

Seniorenfestival in de Schutskamp 2022

19 september – 9 oktober



De Schutskamp
(be)leeft!

Voorwoord

Beste inwoner van de Schutskamp,

Voor het tweede jaar op rij kunt u binnenkort het Seniorenfestival bezoeken. Dicht bij huis, gewoon bij u in de buurt. Hier ontmoet u andere buurtbewoners en kunt u samen aan activiteiten meedoen. Farent, GGD en 'S-PORT hebben daarvoor een mooi programma neergezet. Zo is er bijvoorbeeld een interessante workshop over gezond ouder worden en de mogelijkheid om een woning te bezoeken waar u kennis kunt maken met slimme oplossingen in huis. Ook kunt u meedoen aan Beweeg u Fit of misschien kiest u er wel voor om de bekroonde theatervoorstelling De Dementie van Jet en Harrie te bezoeken.

Tijdens het Seniorenfestival kunt u zich drie weken lang als festivalganger onderdompelen. Mijn tip is om dat ook zo veel mogelijk te doen. Omdat het gezellig is en omdat u er altijd wat van opsteekt. Het is ook een mooie kans om nieuwe mensen en organisaties uit uw buurt te leren kennen. En te zien wat er specifiek voor senioren wordt georganiseerd.

Want we vinden het belangrijk in 's-Hertogenbosch dat iedereen fijn kan wonen en mee kan doen. Dat geldt voor inwoners van alle leeftijden. Het gaat daarbij over de woning waarin u woont. Het gaat ook over sociale contacten en passende hulp geven aan inwoners die dat nodig hebben. En over wijken en buurten waarin mensen naar elkaar omkijken en waar ruimte is om elkaar te ontmoeten.

Het is mooi om te zien dat verschillende organisaties er samen voor zorgen dat het festival kan plaatsvinden. En laten we ook alle vrijwilligers die zich hiervoor belangeloos inzetten niet vergeten. Geweldig!

Voor nu wens ik u een goed Seniorenfestival met veel gezellige samenkomsten.

Marianne van der Sloot

Wethouder Sociale structuur
Gemeente 's-Hertogenbosch





Hoe werkt dit magazine?

Dit magazine is opgedeeld in verschillende thema's;

- Gezondheid en Bewegen
- (Digitale) Veiligheid en Wonen
- Cultuur en Ontmoeten
- Partners in de wijk

De beschrijving van alle activiteiten die plaatsvinden tijdens het Seniorenfestival vindt u terug onder één van de thema's. Alle activiteiten staan ook overzichtelijk in een schema. Zo kunt u in één oogopslag zien wat er op welke dag te doen is. Tenslotte vindt u het kopje 'partners in de wijk', zodat u de contactgegevens van partners in de wijk altijd bij de hand hebt wanneer u een vraag hebt.

Bij de meeste activiteiten vindt u in het kader contactgegevens. Hier kunt u terecht als u meer informatie wil over de activiteit. Hebt u andere vragen? Neem contact op met:

Arnoud Verhoeven

06-29325705 arnoudverhoeven@farent.nl

of

Daan van Dongen

06-11307490 daanvandongen@farent.nl

Wij wensen u veel leesplezier, maar vooral veel plezier bij de activiteiten. We hopen dat het voor u een mooi, gezellig en inspirerend festival wordt.

Arnoud, Cindy, Daan, Ilvie, Kim, Monique

Gezondheid en Bewegen



Beweeg u Fit!

Beweeg u Fit! Is een bewegingsactiviteit voor inwoners van 65 jaar en ouder. De lessen richten zich op het vergroten of behouden van de conditie, lenigheid en spierkracht. Iedereen doet wat binnen de eigen mogelijkheden kan. Ook gezelligheid is een belangrijk onderdeel van deze groepslessen. Na de les is er nog tijd voor koffie en een gezellig praatje. Kom tijdens de Nationale Sportweek een gratis proefles meedoen! Er is nog plaats bij verschillende groepen gymnastiek, werelddans en lijndans.

Informatie

Gymnastiek	Maandag 19 september, maandag 26 september of maandag 3 oktober 10.00 - 11.00 uur, 11.00 - 12.00 uur, 14.00 - 15.00 uur (alleen dames) of 15.00 - 16.00 uur
Lijndans	Donderdag 22 september, donderdag 29 september, donderdag 6 oktober, 09.00 - 10.00 uur of vrijdag 23 september, vrijdag 30 september, vrijdag 7 oktober, 10.00 - 11.00 uur
Werelddans	Donderdag 22 september, donderdag 29 september, donderdag 6 oktober, 10.15 - 11.15 uur
Waar	SCC De Helftheuvel
Aanmelden	Ilvie van Schijndel, 06-11738742 of i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl



50Plus Sport

50Plus Sport is een gevarieerd beweegprogramma met onder andere aandacht voor conditie, beweeglijkheid, spierkracht en sportspelen. Om de drie weken verandert de les. Zo wordt er bijvoorbeeld 3 weken achter elkaar dynamic tennis gegeven, dan 3 weken volleybal en dan 3 weken oefeningen gericht op spierkracht. Er worden lessen verzorgd in Sporthal De Schutskamp (overdag) en in Sportzaal Churchillaan (avond).

Wanneer	Maandag 19 september, maandag 26 september of maandag 3 oktober
Waar	Sporthal De Schutskamp (overdag) of Sportzaal Churchillaan (avond)
Tijd	09.30 - 10.30 uur, 10.30 - 11.30 uur, 19.00 - 20.00 uur, 20.00 - 21.00 uur
Aanmelden	Ilvie van Schijndel, 06-11738742 of i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl

Gezond Natuur Wandelen

Vindt u het leuk om regelmatig met een groep een uurtje langs een groene route te wandelen? Doe dan mee met Gezond Natuur Wandelen. Elke week, het hele jaar door, is er een wandeling van een uur door de prachtige natuur van 's-Hertogenbosch en omstreken. De route is steeds weer anders en de wandeling gaat altijd door. De start is op een vaste plaats en tijd. Vrijwilligers begeleiden de groep en vertellen onderweg iets over de natuur. De wandelingen zijn vooral bedoeld voor mensen die graag wat meer willen bewegen. Iedereen die het leuk vindt om met een groep in een rustig tempo te wandelen is welkom. Na afloop is er (voor eigen rekening) koffie en thee.

GEZOND NATUUR WANDELEN

Wanneer	donderdag 22 september, donderdag 29 september en donderdag 6 oktober
Waar	Clubhuis Atletiekvereniging O.S.S.- VOLO, De Eendenkooi 13
Tijd	09.30 - 11.00 uur
Aanmelden	Aanmelden is niet nodig
Info	ruud@oss-volo.nl

Gezondheid en Bewegen

Stichting Fietsmaatjes Den Bosch

Misschien ziet u de duofiets wel eens door De Schutskamp rijden. Altijd al een keer willen weten hoe het voelt om hier zelf op te fietsen? Als vrijwilliger of als gast? Kom het proberen bij Stichting Fietsmaatjes Den Bosch. Een stichting die ervoor zorgt dat inwoners die zelf niet meer durven of kunnen fietsen, samen met een vrijwilliger weer een fijne fietstocht kunnen maken.

