

Mededelingen voor onze relaties

Eikenburg 2 5521 HZ Eersel | 0497 514746 | info@gowwelzijnswerk.nl | www.gowwelzijnswerk.nl

Maart 2017

Beste mensen,

We kijken met veel plezier terug op de viering van ons 40 jarig jubileum. We willen hierbij iedereen bedanken voor de felicitaties, financiële giften en mooie cadeaus die we hebben ontvangen. Het deed ons goed te zien dat er zoveel mensen betrokken zijn bij het GOW Welzijnswerk. Hierbij een nieuwe volle nieuwsbrief met allerlei wetenswaardigheden.

Ik wens u veel leesplezier toe.

Arno Heesters,
directeur GOW Welzijnswerk

Informatiebijeenkomst voor nieuwe vrijwilligers

De volgende bijeenkomst is gepland op 24-4-2017 van 14.00-16.00 uur. De locatie hoort u nog.

Verkiezingen 2017

De verkiezingen staan weer voor de deur. Het NOV heeft de partijprogramma's doorgelicht op vrijwilligerswerk. Het resultaat vind je hier: <https://nov.nl/actueel/nieuws/wat-zeggen-partijprogrammas-over-vrijwilligerswerk>

Symposium GOW Welzijnswerk

Onder de titel “**Grenzen aan vrijwilligerswerk**” houdt GOW Welzijnswerk op 7 april een symposium/

Tijdens deze middag zal Lilian Linders, lector beroepsinnovatie aan het Fontys College een gastcollege verzorgen. Daarnaast zullen we door middel van voorbeelden en casussen de bezoekers prikkelen een levendige discussie op gang brengen. De leiding is in handen van de dagvoorzitter Pythia Winia.

Het symposium wordt gehouden in het auditorium van de Rabobank Bladel, markt 7. De ingang van het auditorium is aan de Beatrixlaan aan de achterkant van de Rabobank. Vanaf 13.30 uur is er inloop. Het symposium begint om 14.00 uur en duurt tot 17.00 uur. De toegang is gratis.

Aanmelden kan tot en met 30 maart bij het GOW Welzijnswerk:

info@gowwelzijnswerk.nl of telefoon: 0497-514746.

Dit symposium wordt mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van de gemeente Eersel, gemeente Reusel-De Mierden en de Rabobank.

Vrijwilligersmarkt voor de Kempen

Op vrijdag 31 maart aanstaande organiseren de vrijwilligersbureaus van de gemeenten Eersel, Bergeijk en Bladel samen met een aantal andere organisaties de vrijwilligersmarkt voor de Kempen.

De vrijwilligersmarkt vindt plaats in De Muzenval, Dijk 7 in Eersel. U kunt er terecht tussen 16 uur en 19 uur, en de toegang is gratis.

Op de markt laten vele verschillende verenigingen, clubs, stichtingen en organisaties zien, wat zij doen en wat ze u te bieden hebben als u vrijwilligerswerk wil doen. Ook tonen de vrijwilligersbureaus hun digitale vacaturebanken en staan zij klaar om al uw vragen over vrijwilligerswerk te beantwoorden. Vrijwilligerswerk ken veel aspecten, van een keer helpen bij een evenement of een klus klaren tot regelmatig actief zijn bij een organisatie, van sportief bezig zijn in een sportvereniging tot koffie drinken met iemand die wel een maatje kan gebruiken. Zo begeleiden vrijwilligers een scoutinggroep of vervullen ze een bestuursfunctie. Mogelijk helpen ze iemand met de computer of zijn

gastvrouw of gastheer. Er is altijd wel iets dat bij u past.

Ook als je een maatschappelijke stage gaat lopen, of als scholier op zoek bent naar vrijwilligerswerk, ben je op de markt op het goede adres. Er zijn veel vacatures voor deze leeftijdsgroep.

Als je vrijwilligerswerk doet, krijg je daar vaak veel voor terug. Voldoening, sociale contacten en gezelligheid, positieve energie en wellicht ook wel een mooi cv. Iedereen heeft een andere reden om zich in te zetten. Maar één ding weten we zeker: dankzij de inzet van al die vrijwilligers hebben we in de Kempen prachtige en leefbare dorpen met een bloeiend verenigingsleven. Daar zijn we trots op en dat willen we graag zo houden.

Kortom: vrijwilligerswerk geeft niet alleen voldoening, maar is ook in de toekomst onmisbaar.

