

Seniorenfestival in de Schutskamp²⁰²¹

20 september – 10 oktober

drie weken om
nooit te vergeten



Voorwoord

Beste inwoner van de Schutskamp,

In de gemeente 's-Hertogenbosch vinden we het belangrijk dat mensen in een prettige en veilige omgeving kunnen wonen. Dat geldt voor alle leeftijden, maar zeker ook voor de ouderen onder ons. We willen graag dat zij zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Liefst in een buurt waar iedereen elkaar makkelijk kan ontmoeten en waar voldoende activiteiten zijn. Waar mensen naar elkaar omkijken en zich willen inzetten voor hun buurt.

Het is mooi om te zien dat dit allemaal samenkomt in het Seniorenfestival dat binnenkort bij u in de wijk wordt gehouden. Samen met vele organisaties en vrijwilligers heeft Farent een bijzonder interessant programma gemaakt voor de ouderen in de Schutskamp. Van leuke beweegactiviteiten en gezellige muziek tot interessante workshops over gezond ouder worden en omgaan met dementie.

Drie weken lang kunt u meedoen aan al deze activiteiten. Onze tip is om dat ook zo veel mogelijk te doen. Niet alleen omdat het gezellig is en u er wat van op kunt steken. Maar ook omdat het een mooie kans is om nieuwe contacten te leggen met bewoners uit de wijk én organisaties die actief zijn in de Schutskamp. Want zeker als u wat ouder wordt en het allemaal misschien wat minder gaat, is het fijn om mensen en organisaties in uw omgeving te kennen. Zodat u zolang mogelijk zelfstandig kunt blijven wonen en meedoen in de Schutskamp.

Voor nu wensen wij u en alle organisaties een mooi Seniorenfestival met veel mooie en gezellige samenkomsten.



Huib van Olden



Ufuk Kâhya

Huib van Olden

Wethouder Zorg

Ufuk Kâhya

Wethouder Welzijn

Inhoud

Hoe werkt dit magazine?

Dit magazine is opgedeeld in verschillende thema's. Onder de thema's Gezondheid en Bewegen, Veiligheid en Wonen en Cultuur en Ontmoeten vindt u een omschrijving van verschillende activiteiten. Dit zijn de activiteiten die gaan plaatsvinden in de Schutskamp tijdens de drie weken van het seniorenfestival. Bij deze omschrijvingen staat wat meer achtergrond informatie, wat er te doen zal zijn tijdens deze activiteit en eventueel de contactgegevens. Ook staat erbij waar en wanneer de activiteit zal plaatsvinden. Daarnaast is er, om het overzichtelijk te maken voor u, een schematisch overzicht van het festivalprogramma. Dit vindt u precies in het

midden van het magazine. U kunt dit schema dus makkelijk uit het magazine halen en bijvoorbeeld op de deur van de koelkast hangen. In dit schema staan alle programmaonderdelen kort onder elkaar opgesomd, gerangschikt op datum en met de tijd en locatie erbij. Wilt u wat meer informatie? Dan vindt u die elders in het magazine.

Tenslotte is er nog het kopje 'partners in de wijk'. Daaronder vindt u een overzicht van organisaties en partijen die in de wijk actief zijn. Een groot deel van hen biedt ook een activiteit aan tijdens het festival. Zij stellen zichzelf voor en vertellen wat ze zoal voor u kunnen betekenen.

Bij de meeste partners staan ook contactgegevens waar u terecht kunt als u meer informatie wilt opvragen. Heeft u vragen over het festival of over een van de programma onderdelen? Neem dan contact op met: *Monique Buurma*: 06-51866557 *moniquebuurma@farent.nl* of *Benthe van der Vleuten*: 06-55322160 *benthevandervleuten@farent.nl*. Wij wensen u veel leesplezier, maar vooral veel plezier bij de activiteiten waar u heen zult gaan. We hopen dat dit voor u een inspirerend festival wordt. Namens alle partners in de wijk die activiteiten aan gaan bieden, en iedereen betrokken bij dit festival: heel veel plezier gewenst!

Dewi, Ilvie, Arnoud, Monique, Benthe

Inhoudsopgave

Voorwoord	pagina 2
Gezondheid en Bewegen	pagina 4
Veiligheid en wonen	pagina 10
Programma	pagina 12
Cultuur en ontmoeten	pagina 16
Partners in de wijk	pagina 18

Gezondheid en bewegen

Duofietsen Stichting Fietsmaatjes Den Bosch

Altijd al een keer willen weten hoe het voelt om op een duofiets 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: Vrijdag 1 oktober
Tijd: 10.00 – 12.00 uur
Vertrek: Sporthal De Schutskamp



samen
dementie
vriendelijk.nl



Samen werken we aan
een dementievriendelijke
gemeenschap.



Dementievriendelijk Farent

Het komende jaar wordt er door diverse netwerkpartners uit wijk zoals de wijkagent, woningbouwcoöperatie, GGD, opbouwwerk, wijkverpleegkundige etc in de Schutskamp gewerkt aan een dementievriendelijke wijk. Wilt u op de hoogte blijven van de ontwikkelingen? Volg ons op facebook.com/dementievriendelijkdenbosch. Voor vragen kunt u mailen naar info@dementievriendelijkdenbosch.nl of bel naar Farent 088 023 75 00.

De geheugenkrachttour in de Schutskamp

Op 22 september komt de geheugenkrachttour langs in wijk de Schutskamp. Nu vraagt u zich misschien af wat de geheugenkrachttour is en wat het voor u kan betekenen.

De tour wordt georganiseerd door het opbouwwerk van Buurtteam Schutskamp i.s.m. Alzheimer Nederland Regio 's-Hertogenbosch en geeft u inzichten en informatie rondom het thema dementie en geheugen. Tijdens ons bezoek aan uw complex of straat leren wij u hoe u uw geheugen fit kan houden, kan u in de huid van een verward persoon kruipen en geven wij u graag antwoord op al uw vragen rondom dit thema. Zo weet u voortaan wat u moet doen wanneer de buurvrouw voor de zoveelste keer komt vragen of u haar moeder heeft gezien. Wilt u de tour graag bijwonen? Dat kan! De straten waar de tour langs gaat ontvangen een week voor aanvang een flyer in de bus met daarop de aankondiging. Bent u benieuwd of de tour langs uw complex of straat komt? Of wilt u ervan verzekerd zijn dat de tour in de toekomst uw straat niet overslaat? Mail dan naar: moniquebuurma@farent.nl. We zien u graag tijdens de tour!



alzheimer
nederland

Regio 's-Hertogenbosch-
Bommelerwaard

Wanneer:	Woensdag 22 september
Waar:	In diverse straten
Tijdstip:	16.00 - 20.00 uur
Aanvraag tour:	moniquebuurma@farent.nl

Beweeg u Fit!

