

# Ontmoetings gids

april 2022, vierde editie

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

Pagina 10



**Interview José Both**  
Over de dagbesteding van Aafje

Pagina 5

**Activiteitenoverzicht**  
Van alle organisaties in Barendrecht

KijkopWelzijn

Activiteitenoverzicht | Vrijwilligersmarkt | Leuke daguitjes

## De zomer komt er weer aan Lekker naar buiten!

Wilt u graag met het heerlijke weer zelfstandig naar buiten gaan, maar heeft u moeite met het verplaatsen? **Ergotherapie Barendrecht** helpt u om zo lang mogelijk mobiel te blijven, zowel binnenshuis als buitenshuis. U kunt bij **Ergotherapie Barendrecht** terecht met alle vragen die te maken hebben met verplaatsen.

### Wat doet een ergotherapeut dan precies?

Een ergotherapeut helpt u om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven functioneren. In het geval van verplaatsen ondersteunen wij u in uw zoektocht naar een geschikt hulpmiddel en leren wij u hiermee om te gaan. Het is niet altijd nodig om een hulpmiddel te gebruiken de ergotherapeut kan ook adviseren voor een juiste (loop)houding en het opbouwen van de mobiliteit. Ook geeft een ergotherapeut scootmobiel, (driewiel) fiets-, rolstoel- of rollatortraining. Daarnaast kunt u bij de ergotherapeut terecht voor valpreventie training, hierbij wordt er gekeken hoe u zich veilig kunt verplaatsen zonder te vallen.

### Voorbeeld vragen waarmee de ergotherapeut u kan helpen;

- ❖ Ik wil me graag veilig verplaatsen met de rollator, maar ik weet niet goed hoe ik deze moet gebruiken?
- ❖ Hoe doe ik veilig boodschappen met mijn scootmobiel en hoe manoeuvreren ik in de winkel tussen de gangpaden?
- ❖ Ik ben een keer gevallen met de fiets, maar ik wil graag blijven fietsen zonder angst op mijn (elektrische) fiets, hoe lukt mij dat weer?
- ❖ Hoe gebruik ik mijn rolstoel en kan ik dan ook met het openbaar vervoer reizen?
- ❖ Ik val regelmatig en/of ben mijn evenwicht kwijt, hoe kan ik dit voorkomen?
- ❖ Ik ben opzoek naar een hulpmiddel dat past bij mijn situatie, welke moet ik hebben?

Ergotherapie zit in de basisverzekering.  
Per kalenderjaar krijgt u 10 uur ergotherapie.



Lindsey van Breemen



Melanie Verstraten



Rachelle Denkers

## Ergotherapie Barendrecht



De ergotherapeut komt bij u thuis voor een intakegesprek, waarbij uw problemen, wensen en behoefte aan bod komen. Samen met uw ergotherapeut bepaalt u welke doelen voor u belangrijk zijn. Op die manier worden de behandelingen aangepast aan uw persoonlijke wensen en eisen. Zo zorgen wij ervoor dat u op een voor u belangrijke manier positief kunt blijven bewegen.

### Voorbeeld van een scootmobiel training:

Wanneer u een nieuwe scootmobiel heeft en u bent er nog niet vertrouwd mee helpt de ergotherapeut u met oefenen zodat u veilig op pad kunt gaan. De ergotherapeut kijkt met u welke routes voor u belangrijk zijn en gaat deze met u oefenen. Gaat u bijvoorbeeld graag op bezoek bij vrienden, bij familie of naar de supermarkt, zullen we eerst gaan oefenen met het buiten rijden, verkeersveiligheid en het nemen van drempels en stoepjes. Wanneer u hier vertrouwen in heeft gaat u samen met de ergotherapeut verder oefenen met het rijden tussen de paden in de winkels. De ergotherapeut let goed op uw veiligheid tijdens het oefenen, zodat u na de behandelingen volledig vertrouwd bent en een veilig gevoel heeft. Wij kiezen er voor om in uw vertrouwde omgeving te oefenen, op die manier heeft u de routes die u zelf wilt gaan rijden al geoefend en kent u de struikelpunten.



Heeft u een andere vraag of twijfelt u of uw vraag bij ergotherapie past?

Neem gerust contact met ons op, wij helpen u graag!

# Zoveel te doen in Barendrecht

Beste lezer,  
Terwijl ik dit voorwoord schrijf, is de lente begonnen! Wat fijn dat de zon weer schijnt, de vogels fluiten en dat ik weer een voorwoord mag schrijven voor de Ontmoetingsgids.

De eerste Ontmoetingsgids van 2022. In deze gids vindt u veel mooie, gezellige, leerzame en nuttige activiteiten van KijkopWelzijn en andere organisaties. Nu de maatregelen rondom corona naar de achtergrond zijn verdwenen, zijn er veel mogelijkheden om gezellig onder de mensen te komen of om u in te zetten voor organisaties of uw mede-inwoners in Barendrecht.

Een aantal nieuwe activiteiten dat sinds 2022 aangeboden wordt wil ik graag extra onder uw aandacht brengen. In Barendrecht is bijvoorbeeld per 21 maart 2022 het Mantelzorg Café opgezet. Ook bieden theater Het Kruispunt en KijkopWelzijn de mogelijkheid voor inwoners die door omstandigheden normaal niet naar de film kunnen, om middels Buddy Bios naar de film te gaan! Wilt u graag naar de film, maar kent u niemand om samen mee te gaan of is het te duur? Via de Buddy Bios wordt u aan een vrijwilliger gekoppeld waardoor u samen én gratis naar de film kunt gaan.

Tevens in deze gids aandacht voor de nieuw gestarte dagbesteding van Aafje in het Dienstencentrum.

Tot slot doen wij, mede namens heel veel andere Barendrechtse organisaties, een oproep om u als vrijwilliger in te zetten. Heeft u interesse en wilt u een goed beeld krijgen van wat het aanbod is op het gebied van vrijwilligerswerk? Op zaterdag 21 mei wordt er een vrijwilligersmarkt georganiseerd door de ouderenbonden KBO en

PCOB, Samen Ouder Worden en KijkopWelzijn. Meer informatie vindt u in de gids.

Mocht u een organisatie of activiteit voor ouderen kennen 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. De Ontmoetingsgids wordt drie keer per jaar uitgebracht. De volgende edities verschijnen begin september 2022 en begin december 2022.

Tevens is het mogelijk de volgende edities van dit magazine digitaal te ontvangen. Stuur hiervoor een e-mail naar [info@kijkopwelzijn.nl](mailto:info@kijkopwelzijn.nl).

Veel leesplezier gewenst.  
Met vriendelijke groet,

Marlies Burger

Projectleider KijkopWelzijn

**KijkopWelzijn**



# Inhouds opgave

**wat kunt u allemaal in deze gids vinden?**

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <b>5  </b> Activiteiten                | <b>16  </b> Geheugensteunpunt BAR |
| <b>9  </b> Activiteiten 't Plein       | <b>17  </b> Buurtpas Laurens      |
| <b>10  </b> Interview José Both        | <b>18  </b> Opruimgezelschap      |
| <b>12  </b> Activiteiten en uitjes     | <b>19  </b> Ouderenbonden         |
| <b>13  </b> Ouderenwerk                | <b>20  </b> Mantelzorg Adviespunt |
| <b>14  </b> Wijk- en Vrijwilligerswerk | <b>22  </b> Gezamenlijk eten      |

# Activiteiten

## Creatief



### Schilderen

Schilderen met acrylverf onder leiding van Yvonne van Wely. Eigen materialen meenemen.