Wanneer	Dinsdag 20 september
Waar	Sporthal De Schutskamp, De Eendenkooi 1
Tijd	10.00 - 12.00 uur
Aanmelden	Aanmelden is niet nodig



Stichting Actieve Senioren

De Stichting Actieve Senioren (SAS) richt zich op de actieve senioren van 55+ en stelt ontmoeten centraal. Tijdens het Seniorenfestival kunt u een les Tai Chi meedoen. Tai Chi bestaat uit zachte vloeiende bewegings-oefeningen en is zeer geschikt voor senioren. Ook kunt u gezellig mee koersballen. Koersbal is een balspel dat lijkt op jeu-de-boules. De ballen zijn groter en hebben een afwijking naar links of rechts. Beide activiteiten zijn in SCC De Helftheuvel. Meld u zich aan voor een proefles bij Marianne Penninks. Bent u benieuwd wat de SAS nog meer te bieden heeft? Kijk op www.sasdenbosch.nl



Wanneer	Vrijdag 23 september
Waar	SCC De Helftheuvel
Tijd	Tai Chi 09.00 – 10.00 uur Koersbal 10.30 – 12.00 uur
Aanmelden	06-51082820 of m140545@hetnet.nl



Jeu de boules

Op zondag 25 september 2022 organiseert Pétanque Union Bois le Duc de "Bossche Bollen-mix". Dit is een open jeu de boules-toernooi. Er worden 3 rondes gespeeld à la mêlée. Dit betekent dat iedere speler in iedere ronde steeds een andere medespeler maar ook andere tegenstanders heeft. Boules zijn er voldoende beschikbaar. Doe gezellig mee!



Wanneer	Zondag 25 september
Waar	De Fuik 10, achter kantine s.v. C.H.C.)
Tijd	10.30 uur, start 1 ^e wedstrijd 11.00 uur
Kosten	€ 3,-
Aanmelden	Aanmelden vooraf niet nodig
Info	Antoon van Mil, 06-13531310 of voorzitter@puboisleduc.nl

Ontmoet & Beweeg

Tijdens het Seniorenfestival is Ontmoet & Beweeg gestart. Een beweegactiviteit op het grasveld bij de Helftheuvel flats.

Na een aantal weken is de activiteit succesvol verder gegaan bij Tennisvereniging De Schutskamp. Wekelijks is hier nog een groepje actief, begeleid door vrijwilligster Ela Donkers. De les is opgebouwd uit een warming-up, oefeningen op de plaats met divers materiaal, een spelletje met tennisrackets en afsluitend koffie/thee en een gezellige nazit. Plezier staat voorop! Wees welkom om mee te doen. Je hoeft niet eerder getennist te hebben om mee te kunnen doen.

Tennisvereniging **De Schutskamp**

Wanneer	Vrijdag 23 september, vrijdag 30 september en vrijdag 7 oktober
Waar	Tennisvereniging De Schutskamp, De Eendenkooi 3
Tijd	10.30 – 12.00 uur
Kosten	Geen
Aanmelden	Ela Donkers, ela.donkers@home.nl of 06-14905669

Gezondheid en Bewegen

Senioren Fit

Doe mee met Senioren Fit, een fitness groepsles in circuitvorm, speciaal voor 60-plussers!

De les bestaat uit verschillende oefeningen (circuit). Op eigen tempo voer je de oefeningen 30 tot 60 seconden uit. Tussen iedere oefening is er even rust. Alle oefeningen gedaan? Dan is de eerste ronde voorbij en worden alle oefeningen nog een aantal keer herhaald. Senioren Fit is een ideale les om aan conditie, kracht en lenigheid te werken. Samen met leeftijdsgenoten maakt het extra leuk!

snap 24/7
fitness
DEN BOSCH
DE EENDENKOOI 1B
(073) 8899883
DENBOSCH@SNAPFITNESS.NL

Wanneer	Vrijdag 30 september
Tijd	09.30 – 11.00 uur
Waar	Snap Fitness, De Eendenkooi 1B
Kosten	Geen
Aanmelden	Samir Bayouni, 06-44309758 of manager_snapfitnessdenbosch@outlook.com

FysioCompany van Mourik & van der Valk

FysioCompany van Mourik & van der Valk is sinds 1978 een vertrouwd adres in de wijk voor klachten op het gebied van bewegend functioneren. Tijdens het Seniorenfestival kunt u laagdrempelig kennismaken! Kom naar een of meerdere van onderstaande activiteiten.



Fitness

Medische fitness is voor iedereen die onder begeleiding van een fysiotherapeut of assistent-fysiotherapeut op een verantwoorde en intensieve wijze aan zijn gezondheid wil werken. Iedereen heeft zijn eigen persoonlijke programma. Bij lichamelijke klachten of beperkingen worden de oefeningen aangepast zodat u ze binnen uw eigen mogelijkheden kan uitvoeren. Speciaal voor het Seniorenfestival hebben wij twee inlooplessen georganiseerd, waarin u kan proeven van conditietraining, krachttraining en functionele training. Wilt u een inlooples meedoen of meer informatie over de medische fitness, neem contact met Rheynoud op!

Wanneer	Maandag 19 september & maandag 3 oktober
Tijd	18.00 – 18.45 uur
Locatie	FysioCompany van Mourik & van der Valk, Marco Polostraat 12
Kosten	Geen
Aanmelden	073-6232222 of rheynoud@fysiocompany.nl



Wandelgroep

Naarmate we ouder worden is het nóg belangrijker om een actieve leefstijl te hebben. In beweging zijn en blijven, het liefst dagelijks, is goed voor onze fitheid. De makkelijkste manier van bewegen in de wijk is wandelen. Wandelen zorgt voor positieve effecten voor onze gezondheid, denk aan: spieren, conditie, geheugen, zelfredzaamheid, botkwaliteit en niet te vergeten mentale gezondheid. Naast deze gezondheidseffecten die belangrijk zijn, biedt onze wandelclub ook veiligheid en gezelligheid. Heb je zin om mee te wandelen, meld je aan bij Jeroen en trek je wandelschoenen aan!

Wanneer	Donderdag 22 september & donderdag 29 september & donderdag 6 oktober
Tijd	18.00 – 18.45 uur
Locatie	FysioCompany van Mourik & van der Valk, Marco Polostraat 12
Kosten	Geen
Aanmelden	073-6232222 of jeroen@fysiocompany.nl

Gezondheid en Bewegen



Gezondheidscentrum Helftheuvel

Bewegen is voor iedereen belangrijk! Bij onze fysio fitness groepen kun je onder begeleiding van een fysiotherapeut op een verantwoorde manier trainen. Iedereen is welkom met of zonder blessure. Wil je werken aan jouw fitheid, wil je jouw rugklachten verminderen of werken aan je conditie? Iedereen kan komen sporten in onze moderne oefenzaal. De fysiotherapeut maakt bovendien altijd voor jou een programma op maat. Zodat je doelgericht, maar binnen je mogelijkheden, werkt aan jouw doel. De training duurt één uur en je bepaalt zelf hoe vaak je komt. Een 10-rittenkaart kost € 50,- en is drie maanden geldig of je betaalt per les € 6,-. Kom jij binnenkort bij ons trainen? Of wil je vrijblijvend een keertje kennismaken? Tijdens het Seniorenfestival kun je dinsdag 27 september om 10.00 uur gratis meedoen!