Bent u benieuwd wat vrijwilligerswerk voor u kan betekenen en wat u kunt betekenen voor een (vrijwilligers)organisatie? Kom dan langs op 31 maart en ga in gesprek. Kent u nog mensen die geïnteresseerd zijn, waarschuw ze en kom gezellig met elkaar. Laat u inspireren!

Meer weten?

Voor informatie over de vrijwilligersmarkt of vrijwilligerswerk, kunt u contact opnemen met het vrijwilligersbureau in uw eigen gemeente.

Wij hebben de organisaties die in ons adressenbestand staan, een uitnodiging gestuurd om deel te nemen. Het kan natuurlijk zijn dat deze uitnodiging per ongeluk niet op de juiste plek terecht is gekomen. Beschouw deze aankondiging dan als uitnodiging. Als u een (vrijwilligers)organisatie vertegenwoordigt en graag wil deelnemen aan de markt, nodigen we u van harte uit contact met ons op te nemen.

U kunt hiervoor een e-mail sturen naar: info@eerselvoorelkaar.nl of steunpuntvrijwilligerswerk@eersel.nl.

Bellen kan ook. Zie daarvoor onderstaande bereikbaarheidsgegevens.

Vrijwilligersbureaus:

Eersel:

- Steunpunt Vrijwilligerswerk Eersel of Team Eerselvoorelkaar
- Adres: Dijk 15 in Eersel (hal gemeentehuis Eersel)
- Website: www.eerselvoorelkaar.nl



- E-mail: steunpuntvrijwilligerswerk@eersel.nl, info@eerselvoorelkaar.nl
- Telefoon: 0497-531304 (iedere maandag, dinsdag en woensdag 's ochtends bereikbaar tussen 9.30 uur en 12.00 uur, schoolvakanties uitgezonderd)

Bergeijk:

- Vrijwilligersorganisatie Bergeijk (VOB)
- Adres: Inloop en participatiehuis Aquino, Dr. Rauppstraat 52 in Bergeijk
- Website: www.vobergeijk.nl
- E-mail: vobergeijk@gowwelzijnwerk.nl
- Telefoon: 06-13519450 (bereikbaar op maandagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur en dinsdagochtend van 09.00 tot 11.00 uur)



Bladel:

- Vrijwilligersbureau Bladel
- Adres: Markt 20 in Bladel (Werkplein, gemeentehuis Bladel)
- Website: www.vrijwilligersbureaublad.nl
- E-mail: info@vrijwilligersbureaublad.nl
- Telefoon: 0497-361797 (bereikbaar op woensdag en vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur)



De Vrijwilligersmarkt voor de Kempen komt mede tot stand door inzet van RSZK, Joris Zorg, Lunetzorg, GOW Welzijnswerk, Vrijwilligersbureau Bladel, Vrijwilligersorganisatie Bergeijk, Steunpunt Vrijwilligerswerk Eersel / Team Eerselvoorelkaar en gemeente Eersel.

Afscheidsbijeenkomst vrijwillige maaltijdbezorgers



In het 40 jarig bestaan van het GOW heeft de maaltijdbezorging een lange geschiedenis. In

1980, al 37 jaar geleden is gestart. Per 1 maart 2017 is er een einde gekomen aan de samenwerking met Catering Content. In een gezellige ambiance hebben we met bloemen en gebak afscheid genomen van de vrijwilligers en ze hartelijk bedankt voor hun inzet, betrokkenheid, bereidwilligheid en vrijwilligheid in de afgelopen 37 jaar. Als GOW Welzijnswerk wensen we alle vrijwilligers en de nieuwe stichting waar Catering Content mee gaat samenwerken alle goeds toe voor de toekomst.

Weetjes Ideeënbus

Af en toe komen er bij ons ideeën, en suggesties binnen waarmee we onze dienstverlening naar u kunnen verbeteren. Hierbij nodigen we u uit om deze ook in te dienen. Aan het einde van het jaar ontvangt de persoon die het meest originele idee ingediend heeft een leuke attentie.



Wilt u deze nieuwsbrief ook graag ontvangen, meldt u dan aan bij info@gowwelzijnswerk.nl. Heeft u geen mogelijkheid om de nieuwsbrief digitaal te ontvangen, dan sturen wij u deze per post toe. Graag onder vermelding van uw naam en adresgegevens.

