



HERPEN GOW!!

Agenda

Ontmoeten in de Huiskamer:

maandag 13:30-16:00 uur
 dinsdag 10:00-12:30 uur
 woensdag 10:00-12:30 uur
 donderdag 10:00-12:30 uur
 donderdag 13.30-16.00 uur
 vrijdag 10:00-12:30 uur
 eerste zondag 10.30-12.30 uur

Taal voor het Leven:

Dinsdag: 13.30-15.00 uur
 Donderdag: 19.00-21.00 uur

Actueel

11 maart:

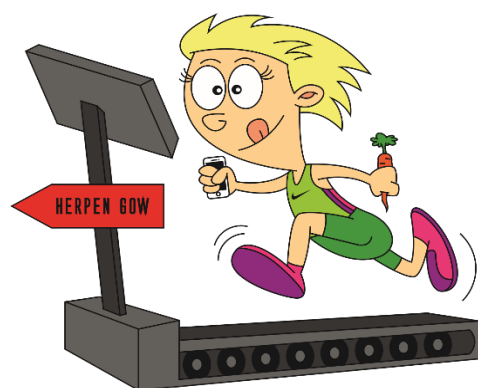
Herpen GOW!! 14-17 uur
 In 't Slotje

Herpen GOW!!

Hoe maken we van een ik-maatschappij weer een samen-kunnen-we-meer-maatschappij?

De zorgcoöperatie Het Land van Herpen en Ons-Welzijn bieden hierbij de helpende hand door op **11 maart** een markt te organiseren in 't Slotje met als thema Gezondheid, Ontmoeten en Welzijn (GOW). Op deze markt kunt u:

- een **fittest** doen om te kijken hoe het met uw conditie en lenigheid is gesteld. Kijk eens of er een leuke activiteit in Herpen is, waar u kunt sporten of ontspannen. U leert zo vanzelf nieuwe mensen kennen.
- proeven van heerlijke hapjes, en informeer u ondertussen over gezonde voeding. En als u interesse hebt in natuurgeneeskunde, High Care staat voor u klaar.
- advies halen hoe u uw zorgtaak kunt verlichten en welke aanpassingen mogelijk zijn, bij o.a. mantelzorgmakelaar, thuiszorgorganisatie, fysiotherapeut, case-manager dementie.



Herpen kent een rijk verenigingsleven waar veel vrijwilligers dagelijks onmisbare taken vervullen. Veel van deze verenigingen zijn aanwezig op 11 maart en laten zien wat ze doen. De verenigingen laten zien hoe leuk vrijwilligerswerk kan zijn en dat nieuwe vrijwilligers altijd welkom zijn.

En er zijn interessante lezingen die u zeker niet mag missen. Er is ook ruimte voor vertier, zoals levendige sportdemonstraties van tafeltennis en turnen. En we verwennen u graag met heerlijke hapjes.

Kom een kijkje nemen op **11 maart, tussen 14 en 17 uur in 't Slotje.**

Contact

Lid worden? Vragen?

☎ 06-44466449

✉ info@zorgcooperatie-herpen.nl

🌐 zorgcooperatieherpen.nl

Er worden verschillende interessante **lezingen** gegeven:



Wat brengt een oud-huisarts uit een dorp dat door de Q-koorts jaren zo heftig geraakt is ertoe om in datzelfde dorp te gaan praten over Blauwe Zones, een aantal zeldzame gebieden in de wereld waar veel mensen meer dan 100 jaar oud worden? En dan ook nog voor de zorgcoöperatie? Wel, er zijn meer verbanden dan je in eerste instantie zou denken. Want ons dorp heeft toch iets bijzonders. Op zondagmiddag 11 maart tijdens de GOW-markt hoort u er meer van. Door: Alfons Olde Loohuis.



Novadic Kentron vertelt over de gevaren van alcohol bij ouderen. Een glaasje om 5 uur, en nog eentje bij het eten of 's avonds, gezellig met een blokje kaas. Het sluipt er zo makkelijk in. Maar wanneer wordt het nu ongezond?



Petra de Kleijn, diëtiste, geeft een boeiende presentatie over wat voeding voor uw gezondheid kan betekenen. Eet u wel echt zo gezond als u denkt? En wat is dat eigenlijk: gezond eten? Tegenstrijdige berichten in de bladen maken het niet makkelijk om hier een helder antwoord op te krijgen. Petra brengt duidelijkheid.



'Ik weet niet of ik mantelzorger ben?' Wie zichzelf deze vraag ook wel eens stelt, zou eens kunnen gaan luisteren bij de presentatie van de casemanager dementie. U komt er ongetwijfeld wijzer vandaan.

Het programma staat vermeld bij de ingang van 't Slotje.

Waarom deze markt

De zorgcoöperatie is opgezet met als doelstelling om mensen met een goede kwaliteit van leven zo lang mogelijk in het dorp te kunnen laten wonen. Samen met Ons Welzijn ondersteunen wij mensen waarbij dat even of langere tijd niet meer lukt. Hiervoor is het van belang dat mensen aandacht besteden aan een gezonde levensstijl en investeren in contacten in het dorp. De gezonde levensstijl is van belang om zo lang mogelijk een goede gezondheid te mogen behouden, dus voldoende bewegen, gezond eten en ontspanning op zijn tijd. De contacten zijn van belang om het risico van vereenzaming zo klein mogelijk te maken. Naast het onderhouden van bestaande contacten is het ook goed om nieuwe mensen te leren kennen door bijvoorbeeld een nieuwe hobby te beginnen, maar ook vrijwilligerswerk is hiervoor een heel goede optie. Vrijwilligerswerk brengt u in contact met nieuwe mensen, u leert nieuwe vaardigheden, u heeft een zinvolle dagbesteding en u krijgt er ook nog eens een goed gevoel van.