**Gezondheidscentrum
Helftheuvel**
FYSIOTHERAPIE EN MÉÉR

Wanneer	Dinsdag 27 september
Waar	Gezondheidscentrum Helftheuvel, Helftheuvelpassage 113
Tijd	10.00 – 11.00 uur
Kosten	Geen
Aanmelden	073-6847100 of info@gchelftheuvel.nl

Themabijeenkomst Iedereen doet mee

Voor alle sportclubs & hobbyverenigingen komt deze training op naar wijk de Schutskamp in het C Cultureel Centrum de Helftheuvel

Twee opgeleide trainers van Samen Dementievriendelijk laten op een interactieve manier zien hoe je signalen van dementie kunt herkennen en hoe je goed kunt omgaan met dementie binnen jouw vereniging. Dat doen zij onder meer met behulp van filmpjes, voorbeelden, oefeningen en een ganzenbordspel over dementie.

Wil je een bijdrage leveren aan een dementievriendelijke wijk, dan is dit je kans. Geef je op voor 15 september 2022. De training is gratis.



Wanneer	Dinsdag 27 september
Waar	SCC De Helftheuvel
Tijd	19.00 – 20.30 uur
Kosten	Geen
Aanmelden	moniquebuurma@farent.nl



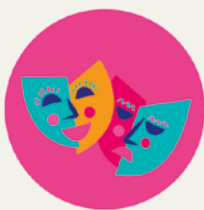
samen
dementie
vriendelijk.nl

Initiatief van Alzheimer Nederland
en het ministerie van VWS

Wereld Alzheimerdag

21 september

Een middagvullend programma met:



Bekroonde
theatervoorstelling:
'de dementie van
Jet en Harrie'



Infomarkt



Presentatie
Casemanagement



13:00 - 17:00



Gratis



Van Neynsel De Taling,
De Eendenkooi 2
5223 KG 's-Hertogenbosch



Om zeker te zijn van een plaats is aanmelden nodig.
Dit kan voor 19 september via:
Emailadres > dementievriendelijkdenbosch@farent.nl of
Telefonisch > 06-51866557



Gezondheid en Bewegen



Hart voor Brabant

Leefstijlcursus 50+

Een gezonde leefstijl draagt bij aan gezond ouder worden. Heeft u vragen over uw gezondheid en/of leefstijl? Meld u dan aan voor de 4-delige leefstijlcursus 50+. In het eerste deel, op donderdag 6 oktober, staat het thema Positieve Gezondheid centraal. Want gezondheid is veel meer dan niet ziek zijn! Wat betekent gezondheid voor u? De overige 3 bijeenkomsten gaan in op de thema's Bewegen (13 oktober), Voeding (20 oktober), Slapen en Ontspannen (3 november) en worden door experts uit de wijk of stad gegeven. Aan het einde van de reeks heeft u veel praktische tips gekregen om zelf (verder) aan de slag te gaan met uw gezonde leefstijl!

Wanneer	Donderdag 6 oktober
Waar	BBS De Kruiskamp, Jan Olieslagersstraat 51
Tijd	14.30 - 16.00 uur
Aanmelden	Kim van Lierop (GGD), 06-18999489 of k.lierop@ggdhvb.nl



Gezonde hersenen

Download de MijnBreincoach app!

Verklein de kans op dementie

✓ Blijf nieuwsgierig ✓ Eet gezond ✓ Beweeg regelmatig

Hoe dan? [we zijn zelf het medicijn.nl](https://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl)

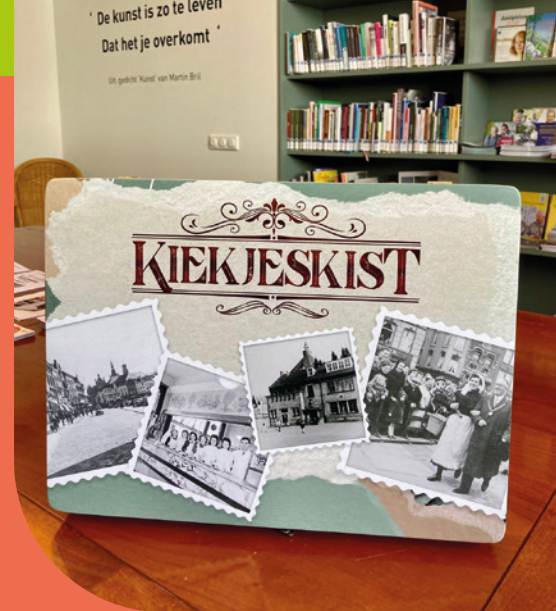
Start in het najaar 2022

Dit is een campagne van GGD West-Brabant i.s.m. vele partners.



Herinneringen en verhalen ophalen met de Kiekjeskist

Erfgoed 's-Hertogenbosch en Huis73 hebben samen de 'Kiekjeskist' ontwikkeld voor mensen met beginnende dementie. De historische foto's van herkenbare plekken en gebeurtenissen in Den Bosch uit de vorige eeuw zoals oude buurten, een school, een belangrijke gebeurtenis etc. prikkelen het geheugen en nodigen uit tot een gesprek. Voor mensen met dementie is het fijn om herkenbare beelden te zien en te kunnen praten over gebeurtenissen van vroeger en voor familie zijn het vaak bijzondere momenten. De Kiekjeskist is te bekijken in het Geheugenhuis bij Huis73. Vanaf het najaar is er een tweede rondreizende kiekjeskist die op locatie gebruikt mag worden. Interesse? Neem contact op met carolineboogaard@huis73.nl



Het Geheugenhuis

Het Geheugenhuis is een plek voor inloop, informatie en activiteiten voor mensen die - in hun omgeving - te maken krijgen met geheugenproblemen of beginnende dementie. We zijn er ook voor mensen die nu al willen werken aan een fit geheugen door beweging, zang of bijvoorbeeld geheugenspellen. Want nieuwe dingen doen en actief bezig blijven houdt je geheugen fit.

Het Geheugenhuis is alle dagen open tijdens openingstijden van Huis73. De inloop met ontvangst is open van dinsdag - vrijdag van 10.00 - 12.00 uur en van 14.00 - 16.00 uur. Kom eens langs, je bent van harte welkom.

Webinar 'Voorkomen van Dementie? Start nu met een gezonde leefstijl!'



Hart voor Brabant

Bij dementie gaat het vaak over signalering, behandeling en vervolgens het leren omgaan met dementie. Toch is ook juist preventie heel belangrijk! Wetenschappers denken dat tot 30% van het aantal gevallen dementie voorkomen kan worden, als we allemaal gezonder gaan leven. In dit Webinar gaan verschillende experts in op de invloed die een gezonde leefstijl heeft op dementie. Want wat zijn nu de belangrijkste risicofactoren, en wat kun je er zelf tegen doen? Daarnaast wordt ingegaan op de rol die je hierin als huisarts kunt nemen en de rol en het belang van preventie binnen een Dementie Vriendelijk Lokaal Netwerk. Interesse gewekt? Meld je aan!