Carnaval bij DeGoeiPLak

Ook bij DeGoeiPLak werd carnaval gevierd. Met meer dan 30 feestvierders verzorgden de vrijwilligers een onvergetelijke carnavalsfeest. De foto geeft een mooie impressie weer. Benieuwd naar de activiteiten van DeGoeiPLak? Loop eens binnen op dinsdag, woensdag of donderdag tussen 10.00 en 13.00 uur. DeGoeiPlak is gevestigd aan de Kloostertuin 2 in Bladel en is er voor kwetsbare ouderen uit het dorp Bladel.



Sociale kaart Eersel

Zoekt u informatie over vrijwilligers- of zorgorganisaties in de gemeente Eersel?

Kijk dan op de digitale sociale kaart: <http://socialekaarteersel.nl/>

Hier vindt u informatie en kunt u per dorp zien wat er aan diensten wordt aangeboden.

Heeft u vragen of opmerkingen of aanvulling op de Sociale Kaart Eersel: mail dan naar Maria van Engelen:

mvengelen@gowwelzijnswerk.nl

Start servicedesk mantelzorg Waalre

De Servicedesk Mantelzorg gaat op maandag 20 maart in Waalre van start.

In de even weken zal op maandagmiddag van 13.30 – 15.00 uur de Servicedesk geopend zijn in de ruimte van het Liac, in 't Hazzo, Troliuslaan 7 in Waalre.

De Servicedesk is bedoeld voor mantelzorgers die behoefte hebben aan een luisterend oor, die op zoek zijn naar informatie, vragen hebben over hulpmogelijkheden of vragen over regelingen voor mantelzorgers.

Er zijn vrijwilligers aanwezig om die vragen te beantwoorden. Ook zullen zij contact opnemen met mantelzorgers die bekend zijn bij het Steunpunt Mantelzorg Waalre. Daarmee willen zij een beter beeld te krijgen van wie is die mantelzorger is, voor wie hij of zij zorgt en over de mate van belasting, zodat eventueel hulp kan worden geboden.

Mantelzorgers in Waalre kunnen in de nabije toekomst mogelijk een telefoontje of mailtje krijgen met wat vragen. Het staat u vrij om op deze vragen te beantwoorden en met alle informatie wordt zorgvuldig omgegaan.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Maria van Engelen.

[\(mvengelen@gowwelzijnswerk.nl\)](mailto:mvengelen@gowwelzijnswerk.nl)

Dagactiviteiten inloop de Koperwiek Eersel

Iedere vrijdag is er in de Koperwiek een inloopactiviteit. Vrijwilligers zijn aanwezig om te zorgen voor een prettige ontvangst en bieden een programma voor een zinvolle invulling van de dag. Men kan ook blijven lunchen.

Alle ouderen uit Eersel zijn welkom, er is geen indicatie nodig. Ben je GOW-vrijwilliger van Vrijwillige Thuiszorg of maatjesproject? Misschien is de activiteit ook wel geschikt voor uw cliënt! Loop gerust eens binnen op vrijdag voor meer informatie of om de sfeer te proeven. Men is aanwezig van 10.00 – 15.30 uur.

Ambassadeurs laaggeletterdheid gezocht

GOW Welzijnswerk is op zoek naar ambassadeurs laaggeletterdheid.

Een ambassadeur laaggeletterdheid is iemand die zelf moeite heeft (gehad) met lezen en schrijven, en op volwassen leeftijd weer naar school is gegaan.

Ambassadeurs hebben een speciale cursus gevolgd. Ze leren om andere laaggeletterden te motiveren om de moeilijke stap naar school te zetten. Ze zijn ervaringsdeskundigen. Ze weten wat het is om moeite te hebben met lezen en schrijven en kunnen daar goed over vertellen.

Ambassadeurs gaan naar gemeenten, basisscholen, welzijnswerk, ouderenorganisaties of andere organisaties om hun verhaal te vertellen. Ze geven daar voorlichting over laaggeletterdheid. Daardoor kunnen ambassadeurs er voor zorgen dat laaggeletterden weer gaan leren. Ze maken het probleem van laaggeletterdheid breder bekend.

Voor meer informatie kunt u terecht bij Arno Heesters, directeur GOW Welzijnswerk, telefoon 0497-514746 of email naar info@gowwelzijnswerk.nl

Taalcafé van start in gemeente Bergeijk

In de gemeente Bergeijk zijn het afgelopen jaar veel mensen komen wonen met een niet-Nederlandse achtergrond. Veel van hen staan te popelen om Nederlands te leren en een betekenisvolle rol te spelen in de samenleving.

