

Ontmoetings gids

augustus 2023, achtste editie



Pagina 16

Interview
Mantelzorg Adviespunt

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

Nieuwe activiteit
Heren die koken willen leren



Pagina 20

KijkopWelzijn

JOUW KWALITEITSMERKEN... ALTIJD DICHTBIJ

Bij winkelcentrum Carnisse Veste kunt u terecht voor al uw (verse) dagelijkse boodschappen, drogisterij-artikelen, bloemen, mooie zomer- en herfstmode met een bijpassend sieraad, huisdierbenodigdheden, een nieuw kapsel, brillen- en lenzenservice, huishoudelijke artikelen, leeswaren, textiel stomen, wenskaarten, schrijf-artikelen, brieven en pakketten verzenden of ophalen, een heerlijke lunch en meer.

Graag tot ziens,

De ondernemers van Carnisse Veste

Heeft u vragen? Bel ons gerust:

ACTION	0228 565 656	FACELAND	088 101 4600	KRUIHOF OPTIEK	0180 625 430
ALBERT HEIJN	0180 626 998	FIETSENWINKEL	0180 234 017	KWALITARIA	0180 532 880
ALEXANDERSHOEVE	0180 397 589	BARENDRECHT		MIKE'S JUST FOR MEN	0180 842 149
AMI KAPPERS	0180 628 308	FLOWERS & WOOD	0180 444 075	MS MODE	0180 769 268
ANYTIME FITNESS	0180 200 202	GALL&GALL	0180 620 180	NAILS & SPA	06 1521 8262
AQUAMARIJN JUWELIER	0180 850 740	HAIRPORT BARBERSHOP	0180 859 293	NELSON	088 008 8191
BAKKER KLOOTWIJK	010 303 3246	HANS ANDERS	088 274 5536	ONLY	0180 222 059
BARTEN'S SLAGERIJ	0180 335 308	HEMA	0180 612 107	PRIMERA	0180 532 598
BODY LOOKZ	0180 851 000	INTERTOYS	088 334 3717	SHOEBY	0180 532 240
BRAINWASH KAPPERS	06 4719 3823	JAYA'S	085 483 4844	VIP LADIES FASHION	0180 620 991
DE DIERENVRIEND	0180 623 826	JUMBO	0180 617 057	YOUR CHOICE	0180 610 620
DE GOUDREINET	0180 618 733	KIPPIE	0180 769 035	ZEEMAN	088 007 0288
ETOS	0180 620 670	KRUIDVAT	0318 798 000		



gratis 495 plekken



*Carnisse
Veste*

Zoveel te doen in Barendrecht

Beste lezer,

De zomer van 2023 is nog niet afgelopen en het is nog steeds een beetje komkommertijd. Gelukkig zijn er voldoende organisaties die ook in de zomermaanden leuke activiteiten organiseren en hulp van inwoners kunnen gebruiken. Zo staat er ook in de maanden in de nazomer veel moois op de planning. U leest er alles over in deze gids.

Een belangrijk item in deze gids is het initiatief om de **gezondste gemeente van Nederland** te worden. De gemeente Barendrecht heeft deze gezonde ambitie uitgesproken en is in samenwerking met neuropsycholoog Erik Scherder, Lili Genée en verschillende partners uit Barendrecht de campagne Bewust Barendrecht gestart. Onder het motto 'Op naar een gezond Barendrecht' leest u er meer over in deze gids. We nemen u mee in wat de campagne inhoudt en wat u zelf kunt doen om bewust gezonder te leven. Daarnaast vindt u in de gids een overzicht van waar en hoe u zich kan aanmelden om te bewegen.

Een ander mooi initiatief is **de week tegen eenzaamheid**. Ieder jaar zetten mijn collega's van Wijk- en Vrijwilligerswerk van KijkopWelzijn zich hard in om mooie, leuke en gezellige activiteiten in deze week te organiseren. En dit jaar doen zij er een schepje bovenop, want in plaats van een week, organiseren zij een maand met allerlei activiteiten waar zij u, als bewoner van Barendrecht, van harte ontvangen. Dit programma is voor iedereen en heeft als doelstelling elkaar ontmoeten, nieuwe contacten leggen en verbinden.

U leest er meer over in deze gids en ook hoe u t.z.t. zich kan aanmelden voor één of meerdere activiteiten.

De volgende gids komt eind 2023 uit, heeft u wensen over een onderwerp voor in die gids? Waar zou u graag meer over lezen en over te weten komen? Laat het mij weten via info@kijkopwelzijn.nl

De gids wordt steeds meer en meer een compleet overzicht van activiteiten en mogelijkheden voor inwoners van 65 jaar en ouder van Barendrecht. Echter kan het nog steeds zijn dat wij (nog) niet op de hoogte zijn van een organisatie of activiteit die in deze gids niet zou mogen ontbreken! Dit horen wij heel graag. Dat geldt ook voor wijziging van de genoemde activiteiten. Als daarin iets niet klopt, verzoeken wij u vriendelijk, dit door te geven via het e-mailadres info@kijkopwelzijn.nl

Veel leesplezier.

Marlies Burger



KijkopWelzijn

Inhouds- opgave

Wat kunt u allemaal in deze gids vinden?

5 | Terugkerende activiteiten

11 | Activiteiten agenda

14 | Kom erbij maand

16 | Mantelzorg Adviespunt

18 | Cursus dementie

19 | Buurtkamer Vrijenburg

20 | Bewegend ouder worden

22 | Voorleeslunch

25 | Woordzoeker

26 | Handige informatie

Activiteiten

Creatief

Schilderen

Schilderen met acrylverf onder leiding van Petra Dorsman. Eigen materialen meenemen.

Wanneer: Elke maandag van 10:00 tot 12:00 uur.

Waar: SociaalHart, Windsingel 166.

Aanmelden: Via 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl

Schilderclub Het Palet

Er wordt gewerkt aan eigen projecten. Materialen zelf meenemen.

Wanneer: Iedere donderdagmiddag van 13:30 tot 16:30 uur.

Waar: Het Trefpunt, Dr. Kuypersstraat 4. Vanwege de renovatie van het Trefpunt is vanaf 1 september ons tijdelijke adres: Museum D'Ouwe School, Dorpsstraat 150a.

Kosten: € 50,00 per seizoen.

Aanmelden: Via Mw. J. Hazenbroek

Plaatjes & Praatjes

Een heerlijke ochtend met een grote variëteit aan klassieke muziek.

Wanneer: Elke 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 noodzakelijk, meer informatie via 078 677 3484.

Schilderen Waterpoort

Met eigen materialen en een eigen project.

