

Welzijn wijzer

Welzijn wijzer

📄 pagina inwoners gemeente Eersel

Redactie:

e-mail: welzijnwijzerredactie@gmail.com

BUURTBOERDERIJ Eersel: Iedereen telt echt mee!



Dit jaar viert de Buurtboerderij Eersel haar vijfjarig bestaan. In korte tijd is deze uitgegroeid tot een rust- en ontspanningsplek voor velen met 13.000 bezoekers op jaarbasis. Maar ook tot een werkplek, een stageplek, een plek waar een hechte groep vrijwilligers het naar hun zin hebben. In een gesprek met de voorzitter van de Stichting Netty Verdonk en vrijwilliger van (bijna) het eerst uur Johan Snelders, blikken we terug.

Buurtboerderij verbindt

Johan werkt nu vier jaar op de buurtboerderij en is er zowat elke dag. Even kijken hoe het met de dieren gaat, kuikentjes brengen, boodschappen regelen, er is altijd iets te doen. Johan heeft in het verleden een ongeluk gehad op zijn werk en kon dat niet meer doen. Op de vrijwilligersmarkt in Eersel kwam hij in contact met de Buurtboerderij en sindsdien brengt hij

vele uren door op de Houtwal. Het leukst vindt hij het contact met de mensen. Niet alleen de bezoekers, de (groot)ouders met kinderen maar ook de leerlingen van scholen, de vrijwilligers en cliënten van Lunetzorg en Oktober. Wel moet hij sinds het ongeluk op tijd rust nemen. Maar hij geniet volop, vooral als hij gekheid kan maken met kinderen of senioren. Het plezier straalt van zijn gezicht. Per dagdeel zijn er steeds 2 vrijwilligers, maar iedereen valt makkelijk voor elkaar in, staat klaar als iemand ziek is en springt bij. De taken zijn divers: voeren, schoonmaken, gasten ontvangen, onderhoudsklusjes, opruimen, opletten dat alles goed en veilig verloopt etc. Totaal zijn er nu ongeveer 54 vrijwilligers die mee draaien inclusief het bestuur.

Het beleid van de Buurtboerderij gaat uit van inclusie en dat betekent dat het gratis is, vrij toegankelijk is ook bij de dieren, kleinschalig is en

blijft, iedereen welkom is als gast, vrijwilliger of anderszins en dat iedereen elkaar ondersteunt. Voorbeeld is ook het rolstoel pad rondom en het pas geopende pad in de vlindertuin. Vrijwilligers variëren in leeftijd van 17 tot 87. Een aantal is bijzondere vrijwilliger en komt van Lunetzorg of Oktober. Ook zijn er snuffelstages van het Pius X college. Er is contact met alle basisscholen en kinderopvang. Vanuit de Grote Aard komen regelmatig groepen onder begeleiding even rondlopen, knuffelen en kijken. Vrijwilligers in alle soorten en maten. Net zo gevarieerd dus als de gasten. Met en zonder beperking. En iedereen komt elkaar tegen.

Educatie

Behalve dat de Buurtboerderij en de vlindertuin gasten ontvangen zijn er mogelijkheden voor natuur-educatie. Een aantal vrijwilligers hebben daar training in gehad. Zo is er bijv. samen met het IVN een koffer met allerlei natuurspullen gemaakt die ouderen de natuur kunnen laten herbeleven door geuren (lavendel, roos), door voelen (zand, water, gras), zien (spiegel, vergrootglas) en horen (vogelgeluiden). Ook is er zo'n koffer voor kinderen. Bij excursies kan hier gebruik van gemaakt worden. De boerderij heeft niet alleen allerlei dieren maar ook een aanraak scherm met plaatjes en geluiden. Iedereen kan ook vragen stellen aan de vrijwilligers, herkenbaar aan hun hesje. Schuin tegen-



over de boerderij is het stuk grond, voorheen een wadi, omgetoverd van halve vuilnisbelt tot natuurlijke tuin met veel planten, waterpartijen, blotevoeten pad en rolstoel pad. Insecten, bijen en vlinders komen daarop af. De planten moeten nog wel groeien, er is vooral veel gesnoeid om alles tot zijn recht te laten komen. Echt een ideale speel- en ontdekkingsplek. Met water stoeien kan er ook. Bij de dieren wordt uitleg gegeven over herkomst, leefwijze en verzorging. Er is een ezel (Dora), pony (Evy), knuffelos (Peerke), konijnen, kippen, cavia's, parkieten, zebrevinkjes, geiten en bokken, kwartels, pauwen en varkentjes. Ze komen allemaal van een voormalige zorgboerderij en deze boer zorgt nog steeds voor alle diervoorzorg (lammeren, kuikens, dierenarts etc.) want hij blijft ook de eigenaar. Zorg dus voor en met elkaar. Een fantastische plek!

