn

Vrijwillige Thuishulp (VTH)

De VTH kan helpen bij langer zelfstandig thuis wonen. De coördinator VTH bemiddelt voor hulp van een vrijwilliger bij je thuis in de vorm van vriendschappelijk contact, maatjescontact (ook voor mantelzorgers) of hulp bij je administratie. Contact: Franka Pot, fpot@versawelzijn.nl, 06 57 22 21 39. Je kunt ook contact opnemen met 035 623 11 00 voor het maken van een afspraak.

Preventief huisbezoek

Opgeleide vrijwilligers bezoeken 80- en 85-jarigen om een persoonlijk gesprek te voeren over ouder worden en zelfstandig blijven wonen. De inwoner ontvangt tevens de seniorenengids boordevol informatie over voorzieningen voor ouderen in Huizen. Je ontvangt een brief thuis waarin het huisbezoek wordt aangekondigd. Uiteraard is het bezoek niet verplicht. Meer informatie: Sophia Kuiper, skuiper@versawelzijn.nl, 06 45 68 20 67.

Sociaal wijkteam

Het sociaal wijkteam bestaat uit een sociaal werker van Versa Welzijn en medewerkers van de wijkverpleging. Het sociaal wijkteam is er voor alle inwoners van de wijk. Zij zijn de 'oren en ogen' van de wijk en kennen de wijk goed. Zij luisteren naar je vraag of probleem en helpen bij het zoeken naar oplossingen. Contact: Jan Meijer, 06 82 06 58 03, jmeijer@versawelzijn.nl.

Bewegen & gezondheid

Er zijn in Huizen veel activiteiten en andere manieren om in beweging te komen. Bij Versa Welzijn is er een beweegcoach actief. In de wijkcentra worden bijvoorbeeld MBVO-lessen (Meer Bewegen Voor Ouderen) gegeven en organiseren we de jaarlijkse Wandel Challenge in Huizen. MBVO houdt deelnemers fysiek sterk, maar ook de sociale kant is belangrijk. Iedere les wordt afgesloten met gezamenlijk koffiedrinken met de docent. Ook bij de Wandel Challenge Huizen is het sociale aspect belangrijk.

Beweegcoach

De beweegcoach helpt inwoners een stapje verder om (sociaal en fysiek) te bewegen. Zou je meer willen bewegen? Neem dan contact op met onze beweegcoach. Contact: Sophia Kuiper, skuiper@versawelzijn.nl, 06 45 68 20 67.

Activiteiten en ondersteuning voor kinderen en jongeren

Opstap en Opstapje

Opstap is een programma voor kinderen van 4-6 jaar uit groep 1 en 2 en een ouder. Eén keer per week kom je naar een wijkcentrum in Huizen. Samen nemen we de leuke en leerzame activiteiten door die je thuis met je kind gaat uitvoeren. Voor het kind van 2-4 jaar is er Opstapje, dan kom je samen met je kind en doet activiteiten die je thuis herhaalt. Het volgen van het programma helpt je kind om zich voor te bereiden op de basisschool of groep 3.

Jij als ouder leert andere ouders kennen en praat met elkaar over opvoeden en opgroeien. Meer informatie of aanmelden: Sofia Mounir, smounir@versawelzijn.nl, 06 13 26 23 91 en Mirjam Paets, mpaets@versawelzijn.nl, 06 51 90 99 37.



Sofia

De Speeltrein

In de bibliotheek van Huizen verzorgen vrijwilligers van Versa Welzijn, de speel-o-theek en de bibliotheek op maandag een speelochtend voor kinderen van 2 tot 4 jaar van 10.00 tot 11.30 uur. Kosten 2 euro per keer. Je kunt gewoon binnen komen lopen. Informatie: op maandagochtend in de bibliotheek of bij Mirjam Paets, mpaets@versawelzijn.nl, 06 51 90 99 37.