Wanneer: Elke woensdag van 09:30 tot 11:30 uur.

Waar: Waterpoort, Middeldijkerplein 9

Kosten: Een verplichte consumptie.

Aanmelden: Via mw. Blokzijl op 06 44348884.

Schilderclub

Met eigen materialen werken aan een eigen project.

Wanneer: Iedere woensdag van 09:30 tot 12:00 uur.

Waar: Buurtkamer Vrijenburg, Vrijenburglaan 61.

Aanmelden: Aanmelden niet noodzakelijk. Voor vragen wenv@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: SociaalHart, Windsingel 166.

Aanmelden: Via 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl

Baernekoor

Gezellig seniorenkoor.

Wanneer: Elke dinsdag van 09:45 tot 11:30 uur.

Waar: Muziekschool De Baerne, Buitenlandse Baan 1.

Kosten: € 185,00 per jaar.

Aanmelden: Via miranda@cultuurlocaal.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.

Sportief

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 & waar: Elke maandag van 14:00 tot 15:30 uur en elke donderdag van 09:30 tot 10:30 uur in SociaalHart, Windsingel 166.

Wanneer & waar: Elke maandag 09:30 tot 10:30 uur en elke maandag van 11:00 tot 12:00 uur in Waterpoort, Middeldijkerplein 9.

Kosten: € 30,00 voor 10 lessen.

Aanmelden: Via 0180 691 803 of ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl



Zumba

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

Wanneer: Elke maandag van 13:30 tot 14:30 uur.

Waar: MFA Kruidentuin, Kruidentuin 6.

Kosten: € 70,00 voor 10 lessen. Gratis proefles.

Aanmelden: Via 06 45462267 of sportschoolw12move@gmail.com

Samen in Beweging

De activiteit bestaat uit een gevarieerd sport- en beweegaanbod.

Wanneer: Elke vrijdag van 10:00 tot 11:00 uur.

Waar: Verzamellocatie is per week wisselend. Kijk op www.kijkopwelzijn.nl voor de juiste locatie.

Kosten: € 20,00 per half jaar.

Aanmelden: Via buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl

Koersbal

Rustige en eenvoudige beweging met een competitief tintje.

Wanneer: Elke maandag en 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

Koersbal Carnisselande

Rustige en eenvoudige beweging met een competitief tintje.

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

Waar: Waterpoort, Middeldijkerplein 9.

Kosten: € 5,00 per kwartaal.

Aanmelden: Via of 0180 691 803 of ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl

Jeu-de-Boulesvereniging Vitesse

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

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

Aanmelden: Via 06 33714427 of 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.

Fitgym

Wanneer:

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

Woensdag 14:00 tot 15:00 uur
(MFA Kruidentuin 6)

Woensdag 15:15 tot 16:15 uur
(Waterpoort, Middeldijkerplein 9)

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

Aanmelden: Via ferpolder@hetnet.nl

Biljarten Carnisselande

Gezellige senioren biljartvereniging.

Wanneer: Maandag tot en met vrijdag van 10:00 tot 12:30 uur. Competitie: maandag tot en met vrijdag van 13:00 tot 17:00 uur.

Waar: Riederpoort, Riederhagen 2.

Kosten: Lidmaatschap € 120,00 per jaar.

Aanmelden: via bv.carnisselande@upcmail.nl of 06 51515212.

Badminton 50+

Recreatief badminton voor mannen en vrouwen.

Wanneer: Elke donderdag van 16:30 tot 17:30 uur.

Waar: Waterpoort, Middeldijkerplein 9.

Kosten: €75,00 per seizoen.

Aanmelden: Via 06 20159096.

Dynamic-tennis

Wanneer: Elke donderdag van 08:45 tot 11:00 uur.

Waar: Sporthal de Driesprong, Marijkensingel 20.

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

Aanmelden: Via ferpolder@hetnet.nl

Biljarten Vriendenkring

Gezellige senioren biljartvereniging.

Wanneer: Maandag, woensdag, donderdag en vrijdag van 12:30 tot 17:00 uur.

Waar: Sporthal Lagewei, Ploegwei 3.

Aanmelden: Via info@biljartenbarendrecht.nl of 06 29554727.

Walking Football

Wanneer: Elke vrijdag van 12:00 tot 13:00 uur.

Waar: VV Smitshoek, Smitshoeksebaan 25.

Kosten: Bijdrage voor de wekelijkse lunch.

Aanmelden: Via buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl

Fietsclub

Elke week een rondje fietsen van 15 - 20 km in de omgeving van Barendrecht.

Wanneer: Elke donderdag van 10:30 tot 12:30 uur.

Waar: Verzamellocatie BLOK0180, Haarspitwei 9.

Aanmelden: Via buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl

Yoga-fit BLOK0180

Wanneer: Elke dinsdag van 10:30 tot 11:30 uur en elke donderdag van 09:30 tot 10:30 uur.

Waar: BLOK0180, Haarspitwei 9.

Kosten: € 50,00 voor 10 lessen.

Aanmelden: Via buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl



Meer bewegen voor ouderen

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

Wanneer: Elke 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.

Zwemmen

Zwemmen in warm water.

Wanneer: Elke maandag van 09:30 tot 10:15 uur.

Waar: Inge de Bruijn Zwembad, Hamburg 200.

Kosten: € 21,00 per maand.

Aanmelden: Via ferpolder@hetnet.nl

Ontmoeting

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.



Gezelligheid kent geen tijd

Variërende activiteiten van creatief, beauty, bloemen inclusief koffie met wat lekkers

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

Waar: SociaalHart, Windsingel 166.

Kosten: € 7,50.

Aanmelden: Via 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl. Vanaf 1 september.

Spelletjesmiddag

Ontmoeting en gezellige spelletjes

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

Waar: SociaalHart, Windsingel 166.

Aanmelden: Via 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl

Klaverjassen

Wanneer: Elke dinsdag vanaf 19:30 tot 22:00 uur. Geen bijeenkomsten in juni, juli en augustus.

Waar: Waterpoort, Middeldijkerplein 9.

Kosten: € 4,00 per maand. (tot eind 2023)

Aanmelden: Via henhverhagen@caiway.nl of 06 49870191.

Vereniging

Postzegelverzamelaars

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

Waar: Gebouw Het Trefpunt, Dr. Kuiperstraat 4.

Kosten: € 17,00 per jaar.

Aanmelden: Via 0180 613 033.

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

Bingo

Wanneer: Tweede en vierde vrijdag van de maand om 13:30 uur.

Waar: Waterpoort, Middeldijkerplein 9.

Kosten: € 4,00 voor 6 rondes.

