

Samen in Lingewaard

Alle activiteiten voor ouderen op een rijtje



Iedereen
doet  mee

INLEIDING

Iedereen wil het liefst zelf invulling geven aan zijn of haar eigen leven. Ook wilt u zo lang mogelijk zelfstandig blijven. Hiervoor kunnen inwoners van Lingewaard meedoen aan verschillende activiteiten. Bijvoorbeeld op het gebied van sport, bewegen, cultuur, hobby's, welzijn en zorg. Hierbij ontmoet u mensen, geeft u invulling aan uw dag, leeft u gezond en kunt u ontspannen.

Om hiervan gebruik te kunnen maken, moet u wel weten wat er georganiseerd wordt. Stel u woont in Doornenburg en zou graag wat vaker willen bewegen of een wandeling willen maken. Waar kunt u dan terecht? Of u woont in Bemmelen en voelt zich soms eenzaam. Naar welke koffi-ochtenden en Open eetcafés kunt u gaan om wat meer onder de mensen te komen? Wij vinden het belangrijk dat onze oudere inwoners goed op de hoogte zijn van het aanbod in de verschillende kernen van de gemeente Lingewaard.

De lokale welzijnsstichting, ouderenorganisaties en sport- & cultuurverenigingen zijn erg actief in de kernen. Zij organiseren veel voor ouderen in Lingewaard. In deze folder laten we een aantal activiteiten en nieuwe ideeën zien op het gebied van **SPORT, BEWEGEN & LEEFSTIJL** en **ONTMOETING, HOBBY'S & WELZIEN**. Natuurlijk is er nog veel meer!

Heeft u vragen of wilt u meer weten over het ondersteuningsaanbod voor ouderen in uw eigen kern? Dan kunt u altijd contact opnemen met de lokale ouderenorganisatie en het SWL Meldpunt. U kunt ook binnenlopen bij één van de zes ParticipatiePunten in de kernen van Lingewaard. Informatie hierover vindt u op de achterkant van deze folder. Houd hiervoor ook de Gemeentepagina van het Gemeentenieuws goed in de gaten.

SPORT, BEWEGEN & LEEFSTIJL

In Balans: valpreventie voor ouderen

In deze cursus gaat het over het verbeteren van de balans, mobiliteit en kracht. U staat (letterlijk) steviger op de benen. Daarnaast bent u zich bewuster van risicofactoren in huis en de omgeving. De cursus bestaat uit een voorlichting en 20 trainingen.



Fysiotherapie Gendt:
T (0481) 42 15 40 of www.fysiotherapiegendt.nl

ANGEREN | BEMMEL | DOORNENBURG | GENDT | HUISSEN

Bewegen op Recept

Het programma Bewegen op Recept helpt u bij de verandering naar een gezonde en actieve leefstijl. Naast een gesprek ontvangt u ook een-op-een coaching met daarbij advies op maat. Drie maanden gaat u aan de slag met gezond bewegen onder begeleiding van een coach en een getrainde sportbegeleider.

Huisartsenpraktijk Polseweg in Huissen:
T (026) 325 09 08 of
SWL Meldpunt: T (088) 255 25 55

ANGEREN | HUISSEN | (BEMMEL VOLGT)

GALM

Op basis van een gratis fit-test maken we een laagdrempelig, betaalbaar en gevarieerd beweegprogramma. Te denken valt aan sport en spel, valpreventie, balansoefeningen en spierversterkende trainingen.

SWL Meldpunt: T (088) 255 25 55

ANGEREN | BEMMEL | GENDT | HUISSEN

Neurofit

Sport en spelmomenten en gerichte oefeningen om lenigheid, kracht en balans te trainen. Het programma bestaat uit een intakegesprek en 16 lessen. Neurofit is bedoeld voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel en bewegingsbeperking, die niet meer in staat zijn deel te nemen aan regulier sportaanbod.

Fysiotherapie Fitpunt:
T (0481) 45 44 25 of www.fitpunt.nl

BEMMEL

Divers aanbod van sport-, spel- en beweegactiviteiten voor ouderen

Laagdrempelig en betaalbaar. Denk aan nordic walking, zwemmen, walking voetbal, tai chi, gymnastiek, yoga, biljarten, jeu de boules, wandeluurtjes en fietstochten.

Lokale ouderenorganisaties of ParticipatiePunt in uw kern (zie achterzijde voor contactinformatie)

ANGEREN | BEMMEL | DOORNENBURG | GENDT | HAALDEREN | HUISSEN

ONTMOETING, HOBBY'S & WELZIJN

Koffieochtend en Koffieochtend Plus

Iedereen is van harte welkom om bij de koffietafel aan te schuiven. Bijvoorbeeld om een praatje te maken of een krant te lezen.

Wanneer en waar?