**Wanneer:** Elke maandag van 09:30 tot 11:30 uur.

**Waar:** Dienstencentrum, Windsingel 166.

**Kosten:** Gratis.

**Aanmelden:** via 0180 691 803 of [ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl](mailto:ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl).

### Creacub

Samen handwerken, knutselen, kaarten maken of iets anders dat u zelf meeneemt.

**Wanneer:** Elke donderdag van 09:00 tot 11:30 uur.

**Waar:** Dienstencentrum, Windsingel 166.

**Kosten:** € 1,00.

**Aanmelden:** via 0180 691 803 of [ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl](mailto:ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl).

### Plaatjes & Praatjes

Een heerlijke ochtend met een grote variëteit aan muziek.

**Wanneer:** Elke donderdag van 10:00 tot 11:30 uur.

**Waar:** Muziekschool de Baerne, Buitenlandse Baan 1.

**Kosten:** € 4,00.

**Aanmelden:** via 078 677 3484.

### Schilderclub

Met eigen materialen werken aan een eigen project.

**Wanneer:** Elke woensdag van 09:30 tot 12:00 uur.

**Waar:** Buurtkamer Vrijenburg, Vrijenburglaan 61.

**Kosten:** Gratis.

**Aanmelden:** Aanmelden niet noodzakelijk. Voor vragen [wenv@kijkopwelzijn.nl](mailto:wenv@kijkopwelzijn.nl).

### Schilderles

Maak een project onder begeleiding van de gastvrouw.

**Wanneer:** Elke donderdag van 09:45 tot 11:45 uur.

**Waar:** Buurtkamer Vrijenburg, Vrijenburglaan 61.

**Kosten:** € 5,00.

**Aanmelden:** Aanmelden niet noodzakelijk. Voor vragen [wenv@kijkopwelzijn.nl](mailto:wenv@kijkopwelzijn.nl).



## Sportief

### 50+ wandeling

Iedereen is welkom. Verschillende tempo's mogelijk. Ook met een rolstoel of rollator kunt u meedoen.

**Wanneer:** Elke dinsdag van 10:50 tot 12:00 uur.

**Waar:** Dienstencentrum, Windsingel 166.

**Kosten:** Gratis.

**Aanmelden:** via 0180 691 803 of [ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl](mailto:ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl).

## Vereniging

### Postzegelverzamelaars

**Wanneer:** Elke derde vrijdag van de maand van 19:30 tot 22:00 uur.

**Waar:** Gebouw het Trefpunt, Dr. Kuiperstraat 4.

**Kosten:** €12,50 per jaar.

**Aanmelden:** via 0180 613033.

### 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:** Elke maandag van 14:00 tot 15:00 uur en elke donderdag van 09:30 tot 10:30 uur.

**Waar:** Dienstencentrum, Windsingel 166.

**Kosten:** € 30,00 voor 10 lessen.

**Aanmelden:** via 0180 691 803 of [ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl](mailto:ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl).

### Zumba

Samen dansen en bewegen op muziek. Onder leiding van Sonja van Aarden.

**Wanneer:** Elke maandag van 11:45 tot 12:45 uur.

**Waar:** Dienstencentrum, Windsingel 166.

**Kosten:** € 65,00 voor 10 lessen. Gratis proefles.

**Aanmelden:** via 06 45462267 of [sportschoolw12move@gmail.com](mailto:sportschoolw12move@gmail.com).

### Jeu de Boules vereniging

#### Vitesse

Jeu de Boules kan gespeeld worden in de maanden april t/m september.

**Wanneer:** Iedere maandag-, woensdag- en zaterdagmiddag, vanaf 13:30 uur.

**Waar:** Terrein van de Korfbalvereniging, Sportpark de Bongerd, Dierensteinweg.

**Aanmelden:** via 0180 621 464 of [jeudeboules@kvvitesse.nl](mailto:jeudeboules@kvvitesse.nl).

Elke eerste vrijdag van de maand is er klaverjasavond vanaf 19:30 uur. Ook wordt er elke vrijdagmiddag Koersbal gespeeld vanaf 13:30 uur.

## Koersbal

*Zoekt leden!*

Rustige en eenvoudige beweging met een competitief tintje.

**Wanneer:** Elke maandag en woensdag van 09:15 tot 11:30 uur.

**Waar:** Dienstencentrum, Windsingel 166.

**Kosten:** € 9,00 per kwartaal.

**Aanmelden:** via 0180 691 803 of [ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl](mailto:ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl).

### Koersbal Carnisselande

Rustige en eenvoudige beweging met een competitief tintje.

**Wanneer:** Elke maandag en donderdag van 13:30 tot 15:30 uur.

**Waar:** Sporthal Waterpoort, Middeldijkerplein 9.

**Kosten:** € 5,00 per kwartaal.

**Aanmelden:** via of 0180 691 803 of [ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl](mailto:ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl)

### Samen in Beweging

De activiteit bestaat uit een gevarieerd sport- en beweegaanbod.

**Wanneer:** Elke vrijdag van 10:00 tot 12:00 uur.

**Waar:** Wekelijks verschillend.

**Kosten:** € 20,00 per half jaar.

**Aanmelden:** via [buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl](mailto:buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl).

### Fitgym

**Wanneer:**

Maandag 14:45 tot 15:45 uur (MFA Kruidentuin 6)

Dinsdag 15:30 tot 16:30 uur (Vrijenburgpoort, Hertenburg 32).

Woensdag 10:15 tot 11:15 uur (MFA Kruidentuin 6)

Woensdag 14:00 tot 15:00 uur (Waterpoort, Middeldijkerplein 9)

**Kosten:** €16,00 per maand, 12 maanden per jaar.

**Aanmelden:** via [ferpolder@hetnet.nl](mailto:ferpolder@hetnet.nl).

## **Biljarten Carnisselande**

Gezellige senioren biljartvereniging.

**Wanneer:** ma t/m vrij van 10:00 tot 12:30 uur. Competitie: ma t/m vrij van 13:00 tot 17:00 uur.

**Waar:** Kantine sporthal de Riederpoort

**Kosten:** lidmaatschap € 120,00 per jaar.

**Aanmelden:** via [bv.carnisselande@upcmail.nl](mailto:bv.carnisselande@upcmail.nl) of 06 51515212.

## **Indoor Bowls**

**Wanneer:** Elke woensdag vanaf 13:30 uur.

**Waar:** Sporthal de Riederpoort.

**Kosten:** Gratis.

**Aanmelden:** via [marcovandrunen1939@gmail.com](mailto:marcovandrunen1939@gmail.com) of 010 42 93 26.

## **Zwemmen verwarmd bad**

Zwemmen is een middel dat positieve effecten heeft op zowel lichaam als geest en dat daarmee extra geschikt is voor mensen met dementie.

**Wanneer:** Elke donderdag van 10:00 tot 11:00 uur.

**Waar:** Inge de Bruijn Zwembad, Hamburg 200.

**Kosten:** €5,00 (inclusief mantelzorger of begeleider).

## **Dynamic-tennis**

**Wanneer:** Donderdag 08:45 tot 11:00 uur (Driesprong, Marijkesingel 20)

**Kosten:** €23,00 per maand, 12 maanden per jaar.

**Aanmelden:** via [ferpolder@hetnet.nl](mailto:ferpolder@hetnet.nl).

## **Ontmoeting**

### **Klaverjassen**

Klaverjassen en jokersen.

**Wanneer:** Elke vrijdag vanaf 19:00.

**Waar:** Kantine sporthal de Riederpoort.

**Kosten:** € 2,50.

**Aanmelden:** via [a.vermasen@upcmail.nl](mailto:a.vermasen@upcmail.nl) of 06 51515212.

## **Koffieochtend**

Ontmoeting onder het genot van een kopje koffie of thee.