Beweeg u Fit! is een bewegingsactiviteit die in 's-Hertogenbosch aangeboden wordt voor mensen van 65 jaar en ouder. De lessen richten zich op het vergroten of behouden van de beweeglijkheid en balans, de spierspanning en -ontspanning en vaardigheid. Daarvoor worden oefeningen gebruikt vanuit de gewone gymnastiek, yoga, kracht, coördinatie, spel en dans. Oefeningen kunnen zittend op de stoel of staand naast de stoel gedaan worden. Ieder doet wat binnen de eigen mogelijkheden kan. Ook gezelligheid is een belangrijk onderdeel van deze groepslessen. Na de les wordt er vaak samen koffie (of iets anders) gedronken. Bevoegde docenten verzorgen deze lessen. Kom tijdens de Nationale Sportweek een proefles meedoen! Er is Beweeg u Fit! Gymnastiek, Yoga, Wereld dans en Lijndans. Kijk in het programma op pagina 12 voor de data en tijd.

Contactpersoon: Ilvie van Schijndel, 06-11 73 87 42.



EEN INITIATIEF VAN GEMEENTE 'S-HERTOGENBOSCH

Gezondheid en bewegen

Wist je dat dansen je laat stralen?



SWITCH2MOVE heeft een speciale methode ontwikkeld, gebaseerd op wetenschappelijke studies. Muziek en beweging worden op een unieke manier gecombineerd, wat leidt tot sociale, fysieke en mentale verbetering. Graag nodigen we je uit om op 1 oktober bij Buurthuis Deuteren langs te komen voor een dans proefles. De les duurt van 10.00 tot 11.00u. Daarna ben je welkom om nog na te kletsen met een kop koffie of thee. Ben je 65+ jaar, bevalt de proefles en doe je graag mee? Dan ben je welkom om gratis mee te doen aan het programma. Hier vertellen we meer over tijdens de proefles. Probeer eens uit wat dansen met je doet! En sluit daarna aan bij de dance along parties van Minoux.

Dance along parties: Elkaar ontmoeten en samen dansen
Theatergezelschap MINOUX heeft een dansgroep van 65 tot 100 jarigen die maandelijks een Dance Along Parties organiseren. Levensverlengende dansmiddagen voor iedereen met onbeteugelde levensdrift of met gebrek daaraan. Tijdens deze middagen, die voor iedereen toegankelijk zijn, worden dansen uit verschillende culturen uitgewisseld en gerepeteerd. Hieruit ontstaan korte performances die vervolgens gegeven kunnen worden overal waar behoefte is aan feestelijkheid en vitaliteit. Bij je thuis, op je werkplek, buurthuizen, verzorgingscentra en houseparties.

Wanneer:	Vanaf vrijdag 1 oktober wekelijks op dinsdag en vrijdag
Tijd:	SWITCH2MOVE: 10.00-11.30u Dance along parties: 11.30 - 13.30u
Waar:	Buurthuis Deuteren
Contactpersoon:	andrew@switch2move.nl, 06-46554395

Ouderenwerk Farent

Vitaliteit en veerkracht veranderen als mensen ouder worden. Farent ouderenwerk ondersteunt senioren bij het gezond oud worden. Denk hierbij aan het voorkomen en omgaan met eenzaamheid, daginvulling binnen de huis-kamers en het vrienden cafe als ontmoetingsplek. Daarnaast verzorgt het ouderenwerk cursussen en geeft voorlichting en kunnen vrijwilligers worden ingezet bij projecten zoals participatie coaching, bezoeken dienst voor weduwen en weduwnaars en project TAS.

Contact:

Anita Putters
06-46768118
anitaputters@farent.nl



Samen dementievriendelijk



In Nederland leven naar schatting 290.000 mensen met dementie. Grote kans dat in jouw buurt mensen met dementie wonen. Jij kunt iets voor hen betekenen. Help mee aan een dementievriendelijke buurt. Ken jij iemand met dementie in jouw buurt? Dan kun je iets voor hem of haar betekenen! Want iemand met beginnende dementie kan zichzelf meestal prima redden, maar soms kunnen zij wel wat hulp gebruiken van mensen uit hun omgeving. Jij kunt hen en hun mantelzorgers op allerlei manieren tot steun zijn. Een klein gebaar of een uurtje van je tijd is vaak al genoeg.

Wat doe jij voor je buur met dementie?

Een paar ideeën:

- Drink eens een kopje koffie bij een buurman of buurvrouw met dementie
- Maak samen een korte wandeling of laat samen de hond uit
- Werk samen in de tuin
- Bekijk samen foto's van vroeger of zing samen liedjes
- Help iemand met dementie om boodschappen te doen
- Neem iemand met dementie mee naar de sportvereniging of het buurthuis

Samendementievriendelijk verzorgt de Goed omgaan met dementie groepstrainingen voor bijvoorbeeld medewerkers van bedrijven, gemeenten en vrijwilligers van verenigingen. In deze trainingen leren deelnemers hoe je goed kunt omgaan met mensen met dementie die je tegenkomt. De trainingen kunnen gevolgd worden via een Live online training of door een training op locatie. Voor de netwerkpartners van Dementievriendelijk de Schutskamp hebben we de kick off tijdens het festival. Wil je als club, vereniging of winkelier ook zo'n training volgen? Stuur dan een mail naar info@dementievriendelijkdenbosch.nl, dan nemen we z.s.m. contact met jou op om te kijken naar de mogelijkheden.

Ontmoet & Beweeg Tennisvereniging De Schutskamp

De komende weken kunt u meedoen met beweeg-activiteiten voor de deur. Kom in beweging en ontmoet anderen.

In deze coronatijd zijn we ons er nog meer van bewust hoe belangrijk het is om gezond te leven. Hier hoort voldoende beweging bij, maar ook voldoende samen lachen en samen kletsen. Daarom komen we naar u, om samen te bewegen en te lachen! Doe mee en deel de uitnodiging met anderen.

Wanneer:

Vanaf 24 september

Dag en tijd:

Iedere vrijdag van
11.00-12.00 uur

Waar:

Op het grasveld achter
van Abeelen
APK Garage.
(Bij de drie flats achter
de Helftheuvelpassage)

Gezondheid en bewegen

Gezond ouder worden met de juiste voeding

Ouder worden willen we allemaal. Maar oud zijn valt niet altijd mee. Het is daarom een stuk leuker als je gezond(er) ouder kunt worden. Wist je dat de juiste voeding je daarbij kan helpen? Maar hoe zit het nou precies? Is verse groenten beter dan diepvriesgroenten of groenten uit pot? Is donker brood gezonder dan licht brood? Moet je meer melk drinken als je ouder wordt? In deze praktische workshop komt het allemaal voorbij, krijg je tips waar je op moet letten als je een jaartje ouder wordt en je bent er gewoon even lekker uit! Er staat een klein hapje en drankje klaar en we gaan quizzen. Hopelijk zien we elkaar dan. Deze workshop wordt gegeven door Cindy Maas van GGD hart voor Brabant.