Bel met het SWL Meldpunt: T (088) 255 25 55

ANGEREN | BEMMEL | DOORNENBURG | GENDT | HUISSEN

Open eetcafés

Iedereen is van harte welkom om een vorkje mee te pikken in het wekelijkse Open eetcafé. Wel even van te voren aanmelden graag.

Wanneer en waar?

Bel met het SWL Meldpunt: T (088) 255 25 55

BEMMEL | DOORNENBURG | GENDT | HUISSEN | HAALDEREN

Repaircafé/Creatief café/Brei & Haakcafé

Werkt u graag met uw handen? En vindt u het leuk om te knutselen of te breien? Of wilt u spullen of kleren laten repareren? Haak dan aan bij wat er in uw kern te doen is!!

Wanneer en waar?

Bel met het SWL Meldpunt: T (088) 255 25 55

ANGEREN | BEMMEL | DOORNENBURG | GENDT | HAALDEREN | HUISSEN

Mantelzorgcafé

Trefpunt voor mantelzorgers (lotgenotencontact). Het Mantelzorgcafé biedt een vertrouwde omgeving met thema's en ontspannende activiteiten. Onze enthousiaste vrijwilligers hebben zelf ervaring met het geven van mantelzorg. Zij begeleiden deze middag eens in de twee maanden.

SWL Meldpunt: T (088) 255 25 55

HUISSEN (VOOR ALLE INWONERS VAN LINGEWAARD)

Leef- en doe boerderij de Minkhof



Wilt u in een huiselijke omgeving samen met leeftijdsgenoten (55+) gezellige dingen doen? Zoals een babbeltje maken onder het genot van een kop koffie of samen een maaltijd bereiden en nuttigen? Bent u graag actief buiten in de (moes)tuin bezig of speelt u liever een potje jeu de boules? Een betaalbare actieve dag beleven waarbij de nadruk ligt op wat u kunt in plaats van op wat u niet kunt!

Kijk op www.minkhof.nl of bel met (0481) 35 71 85

BEMMEL

Bibliotheek

Luistert u graag naar verhalen van vroeger? Of wilt u wat nieuws leren tijdens themabijeenkomsten? Zoekt u wat hulp bij het werken met de computer? Kijk eens wat de bibliotheek in uw kern te bieden heeft aan laagdrempelige en betaalbare activiteiten op het gebied van lezen, schrijven en luisteren (ook toegankelijk voor niet-leden).

Kijk op www.obgz.nl of bel naar (024) 327 49 11

BIBLIOTHEKEN IN ANGEREN | BEMMEL | DOORNENBURG | GENDT | HAALDEREN | HUISSEN

Divers aanbod van gezellige, creatieve culturele activiteiten

Denk aan de Soos-middag, bloemschikken, kunst-beschouwing, tekenen & schilderen, cursus Engelse taal, volksdansen, zanglessen en activiteiten van de historische kring Bemmeler, Huissener of Gendter.



Lokale ouderenorganisaties of ParticipatiePunt in uw kern (zie achterzijde voor contactinformatie)

ANGEREN | BEMMEL | DOORNENBURG | GENDT | HAALDEREN | HUISSEN

Ontmoetingscafé

Kwartaalbijeenkomst voor mantelzorgers. Hierin staan informatie en ontmoeting rondom een actueel thema centraal. Zoals dementie en andere ziektebeelden. Het programma is te vinden op www.swlingewaard.nl.

SWL Meldpunt: T (088) 255 25 55

GRAND CAFÉ VERPLEEGHUIS DE LINGEHOF IN BEMMEL

WILT U PERSOONLIJK ADVIES OF MEER INFORMATIE?



IN DE EIGEN KERN

ParticipatiePunten en Spreekuur Maatschappelijk Werk

Heeft u vragen over wonen, zorg en welzijn? Bent u op zoek naar een leuke vrijwilligersklus en wilt u iets doen voor uw buurt of wijk? Of bent u op zoek naar informatie over leuke en gezellige activiteiten? De vrijwilligers van de ParticipatiePunten staan in uw eigen omgeving voor u klaar. Heeft u vragen over financiën, (familie)relaties of persoonlijke problemen? U bent van harte welkom op een van de spreekuren Maatschappelijk Werk van Rijnstad.

ParticipatiePunten

- **Angeren:** Dorpshuis Angeren, Emmastraat 23, T 088-255 25 40, E ppangeren@swlingewaard.nl. Iedere 3e dinsdag van de maand van 13:30 tot 15:30 uur.
- **Bemmel:** Kantoor SWL, Cuperstraat 9, T (088) 255 25 20, E ppbemmel@swlingewaard.nl. Iedere woensdag van 14:00 tot 16:00 uur.
- **Doornenburg:** Ontmoetingscentrum Doornenburg, Kerkstraat 3, T (088) 255 25 60, E ppdoornenburg@swlingewaard.nl. Eenmaal per 2 weken (oneven weken) op vrijdag van 10:00 tot 12:00 uur.
- **Gendt:** Hof van Breunissen, Kloosterplein 4, T (088) 255 25 10, E ppgendt@swlingewaard.nl. Iedere woensdag van 10:00 tot 12:30 uur.

