

Bezig blijven!



mei en juni 2021



welzijn
vianen | activiteiten
waar het om mensen gaat

Welkom

Het is een lange tunnel waardoor we gaan, maar per maand wordt het lichter, dat was de eerste zin in de vorige uitgave, echter geldt dit ook nu nog. Maar we blijven moed houden! Voor de komende maanden staan weer activiteiten gepland, we weten inmiddels maar al te goed: alles onder voorbehoud. Het weer wordt aantrekkelijker om naar buiten te gaan dus een aantal activiteiten staan buiten gepland. Inmiddels is het jeu de boules op donderdag begonnen en start het stoepranden. Betreffende het stoepranden: als het regent gaat dit niet door. Heeft u belangstelling voor genoemde activiteiten: geef het door en de gastvrouw of –heer neemt contact met u op.

Wilt u het aanmeldingsformulier gebruiken? Als er ‘te’ veel aanmeldingen voor een bepaalde activiteit zijn dan gaan we kijken of we nog een ander moment in kunnen plannen. Lukt dit niet dan bent u een volgende keer als eerste aan de beurt. Weet dat we doen wat we kunnen, maar het moet verantwoord én haalbaar zijn.

Als vaste activiteiten, zoals MBvO; koersbal etc., starten krijgt u een telefoontje van leiding of gastvrouw of –heer.

Naast de activiteiten die in dit boekje staan mag u altijd bellen voor een praatje. Als u het leuk vindt kunnen we afspreken om een praatje te maken waarbij ervoor een ‘bakkie’ wordt gezorgd.

U begrijpt dat we de actuele richtlijnen van het RIVM blijven handhaven, voor ons aller veiligheid.

Blijf gezond!

Ada Korevaar
Activiteitenbegeleider, 06-13244534



Creadoe

De Creadoe-pakketten zijn nog steeds te bestellen bij Welzijn Vianen. Dit om lekker thuis bezig te blijven.

We hebben ook enkele borduurpakketten als ook legpuzzels, kleurkaarten of -boeken, (restanten) wol, (restanten)borduurzijde, haak-, brei-, en borduurpatronen, breinkrakers, materiaal om kaarten te maken, dik papier om o.a. cadeau doosjes (met patroon) te maken en veel ideeën om u op weg te helpen.

Wanneer u contact opneemt met Ada Korevaar (06-13244534) zorgt zij dat er een passend pakket bij u thuis wordt afgeleverd. Kosten: vrijwillige bijdrage.



Lobby voor het delen van een hobby

Gestimuleerd door het boekje ' bezig blijven', heeft corona mij als oudere ook iets goeds gebracht: het uitbouwen van een sluimerende hobby. En dat is het opkweken van graslelies, ook wel bekend als ' kindje op moeders schoot'.

Ik beleef veel plezier aan het struinen naar bloempotjes en het opkweken en verzorgen van stekjes tot een stralende en krachtige kamerplant. Krachtig omdat hij weinig eisen stelt aan de verzorging en op vele plekken tot wasdom kan komen, zelfs pal op het zuiden boven de verwarming! Naast volkomen ongevoeligheid voor ziektes behoort de graslelie zelfs tot de top vijf van lucht reinigende kamerplanten.

Voor wie ook wil genieten van deze gestage groeier is er goed nieuws: zo af en toe zijn er voor een zacht prijsje exemplaren te koop bij de balie van Welzijn Vianen.

Ik wens u veel plezier van uw aankoop.

Wouter van Tuijl



Tips

- Oude foto's bekijken en er een paar opsturen naar familie of bekenden
- Bellen met een 'klets'lijn zoals de ouderen infolijn 030-3400600 of Anbo 0348-466666
- Lief cadeautje geven aan een ander
- Uw 'levensboek' maken. Bij Ada is de lay out op te vragen
- Plantenbakken vullen
- Een wandeling maken
- Ansichtkaartje versturen

Zomermarkt

Zaterdag 19 juni 2021 van 09:30 tot 14:00 uur

Een gezellige markt met diverse standhouders die hun eigen 'waar' aan de man brengen.