Aanmelden: via Janny Kofman, via 0180 617 805.

Koffie & de Krant

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

Wanneer: Elke dinsdag van 10:00 tot 11:00 uur.

Waar: Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248.

Aanmelden: Niet nodig, u kunt gewoon binnenlopen.

Klaverjassen

Klaverjassen en jokeren.

Wanneer: Elke vrijdag vanaf 19:00 uur.

Waar: Riederpoort, Riederhagen 2.

Kosten: € 2,50.

Aanmelden: Via a.vermasen@upcmail.nl of 06 51515212.

Koffie- en spelletjesochtend

Wanneer: Elke vrijdagochtend van 10:00 tot 12:00 uur.

Waar: BLOK0180, Haarspitwei 9.

Aanmelden: Niet nodig, u kunt zo binnen komen lopen.

Koffieochtend + lunch

Ontmoeting onder het genot van een kopje koffie of thee.

Wanneer: Elke dinsdag vanaf 09:45 tot 13:30 uur.

Waar: SociaalHart, Windsingel 166.

Kosten: € 5,00 excl. koffie/thee

Aanmelden: Via 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl

Bridgeclub Sans Atout

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

Wanneer: Elke maandag- en dinsdagavond vanaf 19:30 uur.

Waar: Aula Dalton Lyceum, Zichtwei 1.

Aanmelden: via Netty Hattem 06 40287276.

Informatief

De Bieb helpt!

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

't Plein

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

Waar: Middeldijkerplein 248.

Het Kruispunt

Wanneer: Elke donderdag van 13:00 tot 15:00 uur.

Waar: Middenbaan 111.

Taalcafé

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

't Plein

Wanneer: Elke maandag van 13:00 tot 14:30 uur.

Waar: Middeldijkerplein 248.

Het Kruispunt

Wanneer: Elke maandag van 13:30 tot 14:30 uur en elke woensdag van 10:00 tot 12:00 uur.

Waar: Middenbaan 111.



Taalpunt

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

't Plein

Wanneer: Elke dinsdag van 14:00 tot 16:00 uur.

Waar: Middeldijkerplein 248.

Het Kruispunt

Wanneer: Elke woensdag van 10:00 tot 12:00 uur.

Waar: Middenbaan 111.

Digitaal inloopsprekkuur

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

't Plein

Wanneer: Elke dinsdag van 13:30 tot 16:00 uur.

Waar: Middeldijkerplein 248.

Het Kruispunt

Wanneer: Elke woensdag van 10:00 tot 12:30 uur.

Waar: Middenbaan 111.



Spreekuur Vraagwijzer

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

Buurtkamer Vrijenburg

Wanneer: Maandag 10:00 tot 12:00 uur.

Waar: Vrijenburglaan 61.

Bibliotheek 't Plein

Wanneer: Dinsdag 13:00 tot 15:00 uur.

Waar: Middeldijkerplein 248.

Bibliotheek het Kruispunt

Wanneer: Woensdag 10:00 tot 12:00 uur

Waar: Middenbaan 111.

Kantoor Wijkteams

Wanneer: Donderdag 14:00 tot 16:00 uur

Waar: Kruidentuin 8a.

Het inloopsprekuur op maandagochtend in de wijkruimte komt in de maanden juli en augustus te vervallen.

Verder is de Vraagwijzer vanaf donderdag 27 juli tot en met maandag 14 augustus geheel gesloten.

Gezondheidssprekuur

Tijdens het gezondheidssprekuur zijn een verpleegkundige van Aafje of Laurens en een ouderenadviseur van KijkopWelzijn aanwezig

Kantoor Aafje Thuiszorg

Wanneer: Elke tweede maandag van de maand van 15:30 tot 16:30 uur.

Waar: Windsingel 164.

't Plein

Wanneer: Elke laatste donderdag van de maand van 15:00 tot 16:00 uur.

Waar: Middeldijkerplein 248.

Eten

Samen aan Tafel

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

Eetgroep d'Ontmoeting

Naast de Dorpskerk, Dorpsstraat 146 in Barendrecht. Aanmelden is verplicht. Meer informatie krijgt u via lvandoorn@hetnet.nl of 0180 472 974.

Samen eten en op verhaal komen

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. Aanmelden voor de zaterdagavond kan via anke.vanthoff@12move.nl. Aanmelden voor de lunches op dinsdag kan via 06 48806789 of 0180 621334.

Tast Toe

Eetgroep in de Triomfatorkerk, Gebroken Meeldijk 150. Meer informatie via eetgroeptasttoe@gmail.com of 06 24285538.

Tafeltje Tuinhuis

Gezamenlijke warme maaltijd, elke week op donderdag van 12.30 - 14.00 uur in Het Tuinhuis, Kruidentuin 6a voor €7,50, inclusief koffie/thee en een toetje.



Activiteiten agenda

7 september - Sociaal Hart bingo

Wanneer: Vanaf 14:00 uur.

Waar: SociaalHart, Windsingel 166.

Kosten: € 5,00 voor 6 rondes.

Aanmelden: Via 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl

12 september - Creatieve middag: hoedje voor Prinsjesdag maken

Wanneer: Vanaf 14:00 uur.

Waar: SociaalHart, Windsingel 166.

Kosten: € 4,95 incl. koffie of thee en een verse gevulde koek.

Aanmelden: Via 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl

13 september - High tea

Georganiseerd door Stichting Samen op Pad

Wanneer: Inloop vanaf 13:30 uur.

Waar: Brasserie Vrijenburg aan de Vrijenburgerweg 2.

Kosten: € 15,00

Aanmelden: Janny Kofman tel. 0180-617805 of per e-mail jannykofman@gmail.com

16 september - Training dementie met VR bril

Alle informatie hierover leest u op pagina 23.

18 tot 25 september - De Beweegweek met verschillende activiteiten

Waar: SociaalHart, Windsingel 166.

Meer informatie volgt nog

19 september - Prinsjesdag kijken op een groot scherm

Waar: SociaalHart, Windsingel 166.

Meer informatie volgt nog.

26 september - Mantelzorgcafé

Thema: Respijtzorg: tijdelijk de zorg overnemen voor een ander.

Wanneer: 14:00 tot 16:00 uur.

Waar: Het Kruispunt, Middenbaan 111.

Aanmelden: via mantelzorgbarendrecht@gmail.com

26 september - Sociaal Hart High tea

Wanneer: Vanaf 13:30 uur.

Waar: SociaalHart, Windsingel 166.

Kosten: € 5,00 voor 6 rondes.

Aanmelden: Via 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl

27 september tot 27 oktober - Kom Erbij Maand*

Landelijke week tegen eenzaamheid.