Voor wie	Professionals
Wanneer	Maandag 19 september
Waar	Online Webinar (na aanmelding ontvang je de link)
Tijd	16.00 – 17.15 uur
Aanmelden	ggdhvb.webinargeek.com/voorkomen-van-dementie

Digitale Veiligheid en Wonen

DigiTAALpunt

Het DigiTAALpunt helpt u met vragen omtrent uw computer, smartphone, tablet en websites. Het DigiTAALpunt is iedere dinsdag en donderdag geopend van 09.00 tot 11.00. U vindt het DigiTAALpunt in Wijkplein de Helftheuvel (Helftheuvelpassage 109). Wij bieden ook hulp voor vragen die alleen thuis opgelost kunnen worden. Denk hierbij aan internet-, printer- of desktop-problemen. Behoeften aan digitale hulp aan huis? Neem contact met ons op.

DigiTAALpunt

Dat zal je leren!

{ Het • Bossche • Taalnetwerk }

Gratis lessen en workshops



Wanneer

Iedere dinsdag en donderdag

Waar

Wijkplein de Helftheuvel,
Helftheuvelpassage 109

Tijd

09.00 – 11.00 uur

Aanmelden

06-22817008

of digitaalpunt@huis73.nl

Computercursus DigiVitaler

De gezondheidszorg gaat steeds meer online. Welk voordeel heeft de digitale gezondheidszorg voor u en hoe maakt u gebruik van de mogelijkheden die de online gezondheidszorg te bieden heeft? Krijg antwoord op al deze vragen en meer via de cursus DigiVitaler!

Het lesprogramma DigiVitaler laat u kennismaken met de digitale zorg. De cursus bestaat uit meerdere korte lessen, waarin u zowel online als offline werkt. Elke les behandelt een ander onderdeel binnen de online zorg.



Hoe kan ik meedoen?

Aanmelden kan via digitaalpunt@huis73.nl of bel naar het telefoonnummer 06-22817008. Geef hierbij uw naam en contactgegevens door, telefoonnummer en/of e-mail adres, en wij nemen zo spoedig mogelijk contact met u op. Deelname is gratis. Nadat er voldoende aanmeldingen zijn, krijgt u bericht van de locatie, dag en tijd van de cursus.



Computercursus: Klik & Tik

Wilt u graag oefenen met het gebruik van uw computer of tablet?
Dan is de cursus Klik&Tik iets voor u!

Het gebruik van computers en internet wordt steeds belangrijker in het dagelijks leven. Daarom is het belangrijk dat u weet hoe een computer werkt en hoe u zoekt op het internet. De cursus Klik & Tik helpt u hierbij! Tijdens de cursus leert u om gebruik te maken van een computer en het internet.

Zo leert u om websites te bezoeken, e-mails te schrijven en hoe u bestanden kunt downloaden. Dit alles op uw eigen tempo. Samen met de docent kijkt u wat past bij uw leervraag. Deelname is gratis.

Wanneer	Iedere donderdag
Waar	SCC de Helftheuvel
Tijd	09.30 – 11.30 uur
Aanmelden	06-22817008 of digitaalpunt@huis73.nl

Computercursus DigiSterker

Wilt u leren hoe u moet omgaan met de digitale overheid, zodat u veel zaken zelf online kan regelen? Dan is de cursus DigiSterker wellicht iets voor u!

De overheid gaat steeds meer digitaal. Voor veel mensen is de overgang naar een digitale overheid niet vanzelfsprekend. Hiervoor is de cursus DigiSterker ontwikkeld. Tijdens de cursus leert u hoe u een DigiD aanvraagt en gebruikt, hoe u handige informatie kan vinden op het internet en hoe u werkt met digitale aanvragen (huurtoeslag, zorgtoeslag, kindertoeslag, etc.).



Hoe kan ik meedoen?

Aanmelden kan via digitaalpunt@huis73.nl of bel naar het telefoonnummer 06-22817008. Geef hierbij uw naam en contactgegevens door, telefoonnummer en/of e-mail adres, en wij nemen zo spoedig mogelijk contact met u op. Deelname is gratis. Nadat er voldoende aanmeldingen zijn, krijgt u bericht van de locatie, dag en tijd van de cursus.

Programma

ACTIVITEIT	DATUM	TIJD
50Plus Sport	19-9-2022	09.30 - 10.30, 10.30 - 11.30, 19.00 - 20.00, 20.00 - 21.00
Beweeg u Fit! Gymnastiek	19-9-2022	10.00 - 11.00, 11.00 - 12.00, 14.00 - 15.00, 15.00 - 16.00
(FysioCompanay van Mourik & van der Valk) - Medisch fitness	19-9-2022	18.00 - 18.45
Fietsmaatjes – Proefrit maken op duofiets	20-9-2022	10.00 - 12.00
Muziek in de wijk	20-9-2022	10.30 - 12.00
Muziek in de wijk	20-9-2022	15.00 - 16.30
Muziek in de wijk	20-9-2022	18.30 - 20.00
T-huiz bezoek	20-9-2022	14.00 - 16.00
Kerkenboulevard, vragen over levenseinde	21-9-2022	11.30 - 12.30
Wereld Alzheimer dag	21-9-2022	13.00 - 17.00
Beweeg u Fit! Lijndans	22-9-2022	09.00 - 10.00
Beweeg u Fit! Wereld dans	22-9-2022	10.15 - 11.15
(FysioCompany van Mourik & van der Valk) - Wandelen	22-9-2022	18.00 - 18.45
Gezond Natuur Wandelen	22-9-2022	09.30 - 11.00
Beweeg u Fit! Lijndans	23-9-2022	10.00 - 11.00
Koersbal Stichting Actieve Senioren	23-9-2022	10.30 - 12.00
Ontmoet & Beweeg	23-9-2022	10.30 - 12.00
Tai Chi Stichting Actieve Senioren	23-9-2022	09.00 - 10.00
Petanque Union Bois le duc	25-9-2022	10.30
50Plus Sport	26-9-2022	09.30 - 10.30, 10.30 - 11.30, 19.00 - 20.00, 20.00 - 21.00
Veilig prettig thuis babbeltucs	26-9-2022	14.30 - 15.30
Beweeg u Fit! Gymnastiek	26-9-2022	10.00 - 11.00, 11.00 - 12.00, 14.00 - 15.00, 15.00 - 16.00
Medische Fitness	27-9-2022	10.00 - 11.00
Themabijeenkomst iedereen doet mee	27-9-2022	18.30 - 20.00
Kerkenboulevard, vragen over levenseinde	28-9-2022	11.30 - 12.30
SCC De Helftheuvel Seniorenrestaurant	28-9-2022	17.30
Beweeg u Fit! Lijndans	29-9-2022	09.00 - 10.00
Beweeg u Fit! Wereld dans	29-9-2022	10.15 - 11.15
(FysioCompany van Mourik & van der Valk) - Wandelen	29-9-2022	18.00 - 18.45
Gezond Natuur Wandelen	29-9-2022	09.30 - 11.00
Beweeg u Fit! Lijndans	30-9-2022	10.00 - 11.00
Leesclub West inloop	30-9-2022	14.00 - 15.30
Ontmoet & Beweeg	30-9-2022	10.30 - 12.00
Snap fitness	30-9-2022	09.30 - 11.00
50Plus Sport	03-10-2022	09.30 - 10.30, 10.30 - 11.30, 19.00 - 20.00, 20.00 - 21.00
Beweeg u Fit! Gymnastiek	03-10-2022	10.00 - 11.00, 11.00 - 12.00, 14.00 - 15.00, 15.00 - 16.00
FysioCompany van Mourik & van der Valk - medisch fitness	03-10-2022	18.00 - 18.45
Zingeving Cursus	03-10-2022	14.00 - 16.00
Veilig prettig thuis babbeltucs	05-10-2022	14.30 - 15.30
FysioCompany van Mourik & van der Valk - Voorlichting valpreventie	05-10-2022	16.00 - 17.00
Kerkenboulevard, vragen over levenseinde	05-10-2022	11.30 - 12.30
Beweeg u Fit! Lijndans	06-10-2022	09.00 - 10.00
Beweeg u Fit! Wereld dans	06-10-2022	10.15 - 11.15
FysioCompany van Mourik & van der Valk - Wandelen	06-10-2022	18.00 - 18.45
Gezond Natuur Wandelen	06-10-2022	09.30 - 11.00
Leefstijlcursus 50+	06-10-2022	14.30 - 16.00
Mantelzorgcafé West	06-10-2022	14.00 - 15.30
Anna's repair	07-10-2022	13.00 - 16.00
Beweeg u Fit! Lijndans	07-10-2022	10.00 - 11.00
Ontmoet & Beweeg	07-10-2022	10.30 - 12.00