Woensdag 29 september van 11 tot 12 uur in Sociaal Cultureel Centrum de Helftheuvel en van 15.00 uur tot 16.00 uur in de ontmoetingsruimte bij de Rijzert. Opgave voor het Sociaal Cultureel Centrum kan via ci.maas@ggdhvb.nl. De bijeenkomst van de Rijzert gaat via de bewonerscommissie van de Rijzert.



Woensdag 29 september
11.00 uur – 12.00 uur
SCC De Helftheuvel
Opgeven via: ci.maas@gghvb.nl

Woensdag 29 september
15.00 uur – 16.00 uur
Ontmoetingsruimte bij de Rijzert
Opgeven via: Bewonerscommissie van de Rijzert

Het Geheugenhuis

HUIS73

Het Geheugenhuis is een plek voor ontmoeting, informatie, kunst & cultuur en activiteiten gericht op mensen die willen werken aan een fit geheugen en voor mantelzorgers. Kom eens langs bij de inloopspreekuren, haal informatie of doe mee met activiteiten als dans, zang of keramiek. Want bewegen en dingen doen die je leuk vindt zijn goed voor je geheugen. We ontvangen je graag. Je vindt het Geheugenhuis vanaf 20 september bij Huis73, Hinthamerstraat 72-74 te Den Bosch.

VEILIG PRETTIG THUIS

Informatiebijeenkomst VALPREVENTIE

Tijdens een informatieve bijeenkomst informeren wij u graag over de risicofactoren
Van het vallen en geven wij u praktische tips om het vallen in en om uw omgeving zoveel mogelijk te voorkomen

Bewoners Rijzertflat donderdag 23 september 11.00-12.00 uur en 15.00-16.00 uur
Bewoners Regenboogflat donderdag 30 september 11.00-12.00 uur in het Cultureel Centrum de Helftheuvel

Elke dag zo fijn mogelijk



Workshop Positief Gezond Ouder Worden

Een kijkje in de keuken van “positief gezond ouder worden”. Je leert dat niet vandaag, maar je krijgt wel een idee hoe je actief vorm kunt geven aan je eigen leven. Ouder worden brengt veranderingen en uitdagingen met zich mee en het is de vraag hoe je daar mee om wilt gaan! Deze workshop kan ook een opstapje zijn voor onze cursus met dit thema. Deze start enkele malen per jaar. Doe mee wanneer uw leven ook vraagt om een nieuwe koers en bewustwording.

Wanneer: Woensdag 6 oktober
Tijd: 10.00 - 12.00 uur
Contactpersoon: Moniek van Oss
06-46768108
moniekvanoss@farent.nl
Locatie: SCC De Helftheuvel

Veiligheid en wonen

Wandelroute naar modelwoning T-Huiz



Langer zelfstandig thuis blijven wonen. Welke opties zijn er? Een van de dingen die je zelf kan doen is om voldoende in beweging te blijven. Anderzijds zijn er tegenwoordig veel hulpmiddelen die langer zelfstandig thuis wonen mogelijk maken. Tijdens deze wandeling combineren we dit. We komen in beweging en laten u bij het eindpunt (modelwoning T-Huiz) zien welke hulpmiddelen er zijn die langer zelfstandig thuis wonen mogelijk maken. De route is 1,1 kilometer.

Dag en tijd:

Do. 23 sept. 10 - 11u

Ma. 27 sept. 15 - 16u

Vr. 8 okt. 11 - 12u

Vertrek:

SCC De Helftheuvel

Eindpunt: T-Huiz,
Echternachstraat 2

Partners:

Farent, BrabantZorg,
BrabantWonen, 's-PORT,
Koning Willem I college

Van Neynsel Thuis. team De Taling



Oog voor elkaar

Van Neynsel staat vooral bekend om zijn woonzorglocaties, maar daarnaast hebben wij ook 3 thuiszorgteams in 's Hertogenbosch. Thuiszorgteam De Taling is er daar één van. Wij leveren zorg bij mensen thuis die zelfstandig wonen in een aanleunwoning in De Taling of tot een straal van +/- 2 km rondom De Taling. Ons team bestaat uit ca. 12 Verzorgenden (IG), (Wijk)verpleegkundigen en leerling-verzorgenden en -verpleegkundigen. Wij leveren planbare zorg, bestaande uit persoonlijke verzorging en verpleging. Denk hierbij aan ondersteuning bij het douchen, wassen en aankleden, maar ook wondzorg, katheterzorg, ondersteuning bij de medicatie of stomazorg. De wijkverpleegkundigen gaan in gesprek met de cliënten en mantelzorger(s) om te kijken welke zorg er nodig is en indiceren deze zorg vervolgens. Daarnaast stellen zij een zorgplan op en evalueren zij regelmatig hoe de huidige zorg verloopt, zodat deze waar nodig bijgesteld kan worden. Onze doelgroep bestaat vooral uit ouderen met een (chronische) lichamelijke aandoening en/of aandoeningen op cognitief gebied, zoals dementie.



Buurtpreventie

Wat weet u van Buurtpreventie? Weet u dat er buurtpreventie in uw wijk is? Weet u wat buurtpreventieleden doen? Weet u dat er ook vrouwen bij zijn? Hebt u ze wel eens gesignaleerd? Hebt u ze wel eens aangesproken? Was dat uit belangstelling of had u iets te melden? Buurtpreventie staat voor sociaal onderweg zijn; meldingen aannemen en meldingen doen. Het signaleren van allerlei zaken. Contacten met de Politie, Openbaar Beheer en andere instanties of organisaties. Buurtpreventie: voor een veiligere wijk en een fijnere woonsfeer. Voelt u zich aangesproken of wilt u het zelf eens ervaren? Neem dan contact met ons op en ga eens vrijblijvend met ons mee. Stuur een bericht naar buurtpreventiewest.db@gmail.com. Wij nemen dan contact met je op voor het maken van een afspraak.

Contact:

buurtpreventiewest.db@gmail.com



De wijk Schutskamp heeft verhoudingsgewijs veel meer senioren dan de andere wijken in Den Bosch. Als wijkagent heb ik derhalve veel contact met oudere wijkbewoners. Helaas ook vanwege het feit dat deze leeftijdsgroep vaker slachtoffer is van criminaliteit, zoals pinpasfraude, babbeltrucs, Whatsapp oplichting en dergelijke.