- **Haalderen:** Dorpshuis de Tichel, Kolkweg 5a, T (088) 255 25 70, E pphaalderen@swlingewaard.nl. Eenmaal per 2 weken (even weken) op maandag van 13:00 tot 15:00 uur.
- **Huissen:** Langekerkstraat 15, T (088) 255 25 30, E pphuissen@swlingewaard.nl. Iedere woensdag van 14:00 tot 16:00 uur.

Spreekuren Maatschappelijk Werk Rijnstad

Voor adresgegevens zie participatiepunten.

- Bemmel; elke dinsdag van 14:00 tot 16:00 uur.
- Gendt; elke woensdag van 10:00 tot 12:30 uur.
- Huissen; elke woensdag van 14:00 tot 16:00 uur.

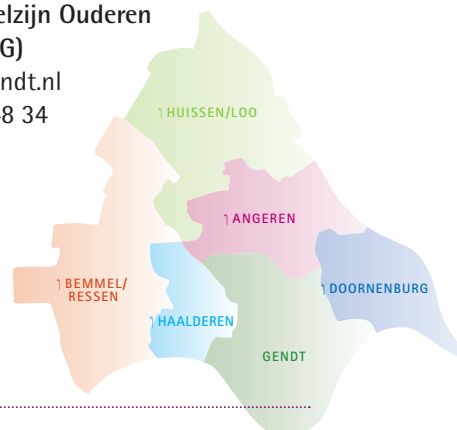
Lokale Ouderenorganisaties

Voor leuke, gezellige, creatieve, sportieve en culturele activiteiten kunt u terecht bij de ouderenorganisatie in uw kern.

- **KBO Bemmel-Doornenburg**
www.kbobemmel-doornenburg.nl
T 06-55 80 63 33
- **Senioren Actief Bemmel (SAB)**
T (0481) 46 35 55
- **Stichting Ouderen Doornenburg (SOD)**
T 06-30 06 97 70
- **Stichting Bejaard maar Jong (Haalderen)**
T (0481) 46 33 07

- **KBO Huissen**
www.kbohuissen.nl
T (026) 325 47 18
- **Stichting Welzijn Ouderen Huissen (SWOH)**
www.swo-huissen.nl
T 06-10 12 79 46
- **Stichting Actieve Senioren Angeren (SASA)**
www.sasa-angeren.nl
T (026) 325 23 38

- **Stichting Welzijn Ouderen Gendt (SWOG)**
www.swo-gendt.nl
T (0481) 42 48 34



VOOR DE HELE GEMEENTE

Senioren Netwerk Lingewaard (SNL)

SNL vertegenwoordigt lokale ouderenorganisaties, coördineert activiteiten en stemt af met samenwerkingspartners als SWL en de gemeente Lingewaard. T (0481) 46 29 41.

Stichting Welzijn Lingewaard (SWL)

Heeft u een (hulp)vraag? Wilt u zich actief inzetten voor uw buurt of leefomgeving? Wilt u meedoen aan leuke en gezellige activiteiten? Zorgt u langdurig voor een familielid en wilt u informatie over mantelzorg? Stichting Welzijn Lingewaard is er voor iedereen. Contact: Loop even binnen op de Cuperstraat 9 in Bemmel of kijk op www.swlingewaard.nl. SWL Meldpunt: T (088) 255 25 55.

Sociale Kaart Lingewaard

Zoekt u organisaties in de gemeente Lingewaard die ondersteuning bieden op het gebied van ouderenzorg,

welzijn, wonen of inkomen?

<https://lingewaard.socialekaartnederland.nl>

Gemeentenieuws

Wekelijks ontvangt u het Gemeentenieuws in de brievenbus. Ook hierin vindt u actuele informatie over leuke, sportieve en gezellige activiteiten bij u in de buurt. Bijvoorbeeld op de Meedoenpagina van SWL die bijna maandelijks in het Gemeentenieuws verschijnt.

Meedoenregeling

Heeft u een laag inkomen en weinig spaargeld? Maak gebruik van de Meedoenregeling van de gemeente Lingewaard. U kunt € 100,- per jaar inzetten voor bijvoorbeeld de contributie van de muziekvereniging, een lidmaatschap van de KBO of een bijdrage voor de OV-kaart. Kijk op www.meedoeninlingewaard.nl of bel met het Loket Werk & Inkomen (026) 326 01 11.