

Ontmoetingsgids

april 2024, tiende editie



**In gesprek met
dr. Erik Scherder**

Pagina 20

**Alles voor de
65+'er van
Barendrecht!**



**Hoe blijft u
Jong van Geest?**

Pagina 30



KijkopWelzijn

Lente Kriebels

Wilt u graag weer zelfstandig naar buiten? De ergotherapeut helpt!

Ergotherapie zorgt ervoor dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven tijdens dagelijkse activiteiten zoals; persoonlijke verzorging, werk of in het huishouden. Ergotherapie helpt mensen die ondanks ziekte, beperking of ouderdom toch graag zelfstandig willen blijven. Ergotherapie zet uw beperkingen om in mogelijkheden!

Denk hierbij aan:

- Scootmobiel training
- Rollator/loop training
- Valpreventie
- (driewiel)fietstraining
- (elektrische) rolstoeltraining

De ergotherapeut helpt u om uw zelfstandigheid te behouden!



Wist u dat...

De ergotherapeut u kan vertellen welke rollator geschikt is en samen met u oefenen om weer grotere afstanden te lopen.

Wist u dat...

De ergotherapeut scootmobiel training geeft & u adviseert over welke scootmobiel geschikt is voor u!



Wist u dat...

Ergotherapie wordt vergoed door uw basisverzekering voor minimaal 10 uur per jaar!

Ergotherapie Barendrecht
Onderlangs 6a, 2991 EM Barendrecht

0180-745439
Info@ergotherapie-Barendrecht.nl

Voorwoord

Beste lezer,

Wat fijn om weer een voorwoord te mogen schrijven voor de nieuwe Ontmoetingsgids.

Ook in 2024 brengt KijkopWelzijn deze gids driemaal uit. Ik kan met trots melden dat ook dit jaar Ergotherapie Barendrecht het als sponsor, mede mogelijk maakt dat we deze gids weer uitbrengen. In deze gids extra aandacht voor Ergotherapie Barendrecht omdat zij een mooie nieuwe locatie hebben geopend in Oud-Barendrecht. U leest er alles over op pagina 28. Ergotherapie Barendrecht, wij wensen jullie heel veel werkplezier toe ook in Oud-Barendrecht.

Deze versie van de Ontmoetingsgids staat verder in het teken van "Jong van Geest". We mogen met elkaar steeds ouder worden. Om gezond ouder te worden, is het belangrijk dat u actief blijft. En dan hebben we het niet alleen over voldoende beweging. Het is ook belangrijk dat u uw hersenen blijft activeren, zodat u jong van geest blijft. Mijn collega Heleen (Communicatie) heeft deelnemers van de Body & Mind groep en onze vrijwilliger Frans van de Pol geïnterviewd en gefotografeerd. Zij vertellen ons hoe ze in beweging blijven en hoe zij jong van geest blijven.

Naast de foto's en motivatie van deelnemers hebben wij ook hoogleraar **Erik Scherder** over het onderwerp "Jong van Geest" mogen spreken. Dr. Erik Scherder is hoogleraar neuropsychologie en hij kan als geen ander op een heldere manier, ingewikkelde onderwerpen aansnijden, uitleggen en motiveren tot actie. Dr. Erik Scherder heeft meerdere boeken over dit onderwerp geschreven, hij weet er alles van. Kortom we zijn ontzettend trots dat hij mee wilde werken aan een interview voor onze Ontmoetingsgids. U leest het interview op pagina 20.

Wellicht ook leuk voor vele lezers: op pagina 27 stel ik u graag voor aan de planners van het project **AutoMaatje** Barendrecht. Wekelijks hebben onze planners veel inwoners aan de lijn om hen te woord te staan voor de aanvraag van een rit met AutoMaatje. Maar wie heeft u nu wekelijks aan de lijn, wie hoort bij de stem en de naam die sommige van u wekelijks spreken?

Bent u nog niet bekend met AutoMaatje, maar wel benieuwd? Lees dan vooral pagina 27 door.

Naast bovengenoemde onderwerpen vindt u veel meer terug in deze gids. Ik wens u weer veel leesplezier!

Mocht u een organisatie of activiteit kennen voor ouderen die nog niet in deze gids voorkomt, dan horen wij dat graag. Dat geldt ook voor wijziging van de genoemde **activiteiten**.

Als daarin iets niet klopt, verzoeken wij u dat door te geven via het e-mailadres: ontmoetingsgids@kijkopwelzijn.nl. De Ontmoetingsgids wordt drie keer per jaar uitgebracht. De volgende edities verschijnen begin september 2024 en begin december 2024.

Tevens is het mogelijk de volgende edities van dit magazine digitaal te ontvangen. Stuur hiervoor een email naar info@kijkopwelzijn.nl

Met vriendelijke groet,
Marlies Burger,
Projectleider
KijkopWelzijn



KijkopWelzijn

Inhouds- opgave

Wat kunt u allemaal in deze gids vinden?

- | | |
|---|---|
| 5 Terugkerende activiteiten | 29 Dit kan Vraagwijzer voor u doen |
| 15 Alvast in de agenda | 30 Hoe blijft u Jong van Geest? |
| 20 Interview met dr. Erik Scherder | 30 Gratis gezondheidssprekuur |
| 24 Wijk- en Vrijwilligerswerk | 34 Veiligheidskaart Barendrecht |
| 27 ANWB AutoMaatje | 37 Woordzoeker |

Activiteiten

Maandag

Schilderen

Schilderen met acrylverf onder leiding van Petra Dorsman. Eigen materialen meenemen.
Wanneer: Maandag van 09:00 tot 11:30 uur | **Waar:** SociaalHart, Windsingel 166 |
Aanmelden: 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl

Koersbal

Rustige en eenvoudige beweging met een competitief tintje.
Wanneer: Maandag van 09:15 tot 11:30 uur | **Waar:** SociaalHart, Windsingel 166 |
Kosten: € 5,00 per kwartaal | **Aanmelden:** 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl

Body & Mind

Bewegen op muziek met gevarieerde oefeningen op de stoel en naast de stoel. Goed voor lichaam en geest! Onder leiding van Yvonne Mies.
Wanneer: Maandag van 09.30 tot 10.30 uur | **Waar:** Waterpoort, Middeldijkerplein 9 | **Kosten:** € 30,00 voor 10 lessen | **Aanmelden:** 0180 691803 of ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl

Zwemmen

Zwemmen in warm water.
Wanneer: Maandag van 09:30 tot 10:15 uur | **Waar:** Inge de Bruijn Zwembad, Hamburg 200 | **Kosten:** € 21,00 per maand | **Aanmelden:** ferpolder@hetnet.nl

Biljarten Carnisselande

Gezellige senioren biljartvereniging.
Wanneer: Maandag van 10:00 tot 12:30 uur | **Waar:** Riederpoort, Riederhagen 2 |
Kosten: € 120,00 per jaar. Kom gerust vrijblijvend kijken | **Aanmelden:** bv.carnisselande@upcmail.nl of 06 51515212.

Kom erbij Club

Bij de Kom Erbij Club ontmoet u elkaar wekelijks om gezellig met elkaar een kopje koffie/thee te drinken, een praatje te maken, een creatieve activiteit en een spelletje te doen en om gezamenlijk te genieten van een heerlijke lunch. Voor iedereen vanaf 55 jaar.
Wanneer: Maandag van 10.00 tot 13.30 uur | **Waar:** Inge de Bruijn zwembad, Hamburg 200 | **Kosten:** € 4,00 eigen bijdrage per keer | **Aanmelden:** wenv@kijkopwelzijn.nl en 0180 691802. Deze groep zit op dit moment vol, u bent van harte welkom bij een andere locatie. Neem hierover contact op.

Body & Mind

Bewegen op muziek met gevarieerde oefeningen op de stoel en naast de stoel. Goed voor lichaam en geest! Onder leiding van Yvonne Mies.
Wanneer: Maandag van 11.00 tot 12.00 uur | **Waar:** Waterpoort, Middeldijkerplein 9 |
Kosten: € 30,00 voor 10 lessen | **Aanmelden:** 0180 691803 of ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl

Biljarten Vriendenkring

Gezellige senioren biljartvereniging.
Wanneer: Maandag van 12:30 tot 17:00 uur. Competitie van 13:00 tot 17:00 uur.
Waar: Sporthal Lagewei, Ploegwei 3 | **Aanmelden:** info@biljartenbarendrecht.nl of 06 29554727.

Koffie en een praatje

Carnisse Haven

Wanneer: Maandag van 13:00 tot 15:00 uur | **Waar:** Carnisse Haven, Noordersingel 30.

Taalcafé

Samen met een taalcoach aan de slag om beter te worden in de Nederlandse taal.

Wanneer: Maandag van 13:00 tot 15:00 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248

Wanneer: Maandag van 13:30 tot 14:30 uur | **Waar:** Bibliotheek het Kruispunt, Middenbaan 111

Klik & Tik

Klik & Tik is een gratis cursus van 6 tot 8 lesdagen voor mensen die (beter) willen leren omgaan met de computer en het internet.

Wanneer: Maandag van 13:30 tot 15:00 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248

Jeu-de-Boules Barendrecht

Wanneer: Maandag vanaf 13:30 uur | **Waar:** Terrein van Korfbalvereniging Vitesse, Sportpark de Bongerd, Dierensteinweg 6b | **Aanmelden:** 06 33714427 of jdbbestuur@jdb-barendrecht.nl

Koersbal Carnisselande

Rustige en eenvoudige beweging met een competitief tintje.

Wanneer: Maandag van 13:30 tot 15:30 uur | **Waar:** Waterpoort, Middeldijkerplein 9 |

Kosten: € 5,00 per kwartaal | **Aanmelden:** 0180 691803 of ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl

Body & Mind

Bewegen op muziek met gevarieerde oefeningen op de stoel en naast de stoel. Goed voor lichaam en geest! Onder leiding van Yvonne Mies.