Vriend worden voor 20 Euro per jaar? Dat kan en u krijgt dan een mok. Info: www.buurtboerderij-eersel.nl. Vrijwilliger worden kan ook. Zie site of e-mail: secretaris@buurtboerderij-eersel.nl of bel naar 06-51991258.

E-mail uw activiteiten, vergaderingen e.d. om deze onder de aandacht te brengen naar: welzijnwijzerredactie@gmail.com

Activiteiten Agenda 2023

't Kletscafe (13.00-15.00 uur)
Elke maandagmiddag een ontmoetingsplek voor alle inwoners van het dorp
Locatie: Zitruimte Fit Factory, Dreef 31, Eersel
Tel. 0497-515152
Info: tKletscafe@Molenakkers.nl

Kookpot Steensel
Donderdag 16 maart 12.30-14.30 uur

Inloop ouderen
Elke dinsdagmiddag vanaf 13.30 uur in d'n Boogerd in Vessem.

Iets drinken: volwassenen vanaf 18 jaar met ASS. Elke eerste woensdag van de maand 19.00-23.00 uur in zaal achter café de Mert in Eersel.
Info: www.ietsdrinken.nl

Senioren sociëteit 't Wiekske elke vrijdag 10.00-15.30 uur in De Koperwiek, Gebr. Hoeksstraat 8, Eersel. Kosten € 4,-, € 6,- of € 10,- afhankelijk van tijd en lunch.
Info: eejheesterbeek@cordaadwelzijn.nl

Stichting De Kempen Specials TEENS (vanaf 12 jaar). De leukste club voor jongeren met ASS en normale begaafdheid. Voor een overzicht van de activiteiten. zie: www.dekempenspecials.nl

VRIJWILLIGERSWERK

Voor vraag en aanbod van vrijwilligerswerk, individuele hulp en maatjes in en om gemeente Eersel www.eerselvoorelkaar.nl
Meer info of persoonlijk advies Steunpunt Vrijwilligerswerk Eersel-voorelkaar: 0497-531304 info@eerselvoorelkaar.nl

• als u hooikoorts heeft en uw medicijnen onvoldoende helpen.

Hooikoortswerbericht Pollennieuws.nl en de Pollennieuws-app geven beide een actueel beeld van de pollen die in de lucht zitten, de pollenverwachting. Daarnaast is er veel informatie over hooikoorts te vinden.

Bronnen: longfonds.nl, elkerliekziekenhuis.nl en thuisarts.nl.

Pollen en hooikoorts

Het is weer lente!! We hebben er met zijn allen weer erg naar uit gekeken! Maar ook een tijd waarbij vaak allergieën weer gaan opspelen. De meest voorkomende vorm van allergie is hooikoorts. Ongeveer 2 op de 10 mensen heeft hier in meer of mindere mate last van.

Hoe ontstaat hooikoorts?

Elk mens vormt in zijn lichaam antistoffen tegen stuifmeel (pollen). Bij iemand met hooikoorts reageert het lichaam erg heftig zodra de slijmvliezen met het stuifmeel in aanraking komen. Er ontstaat een allergische reactie dat is een 'overdreven' afweerreactie, waardoor de slijmvliezen zwellen en meer slijm gaan produceren.

Wat prikkelt er?

Bij hooikoorts ben je allergisch voor stuifmeelkorrels (pollen) van bomen, planten en grassen. In het voorjaar en de vroege zomer zitten de meeste pollen in de lucht, maar het hooikoortsseizoen kan doorlopen tot in de herfst. Bij een

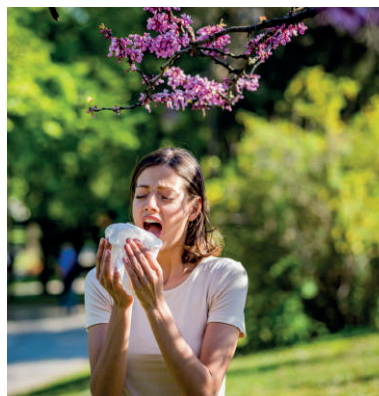
zachte winter kunnen er eind december al pollen in de lucht zitten. Bomen produceren voornamelijk van januari tot mei stuifmeel. Grassen van mei tot eind juli. Kruidachtige planten van juli tot oktober.

Wat zijn de verschijnselen?