In deze maand worden er veel activiteiten georganiseerd waar u zich bij kunt aansluiten. Lees meer over deze maand op pagina 14.

De activiteiten van de Kom Erbij Maand zijn nog onder voorbehoud

Houd rekening met wijzigingen en houd de website en Facebook van KijkopWelzijn in de gaten.

U herkent activiteiten van Kom Erbij Maand aan het * teken in de titel van de activiteit.

Activiteiten agenda

27 september - Crea middag Diamond Painting*

Georganiseerd door Stichting Samen op Pad.

Wanneer: Vanaf 13:00 uur.

Waar: Waterpoort, Middeldijkerplein 9.

Kosten: € 4,00

Aanmelden: Voor 26 augustus bij Janny Kofman via 0180-617805 of per e-mail jannykofman@gmail.com

28 september - Feestelijke opening

Kom Erbij Maand

Meer informatie volgt nog.

29 september - Beweegbingo*

Een potje bingo met een leuke beweegtivist.

Wanneer: 10:00 tot 11:00 uur.

Waar: BLOK0180, Haarspitwei 9.

Aanmelden: Via wenv@kijkopwelzijn.nl

29 september - Bingo*

Wanneer: 13:30 tot 15:30 uur

Waar: Waterpoort, Middeldijkerplein 9.

Kosten: € 4,00

Aanmelden: Niet nodig, u kunt zo binnenlopen.

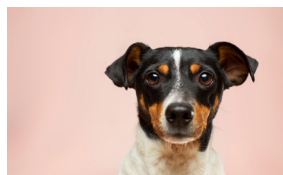
4 oktober - Het Woef Café

Neem uw hond mee naar het Sociaal Hart. Er worden hondenkoekjes gebakken. En natuurlijk is er iets lekkers voor het baasje

Wanneer: Vanaf 14:00 uur.

Waar: SociaalHart, Windsingel 166.

Aanmelden: Via 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl



6 oktober - Voorleeslunches op Nationale Ouderendag

Op meerdere locaties wordt er door bekende Barendrechtse voorgelezen. Zie pagina 22 voor alle informatie.

6 oktober - Wandeling Zuidpolder*

Kom en wandel mee door de prachtige Zuidpolder.

Wanneer: 10:00 tot 11:00 uur.

Waar: Informatie volgt nog.

Aanmelden: Via buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl

6 oktober - Film 'Greatest Days'*

Feelgood film met nummers van de populaire jongensband uit de jaren '90.

Wanneer: 14:00 tot 16:00 uur.

Waar: Theater Het Kruispunt, Middenbaan 111.

Aanmelden: Informatie volgt nog.

7 oktober - Koffie met verhaal*

Bekende schrijvers lezen voor uit eigen werk.

Wanneer: 10:30 tot 12:00 uur.

Waar: Bibliotheek Het Kruispunt, Middenbaan 111.

Aanmelden: www.debibliotheekaanzet.nl/koffiemetverhaal

9 oktober - Workshop Tegeltjeswijsheid*

Je eigen wijsheid op een tegeltje.

Wanneer: 10:00 tot 12:00 uur.

Waar: Waterpoort, Middeldijkerplein 9.

Aanmelden: Via wenv@kijkopwelzijn.nl

10 oktober - UP! Groepsgesprek*

Kom in gesprek over zaken die ertoe doen als u ouder wordt aan het hand van thema 'ouderlijk huis'.

Wanneer: 10:30 tot 12:00 uur & 13:00 tot 14:30 uur.

Waar: Waterpoort, Middeldijkerplein 9.

Aanmelden: Via wenv@kijkopwelzijn.nl

10 oktober - De Leesclub

Neem uw favoriete boek mee en deel met elkaar er een stukje uit. Ook fijn om gezellig te komen luisteren naar verschillende verhalen uit boeken.

Wanneer: Vanaf 14:00 uur.

Waar: SociaalHart, Windsingel 166.

Aanmelden: Via 06 27873650 of sociaalhart@laurens.nl

11 oktober - Poffertjesmiddag

Meer informatie volgt nog.

Aanmelden: Via 06 27873650 of
sociaalhart@laurens.nl

11 oktober - Dagtocht Varen op de Vecht

Wanneer: Vanaf het Dienstencentrum, 8:15 uur & vanaf tramhalte Waterkant, 8:30 uur.

Kosten: € 65,00 per persoon.

Aanmelden: Voor 25 september bij Janny Kofman via 0180 617 80 of
jannykofman@gmail.com

12 oktober - Meezingkoor*

Alle genres

Wanneer: 14:00 tot 16:00 uur.

Waar: 't Trefpunt, Dr. Kuypersstraat 4.

Aanmelden: Via wenv@kijkopwelzijn.nl

13 oktober - Jeu des Boules*

Wanneer: 10:00 tot 11:00 uur.

Waar: BLOK0180, Haarspitwei.

Aanmelden: Via buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl

13 oktober - Ensemble Larenkamp*

Wanneer: 20:00 tot 21:30 uur.

Waar: de Baerne, Buitenlandse Baan 1.

Aanmelden: Via wenv@kijkopwelzijn.nl

17 oktober - Betsy's Kom Erbij Bingo*

Wanneer: Van 10:00 tot 12:00 uur.

Waar: BLOK0180, Haarspitwei.

Aanmelden: Via wenv@kijkopwelzijn.nl

18 oktober - Optreden Shantykoor 'de Vlaardingse Smarties'

Meer informatie volgt nog.

Aanmelden: Via 06 27873650 of
sociaalhart@laurens.nl

24 oktober - Workshop truffels maken*

Wanneer: 13:00 tot 15:00 uur.

Waar: de Baerne, Buitenlandse Baan 1, Atelier 2.

Aanmelden: Via wenv@kijkopwelzijn.nl

25 oktober - Rummikub Toernooi*

Wanneer: 10:00 tot 12:00 uur.

Waar: Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248.

Aanmelden: Via wenv@kijkopwelzijn.nl

26 oktober - Praatje & Plaatje*

Wanneer: 09:30 tot 11:00 uur.

Waar: de Baerne, Buitenlandse Baan 1.

Aanmelden: Niet nodig, u kunt gewoon binnenlopen.

27 oktober - Oud Hollandse Spelletjes*

Kom gezellig ouderwets sjoelen, ringwerpen en nog veel meer.

Wanneer: 10:00 tot 11:00 uur.

Waar: BLOK0180, Haarspitwei 9.

Aanmelden: Via buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl

30 oktober - Mantelzorgcafé

Thema: Respijtzorg: tijdelijk de zorg overnemen voor een ander.