Maar natuurlijk ook een gedeelte met 2de hands artikelen
Er zijn zowel spellen te spelen als te raden en natuurlijk een loterij. En weet u dat u zelfs vooraf al de lootjes kan kopen?
Ook wordt de inwendige mens niet vergeten en zijn er heerlijkheden te koop.

Kortom: u komt toch ook?



Hup in beweging

Hup in beweging -lekker zoveel mogelijk naar buiten

Met een kwartiertje per dag naar buiten krijg je al behoorlijk wat vitamine D binnen. Vitamine D bevordert de opname van calcium en de opbouw van de botten.

Daarnaast is het (buiten) bewegen goed voor de sociale contacten (je ontmoet buurtgenoten of anders mensen die buiten zijn), het verbetert je conditie, het is goed voor je coördinatie en je spieren worden er soepel van.

Hier wat praktische tips voor zowel binnen als buiten om lang zitten achterelkaar te voorkomen:

- doe eens staand of lopend een telefoongesprek en/of doe dit buiten (vergeet niet je jas aan te doen);
- is er goede muziek op de radio, dans dan (zittend of staand) lekker mee. Je wordt hier ook vrolijk en blij van en natuurlijk kan dit ook buiten (misschien doen de burens wel mee?)
- breng wat vaker je plastic afval of glas met de fiets/lopend/scootmobiel naar de gemeentelijke containers, is toch weereen extra beweging!

Rek je uit

Romp draaien

Zit goed rechtop op de stoel. Romp los van de rugleuning en de voeten naast elkaar op de grond. Kruis de armen voor de borst en leg de handen op de schouders. Draai de romp langzaam van links naar rechts, kijk steeds mee over de schouder.

Let op: Draai de schouders goed mee. De billen blijven op de stoel en draaien niet mee.

Hoe vaak?

10 keer draaien naar links en rechts.
1 minuut rust en herhaal 2 keer.



Maak je lang!

"appeltjes plukken"
Sta stevig op 2 benen (o zittend met de voeten stevig op de grond). Strek 1 arm helemaal omhoog richting het plafond. Maak je helemaal lang en blij naar voren kijken. Hou dit 3 tellen vast en wissel van arm. Herhaal dit nog 5x en ru even uit.

Hoe vaak?

3 series van 6 herhalingen.

Het brein moet blijven kraken

Uw oplossingen kunt u insturen **tot 1 juni** naar

a.korevaar@welzijnvianen.nl of stuur uw antwoord naar Welzijn Vianen, t.a.v. Ada Korevaar, Hof van Batenstein 3, 4131 HB Vianen

Woordritsen

Zoek het woord, het laatste deel van het eerste woord vormt het eerste deel van het tweede woord. Het aantal streepjes geeft het aantal letters aan.

Dans	---	foto
Melk	---	goud
Jaar	-----	notering
Draai	-----	zaag
Adem	----	weer
Hand	-----	taal
Televisie	-----	ontvangst
Reserve	-----	been
Garantie	-----	voering
Opper	-----	maat

Koppelwoorden

Welk woord moet ertussen zodat het 2 aparte woorden zijn?

Bramen	struik	gewas (= voorbeeld)
Water.....		slag
Zand.....		stoel
Zee.....		net
Aardbeien.....		blokje
Veer.....		tocht
Na.....		sproeten
Wolken		bed
Palm		hut
Weide		zee
Zomer		overgoten

Welk eten hoort bij welk land?

Roti	Griekenland
Ossobucco	Ierland
Irisch stew	Spanje
Quiche Lorraine	Hongarije
Germknödel	Marokko
Gyros	Suriname
Shoarma	Italië
Paella	Israël
Sukiyaki	Italië
Tiramisu	Oostenrijk
Kebab	India
Goulash	Frankrijk
Kip tandoori	Turkije
Couscous	Japan
Pâté de foie gras	Frankrijk

**DE ZON SPEELT
AL BUITEN**

KOM JE OOK

Loesje

www.loesje.nl

Postbus 1045 6801 BA Arnhem

Scootmobielclub

Rijdt u in een scootmobiel?