Daarom hierbij in het kort enkele eenvoudige tips om te voorkomen dat u slachtoffer wordt. Als u afrekent in de supermarkt, scherm dan het toetsenbord af als u de pincode intikt. Anders kan men op meters afstand uw pincode meelezen. Wees erg terughoudend bij mensen die bij u aan de deur komen en iets van u willen. Laat niemand zomaar binnen. Als u appjes krijgt waarin een bekende van u aangeeft dat deze een ander telefoonnummer heeft en vraagt of u geld wilt overmaken, trap er dan niet in! Bel gewoon die bekende op het oude nummer en u hoort dat het om oplichting gaat.

Frank Verboord

Wijkagent Schutskamp

Programma

ACTIVITEIT	DATUM EN TIJD
Beweeg u Fit! Gymnastiek	Ma. 20 sept. <i>(wekelijks)</i> 11 - 12u • 14 - 15u <i>(damesgroep)</i> • 15 - 16u
SAS - handvaardigheid	Dinsdag 21 september <i>(wekelijks)</i> 13.30 - 15.30
DigiTAALinloop DigiTAALpunt	Dinsdag 21 september <i>(wekelijks)</i> 09.00 - 11.00
SAS - schilderen en schetsen	Woensdag 22 september <i>(wekelijks)</i> 9.30 - 11.30
Vrijwillige Thuishulp in de wijk	Woensdag 22 september • 10.00 - 12.00
De Geheugenkrachttour	Woensdag 22 september • 16.00 - 16.45 • 18.00 - 20.00
Wandelroute naar modelwoning T-Huiz	Donderdag 23 september • 10.00 - 11.00
Valpreventie cursus	Donderdag 23 september • 11.00 - 12.00 • 15.00 - 16.00
Beweeg u Fit! Yoga	Do. 23 september <i>(wekelijks)</i> 13.15 - 14.15 • 14.30 - 15.30
Beweeg u Fit! Werelddans	Donderdag 23 september <i>(wekelijks)</i> 10.15 - 11.15
Beweeg u Fit! Lijndans	Donderdag 23 september <i>(wekelijks)</i> 09.00 - 10.00
Beweeg u Fit! Lijndans	Vrijdag 24 september <i>(wekelijks)</i> 10.00 - 11.00
Ontmoet en beweeg	Vrijdag 24 september <i>(wekelijks)</i> 11.00 - 12.00
SAS - Tai Chi	Vrijdag 24 september <i>(wekelijks)</i> 09.00 - 10.00
SAS - Koersbal	Vrijdag 24 september <i>(wekelijks)</i> 10.30 - 12.00
Leesclub Den Bosch West	Vrijdag 24 september <i>(maandelijks)</i> 14.00 - 15.30
Burendag	Zaterdag 25 september • de hele dag
Wandelroute naar modelwoning T-Huiz	Maandag 27 september • 15.00 - 16.00
TASje Vol Energie	Dinsdag 28 september
Raamgedichten Huis73	Dinsdag 28 september • 14.15 - 16.15
Cursus gezond ouder worden - voeding	Woensdag 29 september • 11.00 - 12.00 • 15.00 - 16.00
Seniorenrestaurant "Wat de pot schaft"	Woensdag 29 september • 17.30
Valpreventie cursus	Donderdag 30 september • 11.00 - 12.00
Vrijwillige Thuishulp in de wijk	Donderdag 30 september • 15.00 - 17.00
GOED - training (omgaan met dementie)	Donderdag 30 september • 14.00 - 16.30
Switch to Move (dans)	Vrijdag 1 oktober • 10.00 - 11.30
Minoux dance along parties	Vrijdag 1 oktober • 11.30 - 13.30
Anna's Repair - opnieuw open	Vrijdag 1 oktober <i>(elke eerste vrijdag van de maand)</i> 13.00 - 16.00
Duo fietsen met fietsmaatjes	Vrijdag 1 oktober • 10.00 - 12.00
Raamgedichten Huis73	Vrijdag 1 oktober • 15.45 - 17.15
GOED - training (omgaan met dementie)	Maandag 4 oktober • 14.00 - 16.30
Muziek in de Wijk	Dinsdag 5 oktober • 14.00
Opening Geheugenhuis	Woensdag 6 oktober • 16.00
Workshop positief gezond ouder worden	Woensdag 6 oktober • 10.00 - 12.00
Muziek in de Wijk	Donderdag 7 oktober • 14.00
Wandelroute naar modelwoning T-Huiz	Vrijdag 8 oktober • 11.00 - 12.00
Raamgedichten Huis73	Vrijdag 8 oktober • 15.45 - 17.15

