

# Nieuwsbrief

**VSO Oisterwijk**  
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



Molenacker 65 5061 KS Oisterwijk

**Website:** [www.vso-oisterwijk.nl](http://www.vso-oisterwijk.nl)

**Email:** [info@vso-oisterwijk.nl](mailto:info@vso-oisterwijk.nl)

**Kantoor:** Spoorlaan 82c, 5061 HD Oisterwijk

**Telefoon:** 06-16 43 37 81

**Jaargang 12, nr. 9 oktober 2022**

In deze nieuwsbrief:

Actueel:

- Kerstviering senioren
- DIGIDCAFE
- Alzheimer Café
- Kerstactie Caritas

Overig:

- spreekuur
- WMO cliëntondersteuning
- Loket wegwijs Oisterwijk

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

Het volgend vragenuurtje en/of spreekuur is op **woensdag 2 november 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-Clïëntondersteuning**

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:**

**Els Prinsen**, tel. 06-13704605, e-mail: [prinel004@live.nl](mailto:prinel004@live.nl)

**Gerard van Wanrooij**, tel. 06-12391506, e-mail: [gerardvanwanrooij@vso-oisterwijk.nl](mailto:gerardvanwanrooij@vso-oisterwijk.nl)

**Frans Monchen**, tel. 06-57177927, e-mail: [bestuur@vso-oisterwijk.nl](mailto: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.

**Inloopspreekuur:** donderdag 9.00 – 10.30 uur, Tiliander Cultureelcentrum 1<sup>e</sup> verdieping.

**Email:** [loketwegwijs@oisterwijk.nl](mailto:loketwegwijs@oisterwijk.nl)

**Website:** [www.oisterwijk.nl/loketwegwijs](http://www.oisterwijk.nl/loketwegwijs)

## Verenigde Senioren Oisterwijk & Kerstfeest voor Senioren

OP **15 december** gaan wij ons traditionele kerstfeest weer vieren. We zijn blij te mogen melden dat dit in collegiale samenwerking met Kerstfeest voor Senioren gaat gebeuren.

In Tiliander zullen we als vanouds voor de inwendige mens en het vermaak zorgen.

De bijeenkomst begint om 13.00 uur en zal tot ongeveer 18.30 uur duren

U kunt uw kaarten, maximaal 2 per persoon, ophalen in Tiliander op

**30 november tussen 10 en 12 uur.** Let op, vol is vol.

Wij kijken uit naar uw komst.



## Wandelmogelijkheden.

Binnen uw VSO bestaan actieve wandelgroepen.

Elke week kan er op maandag worden gelopen met de groep "Nordic Walking".

Een eenmaal per 14 dagen lopen actieve ouderen in groepsverband op woensdagmiddag in Oisterwijk en omgeving.

Als u dat niet voldoende vindt en meer wilt wandelen dan kan dat vanaf 4 november 2022!

Vanaf **vrijdag 4 november** kunt u via "Ontmoeting in Beweging" iedere week van 10.00 tot 12.00 meelopen met een nieuw te vormen groep wandelaars.

Hoe gaat dat in zijn werk?

Om 10.00 uur staat de bekende Parel Express klaar bij het beginpunt langs de HOCO-velden aan de Sportlaan 10, 5062 JK Oisterwijk.

Met deze Parel Express worden de deelnemers op een iedere week wisselende locatie afgezet of opgehaald. Te denken valt aan De Rode Lelie, Groot Speijck of iets dergelijks.

Begin- en eindpunt is iedere vrijdagmorgen het paviljoen van Hoco.

Na afloop krijgt u rond 11.30 uur in het Hoco-paviljoen een kopje koffie of een kopje thee aangeboden.

Aan deze vrijdag-morgen-activiteit zijn in de proefmaand november 2022 geen kosten verbonden.

Ná november 2022 betaalt iedere deelnemer per wandeling € 3,00 contant. Daar zijn het kopje koffie en een koekje bij inbegrepen.

Als u graag deel wilt nemen kunt u zich aanmelden via: [mentorhulpoisterwijk@outlook.com](mailto:mentorhulpoisterwijk@outlook.com) of 06-47 93 38 72.