En heeft u zin om in groepsverband een tocht te maken in de prachtige omstreken van Vianen? Dat kan, ook in corona-tijd.

Na de Opfriscursus voor Scootmobieler(s) (op 21 april) gaan we weer van start! Onze tochten houden we van april t/m september-oktober.

We vertrekken vanaf de Hof van Batenstein, op de woensdagmiddag om 13.00 uur. Tussen 4 uur en (uiterlijk) half 5 zijn we weer terug.

We rijden per tocht maximaal 25 km.

Op **woensdag 28 april** gaat onze eerste tocht in dit seizoen richting Everdingen. Op **12 mei** gaan we de Lekbrug over, naar Uitweg en Lopikerkapel. Op **26 mei** rijden we naar Hei- en Boeicop. Vervolgens steken we in juni weer de Lekbrug over. Op **9 juni** is de bestemming Heemstede/Nieuwegein en op **23 juni** rijden we naar IJsselstein.

Onderweg proberen we (wanneer dat mogelijk is in deze tijden) een stop bij een restaurant-terras te maken. De eventuele consumpties zijn voor eigen rekening. Neem voor de zekerheid altijd zelf wat te drinken mee.

Wie pas een scootmobiel heeft durft het soms niet aan een langere tocht te maken. In clubverband ga je dat gauw onder de knie krijgen. En gezellig is het ook nog! Fietsers (vrijwilligers) rijden mee, ter begeleiding.

Ook lid worden van de Scootmobielgroep? U kunt zich aanmelden bij het kantoor van Welzijn Vianen, of rechtstreeks bij Ada Korevaar. Als u zich heeft aangemeld, ontvangt u natuurlijk een overzicht van alle data die we in dit seizoen gaan rijden.

Ook kunt u gewoon op bovengenoemde data (even vóór 13 uur) naar ons startpunt bij de Hof van Batenstein komen. Wij noteren dan uw gegevens.

In elk geval heel graag tot ziens mét uw scootmobiel!

Activiteiten: aanmelden verplicht

Tijdens de activiteiten houden we de RIVM richtlijnen in acht:

- we houden minimaal 1,5 meter afstand
- handen wassen voor en nadien van de activiteit (wij zullen voor hand zeep zorgen)
- niezen en hoesten in de elleboog
- om alles goed te laten verlopen, graag de instructies van de medewerkers opvolgen
- toiletbezoek is niet mogelijk
- bij verkoudheid of koorts thuis blijven

Aanmelden verplicht

Voor deelname aan de activiteiten **is aanmelden per keer verplicht**.

Achterin dit boekje vindt u een **aanmeldformulier**. Het heeft de voorkeur om u zich via dit formulier aan te melden. Inleveren kan bij het kantoor van Welzijn Vianen. U kunt zich ook bij Ada Korevaar aanmelden door een whatsapp te sturen naar 06-13244534, bellen naar dit nummer kan ook of stuur een mail naar a.korevaar@welzijnvianen.nl. **Graag gepast of met pinpas ter plekke betalen.**

Wekelijkse activiteiten

Wilt u mee gaan doen met één of meerdere van de vaste activiteiten? Dan kunt u zich aanmelden via het formulier of bij Ada Korevaar (van maandag tot en met donderdag) door een whatsapp of belletje naar 06-13244534 of per mail naar a.korevaar@welzijnvianen.nl. Als u zich reeds heeft aangemeld voor één van de wekelijkse activiteiten dan is dit niet meer nodig.