Wil je de taal gebruiken, dan moet je veel oefenen en over alledaagse zaken kunnen praten.

Vluchtelingenhulp Bergeijk, Bibliotheek De Kempen en GOW Welzijnswerk starten daarom vanaf woensdagmiddag 15 maart met een Taalcafé in het Aquinohuis, Dr. Rauppstraat 52 in Bergeijk.

Elke woensdagmiddag van 14.00 tot 15.30 uur zijn vrijwilligers aanwezig om in kleine groepjes koffie/thee te drinken, de krant te lezen en een praatje te maken, om samen de taal te oefenen en zo ook de Nederlandse samenleving te leren kennen.

Meer weten? Neem contact op met het GOW Welzijnswerk. Telefoon: 0497 514746, e-mail: mheesterbeek@gowwelzijnswerk.nl.

Informatiedag niet aangeboren hersenletsel (NAH) op 8 april

Jaarlijks krijgen naar schatting 160.000 mensen te maken met een hersenziekte of een vorm van niet-aangeboren hersenletsel (NAH) als gevolg van bijvoorbeeld een beroerte, ongeluk, hartstilstand of hersenoperatie. Niet-aangeboren hersenletsel heeft enorme zichtbare en onzichtbare gevolgen voor de getroffen persoon en zijn of haar omgeving.

Om meer begrip en bewustwording te creëren, organiseert de NAH Zelfhulpgroep op zaterdag 8 april de eerste grote NAH informatiedag in de Kempen. Van 10 tot 16 uur zijn mensen met niet aangeboren hersenletsel, hun familie, mantelzorgers en andere geïnteresseerden van harte welkom in Cultureel Centrum Den Herd in Bladel.

Aanmelden is niet nodig.

Programma

Wethouder Joan Veldhuizen van de gemeente Bladel opent de dag met de onthulling van de nieuwe naam van de zelfhulpgroep. Er is een gevarieerd programma. Naast een informatiemarkt zijn er ook verschillende lezingen door interessante sprekers:

- 11.00 - 12.00 uur: Lezing door neuropsycholoog: Sylvia Las
- 13.00 - 13.50 uur: Lezing Hersenz
- 14.00 - 14.35 uur: Presentatie van ervaringsdeskundige Siemon Vroom van Weerhandig.nl
- 14.40 - 15.15 uur: Presentatie van ervaringsdeskundige Paul Verstappen van Wereldbubbles.nl

Verder zijn er workshops origami, bloemschikken en mandala tekenen. Daarnaast kan er gedurende de dag drie keer de workshop Mindfulness en RGM (hersengymnastiek) worden gevolgd. Op de dag zelf kunt u zich hiervoor inschrijven.

Ook aan kinderen is gedacht. Er is een ranjap en bij goed weer is er een luchtkussen. De Laat Slaapexpert uit Bladel zal een speciale snoezelhoek inrichten. Jan Wagemakers en Jan Smets (Dorpsdichter gemeente Bladel) zijn deze dag de spreekstalmeesters.

Graag tot ziens op 8 april van 10 tot 16 uur in Den Herd in Bladel!

Mannen van metaal succesvol in Bladel

De mannen van metaal in Bladel komen iedere dinsdag bij elkaar in het dienstencentrum DeGoeiPLak

“Gezellig met mannen onder elkaar wat prutsen en ouwehoeren” zegt een van onze mannen.

Iedere dinsdagochtend komen mannen bij elkaar om ijzerwaren en huishoudelijke apparaten uit elkaar te halen. Het metaal wordt gescheiden en bij afval verwerking ingeleverd. De opbrengst van oud ijzer is voor de deelnemende mannen die daar dan een uitje van betalen.

Het gaat niet om repareren van spullen, maar vooral het uit elkaar halen. Wegens het succes werken de mannen op dinsdagochtend ook in de middag door. Tussendoor lunchen ze gezellig mee met de bezoekers van de inloop van DeGoeiPLak. Alle mannen die een kijkje willen komen nemen of deelnemen zijn van harte welkom. Deelname is gratis.

U vindt ons in dienstencentrum DeGoeiPLak, Kloostertuin 2 in Bladel. De lunch kost 2 euro.

Zwaarbelaste mantelzorgers geven hun kwaliteit van leven een dikke onvoldoende

(Gepubliceerd: 2 maart 2017. Bron: Mezzo Actueel.)