Wanneer: 19:00 tot 21:00 uur.

Waar: Bibliotheek 't Plein, Middeldijkerplein 248.

Aanmelden: Via mantelzorgbarendrecht@gmail.com

9 november - Sociaal Hart High tea

Wanneer: Vanaf 13:30 uur.

Waar: SociaalHart, Windsingel 166.

Aanmelden: Via 06 27873650 of
sociaalhart@laurens.nl

16 november - Bierproeverij tijdens nationale Mannendag

Wanneer: Vanaf 14:00 uur.

Waar: SociaalHart, Windsingel 166.

Kosten: € 14,95



Activiteiten Kom Erbij Maand



Komt u er (weer) bij?

Eigenlijk hoopt KijkopWelzijn stiekem dat de Kom Erbij Week 'wijd en zijd' bekend is bij iedereen in Barendrecht.

Maar hopen is geen weten, dus maken we dankbaar gebruik van de mogelijkheid om de lezers van deze Ontmoetingsgids alvast te informeren over de komende Kom Erbij Maand.

Jaarlijks wordt er met heel veel plezier en enthousiasme een Kom Erbij Week georganiseerd. Dit is een landelijke week tegen eenzaamheid. Tijdens deze week is er een zo divers mogelijk aanbod van activiteiten. De ene activiteit heeft een wat luchtigere toon dan de andere, spreekt de één meer aan dan de ander. Hoe dan ook, ze staan altijd in het teken van elkaar ontmoeten en elkaar (hopelijk) spreken.

Dit jaar gaat er een schepje bovenop, want in plaats van een week organiseert KijkopWelzijn een maand met allerlei activiteiten waar de bewoners van Barendrecht van harte welkom zijn.

Momenteel is KijkopWelzijn, samen met verschillende samenwerkingspartners, bezig om een mooi, leuk, leerzaam, creatief, gezellig en bovenal feestelijk programma samen te stellen.

De meest recente informatie leest u op de website en via de social media kanalen van KijkopWelzijn. In deze Ontmoetingsgids ziet u de meeste activiteiten al staan in de activiteiten agenda.

De Kom Erbij Maand loopt van 27 september tot 27 oktober. Op 28 september wordt de maand feestelijk geopend, maar op 27 september is er al een leuke activiteit in de Waterpoort.

Wat we al wel kunnen verklappen over de feestelijke opening op 28 september?

Wouter ter Braake zal namelijk op deze donderdag zijn opwachting maken. Wie Wouter ter Braake is? Hij is onder andere bekend van zijn essay 'Zinvol ouder worden, zin in oud zijn'.

Meer verklappen we niet, wel dat de lezers zich kunnen aanmelden via wenv@kijkopwelzijn.nl. Wellicht tot dan!



Kom erbij Club

Bij de Kom erbij Club ontmoet je elkaar wekelijks om gezellig met elkaar een kopje thee/koffie te drinken, een praatje te maken en een spelletje te doen. En om gezamenlijk te genieten van een heerlijke lunch. De Kom erbij Club is voor iedereen vanaf 55 jaar.

De eigen bijdrage is €4,00 per keer
Meer informatie en het aanmelden gaat via:
wenv@kijkopwelzijn.nl of 0180 691802

ANWB AutoMaatje

ANWB AutoMaatje



Barendrecht

ANWB AutoMaatje

Bent u zelf minder mobiel en voor uw vervoer afhankelijk van anderen? En moet u daardoor teveel 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 of gezellig winkelen. Om gebruik te kunnen maken van ANWB AutoMaatje hoeft u alleen maar contact op te nemen met het bovenstaande telefoonnummer of e-mailadres. Aanmelden voor ANWB AutoMaatje is gratis. U betaalt alleen een kleine onkostenvergoeding van € 0,35 per kilometer per rit aan de vrijwilliger.

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 (meer dan een uur)? 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.

Hand in Hand Reizen is een kleinschalige organisatie die reizen weer mogelijk maakt voor zowel ouderen als jongeren, die vanwege een fysieke of mentale beperking niet meer zomaar op vakantie of een dagje weg kunnen.

Een greep uit de reizen en uitjes van de komende tijd:

- 15 + 17 augustus | Rondvaart Leerdam | € 69
- 19 september | Safarispark Beekse Bergen | € 65
- 1 tot 5 oktober | 5 daagse reis naar Vierhouten | € 795
- 7 + 9 november | Museum Broekerveiling | €75

Meer informatie: www.handinhandreizen.nl



Wat kan het Mantelzorg Adviespunt voor u?

In gesprek met Karin en Janette

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

Janette Koppert en Karin Loendersloot van KijkopWelzijn willen laten zien hoe waardevol mantelzorgondersteuning kan zijn.

Mantelzorgers kunnen bij hen terecht voor praktische vragen, advies en mentale ondersteuning. Denk bij praktische ondersteuning bijvoorbeeld aan het in kaart brengen van het netwerk. Voor veel mensen is dit verhelderend.



Ook kunnen Karin en Janette meedenken over het aanbod van de voorzieningen en de financiering hiervan, zodat inwoners zelf de voorziening kunnen aanvragen.

Naast deze individuele coaching en het verstrekken van informatie en advies worden er ook informatiebijeenkomsten en activiteiten zoals trainingen en cursussen voor mantelzorgers georganiseerd. Maar ook ontspannende activiteiten, zoals een schilderavond, workshops of de jaarlijkse kerstlunch worden aangeboden.

Wij vinden het belangrijk dat mantelzorgers elkaar ontmoeten en dat er herkenning en erkenning is.

or u betekenen?



De Pluim voor Mantelzorgers

Mantelzorgers zijn onmisbaar in de samenleving. Daarom geeft de gemeente Barendrecht alle mantelzorgers een Pluim van € 100,00.

Dit bedrag is vrij besteedbaar. Mantelzorgers hoeven hem alleen aan te vragen.

U kunt de Pluim aanvragen tot en met 31 oktober.

U kunt het aanvraagformulier invullen via www.barendrecht.nl/pluim of www.kijkopwelzijn.nl.

Was u vorig jaar ook al mantelzorger en is er in uw situatie en/of van uw zorgontvanger niets veranderd? Dan hoeft u geen actie te ondernemen.



Contact

Heeft u nog vragen of wilt u in contact komen met Karin en Janette? Dit kan via onderstaand emailadres:
mantelzorg@kijkopwelzijn.nl



Cursus dementie voor mantelzorgers

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

Tijdens 5 wekelijkse 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.

De bijeenkomsten zijn iedere week op donderdagochtend van 10.00 – 12.00 uur in het kantoor van KijkopWelzijn, Binnenlandse Baan 30.