Kinderwerk

Kinderwerk biedt een breed scala aan activiteiten voor kinderen. De meeste activiteiten hebben plaats in het Holleblok. Elke week is er de mogelijkheid andere kinderen te ontmoeten en leuke activiteiten te doen bij de KidsClub. Er is een KookClub voor wie echt van koken houdt en er is huiswerkbegeleiding. We bieden minimaal twee keer per jaar een cursus Rots en Water aan, om kinderen te versterken in hun weerbaarheid en sociale vaardigheden.

Zijn je kinderen de KidsClub ontgroeid, maar nog te jong voor Jongerencentrum Connect? Dan hebben we één keer per maand een gezellige avond met maaltijd voor deze tieners.

In de vakanties hebben we een afwijkend programma met groter aanbod van activiteiten. Kortom; er is genoeg te doen voor de kinderen! Voor meer informatie of aanmelden neem contact op met: Mirjam Paets, mpaets@versawelzijn.nl, 06 51 90 99 37.

Jongerenwerk

Jongerencentrum Connect is dé ontmoetingsplek voor de jongeren uit Huizen. In Connect kun je samenkomen tijdens inloopavonden, voor een potje Fifa, om te poolen, airhockeyen of een spelletje te spelen. Maar ook om in alle rust je huiswerk te maken. Daarnaast hebben we een dope clubzaal waar danslessen en dj-cursussen gegeven worden. Wil jij graag leren produceren of muziek opnemen? Ook dat kan in onze professionele muziekstudio. Naast ons wekelijkse programma organiseren we samen met Stichting Dynamic Arts regelmatig creatieve activiteiten zoals graffiti, theater en rap. Kortom; alle mogelijkheid om jouw talenten te ontwikkelen en samen te komen met je vrienden.

De jongerenwerkers van Connect zijn er voor de jeugd. Als je worstelt met zaken als eenzaamheid, gezondheid, scholing of werk, verslaving, problemen met je familie of iets anders, ben je van harte welkom en kijken we of we je kunnen helpen. Niks is ons te gek. Wij bieden altijd een luisterend oor en eventueel hulp. Wij hebben contact met veel organisaties en kunnen waar nodig snel doorverwijzen. Ook hebben we een budgetcoach in huis, voor vragen over administratie, geld en schulden.

Op straat kun je onze ambulante jongerenwerkers tegenkomen. Zij leggen contact, maken een praatje en kijken waar jij als jongere behoefte aan hebt. Ook zijn zij aanspreekbaar voor buurtbewoners en partners. Heb je zelf leuke ideeën voor activiteiten en workshops? Zoek je een stageplek (MBO of HBO) of wil je vrijwilligerswerk doen? Of wil je misschien hulp bij het ontmoeten van leeftijdsgenoten? Laat het ons weten. Bel of app ons of stuur een berichtje via onze socials! Je vindt ons in Connect op het Gooiersef 124. Op Insta: [@jongerencentrum_connect](https://www.instagram.com/jongerencentrum_connect), Twitter: [@JcConnectHuizen](https://twitter.com/JcConnectHuizen) en Facebook: [@Jongerencentrum Connect](https://www.facebook.com/JongerencentrumConnect). Contact: Malin Kolbrink, 06 46 37 63 34, Sanne Rosendaal, 06 82 99 51 03, Guido van Erven, 06 23 13 07 18.



Marco, Mirjam, Guido en Malin

Vervoersdiensten

Er zijn verschillende mogelijkheden van vervoer voor de inwoners van Huizen.

PlusBus

De PlusBus verzorgt uitjes voor ouderen in groepsverband. Iedere twee maanden verschijnt er een nieuw programma. Contact: 035 528 82 69 (ma t/m do van 10.00-12.00 uur), bpb.huizen@versawelzijn.nl.

Belbus

De Belbus biedt aanvullend vervoer voor ouderen en mensen met een beperking. De Belbus rijdt je op afspraak en tegen een kleine vergoeding naar je afspraak. De Belbus is geschikt voor individueel vervoer of kleine groepen. Zo nodig worden ritten gecombineerd. Contact: 035 528 82 66 (ma t/m vr van 9.00-12.30 uur).