Wanneer: Maandag van 14.00 tot 15.00 uur | **Waar:** SociaalHart | **Kosten:** € 30,00 voor 10 lessen | **Aanmelden:** 0180 691803 of ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl

Fitgym

Wanneer: Maandag van 14:45 tot 15:45 uur | **Waar:** MFA de Kruidentuin, Kruidentuin 6 | **Kosten:** € 16,00 per maand, 12 maanden per jaar | **Aanmelden:** ferpolder@hetnet.nl

Bridgeclub Sans Atout

Kom gezellig bridge spelen bij de meest bekende bridgeclub van Barendrecht |

Wanneer: Maandag vanaf 19:30 uur | **Waar:** Aula Dalton Lyceum, Zichtwei 1 | **Aanmelden en meer info:** Netty Hattem 06 40287276.



Dinsdag

Baernekoor

Gezellig seniorenkoor.

Wanneer: Dinsdag van 09:30 tot 11:15 uur | **Waar:** CultuurLocaal, Buitenlandse Baan 1 | **Kosten:** € 250,00 per cursusjaar | **Aanmelden:** www.cultuurlocaal.nl
U kunt vanaf hier doorklikken naar koren.

Koffieochtend + lunch

Ontmoeting onder het genot van een kopje koffie of thee.

Wanneer: Dinsdag van 09:45 tot 13:30 uur | **Waar:** SociaalHart, Windsingel 166 | **Kosten:** € 5,00 excl. koffie/thee | **Aanmelden:** 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl

Biljarten Carnisselande

Gezellige senioren biljartvereniging.

Wanneer: Dinsdag van 10:00 tot 12:30 uur. Competitie: van 13:00 tot 17:00 uur | **Waar:** Riederpoort, Riederhagen 2 | **Kosten:** Lidmaatschap € 120,00 per jaar. Kom gerust een keer vrijblijvend kijken | **Aanmelden:** bv.carnisselande@upcmail.nl of 06 51515212.

Koffie & de Krant

Een ontspannen ochtend voor ouderen om bij te praten over de krant en het leven.

Wanneer: Dinsdag van 10:00 tot 11:00 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248

De Bieb helpt!

De Bieb helpt je bij het regelen van online zaken tijdens het spreekuur.

Wanneer: Dinsdag van 10:00 tot 12:00 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248

Informatiepunt digitale Overheid

Heeft u hulp nodig bij online aanvragen van de digitale overheid of uitleg over brieven van de gemeente of overheid? Of weet u niet waar u terecht kunt met uw vraag over een andere organisatie? Kom dan langs op ons gratis informatiepunt.

Wanneer: Dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248

Inloopsprekuren met de wijkbrandweervrouw

Informatie over preventie & brandveiligheid. Loop gratis binnen

Wanneer: Dinsdag van 10.00 tot 13.00 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248 | **Aanmelden:** Niet nodig.

Klik & Tik

Klik & Tik is een gratis cursus van 6 tot 8 lesdagen voor mensen die (beter) willen leren omgaan met de computer en het internet. Internetbankieren, inloggen met DigiD, een treinreis plannen of belastingaangifte doen.

Wanneer: Dinsdag van 10:30 tot 12:00 uur | **Waar:** Bibliotheek Het Kruispunt, Middenbaan 111 | **Aanmelden:** via het Taalpunt spreekuur, elke woensdag van 10:00 en 12:00 uur.

Yoga-fit BLOK0180

Stoelyoga voor senioren onder begeleiding van Geert de Bruin.

Wanneer: Dinsdag van 10:30 tot 11:30 uur | **Waar:** BLOK0180, Haarspitwei 9 | **Kosten:** € 65,00 voor 10 lessen | **Aanmelden:** buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl

Klik & Tik

Klik & Tik is een gratis cursus van 6 tot 8 lesdagen voor mensen die (beter) willen leren omgaan met de computer en het internet. Internetbankieren, inloggen met DigiD, een treinreis plannen of belastingaangifte doen.

Wanneer: Dinsdag van 10:30 tot 12:00 uur | **Waar:** Bibliotheek Het Kruispunt, Middenbaan 111.

Tafeltje SMAAK

Een gezamenlijke maaltijd voor ouderen van 65+

Wanneer: Dinsdag van 12:30 tot 14:00 uur | **Waar:** Leer-restaurant SMAAK, Arnhemseweg 33 | **Aanmelden:** 0180 691800 of ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl

Koffie en een praatje

Wanneer: Dinsdag van 13:00 tot 15:00 uur | **Waar:** Carnisse Haven, Noordersingel 30.

Meer bewegen voor ouderen

Gezellig zwemmen in warm water, 30 minuten onder begeleiding en 30 minuten in het recreatiebad.

Wanneer: Dinsdag van 11:30 tot 12:30 uur en van 13:30 tot 14:30 uur | **Waar:** Inge de Bruijn Zwembad, Hamburg 200 | **Kosten:** Entree zwembad, zie www.ingedebrijnzweembad.nl

Digitaal inloopspreekuur

Voor al uw vragen over uw mobiele telefoon, laptop, tablet of het internet.

Wanneer: Dinsdag van 13:30 tot 16:00 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248.

Inloopsprekuren met de wijkteams

Informatie over preventie, ondersteuning over opvoeden, welzijn en nog veel meer.

Wanneer: Dinsdag van 13.30 tot 14.30 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248.

Inloopspreekuur Vraagwijzer

Het punt waar u terecht kunt met vragen over o.a. financieën, zorg en werk.

Wanneer: Dinsdag van 13:00 tot 15:30 uur | **Waar:** Bibliotheek 't plein, Middeldijkerplein 248 | **Aanmelden:** niet nodig.

Koffiemiddag

Een gezellige koffiemiddag met ruimte voor een praatje, spelletje of andere leuke dingen.

Wanneer: Dinsdag van 13:00 tot 15:30 uur | **Waar:** Buurtkamer Vrijenburg, Vrijenburglaan 61 | **Aanmelden:** niet nodig.

Spelletjesmiddag

Ontmoeting en gezellige spelletjes.

Wanneer: Dinsdag van 14:00 tot 16:00 uur | **Waar:** SociaalHart, Windsingel 166 | **Aanmelden:** 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl

Taalpunt

Uitleg over het aanbod op het gebied van taal en digitale vaardigheden.

Wanneer: Dinsdag van 14:00 tot 16:00 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248.

Bridgeclub Sans Atout

Kom gezellig bridge spelen bij de meest bekende bridgeclub van Barendrecht.

Wanneer: Dinsdag vanaf 19:30 uur | **Waar:** Aula Dalton Lyceum, Zichtwei 1 | **Aanmelden en meer info:** Netty Hattem 06 40287276.

Klaverjassen

Wanneer: Dinsdag vanaf 19:30 uur | **Waar:** Waterpoort, Middeldijkerplein 9 | **Kosten:** €60,00 | **Aanmelden:** henhverhagen@caiway.nl of 06 49870191.

Woensdag

Koersbal

Rustige en eenvoudige beweging met een competitief tintje.

Wanneer: Woensdag van 09:15 tot 11:30 uur | **Waar:** SociaalHart, Windsingel 166 | **Kosten:** € 5,00 per kwartaal | **Aanmelden:** Via 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl

Schilderen Waterpoort

Met eigen materialen en een eigen project.

Wanneer: Woensdag van 09:30 tot 11:30 uur | **Waar:** Waterpoort, Middeldijkerplein 9 | **Kosten:** Een verplichte consumptie | **Aanmelden:** 06 44348884.

Schilderclub

Met eigen materialen werken aan een eigen project.

Wanneer: Woensdag van 09:30 tot 12:00 uur | **Waar:** Buurtkamer Vrijenburg, Vrijenburglaan 61 | **Aanmelden** niet nodig. Voor vragen: wenv@kijkopwelzijn.nl

Kom erbij Club

Bij de Kom Erbij Club ontmoet u elkaar wekelijks om gezellig met elkaar een kopje koffie/thee te drinken, een praatje te maken, een creatieve activiteit en een spelletje te doen en om gezamenlijk te genieten van een lunch. Voor iedereen vanaf 55 jaar.

Wanneer: Woensdag van 10.00 tot 13.30 uur | **Waar:** Aksent, Bachlaan 12 | **Kosten:** € 4,00 eigen bijdrage per keer | **Aanmelden:** wenv@kijkopwelzijn.nl en 0180 691802.

Biljarten Carnisselande

Gezellige senioren biljartvereniging.

Wanneer: Woensdag van 10:00 tot 12:30 uur. Competitie: van 13:00 tot 17:00 uur. **Waar:** Riederpoort, Riederhagen 2 | **Kosten:** Lidmaatschap € 120,00 per jaar. **Aanmelden:** bv.carnisselande@upcmail.nl of 06 51515212.

Taalcafé

Samen met een taalcoach aan de slag om beter te worden in de Nederlandse taal.

Wanneer: Woensdag van 10:00 tot 11:30 uur | **Waar:** Bibliotheek Het Kruispunt, Middenbaan 111.

Taalpunt

Uitleg over het aanbod op het gebied van taal en digitale vaardigheden.

Wanneer: Woensdag van 10:00 tot 12:00 uur | **Waar:** Bibliotheek Het Kruispunt, Middenbaan 111

Donderdag

Digitaal inloopsprekkuur

Voor al uw vragen over uw mobiele telefoon, laptop, tablet of het internet
Wanneer: Woensdag van 10:00 tot 12:30 uur | **Waar:** Bibliotheek Het Kruispunt, Middenbaan 111.

Informatiepunt digitale Overheid

Heeft u hulp nodig bij aanvragen van de digital overheid of uitleg nodig bij brieven van de gemeente of overheid? Of weet u niet waar u terecht kunt met uw vraag over een andere organisatie? Kom dan langs op ons gratis informatiepunt.

Wanneer: Woensdag van 10.00 tot 12.00 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248

Koffie en een praatje

Wanneer: Woensdag van 10:00 tot 12:00 uur | **Waar:** Dorpskerk-Herberg, Dorpsstraat 146.

Koffieochtend Waterpoort

Koffie-ochtend voor 65-plussers in. Kom gezellig rummikubben of sjoelen.