- Jeukende, verstopte neus of een "loopneus"
- Niezen
- De ogen jeuken, tranen of voelen branderig aan.
- Droge, branderige keel
- Hoesten / kriebelhoest
- Sommige mensen hebben een vol gevoel in hun hoofd.
- Ook een koortsig en moe gevoel kan het gevolg zijn.
- Sommige mensen voelen zich benauwd of krijgen een piepende ademhaling.

Wat is ertegen te doen?

Het helpt als u weet voor welke pollen u allergisch bent. Dit kan met een huidtest en eventueel een bloedonderzoek. Als bekend is welke pollen bij u allergische reacties



veroorzaken, is het belangrijk contact met deze pollen zoveel mogelijk te vermijden. Dit kunt u op de volgende manier doen:

- Lucht uw huis in de vroege ochtend. Dan is de hoeveelheid stuifmeel in de lucht meestal het laagst.
- Plaats een pollenhor, die zorgt ervoor dat er geen pollen naar binnen komen.
- Droog wasgoed liever niet buiten. Het stuifmeel kan eraan blijven kleven.
- Soms helpt het als u buiten een zonnebril draagt.

- Vaseline onder de neus, kan inademen van pollen via de neus verminderen.
- Was uw haar voordat u naar bed gaat, hierdoor verdwijnen de pollen.
- Kleed u niet om in de slaapkamer
- Maai geen gras als u allergisch bent voor graspollen
- Kies liever een vakantieplaats aan de kust of hoog in de bergen

Er zijn bij de drogist en de apotheek verschillende zelfzorgmiddelen tegen hooikoorts te koop, deze verminderen de allergische reactie. U kunt ze meestal zonder recept kopen. Er zijn tabletten, druppels en neussprays. Daarnaast kan de huisarts medicatie voorschrijven die alleen met een recept verkrijgbaar is.

Wanneer naar de huisarts?

Hooikoorts kan geen kwaad, maar kan wel heel vervelende klachten geven.

Neem contact op met uw huisarts:

- als u denkt dat u hooikoorts heeft en uw klachten wilt verminderen;

Basisvaardigheden en DigiTaalhuis

Om goed mee te kunnen doen in de maatschappij is het belangrijk dat iedereen over voldoende basisvaardigheden beschikt. Het gaat daarbij onder meer om basisvaardigheden op de gebieden taal (lezen, schrijven en mondelinge taalvaardigheid), rekenen-wiskunde en digitale vaardigheden. De benodigde basisvaardigheden om mee te doen nemen alleen maar toe en daarom is het belangrijk dat iedereen de mogelijkheid krijgt om deze laagdrempelig te verbeteren. In het DigiTaalhuis mensen met onvoldoende basisvaardigheden

op weg helpen naar activiteiten of trainingen die bij hun vraag passen. Ook is er leermateriaal en is het een plek voor ontmoeting.

Cijfers

In Nederland zijn er zo'n 2,5 miljoen mensen van 16 jaar en ouder die onvoldoende basisvaardigheden hebben om de (klein)kinderen voor te lezen, formulieren in te vullen of de brieven van de overheid volledig te begrijpen. Daarnaast hebben zo'n 4 miljoen Nederlanders moeite met de digitale wereld en de snelle veranderingen op dit gebied.

In de vier Kempengemeenten Bergeijk, Bladel, Eersel en Reusel- de Mierden hebben we het over zo'n 9.000 inwoners.

NT1/NT2

Het DigiTaalhuis helpt zowel NT1'ers als NT2'ers. NT1 gaat over Nederlanders die in Nederland zijn geboren en naar school zijn gegaan. NT2 verwijst naar Nederlands onderwijs aan anderstaligen.

Wat doen we?

Samen zoeken we naar het juiste aanbod om aan de slag te gaan met de basisvaardigheden. Soms past een taalmaatje goed, een andere keer kijken we naar Nederlandse

les in groepsverband. Voor anderen past juist een computercursus gericht op veilig omgaan met het internet beter. Het aanbod is in veel gevallen gratis en erg toegankelijk.

Welkom

Ken of ben je iemand die moeite heeft met schrijven, lezen, rekenen of computervaardigheden? Wijs hen op het DigiTaalhuis. Samen langskomen mag natuurlijk ook. Meer informatie kunt u vinden op de website: www.digitaalhuisdekempens.nl. U kunt ons ook volgen op Facebook.

Contact

Heeft u andere vragen of wilt u

meer informatie? Neem contact op met Hans Janssen, coördinator DigiTaalhuis. Hij is bereikbaar via 06-3359 0936 of h.janssen@bibliotheekdekempens.nl.

