

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 12 , nr. 3 maart 2022

In deze nieuwsbrief:

Actueel:

- Bewegen in de wijk
- Algemene Ledenvergadering
- Cursus Tai Chi
- Mantelzorgcompliment
- Alzheimer café

Overig:

- Spreekuur VSO
- WMO cliëntondersteuning
- Loket Wegwijs

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

Het volgend vragenuurtje en/of spreekuur is op **woensdag 6 april 2022** 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-Cliëntondersteuning

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 cliëntondersteuner van VSO:

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

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

Email: loketwegwijs@oisterwijk.nl

Website: www.oisterwijk.nl/loketwegwijs

Algemene Ledenvergadering 2022

VSO Oisterwijk houdt dit jaar haar Algemene Ledenvergadering op donderdag **14 april 2022** in **TILIANDER. Aanvang 13.30 uur**

Het bestuur nodigt u van harte uit voor deze bijeenkomst.

Agenda:

1. Opening en mededelingen
2. Vaststellen agenda
3. Verslag jaarvergadering 2021
4. Jaarverslag 2021
5. Financieel jaarverslag 2021
6. Verslag kascontrolecommissie
7. Benoeming kascontrolecommissie
8. Begroting 2022
9. Rondvraag en sluiting

De agenda van de jaarvergadering en de daarbij behorende stukken liggen voor aanvang van de vergadering vanaf 12.00 uur ter inzage in de vergaderzaal en kunnen vanaf 8 april op verzoek digitaal worden toegezonden. U kunt uw verzoek hiertoe richten aan Fons Klaasen, Molenacker 65, 5061 KS Oisterwijk, email secretaris@vso-oisterwijk.nl.

Het bestuur biedt die leden, die de Algemene Ledenvergadering op 14 april bijwonen na afloop van de vergadering een heerlijke "High Tea" aan. In verband met de organisatie van deze bijeenkomst is het noodzakelijk dat u zich aanmeldt bij de secretaris. Aanmelden kan tot uiterlijk 9 april 2022. Aanmelden is noodzakelijk via e-mail: secretaris@vso-oisterwijk.nl. of tel. **06-16433781**

Bewegen 'in de wijk' nu ook bij Inlooppunt Oisterwijk!

Vanaf vrijdag 1 april 2022 in 'Huiskamer de Inloop': gym voor senioren!
Wekelijks van 14.00 – 15.00 uur in het Inlooppunt, Kerkstraat 48 in Oisterwijk.
De beweegcoaches bieden al enkele jaren succesvol 'gymlessen' voor senioren aan.
Per 1 april is er ook in het Inlooppunt op vrijdagmiddag wekelijks de mogelijkheid om in groepsverband en onder deskundige begeleiding gezellig en gezond bezig te zijn.
Zo blijft u zo lang mogelijk actief en zelfstandig. Samen met u en buurtgenoten in een klein groepje werken we aan uw balans, kracht en conditie. Na afloop is er de gelegenheid om gezellig samen een kopje koffie te drinken. Dit allemaal bij u in de wijk.

Aanmelden: bel 085-4868390 of b.g.g. 06-42059520 of stuur een e-mail: info@wyzorg.nl

Kosten: In april gratis, daarna € 3,- per keer (via incasso)

Begeleiding: bewegingsdeskundige

Kleding: makkelijk zittende kleding en stevige schoenen. Hebt u vragen over vervoersmogelijkheden?

Bel naar het infopunt vervoer op 06-34038905

Mantelzorgcompliment 2022

Maandag 7 maart heeft Saskia Dartel uit Moergestel het 1^e Mantelzorgcompliment van 2022 uit handen van de wethouder ontvangen.

Ondersteunt u ook een van uw naasten die in onze gemeente woont? Grote kans dat ook jij mantelzorger bent. Doet u dit al langer dan 3 maanden en gemiddeld ongeveer 8 uur per week. Grote kans dat u ook mantelzorger bent? Dan ligt er vanaf **15 maart tot en met 15 juni** een mantelzorgcompliment voor u klaar.