Op deze markt kunt u kennismaken met een groot aantal verenigingen en professionals die in Herpen werkzaam zijn op het gebied van gezondheid, ontmoeten of welzijn. U bent van harte welkom om te komen kijken, luisteren en natuurlijk proeven. Op **11 maart van 14.00-17.00 uur in 't Slotje**. Toegang gratis.

Weer meer bezoekers in de Huiskamer!

In 2015 verwelkomden we 2100 bezoekers, 2801 bezoekers waren te gast in 2016 en in 2017 ontvingen we maar liefst 3582 bezoekers. Hieruit blijkt dat de mogelijkheid om elkaar in een ongedwongen sfeer te ontmoeten voorziet in een grote behoefte. Steeds meer en steeds jongere mensen vinden de weg naar ons ontmoetingscentrum "De Huiskamer" in 't Slotje. Na een eerste bezoek mogen velen tot de vaste gasten worden gerekend.

Kom ook kennismaken met De Huiskamer en geniet onder het genot van een gratis kop koffie van interessante verhalen en nieuwe contacten. De Huiskamer is open op maandag van 13:30 tot 16:00 uur, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 10:00 uur tot 12:30 uur en de eerste zondag van de maand van 10:30 tot 13:00 uur. Tot binnenkort.

Thema-avonden in de Huiskamer. (Nieuw!)

Naast onze gebruikelijke activiteiten is er ook ruimte voor nieuwe ideeën. Zo bestaat er het voornemen om in de maand mei te starten met het houden van THEMA-AVONDEN. Op een thema-avond besteden we aandacht aan een specifiek onderwerp, actueel, amusant of informatief. Serieus of luchtig. U moet daarbij denken aan een lezing, een presentatie, een documentaire of een film. Waar nodig maken we gebruik van externe deskundigen, maar ook van medebewoners met een bijzonder verhaal of een interessante hobby. Zeker bij het organiseren van thema-avonden geldt ons motto "DOOR U VOOR U". Hebt u een leuk idee en voelt u zich uitgedaagd, neem dan voor uw bijdrage aan de Thema-avonden contact op met het kernteam ontmoeten, telefoon 06-44466449.

Hoe worden Burgerinitiatieven en Zorgcoöperaties sterker?

Door goed te omschrijven wat ze willen, door zich op meer dan één punt van samenwerking te richten en door meer dan één generatie te bedienen worden burgerinitiatieven, collectieve acties en zorgcoöperaties sterker, aldus de hoogleraar burgerinitiatieven Tine de Moor uit Utrecht. De zorgcoöperatie het Land van Herpen is voortdurende bezig vorm te geven aan wat we willen (lunches, handwerken, bankenonderhoud, gezondheidsvoorlichting en thema-avonden), haar horizon te verbreden en zich niet uitsluitend op oudere mensen te richten. In 2018 begint de zorgcoöperatie een proces om de doelstellingen en activiteiten nog eens tegen het licht te houden en nieuwe activiteiten op te zetten. We zullen twee keer in dit jaar bij elkaar komen om met geïnteresseerden leden van de zorgcoöperatie de aanpassingen en activiteiten te bespreken. Alle leden zullen daartoe tijdig uitgenodigd worden. In februari 2019, als we vijf jaar bestaan, zullen die voorstellen aan de algemene ledenvergadering gepresenteerd worden voor instemming.

Samenwerking Zorgcoöperatie en gemeente Oss.

Het bestuur heeft een kort en betrokken gesprek gevoerd met wethouder Annemarie van de Ven en wijkcoördinator Willem van Hoogstraten. Beiden zijn onder de indruk van wat in een paar jaar in Herpen is gerealiseerd door de zorgcoöperatie. Er is gesproken over een waardige opvolger van de wijkcoördinatie nu Willem binnenkort met pensioen gaat om zodoende de continuïteit van goede betrekkingen tussen beiden te waarborgen. Dat proces is in gang gezet en we zullen U daar zo snel mogelijk over berichten. Tevens is er gesproken over de financiële en of materiële ondersteuning van de zorgcoöperaties, die door de gemeente Oss een warm hart worden toegedragen. Momenteel wordt aanvullend beleid hiertoe door de gemeente ontwikkeld. Ook daarover snel meer. Het wordt weer lente. Ook voor de zorgcoöperatie.

HERPEN *GOW!!*

Gezond, vitaal en vrolijk ouder worden



WANNEER

11 MAART

14.00–17.00 UUR

WAAR

't SLOTJE

ZORGCOÖPERATIE HERPEN EN ONS WELZIEN

**EVENEMENT VOOR
ALLE LEEFTIJDEN**

GRATIS TOEGANG

Met o.a.

GEZONDHEID

FITTEST

VOEDINGSADVIES

NATUURGENEESKUNDE

SPORTDEMONSTRATIES

ONTMOETEN

GEZELLIGHEID

LEKKERE HAPJES

WELZIEN

BLOESEM

MANTELZORGMAKELAAR

DEMENTIE

LEZINGEN

- OLDE LOOHUIS
- OUDEREN EN ALCOHOL
- GEZONDE VOEDING
- BEN IK EEN MANTELZORGER?