Volksdansen

Elke maandag

Tijd: 09:00 tot 10:00 uur of 10:30 tot 11:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: contributie

Wandelen

Elke maandag

Tijd: 09:30 tot ong. 10:45 uur

Locatie: Hoofdingang Hof van Batenstein

Kosten: € 1,50 incl. consumptie

Tekenen/schilderen

Elke maandag

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: contributie



Kaartborduren

Elke dinsdag

Tijd: 10:00 tot 12:00 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00 incl materiaal en consumptie

Bewegen

Elke dinsdag

Tijd: 16:15 tot 17:15 uur

Locatie: Oude school in Hagestein

Kosten: contributie



Volksdansen

Elke woensdag

Tijd: 10:30 tot 11:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: contributie

Kaartborduren

Elke woensdag Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00 incl materiaal en consumptie



Stoelyoga

Elke woensdag

Tijd: 10:45 tot 11:30 uur of 11:45 tot 12:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: contributie

Bewegen

Elke donderdag

Tijd: 08:45 tot 09:30 of 09:45 tot 10:30 of 10:45 tot 11:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: contributie

Stoelgym

Elke donderdag

Tijd: 11:45 tot 12:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: contributie



Fybro zwemmen

Elke donderdag

Tijd: 13:00 tot 13:45 uur

Locatie: Helsdingen

Kosten: contributie

Jeu de boules

Elke donderdag

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Tuin Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00 incl. consumptie



Mei

Wandelen / Buiten bewegen

Elke maandag nieuw (m.u.v. 24 mei)

Verzamelen voor hoofdingang Hof van Batenstein om 09:30 uur. Zin om een mooie wandeling te maken? U bepaalt het tempo en afstand. De even weken is er tijdens de wandeling een 'opdracht', in de vorm van spel of 'gym' oefeningen.

Kosten € 1,50 incl. consumptie

Geheugenfitness

Maandag 3 mei

De 'bovenkamer' in beweging, gezellig, leerzaam en ontspannend.

Tijd: 10:45 tot 11:15 uur

Locatie: Hof van Batenstein Educatieruimte

Kosten: € 1,00

Stoepranden

Dinsdag 4 en 18 mei

Als het niet regent.... komt u dan mee doen met dit spel van weleer?

Tijd: 11:00 tot 12:00 uur

Locatie: Tuin Hof van Batenstein

Kosten: € 1,00

Vrijheidsmaaltijd

Woensdag 5 mei

Een overheerlijke brunch staat u te wachten. Alles in het teken van 76 jaar vrijheid.

Tijd: 11:30 tot 14:00 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Anmelden tot 28 april

Kosten: € 10,00



Haak- en breicafé “Een steekje los”

Maandag 10 mei

Tijd: 19:00 tot 21:00 uur

Locatie: Educatieruimte – keuken Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00 inclusief consumptie



Dartclub “La flèche volant”

Maandag 10 mei

Tijd: 20:00 tot 22:00 uur

Locatie: Hof van Batenstein Kwantzaal

Kosten: € 2,50 inclusief consumptie

Scootmobieltocht

Woensdag 12 en 26 mei

Gaat u mee?

Tijd: 13:00 uur

Locatie: Hoofdingang Hof van Batenstein

Wereldkeuken

Woensdag 12 en 26 mei

Wordt verrast door het menu.

Locatie: de Prenter, Grote Geusplein 1

Tijd: 18:00 tot 20:00 uur

Kosten: € 7,00 inclusief consumptie

Anmelden: wereldkeukenprenter@gmail.com of 0347-344365



Bingo

Woensdag 12 mei

Met verloting (€ 1,00 per lot)

Tijd: 19:30 tot 21:30

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 3,50 incl plankje en consumptie

Tuinfeest en Be-active

Woensdag 19 mei

Muziek, warme wafel en tot slot actief bezig zijn met Sportservice Vianen of genieten van het, anderen, bezig zien.

Tijd: 14:00 tot 16:00 uur

Locatie: Tuin Hof van Batenstein

Kosten: € 3,50 incl consumptie

Middagbingo

Woensdag 26 mei

Met verloting te houden (€ 0,50 per lot)

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 3,50 incl plankje en consumptie



Nationale Balkonbeweedag

Vrijdag 28 mei

Bewegen vanaf balkon of tuin? Onze beweegdocenten komen op diverse locaties naar u toe deze morgen.