Het mantelzorgcompliment bestaat uit 3 lokale cadeaubonnen met een totale waarde van 50,00 euro die u kunt besteden bij ruim 150 winkels en restaurants in de gemeente Oisterwijk.

U kunt de bonnen ophalen vanaf **15 maart tot en met 15 juni 2022:**

- Elke dinsdagochtend van 10.00 tot 11.30 in Tiliander in Oisterwijk
- Elke woensdagochtend van 10.00 tot 11.00 in den Domp in Haaren

- Mantelzorgers uit Moergestel melden zich voor het compliment bij een vrijwilliger van Buurtgenoten. Neem voor meer informatie contact op met Petra Verheijen, (013) 513 23 51 of mail naar: p.verheijen@ziggo.nl
- Op afspraak voor werkende mantelzorgers of mantelzorgers die niet in de gemeente Oisterwijk wonen. Neem hiervoor contact op met Ingrid Oosterling, (06) 17 16 30 91 of mail naar: mantelzorgoisterwijk@contourdetwern.nl

Let op! De periode is korter dan voorgaande jaren en neem altijd uw legitimatiebewijs mee.

Meer informatie?

Bel naar Ingrid Oosterling van ContourdeTwern: (06) 171 630 91 of (013) 528 40 80
of mail naar: mantelzorgoisterwijk@contourdetwern.nl

21 april 2022

Uit eten met de VSO

Op donderdag 21 april 2022 gaan we voor een etentje naar "De Chinese Muur", Kerkstraat 18 te Haaren (tel. 0411-622446). Op die avond hebben wij voor u een heerlijke Chinese avond georganiseerd met eten in buffetvorm. De kosten daarvan bedragen slechts € 21,95 per persoon en is inclusief drank (bier, wijn en frisdrank).

De deelnemers worden om 17.45 uur verwacht zodat het etentje om 18.00 uur kan beginnen.

Aanmelden kan bij Fons Klaasen (tel. 06-16433781) tot **uiterlijk 7 april 2022**.

De deelnamekosten dienen vooraf te worden voldaan door overmaking op rekening NL15Rabo01689.73.979 t.n.v. KBO Oisterwijk onder vermelding van "etentje".

Let op: Als u wilt meedoen moet u zich aanmelden bij genoemde organisatoren. Als u dat niet doet wordt er geen plaats voor u gereserveerd in het restaurant.



Het Inlooppunt zet haar deuren open!

De huiskamers van het Inlooppunt vervullen al 25 jaar een belangrijke functie in de Oisterwijkse samenleving. Met vele uiteenlopende activiteiten wil het Inlooppunt een gastvrij thuis zijn voor alle inwoners van Oisterwijk, met name voor ouderen. Zowel de nog actieve senioren, als de ouderen die meer gebaat zijn bij kleinschaligheid.

Open huis

Op 9 april houden we Open Huis tussen 14.00 uur en 16.30 uur in de Kerkstraat 48 en 48a.

U bent van harte welkom op deze middag. U kunt binnenlopen wanneer u wilt.

Onder het genot van een kopje thee of koffie kunt u zich op de hoogte stellen van alle activiteiten van de Gerard Horvershuiskamer en van huiskamer de Inloop.

Kent u een familielid of bekende die mee zou willen doen aan één van onze activiteiten? Nodig hem of haar gerust uit om samen met u een kijkje te komen nemen.

Naast onze reguliere activiteiten, die u kunt vinden op onze website www.inlooppuntoisterwijk.nl starten we met een aantal nieuwe activiteiten.

Nieuwe activiteiten

- Een beweegactiviteit voor senioren i.s.m. WY-zorg/Natuurlijk Gezond Oisterwijk op vrijdagmiddag van 14.00 tot 15.00 met aansluitend koffiedrinken voor de liefhebber.
- Open inloop met (kaart)spelletjes en sjoelen op de 1e en 3e dinsdagmiddag van 14.00 tot 16.00
- Herstart Cultuur en Beleef, speciaal voor geïnteresseerden in thema's als geschiedenis, kunst, reizen, natuur, religie etc. op de laatste maandagmiddag van de maand van 14.30 tot 16.00. Het kan gaan over het Oisterwijkse maar ook verder weg. Elke maand een andere gastspreker.
- Tot slot starten we in mei nog met 4 schilderlessen, speciaal voor senioren en beginners.