LOCATIE	MEER INFO
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 05 • U kunt gewoon binnenlopen. Eerste keer deelname is gratis.</i>
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 17 • Meedoen? Benthe v/der Vleuten 06-55322160 benthevandervleuten@farent.nl</i>
Wijkplein Helftheuvel	<i>Pag 15 • U kunt gewoon binnenlopen.</i>
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 17 • Meedoen? Benthe v/der Vleuten 06-55322160 benthevandervleuten@farent.nl</i>
Boschmeersingel	<i>Pag 21 • Manigeh Molaparast, 06-46768103, manigehmolaparast@farent.nl</i>
Bus rijdt rond door de wijk	<i>Pag 05 • Monique Buurma, 06-51866557, moniquebuurma@farent.nl</i>
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 10 • Bernadette Joris, 06-10744341, bernadette.joris@brabantzorg.eu</i>
De Rijzert	<i>Pag 09 • Bernadette Joris, 06-10744341, bernadette.joris@brabantzorg.eu</i>
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 05 • U kunt gewoon binnenlopen. Eerste keer deelname is gratis.</i>
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 05 • U kunt gewoon binnenlopen. Eerste keer deelname is gratis.</i>
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 05 • U kunt gewoon binnenlopen. Eerste keer deelname is gratis.</i>
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 05 • U kunt gewoon binnenlopen. Eerste keer deelname is gratis.</i>
Grasveldje bij de Helftheuvelflats	<i>Pag 07 • U kunt gewoon langskomen. Deelname is gratis.</i>
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 17 • Meedoen? Benthe v/der Vleuten 06-55322160 benthevandervleuten@farent.nl</i>
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 17 • Meedoen? Benthe v/der Vleuten 06-55322160 benthevandervleuten@farent.nl</i>
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 15 • Meedoen? Benthe v/der Vleuten 06-55322160 benthevandervleuten@farent.nl</i>
De hele wijk	<i>Pag 14 • Kijk op burendag.nl/mijn-buurt voor de activiteiten.</i>
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 10 • Bernadette Joris, 06-10744341, bernadette.joris@brabantzorg.eu</i>
De Regenboogflat	<i>Pag 17 • Anita Putters, 06-46768118, AnitaPutters@farent.nl</i>
Pop up in de wijk	<i>Pag 15 • Monique Buurma, 06-51866557, moniquebuurma@farent.nl</i>
De Rijzert	<i>Pag 08 • Niet openbaar toegankelijk. Interesse? moniquebuurma@farent.nl</i>
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 20 • Aanmelden via 073 6217973 of info@sccdehelftheuvel.nl</i>
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 09 • Bernadette Joris, 06-10744341, bernadette.joris@brabantzorg.eu</i>
Lagemorgenlaan	<i>Pag 21 • Manigeh Molaparast, 06-46768103, manigehmolaparast@farent.nl</i>
Op aanvraag	<i>Pag 07 • Niet openbaar toegankelijk. Interesse? moniquebuurma@farent.nl</i>
Buurthuis Deuteren	<i>Pag 06 • Gewoon binnenlopen, deelname is gratis, 06-46554395, andrew@switch2move.nl</i>
Buurthuis Deuteren	<i>Pag 06 • Gewoon binnenlopen, deelname is gratis, 06-46554395, andrew@switch2move.nl</i>
Annakerk Boschmeersingel 26	<i>Pag 14 • U kunt gewoon binnenlopen, gezellig!</i>
Sporthal de Schutskamp	<i>Pag 04 • 06-33033890, info@fietsmaatjesdenbosch.nl</i>
Pop up in de wijk	<i>Pag 15 • Monique Buurma, 06-51866557, moniquebuurma@farent.nl</i>
Op aanvraag	<i>Pag 07 • Niet openbaar toegankelijk. Interesse? moniquebuurma@farent.nl</i>
Rijzerflat	<i>Pag 16 • Als ze bij u langskomen ontvangt een flyer in de brievenbus</i>
Huis73	<i>Pag 08 • Anita Putters, 06-46768118, AnitaPutters@farent.nl</i>
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 09 • Aanmelden: Moniek Van Oss, 06-46768108, moniekvanoss@farent.nl</i>
Regenboogflat	<i>Pag 16 • Als ze bij u langskomen ontvangt een flyer in de brievenbus</i>
SCC de Helftheuvel	<i>Pag 10 • Bernadette Joris, 06-10744341, bernadette.joris@brabantzorg.eu</i>
Pop up in de wijk	<i>Pag 15 • Monique Buurma, 06-51866557, moniquebuurma@farent.nl</i>

Cultuur en ontmoeten

Anna's Repair

Anna's Repair is dé plek voor gratis kleine reparaties aan huishoudelijke apparaten en kleding. Daarnaast zijn wij een plek voor gezelligheid en een luisterend oor. Anna's Repair is elke eerste vrijdag van de maand open, van 13.00 tot 16.00 in de Annakerk aan de Boschmeersingel 26. Tijdens het seniorenfestival gaan wij weer open, en pakken we het nét even wat feestelijker aan. Hopelijk zien wij u allemaal weer terug op vrijdag 1 oktober! Kom gezellig binnen, voor koffie en thee wordt gezorgd. Wij zijn te bereiken op annasrepair@gmail.com.

Wanneer: Elke 1^e vrijdag van de maand
Tijd: 13.00 uur – 16.00 uur
Waar: Annakerk - Boschmeersingel 26
Contact: annasrepair@gmail.com.



BURENDAG



Wanneer:
25 september 2021

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 4^e zaterdag in september. In 2021 vieren we Burendag op 25 september 2021. 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



Raamgedichten

Huis73 komt met poëzie naar u toe met twee coronaproof mogelijkheden:

- **Raamgedichten**

Korte en lichtvoetige gedichtjes worden op theatrale wijze aan u voorgedragen. Voor uw raam. Alleen voor u. U blijft binnen en via het raam óf op gepaste afstand in uw tuin of op uw stoep kunt u genieten van dit kleine optreden.

- **Veldspel**

Een gedicht op een grasveld. Het grasveld voor of achter uw flat. Vanuit uw raam of vanaf uw balkon kijkt u op een stil theater waarbij het gedicht langzaam vorm krijgt. Vanaf hoogte te zien dus u kunt gewoon boven blijven.

Wanneer: Dinsdag 28 september, van 14.15 tot 16.15 uur
Vrijdag 1 oktober, van 15.45 tot 17.15 uur
Vrijdag 8 oktober, van 15.45 tot 17.15 uur
Waar: Verschillende plekken in de wijk

digiTAALpunt

{ Het • Bossche • Taalnetwerk }

Farent en Huis73 helpen jou hoe je kunt werken met de computer, telefoon, tablet of laptop.

Hoe? We geven cursussen klik en tik voor mensen die nog alles moeten leren, maar geven ook één-op-één les in werken met de computer of met de tablet.

Vragen? Meer weten? Aanmelden voor een cursus?

Loop eens binnen bij het digiTAALpunt op de Helftheuvel in het wijkplein elke dinsdag en donderdagochtend tussen 9.00 uur en 11.00 uur of bel: 06-22 81 70 08 of mail: digitaalpunt@huis73.nl

Wanneer:

Elke dinsdag- en donderdagochtend

Tijd:

Tussen 09.00 - 11.00

Waar:

digiTAALpunt
Helftheuvel

Contact:

06-22 81 70 08
digitaalpunt@huis73.nl

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. De club komt elke laatste vrijdag van de maand bij elkaar van 14.00 uur tot 15.30 uur in het Sociaal Cultureel Centrum de Helftheuvel. Bent u nieuwsgierig? Heeft u genoeg tijd om nog een extra boek te lezen? Wilt u zich laten inspireren door de andere leden? Neem contact op met: Benthe van der Vleuten 06-55322160 benthevandervleuten@farent.nl



Cultuur en ontmoeten

Muziek van vroeger, muziek in de Schutskamp.

Op dinsdag 5 en donderdag 7 oktober komt de dj van Schurkenbiefstuk in de wijk langs en misschien ook wel bij u. Houd de brievenbus in de gaten voor de flyer. Muziek kan zoveel meer zijn dan enkel entertainment. Het kan ook mooie of emotionele herinneringen terughalen en mensen verbinden. Hoe werkt het? U vult uw verzoekjes voor bepaalde liedjes in op het kaartje dat u een paar dagen daarvoor in de brievenbus heeft ontvangen. Wij halen deze verzoekjes bij u op en de DJ zal het plaatje draaien. 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 oproepen. En het leuke is dat u de muziekkeuze van uw burens ook leert kennen! We horen uw muziek graag.