LOCATIE	E-MAIL	TELEFOON
Ochtend: Sporthal De Schutskamp, Avond: Sportzaal Churchilllaan	i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl	06-11738742
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl	06-11738742
FysioCompany van Mourik & van der Valk, Marco Polostraat 12	rheynoud@fysiocompany.nl	073-6232222
Sporthal De Schutskamp, De Eendenkooi 1	coordinatorwest@fietsmaatjesdenbosch.nl	06-51545656
Helftheuvelflats grasveld	arnoudverhoeven@farent.nl	06-29325705
Rijzert parkeerterrein	arnoudverhoeven@farent.nl	06-29325705
Regenboogflat parkeerdek	arnoudverhoeven@farent.nl	06-29325705
Echternachstraat 2	beheerder@t-huiz.nl	088-2816000
Annakerk, Boschmeersingel 26	diaken@parochiemaria.nl	
De Taling, De Eendenkooi 2	moniquebuurma@farent.nl	06-51866557
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl	06-11738742
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl	06-11738742
FysioCompany van Mourik & van der Valk, Marco Polostraat 12	jeroen@fysiocompany.nl	073-6232222
Clubhuis Atletiekvereniging O.S.S.-VOLO, De Eendenkooi 13	ruud@oss-volo.nl	06-20686881
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl	06-11738742
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	m140545@hetnet.nl	06-51082820
TV De Schutskamp, De Eendenkooi 3		073-6214012
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	m140545@hetnet.nl	06-51082820
Petanque Union Bois le duc, De Fuik 10	voorzitter@puboisleduc.nl	06-13531310
Ochtend: Sporthal De Schutskamp, Avond: Sportzaal Churchilllaan	i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl	06-11738742
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	a.sterkens@brabantwonen.nl	06-53865807
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl	06-11738742
Gezondheidscentrum Helftheuvel, Helftheuvelpassage 113	emeline@gchelftheuvel.nl	073-6847100
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	moniquebuurma@farent.nl	06-51866557
Annakerk, Boschmeersingel 26	diaken@parochiemaria.nl	
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	info@sccdehelftheuvel.nl	073-6217973
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl	06-11738742
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl	06-11738742
FysioCompany van Mourik & van der Valk, Marco Polostraat 12	jeroen@fysiocompany.nl	073-6232222
Clubhuis Atletiekvereniging O.S.S.-VOLO, De Eendenkooi 13	ruud@0ss-volo.nl	06-20686881
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl	06-11738742
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	moniquebuurma@farent.nl	06-51866557
TV De Schutskamp, De Eendenkooi 3		073-6214012
Snap Fitness De Eendenkooi 1B	manager_snapfitnessdenbosch@outlook.com	073-6899883
Ochtend: Sporthal De Schutskamp, Avond: Sportzaal Churchilllaan	i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl	06-11738742
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl	06-11738742
FysioCompany van Mourik & van der Valk, Marco Polostraat 12	rheynoud@fysiocompany.nl	073-6232222
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	moniekvanoss@farent.nl	
Rijzertflat ontmoetingsruimte	a.sterkens@brabantwonen.nl	06-53865807
FysioCompany van Mourik & van der Valk, Marco Polostraat 12	anneloes@fysiocompany.nl	073-6232222
Annakerk, Boschmeersingel 26	diaken@parochiemaria.nl	
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl	06-11738742
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl	06-11738742
FysioCompany van Mourik & van der Valk, Marco Polostraat 12	jeroen@fysiocompany.nl	073-6232222
Clubhuis Atletiekvereniging O.S.S.-VOLO, De Eendenkooi 13	ruud@0ss-volo.nl	06-20686881
BBS Westerbreedte, Jan Olieslagersstraat 51	k.lierop@ggdhvb.nl	06-18999489
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	manigehmolaparast@farent.nl	06-46768103
Annakerk, Boschmeersingel 26	annasrepair@gmail.com	
SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115	i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl	06-11738742
TV De Schutskamp, De Eendenkooi 3		073-6214012

Digitale Veiligheid en Wonen

Valpreventie: Vitaal oud worden en op de been blijven

Jaarlijks vallen er meer dan 400.000 ouderen. Wist u dat van de 65+ers die dagelijks vallen 280 ouderen op de spoedeisende hulp belanden; 190 ouderen behandeld worden voor ernstig letsel en 11 ouderen overlijden ten gevolge van de val? Wilt u weten wat u kan doen om een valincident te voorkomen? Hoe u zelfstandig op de been blijft? Wat u moet weten om een valincident te voorkomen? Kom dan naar onze informatiebijeenkomst.

van Mourik & van der Valk
FysioCompany
samenwerkende fysiotherapeuten

Wanneer

Woensdag 5 oktober

Waar

FysioCompany van Mourik & van der Valk,
Marco Polostraat 12

Tijd

16.00 – 17.00 uur

Kosten

Geen

Aanmelden

073-6232222 of
anneloes@fysiocompany.nl

Bezoek T-huiz

Wie het fijn heeft thuis, wil daar graag blijven wonen. Ook als dat wat lastiger gaat, bijvoorbeeld door de onvermijdelijke ouderdomskwalen. T-Huiz laat zien dat technologie het makkelijker kan maken om thuis te blijven wonen. Als u dat zelf wilt zien en beleven kunt u een bezoek brengen aan één van de twee T-Huiz woningen in Den Bosch of Oss. Bezoek aan T-Huiz in de Echternachstraat is mogelijk tijdens het Seniorenfestival:

dinsdag 20 september tussen 14.00 - 16.00 uur

maandag 26 september tussen 14.00 - 16.00 uur

donderdag 6 oktober tussen 10.00 - 12.00 uur

Waar

Echternachstraat 2

Aanmelden

088-2816000 of beheerder@t-huiz.nl

Info

www.t-huiz.nl



T-Huiz

Klussendienst West

De Klussendienst bestaat uit vrijwilligers die kleine klusjes doen in huis, zoals het ophangen van een schilderij of het repareren van de deurbel. Heeft u een klusje en lukt het u niet alleen?

