

Nieuwsbrief

VSO Oisterwijk
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



Molenacker 65, 5061 KS Oisterwijk
Website: www.vso-oisterwijk.nl
Email: info@vso-oisterwijk.nl
Kantoor: Spoorlaan 82c, 5061 HD Oisterwijk
Telefoon: 06-16 43 37 81

Jaargang 11 , nr. 6 juli 2021

In deze nieuwsbrief:

Actueel:

- alzheimercafe weer gestart
- Start Mantelzorgcafe
- Oisterwijkse sport- en cultuurweek
- Peakz padel Oisterwijk

Overige:

- WMO clientondersteuning
- Loket Wegwijs in Oisterwijk
- Spreekuur VSO
- Digitale ondersteuning

Spreekuur VSO: Iets te vragen of een advies over WMO of inlichtingen. Dat kan !

Het volgend vragenuurtje en/of spreekuur is op **woensdag 4 augustus 2021** in het VSO-kantoor in de Tiliander. U kunt met al uw **vragen en suggesties** bij ons terecht tussen **10.30 en 11.30 uur**.

Ook helpen we u als steun bij de gemeente en ook met de Wet Maatschappelijke Ondersteuning of inlichtingen. Dus weet je het even niet neem dan gerust contact met ons op voor hulp of advies.

WMO-Clientondersteuning

Hebt u een vraag over de WMO, wilt u advies of hebt u ondersteuning nodig bij een aanvraag m.b.t. de WMO. We zijn er voor u.

Neem contact op met de cliëntondersteuners van VSO:

Frans Monchen, tel. 06-57177927, e-mail: bestuur@vso-oisterwijk.nl

Els Prinsen, tel. 06-13704605, e-mail: prin004@live.nl



Loket Wegwijs Oisterwijk

Voor al uw vragen rondom zorg en welzijn: bijvoorbeeld vervoersvragen, vragen over dagactiviteiten, vragen over maaltijdvoorzieningen, vragen over financiën, vragen voor een luisterend oor, mantelzorgvragen, rouw, hoe kan ik seniorbestendig blijven wonen, vragen over Wmo voorzieningen en WLZ, et cetera...

Kortom wij informeren en zoeken samen met u naar een passende oplossing.

Telefoon: 013 – 30 30 440

Bereikbaar maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 8.30 – 12.00 uur / woensdag van 13.00 – 17.00 uur

Indien gewenst komen wij bij u op huisbezoek.

Inlooppreekuur: donderdag 9.00 – 10.30 uur, Tiliander Cultureelcentrum 1^e verdieping.

Email: loketwegwijs@oisterwijk.nl

Website: www.oisterwijk.nl/loketwegwijs

DIGITALE ONDERSTEUNING

In het verleden boden wij onze leden ondersteuning op het gebied van computer, laptop, tablet, smartphone en dergelijke aan op ons kantoor.

Sinds enige tijd hebben we een samenwerking met de bibliotheek van Oisterwijk.

Dit houdt in dat we ieder eerste en derde dinsdag van de maand van 10.00 uur tot 12.00 uur u dit weer kunnen aanbieden.

Onze voorkeur gaat uit dat u uw probleem ons doorgeeft door een mailtje te sturen naar digitaal@vso-oisterwijk.nl met vermelding van uw vraag. Gewoon binnenlopen is natuurlijk ook mogelijk.

21 september 2021 Alzheimer Café Oosterwijk-Moergestel

Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplaats voor mensen met dementie, jong en oud, voor familieleden, vrienden, hulp- en dienstverleners en andere belangstellenden.

Voor meer informatie:

Jeanne Verberk. Tel: 013-5284571.

E-mail j.verberk@ziggo.nl

Al geruime tijd hebben de maandelijkse bijeenkomsten van het Alzheimer Café in Oosterwijk geen doorgang kunnen vinden.

Daarom is het heel fijn dat het Alzheimer Café op dinsdag 21 september weer opengaat.

Natuurlijk volgens de regels die op dat moment gelden.

Hierover zullen wij u begin september informeren.

Tijdens de bijeenkomst op **21 september** willen wij graag met u in gesprek gaan over uw ervaringen over het afgelopen jaar. Hoe heeft u deze periode beleefd. Wij geven u de gelegenheid uw hart te luchten en uw ervaringen te delen. Hoe is het u vergaan en hoe ging het met uw mantelzorg(er)s? Wat viel tegen en wat ging goed? Welke mogelijkheden zag u? Op deze avond willen we ook even stilstaan bij het thema van Wereld Alzheimer Dag "**De vele gezichten van dementie**", een thema gekozen door de vrijwilligers.

En, niet in de laatste plaats, zullen wij 'n tipje van de sluier lichten over de feestelijke invulling van de café bijeenkomst op dinsdagavond 19 oktober omdat de afdeling Midden-Brabant eind september 25 jaar bestaat.



Wij kijken er naar uit u weer te ontmoeten op **21 september!**

Toegang is gratis, inloop vanaf 19.30 uur, afsluiting rond 22.00 uur.

HET MANTELZORGCAFÉ IS WEER VAN START! KOMT U OOK?