**Wanneer:** Elke vrijdag van 10:00 tot 12:00 uur.

**Waar:** Dienstencentrum, Windsingel 166.

**Kosten:** Gratis (koffie € 1,00).

**Aanmelden:** via [pantry@kijkopwelzijn.nl](mailto:pantry@kijkopwelzijn.nl) of 0180 691 800.

## **Koffie- en Spelletjesmiddag**

Ontmoeting onder het genot van een kopje koffie of thee.

**Wanneer:** Elke dinsdag en vrijdag van 14:00 tot 16:30 uur.

**Waar:** Dienstencentrum, Windsingel 166.

**Kosten:** Gratis (koffie € 1,00).

**Aanmelden:** via [pantry@kijkopwelzijn.nl](mailto:pantry@kijkopwelzijn.nl) of 0180 691 800.

## **Koffiemiddag senioren**

Ontmoeting onder het genot van een kopje koffie of thee.

**Wanneer:** Elke dinsdag van 13:00 tot 15:30 uur.

**Waar:** Buurtkamer Vrijenburg, Vrijenburglaan 61.

**Kosten:** Gratis.

**Aanmelden:** Aanmelden niet nodig. Voor vragen [wenv@kijkopwelzijn.nl](mailto:wenv@kijkopwelzijn.nl).

## **Koffieochtend + lunch**

Ontmoeting onder het genot van een kopje koffie of thee.

**Wanneer:** Elke dinsdag vanaf 10:00 uur met aansluitende lunch.

**Waar:** Dienstencentrum, Windsingel 166.

**Kosten:** Gratis (koffie € 1,00).

**Aanmelden:** via [pantry@kijkopwelzijn.nl](mailto:pantry@kijkopwelzijn.nl) of 0180 691 800.



## **Koffie en een praatje**

### **Bethelkerk**

**Wanneer:** vrijdag van 09:30 tot 12:00 uur.

**Waar:** Bethelkerk, Schaatsbaan 1.

### **Dorpskerk-Herberg**

**Wanneer:** woensdag en zaterdag van 10:00 tot 12:00 uur.

**Waar:** Dorpskerk-Herberg, Dorpsstraat 146.

### **Carnisse Haven**

**Wanneer:** maandag tot en met donderdag van 13:00 tot 15:00 uur.

**Waar:** Carnisse Haven, Noordersingel 30.

## **Bingo**

**Wanneer:** Eerste en derde vrijdag van de maand om 13:30 uur.

**Waar:** Sporthal de Waterpoort, Middeldijkerplein 9.

**Kosten:** €3,00 voor 6 rondes.

**Aanmelden:** Janny Kofmant, via 0180 617 805.

## **Klaverjassen**

**Wanneer:** Elke dinsdag vanaf 19:30 tot 22:00 uur.

**Waar:** Sporthal de Waterpoort, Middeldijkerplein 9.

**Kosten:** €4,00 per maand.

**Aanmelden:** henkverhagen@caiway.nl of 06 49870191.



## **Spreekuren**

### **Vraagwijzer**

Heeft u vragen over zorg, wonen, welzijn of inkomen? De Vraagwijzer helpt u op weg.

Tijdens de spreekuren op verschillende locaties kunt u binnenlopen met uw vraag. De consulenten brengen de vraag zo goed mogelijk in beeld en nemen de tijd u op weg te helpen. Dit kan door bijvoorbeeld een doorverwijzing, het plegen van een telefoontje of het invullen van een formulier.

### **Maandag 10:00-12:00 uur**

Buurtkamer Vrijenburg, Vrijenburglaan 61.

### **Dinsdag 13:00-15:00 uur**

Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248.

### **Woensdag 10:00-12:00 uur**

Bibliotheek het Kruispunt, Middenbaan 111.

### **Donderdag 14:00-16:00 uur**

Kantoor Wijkteams, Kruidentuin 8a.

### **Digitaal spreekuur**

Heeft u vragen over computer, laptop, tablet of telefoon? Kom langs tijdens het computerspreekuur.

### **Elke woensdag van 10:00 tot 12:30**

**uur,** Bibliotheek het Kruispunt, Middenbaan 111.

### **Elke dinsdag van 13:00 tot 15:00 uur,**

Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248.

### **Gezondheidsspreekuur**

Tijdens het gezondheidsspreekuur is er een verpleegkundige van Aafje en een ouderenadviseur van KijkopWelzijn.

U kunt ook uw bloeddruk laten meten en wisselend zullen andere deskundigen aanwezig zijn, zoals een diëtist of een bewegingscoach.

Dienstencentrum de Windsingel, Windsingel 166, elke tweede maandag van de maand van 15:00 tot 16:00 uur.

't Plein, Middeldijkerplein 248, elke laatste donderdag van de maand van 15:00 tot 16:00 uur



## Activiteiten Bibliotheek AanZet 't Plein, Middeldijkerplein 248.



### **Voorleeslunches**

In 2022 verzorgen Samen Ouder Worden en bibliotheek 't Plein gezamenlijk verschillende voorleeslunches. De lunches hebben een mooi, literair programma om ontmoeting tussen senioren te stimuleren. Restaurant De Wensboom verzorgt de catering. Wilt u graag andere mensen ontmoeten en lekker, gratis lunchen? Wilt u die ene auteur ontmoeten en leuke gesprekken voeren over de voorgedragen verhalen? Bezoek dan eens een voorleeslunch!

Voorleeslunch met Marjan Berk  
Vrijdag 22 april, 12:00 uur inloop, 12:15-13:45 uur.

Voorleeslunch over Couperus  
Vrijdag 10 juni, 12:00 uur inloop, 12:15-13:45 uur.

Aanmelden via [www.bibliotheekaanzet.nl](http://www.bibliotheekaanzet.nl).

### **Cursus Klik & Tik**

Klik & Tik is een gratis cursus voor mensen die willen leren omgaan met de computer en internet. Internetbankieren, inloggen met DigiD, een treinreis plannen of belastingaangifte doen. Steeds meer zaken kunt u via internet regelen. Heeft u weinig kennis van computers en internet, dan kan Klik & Tik u helpen.

Klik & Tik helpt u in 6 tot 8 lesdagen vaardig te worden met de computer en internet. U leert stap voor stap typen, e-mailen en internetten. U leert zoeken op internet, websites bekijken en bestanden downloaden. Ook leert u sociale media kennen en hoe deze te gebruiken zijn.

Aanmelden is verplicht en kan via het Taalpunt: [taalpuntbarendrecht@debibliotheekaanzet.nl](mailto:taalpuntbarendrecht@debibliotheekaanzet.nl) of 088 2425 072. Samen kijken we welk moment u het beste uitkomt (dinsdag- of donderdagmiddag) en dan plaatsen we u in een cursusgroep.

### **Koffie & de Krant**

Elke dinsdagochtend van 10:00 tot 11:00 is er in 't Plein een ontspannen koffieochtend voor ouderen die met anderen willen bijpraten over de krant of het leven. Een gezellige ochtend met leeftijdgenoten uit Carnisselande. Aanmelden hoeft niet, loop gezellig even binnen!

Deze ochtend wordt georganiseerd door Samen Ouder Worden en bibliotheek 't Plein in Barendrecht Carnisselande.

### **Klaverjassen**

Elke donderdagmiddag kunt u komen klaverjassen in 't Plein. Aanmelding loopt via Leny van Es, [evanes@vanesbarendrecht.nl](mailto:evanes@vanesbarendrecht.nl) of via 06 44377955.