Zwaarbelaste mantelzorgers geven hun kwaliteit van leven een 4,7. Dat blijkt uit het landelijke onderzoek van Mijnkwaliteitvanleven.nl. Een programma van zes belangenorganisaties, waaronder de Landelijke vereniging voor mantelzorgers Mezzo. Deze cijfers zijn volgens Mezzo een wake-up-call aan de politiek. De belasting die mantelzorgers ervaren heeft gevolgen voor de kwaliteit van leven. De groep mantelzorgers die zich weinig belast voelt geeft de kwaliteit van leven namelijk een 7,0. De zwaarbelaste mantelzorgers een 4,7. Ruim 1300 mantelzorgers hebben de themavragenlijst mantelzorg van mijnkwaliteitvanleven.nl ingevuld.

Oplossingen

- **Pak stapeling van de kosten aan** Mezzo ziet drie oplossingen voor deze cocktail van drukmiddelen. Allereerst moet de stapeling van kosten worden aangepakt. Mantelzorgers hebben nu te maken met teveel tegengestelde wet- en regelgeving, zoals de mantelzorgboete, waardoor zij worden tegengewerkt in het zorgen voor

een ander. De effecten van deze wetten op mantelzorgers moeten vooraf duidelijk zijn.

- **Betrekken anderen in een vroeg stadium**

Daarnaast is het goed om anderen in een vroegtijdig stadium bij de zorg betrekken. Dit kan iemand uit het sociale netwerk zijn, maar ook een professional. Het is aan professionals om mantelzorgers hiervan bewust te maken én aan gemeenten om niet pas formele zorg inzetten als het water de mantelzorg aan de lippen staat. Tijdig hulp bieden bespaart op langere termijn kosten.

- **Neem regeldruk zoveel mogelijk weg**

Tot slot kan een nieuw kabinet mantelzorg eenvoudiger maken door de regeldruk bij mantelzorgers zoveel mogelijk weg te nemen. Bijvoorbeeld door één plek aan te wijzen waar mantelzorgers terecht kunnen voor alles rond de zorg voor hun naasten, in plaats van de vele uitvoeringsinstanties van de drie verschillende wetten.

Rabo Clubkas Campagne

Ook dit jaar doen we met onze dienst jonge mantelzorgers weer mee met de Rabo Clubkas Campagne. Voor deze groep geven we voorlichting en organiseren we maandelijkse activiteiten. Het is een bijzondere doelgroep waarvoor we voortdurend op zoek zijn naar nieuwe wegen om het te financieren.

Stem, als je ons doel ondersteunt, tussen 6 en 30 april op het GOW Welzijnswerk.

(vestigingsplaats Eersel, soort vereniging: Educatie & Maatschappij) Al vast Bedankt!

Uitnodiging gemeente Waalre

Niet voor alle kinderen en jongeren is het vanzelfsprekend om vrienden te maken met leeftijdsgenootjes of aan te sluiten bij een club. Sommige jongeren zijn niet zo zelfverzekerd, omdat ze een beperking hebben of omdat ze liever niet in een grote groep bezig zijn. Mogelijk zijn ze niet zo goed in bewegen, of welke andere reden dan ook. Mogelijk geldt dit ook voor uw kind?

Daarom organiseert de gemeente Waalre voor ouders en verzorgers van kinderen met een beperking een ontmoetingsavond “Meedoen voor ieder kind!”



De ontmoetingsavond is op woensdag 15 maart van 19.15 tot 22.00 uur in Het Klooster, Hoogstraat 6, 5581 BK in Waalre

Ieder kind moet mee kunnen doen! Mee-doen met activiteiten kan best lastig zijn voor kinderen met een beperking. In Waalre weten veel ouders dat het moeilijk is om voor hun kind een passende club of vereniging te vinden voor een fijne en ontspannen vrijetijdsbesteding. Er zijn ouders die er na een lange zoektocht wel in zijn geslaagd om een goede oplossing te vinden die past bij de speciale behoeften van hun kinderen. Uit een enquête van de gemeente Waalre uit 2016, onder ouders van kinderen die gebruik maken van het leerlingenvervoer, blijkt dat ouders vaak niet van elkaar weten dat ze tegen de zelfde problemen aan lopen; moeite met het vinden van activiteiten voor hun kind met een beperking. Zij zouden van elkaars ervaringen kunnen leren.