## Wijziging Digicafé per 1 november 2022

Digicafé in de Bibliotheek voortaan wekelijks

Je zaken digitaal regelen is niet meer uit het dagelijks leven weg te denken. Maar wat je allemaal digitaal moet doen is niet altijd even makkelijk. Bij het Digicafé komen er dan ook steeds meer mensen met vragen over het gebruik van digitale apparatuur zoals laptop, iPad, mobiele telefoon en e-reader. Maar ook met vragen over bijv. het installeren en gebruiken van apps. Kortom er is steeds meer vraag naar digitale ondersteuning. Om deze reden heeft de Bibliotheek besloten om de spreekuren van 2 keer per maand uit te breiden naar elke week.

Per 1 november kun je voortaan elke donderdagmiddag tussen 14.00u en 16.00u binnenlopen bij het Digicafé. Let op: het Digicafé is dus vanaf 1 november ook op een andere dag!

Daarnaast wordt er nog iets nieuws aan het Digicafé toegevoegd. In de praktijk blijkt dat als mensen de Klik & Tik training hebben gevolgd ze thuis toch nog tegen dingen aanlopen waarvan ze niet weten hoe ze die op moeten lossen. Nu is er de mogelijkheid om dan met je laptop of iPad (inclusief adapter) naar de Bibliotheek te komen tijdens het Digicafé, dan kijkt de vrijwilliger met je mee en kun je er meteen even mee oefenen.

Tenslotte gaat de Bibliotheek tijdens het Digicafé regelmatig workshops geven over onderwerpen waar veel vragen over zijn. Deze workshops worden te zijner tijd in de lokale media aangekondigd. Kortom een flinke uitbreiding van de digitale ondersteuning.

## Dinsdag 15 november 2022 Alzheimer Café Oisterwijk-Moergestel

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@alzheimervrijwilligers.nl](mailto:j.verberk@alzheimervrijwilligers.nl)

*Locatie: Ontmoetingscentrum De Coppele, Prunusstraat 69, 5061 AS Oisterwijk.*

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



Het thema dat besproken wordt is **ouderenmishandeling**.

Als gastspreker zal dan aanwezig zijn, Gertrud van Nimwegen.

Zij werkt als casemanager voor Veilig Thuis Midden-Brabant.

Ouderenmishandeling komt helaas vaker voor dan we denken en daarom is het belangrijk om ook hierover informatie te geven en ervaringen te delen.

Bij Veilig Thuis kan men terecht voor informatie, advies en ondersteuning, om zorgen te bespreken en eventueel een melding te doen. Ook wanneer er een vermoeden bestaat van ouderenmishandeling.

Gertrud geeft informatie over wanneer er sprake kan zijn van ouderenmishandeling en waar men terecht kan om dit te bespreken. Uiteraard is er na de pauze voldoende ruimte om met elkaar in gesprek te gaan over dit thema.

U bent van harte welkom op 15 november!



## Activiteitenoverzicht Inlooppunt

### Maandag

- **BINGO:** 2e maandag van de maand 14.00 tot 16.00u.
- **CULTUUR en BELEEF:** Elke maand een andere gastspreker. Laatste maandag van de maand 14.30 tot 16.00u.

### Dinsdag

- **OPEN INLOOP:** Koffie, (kaart) spelletjes of sjoelen (gratis). 4 en 18 oktober, 1 en 15 november, 6 en 20 december 14.00 tot 16.00 u.
- **CREAMIDDAG:** 2e dinsdag van de maand 14.00 tot 16.00u (gratis).
- **LUNCHEN in KLEINE GROEP:** dinsdags in de oneven weken 12.30 tot 14.00u.

### Woensdag

- **SPELLETJES in KLEINE GROEP:** Koffie, kaarten en rummicuppen (gratis). Elke woensdag 13.30u. tot 15.30u.
- **LUNCHEN:** Elke woensdag 12.30 tot 14.00u.

### Donderdag

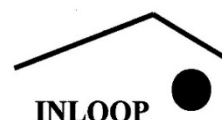
- **SCHILDERLES:** Voor beginners. 4 bijeenkomsten in voor - en najaar op donderdag van 10.30 tot 12.00u.
- **HANDWERKMIDDAG:** 3e donderdag van de maand 14.00 tot 16.00u (gratis).

### Vrijdag:

- **STOELYOGA:** Met aansluitend koffie (gratis). Elke vrijdag 10.00 tot 12.00u.
- **SPORT- en BEWEEGUURTJE:** Speciaal voor senioren met aansluitend koffie. Elke vrijdag 14.00 tot 16.00u.