### **Spreekuren**

In 't Plein kunt u terecht voor allerlei vragen én antwoorden tijdens de verschillende spreekuren.

### **Brandweer inloopspreekuur**

Dinsdag 11:00-12:00 uur  
Wijkbrandweervrouw Amanda van Kuijk is in 't Plein voor al uw vragen over (brand)veiligheid.

### **Wijkteams inloopspreekuur**

Dinsdag van 13:00-15:00 uur en vrijdag van 9:30-10:30 uur. Barendrechters van alle leeftijden kunnen bij het wijkteam terecht voor informatie, advies en/of ondersteuning op het gebied van welzijn, opvoeding en zelfredzaamheid.

### **Taalpunt**

Dinsdag van 13:00-15:00 uur. Wilt u beter worden in de Nederlandse taal óf in digitale vaardigheden? Dan is het Taalpunt uw ideale startpunt. U krijgt uitleg over het aanbod. We geven advies welke cursus het beste bij u past.

# Interview José Both - dagbesteding

José Both is de begeleider vanuit Aafje bij de dagbesteding in het Dienstencentrum aan de Windsingel. José werkt al sinds 2005 in Barendrecht bij Aafje (voorheen Bij Maat) als wijkverzorger en -verpleger. Sinds begin van het jaar is José een nieuwe uitdaging aangegaan en is ze gestart met de dagopvang.

"In januari zijn we gestart met de dagopvang op dinsdag en woensdag van 10:00 tot 16:00 uur in het Dienstencentrum. Mensen kunnen hier komen wanneer ze nog thuis wonen en lichamelijke- en geheugenproblematiek ervaren. Wel moeten de mensen een indicatie hebben via de WMO of WLZ," geeft José aan. "We starten de dag uiteraard met een kopje koffie of thee en iets lekkers. Tijdens de koffie gaan we met de mensen in gesprek. We hebben het over hoe het met hen gaat, wat er in het nieuws is geweest of we maken kennis met elkaar als er nieuwe mensen bij zijn," zegt José. Bij de dagbesteding van Aafje laten ze veel aan de mensen over. "Samen met de mensen beslissen we wat we gaan doen. Soms is dat een geheugenquiz en soms iets creatiefs als

schilderen of bloemschikken. Wij zorgen dan voor de materialen," voegt José toe. In de middag staat er vaak een actieve activiteit op het programma. Dit zorgt voor een goede afwisseling tussen fysiek en mentaal bezig zijn. José geeft een aantal voorbeelden:

"Soms wordt er gesjoeld of Japans biljart gespeeld. Maar soms gaan we ook lekker naar buiten om de benen te strekken". Tussendoor wordt met elkaar gegeten. Hierin hebben de mensen de keuze uit een broodmaaltijd of een warme maaltijd. José voegt toe: "De warme maaltijden worden altijd vers geleverd".

Bij de dagopvang ziet José dat de mensen het echt naar hun zin hebben. "Ze zijn even weg uit huis en doen nieuwe sociale contacten op. Daarnaast zorgt het onder de mensen zijn er



# Besteding Aafje



ook voor dat de hersenen geprikkeld worden". Het unieke aan de dagopvang is volgens José dat, "de dagopvang in het Dienstencentrum een bekende omgeving is voor de mensen. Daarnaast wonen veel mensen ook hier in de buurt. Ze kunnen ook deelnemen aan de reguliere activiteiten in het Dienstencentrum zoals een begeleide wandeling".

Op de vraag of er op het moment nog plek is, antwoordt José, "Zeker! Er is nog ruimte voor een aantal deelnemers. Ze kunnen zich opgeven via het algemene nummer van Aafje 088 8233 233. Hier kunnen ze vragen naar een klantenadviseur. Zij kunnen de mensen helpen met het aanvragen van de indicatie".

"Iedereen is welkom om een keertje de sfeer te komen proeven. Het is voor ons belangrijk dat iedereen zich op zijn gemak voelt. Soms kan het ook voor de mantelzorger een ontlasting zijn," voegt José nog toe.

***"Ze zijn even weg uit huis en doen nieuwe sociale contacten op. Daarnaast zorgt het onder de mensen zijn er ook voor dat de hersenen geprikkeld worden"***

De dagbesteding wordt altijd geleid door een beroepskracht van Aafje en een vrijwilliger. Vindt u het leuk om een dagdeel te helpen als vrijwilliger? Neem dan contact op met José Both via: [jose.both@aafje.nl](mailto:jose.both@aafje.nl).

# Activiteiten

## Activiteiten van de Toekomst Reizen

### **Feest met Marco den Hollander**

**Wanneer:** 29 maart, 10:00 uur tot 15:00 uur.

**Meer informatie of aanmelden:**

06 38527737.

**Kosten:** €47,50 per persoon.

### **Rondvaart Groene Hart**

**Wanneer:** 26 april, 10:00 uur tot 16:30 uur.

**Meer informatie of aanmelden:**

06 38527737.

**Kosten:** €55,00 per persoon.

### **Aardbeienterras**

**Wanneer:** 10 mei, 10:30 uur tot 17:00 uur.

**Meer informatie of aanmelden:**

06 38527737.

**Kosten:** €47,50 per persoon.

## **Repaircafé**

Elke 2e donderdag van de maand.

Heb je kapotte apparaten, speelgoed of gereedschap? We helpen je graag! Je bent van harte welkom bij Repair Café Barendrecht in Het Kruispunt. Onder het motto 'Weggooien? Mooi niet!' helpen we je om spullen te repareren. Meld je aan en geef alvast door wat je wilt repareren. Aanmelden via: [www.repaircafebarendrecht.nl](http://www.repaircafebarendrecht.nl)

## **Alzheimer Café Barendrecht**

### **Bewegen en dementie**

**Wanneer:** 20 april, 19:30 uur tot 21:00 uur.

**Locatie:** Het Kruispunt, Middenbaan 111.

**Meer informatie of aanmelden:** [m.burger@kijkopwelzijn.nl](mailto:m.burger@kijkopwelzijn.nl) of 0180 691 800.

### **Humor en dementie**

**Wanneer:** 18 mei, 19:30 uur tot 21:00 uur.

**Locatie:** 't Plein, Middeldijkerplein 248.

**Meer informatie of aanmelden:** [m.burger@kijkopwelzijn.nl](mailto:m.burger@kijkopwelzijn.nl) of 0180 691 800.

### **Levensende, verlies bij leven**

**Wanneer:** 15 juni, 19:30 uur tot 21:00 uur.

**Locatie:** Het Kruispunt, Middenbaan 111.

**Meer informatie of aanmelden:** [m.burger@kijkopwelzijn.nl](mailto:m.burger@kijkopwelzijn.nl) of 0180 691 800.

## **Mantelzorg Café**

Ontmoeting en toerusten van mantelzorgers door middel van informatie en educatie. Het Mantelzorgcafé Barendrecht wordt georganiseerd door: Aafje, Zorggroep De Toekomst, KijkopWelzijn en de Bibliotheek AanZet. De toegang is gratis. Aanmelden kan via [mantelzorg@kijkopwelzijn.nl](mailto:mantelzorg@kijkopwelzijn.nl) of 0180

## **B.C. Sans Atout Barendrecht**

Bridge Fitness for the mind, uitdagend en gezellig. Bridgeclub Sans Atout is al 76 jaar de grootste en meest bekende bridgeclub in Barendrecht. Vanaf eind september tot half mei wordt op maandag- en dinsdagavond in competitieverband gespeeld in de aula van het Dalton College aan de Zichtwei 1 in Barendrecht.