Wanneer: Woensdag van 10:30 tot 12:00 uur, m.u.v. juli en augustus | **Waar:** Waterpoort, Middeldijkerplein 9 | **Aanmelden:** Niet nodig | **Kosten:** De activiteit is gratis. Koffie & thee kosten € 1,50.

Biljarten Vriendenkring

Gezellige senioren biljartvereniging.

Wanneer: Woensdag van 12:30 tot 17:00 uur | **Waar:** Sporthal Lagewei, Ploegwei 3.
Aanmelden: info@biljartenbarendrecht.nl of 06 29554727.

Jeu-de-Boules Barendrecht

Wanneer: Woensdag vanaf 13:30 uur | **Waar:** Terrein van Korfbalvereniging Vitesse, Sportpark de Bongerd, Dierensteinweg 6b | **Aanmelden:** 06 33714427 of jdbbestuur@jdb-barendrecht.nl

Fitgym

Wanneer: Woensdag van 14:00 tot 15:00 uur & van 15:15 tot 16:15 uur | **Waar:** Waterpoort, Middeldijkerplein 9 | **Kosten:** € 16,00 per maand, 12 maanden per jaar.
Aanmelden: ferpolder@hetnet.nl

Inloopsprekuren met de wijkagent

Informatie over preventie, veiligheid, welzijn en nog veel meer. Loop gratis binnen.

Wanneer: Elke eerste woensdag van de maand van 14.30 tot 16.00 uur.
Waar: Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248 | **Aanmelden:** niet nodig.

Dynamic-tennis

Wanneer: Donderdag van 08:45 tot 11:00 uur | **Waar:** Sporthal de Driesprong, Marijkesingel 20 | **Kosten:** € 23,00 per maand, 12 maanden per jaar.

Fitwalk

Wanneer: Donderdag van 09:00 tot 10:00 uur | **Waar:** BLOK0180, Haarspitwei 9
Aanmelden: buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl

Creacub

Samen handwerken, knutselen, kaarten maken of iets anders dat u zelf meeneemt.
Wanneer: Donderdag van 09:15 tot 11:30 uur | **Waar:** SociaalHart, Windsingel 166. |
Aanmelden: 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl

Yoga-fit BLOK0180

Stoelyoga voor senioren onder begeleiding van Geert de Bruin.

Wanneer: Donderdag van 09:30 tot 10:30 uur | **Waar:** BLOK0180, Haarspitwei 9.
Kosten: € 65,00 voor 10 lessen | **Aanmelden:** buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl

Body & Mind

Bewegen op muziek met gevarieerde oefeningen op de stoel en naast de stoel. Goed voor lichaam en geest! Onder leiding van Yvonne Mies.

Wanneer: Donderdag van 09.30 tot 10.30 uur | **Waar:** SociaalHart, Windsingel 166 |
Kosten: € 30,00 voor 10 lessen | **Aanmelden:** 0180 691803 of ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl

Plaatjes & Praatjes

Een heerlijke ochtend met een grote variëteit aan klassieke muziek.

Wanneer: Donderdag van 10:00 tot 11:30 uur. | **Waar:** Muziekschool de Baerne, Buitenlandse Baan 1, aan de achterzijde van het gebouw | **Kosten:** € 4,00.
Aanmelden: Niet nodig. Meer informatie via 078 6773484.

Biljarten Carnisselande

Gezellige senioren-biljartvereniging.

Wanneer: Donderdag van 10:00 tot 12:30 uur. Competitie: van 13:00 tot 17:00 uur.
Waar: Riederpoort, Riederhagen 2 | **Kosten:** Lidmaatschap € 120,00 per jaar. Kom gerust een keer vrijblijvend kijken | **Aanmelden:** bv.carnisselande@upcmail.nl of 06 51515212.

Taalcafé

Samen met een taalcoach aan de slag om beter te worden in de Nederlandse taal.

Wanneer: Donderdag van 10:00 tot 12:00 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248



Fietsclub

Elke week een rondje van 15-20 km fietsen in de omgeving van Barendrecht. Elektrische fiets wordt aangeraden.

Wanneer: Donderdag van 11:00 tot 12:30 uur | **Waar:** Verzamellocatie BLOK0180, Haarspitwei 9 | **Aanmelden:** buurtspportcoach@kijkopwelzijn.nl

Tafeltje bij Aksent

Een gezamenlijke maaltijd voor ouderen van 65+.

Wanneer: Donderdag van 12:30 tot 14:00 | **Waar:** Aksent, Bachlaan 12 | **Aanmelden:** 0180 691800 of ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl | **Kosten:** € 7,50 voor twee gangen. Koffie en thee kunt u ter plekke bijbestellen.

Biljarten Vriendenkring

Gezellige senioren biljartvereniging.

Wanneer: Donderdag van 12:30 tot 17:00 uur | **Waar:** Sporthal Lagewei, Ploegwei 3 | **Aanmelden:** info@biljartenbarendrecht.nl of 06 29554727.

Koffie en een praatje

Wanneer: Donderdag van 13:00 tot 15:00 uur | **Waar:** Carnisse Haven, Noordersingel 30.

De Bieb helpt!

De Bieb helpt je bij het regelen van online zaken tijdens het spreekuur.

Wanneer: Donderdag van 13:00 tot 15:00 uur | **Waar:** Bibliotheek Het Kruispunt, Middenbaan 111

Taal oefengroep

De Nederlandse taal leren in een groep. Een vrijwilliger begeleidt de groep en zorgt voor materialen.

Wanneer: Donderdag 13:00 tot 15:00 uur | **Waar:** Bibliotheek Het Kruispunt, Middenbaan 111 | **Aanmelden:** is verplicht: taalpuntbarendrecht@debibliotheekaanzet.nl of 088-2425050

Klik & Tik

Klik & Tik is een gratis cursus van 6 tot 8 lesdagen voor mensen die (beter) willen leren omgaan met de computer en het internet.

Wanneer: Donderdag 13:30 tot 15:00 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248

Koersbal Carnisselande

Rustige en eenvoudige beweging met een competitief tintje.

Wanneer: Donderdag van 13:30 tot 15:30 uur. | **Waar:** Waterpoort, Middeldijkerplein 9 | **Kosten:** € 5,00 per kwartaal | **Aanmelden:** Via 0180 691803 of ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl

Linedance

Wanneer: Donderdag van 14:00 tot 16:00 uur | **Waar:** Buurtkamer Vrijenburg, Vrijburglaan 166 | **Aanmelden:** Via wevn@kijkopwelzijn.nl

Walking Basketball

Wanneer: Donderdag van 15:30 tot 17:00 uur | **Waar:** Sporthal de Driesprong, Marijkesingel 22 | **Meer informatie via:** ledenadministratie@cbvbinnenland.nl

Badminton 50+

Recreatief badmintonnen.

Wanneer: Donderdag van 16:30 tot 17:30 uur | **Waar:** Waterpoort, Middeldijkerplein 9. | **Kosten:** circa €75,00 per seizoen | **Aanmelden:** 06 20159096

Bordspelclub

Houd je van bordspellen die uitdagender zijn dan Monopoly en Catan, of wil je er kennis mee maken? Kom gezellig langs!

Wanneer: Elke even week op donderdag van 19:30 tot 23:30 uur | **Waar:** Buurtkamer Vrijenburg, Vrijburglaan 166 | **Aanmelden:** Via wevn@kijkopwelzijn.nl

Vrijdag

Koffie en een praatje

Wanneer: Vrijdag van 09:30 tot 12:00 uur | **Waar:** Bethelkerk, Schaatsbaan 1.

Bijwonen repetitie dagorkest harmonievereniging

Komt u gratis de repetitie van het dagorkest bijwonen? Belangstellenden kunnen via de hoofdingang om 09:30 uur binnenlopen voor een kop koffie en daarna rond 10:45 bij de repetitie kijken.

Wanneer: Elke eerste vrijdag van de maand van 09.30 tot 11.30 uur. Het orkest repeteert niet op feestdagen en niet in de schoolvakanties.

Waar: Bethelkerk Barendrecht | **Meer informatie:** dagorkest@harmoniebarendrecht.nl

Aangehaakt

Een gezellige ochtend waar haak- of brei patronen kunnen worden uitgewisseld. Neem uw eigen wol, haak- of breiwerk mee.

Wanneer: Elke vrijdag van 10:00 tot 12:00 uur. | **Waar:** Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248. | **Aanmelden:** Niet nodig, u kunt gewoon binnen lopen.

Samen in Beweging

Wisselende activiteiten, van wandelen en dans tot boksen, voor senioren (60+).

Wanneer: Elke vrijdag van 10:00 tot 11:00 uur | **Waar:** Verzamellocatie is per week wisselend. Kijk op de website voor de juiste locatie: www.kijkopwelzijn.nl | **Kosten:** € 20,00 per half jaar | **Aanmelden:** buurtspportcoach@kijkopwelzijn.nl



Biljarten Carnisselande

Gezellige senioren biljartvereniging.

Wanneer: Vrijdag van 10:00 tot 12:30 uur Competitie: 13:00 tot 17:00 uur | **Waar:** Riederpoort, Riederhagen 2 | **Kosten:** Lidmaatschap € 120,00 per jaar | **Aanmelden:** bv.carnisselande@upcmail.nl of 06 51515212.

Gezelligheid kent geen tijd

Variërende activiteiten. Van creatief, beauty, tot bloemen. Inclusief koffie met iets lekkers.

Wanneer: Vrijdag van 10:00 tot 12:00 uur | **Waar:** SociaalHart, Windsingel 166. **Kosten:** € 7,50 | **Aanmelden:** 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl.