Het mantelzorgcafé vindt iedere laatste donderdag van de maand plaats van **15.00 tot 17.00** uur beneden in de Tiliander. U bent van harte welkom bij het mantelzorgcafé op **donderdagmiddag 26 augustus** a.s. om gezellig samen even een kop koffie of thee te komen drinken en/of ervaringen uit te wisselen. Gewoon even wat tijd voor uzelf!

Juist nu 'na Corona' is er mogelijk nog meer behoefte aan het uitwisselen van ervaringen bijvoorbeeld omdat door Corona de zorg zwaarder was of omdat dit gevolgen had voor de contacten met de omgeving. We zullen zeker ook aandacht hebben over de mooie kanten van het zorgen voor iemand, die u dierbaar is.

In de maand juli hebben we met elkaar gesproken over hoe je als mantelzorg(er) zorgt voor de broodnodige ontspanning door bv sport, yoga, moestuin etc. Ook kwam naar voren dat op vakantie gaan veel vraagt van mantelzorgers maar dat de zorg delen met anderen bv op de camping ook weer veel kan opleveren.

Naast hetgeen u zelf wilt inbrengen, willen we in de maand augustus stil staan bij het onderwerp grenzen stellen en nee zeggen. Dit is voor veel mantelzorgers lastig, zo blijkt. Het is niet zo erg als u af en toe dingen doet, die u niet zo graag wilt doen. Maar als u dit heel vaak doet, is dat onplezierig. Om het voor uzelf zo prettig mogelijk te maken, zult u soms uw grenzen aan moeten geven. Zeker als u merkt dat alles te veel wordt. Maar wanneer is dat dan voor u en hoe geeft u dat dan aan? Onder andere over dit onderwerp gaan we deze keer in gesprek.

Reacties van deelnemers tot nu toe zijn:

'Dit is voor mij erg belangrijk. Even een paar uurtjes weg, lekker kletsen met lotgenoten. Ik kijk er elke keer weer naar uit.'

'Het mantelzorgcafé is een goede mix van ontspanning en van elkaar leren.'

Ook als u nog nooit geweest bent, nodig ik u uit om geheel vrijblijvend een keer naar het mantelzorgcafé te komen.

Hopelijk tot 26 augustus!

Oisterwijkse Sport- en Cultuurweek

Natuurlijk wil ook uw VSO graag een bijdrage leveren aan de Sport- en Cultuurweek die plaats vindt van **17 tot en met 26 september 2021**.

Gedurende deze week is deelname mogelijk voor **alle senioren** in Oisterwijk of ze wel of niet lid zijn van onze VSO.

We vinden dit een mooie gelegenheid om kennis te maken met onze activiteiten en vooral ook om ouderen in Oisterwijk sportief bezig te laten zijn.

Mogelijk werkt het inspirerend om in de toekomst lid te worden van de VSO en daardoor stelselmatig sportief in beweging te komen en te blijven.

Alleen maar goed.

In de activiteitenkalender staan onze activiteiten met de dag waarop de activiteit plaats vindt. Op onze website www.vso-oisterwijk.nl kunt u de gegevens vinden van alle activiteiten.

PEAKZ PADEL OISTERWIJK

Sinds kort hebben we er een nieuwe Padelclub bij in Oisterwijk, Peakz Padel. Een club met 6 indoorbanen en binnenkort ook 4 buitenbanen.

Wat is padel?

De nieuwe sport padel is flexibel, snel en laagdrempelig.

Padel wordt altijd gespeeld in dubbelvorm, in een glazen kooi omheind zorgt padel ervoor dat het sporten sociaal, toegankelijk en interactief is. Iedereen die na een eerste keer van de baan stapt merkt dat je de sport snel kan leren en er voldoende uitdaging is om beter te worden.

Bij Peakz Padel willen we iedereen de baan op krijgen en gaan vanaf September beginnen met Old Jack's. Een event voor de sportieve 55-plusser die wil kennismaken met padel of vaker wil spelen. Elke dinsdagochtend in september van 10.00 – 11.00 uur.



Alle dinsdagen in september zijn gratis en daarna volgt een kleine vergoeding.

Wanneer:

- Dinsdag 7 September
- Dinsdag 14 september
- Dinsdag 21 september
- Dinsdag 29 september

Tijd : 10.00 – 11.00 uur
Kosten : gratis
Aanmelden : vrije inloop

11 september: Pareltoer

Nog net op de valreep voor mijn vakantie wil ik jullie uitnodigingen voor de Pareltoer.

Een fietstocht die we jaarlijks willen laten terugkomen!

Deze is dit jaar op 11 september 2021. We starten tussen 10.00-11.00 uur vanaf het Lindeplein.

De kosten zijn €10,00 per persoon, dat is incl. de route, een lunch, een ijsje onderweg en een leuke goodybag.

Er zijn twee routes beschikbaar...

Route 1: 20,4 kilometer... een leuke tocht die ook toegankelijk is voor scootmobielen

Route 2: 29,2 kilometer... deze gaat door alle kernen van Oisterwijk

Mocht je mee willen doen, geef je dan op voor 5 september bij Sanne van den Hoven.

Via e-mail: info@sannevandenhoven.nl