Bekijk de mogelijkheden op [www.nbbclubsites.nl/club/16008](http://www.nbbclubsites.nl/club/16008) of bel met Netty van Hattem, via tel. 06 40287276.



# Ouderenwerk KijkopWelzijn

Het Ouderenwerk helpt ouderen in Barendrecht op allerlei manieren. 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 ook een persoonlijk gesprek aanvragen met een van de Ouderenadviseurs.

Wilt u op de hoogte blijven van onze activiteiten en andere actualiteiten rondom ouderen in Barendrecht? Schrijf u dan in voor de maandelijkse nieuwsbrief. U kunt zich inschrijven voor de nieuwsbrief door een email te sturen.

**M** | [ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl](mailto:ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl)

**Kom-in-beweging dagen**  
**3 & 4 mei**

Locatie: Sporthal Flensburg, Veenpark III, Flensburg 5 in Barendrecht

3 mei 13:00 - 15:00 uur  
4 mei 10:00 - 12:00 uur

Gratis

Voor 60-plussers  
Op zoek naar een passende sport? Zin in een leuke en sportieve activiteit?

Met clinics en fittest door de gymnastiekvereniging, de Buurtsportcoach, een fysiotherapeut en een lifestylecoach.

Aanmelden: [buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl](mailto:buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl)  
of bel 0180 691 800

 

## **Kom-in-beweging dagen**

Blijft u graag bewegen maar weet u niet goed wat het aanbod is in Barendrecht? Bent u benieuwd hoe fit u eigenlijk nog bent? Kom naar de Kom-in-beweging dagen op 3 en 4 mei 2022 – neem de fittest én laat u informeren over het sport- en beweegaanbod in Barendrecht!

## **Gespreksgroep Rouw en Verlies**

In een groep samen in gesprek over rouw en verlies. Is dat iets voor u? KijkopWelzijn start per september met een groep waarin u onder begeleiding met elkaar in gesprek gaat over bijvoorbeeld het omgaan met verlies maar ook het opnieuw vormen van uw toekomst.

Wilt u zich inschrijven of meer informatie? Neem dan contact op via [ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl](mailto:ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl) of via 0180 691 803.



## **De Zonnebloem**

“De aandacht die jij mij geeft, is onbeschrijfelijk”. De fysieke afstand die corona bracht, maakte dat vrijwilligers en deelnemers elkaar op andere manieren opzochten. Els en Jacqueline zijn belmaatjes. Na honderd uur bellen en anderhalf jaar later besloten ze elkaar voor het eerst echt op te zoeken. De ontmoeting was onbetaalbaar en bracht bij beide dames een lach én een traan.

06 14461747

[contact@zonnebloem.nl](mailto:contact@zonnebloem.nl)

## **Cursus Dementie**

KijkopWelzijn organiseert een cursus over dementie. In 5 bijeenkomsten wordt onder leiding van een dementiecoach ingegaan op verschillende onderwerpen zoals rouw en verlies, draagkracht/draaglast, samen zorgen en soorten dementie. Voor meer informatie, neem contact op met Ingrid Heijkoop via 0180 691 803 of [ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl](mailto:ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl).

# Wijk- en Vrijwilligerswerk

## Lief & Leedstraten

Een Lief & Leedstraat is een straat waar burens naar elkaar omkijken en aandacht geven aan degenen die dat nodig hebben. Hiervoor wordt een klein budget beschikbaar gesteld per straat om iets van te regelen. Onderstaand leest u een reactie van een enthousiaste gangmaker:

"Bij KijkopWelzijn ontdekte ik ook het project Lief & Leedstraat. Mijn Lief & Leedstraat is een appartementencomplex met 22 woningen, waar burens naar elkaar omkijken en aandacht geven. Van KijkopWelzijn krijgt de gangmaker kaarten en een klein budget om attenties te kopen bij vreugde, verdriet en verandering. Ik geniet van mijn inzet als Lief & Leed-gangmaker. Dat doe ik samen met een medebewoner. Bijna alle burens doen mee en hebben ons belangrijke data doorgegeven. We sturen kaarten en brengen bloemen bij bijzondere gebeurtenissen. We organiseerden ook, met behulp van sponsors, KijkopWelzijn en in overleg met de VVE, een high tea in de hal. Voor april staat een voorjaarsbrunch gepland. Lief & Leed is echt heerlijk om te doen. We kunnen als burens zoveel voor elkaar betekenen. Het heeft me enorm geholpen om contacten te krijgen toen ik twee jaar geleden in ons nieuwe appartement trok." Ook Lief & Leedstraat worden? Neem voor meer informatie contact op met KijkopWelzijn via [wenv@kijkopwelzijn.nl](mailto:wenv@kijkopwelzijn.nl).

## Buddy Bios

Wilt u graag een filmpje pakken, maar is dat -om wat voor reden dan ook- niet mogelijk? Bijvoorbeeld omdat u een beperkt sociaal netwerk heeft, niemand kent die met u mee zou willen gaan of omdat u de financiële middelen niet heeft? Theater het Kruispunt en KijkopWelzijn nemen al dit soort drempels voor u weg.

**Hoe?** Door u de mogelijkheid te bieden om gekoppeld te worden aan een buddy, iemand met wie u samen én kosteloos van een film bij Theater het Kruispunt kunt genieten.

Theater het Kruispunt en KijkopWelzijn nemen alle drempels weg voor inwoners van Barendrecht. Samen met een vrijwilliger beleven zij een avondje film in Theater het Kruispunt. Theater het Kruispunt en KijkopWelzijn zijn ervan overtuigd dat cultuur verrijkend is en eraan kan bijdragen om de onderlinge samenhang te bevorderen. Zij zetten de kracht van vrijwilligers in om ervoor te zorgen dat niemand 'buiten de boot valt'. U kunt zich aanmelden als deelnemer of buddy via onze website: [www.kijkopwelzijn.nl/buddybios](http://www.kijkopwelzijn.nl/buddybios).



## Cursus Grip & Glans

Veranderingen in het leven maken het soms lastig om de positieve kijk op het leven vast te houden. Veranderingen zoals een verhuizing naar een nieuwe omgeving, het verlies van een dierbare of bijvoorbeeld ziekte waarmee men te maken krijgt.

Wilt u die positiviteit – Glans – weer terugvinden en deze vasthouden – Grip – ? Dan is de cursus Grip&Glans hiervoor dé te volgen cursus!

De cursus wordt begeleid door twee gecertificeerde Grip&Glans docenten en bestaat uit:

- Zes wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur (inclusief pauze) waarbij voor de koffie en thee gezorgd wordt.
- Een werkmap met oefeningen en uitgebreide informatie over de Grip&Glans methode.
- Voldoende ruimte om tijdens de bijeenkomsten ervaringen uit te wisselen en vaardigheden met elkaar te oefenen.

De kosten van de cursus bedragen € 25,00.

Heeft u interesse om deze cursus te volgen of wilt u meer informatie laat ons dit, onder vermelding van uw contactgegevens, weten via [wenv@kijkopwelzijn.nl](mailto:wenv@kijkopwelzijn.nl). Wij nemen dan contact met u op. Bij voldoende deelnemers plannen wij de cursusdata in en zullen dan een afspraak met u maken voor een intakegesprek.