Meer informatie

Voor meer informatie kunt u naast kijken op onze website ook bellen naar Ingrid Oosterling 06-17163091.

Dinsdag 19 april 2022: Alzheimer Café Oosterwijk-Moergestel

De Coppele, Prunusstraat 69, Oosterwijk

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

Informatie: Jeanne Verberk (coördinator) Tel: 013-5284571.

E-mail j.verberk@alzheimerwilligers.nl

Toegang is gratis, inloop v.a. 19.30 uur, afsluiting 22.00 uur.

Het thema van deze avond is: **Omgaan met dementie**

Gastspreker is **Rianne Pijnenburg**, casemanager dementie Oosterwijk.

Omgaan met dementie, hoe doe je dat als naaste of mantelzorger?

Wanneer iemand de diagnose dementie krijgt komt er veel op die persoon af.

Dementie heeft een grote invloed op het leven van mensen met dementie en hun naasten.

Je blijft aanlopen tegen situaties waar je je even geen raad mee weet.

Hoe houd je het als partner/mantelzorger vol?

Aan bod komt onder andere welke gedragsveranderingen er bij mensen met dementie voor kunnen komen. Zijn er algemene vuistregels in het omgaan met een persoon met dementie?

Door aan te sluiten bij de belevingswereld laat je de persoon met dementie in zijn/haar waarde.

We zullen nader ingaan op tips die toe te passen zijn in de benadering van mensen met dementie.

Uiteraard is er na de pauze volop ruimte om in discussie te gaan met de gastspreker en vragen te stellen.

Tai Chi en de V.S.O.

VSO heeft contact gelegd met Studio Balans aan de Terburghtweg in Oosterwijk. Binnen Studio Balans bestaat een mogelijkheid tot het volgen van Tai Chi-bijeenkomsten.

Wat houdt Tai Chi In? De oorsprong van **Tai chi chuan** ligt in de Ming-dynastie (periode van 1368 - 1644) en kwam tot ontwikkeling binnen taoïstische kringen. Het is een combinatie van eeuwenoude ontspannings- en gezondheidstechnieken zoals soepelheids- en ademhalingsoefeningen en ook meditatieve trainingen.

- Het leert je aandacht brengen naar het hier en nu, bewust aanwezig zijn (Mindfulness)
- Ademhaling verloopt traag en natuurlijk
- De regelmaat of het continue zorgt voor een rustig effect
- Je krijgt controle over je beweging en je evenwicht
- Je ontwikkelt het gewaarworden, waarbij én de hersenen én het lichaam in een actieve aandacht verkeren en reageren.

Een flink aantal V.S.O.-leden staat al ingeschreven voor een viertal kennismakings-

bijeenkomsten op donderdagochtend van 10.45 tot 11.45 uur en op vrijdagochtend van 9.15

tot 10.15 uur. Deze groepen starten op 7 en 8 april.

Er blijft voor VSO-leden die zich er nog niet voor opgegeven hebben een extra mogelijkheid

bestaan om eveneens in april kennis te komen maken met Tai Chi in een viertal

kennismakingsbijeenkomsten.

In deze vier proefbijeenkomsten met ten hoogste tien deelnemers kan kennis worden gemaakt met Tai Chi op **donderdagmiddag van 13.30 tot 14.30 uur** voor het totaalbedrag van € 20,00.

Bij zeer grote belangstelling ligt er nog een extra mogelijkheid tot kennismaking op **donderdagmiddag van 15.00 tot 16.00 uur.**

Na afloop van iedere bijeenkomst kunt u voor € 0,50 een kopje koffie te blijven drinken.

Als u belangstelling hebt voor deze kennismaking met Tai Chi dan kunt u zich

per mail: coordinator@vso-oosterwijk.nl

of telefoon : 06-12391506 bij me opgeven.