Tijd tussen: 10:00 en 13:00 uur

Locatie: Divers zie: Het Kontakt; www.welzijnvianen.nl; of een belletje naar 0347-374097



Juni

Stoepranden

Dinsdag 1 en 15 juni

Als het niet regent.... komt u dan mee doen met dit spel van weleer?

Tijd: 11:00 tot 12:00 uur

Locatie: Tuin Hof van Batenstein

Kosten: € 1,00

Vraagt u maar.....

Woensdag 2 juni

Cabaret, muziek o.i.d. zien en horen? U vraagt wij draaien.

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 3,00 incl consumptie

Wandelen / Buiten bewegen

Elke maandag

Verzamelen voor hoofdingang Hof van Batenstein om 09:30 uur. Zin om een mooie wandeling te maken? U bepaalt het tempo en afstand. De even weken is er tijdens de wandeling een 'opdracht', in de vorm van spel of 'gym' oefeningen.

Kosten € 1,50 incl. consumptie

Geheugenfitness

Maandag 7 juni

Welke oefeningen komen vandaag aan bod?

Tijd: 10:45 tot 11:15 uur

Locatie: Hof van Batenstein Educatieruimte

Kosten: € 1,00

Scootmobieltocht

Woensdag 9 en 23 juni

Gaat u mee?

Tijd: 13:00 uur

Locatie: Hoofdingang Hof van Batenstein



Bingo

Woensdag 9 juni

Met verloting (€ 1,00 per lot)

Tijd: 19:30 tot 21:30

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 3,50 incl plankje en consumptie



Wereldkeuken

Woensdag 9 en 23 juni

Wordt verrast door het menu.

Locatie: de Prenter, Grote Geusplein 1

Tijd: 18:00 tot 20:00 uur

Kosten: € 7,00 inclusief consumptie

Aanmelden: wereldkeukenprenter@gmail.com of 0347-344365

Goudsmid

Maandag 14 juni

U kunt uw kapotte sieraad o.d. inleveren. De week erna kunt u deze weer ophalen.

Locatie: Kantoor Welzijn Vianen Hof van Batenstein

Tijd: Tussen 09:00 en 15:00 uur

Haak- en breicafé “Een steekje los”

Maandag 14 juni

Tijd: 19:00 tot 21:00 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00 inclusief consumptie

Dartclub “La flèche volant”

Maandag 14 en 28 juni

Tijd: 20:00 tot 22:00 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 2,50 inclusief consumptie



Zomermarkt

Zaterdag 19 juni

Wat is er allemaal te koop en te doen tijdens deze markt? Kom dat zien en voel u welkom!

Tijd: 09:30 tot 14:00 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein



Picknick

Woensdag 23 juni

Wat zit deze keer in de knapzak?

Tijd: 12:30 tot 14:30 uur

Locatie: Tuin Hof van Batenstein

Aanmelden tot 16 juni

Kosten: € 6,00



Kerkhofs mode

Zaterdag 26 juni

Kledingverkoop

Tijd: 10:00 tot 13:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Middagbingo

Woensdag 30 juni

Met verloting te houden (€ 0,50 per lot)

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 3,50 incl plankje en consumptie

Wist u dat?

- We heel blij zijn als u, o.a. DE, met ons mee spaart?
- Bij de receptie regelmatig artikelen te koop zijn t.b.v. onze activiteiten?
- U bij ons oude telefoons en lege cartridges in kunt leveren?
- U bij elke activiteit gebruik kunt maken van de Plusbus?
- We het fijn vinden als u met uw pinpas afrekent? Dit bv ook één keer per maand kan?
- Wij altijd afbellen als er een activiteit niet doorgaat?
- U d.m.v. de website de actuele informatie heeft?
- Het leuk is om eens op www.4hetleven.nl te kijken? Onder het kopje 'activiteiten' vindt u leuke online tips, waaronder optredens en boodschappen speciaal voor hun gasten en vrijwilligers. Als u een e-mail stuurt naar info@4hetleven.nl met het verzoek om maandelijks een digitale nieuwsbrief te ontvangen krijgt u deze. Voorzien van mooie digitale voorstellingen en rondleidingen.
- Als u een advies of idee heeft voor een (nieuwe) activiteit we dit graag horen?
- We graag (uw gemaakte) legpuzzels ontvangen zodat we iemand anders er weer blij mee kunnen maken?