## Agenda Buurtkamer

- Maandag, 10.00 uur – 14.00 uur Lotgenotengroep 't Anker ('t Anker is een ontmoetingsplaats voor iedereen die met kanker in aanraking is gekomen, als patiënt, ex-patiënt, naaste of nabestaande.) Kosten € 3,00 per keer voor aanschaf van materialen.
- Maandag, 19.00 uur – 21.30 uur Hindoestaanse Muziek- en Zanggroep (60+). Geen kosten.
- Dinsdag, 13.00 uur – 15.30 uur Koffiemiddag senioren. Geen kosten.
- Woensdag, 09.30 uur – 12.00 uur Schilderclub (deelnemers nemen hun eigen spullen mee en werken aan hun eigen project). Geen kosten.
- Woensdag, 13.30 uur – 16.30 uur Schaakmiddag. Geen kosten.
- Woensdag, 18.30 uur – 21.00 uur Hindoestaanse Zanggroep. Geen kosten.
- Donderdag, 9.30 uur – 12.00 uur Schilderles (materialen worden door de gastvrouw aangeschaft en men werkt onder haar begeleiding aan hetzelfde project. Kosten € 5.00 per keer voor aanschaf van materialen.
- Zondag, 10.00 uur – 12.30 uur Hindiles voor beginners. Geen kosten.

## Thuiszorg nodig?

[agathos-thuiszorg.nl/barendrecht](http://agathos-thuiszorg.nl/barendrecht)  
(010) 264 07 77

**Team Barendrecht is er graag voor u!**

- Liefdevol en deskundig
- Aandacht voor u en uw identiteit
- Een klein team; u ziet vaak dezelfde gezichten

Agathos is onderdeel van Lelie zorggroep

Zorg die bij u past




## Wereld Alzheimer Dag

Save the date! Theatervoorstellingen over dementie op Wereld Alzheimer Dag. Op woensdag 21 september 2022 is het Wereld Alzheimer Dag. In Barendrecht is dan tweemaal de muzikale theatervoorstelling 'Helderman' te zien.

De voorstelling belicht de gevoels- en belevingswereld van een musicus die lijdt aan dementie. Theatermaker Thomas Borggreffe laat zich in deze solo-voorstelling inspireren door zijn werk met mensen met dementie: gesprekken, ontmoetingen, naar muziek luisteren, stilte, er zijn zonder woorden. 'Helderman' gaat over vergeten, gelukkig-zijn, muziek, ontredde en het zoeken naar de grens van leven en dood.

Na afloop van de voorstellingen gaat Thomas Borggreffe in gesprek met het publiek. Hij beantwoordt vragen en roept vragen op. Daarnaast zijn er mantelzorgconsulenten en casemanagers beschikbaar voor advies en een luisterend oor.

De voorstelling is 's middags om 14.00 uur te zien in Carnisse Haven aan de Noordersingel 30 en om 19.30 uur in Theater 't Kruispunt op de Middenbaan. De kaartjes kosten € 5,00 per stuk, inclusief een drankje na afloop. U kunt binnenkort reserveren via de kassa van Het Kruispunt. Beide locaties zijn toegankelijk voor mindervaliden.

Ergens naartoe maar geen vervoer? Gebruik ANWB Automaatje. Bel voor meer informatie op maandag- woensdag- en vrijdagochtend van 09.00 tot 12.00 uur naar 0180 626 400.



## Geheugen Steunpunt BAR

Merkt u dat uw geheugen achteruit gaat? Of heeft u een familielid bij wie u geheugenproblemen ervaart en wilt u graag meer informatie? Of wilt u eens praten met andere mantelzorgers van mensen met dementie? Neem dan contact op met een medewerker van het Geheugen Steunpunt. U staat er niet alleen voor! Het Geheugen Steunpunt zorgt ervoor dat u snel en eenvoudig antwoord op uw vragen krijgt en/of dat u wordt doorverwezen naar de juiste persoon of instantie. Er zijn geen kosten verbonden aan uw bezoek aan het Geheugen Steunpunt.

Het Geheugen Steunpunt is een initiatief van de Ketenzorg Dementie Barendrecht, Albrandswaard en Ridderkerk. Dit is een samenwerkingsverband van verschillende gemeenten, zorgaanbieders, vrijwilligers- en welzijnsorganisaties. Met elkaar zorgen zij voor een aanbod van zorg en ondersteuning dat overeenkomt met de wensen en behoeften van mensen met (een vermoeden van) dementie en hun mantelzorgers.

Telefonisch bereikbaar op maandag t/m donderdag van 09:00 uur tot 15:00 uur en vrijdag van 09:00 uur tot 13:00 uur.

**T** | 0180 691 803

**E** | [geheugensteunpunt@kijkopwelzijn.nl](mailto:geheugensteunpunt@kijkopwelzijn.nl)







### **BuurtPas**

Laurens biedt ouderen die zelfstandig wonen een steuntje in de rug met de BuurtPas. Met de pas kunt u, vaak met korting, gebruikmaken van een groot aantal diensten, service en activiteiten op het gebied van gezondheid, gemak, veiligheid en beweging. De pas is een uitkomst voor ouderen die niet of niet voldoende aanspraak kunnen maken op geïndiceerde zorg en toch net wat ondersteuning kunnen gebruiken. Het is een mooie aanvulling op het zorgpakket van Laurens en de werkwijze sluit goed aan bij onze buurtgerichte manier van werken.

Een lidmaatschap op de BuurtPas kost slechts €19,75 per jaar en is absoluut de moeite waard. In veel gevallen heeft u uw bijdrage snel terugverdiend, soms al in één keer! De pas is ook geldig voor uw gezin of partner wonend op hetzelfde adres. Naast uw BuurtPas ontvangt u twee keer per jaar het gratis BuurtPasmagazine vol met de nieuwste aanbiedingen. Ook kunt u zich gratis inschrijven voor de digitale BuurtPas nieuwsbrief.

Meer weten?

Kijk op [www.buurtpas.nl](http://www.buurtpas.nl) voor een compleet overzicht van alle diensten en producten of bel naar de klantenservice via 010 332 3000. Wij staan u graag te woord van maandag t/m vrijdag van 9:00-17:00 uur.

## **Dieetbehandeling Laurens**

Ondersteuning bij het behandelen en begeleiden van de volwassen patiënt. We hebben ervaring met de behandeling van complexere voedingsproblemen. Dieetbehandeling is mogelijk in De Elf Ranken en Borgstede. Ook behandeling aan huis is mogelijk indien dit duidelijk op de verwijzing van de arts staat.

Onze specialisaties:

- ondervoeding en ondergewicht
- begeleiding bij gewichtsproblemen, hartziekten en hoge bloeddruk
- leefstijlcoaching
- diabetes mellitus
- decubitus, dysfagie, slikklachten
- COPD
- oncologie
- nierziekten
- ziekte van Parkinson
- maag- en darmproblemen.

Voor het maken van afspraken:  
 Maaïke Spaans, diëtist en leefstijlcoach  
 E-mail: [dietetiekzuidrand@laurens.nl](mailto:dietetiekzuidrand@laurens.nl)  
 Telefoonnummer: 06 44122503



## Opruimgezelschap

**Kunt u hulp gebruiken bij het opruimen van uw zolder of schuur?**

Veel ouderen hebben in hun lange leven talloze bezittingen verzameld. U heeft misschien ook zo'n zolder vol met dozen kleding, boeken, speelgoed, kampeerspullen en foto's. Allemaal spullen die u nog een keer wilt uitzoeken. Vervolgens komt het er maar niet van om alles zelf aan te pakken. Herkent u dat? Dan kunnen de vrijwilligers van Het Opruimgezelschap u misschien een handje helpen.

Opruimen is moeilijk, zeker als u ouder bent. U moet veel keuzes maken en het is een soort 'oefenen met afscheid'. De vrijwilligers van het Opruimgezelschap respecteren dat. Zij krijgen een professionele training waarin zij leren om u te begeleiden zodat het samen opruimen zo prettig mogelijk verloopt.