Walking Football

Een toegankelijke manier van voetballen (60+)

Wanneer: Vrijdag van 11:00 tot 12:00 uur | **Waar:** VV Smitshoek, Smitshoeksebaan 25 | **Kosten:** Bijdrage voor de wekelijkse lunch | **Aanmelden:** buurtspportcoach@kijkopwelzijn.nl

Samen aan tafel

Wanneer: De eerste vrijdag van de maand van 12:00 tot 13:30 uur | **Waar:** Immanuelkerk, Klarinetweg 2 | **Kosten:** een vrijwillige bijdrage tussen de € 1,00 en € 5,00 | **Aanmelden:** verplicht: samenaantafel@immanuelkerk-barendrecht of 06 16847334

Bingo

Wanneer: Van mei tot oktober op de tweede en vierde vrijdag van de maand om 13:30 uur | **Waar:** Waterpoort, Middeldijkerplein 9 | **Kosten:** € 4,00 per plankje | **Aanmelden:** 0180 617805

Spelletjesmiddag

Ontmoeting en gezellige spelletjes

Wanneer: Vrijdag van 14:00 tot 16:00 uur | **Waar:** SociaalHart, Windsingel 166 | **Aanmelden:** 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl

Klaverjassen

Klaverjassen en jokers.

Wanneer: Vrijdag vanaf 19:00 uur | **Waar:** Riederpoort, Riederhagen 2 | **Kosten:** € 2,50 | **Aanmelden:** a.vermasen@upcmail.nl of 06 51515212.

Vereniging Postzegelverzamelaars

Wanneer: Elke derde vrijdag van de maand van 19:30 tot 22:00 uur, behalve in de maanden juni en juli | **Waar:** In een zaal achter de Bethelkerk, Kerkweg | **Kosten:** € 17,50 per jaar | **Aanmelden:** Via 06 24490533



Zaterdag

Koffie en een praatje

Wanneer: Zaterdag van 10:00 tot 12:00 uur | **Waar:** Dorpskerk-Herberg, Dorpsstraat 146.

Jeu-de-Boules Barendrecht

Wanneer: Zaterdag vanaf 13:30 uur | **Waar:** Terrein van Korfbalvereniging Vitesse, Sportpark de Bongerd, Dierensteinweg 6b | **Aanmelden:** Via 06 33714427 of jdbbestuur@jdb-barendrecht.nl

Samen eten en op verhaal komen

Een diner voor € 5,00

Wanneer: Eén keer in de maand op zaterdagavond | **Waar:** Carnisse Haven, Noordersingel 30 | **Aanmelden:** afvandermeijden@kpnmail.nl of 0180 621334.

Digisterker:

Leren om zelf de online omgevingen van de overheid te gebruiken? Voortaan zelf huur- en zorgtoeslag aanvragen? Met meer zelfvertrouwen de belastingaangifte doen? De bieb helpt! Tijdens de gratis cursus leer je het allemaal.

Wanneer: Dag en tijd worden later bepaald. Kijk hiervoor op de website: www.bibliotheekaanzet.nl. Het gaat om vier lessen van twee uur per les.

Waar: Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248 | **Aanmelden:** tijdens het Taalpunt spreekuur, elke dinsdag tussen 14:00 en 16:00 uur in Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248. Of via het Taalpunt spreekuur, elke woensdag tussen 10:00 en 12:00 uur in Bibliotheek Het Kruispunt aan de Middenbaan 111 | **Kosten:** €0,00. Neem zo mogelijk uw eigen laptop of iPad mee.

Mantelzorgcafé

Wanneer: 15 april tussen 14:00 en 16:00 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248 | **Thema:** WMO en de sociale kaart. 'Voor wat heb ik wie nodig en waar kan ik het vinden?' | **Meer informatie en aanmelden:** mantelzorgcafebarendrecht@gmail.com of bellen met: 0180-691800.

Koffie met verhaal - Fokke Obbema

Onder het genot van een kopje koffie of thee en wat lekkers, luistert u naar bekende schrijvers die voorlezen uit eigen werk. Na afloop gaan we in informele sfeer in gesprek met elkaar en met de schrijver

Wanneer: 20 april tussen 10:30 en 12:00 uur | **Waar:** Bibliotheek Het Kruispunt, Middenbaan 111 | **Kosten:** € 0,00 | **Aanmelden:** bibliotheekanzet.nl/koffiemetverhaal of aan de balie van de bibliotheek

Themabijeenkomst met de notaris

Informatie van de notaris over familiezaken zoals een testament.

Wanneer: 13 mei van 14:00 en 16:00 uur | **Waar:** BLOK0180, Haarspitwei 9 | **Kosten:** € 0,00 | **Aanmelden:** info@kijkopwelzijn.nl. Aanmelden is verplicht.

Mantelzorgcafé

Wanneer: 28 mei van 14:00 to 16:00 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Kruispunt, Middenbaan 111 & **Wanneer:** 24 juni tussen 14:00 en 16:00 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248 | **Thema:** Domotica (zorgtechnologie) | **Meer informatie en aanmelden:** mantelzorgcafebarendrecht@gmail.com of 0180-691800.

Koffie met verhaal - Gast nog een verrassing

Onder het genot van een kopje koffie of thee en wat lekkers, luistert u naar bekende schrijvers die voorlezen uit eigen werk. Na afloop gaan we in informele sfeer in gesprek met elkaar en met de schrijver

Wanneer: 1 juni van 10:30 tot 12:00 uur | **Waar:** Bibliotheek 't Kruispunt, Middenbaan 111 | **Kosten:** € 0,00 | **Aanmelden:** bibliotheekanzet.nl/koffiemetverhaal of aan de balie van de bibliotheek

Vrijwilligersmarkt

Kennismaken met verschillende organisaties

Wanneer: 1 juni vanaf 12:00 uur | **Waar:** Gemeentehuis Barendrecht

Concert van Barendrecht Klassiek

Concert met Hanneke Nijs op de fago en José Luis Pino Lagos op de piano

Wanneer: 9 juni - tijd wordt later bekend gemaakt | **Waar:** Oude Dorpskerk |

Aanmelden: Niet nodig | **Kosten:** Vrijwillige bijdrage achteraf.

Stadstours van de stichting Oren en Ogen tekort

Tours voor blinden en slechtzienden & mensen die doof zijn.

Meer informatie, aanmelden en aankomende data: www.ogenenorentekort.nl. U kunt hier een agenda vinden met o.a. de tour: Stromend Water in Rotterdam.

Hand in Hand Reizen

Begeleide reizen.

Meer informatie, aanmelden en aankomende data: www.handinhandreizen.nl of door te bellen met Betty Guijs via: 06 55598673



De Ontmoetingsgids bestaat tien jaar!

Wij maken de Ontmoetingsgids al tien jaar lang met veel plezier en zijn ontzettend benieuwd naar wat u van de gids vindt.

Heeft u een activiteit in de gids gevonden die u nog steeds bezoekt, iets interessants geleerd tijdens een bijeenkomst uit de agenda of juist een opmerking of tip voor in de volgende gids?

Laat het ons weten via ontmoetingsgids@kijkopwelzijn.nl

GRATIS GEZONDHEIDSSPREEKUR

Heeft u vragen op het gebied van zorg en welzijn?

Aafje, Laurens en KijkopWelzijn bieden voor vragen en advies het gratis gezondheidsspreekuur aan.

Wat is het gezondheidsspreekuur?

Tijdens het gezondheidsspreekuur kunt u al uw vragen stellen op het gebied van zorg en welzijn aan een verpleegkundige van Aafje of Laurens.

Ook kunt u terecht voor een gezondheidscheck

Het gezondheidsspreekuur vindt **2x per maand plaats.**

Op de tweede maandag van de maand in Oud-Barendrecht bij Aafje aan de Windsingel 164

En op de laatste donderdag van de maand in Carnisselande bij Bibliotheek 't Plein aan de Middeldijkerplein 248.

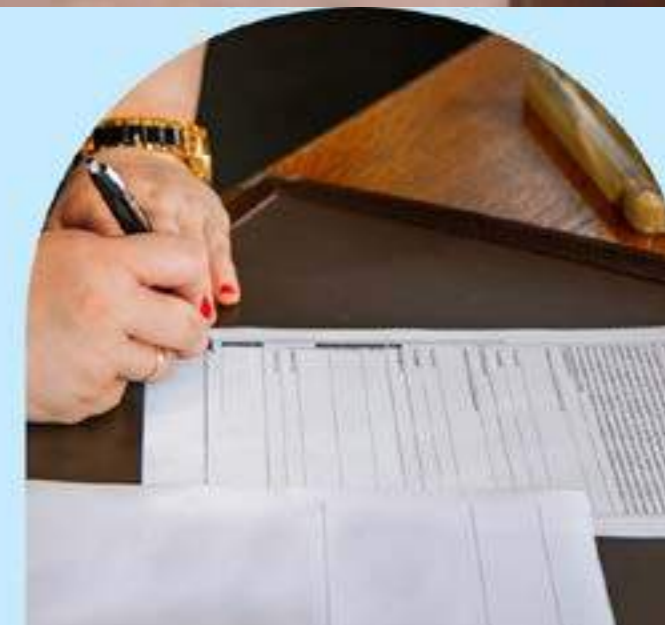
Op beide locaties is het spreekuur van 15:00 tot 16:00 uur.



Themabijeenkomst met de notaris over familiezaken



Datum: Maandag 13 mei 2024
Locatie: Blok 0180, Haarspitwei 9
Inloop: Vanaf 13:30 uur
Bijeenkomst: Van 14.00 to 16.00 uur
Kosten: €0,-
Aanmelden: Verplicht, via info@kijkopwelzijn.nl of 0180 - 691800



Advies van de ouderenadviseurs

Het ouderenwerk van KijkopWelzijn helpt ouderen in Barendrecht in allerlei vormen. U mag ons altijd bellen met vragen en wij doen ons best deze te beantwoorden. Indien nodig sturen wij u door naar de juiste partij. U kunt een persoonlijk gesprek aanvragen met een van onze ouderenadviseurs. Wij organiseren ook regelmatig activiteiten en themabijeenkomsten.

Even voorstellen

Wij zijn Ingrid Heijkoop en Lenny Janssen, ouderenadviseurs KijkopWelzijn Barendrecht. Samen met een boel vrijwilligers, geven wij het Ouderenwerk van KijkopWelzijn vorm.

Voor allerhande vragen kunt u bij ons terecht; wonen, voeding, beweging, gezondheid, mobiliteit, activiteiten, rouw, zingeving of anderszins.