Het programma van de cursus is als volgt:

- Donderdag 28 september Kennismaking met elkaar.
- Donderdag 5 oktober Verschillende soorten dementie
- Donderdag 12 oktober Draaglast en draagkracht
- Donderdag 19 oktober Rouw en verlies
- Donderdag 26 oktober Samen zorgen

Aan de cursus zijn geen kosten verbonden. U kunt zich aanmelden door te mailen naar ouderenwerk@kijkopwelzijn.nl of te bellen naar 0180 – 691 803.

Mochten deze data en tijden voor u niet uitkomen, maar wilt u wel graag deelnemen? Neem dan ook contact met ons op, dan kijken we samen naar de mogelijkheden.



Reiskosten voor mantelzorgers

Veel mantelzorgers hebben te maken met reiskosten. Die kosten kunnen door de reisafstand of regelmatige bezoeken best oplopen. Er is echter geen algemene vergoeding voor reiskosten.

Maar met onderstaande tips kunt u wellicht wel wat besparen:

Parkeervergunning

Zorgt u voor iemand die woont in een gebied waar u betaald moet parkeren? Dan krijgt u misschien een parkeervergunning. Informeer bij de gemeente van uw zorgvrager.

OV-begeleiderskaart

Kan degene voor wie u zorgt, niet zelfstandig reizen met het openbaar vervoer, dan kan hij/zij een OV-begeleiderskaart aanvragen. Meer informatie? Zie www.ov-begeleiderskaart.nl

Passagierskaart

Als u iemand vervoert die niet meer zelf kan rijden, kan u misschien een gehandicaptenparkeerkaart (passagierskaart) gebruiken. Deze staat op de naam van de zorgvrager. Hij/zij kan deze aanvragen bij de gemeente.

Bijzondere bijstand

Sommige gemeenten vergoeden reiskosten voor mantelzorgers met een laag inkomen. Dat gebeurt dan via de bijzondere bijstand: een uitkering waarmee u extra en bijzondere kosten kunt betalen. De gemeente bepaalt of u hier recht op hebt en kijkt daarvoor naar uw individuele omstandigheden en financiële situatie. Informeer hierover bij uw gemeente

Valys

Als degene voor wie u zorgt, reist met Valys, mag hij of zij gratis een begeleider meenemen. Meer informatie op www.valys.nl.

Reiskosten aftrekbaar

Woont u samen met degene die u verzorgt? Is deze persoon voor langere tijd opgenomen in een instelling? Dan kunt u de reiskosten voor het ziekenbezoek mogelijk aftrekken als specifieke zorgkosten. Lees de voorwaarden op www.belastingdienst.nl.

Nog meer vragen of tips? Neem contact met ons op via mantelzorg@kijkopwelzijn.nl

Buurtkamer & Wijkruimte

Vrijenburg

Vrijenburglaan 61

Buurtkamer

Maandag 10:00-14:00 uur

Lotgenotengroep 't Anker

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

Dinsdag 13:00-15:30 uur

Koffiemiddag voor senioren

Woensdag 09:30-12:00 uur

Schilderclub

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

Woensdag 13:30-16:30 uur

Schaakmiddag

Voor iedereen die graag een potje wil schaken.

Woensdag 19:00-21:30 uur

Hindoestaanse zanggroep

Voor mensen van 60 jaar en ouder.

Donderdag 10:00-12:00 uur

Uit de Kunst!

Een ochtend met afwisselende creatieve activiteiten.

Eigen bijdrage van €2,00.

tijdelijk niet beschikbaar

Donderdag 19:30-23:30 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 20:00-22:30 uur

(elke even week)

Karaoke avond

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

Zondag 10:00-12:30 uur

Hindi-les

Voor beginners. Voor leergierige bewoners.



Wijkruimte

Maandag 10:00-12:00 uur

Spreekuur Vraagwijzer

Voor al uw vragen over welzijn, werk of financiën.

Maandag 13:30-15:30 uur

Tienercentrum

Voor jongeren van groep 6, 7 & 8.

**Alle activiteiten zijn gratis,
tenzij anders vermeld!**

Neem voor meer informatie contact op via
wenv@kijkopwelzijn.nl
of bel 0180 691 800.

KijkopWelzijn

Bewegend ouder worden

Waarom is sporten nu zo goed?

Lichaamsbeweging is belangrijk om fit en vitaal te blijven voor jong en oud. Met name voor 65-plussers. Op regelmatige basis bewegen verkleint de kans op verschillende chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes en mentale klachten. Ook toont onderzoek aan dat ouderen die regelmatig bewegen minder kans hebben op botbreuken dan mensen die niet of weinig bewegen. De Buurtsportcoach van KijkopWelzijn, maar ook vele andere partners voor 65-plussers organiseren dan ook veel activiteiten om lekker te bewegen en te ontmoeten.

Sporten en bewegen is goed voor uw brein en geheugen.

Bewegen of inspannend bezig zijn zorgt ervoor dat u zich mentaal en lichamelijk fitter voelt en langer de activiteiten kunt blijven doen die u graag doet. Bewegen is niet alleen goed voor het lichaam maar ook voor de hersenen. Zo stimuleert het ons geheugen, het concentratievermogen en de verwerkingssnelheid van informatie. Het maken van puzzels (bijvoorbeeld sudoku's) of kleine sommetjes, of het boodschappenspel versterken onze hersenen.

Beweegcheck & Fittest

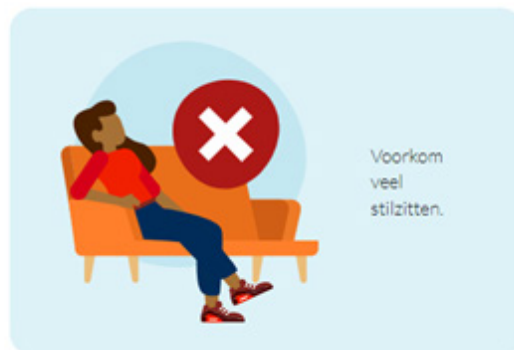
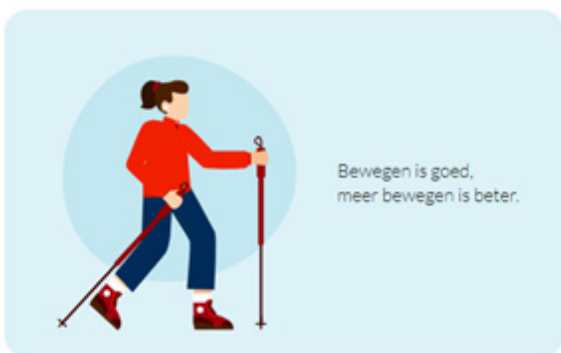
Bent u benieuwd of u (voldoende) beweegt volgens de officiële beweegnorm? U voldoet hieraan als u zich 5 dagen per week mild 'fysiek' inspant. Dit houdt in dat uw ademhaling iets zwaarder wordt en uw hartslag iets hoger. U beweegt bij voorkeur 30 minuten per dag. Dit hoeft u niet achter elkaar te doen. Kortere oefeningen van bijvoorbeeld 3 keer 10 minuten is ook voldoende om het resultaat te bereiken.