De vrijwilligers helpen graag. Bel naar 06-25448645 en spreek duidelijk uw naam en telefoonnummer in op de voicemail. Er wordt dan zo spoedig mogelijk contact met u opgenomen. De Klussendienst West is actief in de wijken Schutskamp en Kruiskamp. De klussers van de Klussendienst werken vrijwillig en vragen geen vergoeding.

**klussendienst
west**

VEILIG PRETTIG THUIS

SENIORENFESTIVAL 2022

INFORMATIE BIJENKOMST WEERBAAR TEGEN INBRAAK EN BABELTRUCS.

Slachtoffer worden van woninginbraak, babbeltrucs of oplichting heeft grote impact op uw gevoel van veiligheid.

Daarom geeft de Politie u adviezen en tips om de kans op inbraak te verkleinen en meer weerbaar te zijn tegen babbeltrucs en oplichting.

BrabantWonen en BrabantZorg nodigen samen een aantal veiligheidssectoren uit voor het programma Veilig Prettig Thuis. Politie Oost-Brabant vertelt hoe u prettig en vooral veilig kunt blijven wonen.

Datum: maandag 26 september 2022

Tijd : 14.30 -15.30 uur

**Waar : Cultureel Centrum
Helftheuvelpassage/zaal7**

Datum: woensdag 5 oktober 2022

Tijd : 14.30-15.30 uur

Waar : Ontmoetingsruimte bij de Rijzertflat

VIER VEILIGE TIPS:

1. Laat nooit zomaar een onbekende binnen, vraag om een legitimatie.
2. Sluit de deur als u iets gaat halen.
3. Doe ramen en deuren op slot en doe en lampje aan.
4. Leg waardevolle spullen uit het zicht .



KBO-Brabant
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



Cultuur en Ontmoeten

Muziek in de wijk

Op dinsdag 20 september komt de DJ van Schurkenbiefstuk bij u langs. Muziek kan zoveel meer zijn dan enkel entertainment. Het kan mooie of emotionele herinneringen terughalen en mensen met elkaar verbinden. Hoe werkt het? U vult uw verzoekjes in op de flyer die u een paar dagen voor 20 september in de brievenbus ontvangt. Wij halen deze verzoekjes bij u op of u brengt ze langs bij de DJ. De DJ draait uw plaatje, zodat u daar, samen met uw burens, van kunt genieten. Wie weet komt u samen in gesprek over alle herinneringen die dit liedje bij u oproept. En het leuke is dat u de muziekkeuze van uw burens ook leert kennen! We horen uw muziek graag! En misschien waagt u wel een dansje op de dansvloer? Houd de brievenbus in de gaten voor de flyer!

Wanneer

Dinsdag 20 september

Tijd

11.00 uur - Helftheuvel flats

15.00 uur - Rijzertflat

18.30 uur - Regenboogflat



Samen is Leuker

De Bossche Groet

Er zijn duidelijk aanwijsbare momenten waarop een mens zich eenzaam kan gaan voelen. Bijvoorbeeld als een geliefde komt te overlijden, iemand verhuist of met pensioen gaat. Ook als mensen minder mobiel worden, ligt eenzaamheid op de loer. Door het jaar heen zijn er momenten waarop iemand zich bijzonder alleen kan voelen, zoals de feestdagen of de zomerperiode. Zeg elkaar gedag op straat, zwaai en lach naar elkaar. Een Bossche groet is een kleine moeite met groots resultaat. Doe ook mee. Samen is leuker. De Bossche groet is een initiatief van de gemeente 's-Hertogenbosch en de coalitie tegen eenzaamheid. Voel jij je soms alleen? Wil je weten hoe je andere mensen kan ontmoeten en contact kunt leggen? In onze gemeente zijn er verschillende manieren om je verder te helpen. Mail of bel tijdens kantooruren naar infopunteenzaamheid@farent.nl of tel 073 206 81 20. Kijk ook eens op www.s-hertogenbosch.nl/samen-is-leuker.





Anna's Repair in de Schutskamp

Iedere eerste vrijdag van de maand kun je bij Anna's Repair van 13.00 tot 16.00 uur terecht voor kleine reparaties van kapotte apparaten, speelgoed, maar ook met kleding die hersteld moet worden.

Als je nog iets te maken hebt, of wil je gewoon gezellig langs komen, dan ben je welkom. Ook ben je van harte welkom om een kopje koffie/thee te drinken want de koffie staat altijd klaar bij Anna's Repair! Vragen of meer informatie? Mail naar annasrepair@gmail.com.

Op 7 oktober tijdens het festival is poppendokter Jopie aanwezig, wat met naald en draad kan worden gerepareerd kan Jopie grotendeels maken, knuffels van je kind(eren) die een oplapbeurt kunnen gebruiken zijn deze middag van harte welkom !

Anna's Repair wordt uitgevoerd door een enthousiast team van vrijwilligers en wordt hierbij ondersteund door Farent.

Wanneer

Vrijdag 7 oktober

Tijd

13.00 - 16.00 uur

Waar

Annakerk,
Boschmeersingel 26

Leesclub West

Den Bosch West heeft een eigen leesclub. Onder leiding van een Neerlandicus komt de club elke maand bij elkaar. Onder zijn leiding worden boeken gekozen die samen worden besproken. Ook brengt hij bijvoorbeeld aanvullende informatie mee over de auteur of draagt een gedicht voor dat aansluit bij het boek.

Bent u nieuwsgierig? Heeft u genoeg tijd om nog een extra boek te lezen? Wilt u zich laten inspireren door de andere leden?



Wanneer

Vrijdag 30 september

Waar

SCC De Helftheuvel

Tijd

14.00 - 15.30 uur

Cultuur en Ontmoeten



Stichting Thuisgekookt

Stichting Thuisgekookt koppelt buurtgenoten aan elkaar voor hulp bij de warme maaltijd en gezellig sociaal contact. In Den Bosch zijn ruim 300 thuiskoks actief die vrijwillig, voor de kostprijs van de ingrediënten, voor een buurtgenoot koken. Ken of ben jij iemand die de hulp van een thuiskok uit de buurt zou kunnen gebruiken? Je krijgt nu je eerste maaltijd van Thuisgekookt cadeau, zonder verdere verplichtingen! Voor vragen of een aanmelding kun je terecht op www.thuisgekookt.nl of via 085-0608768.

Gedurende het gehele seniorenfestival is de proefmaaltijd gratis voor aanvragers uit Den Bosch.



Stichting

Thuisgekookt

Doe mee met Burendag!

Omdat buurten leuker, socialer en veiliger worden als burens elkaar ontmoeten, elkaar helpen en zich samen inzetten voor de buurt. Daarom zijn Douwe Egberts en het Oranje Fonds initiatiefnemers van Burendag. Burendag is een jaarlijks terugkerend feest dat je samen viert met je burens op de 4e zaterdag in september. In 2022 vieren we Burendag op zaterdag 24 september 2022. Het is een dag waarop je gezellig samenkomt en waarbij veel mensen iets goeds doen voor elkaar en de buurt. Kijk of er activiteiten zijn in de buurt op: www.burendag.nl/mijn-buurt

BURENDAG



Wanneer

Zaterdag 24 september

Waar

Kijk op www.burendag.nl/mijn-buurt

Het seniorenrestaurant in Sociaal Cultureel Centrum de Helftheuvel

Het seniorenrestaurant is een plek waar 55-plussers samen een warme maaltijd kunnen eten. Naast lekker eten staat gezelligheid centraal. Het seniorenrestaurant 'Wat de Pot schaft' is iedere laatste woensdag van de maand.