Tijdens gesprekken tussen ouders en CMD-consulenten komt dit onderwerp ook regelmatig ter sprake. Daarom heeft de gemeente samen met een werkgroep dit initiatief genomen een ontmoetingsavond te organiseren, zodat zij ervaringen kunnen delen en met elkaar kunnen nadenken over een mogelijk vervolg. Tijdens de avond is er veel ruimte voor onderlinge uitwisseling. Daarnaast is er inspiratie van buiten. Stichting 'MeeDoen in Son & Breugel' vertelt namelijk over hun ervaringen.

Programma:

- 19.15 Ontvangst met koffie & thee
- 19.30 Openingswoord door de werkgroep
- 19.45 In gesprek met elkaar
 - Voorstelronde: wie ben je en waarom ben je naar deze avond gekomen?
 - Welke interesse heeft jouw kind?
 - Wat is er voor jouw kind al in Waalre?
 - Wat mis je?
- 20.30 Presentatie door Stichting 'MeeDoen in Son & Breugel'
- 21.00 'Over de streep': waar sta je nu en hoe wil je verder?
- 21.30 Afsluiting: Hoe nu samen verder?

U bent van harte welkom tijdens deze ontmoetingsavond. Wij vinden het fijn als u vooraf laat weten dat u komt.

Aanmelding bij yschouten@waalre.nl, vóór 13 maart 2017.

Graag tot dan!

Vakantie, wie wil dat niet?

Vakantie is leuk, vakantie is ontspanning...maar als je beperkingen hebt of je hebt een partner die veel zorg nodig heeft, is vakantie niet meer zorgeloos of ontspannen.

Er zijn gelukkig mogelijkheden voor aangepaste vakanties. Het gaat te ver om hier uitgebreid op in te gaan, maar hier onder staan een paar tips:

- Het **Vakantiebureau** organiseert in samenwerking met Alzheimer Nederland vakantiemogelijkheden voor mantelzorgers met een thuiswonende partner met dementie.
informatie: www.hetvakantiebureau.nl of tel. 0318 - 486610.
- **Allegoeds Vakanties** is een organisatie die vakanties met zorg aanbiedt. Ze kennen verschillende categorieën: bijv. vakanties voor 65-plussers zonder zorgvraag tot vakanties voor ouderen met intensieve zorgvraag.
informatie: www.allegoedsvakanties.nl of tel. 0318 – 485183

In de regio zijn er ook enkele (kleinschalige) vakantiemogelijkheden:

- Het **Wolders Ven** in Waalre biedt de mogelijkheid voor een weekje vakantie voor mensen met een lichte zorgvraag. Is ook bedoeld om mantelzorgers te ontlasten.
informatie: www.woldersven.nl of tel. 040 – 2217312
- **Hotel De Postelhof** in Luyksgestel biedt veelzijdige vakantiearrangementen voor senioren met of zonder zorgvraag.
informatie: www.postelhof.nl of tel. 0497 – 541426

U kunt altijd ook voor meer informatie naar het Steunpunt Mantelzorg bellen: 0497 – 514746. M. van Engelen

Cultuurcafé donderdag 30 maart, De 3 Gezusters in de gemeente Bladel

Dementie raakt niet alleen de persoon in kwestie, maar ook zijn of haar omgeving. Samen dingen doen wordt vaak moeilijker. Het netwerk dementievriendelijke gemeente Bladel organiseert daarom iedere maand het CultuurCafé voor mensen met geheugenproblemen en hun naasten. Samen weer een avond uit, ontspannen en plezier beleven in een omgeving die veilig voelt en waar begrip is voor elkaar.

Donderdagavond 30 maart staat het Cultuur-Café in het teken van De 3 Gezusters. De 3

Gezusters staan binnen de gemeente Bladel vooral bekend om hun humoristische voorstellingen. Deze avond verzorgen zij een muzikaal optreden. Laat u verassen, zing mee of luister en geniet. Het begint om 19.00 uur en duurt tot 20.30 uur. Binnenlopen kan vanaf 18.45 uur. Vanaf 20.30 uur is er nog een gezellig samenzijn voor wie dat wilt. De entree is gratis, alleen voor koffie en thee wordt een bijdrage van €2,50 gevraagd. Het CultuurCafé wordt gehouden in de bibliotheek van Bladel.