Tijdens een telefoongesprek of een huisbezoek gaan we samen in gesprek. Soms is alleen een luisterend oor al fijn. Soms kunnen we doorverwijzen en andere keren is het fijn om in het gesprek alles even goed op een rijtje te zetten samen zodat u een goed overwogen beslissing kunt nemen over iets wat voor u belangrijk is.

Contact

Heeft u een vraag of wilt u even iemand spreken? U kunt ons bellen via 0180-691800 of mailen naar ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl.

Signalerend Huisbezoeken

Maandelijks ontvangen 100 inwoners van 75 jaar en ouder een brief vanuit KijkopWelzijn én de Gemeente Barendrecht. In deze brief nodigen we deze inwoners uit voor een signalerend huisbezoek. Een getrainde vrijwilliger komt op huisbezoek en samen gaat u in gesprek over wat voor u belangrijk is om het ouder worden zo prettig en goed mogelijk te laten zijn. Heeft u al ooit een brief ontvangen? We horen graag terug hoe u het bezoek ervaren heeft.



Ondersteuning door de mantelzorgconsulent

Mensen blijven steeds langer thuis wonen, dat is geen nieuws. Wie dit ook merken, zijn mantelzorgers. Er komt steeds meer op hen af en de vragen worden complexer.

Als mantelzorger moet je van alles weten. Maar er is lang niet altijd tijd over om alles tot in de puntjes uit te zoeken. Omdat mantelzorgers vaak met en uit liefde zorgen, is het soms lastig om te erkennen dat de zorg (te) zwaar is en dat er ondersteuning nodig is.

Barendrecht telt inmiddels heel veel mantelzorgers. Gelukkig is er steeds meer aandacht voor wat mantelzorg is én wat mantelzorgers nodig hebben.

Iedere mantelzorger zorgt op zijn eigen manier. Of het nu gaat om uw moeder met dementie, uw vader die een beroerte heeft gehad, uw kind met autisme of uw partner met Parkinson. Misschien zorgt u voor een vriend met psychische klachten of een buur die door een ongeluk beperkt is of u zorgt voor een broer of zus met een verstandelijke beperking

In zo'n situatie kan het fijn zijn als er iemand met u meedenkt over:

- Hoe blijf ik zorg geven op mijn eigen manier?
- Hoe kan ik omgaan met het gedrag van mijn veranderende naaste?
- Waarvoor en hoe kan ik hulp inschakelen?
- Welke zorg- en hulpinstanties zijn er in Barendrecht?
- Welke regeling of financiering is er voor een voorziening?
- Hoe vraag ik een indicatie aan of een persoonsgebonden budget?
- Wat kan ik met mijn werkgever regelen?
- Hoe versterk ik mijn sociale netwerk?

U kunt bij het Mantelzorg Adviespunt terecht om samen uw situatie eens door te nemen. Dit kan bij ons op kantoor of bij u thuis.

Contact

Heeft u nog vragen of wilt u in contact komen met Marja, Karin en Janette? Dit kan via: mantelzorg@kijkopwelzijn.nl of via telefoonnummer 0180-691801.



Prof. Erik Scherder: Moeite blijven doen is niet altijd leuk, maar wel heel erg belangrijk.

Maak bewegen iets van elke dag.

Na het kiezen van het thema Jong van Geest voor deze Ontmoetingsgids, wisten we wat ons te doen stond: professor Erik Scherder bellen voor een interview. Een bekend gezicht dat u wellicht al kent als hoogleraar neuropsychologie.

Dr. Scherder kan als geen ander op een heldere manier, ingewikkelde onderwerpen aansnijden, uitleggen en motiveren tot actie. We hebben het met hem over beweging, over niet alleen maar dingen doen die ons makkelijk afgaan en over het al dan niet met pensioen gaan.

Het onderwerp Jong van Geest is breed en dr. Scherder heeft er meerdere boeken over volgeschreven: Laat je hersenen niet zitten, Hersenen willen lezen & Oud worden, jong blijven.

In dit interview lukt het ons niet om al deze onderwerpen diepgaand te bespreken. Daarom hebben we gekozen voor één onderwerp en zijn daar wat dieper op ingegaan: moeite blijven doen.

Waarom is moeite doen zo belangrijk voor een jonge geest?

Dr. Scherder: "Mensen hebben de neiging zich te gaan gedragen naar hun leeftijd en denken: ik ben nu 65+, laat ik maar iets rustiger aan gaan doen. De hele term 65+ kan eigenlijk de prullenbak in. Ik ben ervan overtuigd dat er bij de 65 jaar geen knik zit waarna u opeens rustig aan zou moeten doen."

"In uw werkende leven wordt u elke dag uitgedaagd: hoe gaan we dit probleem oplossen? Hoe kan ik het beste omgaan met een lastige collega? Ook gaat u wellicht met de fiets naar het werk. Al roepen deze zaken misschien het gevoel op: 'daar heb ik helemaal geen zin meer in', vanuit het brein gezien is deze gedachtegang funest. Afgezien van beroepen als stratenmakers, waarbij mensen aangeven 'versleten' te zijn, is het beter om lekker te blijven werken of een vorm van (vrijwilligers) werk te doen in plaats van met pensioen te gaan."

Uitdaging dus. Hoe kunnen we dat in het dagelijkse leven voor elkaar krijgen?

"Het brein blijven gebruiken kan op meerdere manieren. Via KijkopWelzijn vrijwilligerswerk gaan doen is bijvoorbeeld al een goed begin: hierdoor blijft u in situaties komen die u thuis op de bank zou zijn misgelopen. Als u bijvoorbeeld van puzzelen houdt; kies dan voor een denksport die ook echt wat van u vraagt. Maak een voor u moeilijk niveau en daag uzelf op deze manier uit. Uzelf er makkelijk vanaf maken door een simpele denksportpuzzel te doen, telt niet mee. Denk ook aan het aangaan van nieuwe uitdagingen: wat houdt u tegen om bijvoorbeeld een fotografie cursus te gaan volgen?"

Zelf ben ik begonnen met vioollessen en oefen zoveel ik tijd heb. Ik weet ook wel dat ik niet in het concertgebouw terechtkom; ik speel nu liedjes voor 5-6 jarigen. Maar het gaat erom dat ik merk dat ik steeds iets beter wordt.

De gedachte waar we hiermee op moeten uitkomen is: ben ik nog trainbaar? Dan gaat het de goede richting op. Daarnaast is het positieve gevoel dat hierbij ontstaat, ontzettend motiverend."

Jong en Oud

"Met bewegen is het net zo: daag uzelf uit, zoveel mogelijk te bewegen. En dan op zo'n manier dat het ook echt wat moeite kost. Het idee is: de hele dag door fit zijn. Kijk waar u in het dagelijks leven kunt bewegen door juist niet voor de makkelijkste weg te gaan."



Foto: Keke Keukelaar



"Mensen hebben de neiging zich te gaan gedragen naar hun leeftijd en denken: ik ben nu 65+, laat ik maar iets rustiger aan gaan doen."

Soms letterlijk, door de trap te nemen als er ook een lift is. Juist als u merkt dat u dat wat meer moeite kost.

Het idee: de hele dag door fit zijn, zorgt er bijvoorbeeld ook voor dat ik scholen adviseer, kinderen elk half uur even een rondje door de klas te laten rennen. Nu heeft u misschien geen klaslokaal tot uw beschikking, maar dat elk half uur komt niet uit de lucht vallen. Als we elk half uur even bewegen, is wetenschappelijk bewezen dat we daarmee heel veel ellende voorkomen."

Liever lui dan moe

"We zijn liever lui dan moe, alles moet zo efficiënt mogelijk. Als we ouder worden, is het belangrijk overtuigd te zijn van het idee dat je zoveel mogelijk bij de les wilt blijven. Het risico op ellende wordt simpelweg groter als u dat niet doet. Het is niet ingewikkeld om goede keuzes te maken voor het brein. Sterker nog: ik vertel u niets nieuws. Zorg ervoor dat u door de hele dag heen, fit bent. Dit voelt uiteindelijk ook het best. Het beloningsgevoel geeft dan aan: ik voel me fijn, ik voel me fitter. Het zit 'm erin dat u denkt: verrek ja, ik ben ertoe in staat. Knap dat ik dit voor elkaar heb gekregen. Het bijkomende voordeel is dat u in de avond niet uitgeteld, maar voldaan op de bank zit."

Moeite doen

"Samengevat komt het hierop neer: moeite doen loont altijd. Misschien niet direct, maar in ieder geval na het doen van de moeite. Het tegenovergestelde: altijd alleen doen waarvan u al weet dat u het kan, loont niet. Als u te weinig uw capaciteiten gebruikt, geen beroep meer doet op uw talenten, wordt de drempel ook steeds groter. We hebben het hier niet over het overgaan van grenzen, dat verschil kan u zelf inschatten. Op de korte termijn, zet u uw beloningsgevoel aan het werk en op de lange termijn is de kans dat u diabetes, overgewicht of andere ellende krijgt, kleiner.

"Moeite doen is niet altijd leuk, maar nieuwe gewoontes aanleren is mogelijk. Dat maakt iemand Jong van Geest. Afbouwen is niet het doel, opbouwen des te meer."

Bewegen met de buurtsportcoach

Wilt u sterker worden? Dan zult u over verloop van tijd de spieren meer moeten gaan uitdagen met spieroefeningen. Dat kan er als volgt uit zien:

De principes van

Week 1: Oefening 1 (wide leg squat) x 5 herhalingen
Week 2: Oefening 1 (wide leg squat) x 6 herhalingen
Week 3: Oefening 1 (wide leg squat) x 7 herhalingen, enz.

U kunt in plaats van elke week (of elke training) ook meer gewicht toevoegen. Zo doet u het in week 1 bijvoorbeeld zonder gewicht en in week 2 met twee gewichtjes van 1 kilo, met hetzelfde aantal herhalingen.

Dit past u toe op alle oefeningen in het circuit. Natuurlijk zijn er nog veel meer oefeningen, maar doe vooral wat goed voelt en wat u leuk vindt! Probeer in ieder geval 2x per week aan krachttraining te doen.