### Zondag

- **BRUNCHEN:** 3e zondag van de maand 12.00 tot 14.00u.



- **WERELDKUUKEN:** Samen Koken voor vrouwen.  
Laatste zondag van de maand 13.00 tot 16.00u.

Een aantal activiteiten is gratis. Voor de overige wordt een kleine bijdrage gevraagd. Meer informatie op [www.inlooppuntoosterwijk.nl](http://www.inlooppuntoosterwijk.nl).  
Of bel Ingrid Oosterling, 06-17163091 en b.g.g. 013-5284080

## **EINDELIJK...!!!"LEVENSKUNST VOOR WIE GOED OUD WIL WORDEN"**

### **WIJ BESTAAN 10 + 2 jaar!**

**Door corona twee jaar uitgesteld, mogen we dit nu eindelijk vieren en hiertoe hebben we een bekende en internationale gastspreker uitgenodigd.  
IEDEREEN IS WELKOM!**

### **Gastspreker: Dr. Lucien de Cock (Internist /Geriatr)**

Meest toonaangevende geriatr van Vlaanderen en wordt wereldwijd erkend als een autoriteit. Schreef in het verleden al verschillende bestsellers over het ouder worden met o.a. aandacht voor dementie en depressie. Ook seksualiteit bij ouderen en het levenseinde bleven niet onbesproken.

### **WEES WIJS... WORD EN BLIJF AANGENAAM GRIJS.**

ONZE LEVENSWEG VAN 100 JAAR EN MEER...

**DINSDAG 13 december om 14.00 uur Cultuurcentrum Tiliander /Spoorlaan /Oosterwijk  
Toegang : 10 euro**

**Kaarten te koop - vanaf begin november - via de Tiliander.**

**In voorverkoop tot 1 december 8 euro.**

**Organisatie: Metgezel in Zingeving**

**Tel: 06-13416942 ofwel: [info@metgezelinzingeving.com](mailto:info@metgezelinzingeving.com)**

INHOUD van de lezing: Wees wijs ...word en blijf aangenaam grijs.

We leven steeds langer: 100 jaar worden is geen utopie meer. De oudste mens ter wereld, Jeanne Calment, werd zelfs 122 jaar. Dr. Lucien De Cock onderhield een nauw contact met haar. De geneeskunde evolueert steeds verder waardoor men bijgevolg steeds ouder wordt. Elke unieke mens gaat zelf met veerkracht op zoek naar tips om zo lang mogelijk betekenisvol te leven. Dit zowel met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van vandaag. Leven op weg naar een goede ouderdom, in een positieve gezondheid, om zoveel mogelijk eigen regie in handen te houden.

Maar wat is dan juist: verouderen? En hoe kunnen we het tegengaan? Kunnen we met andere woorden naast langer leven, ook beter kwalitatief leven? Zijn laatste en meest recente boek "Blijf van mijn lijf " belicht belangrijke aspecten van fysiek geweld zowel in de huiskamer als in verzorgingshuizen.

Geriatr Dr. Lucien De Cock vertelt het allemaal in deze uitermate boeiende en veelomvattende lezing. Wees welkom en elke vraag uit de zaal is bespreekbaar in dialoogvorm.

Deze lezing is een initiatief van de METGEZEL IN ZINGEVING

Werkgroep " Levenskunst voor wie goed oud wil worden "

In samenwerking met Gemeente Oosterwijk/ Contourde Twern Oosterwijk /KBO-Haaren(Katholieke Bond van Ouderen)/ SVM (Senioren Vereniging Moergestel) SVO (Senioren Vereniging Oosterwijk)/ Farent ( Maatschappelijk Werk)

## **Kerstactie Charitas Oosterwijk en Caritas Haaren**

### **Meld u aan vóór 10 november!**

Charitas Oosterwijk en Caritas Haaren organiseren ook dit jaar weer de Kerstactie voor mensen die het niet breed hebben in de gemeente Oosterwijk.

Wilt u meedoen? Dan moet u zich aanmelden op [www.charitasoosterwijk.nl](http://www.charitasoosterwijk.nl).

De voorwaarden voor deelname zijn:

1. U moet **zelfstandig wonen** in de gemeente Oosterwijk.
2. Uw inkomen is maximaal **130% van de landelijke bijstandsnorm (voor de bedragen zie de website).**

Hulp nodig bij het aanmelden of vragen: Bel: [06-10183652](tel:06-10183652)