Wanneer	Woensdag 28 september
Waar	SCC De Helftheuvel
Tijd	17.30 uur, aanvang diner 18.00 uur
Aanmelden	06-51082820 of m140545@hetnet.nl

Vrijwilligers voor het seniorenrestaurant gezocht

Als vrijwilliger werk je samen met anderen en verricht je wisselende taken, zoals gasten ontvangen, tafels dekken en eten opscheppen. Natuurlijk zorg je ook voor een gastvrije sfeer. Vind je het leuk om als gastvrouw of gastheer senioren een fijne avond te bezorgen? En ben je vitaal, stressbestendig en klantvriendelijk? Meld je dan nu aan via 073-6217973 of via de mail: info@sccdehelftheuvel.nl.



Tasje vol energie

Ouderen die niet kunnen deelnemen aan activiteiten kunnen daardoor gevoelens van eenzaamheid krijgen. Maar we laten ze niet in de kou staan! Vrijwilligers bezoeken ouderen in de gemeente 's-Hertogenbosch met een tasje vol energie. Zo'n tasje bevat leuke dingen om even samen bezig te zijn. Samen lezen, handwerken, tuinieren, puzzelen, noem maar op. Niet één keertje, maar regelmatig even. Echt een maatje voor een praatje en gezelligheid. Wilt u graag een tasje vol energie, om thuis lekker bezig te zijn? En vindt u het fijn als er een maatje regelmatig langskomt voor de gezelligheid en een praatje? Meld u dan aan bij Farent: tasjevolenergie@farent.nl. Op de dagen, maandag, dinsdag en donderdag, van 09.00 tot 12.00 uur kunt u ook telefonisch contact opnemen met Astrid van den Hoek, tel: 06-21101705

Cultuur en Ontmoeten



Vragen rond het levenseinde

"Je brengt je leven door met afscheid nemen van degenen die vertrekken, tot je afscheid moet nemen van degenen die blijven."
(Véra de Benardaky)

We willen het einde zo lang mogelijk voor ons uitschuiven. Niet alleen door oud te worden, maar ook door het gesprek over het levenseinde zo lang mogelijk uit te stellen. De dood is nu eenmaal geen aangenaam gespreksonderwerp. Om met een gerust hart naar het einde toe te leven kan het goed zijn om stil te staan bij het levenseinde en de praktische vragen die hierbij komen kijken.

Tijdens drie bijeenkomsten onder de naam 'Vragen over het levenseinde' worden verschillende aspecten rond het levenseinde behandeld. Zo komt er een notaris voor juridische/notariële vragen, vertelt een uitvaartondernemer over het voorbereiden van een afscheid en wordt samen met een geestelijk verzorger ingegaan op de grote vraag: hoe wil ik eigenlijk sterven?

De bijeenkomsten zijn in de Annakerk. Inloop is vanaf 10.30 uur, de bijeenkomsten beginnen om 11.00 uur. Na afloop bent u van harte welkom om te blijven lunchen. Ook al is het thema niet eenvoudig, we zullen het wel op een eenvoudige en toegankelijke manier behandelen!

Wanneer

Woensdag 21 september, woensdag 28 september
en woensdag 5 oktober

Waar

St. Annakerk, Boschmeersingel 26

Tijd

10.30 uur - 12.30 uur, vanaf 12.30 uur lunch

Zin in de toekomst?

Een gratis workshop over zingeving voor senioren

Ieder mens wil zich verbonden voelen en van betekenis zijn.

We hebben doelen nodig die ons leven richting geven, om ook in de toekomst meer kwaliteit van leven te ervaren. In deze workshop staan we stil bij wat ons leven zin geeft.

We gaan in op vragen als:

- Wat is voor jou belangrijk in het leven?
- Wat zijn bronnen van zingeving waaruit je kunt putten (denk aan mensen en activiteiten die jouw leven rijker maken)?
- Hoe wil je omgaan met jezelf en anderen?
- Hoe kun je meer zin ontleen aan de kleine dingen van de dag?

Wanneer	Maandag 3 oktober
Waar	SCC de Helftheuvel
Tijd	14.00 – 16.00 uur
Aanmelden	moniekvanoss@farent.nl

Bezoekdienst voor weduwen en weduwnaars

Ben je 55 jaar of ouder, heb je nog niet zo lang geleden jouw partner verloren en wil je hier graag met een lotgenoot over praten? Neem dan contact op met de Bezoekdienst voor weduwen en weduwnaars.

Waarom deze bezoekdienst?

Het verlies van je partner kan het leven behoorlijk op zijn kop zetten. Dan is het fijn om je verhaal te kunnen delen met iemand die dit ook heeft meegemaakt. Iemand die je tot steun kan zijn.

Voor wie is de bezoekdienst bestemd?

De bezoekdienst biedt ondersteuning aan weduwen en weduwnaars van 55 jaar en ouder, waarvan de partner de afgelopen drie jaar is overleden.

Wat houdt de bezoekdienst in?

Een vrijwilliger komt één à twee keer in de maand op bezoek en praat samen met jou over je verlies en wat je als gevolg daarvan doormaakt.

Deelname is gratis. De gesprekken worden na maximaal een jaar weer afgerond.

Aanmelden

06-46768108 of moniekvanoss@farent.nl



Cultuur en Ontmoeten



Het Bejaardenhuis van de Toekomst

Het bevorderen van het Prettig Langer Thuis Wonen

Beste bewoners van West,
Steeds meer mensen op West zijn aardig op leeftijd. De meesten van hen zijn prima in staat zelfstandig te wonen en te leven. Maar een groeiend aantal bewoners heeft meer en meer zorg en ondersteuning nodig. En niet minder belangrijk; we hebben allemaal behoefte aan elkaar ontmoeten.

Wat hebben wij u te bieden?

Het realiseren van het beste wat een bejaardenhuis vroeger te bieden had maar dan in uw eigen wijk. Het Bejaardenhuis van de Toekomst maakt samen met bewonersverenigingen werk van activiteiten voor en door de bewoners. Dat organiseren we niet op één plek maar dwars door de wijk. Het Bejaardenhuis van de Toekomst is dus niet één gebouw, maar in uw eigen wijk bouwen wij er aan!

De WIJKBUSWEST rijdt op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur. Heeft u vragen of wilt u op de WIJKBUSWEST mee draaien als chauffeur neem contact op met Marinthe Roelofsen 06-19756779. Met een hulpvraag kunt u ook bij ons terecht, dan kunt u contact opnemen met Alles voor Mekaar, één van de partners van het Bejaardenhuis van de Toekomst, telefoonnummer 073-2008888. En met het wekelijkse WIJKZUSTERSPREEKUUR zijn medewerkers van Actiefzorg en Buurtzorg, zonder afspraak vooraf, beschikbaar voor uw vragen. Het spreekuur wordt gehouden op woensdag van 13.30 tot 15.30 uur in het SCC De Helftheuvel.