KRACHTTRAINING



Buurtkamer Vrijenburg Vrijenburglaan 61

Activiteiten in de Buurtkamer:

Maandag 10:00 tot 14:00 uur **Lotgenotengroep 't Anker**

Ontmoetingsplaats voor iedereen die met kanker in aanraking is gekomen. Eigen bijdrage van €3,00.

Maandag 19:00 tot 20:30 uur

Spraakmakend

Nederlands oefenen voor gevorderden.

Dinsdag 13:00 tot 15:30 uur

Koffiemiddag voor senioren

Dinsdag 19:00 tot 20:30 uur

Hindi-les

Voor gevorderden.

Woensdag 09:30 tot 12:00 uur

Schilderclub

Deelnemers nemen eigen materialen mee en werken aan een eigen project.

Woensdag 13:30 tot 16:30 uur

Schaakmiddag

Voor iedereen die graag een potje wil schaken.

Donderdag 14:00 tot 16:00 uur

Linedance

Voetjes van de vloer voor beginners.

Donderdag 19:30 tot 23:30 uur

(elke even week)

Bordspelclub Atreides

Houd je van bordspellen die uitdagender zijn dan Monopoly en Catan, of wil je er kennis mee maken? Kom gezellig langs!

Vrijdag 20:00 tot 22:30 uur

(elke even week)

Karaoke avond

Wanneer er geen karaoke is, is er een gezellig samenzijn.



Neem voor meer informatie contact op met wenuv@kijkopwelzijn.nl of 0180 691 800

Alle activiteiten zijn gratis, tenzij anders vermeld.

KijkopWelzijn

Wijk- en Vrijwilligerswerk



Buurtkamer Vrijenburg

In de Buurtkamer aan de Vrijenburglaan 61 in Barendrecht vinden verschillende activiteiten plaats voor bewoners van Barendrecht. Op de vorige pagina staan alle activiteiten op een rijtje. Er is nog ruimte voor nieuwe activiteiten, zowel overdag, in het weekend als in de avond. Denk hierbij aan creatieve activiteiten en spelactiviteiten die u graag met een groep bewoners wilt doen maar waar u zelf de ruimte niet voor heeft. Ook het bij elkaar komen van een groep bewoners met een gedeelde interesse onder het genot van een kopje koffie behoort tot de mogelijkheden.

Vindt u het leuk om als vrijwilliger een activiteit in de Buurtkamer te organiseren of lijkt het u leuk om deel te nemen aan één van de activiteiten die op het programma staan?

Neem contact op via wenv@kijkopwelzijn.nl.
U kunt ook bellen naar 0180 691 800 en vragen naar Ciska de Paauw of Esther Naaijen.

Wij bespreken graag de mogelijkheden met u.



Kom erbij Club

De opening van de eerste Kom Erbij Club vond plaats op maandag 4 september 2023 in het Inge de Bruijn zwembad. Inmiddels is er ook al een tweede Kom Erbij Club gestart bij Aksent, Bachlaan 12. Deze vindt elke woensdag plaats van 10.00 tot 13.30 uur.



Bij de Kom Erbij Club ontmoet je elkaar wekelijks om gezellig met elkaar een kopje koffie/thee te drinken, een praatje te maken en eventueel een creatieve activiteit of een spelletje te doen. Er wordt afgesloten met een heerlijke lunch. De Kom Erbij Club is voor iedereen vanaf 55 jaar. Er wordt een eigen bijdrage gevraagd van 4 euro. Deze club wordt begeleid door twee vrijwilligers van KijkopWelzijn. Bewoners die interesse hebben om deel te nemen aan deze club kunnen contact opnemen door te mailen naar wenv@kijkopwelzijn.nl of bellen naar 0180 691 802.

Vrijwilligersmarkt 2024

Al twee jaar op rij organiseert Wijk en Vrijwilligerswerk van KijkopWelzijn, in samenwerking met de ouderenbonden PCOB en KBO, de vrijwilligersmarkt van Barendrecht.

Alle inwoners van Barendrecht zijn dan van harte welkom om kennis te maken met verschillende organisaties die zich inzetten voor de Barendrechtse samenleving.

Bezoekers kunnen zich breed oriënteren op zinvol en prettig vrijwilligerswerk dat past bij hen, hun talenten en hun levensfase.

Wilt u bijvoorbeeld iets sportiefs doen, iets bestuurlijks, iets voor het milieu of iets sociaals? Iedere week of liever af en toe? Welke organisatie geeft de ruimte om de eigen ambities waar te maken?

Er is voor iedereen een passend aanbod. Op deze informele middag helpen betrokken Barendrechtse bezoekers de bezoekers te ontdekken welk type vrijwilliger ze zijn.

De toegang is gratis en de koffie staat klaar.

De volgende vrijwilligersmarkt vindt plaats op 1 juni aanstaande. Verdere informatie volgt. Houd ook onze website www.kijkopwelzijn.nl en Facebook in de gaten!



KBO: Kom bij ons | Koester Blijmoedig Ouder worden

KBO is een vereniging van ouderen die haar leden, maar ook ouderen en jongeren in het algemeen, wil helpen sociale netwerken in straat, buurt, wijk of dorp te bouwen. Netwerken die een ieder nodig heeft om groeiende en dreigende eenzaamheid te voorkomen. KBO doet dat door het organiseren van gezellige activiteiten, interessante themabijeenkomsten, excursies, het leveren van diensten en het behartigen van belangen van oud en jong.

Dat alles wordt mogelijk gemaakt door onze actieve leden. Vrijwilligers, die zich ieder naar eigen vermogen en talenten, solidair inzetten. Bovendien ervaren zij voor anderen en zichzelf dat hun inzet zin en betekenis heeft. Het geeft hen een goed gevoel en zo worden we met elkaar blijmoedig ouder.

Binnen een actieve vereniging is er altijd ruimte voor actieve leden. Vrijwilligers die een taak op zich willen nemen. Als u vrijwilliger wilt worden of ideeën hebt, neem dan contact op met Marianne Geelen (Secretaris KBO 06 23352825)

Activiteiten

Ook in het tweede kwartaal van 2024 bent u, zoals altijd, weer welkom op onze wekelijkse woensdagmiddagen.

Gemiddeld een keer per maand proberen we een themamiddag te organiseren. We nodigen dan een spreker of spreekster uit die iets komt vertellen over een (voor ouderen) belangrijk of interessant onderwerp, zoals energicoach, burgemeesterschap, Hof van Eden.

Het lukt niet altijd sprekers te vinden voor die woensdagmiddagen, maar dan kunt u gewoon komen koffie- of theeleten.

Elke woensdagmiddag bent u welkom. Entree €3,00.

Ouderenbond PCOB

Jong van Geest

Dit thema spreekt de PCOB enorm aan. Wij zijn namelijk op zoek naar zowel nieuwe leden als bestuursleden die jong van geest zijn.

Iedere tweede dinsdag van de maand hebben wij een ledenmiddag in de Ontmoeting bij de Dorpskerk en komen diverse onderwerpen met sprekers voorbij.

Maar voor het nieuwe seizoen zoeken we ook nog iemand die het voorzitterschap op zich zou willen nemen.

Vanaf augustus zijn wij vacant.

Wilt u meer informatie laat het weten, dan zullen wij u graag meer vertellen over onze vereniging.

Belt u dan met onze secretaris: Janny Brummelink, tel. 0180-616304 of per mail: pcob.barendrecht@gmail.com

T.a.v. de activiteiten voor de komende maanden ziet ons programma er als volgt uit:

9 april:

Alles over W.G. van der Hulst

14 mei:

Voor de pauze een ledenvergadering: oud-burgemeester van Belzen komt vertellen over zijn werk.

11 juni:

Huib van Zessen komt met zijn foto galerij.



ANWB AutoMaatje

Bent u zelf minder mobiel en voor uw vervoer afhankelijk van anderen? En moet u daardoor te veel thuisblijven? Met ANWB AutoMaatje komt u weer onder de mensen!

- Een vervoersdienst voor wie minder mobiel is
- Vrijwilligers rijden u in hun eigen auto
- Een rit tegen een kleine onkostenvergoeding
- Alle inwoners van de gemeente Barendrecht kunnen gebruik maken van ANWB AutoMaatje Barendrecht

Vervoer op maat

Uw vervoer beperkt zich niet tot een bezoek aan ziekenhuis, dokter, fysiotherapeut of meedoen met activiteiten in een van de buurthuizen in Barendrecht. U schakelt ANWB AutoMaatje ook gewoon in voor leuke uitjes als een bezoekje afleggen, naar de kapper gaan of gezellig winkelen. Om gebruik te kunnen maken van ANWB AutoMaatje hoeft u alleen maar contact op te nemen met het telefoonnummer dat hiernaast staat. Aanmelden voor ANWB AutoMaatje is gratis. U betaalt alleen een kleine onkostenvergoeding van € 0,35 per kilometer per rit aan de wvrijwilliger.

Hoe werkt het?

Heeft u vervoer nodig? Neem dan twee werkdagen van tevoren contact op met uw lokale ANWB AutoMaatje en spreek de details van de rit door. Zit er veel tijd tussen de heen- en terugrit? Dan worden er afspraken gemaakt wanneer de chauffeur, of een ander, weer klaarstaat voor de terugreis.

Hierna wordt een geschikte vrijwilliger(s) gezocht die u, op het door u gewenste moment, wil rijden.

U wordt teruggebeld als er een vrijwilliger beschikbaar is.

U wordt op de hoogte gebracht van de globale onkostenvergoeding voor de rit. Deze onkostenvergoeding bedraagt € 0,35 per kilometer - gerekend vanaf het huis van de vrijwilliger - vermeerderd met de eventuele parkeerkosten.

Op het afgesproken tijdstip meldt de vrijwilliger zich bij u en gaat u samen op stap.

U betaalt de onkostenvergoeding na de rit rechtstreeks aan de vrijwilliger.

AutoMaatje is bereikbaar op maandag, woensdag en vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur op nummer 0180-626400



Wie heb ik aan de lijn?

