Welzijn wijzer

Welzijn wijzer
pagina inwoners gemeente Eersel

Redactie:

e-mail: welzijnwijzerredactie@gmail.com

Monique Verstappen – van Pomeren

Belangrijk dat je als mantelzorger ook voor jezelf zorgt

Monique Verstappen – van Pomeren is geboren in Baarn, maar vrij snel daarna is het gezin vanwege het werk van haar vader vaak verhuisd, zoals naar Oostenrijk, Italië en Londen.

Uiteindelijk zijn ze in 1986 in Eersel komen wonen. Zij ontmoette hier haar man, Henk Verstappen en samen hebben zij twee kinderen. Monique ging aan de slag bij de gemeente Eersel en zij is inmiddels al vele jaren een vertrouwd gezicht aan de receptie.

Zij spreekt vier talen vloeiend, te weten Nederlands, Duits, Italiaans en Engels en is nu bezig om Spaans als vijfde taal te leren.
Toen haar ouders hulpbehoevend werden, heeft Monique de zorg voor hen op zich genomen.
Monique: 'Het viel mij toen op dat er veel ouderen vereenzamen. Sindsdien bezoek ik regelmatig eenzame ouderen, waarbij ik sommigen ook wel eens wat voorlees. Ik zou graag een oproep willen doen voor meer vrijwilligers om te voorkomen dat mensen in een isolement raken.
Het is daarnaast ook nog eens erg dankbaar werk.'
Gezondheid is belangrijk voor Monique. In het verleden heeft zij verschillende medische ingrepen ondergaan hetgeen traumatische sporen bij haar heeft achtergelaten. Twee jaar geleden kreeg haar man Henk een ernstige leveraandoening en zit inmiddels in een traject om op de wachtlijst voor een levertransplantatie te komen. Hij heeft daardoor veel hulp nodig.
Monique: 'Als die diagnose wordt gesteld staat je wereld even stil. Het overkomt je, en hoe moet je dat verwerken? We proberen zoveel mogelijk positief te blijven, maar dat lukt niet altijd en dan krijgt de emotie even de overhand. Daarbij moet je nog bedenken dat wij altijd heel sportief waren, zoals wandelen in de bergen en skiën.'
Henk kan zich nu nog verzorgen, maar dat wordt steeds moeilijker, en er gaat een moment komen dat hij dit niet meer kan.
Monique: 'Ik hoop echt dat als het nodig is, wij voldoende hulp krijgen. Bijvoorbeeld iemand die even de honeurs waarneemt waardoor je iets voor jezelf kunt doen.
Zuidzorg gaf mij aan dat zij maar beperkt hulp bieden aangezien eerst een beroep op mij en mijn zoon wordt gedaan en pas daarna wordt hulp vanuit Zuidzorg geboden.'

Het is belangrijk dat je als mantelzorger ook goed voor jezelf zorgt. Monique heeft veel aan de wekelijkse Yogalessen, waarbij zij haar hoofd 'leeg' kan maken en helemaal tot rust komt.
Het maken van een grote wandeling met bijvoorbeeld vrienden of met de hond geeft haar energie.

Verder waardeert Monique het lotgenotencontact zoals Cordaad-Welzijn dat via het steunpunt mantelzorg organiseert. Daar kom je andere mantelzorgers tegen en heb je steun aan elkaar.

Volgens Monique zouden deze activiteiten ook 's avonds georganiseerd mogen worden omdat veel mensen overdag werken en daardoor niet altijd kunnen deelnemen.
Monique: 'Door alles wat ik heb meegemaakt weet ik dat je het leven moet koesteren. Zorg dat je elke dag geniet want het kan zo maar ingrijpend veranderen.'
'Gezondheid is alles'

Meer informatie over mantelzorg of mantelzorgondersteuning?
Steunpunt mantelzorg Cordaad-Welzijn
Jolanda Kennis
T 06-51804601
M jolandakennis@cordaadwelzijn.nl

Op vrijdag 17 oktober was het

Wereld-armoededag

Op deze dag gaven we extra aandacht aan iedereen die te maken heeft met geldzorgen en de gevolgen daarvan. Ook in Nederland leven mensen in armoede, vaak verborgen en omgeven door schaamte. Het vragen om hulp voelt voor velen als een grote stap.
Gelukkig werken veel organisaties in de Kempen samen om inwoners te ondersteunen. We begrijpen dat mensen soms langer wachten met hulp zoeken, omdat ze eerst zelf hun financiële situatie willen oplossen. Maar wacht niet te lang!