Ter voorbeeld kunt u de oefeningen hiernaast 1 keer per dag uitvoeren. Maar ook de hond uitlaten, een stukje fietsen of wandelen draagt bij aan een goede conditie.

De Buurtsportcoach organiseert een fit-test. Hier testen wij o.a. het wandeltempo, kracht en lenigheid. Na afloop van de test krijgt u van de Buurtsportcoach een sport- en beweegadvies mee. Ook benieuwd hoe u er voor staat?

Plan dan een fit-test in via buurtsportcoach@kijkopwelzijn.nl

De beweegrichtlijn voor volwassenen (18+) en ouderen (65+) is als volgt:



Kuitspieren



Op je tenen staan vanuit stoel



Variant 2: Op je tenen staan



Variant 3: Op je tenen staan op de trap

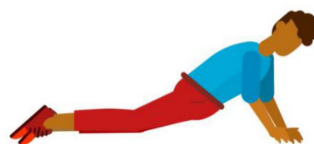
Armen



Variant 1: Boksen



Variant 2: Opdrukken tegen de deur



Variant 3: Opdrukken op de grond

Rug



Variant 1: Staande superman



Variant 2: Liggende superman



Variant 3: Bruggetje maken

Bovenbeenspieren



Variant 1: Zitten/staan stoel



Variant 2: Squat zonder stoel

Ouderenwerk

Komt u ook naar de Voorleeslunch?

Op 6 oktober, tijdens Nationale Ouderendag, organiseert KijkopWelzijn, in samenwerking met KBO-PCOB en een aantal Barendrechtse organisaties een Voorleeslunch speciaal voor senioren.

In het kader van Nationale Ouderendag krijgen alle bezoekers een gratis lunch!

Tijdens de Voorleeslunch zullen bekende én minder bekende Barendrechtse organisaties een speciaal geselecteerd verhaal voorlezen. Kijk ter zijner tijd voor een overzicht van alle locaties op de website www.kijkopwelzijn.nl.

De Voorleeslunch vindt plaats op verschillende locaties in Barendrecht. Om een plek te reserveren voor de Voorleeslunch, kunt u contact opnemen met KijkopWelzijn via 0180-691800 of info@kijkopwelzijn.nl.

Aanmelden kan tot uiterlijk 28 september.

Deze lunch wordt mogelijk gemaakt door Jumbo Carnisselande, KBO - PCOB en KijkopWelzijn.

Wij kijken ernaar uit om u te verwelkomen bij de Voorleeslunch in oktober. Mis deze kans niet om samen met anderen te genieten van een prachtig verhaal en een heerlijke maaltijd.



HEREN DIE KOKEN LEREN

willen

Heren!
Geef de magnetron een dagje vrij en ontdek hoe makkelijk en leuk zelf koken is.

Doe mee aan onze nieuwe activiteit waarbij we samen, stap voor stap leren koken. Heeft u nog nooit een ei gebakken, zijn de aardappels nooit gaar of komt u niet verder dan een boterham? Tijdens deze workshop gaat u in groepjes koken en ziet u hoe gezellig én fijn koken kan zijn.

Wanneer?
Vanaf maandag 2 oktober 2023

Waar?
BLOK0180, Haarspitwei 9

Hoe vaak?
6x en daarna een afsluiting

Hoe laat?

Van 10:00 tot 15:00 uur

Hoeveel kost het?
€5 per keer

Uitnodiging training VR Dementiebril 2023

In het kader van Wereld Alzheimer Dag organiseert de werkgroep Dementie (Aafje, Laurens en KijkopWelzijn) op **zaterdag 16 september** een training gericht op dementie voor mantelzorgers.

Inwoners van Barendrecht worden van harte uitgenodigd om zich aan te melden voor een kijkje in de belevingswereld van iemand met dementie.

Middels een VR bril wordt u in de gelegenheid gesteld om zich in te leven in de belevingswereld van mensen met dementie. Zo wordt het inlevingsvermogen en zelfvertrouwen van de naaste versterkt. Door middel van de simulatiefilm leert de deelnemer hoe om te gaan en hoe te reageren op de persoon met dementie. Wij geloven dat dit inlevingsvermogen de basis is voor het verbeteren van het welzijn van iedereen die in contact staat met dementie en de persoon met dementie zelf.

Op 16 september bieden we drie keer een moment aan om de training te volgen. U kunt zich aanmelden door een voorkeurstijd door te geven en een tweede voorkeur, voor in het geval dat uw eerste voorkeurstijd volgeboekt is.

- eerste groep 10.30 uur tot 11.30 uur
- tweede groep 12.00 uur tot 13.00 uur
- derde groep 13.30 uur tot 14.30 uur



Programma:

- Welkom en korte toelichting (doelstelling) dementiebril
- Het bekijken van de film
- Start: ervaring met de VR dementiebril
- Reflectie op eigen ervaring en evaluatie met de groep
- Afsluiting
- Nabespreking. Waarbij er vragen worden besproken als: heeft u ervaren of gevoeld wat dementie kan zijn? Op welke manier? En: probeer deze situatie te vertalen naar het dagelijkse leven, naar iemand met dementie. Stelt u eens voor dat dit zich geregeld voordoet. Hoe zou dat voelen?

Aanmelden of meer informatie kan via KijkopWelzijn op nummer 0180-691800.



Allemaal Aafje

Allemaal Aafje brengt mensen samen voor plezierige contacten, maar we bieden ook ondersteuning om u langer thuis te laten wonen. Van ontmoetingsmogelijkheden tot persoonlijke diensten, preventieve zorg en deskundig zorgadvies. Bij Allemaal Aafje staat iedereen centraal, maar voor maar € 21,50 per jaar profiteert u van exclusieve voordelen.

Ontmoeten

Kom in contact met elkaar en neem deel aan gezellige activiteiten. Met ons gevarieerde aanbod hebben we voor ieder wat wils. Van een kopje koffie op het Aafje Ontmoetingsplein tot aan een geheel verzorgde dagtocht of een theatervoorstelling. Als lid ontvangt u altijd 10% korting op onze dagtochten.

