

Wat doet dbieb nog meer

Leren computeren

Een cursus waarbij bewoners gebruik leren maken van een computer.

Digi inloop

Een spreekuur waar bewoners terecht kunnen met vragen over het gebruik van hun tablet, smartphone of computer.

Voorlezen

Om voorlezen te stimuleren worden voorleesactiviteiten georganiseerd in de wijken. Kinderen kunnen ter plekke gratis lid worden van dbieb.

Collectie op locatie

Op verschillende locaties in de wijken staat een kast met boeken van dbieb. Bewoners mogen boeken meenemen en weer terugbrengen als zij de boeken gelezen hebben.

Biebskerm

Op verschillende locaties in de wijken hangt een scherm met informatie over de activiteiten die dbieb aanbiedt.

Voorlichting laaggeletterdheid

dbieb geeft voorlichting aan (zorg) professionals over het herkennen van laaggeletterdheid.

Uitgifte laptops

dbieb stelt laptops beschikbaar aan mensen die zelf geen laptop aan kunnen schaffen en buiten de regelingen vallen die er zijn. Een (zorg) professional kan contact opnemen met dbieb om de aanvraag in gang te zetten.

'Ik was mij er niet bewust van dat ik zoveel tijd per dag op mijn telefoon zit. Deze tijd kan ik beter investeren in gezonde dingen zoals bewegen.'

'Het heeft mij inzicht gegeven dat niet alles wat je online kunt vinden betrouwbare informatie is.'

'Na de bijeenkomst met de diëtist, ben ik anders boodschappen gaan doen. Ik let meer op wat ik koop.'

'Het was fijn ervaringen met elkaar te delen en te horen dat ik niet de enige ben met vragen over gezondheid en opvoeden.'

Wil je meer weten over wat dbieb doet in Leeuwarden Oost of heb je vragen over gezondheidsvaardigheden of basisvaardigheden? Neem contact op met Zoë Bult.

z.bult@dbieb.nl of 0659922565

dbieb

Gezondheidsvaardigheden zijn vaardigheden om informatie over gezondheid te verkrijgen, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het nemen van gezondheid gerelateerde beslissingen.

dbieb helpt bij het versterken van gezondheidsvaardigheden

Gezond met dbieb in Leeuwarden Oost

Digivitaler

Zorg wordt steeds vaker digitaal geregeld. Digivitaler geeft bewoners handvatten over digitale zorg en hoe je hier mee om kunt gaan. In een vierdelige cursus wordt onder andere het gebruik van het zorgportaal van de huisarts uitgelegd.

Voel je goed – Sisterhood

Elkaar steunen, ervaringen uitwisselen en vaardigheden leren staan centraal bij Sisterhood. Een groep vrouwen die in twintig weken werkt aan empowerment en het vergroten van basisvaardigheden en gezondheidsvaardigheden. Thema's als financiële vaardigheden, sociale vaardigheden, digitale vaardigheden, netwerken, mentale gezondheid, fysieke gezondheid, voeding en zelfzorg komen aan bod.

Digitrailz

Samen met Firda en 8D games lanceert dbieb begin 2025 een web-app waarin jongeren digitaal weerbaarder worden. Ze leren money-muling, phishing en whaling herkennen, wat de consequenties van uitgesteld betalen en BKR-registratie kunnen zijn, maar ook wat gedragsnormen op social media zijn.

Zin in koken

Vanuit verschillende bewoners is de vraag ontstaan om gezond te leren koken met een klein budget. In 2025 wil dbieb starten met Zin in koken. Tijdens deze cursus gaat een groep ouders vier keer gezamenlijk koken. Tijdens de bijeenkomsten staan taal, samen zijn, gezondheid, koken voor kinderen en koken met een klein budget centraal.

Op locatie

dbieb vindt het belangrijk aanwezig te zijn in de wijken om van bewoners zelf te horen waar zij behoefte aan hebben en wat zij willen leren. Medewerkers van dbieb sluiten daarom regelmatig aan bij bestaande groepen en activiteiten in Leeuwarden Oost om deze informatie op te halen.

'Ik kan elke vrouw aanraden mee te doen met Sisterhood!'

Dbieb heeft in 2024 143 bewoners van Leeuwarden Oost geholpen met het versterken van basisvaardigheden en gezondheidsvaardigheden

dbieb