Wanneer:

Dinsdag 5 oktober,
Rijzerflat

Donderdag 7 oktober,
Regenboogflat

Tijd:

14.00 uur

Infopunt Eenzaamheid

Veel inwoners in de gemeente 's-Hertogenbosch vinden dat zij te weinig sociale contacten hebben. Soms gebeuren er nu eenmaal dingen waardoor je je kortere of langere tijd alleen of eenzaam voelt. Bijvoorbeeld na een relatiebreuk of overlijden. Ook een verhuizing, gezondheidsproblemen of werkloosheid kunnen hierbij een rol spelen. Dan kan het fijn zijn om met iemand te praten over de situatie om samen te kijken hoe je jouw netwerk uit zou kunnen breiden. We kunnen je alle informatie geven over mogelijkheden om meer in contact te komen met anderen. Indien nodig kan een vrijwillige coach je hierbij een periode ondersteunen. Een coach kijkt samen met jou naar je wensen op gebied van contact en ontmoeting. Samen onderzoeken jullie de mogelijkheden om erop uit te gaan. Farent werkt hierbij samen met Humanitas. Ben je in de leeftijd van 18 tot 55 jaar dan krijg je een coach van Humanitas aangeboden. Boven de 55 jaar krijg je een coach van Farent. Wil je graag informatie over ontmoetingsactiviteiten? Of vind je het lastig om een eerste stap te zetten? Voel je je eenzaam? Bel of mail tijdens kantooruren het infopunteenzaamheid@farent.nl • tel. 073 206 81 20



Stichting Actieve Senioren

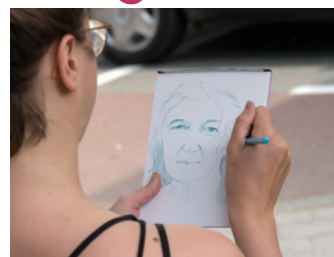


De Stichting Actieve Senioren richt zich op de actieve senior van 55+ en stelt ontmoeten centraal. Daartoe biedt de SAS een scala van mogelijkheden om u gedurende het hele jaar bij aan te sluiten. Wat wij zoal bieden? Een ontmoetingsplaats dicht bij de eigen leefomgeving. Veel verschillende activiteiten. We helpen eenzaamheid en isolement te voorkomen en te bestrijden, én we zijn toegankelijk voor kwetsbare groepen. In de Schutskamp bieden wij onze activiteiten aan in het Sociaal Cultureel Centrum de Helftheuvel. U vindt ze in het programma in dit boekje en natuurlijk op onze website www.sasdenbosch.nl.

Op het eerste gezicht

In alles zit wel een verhaal verstopt.

In de rimpel naast je ooghoek, of in de theepot met een barst erin, die nog steeds in de kast staat. Verhalen die misschien niet altijd even voor de hand liggen. Soms hebben mensen niet altijd de mogelijkheid om ze te vertellen. Zeker na deze periode van gebrek aan connectie en contact willen wij graag zo veel mogelijk verhalen vertellen. Hoe beter dan met een beeld dat meer zegt dan duizend woorden? Wij - Wies Paree en Daphne van Daalen - komen langs bij bewoners van de Rijzertflat om deze verhalen vast te leggen en door te vertellen via illustraties.



TASje vol energie

Ouderen die door verschillende oorzaken tijdelijk of voor langere tijd niet meer kunnen deelnemen aan activiteiten kunnen zich eenzaam voelen. Maar we laten ze niet in de kou staan! Vrijwilligers (maatjes) bezoeken de ouderen in onze stad met een tasje vol energie. Zo'n tasje wordt deels gesponsord door bedrijven en door acties van bewoners. Wat zit er in het tasje? Er is een keuze uit handwerken, schilderen/tekenen, moestuinzaadjes, puzzelboekjes, leesboeken, cultuurboeken, legpuzzels, tijdschriften. Ouderen die in de wijk wonen en niet makkelijk de deur meer uit kunnen mogen gratis gebruik maken van een tasje. Ook kunt u beroep doen op een maatje, die regelmatig thuis langs komt en gezellig met u een activiteit doet. U kunt een tasje vol energie aanvragen via: tasjevolenergie@farent.nl

Vrijwilligers

Farent is op zoek naar vrijwilligers, die maatje(s) willen worden voor ouderen in de wijk en met een tasje vol energie op bezoek gaan bij de ouderen thuis. Kun je goed luisteren en vind je het leuk om een oudere een gezellige middag te bezorgen door samen iets te ondernemen? Meld je dan aan bij Farent, dit doe je door te mailen naar tasjevolenergie@farent.nl of naar: anitaputters@farent.nl



Wanneer:
28 september
Waar:
Regenboogflat

Partners in de wijk



Buurtteam

Het Buurtteam Schutskamp-Kruiskamp-Engelen-Bokhoven biedt basisondersteuning in de wijk. Wij maken ons sterk voor een omgeving waarin mensen aandacht hebben voor elkaar en voor hun leefomgeving; waar het prettig wonen is. Dit willen we samen met de bewoners realiseren. U kunt met allerlei vragen terecht bij het Buurtteam. Bijvoorbeeld met vragen op het gebied van relaties, financiën, opvoeding, gezondheid of bij de verwerking van ingrijpende gebeurtenissen. Maar ook als u iets wilt organiseren in uw buurt samen met andere bewoners, als u op zoek bent naar vrijwilligerswerk of vragen hebt over mantelzorg. Het Buurtteam heeft wijkplein de Helftheuvel als uitvalsbasis en is bereikbaar via KOO, daarover vindt u in dit boekje ook meer informatie.

In het buurtteam werken collega's van Farent en MEE samen. De verschillende disciplines in het team zijn: kinderwerk, schoolmaatschappelijkwerk, opvoedondersteuning, Vrijwillige Thuishulp, mantelzorgondersteuning, opbouwwerkers, maatschappelijk werkers en onafhankelijke cliëntondersteuners van MEE. Over deze laatste twee vertellen we iets meer.