Is het voor u moeilijk om op zolder te komen? Kunt u geen zware dozen meer tillen? Wilt u uw familieleden niet belasten met uw spullen uit het verleden? Weet u niet waar u moet beginnen? Aarzel dan niet om hulp te vragen. De vrijwilligers staan u graag bij om u weer ruimte en overzicht in huis te geven. En bedenk: opruimhulp is net zo gewoon als tuinhulp of een hulp in de huishouding.

Bent of kent u iemand die gratis hulp kan gebruiken bij het opruimen? Neem dan contact op met Petra Teunissen, p.teunissen@samenuouderworden.nl of bel 06 41666977. Het Opruimgezelschap is een project van Woonstichting Patrimonium, Stichting Present en Samen Ouder Worden.



## Allemaal Aafje

Nu een leuk leven met zekerheid voor later! Allemaal Aafje verbindt mensen met elkaar voor gezellige contacten en aantrekkelijke voordelen voor nu én unieke zorggaranties in de toekomst. Leden profiteren van diverse voordelen en kortingen. Lid worden is voor iedereen mogelijk en kost € 21,50 per jaar.

### Zorggaranties

Wij begrijpen dat u graag goed voorbereid wilt zijn op de toekomst. Daarom bieden wij onze leden verschillende kortingen aan op het gebied van zorg.

### Ontmoeten

Kom in contact met elkaar en onderneem gezellige activiteiten. Van georganiseerde dagtochten tot activiteiten in de buurt. Onze activiteiten zijn er voor iedereen!

### Ledenvoordeel

Op ons platform vindt u exclusieve deals voor Allemaal Aafje leden. U kunt onbeperkt gebruik maken van kortingen op activiteiten in de regio, dagjes weg en avondjes uit. Wij bieden u korting op producten die we verdeeld hebben in verschillende categorieën zoals Smaak, Eropuit, Gezondheid en veel meer.

### Hulp aan huis

Met onze diensten aan huis bieden wij u graag een helpende hand in het dagelijkse leven door diverse diensten op één platform samen te brengen. Voor uiterlijke verzorging, onderhoud aan huis, administratieve hulp en verse maaltijden aan huis staan onze dienstverleners voor u klaar.

Kijk voor meer informatie op [allemaalaafje.nl](http://allemaalaafje.nl) of bel naar 088 8 233 233.



Op iedere 2e dinsdagmiddag van de maand organiseert de PCOB een ontmoetings- en contactmiddag voor ouderen in de Ontmoeting bij de Dorpskerk. Wij beginnen onze middagen om 14.00 uur en eindigen om ongeveer 16.30 uur. De kosten voor de koffie met een koekje bedragen twee euro.

Het programma voor de komende periode ziet er als volgt uit:

**12 april:** deze middag zullen we een paasliturgie hebben als voorbereiding op Pasen. Deze middag wordt begeleid door Arie Slob uit Noordeloos.

**10 mei:** Nico Rasch komt ons vertellen over het leven van Johan de Heer, waar velen van u de liederen zeker van zullen kennen. Zelf was hij 25 jaar lang regisseur bij de EO en later vrijwilliger bij Family 7. Hij zal ook een film vertonen.

**14 juni:** Amanda van Kuijk komt ons alles vertellen over de brandweer, de voorlichting en preventie en veiligheid. Belangrijk voor iedereen die nog zelfstandig woont.

**12 juli:** Pieter Stam komt ons vertellen over het leven van Ruth, een bijbelverhaal.

**9 augustus:** Voor alle natuurliefhebbers komt Leen Fijnekam ons alles vertellen over de Biesbosch.

## Vakantiebureau



Nu er meer versoepelingen komen vanuit het kabinet heeft het vakantiebureau ook gemeend weer door te gaan met het organiseren van vakantieweken. U kunt dit jaar vakantie vieren in drie hotels, gelegen op prachtige plekken midden in de natuur. Ook kunt u een weekje varen met de Prins Willem-Alexander. Beschikt u over een computer dan kunt u ook via de mail een gids aanvragen. Het mailadres is: [info@hetvakantiebureau.nl](mailto:info@hetvakantiebureau.nl). Voor meer informatie kunt u bellen met 078 843 1597 of 06 29826128 of mailen naar [jvanderkooij@upcmail.nl](mailto:jvanderkooij@upcmail.nl)

## KBO - Kom Bij Ons

KBO staat voor de Katholieke Bond van Ouderen. Als ledenorganisatie zijn we al bijna 40 jaar actief in Barendrecht.

KBO-Barendrecht wil ouderen in Barendrecht helpen een leefomgeving te creëren, waarin het mogelijk is blijmoedig oud te worden. Daartoe helpt ze enerzijds met het betekenisvol positioneren van haar leden en ouderen in het algemeen en anderzijds door het stimuleren van haar eigen ledennetwerk tot solidariteit en omzien naar elkaar. Dat alles met als kernbegrippen: Gastvrijheid, Dienstbaarheid, Gezelligheid, Nabijheid & Vertrouwen. Als vereniging werken we vanuit christelijke waarden, die we met anderen delen en die voor ons gebaseerd zijn op de Katholieke bron. U kunt bijvoorbeeld gebruik maken van onze Hulp bij BelastingAangifte, advies krijgen van onze ouderenadviseur, hulp van onze tabletcoach, of samen uit naar het theater.

55-Plusers, die blijmoedig ouder willen worden, zijn van harte welkom tijdens onze activiteiten, koffieochtenden en soosmiddagen,

die we weer gaan opstarten na een lange stilte vanwege corona. Dat opstarten gaat stapje voor stapje, ook omdat we goed willen letten op de vigerende maatregelen. Ten slotte moeten we letten op zowel uw als onze gezondheid.

Voor activiteiten, die we in voorbereiding zijn, verwijzen we u graag naar onze recent vernieuwde KBO-website, waar we best trots op zijn: [www.kbozuidholland.nl/afdelingen/barendrecht](http://www.kbozuidholland.nl/afdelingen/barendrecht). Op deze website kunt u ook kennis nemen van het laatste nieuws binnen de vereniging. Ook kunt u daar de antwoorden vinden op vragen als: Hoe word ik lid? Welke voordelen heeft een KBO-lidmaatschap? Wat doet KBO voor me? Hoe werkt KBO samen met PCOB en andere partners in Barendrecht?

# Mantelzorg Adviespunt

## Wat kan het Mantelzorg Adviespunt voor u betekenen?

Nederland telt inmiddels heel veel mantelzorgers. En gelukkig is er steeds meer aandacht voor wat mantelzorg is, en wat mantelzorgers nodig hebben. Iedere mantelzorger zorgt op zijn of haar 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.

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 financiële regelingen zijn er voor mantelzorgers?
- 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 ons terecht om geheel vrijblijvend en kosteloos uw situatie eens samen door te nemen. Dit kan bij ons op kantoor of in de thuissituatie.

Naast deze individuele coaching en het verstrekken van informatie en advies bieden wij ook regelmatig trainingen en cursussen aan en verzorgen wij ontspannende activiteiten, zoals een schilderavond, een dagje uit en een kerstlunch. Wij vinden het belangrijk dat mantelzorgers elkaar ontmoeten, zodat er herkenning en erkenning is, en dat u als mantelzorger gesterkt wordt door het besef dat u niet de enige bent en er niet alleen voor staat.

## Overbelasting kan leiden tot ontspoorde zorg

Als mantelzorgers de zorg voor hun familielid of naaste niet meer aan kunnen, lopen ze het risico om te ontsporen in gedrag dat ze zelf ook niet zouden willen vertonen.