Online voordeelwinkel

Voor onze leden hebben wij exclusieve deals in onze online voordeelwinkel. U kunt onbeperkt gebruikmaken van kortingen op elektrische apparaten, cadeaukaarten, activiteiten in de regio én meer. Kortingen lopen op tot wel 70%!

Diensten aan huis of in de buurt

Met onze diensten bieden wij u graag een helpende hand in het dagelijkse leven zodat u langer comfortabel thuis kunt blijven wonen. Wij selecteren alle specialisten en bedrijven zorgvuldig voor u en onderhouden regelmatig contact met hen. Bekijk het volledige aanbod van onze diensten op allemaalaafje.nl. Als lid ontvangt u korting op onze diensten en maaltijden.

Zorgadvies

Wij begrijpen dat u graag goed voorbereid wilt zijn op de toekomst. Daarom stellen wij diverse vormen van ondersteuning beschikbaar op het gebied van zorg, dienstverlening en meer. Wilt u een kijkje nemen in een Aafje huis, weten of u in aanmerking komt voor huishoudelijke ondersteuning of heeft u hulp nodig bij het opmaken van uw (levens)testament? Aafje en onze partners helpen u graag verder.

Voor meer informatie verwijzen we u naar allemaalaafje.nl of bel naar 088 648 1600.



Vrijwilliger gezocht voor: Uit de kunst!

Wat is Uit de Kunst?

Deelnemers werken aan verschillende projecten, zoals mozaïeken, glas schilderen, tekenen, werken met papier en stof, schilderen, en nog veel meer.

Wat wordt er van een vrijwilliger verwacht?

- Jij hebt creatieve plannen genoeg. Maar: de deelnemers zitten ook boordevol ideeën, dus het hoeft niet allemaal van jou te komen.
- Je zorgt voor koffie of thee en dat alles soepel verloopt. Je bent dus ook gastvrouw/gastheer.

Voor de projecten is geen enkele ervaring nodig en iedereen werkt op het eigen tempo. Het doel is dat de deelnemers hun eigen creativiteit ontdekken en zich ontplooiën.

Kortom, dat men de kunstenaar in zichzelf ontdekt. De nadruk ligt op het positieve en natuurlijk is ontmoeting en verbinding erg belangrijk.

Meer informatie? Mailen kan naar wenv@kijkopwelzijn.nl en bellen via 0180 691802

Elke donderdag van 10:00 tot 12:00

In Buurtkamer Vrijenburg
Vrijenburglaan 61

KijkopWelzijn



Woordzoeker

W	A	R	M	P	A	R	A	S	O	L	K	P
A	A	Z	B	A	R	B	E	C	U	E	S	K
D	O	T	N	E	L	B	S	Z	O	P	O	N
N	E	R	E	P	M	A	K	R	R	V	E	N
S	L	K	M	R	R	D	B	O	E	L	R	K
S	I	A	M	G	P	M	E	I	B	I	E	A
R	R	P	E	T	E	I	T	O	E	E	D	M
E	B	D	W	W	E	N	S	R	E	G	N	P
P	E	A	Z	R	A	T	I	T	Z	E	I	V
P	N	B	A	K	A	O	L	U	O	R	L	U
I	N	T	A	M	G	N	A	H	T	O	V	U
L	O	V	L	I	A	T	K	C	O	C	L	R
S	Z	L	E	E	T	S	A	K	D	N	A	Z

BADMINTON TUIN
 BADPAK VAKANTIE
 BAL Vlieger
 BARBECUE VLINDER
 BOS WARM
 COCKTAIL WATERPISTOOL
 GRAS ZANDKASTEEL
 HANGMAT ZEE
 KAMPEREN ZON
 KAMPVUUR ZONNEBRIL
 PARASOL ZWEMBROEK
 SLIPPERS ZWEMMEN
 SPROEIER

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ELKE VRIJDAGOGHTEND



**KOFFIE EN
 SPELLETJESOGHTEND
 VAN 10:00 TOT 12:00 UUR
 VRIJE INLOOP**

NEEM VOOR MEER INFORMATIE CONTACT OP
 VIA OUDERENWERK@KIJKOPWELZIJN.NL
 OF 0180 691 800

BLOK0180
 HAARSPITWEI 9



KijkopWelzijn

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! Oortjes in en luisteren maar! Luister 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 met 0180 140180 of digitaal via de website van de gemeente met DigiD.



Colofon

Redactie en vormgeving: Leroy Benschop, Heleen Schrijvershof, Marlies Burger, Annet Cogels, Kayleigh Bolink.

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, 't Plein, het Kruispunt, Het Tuinhuis, Vereniging Postzegelverzamelaars.

Drukwerk: De Bondt Barendrecht

Deze Ontmoetingsgids wordt mede mogelijk gemaakt door de advertenties van Carnisse Veste en Ergotherapie Barendrecht.

KijkopWelzijn



Ergotherapie

Barendrecht

Bestaat 5 jaar

Ergotherapie, wat is dat? Ergotherapie helpt u om 'normale' dagelijkse activiteiten weer volledig zelf te kunnen uitvoeren zoals; uw persoonlijke verzorging, uw werk of uw huishouden, ondanks de ziekte, beperking of ouderdomsklachten die u heeft. Wij helpen uw beperkingen weer om te zetten in mogelijkheden!

**Coaching bij vermoeidheid,
chronische klachten en
overprikkeling**

Hoe deel je je dag in?
Wat kan je aan op een dag?
Hoe bouw je meer energie op?



**Advies, training en ondersteuning
voor mantelzorgers**

Hoe kun je iemand fysiek ondersteunen?
Wat te doen bij parkinson of dementie?
Welke hulpmiddelen zijn er mogelijk ter ondersteuning?

Valpreventie

Wanneer is je huis/omgeving veilig?
Hoe blijf je fit om vallen te voorkomen?



Zo zijn er nog veel meer vragen waar de ergotherapeuten van ergotherapie Barendrecht u bij kunnen ondersteunen. Bel of mail ons gerust!



**Ergotherapie wordt vergoed vanuit uw
basisverzekering 10 uur per jaar!**

 **06-24718840**

 **info@ergotherapie-barendrecht.nl**

 **www.ergotherapie-barendrecht.nl**

Deze Ontmoetingsgids blijven ontvangen maar liever digitaal?

Geef uw mailadres door via info@kijkopwelzijn.nl.

iets gemist?

Mist u nog iets in deze achtste 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 | Konijnenburg 3
SociaalHart | Windsingel 166

KijkopWelzijn