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 of zorg nodig? Dan kan het fijn zijn als er iemand met u meedenkt. Cliëntondersteuners van MEE geven u uitleg over verschillende zaken, staan naast u en denken mee om samen een goede oplossing te vinden. Ze gaan uit van wat u nodig heeft om zo zelfstandig en onafhankelijk mogelijk te zijn. Als het kan met hulp van uw familie, vrienden en andere betrokkenen. MEE kan u ook helpen als u een keukentafelgesprek heeft met de gemeente. Of als u langdurige zorg (Wlz) nodig heeft. De hulp van MEE is gratis en u heeft geen verwijzing nodig. Bel 088 465 35 55, e-mail MEE@meedemeentgroep.nl, website www.meedemeentgroep.nl

De algemeen maatschappelijk werkers helpen bij vragen van individuele mensen. De hulp en begeleiding is vrij toegankelijk, snel inzetbaar en altijd gericht op versterken van eigen kracht en zelfstandigheid. Je kunt bij het maatschappelijk werk terecht voor vragen rondom opvoeden en opgroeien of vragen bij relatie- of geldproblemen. Maar ook bij gevoelens van eenzaamheid, rouw of depressiviteit. 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. Zijn er andere professionals nodig of betrokken, dan fungeren we als verbindende contactpersoon. Aanmelden kan via KOO, 073-6221606, www.kijkopkoo.nl

Zayaz

Zayaz huisvest als woningcorporatie ruim 30.000 mensen in meer dan 13.000 woningen in de regio 's-Hertogenbosch. Via goede woningen en vitale, aantrekkelijke wijken willen we mensen mee laten doen in en aan de samenleving.

WONINGCORPORATIE
ZAYAZ

Speciaal voor 65-plussers die nu een eengezinswoning huren en de stap naar een (senioren) appartement of gelijkvloerse woning willen maken, is er de 65plus-verhuisregeling. Zayaz werkt hierin samen met de andere Bossche corporaties (BrabantWonen, JOOST en Mooiland). Met deze regeling kunt u eenvoudig verhuizen naar een appartement, eventueel met een tegemoetkoming in de huur. Ook kunt u voorrang krijgen op het geselecteerde aanbod op WoonService Regionaal en kunt u gebruik maken van een verhuiscoach. Meer informatie vindt u op www.zayaz.nl/kleiner-wonen of bel met onze klantenservice (073 – 648 24 00).

Stichting Bejaardenhuis van de Toekomst De Helftheuvel en Buurtvereniging De Helftheuvel



Bejaardenhuis
van de Toekomst
De Helftheuvel

Ouderen in hun eigen omgeving warmte bieden, daar de zorg en ondersteuning organiseren die ze nodig hebben en ze een beetje te verwennen, dat is waar wij voor staan. Ontmoeting, ontspanning en afleiding organiseren met én voor de ouderen! Dat is wat wij doen. Om dit te realiseren bouwen we op en rond De Helftheuvel aan een 'bejaardenhuis' van de toekomst. Stichting Bejaardenhuis van de Toekomst De Helftheuvel en Buurtvereniging De Helftheuvel hebben beiden als doelstelling: het éénzaamheidsvraagstuk in de Kruiskamp en Schutskamp te voorkomen via het bevorderen van het Prettig Langer Thuis Wonen. De Stichting legt zich toe op de bouwstenen om dit doel te bereiken, zoals de logeervoorzieningen, één zorgteam, "verbouwing" van de flats en de bundeling van krachten van zorgwerkers (onderling) en vrijwilligers. De Buurtvereniging is verantwoordelijk voor het organiseren van activiteiten gericht op ontmoeting en ontspanning voor en door de buurtbewoners, JONG én OUD! Voor meer info zie www.prettiglangerthuiswonen.info.

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.

Is het nodig dan melden ze u aan bij de gemeente of het Buurtteam voor ondersteuning. Koo kunt u bereiken op een manier die u zelf prettig vindt. U kunt bellen, dan krijgt u een professional aan de lijn. Of u kunt langskomen bij een van de negen Koo-wijkpleinen voor informatie of advies. Vrijwilligers met verstand van zaken helpen u daar verder. Zij helpen u bijvoorbeeld met het invullen van formulieren, het regelen van zaken op de computer en hebben samen met u contact met instanties. Koo is telefonisch bereikbaar en per WhatsApp. De wijkpleinen zijn momenteel alleen op afspraak te bezoeken. Wilt u hulp of ondersteuning? Bijvoorbeeld voor jeugdzorg, maatschappelijk werk of huishoudelijke hulp? Dan belt u naar Koo en krijgt u een medewerker aan de telefoon. Deze medewerker luistert naar uw verhaal en stelt aanvullende vragen.

Wijkplein Helftheuvel,
Helftheuvelpassage 109
T: 073 622 16 06

Partners in de wijk

De Klussendienst

West heeft een vrijwillige Klussendienst die kleine klusjes doet in huis, zoals het ophangen van een schilderij of het repareren van de deurbel. Heeft u een klusje en lukt het u niet alleen? Bel dan naar het telefoonnummer 06-25448645 en spreek duidelijk uw naam en telefoonnummer in op de voicemail. Er wordt dan contact met u opgenomen. De klussers van de Klussendienst werken vrijwillig en vragen geen vergoeding.



Anne-Lita Pijnenburg (wijkbeheerder) en Amanda Hamers (woonconsulent) werken samen voor BrabantWonen bij u in de wijk. BrabantWonen wil mensen een toekomst bieden in een sociale, leefbare buurt, waar ze zo lang mogelijk 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: a.hamers@brabantwonen.nl
a.pijnenburg@brabantwonen.nl

Het seniorenrestaurant in Sociaal Cultureel Centrum

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 een keer per maand op de woensdag in het cultureel centrum De Helftheuvel. De Gasten zijn iedere keer weer enthousiast. Gasten die enorm genieten van de kookkunsten van onze koks, van het praatje van ons aan de tafels; maar vooral van elkaar. Ons doel is met elkaar eten en een avond vol gezelligheid!



Vrijwilligers voor het seniorenrestaurant gezocht

De vrijwilliger werkt in een team van diverse personen waarbij hij of zij wisselende taken verricht. Je ontvangt gasten, dekt tafels, schept warm eten op schalen, zorgt voor een gastvrije sfeer en ruimt na afloop alles weer op. Vind je het leuk om als gastvrouw of -heer senioren een prettige 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.

Elke laatste woensdag van de maand is het seniorenrestaurant in het Sociaal Cultureel Centrum. Binnenkomst: 17:30 uur, aanvang diner 18:00 uur.

Vrijwillige Thuishulp Schutskamp, Kruiskamp, Engelen, Bokhoven

De Vrijwillige Thuishulp biedt praktische ondersteuning en gezelschap aan bewoners voor wie de hulp en aandacht van een vrijwilliger helpend is in het zelfstandig wonen. Ook worden vrijwilligers ingezet om mantelzorgers te ondersteunen in de zorg voor hun dierbare. Er zijn verschillende mogelijkheden om als vrijwilliger bij de Vrijwillige Thuishulp actief te zijn:

- Begeleidingspoule (voor vervoersbegeleiding naar ziekenhuis e.d.);
- Administratieve hulpdienst (inclusief belastinghulp);
- Tuin- en klussenhulp;
- Boodschappenhulp;
- Sociaal contactgroep (inclusief wandelen/fietsen/computerhulp);
- Dementiemaatjes.