Bij ontspoorde mantelzorg is geen sprake van kwade opzet. Vaak was er eerst een goede zorgrelatie. Door overbelasting van

de mantelzorger, onkunde of onmacht slaat deze zorg om in verwaarlozing, verkeerde behandeling of zelfs mishandeling. Dit is een proces dat zich doorgaans geleidelijk voltrekt.

Er zijn verschillende vormen van ontspoorde mantelzorg. Dit kan psychisch zijn, door schreeuwen en schelden. Maar ook lichamelijk, zoals vastbinden of knijpen. Verwaarlozing komt ook voor, net als schending van rechten, zoals het opsluiten van iemand. Financieel worden er soms dingen toegeëigend en ook seksueel worden er soms ongewild grenzen overschreden.

## Misschien herkent u het

Er zijn verschillende signalen waaraan u eventuele ontspoorde mantelzorg kunt herkennen: wanneer u frustratie en overbelasting bemerkt bij de mantelzorger, of onkunde over de ziekte, maar ook het weren van bezoek of een verwaarloosd uiterlijk bij de verzorgde.

Misschien wilt u hier meer over weten of er eens over praten omdat u het herkent bij uzelf of in uw naaste omgeving. Meer informatie vindt u o.a. op de website van MantelzorgNL, maar ook hierover kunt u met ons in gesprek gaan.



Neem contact op:

De mantelzorgadviseurs van KijkopWelzijn staan voor u klaar, maak gerust een afspraak met een van ons.

Mantelzorg Adviespunt KijkopWelzijn  
Binnenlandse Baan 30  
2991 EA Barendrecht  
mantelzorg@kijkopwelzijn.nl  
0180 691801



**Mantelzorg Café**  
Barendrecht

**Overzicht bijeenkomsten**

*Hoe houd je jezelf als mantelzorger in balans?*

16 mei, 19:00-21:00 uur  
**'t Plein**

*Hoe zorg ik voor degene voor wie ik zorg?*

8 juni, 14:00-16:00 uur  
**Het Kruispunt**




 **Locaties**

**KRUISPUNT**  
Bibliotheek Het Kruispunt  
Middenbaan 111  
2991 CS Barendrecht

**'t Plein**  
Bibliotheek 't Plein  
Middeldijkerplein 248  
2993 DL Barendrecht

Interesse in het Mantelzorg Café? Voor meer informatie en/of aanmelden kunt u een mail sturen naar [mantelzorg@kijkopwelzijn.nl](mailto:mantelzorg@kijkopwelzijn.nl) of bellen naar 0180-691800.

**We kijken uit naar uw komst!**

de Bibliotheek   Stichting de Toekomst  
 

Het Mantelzorg Café is een Barendrechts initiatief en wordt uitgevoerd door bovenstaande organisaties.

# 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.

## 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 als u ouder wordt! Oorjes in en luisteren maar! Luister ze via [www.luistermap.nl](http://www.luistermap.nl)



## Gezamenlijk eten

### **Samen aan Tafel**

Elke eerste vrijdag van de maand van 12:00-13:30 uur in de Immanuëlkerk, Klarinetweg 2 in Barendrecht. Kosten: een vrijwillige bijdrage tussen de €1,00 en de €5,00. Aanmelden is verplicht en kan via [samenaantafel@immanuelkerk-barendrecht.nl](mailto:samenaantafel@immanuelkerk-barendrecht.nl) of 06 16847334.

### **Eetgroep d'Ontmoeting**

Naast de Dorpskerk, Dorpsstraat 146 in Barendrecht. Data: 12 april, 3 mei, 24 mei, 14 juni, 5 juli, 26 juli, 16 augustus, 6 september, 27 september, 18 oktober, 8 november, 29 november en 20 december. Aanmelden is verplicht en kan via [lvandoorn@hetnet.nl](mailto:lvandoorn@hetnet.nl) of 0180 472 974.

### **Eetgroep Op verhaal komen aan tafel**

Eén keer per maand op zaterdagavond een diner voor €5,00. Ook kunt u zich aanmelden voor lunches op dinsdagmiddag. Locatie: Carnisse Haven, Noordersingel 30 in Barendrecht. Data: 19 april, 17 mei, 7 juni en 28 juni. Aanmelden kan via [afvandermeijden@kpnplanet.nl](mailto:afvandermeijden@kpnplanet.nl) of 06 41666977.

### **Tast Toe**

Eetgroep in de Triomfatorkerk, Gebroken Meeldijk 150. Meer informatie via [eetgroeptasttoe@gmail.com](mailto:eetgroeptasttoe@gmail.com) of 06 24285538.

### **Tafeltje Tuinhuis**

Gezamenlijke warme maaltijd om de week op donderdag van 12:00-13:00 uur in Het Tuinhuis, Kruidentuin 6a voor €7,50, inclusief koffie/thee en een toetje. Aanmelden kan via [ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl](mailto:ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl) of 0180 691 800.

## Colofon

**Redactie:** Leroy Benschop, Kayleigh Bolink, Marlies Burger, Nelleke Weijdt.

**Vormgeving:** Kayleigh Bolink.

### **Aan deze editie werkten mee:**

Allemaal Aafje, Aafje Thuiszorg, Bibliotheek AanZet, Biljartvereniging Carnisselande, Bridgeclub Sans Atout, Buurtkamer Vrijenburg, Carnisse Haven, Dorpskerk Ergotherapie Barendrecht, Fer Polder, Immanuëlkerk Jeu de Boulesvereniging Vitesse, José Both KijkopWelzijn, Laurens Thuiszorg, PCOB, KBO, Muziekschool de Baerne, Samen Ouder Worden, Stichting Present, Stichting de Overburen, Triomfatorkerk, 't Plein, het Kruispunt, het Tuinhuis, Vereniging Postzegelverzamelaars, Woningcorporatie Patrimonium, Zorggroep de Toekomst.

**Drukwerk:** De Bondt Barendrecht

KijkopWelzijn

**Tafeltje Tuinhuis**  
Locatie: Het Tuinhuis, Kruidentuin 6A in Barendrecht  
Aanmelden via [ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl](mailto:ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl) of 0180 691 800

Gezamenlijke maaltijd voor ouderen €7,50  
Koffie of thee, een warme maaltijd, een toetje en gezelligheid

de Overburen  
KijkopWelzijn  
Het Tuinhuis

**donderdag**  
**12:00-13:30 uur**  
Elke twee weken, start op 3 maart

# BARENDRECHT DOET!

## VRIJWILLIGERSMARKT

Wat wil jij doen?

**21 mei**  
12.00 - 17.00 uur  
Gratis inspiratie

 **Gemeentehuis Barendrecht**



Barendrecht Doet is een samenwerkingsproject van de gemeentelijke allianties Sociale Samenhang en Barendrecht Wordt Ouder



## **Deze Ontmoetingsgids blijven ontvangen maar liever digitaal?**

Geef uw mailadres door via [info@kijkopwelzijn.nl](mailto:info@kijkopwelzijn.nl).

### ***iets gemist?***

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

### ***Vanaf 2022 kunt u de gids afhalen op onderstaande locaties***

Kantoor KijkopWelzijn | Binnenlandse Baan 30  
Laurens Borgstede | Marjoleinlaan 43  
Dienstencentrum de Windsingel | Windsingel 166  
Sporthal de Waterpoort | Middeldijkerplein 9  
Gemeentehuis Barendrecht | Binnenhof 1  
Bibliotheek AanZet 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 | Konijnenburg 3

**KijkopWelzijn**