ANWB AutoMaatje Huizen

Er even op uit? Een boodschap doen, op bezoek of naar de dokter? En kun je niet reizen met het openbaar vervoer of gebruik maken van de WMO-pas (regiovervoer)? Vrijwilligers kunnen je brengen en halen met hun eigen auto. Je betaalt een kleine vergoeding (€ 0,35) per gereden kilometer. Contact: 035 625 00 05 (ma t/m vr 9.00-12.30 uur). De coördinator van de vervoersdiensten in Huizen is José Warmerdam, jwarmerdam@versawelzijn.nl, 06 51 73 06 55.



José en Ronald

Wat biedt Versa Welzijn nog meer?

Ondersteuning Energietransitie

Versa Welzijn kan inwoners van Huizen ondersteuning bieden bij het verduurzamen van hun huis of wijk. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met Jerrel Oron, Opbouwwerker Duurzaamheid/Energietransitie, joron@versawelzijn.nl, 06 82 86 04 23 of hoofdfixer van de fixbrigade Ronald Smout, rsmout@versawelzijn.nl, 06 57 85 79 26.

Onpartijdige hulp bij burenruzies

Ervaar je overlast van je burens? Onze bemiddelaars helpen je om (weer) met je burens in gesprek te komen en samen een oplossing te vinden, zodat je weer prettig kunt wonen. Buurtbemiddeling is gratis. Zie www.versawelzijn.nl/buurtbemiddeling, buurtbemiddeling@versawelzijn.nl, 035 623 11 00.

Discriminatie.nl Gooi en Vechtstreek

Wil je een ervaring of voorval van discriminatie melden? Heb je het vermoeden dat je ongelijk behandeld bent, en ben je op zoek naar deskundig advies en bemiddeling? Zoek je ondersteuning of informatie over wat je kunt doen bij discriminatie? Neem contact met ons op via 0800-0880 of 035 683 01 54, gooienvechtstreek@discriminatie.nl, of www.discriminatie.nl



Discriminatie.nl

Gooi en Vechtstreek

Cursussen en gespreksgroepen

Versa Welzijn organiseert, vaak samen met andere organisaties, cursussen, trainingen en gespreksgroepen voor kinderen, jongeren en volwassenen die sterker in het leven willen staan. Zie onze website of mail voor meer informatie naar: groepswerk@versawelzijn.nl.



Esther en Carin

ACCOUNTHOUDERS

Carin Hartog en Esther Daamen onderhouden de contacten met de gemeente Huizen.
 Contact: chartog@versawelzijn.nl, 06 12 57 43 43 of
 edaamen@versawelzijn.nl, 06 82 53 02 98.

Positieve gezondheid

Wij werken vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Dit is een manier om niet alleen naar lichamelijk gezondheid van mensen te kijken, maar ook naar geestelijke gezondheid, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en het dagelijks leven.
 Zie voor meer informatie:
www.mijnpositievegezondheid.nl

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



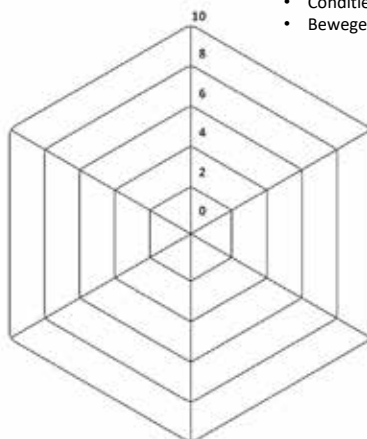
MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



LICHAAMSFUNCTIONIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

www.iPositivehealth.com – versie 1.0 – oktober 2016 ©IPH



Versa Welzijn
 Postbus 253
 1400 AG Bussum
 035 623 11 00
info@versawelzijn.nl
versawelzijn.nl

06 82 05 23 74 (alleen appen)
 versawelzijn
 @VersaWelzijn

© Versa Welzijn, augustus 2024

van mens
tot mens