Vindt u het leuk om anderen te helpen en heeft u tijd over?

Tijdens het Seniorenfestival gaan wij; Manigeh Molaparast en Riekie, vrijwilligster van de Vrijwillige Thuishulp, de wijk in om nieuwe vrijwilligers te werven. **Op woensdag 22 september staan we van 10.00 t/m 12.00 uur met de schoolbus van Farent op de Hoek Boschmeersingel en op Donderdag 30 september van 15.00 t/m 17.00 uur op de Lage Morgenlaan** om de wijkbewoners te ontmoeten en in gesprek te gaan over de mogelijkheden en de vrijwilligersinzet aan huis.

Vragen?

Kom op bovenstaande dagen naar de bus. We gaan graag met u in gesprek, of u kunt contact opnemen met: Manigeh Molaparast, 06 - 467 68 103 of manigehmolaparast@farent.nl

's-PORT

's-PORT is een initiatief van de gemeente 's-Hertogenbosch. We dagen iedereen uit en geven ruimte om mee te doen aan sport en bewegen, ieder op zijn eigen niveau met zijn eigen talenten. Ik ben Ilvie van Schijndel, Buurtsportcoach van 's-PORT in West.

Ik sport zelf graag, maar ik weet ook dat niet iedereen sport en bewegen ziet als iets leuks. Toch is voldoende beweging goed; voor de gezondheid, en ook voor sociale contacten. Graag ga ik daarom met jou als inwoner in gesprek om te bekijken welke mogelijkheden er zijn. Net zolang totdat we samen iets hebben gevonden waar jij blij van wordt!



Contact:

Ilvie van Schijndel

06-11738742

i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl

Partners in de wijk

Fysiotherapie en meer voor ouderen bij Gezondheidscentrum Helftheuvel



Gezondheidscentrum Helftheuvel is gevestigd naast de Helftheuvelpassage, in het hart van de wijk Kruiskamp / Schutskamp en is er voor alle wijkbewoners. Bij ons staat u met uw hulpvraag centraal zodat wij, kijkende vanuit de nieuwste inzichten, hoogwaardige paramedische zorg bieden die echt bij u past. Onze gespecialiseerde fysiotherapeuten helpen veel ouderen met klachten die komen kijken bij het ouder worden. Dit kan variëren van kleine ongemakken tot complexe aandoeningen als MS, dementie of de gevolgen van een beroerte. U kunt bij onze praktijk terecht voor diverse fysiotherapiebehandelingen om uw klachten te verminderen of werken aan uw fitheid met een trainingsschema op maat tijdens een fysio fitness groep. Voor wie hulp nodig heeft bij dagelijkse activiteiten zoals aankleden, koken, boodschappen doen en het uitvoeren van een hobby staan onze ergotherapeuten klaar om samen met u uw zelfredzaamheid en zelfstandigheid te verbeteren. Onze praktijk is makkelijk bereikbaar en u kunt voor de deur gratis parkeren.



**Gezondheidscentrum
Helftheuvel**
Helftheuvelpassage 113
Den Bosch
www.gchelftheuvel.nl
Tel: 073 - 6847100

GGD Hart voor Brabant

Als u ziek bent, gaat u naar een dokter of het ziekenhuis. Als u gezond wilt blijven of ziektes wilt voorkomen, dan kan de GGD veel voor u betekenen. Wij houden ons namelijk bezig met gezondheid. Ook die van u! Bij het ouder worden kunt u zich zorgen maken om uw leefstijl (zoals gewicht, juiste voeding, bewegen), uw sociale contacten, een dipje of veranderingen in uw leven. Wij gaan het gesprek graag met u aan. In samenwerking met het Buurtteam en 's-Port kunt u bij ons terecht voor een Samen Gezond Gesprek. Deze vindt plaats op Wijkplein Helftheuvel. Meld u aan en wij nemen contact met u op. Aanmelden kan via www.samengezond-denbosch.nl of vul een aanmeldingskaart in bij het wijkplein.



Hart voor Brabant





**mantelzorg
FARENT**

Zorg je voor een ander? En heb je vragen?

Mantelzorg Farent is voor:

Praktische en emotionele ondersteuning; informatie en advies; respijt (adempauze in mantelzorg); de weg in zorgland; ontmoetingen met andere mantelzorgers.

De consultants van Mantelzorg Farent maken deel uit van het Buurtteam in jouw wijk. Ze helpen je graag op weg met al jouw vragen. Bespreek met de consultant jouw mantelzorgsituatie en/of overbelasting en bekijk samen welke hulp of ondersteuning passend is.

Vragen? In Kruiskamp, Schutskamp, Engelen, Bokhoven kunt u contact opnemen met mantelzorgconsulent Manigeh Molaparast 06 - 467 68 103 of manigehmolaparast@farent.nl of via 073 - 206 88 00 Mantelzorg@farent.nl www.farent.nl/mantelzorg



Opbouwwerkers

De opbouwwerkers in West zijn lid van het Buurtteam. In Schutskamp-Kruiskamp-Engelen-Bokhoven zijn dat Brahim Settout, Monique Buurma, Arnoud Verhoeven en Benthe van der Vleuten. Als opbouwwerkers ondersteunen wij buurtbewoners bij vragen in hun dagelijks leven, die de leefbaarheid voor die persoon, of voor de hele straat of buurt, ten goede komen. De opbouwwerker ondersteunt en adviseert bij de plannen en ideeën van de bewoners. Wij brengen mensen met elkaar in contact. Wij zijn de schakel tussen bewoners, vrijwilligers, zorg, onderwijs, wonen, sport, cultuur en werk. Zo zijn wij bijvoorbeeld de bedenkers en kartrekkers (samen met collega's van 's-Port) van dit seniorenfestival. Als opbouwwerkers bouwen wij aan sterke verbindingen in buurten en wijken. Bewoners kunnen veel voor elkaar betekenen en wij stimuleren en begeleiden dit. Denk aan een groep bewoners die een straatspeeldag willen organiseren, die hulp nodig hebben bij het afsluiten van hun brandgangen, die een koffiemiddag willen organiseren of buurtgenoten die informatie willen uitwisselen over het afvalprobleem in de wijk. De collectieve activiteiten geven vaak antwoord op individuele vragen.

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

Monique Buurma: 06-51866557, moniquebuurma@farent.nl

Seniorenfestival in de Schutskamp

drie weken om
nooit te vergeten

Geniet, beleef, leer
en beweeg tijdens
het seniorenfestival!

Dit seniorenfestival is georganiseerd door Farent en 's-Port. 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!