Wie nemen er eigenlijk op als u AutoMaatje belt?

In deze Ontmoetingsgids stellen we u de planners van AutoMaatje voor, zo heeft u een gezicht bij wie de telefoon voor u opneemt.

Van links naar rechts: Wil, Trudy, Nel, Peter en Dinie.



Nieuwe locatie voor Ergotherapie Barendrecht

Op 1 maart opende Ergotherapie Barendrecht de deuren op een nieuwe locatie: aan het Onderlangs 6a. "Het was een prachtige dag: cliënten, familieleden en samenwerkingspartners kwamen langs om ons te feliciteren", vertelt Lindsey.

Aan het Onderlangs kunt u, zoals altijd, terecht voor een afspraak met de ergotherapeut. Maar op de nieuwe locatie is ook een hulpmiddelenwinkel gehuisvest. Of het nu gaat om mobiliteit, keukenhulpjes, braces, krukken of rolstoelen: u kunt er altijd voor langskomen.

Voor ouderen en jongeren

"We horen soms het misverstand dat ergotherapie alleen voor oudere mensen is. Maar we zijn er ook voor jongere mensen met chronische pijn, herstel na een ongeluk, mensen die weer aan het werk willen na bijvoorbeeld long covid of bij prikkelverwerking."

Van de huisbezoeken die we ook vanuit hier nog steeds afleggen, wordt wel vooral gebruik gemaakt door ouderen."

Een nieuwe locatie én een nieuwe baliemedewerker

"Door de nieuwe locatie kunnen we efficiënter werken. Met een baliemedewerker op maandag, donderdag en vrijdag, die goed op de hoogte is van het assortiment, kunnen we ons nog beter richten op de behoeften van onze klanten."

Jubileum

"Op 9 februari vierden we ons 6-jarig bestaan. Sinds het begin wilden we ons graag in Oud Barendrecht vestigen, op een minder verstopte locatie. Nu, naast de Wijnkelder, weet iedereen ons veel makkelijker te vinden."

Toekomstplannen

"Er zijn nu allerlei ideeën die we op de nieuwe locatie ook daadwerkelijk kunnen gaan uitvoeren. We willen nog meer activiteiten aanbieden, zoals scootmobieltrainingen en valpreventietrainingen. We kijken uit naar de toekomst, waarin we onze diensten en activiteiten nog beter toegankelijk maken voor rolstoelgebruikers. Gratis parkeren en verhoogde stoepen zorgen voor een prettigere ervaring voor iedereen die bij ons langs komt."

Contact opnemen doet u via: info@ergotherapie-barendrecht.nl of via: 0180-745439

Wat kan Vraagwijzer voor u doen?

Heeft u vragen over zorg, wonen, welzijn, inkomen of een ander onderwerp? Vraagwijzerconsulenten Ellen en Miranda denken graag met u mee m.b.t. het vinden van een mogelijke oplossing. Onze ondersteuning is gratis.

Met welke vragen kunnen wij u bijvoorbeeld ondersteunen?

- U heeft een brief gekregen en u begrijpt de brief niet.
- U wilt graag mensen ontmoeten. U wilt daarom weten waar u in uw wijk aan mee kunt doen.
- U heeft een laag inkomen en u wilt weten welke regeling u kunt aanvragen.
- U heeft schulden en maakt zich zorgen. Of het is lastig om uw administratie op orde te krijgen.
- U heeft een formulier dat u moet invullen, u vindt dit moeilijk.
- U bent nieuw in Barendrecht en u weet niet waar u terecht kunt met uw vraag.

U kunt op 4 verschillende manieren uw vraag stellen aan de Vraagwijzer:

1. U kunt ons bellen van maandag tot en met donderdag op telefoonnummer 0180 – 691 804
2. U kunt ons mailen via vraagwijzer@kijkopwelzijn.nl
3. In Barendrecht zijn meerdere inloopspreekuren. Hier hoeft u geen afspraak voor te maken. Wij helpen u hier met een korte vraag.
4. Voor vragen die wat langer duren kunt u telefonisch of per email een afspraak maken op ons kantoor.

Het kan zijn dat wij u niet kunnen ondersteunen met een vraag. Dan kijken we welke organisatie u wel verder kan helpen.

Vragen waar wij u niet bij kunnen ondersteunen zijn bijvoorbeeld:

- Het invullen van de belastingaangifte.
- Juridische vragen die gaan over wetten.
- Het installeren van een nieuwe laptop.

Inloopspreekuren Vraagwijzer:

Bibliotheek 't Plein
Middeldijkerplein 248
Iedere maandag van 13:00 tot 15:00 uur

Bibliotheek 't Plein
Middeldijkerplein 248
Iedere dinsdag van 13.00 tot 15.00 uur

Bibliotheek Het Kruispunt
Middenbaan 111
Iedere woensdag van 10.00 tot 12.00 uur

Kantoor Wijkteams
Kruidentuin 8a
Iedere donderdag van 14.00 tot 16.00 uur



Hoe blijft u Jong van Geest?

Hoe blijft u Jong van Geest?

Door muziek te maken op mijn keyboard en door het bij te houden - **Frans**

Door het nieuws te volgen, sport te kijken, te wandelen, te puzzelen: cryptogrammen en natuurlijk: door Body & Mind te doen. - **mevrouw Kappetijn**

Door onder de mensen te komen en gesprekken met elkaar te voeren. Door te wandelen en op verschillende clubs te zitten en samen te eten. - **Marja**

Door mee te doen aan activiteiten, door te wandelen, te blijven leren, de krant te lezen, spelletjes te doen of door juist even niets te doen of te denken - **Tilly**

Door de krant te lezen, het nieuws bij te houden, met mensen te praten. En niets doen, dat hoort er ook bij. - **Miep**

Door in beweging te blijven, (trap) te lopen en onder de mensen te blijven. - **Pim**

Door je geest en lichaam te bewegen en iedere dag een ommetje te doen en opnemen wat je ziet. - **Jo**

Door oplossingen voor problemen te verzinnen. - **Annie**



Hoe blijft u in beweging?

In beweging blijf ik door vier keer per week te joggen. Eén keer per week geef ik boksles. Als het weer oke is, ga ik samen met Betsy (mijn vrouw) wat fietsen of een lekkere wandeling maken. - **Frans**

Door te blijven wandelen, fietsen en huishoudelijk werk te doen, dat is ook beweging - **Bertha**

Ik probeer elke dag even te wandelen en ga graag naar Body & Mind - **Corrie**

Door vrijwilligerswerk te doen in de Wereldwinkel en door in de zomer in de tuin te werken - **Ria**

Met Body & Mind en door het maken van ommetjes - **Riet**

Hoodies van Fruit of the Hood

De truien op de foto's zijn ontworpen met en door jongeren uit Barendrecht. Tijdens dit project hebben de jongeren, samen met verschillende experts, een logo ontworpen voor op deze hoodies en promotiemateriaal gefotografeerd.



Contactgroep dementie

De contactgroep dementie is bedoeld voor iedereen die zorgdraagt voor iemand met een vorm van dementie.

Het doel van de ontmoeting is om lotgenotencontact te hebben, ervaringen te delen en met elkaar in gesprek te gaan. Het kan veel steun geven om ervaringen uit te wisselen en gevoelens te delen met lotgenoten.

Mensen die net als u zorgen voor een naaste met dementie, begrijpen u vaak met een half woord. Ze kunnen bovendien vaak praktische tips en informatie geven: ze weten tenslotte precies waarmee u te maken heeft.

Als mantelzorgver van een naaste met dementie bent u van harte welkom om aan te sluiten bij de contactgroep.

Data van de contactgroep:

Oud Barendrecht

Kantoor KijkopWelzijn
Binnenlandse Baan 30
13.00 – 14.00 uur

Donderdag 18 april
Donderdag 20 juni
Donderdag 22 augustus

Carnisselände

Bibliotheek 't Plein
Middeldijkerplein 248
10.30 – 11.30 uur

Maandag 13 mei
Maandag 15 juli
Maandag 16 september

Voor vragen of informatie kunt u contact opnemen met KijkopWelzijn via 0180 691800 of via de website: www.kijkopwelzijn.nl/dementie

Cursus voor mantelzorgers over dementie

KijkopWelzijn organiseert een (gratis) cursus voor familie, naasten of mantelzorgers van iemand met een vorm van dementie.

Tijdens vijf bijeenkomsten leert u meer over de verschillende soorten dementie die er zijn, wat u het beste kunt doen om het zorgen voor uw persoon met dementie vol te houden, en ook welke vormen van hulp en/of ondersteuning er binnen Barendrecht zijn voor u.

Daarnaast is er uitgebreid tijd om met elkaar in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen. De bijeenkomsten worden geleid door Klazina van den Herik, dementiecoach. Er is plaats voor maximaal 6 deelnemers. Start medio september

U kunt zich aanmelden via: 0180 691800 of ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl



ROUW & Verlies

Gespreksgroep

Heeft u afgelopen jaar of eerder verlies ervaren en heeft u het idee dat u niet meer voluit leeft? Zou u verder vooruit willen komen? Spreekt het u aan om met anderen ervaringen te delen over rouw en verlies en zo samen weer perspectief te creëren?

KijkopWelzijn en het Wijkteam organiseren een gespreksgroep Rouw en Verlies in Barendrecht. De deelnemers worden begeleid door twee professionals vanuit KijkopWelzijn en het Wijkteam Barendrecht.

Tijdens de bijeenkomsten is er ruimte om ervaringen te delen en aan de hand van verschillende werkvormen in gesprek te gaan over rouw en verlies.

Tijdens een intakegesprek bespreken we of deelname passend en kloppend is. Dit gesprek is vrijblijvend en gratis.

Praktische informatie

De groep komt zes keer bijeen

De bijeenkomsten vinden plaats in de Buurtkamer Vrijenburg aan de Vrijenburglaan 61 in Barendrecht

De bijdrage in de onkosten bedraagt €5,00 in totaal voor 6 bijeenkomsten.