Aanmeldformulier mei

Mei		tijd	ja	aantal
Elke maandag	Wandelen	09:30		
Maandag 3 mei	Geheugenfitness	10:45		
Dinsdag 4 en 18 mei	Stoepranden	11:00		
Woensdag 5 mei	Vrijheidsmaaltijd	12:30		
Maandag 10 mei	Steekje los	19:00		
Maandag 10 mei	Darten	20:00		
Woensdag 12 en 26 mei	Scotmobieltocht	13:00		
Woensdag 12 mei	Bingo	19:30		
Woensdag 19 mei	Tuinfeest	14:00		
woensdag 26 mei	Middagbingo	13:30		

Naam:

Telefoonnummer:.....

Aanmeldformulier juni

Juni		tijd	ja	aantal
Dinsdag 1 en 15 juni	Stoepranden	11:00		
Woensdag 2 juni	Vraagt u maar.....	13:30		
Elke maandag	Wandelen	09:30		
Maandag 7 juni	Geheugenfitness	10:45		
Woensdag 9 en 23 juni	Scootmobieltocht	13:00		
Woensdag 9 juni	Bingo	19:30		
Maandag 14 juni	Steekje los	19:00		
Maandag 14 en 28 juni	Darten	20:00		
Woensdag 23 juni	Picknick	12:30		
Woensdag 30 juni	Middagbingo	13:30		

Naam:

Telefoonnummer:.....

Welzijn Vianen

Plusbus

Lastig ter been en er toch op uit? Dat kan met de Plusbus. Reserveren kan op werkdagen tussen 9.30 -11.30 uur via telefoonnummer 0347-374097. Het dragen van een mondkapje is verplicht in de bus.

Ouderenconsulent

U kunt bij onze ouderenconsulent/ welzijnscoach van Welzijn Vianen terecht voor allerlei vragen en informatie rondom zorg en welzijn. Ook kinderen, andere familieleden of mantelzorgers kunnen contact opnemen bij vragen rondom het bijstaan van hun naaste; Janny Liebe telefoonnummer 06-29270295

Vianenvoorelkaar

Hulp nodig? Heeft u behoefte aan een belmaatje, een klusje in de tuin of hulp bij het doen van de boodschappen? Al deze vragen kun je kwijt op Vianenvoorelkaar.nl. Heeft u geen computer of internet neem dan contact op met Welzijn Vianen, 0347 – 374097.

Wijkwinkel

De Wijkwinkel is geopend op maandag, dinsdag en donderdag van 9.30 tot 12.30 uur en van 13.30 tot 15.00 uur. U kunt alleen op afspraak hier terecht. U kunt een afspraak maken door te bellen (0347-344365), te mailen of langs te lopen in het gebouw de Prenter aan het Grote Geusplein 1 tijdens de openingsuren.

Mantelzorgondersteuning

Als u voor iemand zorgt, is de zorg voor uw naaste mogelijk zwaarder dan gewoonlijk. Mantelzorg Vijfheerenlanden probeert mantelzorgers zo goed mogelijk te ondersteunen, bijvoorbeeld door u in contact te brengen met andere mantelzorgers, een luisterend oor te bieden of door u te helpen bij allerlei (praktische) vragen.

U kunt Mantelzorg Vijfheerenlanden bereiken via telefoonnummer: 0345-637363 of per mail: info@mantelzorgvhl.nl.