Bijeenkomst dementie gemeente Reusel-de Mierden

“Als dementie dichterbij komt”

Een op de vijf mensen krijgt dementie. Een leven met dementie is ingrijpend voor alle betrokkenen. Dementie leidt tot geheugenverlies, stoornissen in het denkvermogen en gedragsverandering. Langzaamaan verliest iemand de greep op het leven. Dat is moeilijk. Voor de persoon zelf en haar omgeving. Dementie is niet te genezen maar er is wel behandeling en hulp.

Heeft u zelf dementie of heeft u er mee te maken, als partner, kind, mantelzorger, vrijwilliger, hulpverlener of bent u geïnteresseerd dan bent u van harte welkom op de themavond over dementie op 23 maart aanstaande. U kunt dan kennis opdoen, antwoord krijgen op vragen die gaan over de zorg, ondersteuning en omgang bij dementie.

Het programma bestaat uit een lezing door Fontys docent Lisette Zwerts, zij is deskundig op het gebied van dementie. In begrijpelijke taal legt zij uit wat dementie is en de invloed die dit heeft op uw leven en dat van uw omgeving. Ook geeft zij bruikbare tips aan de aanwezigen. Er is gelegenheid om vragen te stellen.

Het tweede deel van de avond is er een informatiemarkt over dementie ingericht. Verschillende organisaties laten zien wat zij op het gebied van dementie doen of te bieden hebben. Zij tonen materiaal en gaan in gesprek met belangstellenden.

Programma

19.00 uur Inloop met koffie en thee.

19.15 uur Welkom door Peter van de Noort

19:25 uur lezing door Lisette Zwerts

20:25 uur Pauze

20:45 uur Informatiemarkt dementie, met een aantal korte presentaties

21:30 uur Afsluiting

De avond wordt gehouden in het gemeentehuis in Reusel.

Aanmelden en meer informatie

Wilt u op 23 maart a.s. komen luisteren naar de lezing over dementie en/of naar de dementiemarkt komen dan kunt u dit vóór 16 maart aanstaande doorgeven aan Marjo Luttels, m.luttels@reuseldemierden.nl, telefoonnummer 0497-650014. Wij kunnen dan rekening houden met het aantal gasten. Mocht u zich niet aan kunnen melden, bent u toch van harte welkom.

Voor meer informatie over de bijeenkomst kunt u zich ook richten tot bovengenoemde Marjo Luttels.

Opening KWIEK beweegroute Aalst-Waalre

In het kader van lokaal gezondheidsbeleid is met ingang van 13 maart j.l. een prachtige beweegroute route door de Voldijn in gebruik genomen.

De beweegroute is onder de verantwoordelijkheid van de Aalster Senioren Vereniging gemaakt, met ondersteuning van Fysiotherapeutisch Centrum Beusen Foudraine, Streekontwikkeling Boven-Dommel, het GOW Welzijnswerk en de gemeente Waalre.

Wat is KWIEK?

Deelnemers kunnen zelfstandig of onder begeleiding van vrijwilligers langs een route verschillende oefeningen doen zoals boksen, slalommen, traplopen, knie heffen etc. De route heeft een lengte van ongeveer 1350 meter Symbolen op speciale stoeptegels geven uitleg hoe de oefeningen uitgevoerd kunnen worden. Balans, kracht en uithoudingsvermogen worden hierbij getraind. Niet alleen verbetert regelmatig bewegen het evenwicht, ook de conditie gaat vooruit, de spieren worden sterker en men gaat zich fitter voelen.

De route kan iedere dinsdag en vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur onder begeleiding van deskundige vrijwilligers worden gelopen. Een belangrijk bijkomend doel is het sociale aspect. Bij het groepsgewijs volgen van de route sluiten de deelnemers gezamenlijk af met een kopje koffie of thee. Start- en eindpunt is activiteitscentrum 't Hazzo. De deelname is gratis, koffie of thee zijn voor eigen rekening.

KWIEK

BEWEEGRROUTE

KWIEK maakt gebruik van het straatmeubilair in je buurt. Volg de stoeptegels op de route en train je balans, kracht en uithoudingsvermogen. Leuk om te doen en goed voor je lijf.



Kopij voor de nieuwe nieuwsbrief s.v.p. voor 1 april aanleveren.

De volgende nieuwsbrief verschijnt omstreeks 15 april aanstaande.

Vertrouwenspersoon van het GOW Welzijnswerk is Rozita van Schadewijk tel: 06-55364404 / mail: rozita@psyom.nl