Mantelzorgcafé West



mantelzorg
FARENT

Voor	Mantelzorgers werkzaam in de hele wijk West
Wanneer	Donderdag 6 oktober
Waar	SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115
Tijd	14.00 - 15.30 uur
Aanmelden	06-46768103 of manighemolaparast@farent.nl

Een ontmoetingsplek voor iedereen die langdurig, intensief zorgt voor familieleden, vrienden of anderen: dat is het Mantelzorgcafé. Je ontmoet er lotgenoten en kunt er in een ontspannen sfeer ervaringen uitwisselen.

Partners in de wijk

Buurt team



Buurtteam



De Meent
Groep



Het Buurtteam Schutskamp-Kruiskamp-Engelen-Bokhoven maakt zich sterk voor een omgeving waarin mensen aandacht hebben voor elkaar en voor hun leefomgeving. Dit doen we samen met bewoners.

U kunt bij ons terecht met verschillende vragen. Bijvoorbeeld op het gebied van relaties, financiën, opvoeding, gezondheid, mantelzorg, vrijwilligerswerk of rouwverwerking. Ook als u iets wilt organiseren in en voor de buurt bent u bij het Buurtteam bij het juiste adres.

Binnen het Buurtteam, een samenwerking van Farent en MEE, werken professionals vanuit verschillende disciplines. Denk hierbij aan: kinderwerk, schoolmaatschappelijk werk, opvoedondersteuning, vrijwillige thuishulp, mantelzorgondersteuning, opbouwwerk, maatschappelijk werk en onafhankelijke cliëntondersteuners.

Cliëntondersteuning (MEE)

De cliëntondersteuners van MEE zijn er voor vragen of zorgen bij leven met een beperking. Heeft u of een gezinslid een beperking en heeft u hulp nodig? Dan kan het fijn zijn als iemand met u meedenkt. Cliëntondersteuners van MEE geven u uitleg over verschillende zaken, staan naast u en denken mee om samen een passende oplossing te vinden en u te helpen zo zelfstandig en onafhankelijk mogelijk te zijn.

De hulp van MEE is gratis en u heeft geen verwijzing nodig. Bel 088-4653555, mail MEE@meedemeentgroep.nl of zie website www.meedemeentgroep.nl voor meer informatie.

Algemeen Maatschappelijk Werk

Algemeen maatschappelijk werk helpt bij vragen van individuele mensen. De hulp is vrij toegankelijk, snel inzetbaar en gericht op het versterken van de eigen kracht en zelfstandigheid. Bij maatschappelijk werk kun je terecht voor vragen rondom opvoeden, eenzaamheid, rouw, depressiviteit, relatie- en geldproblemen. We gaan in gesprek en brengen samen met de bewoner in kaart wat er speelt, wat er nodig is en wat de bewoner en diens sociale netwerk daarin zelf kunnen doen.

Inlooppreekuur Maatschappelijk Werk/MEE

Vanaf juli zijn de inlooppreekuren van maatschappelijk werk weer begonnen. Iedere dinsdagochtend kan je van 09.30 tot 11.00 uur binnenlopen bij Wijkplein Helftheuvel voor een gesprek met een maatschappelijk werker/MEE consulent.

Wanneer

Elke dinsdag

Waar

Wijkplein Helftheuvel,
Helftheuvelpassage 109

Tijd

09.30 - 11.00 uur



Opbouwwerk

Als opbouwwerkers ondersteunen wij de wijk en haar inwoners. Zo brengen wij mensen met elkaar in contact, ondersteunen wij buurtbewoners bij vragen in hun dagelijks leven en helpen wij bewoners bij het opzetten van activiteiten en initiatieven voor de buurt. Dit alles om bij te dragen aan de leefbaarheid van de wijk en het welzijn van individuele buurtbewoners. Bewoners kunnen veel voor elkaar betekenen. Ons doel is om dit te stimuleren. Dit doen we door te bouwen aan sterke verbindingen. Zo zijn wij de schakel tussen bewoners, vrijwilligers, zorg, onderwijs, wonen, sport, cultuur en werk.

Contact

Arnoud Verhoeven, 06-29325705 of arnoudverhoeven@farent.nl

Daan van Dongen, 06-11307490 of daanvandongen@farent.nl

Partners in de wijk

KOO

KOO is het loket in de gemeente 's-Hertogenbosch voor vragen over geldzaken, zorg en hulp, jeugd en gezin, wonen en vervoer, opleiding en werk en meedoen en meehelpen. Heeft u vragen of zorgen waar u niet direct een antwoord op heeft? De medewerkers van KOO zoeken samen met u naar oplossingen. Ze geven informatie en advies. Indien nodig melden ze u aan bij de gemeente of het Buurtteam voor ondersteuning. KOO kunt u telefonisch bereiken via het onderstaande telefoonnummer of u kunt langsgaan bij een van de negen KOO-wijkpleinen in de stad.



Waar	Wijkplein Helftheuvel, Helftheuvelpassage 109	
Tijd	Maandag	13.00 - 16.00 uur
	Dinsdag	09.00 - 12.00 uur 13.00 - 16.00 uur
	Woensdag	09.00 - 12.00 uur
	Donderdag	09.00 - 12.00 uur
Aanmelden	073-6221606	
Info	www.kijkopkoo.nl	



Brabant Wonen

Wij zijn Britt de Louw (wijkbeheerder) en Marleen Bordat (woonconsulent). Samen werken we voor BrabantWonen bij u in de wijk. BrabantWonen wil mensen een toekomst bieden in een sociale, leefbare buurt, waar ze zo lang kunnen wonen als ze maar willen. Het gaat niet alleen om huisvesting, maar ook over de woonomgeving. Samen houden we ons bezig met schoon, heel en veilig en werken we samen met onze netwerkpartners om de leefbaarheid te vergroten en te verbeteren.

Contact

b.de.louw@brabantwonen.nl
m.bordat@brabantwonen.nl



GGD Hart voor Brabant Gezonde School en -Wijk Adviseurs



Hart voor Brabant

Als Gezonde School en -Wijk Adviseur houden wij ons bezig met preventieve gezondheidszorg, van 0-100 jaar. Bij het ouder worden kunt u zich zorgen maken om uw fysieke en/of mentale gezondheid, sociale contacten, een dipje of veranderingen in uw leven. GGD Hart voor Brabant biedt kennis op deze thema's en ondersteunt in uw gezondheid.

Samen Gezond Gesprek

In samenwerking met Farent en 'S-Port kunt u bij ons terecht voor een persoonlijk gesprek, het Samen Gezond Gesprek. Aanmelden kan via www.samengezond-denbosch.nl of vul een aanmeldingskaart in bij het wijkplein.



Wanneer	Elke donderdag
Waar	Wijkplein Helftheuvel, Helftheuvelpassage 109
Tijd	11.00 - 12.00 uur
Aanmelden	www.samengezond-denbosch.nl



Seniorenfestival in de Schutskamp

De Schutskamp (be)leeft!

Geniet, leer en beweeg tijdens het seniorenfestival!

Dit seniorenfestival is georganiseerd door Farent, 's-Port en GGD Hart Van Brabant. Het was echter niet mogelijk geweest zonder de samenwerking met alle partners die de activiteiten hebben aangeboden. U vindt ze allemaal terug in dit magazine. Namens de organisatie danken wij hen voor hun inzet!