Wilt u zich inschrijven of meer informatie? Neem dan contact op via info@kijkopwelzijn.nl of via 0180 691 800.

Data van de gespreksgroep:

- 23 september 2024
- 21 oktober 2024
- 18 november 2024
- 16 december 2024
- 13 januari 2025
- 10 februari 2025

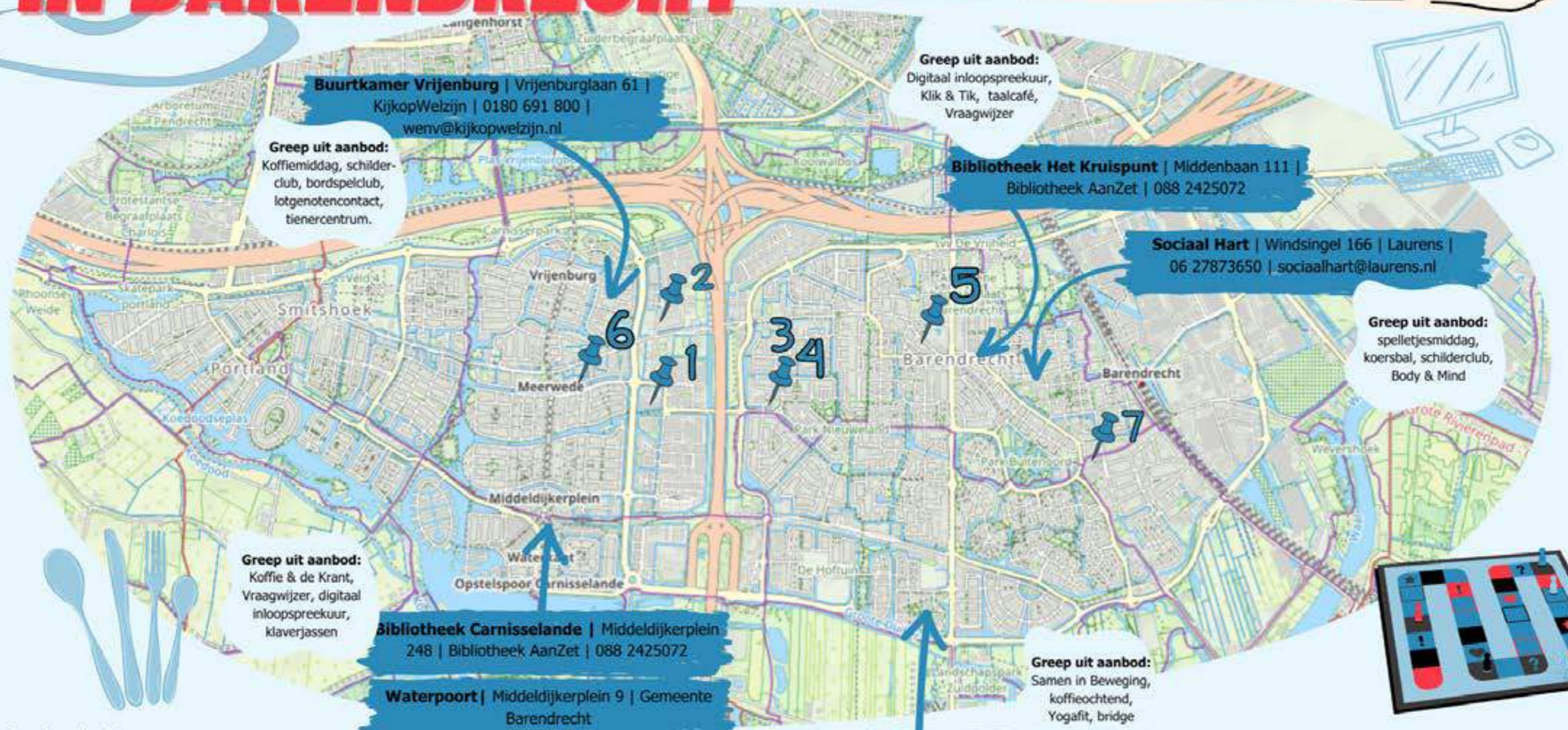
Op maandagmiddag tussen 15:00 en 17:00 uur

Wijkteam Barendrecht
Welzijn en Zorg

KijkopWelzijn

ONTMOETINGEN IN BARENDRECHT

In Barendrecht zijn veel plekken waar u terecht kunt voor een kop koffie, een goed gesprek of een leuke activiteit. Op deze pagina vindt u deze locaties, inclusief contactgegevens. Op de meeste locaties worden ook openbare activiteiten georganiseerd. Deze vindt u in de agenda van deze gids. Heeft u ergens vragen over? Neem dan contact op via info@kijkopwelzijn.nl.



Overige locaties

1. **Inge De Bruin Zwembad** | Kom Erbij Club | Maandag 10.00 tot 13.30 uur | wenv@kijkopwelzijn.nl
2. **SMAAK** | Tafeltje SMAAK | Dinsdag 12.30 tot 14.00 uur | ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl
3. **Aksent** | Tafeltje Aksent | Donderdag 12.30 tot 14.00 uur | ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl
4. **Immanuelkerk** | Samen aan tafel | 1e vrijdag van de maand 12.00 tot 13.30 uur
5. **Dorpskerk** | Eetgroep d'Ontmoeting | lvandoorn@hetnet.nl
6. **Carnisse Haven** | Samen eten en op verhaal komen | 1 keer per maand op zaterdag
7. **Triomfatorkerk** | Eetgroep 'Tast toe' | eetgroeptasttoe@gmail.com

BLOK0180 | Haarspitwei 9 | KijkopWelzijn | 0180 691 809 | blok0180@kijkopwelzijn.nl

KijkopWelzijn



Mantelzorg Café

Barendrecht

Overzicht bijeenkomsten:

19 maart 14:00 - 16:00 uur Het Kruispunt
15 april 19:00 - 21:00 uur 't Plein

Thema:
*WMO en sociale kaart (voor wat heb ik
wie nodig en waar kan ik het vinden)*

28 mei 14:00 - 16:00 uur Het Kruispunt
24 juni 19:00 - 21:00 uur 't Plein

Thema:
Domotica (zorgtechnologie)




Handige informatie

De Luisterlijn

Als u echt luistert, hoort u zoveel meer! Bellen met deze telefonische hulpdienst kan anoniem, dag en nacht, alle dagen van de week, het hele jaar door. Al meer dan 60 jaar weten mensen de Luisterlijn te vinden. Want praten lucht op. Wanneer u pijn heeft of ergens over piekert; op de momenten dat u zich alleen voelt of juist blij. Wij geven u even dat steuntje in de rug. De hulp is vrijblijvend en anoniem.

De Luisterlijn is bereikbaar op 088 0767 000 of via: www.luisterlijn.nl.

De Luistermap



UP! wil mensen op een persoonlijke, realistische manier met elkaar in gesprek brengen over belangrijke en zingevende thema's die ertoe doen als u ouder wordt.

UP! presenteert de Luistermap. Een podcast door en voor ouderen over allerlei thema's die ertoe doen! Oortjes in en luisteren maar! Beuister ze via www.luistermap.nl

De Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning)

De Wmo is er om mensen te helpen die problemen ervaren in het zelfredzaam zijn en meedoen in de samenleving. Eerst gaan we samen kijken of het probleem mogelijk via een voorliggende oplossing en/of het netwerk opgelost kan worden. Kan een probleem niet worden opgelost binnen het eigen netwerk en/of het voorliggende veld, dan volgt er een maatwerkvoorziening. Onder maatwerkvoorzieningen verstaan we hulp bij het huishouden, rolstoelen, vervoersvoorzieningen, woonvoorzieningen, individuele begeleiding, dagbesteding en kortdurend verblijf.

Een Wmo melding kan gedaan worden door te bellen naar de gemeente Barendrecht op telefoonnummer: 140180 of digitaal via de website van de gemeente met DigiD.



Colofon

Redactie en vormgeving:

Leroy Benschop, Heleen Schrijvershof & Marlies Burger.

Aan deze editie werkten mee:

Aafje Thuiszorg, Bibliotheek AanZet, Biljartvereniging Carnisselande, Biljartvereniging de Vriendenkring, Bridgeclub Sans Atout, Buurtkamer Vrijenburg, Carnisse Haven, Dorpskerk, Fer Polder, Gemeente Barendrecht, Hand in Hand Reizen, Immanuëlkerk, Inge de Bruijn Zwembad, Jeu-de-Boulesvereniging Vitesse, KBO, KijkopWelzijn, Laurens Thuiszorg, Muziekschool De Baerne, PCOB, Stichting Present, Stichting De Overburen, Stichting Samen op Pad, Triomfatorkerk, Bibliotheek 't Plein en het Kruispunt & Vereniging Postzegelverzamelaars.

Drukwerk: De Bondt Barendrecht

Deze Ontmoetingsgids wordt mede mogelijk gemaakt door de advertentie van Ergotherapie Barendrecht.

KijkopWelzijn

Deze Ontmoetingsgids blijven ontvangen maar liever digitaal?

Geef uw mailadres door via info@kijkopwelzijn.nl.

iets gemist?

Mist u nog iets in deze tiende Ontmoetingsgids? Een organisatie of vereniging die er de volgende keer echt in moet? Stuur gerust een mail naar: info@kijkopwelzijn.nl.

U kunt de gids afhalen op onderstaande locaties

Kantoor KijkopWelzijn | Binnenlandse Baan 30
Laurens Borgstede | Marjoleinlaan 43
MFA Waterpoort | Middeldijkerplein 9
Gemeentehuis Barendrecht | Binnenhof 1
Bibliotheek AanZet het Kruispunt | Middenbaan 111
Bibliotheek AanZet 't Plein | Middeldijkerplein 248
Laurens De Elf Ranken | Middeldijkerplein 28
Aafje Thuiszorg | Middeldijkerplein 6
Zorggroep de Toekomst | Dorpsstraat 146
Buurtkamer Vrijenburg | Vrijenburglaan 61
Ergotherapie Barendrecht | Onderlangs 6A
SociaalHart | Windsingel 166

KijkopWelzijn