De Kempengemeenten staan klaar om je te helpen bij geldzorgen. Je kunt terecht bij de Sociaal Raadslieden, die ondersteuning bieden bij vragen over regelingen en toeslagen, via of de afdeling Maatschappelijke Dienstverlening (schuldhulpverlening) via telefoon (0497) 745544 of e-mail md@kempengemeenten.nl.

Of neem contact op met KempenPlus (bijzondere bijstand en minimaregelingen) via telefoon 0497-331200 of via e-mail bijzondere.bijstand@kempenplus.com.

Meteen aan de slag
Wil je weten hoe je er financieel voorstaat? Doe de Geldfit-test op geldfit.nl/tool/test/.

Kopij: e-mail: welzijnwijzerredactie@gmail.com

Walking Football: bewegen en genieten

(bij vv Vessem)

Was jij altijd al gek op voetbal, maar ligt de tijd van het balletje trappen inmiddels ver achter je? Of heb je zin om iets heel nieuws te proberen? Dan is Walking Football misschien wel iets voor jou. Deze wandelvariant van het normale voetbal is dé sporttrend voor 60-plussers.
Voetbal is een sport die mensen verbindt. Elke week genieten we met z'n allen van voetbal. In het stadion, langs de lijn of op de televisie. Om zelf te kunnen voetballen zijn behendigheid, snelheid en een goede conditie onmisbaar. En voor degenen die niet meer de snelheid en conditie van vroeger hebben, is er nu iets nieuws: Walking Football, oftewel: wandelvoetbal.

Volgens veel oud-voetballers ziet het er niet uit, maar ….
Tijdens een potje Walking Football wordt er niet gerend. Het spel wordt gespeeld op een kwart voetbalveld. Slidings zijn verboden en de bal mag niet boven heuphoogte komen. Volgens veel oud-voetballers ziet het er niet uit, maar... eraan meedoen is geweldig! Bovendien - en bepaald niet onbelangrijk - is Walking Football bedoeld voor mannen én vrouwen, met of zonder voetbalervaring.

Verbinding op en naast het veld
Voor mensen die hun leven lang hebben gevoetbald, maar vanwege hun leeftijd zijn gestopt, is Walking Football een openbaring. Het is wel even wennen aan het feit dat rennen verboden is, maar daar staat veel tegenover. Dat begint met het spelletje zelf, maar minstens zo belangrijk zijn de sociale contacten en de humor op en naast het veld. Daarnaast is het fijn om lid te zijn van een team, alleen al vanwege het gevoel van verbondenheid. Recent onderzoek toont aan dat 100 procent van de deelnemers nieuwe mensen heeft leren kennen. En 60 procent van de deelnemers is fitter geworden door het wandelvoetbal. Dat zijn cijfers om mee thuis te komen.

Onze groep bestaat uit 20 personen (tussen de 63 en 82 jaar) en we spelen het spel op het sportpark van vv Vessem op iedere vrijdagmiddag van 14.00 uur tot 15.30 uur Vanaf 13.15 uur staat de koffie/thee klaar.
Als het veld bespeelbaar is, spelen wij het spel 52 weken in het jaar (zelfs in de sneeuw zoals je op de foto ziet).

Interesse?
Zeg niet op voorhand dat dit niets voor jou is, maar kom op een vrijdag gewoon een keer kijken of beter nog een (paar) keer meedoen en beslis daarna of het iets voor jou is.

Nadere informatie?
Wil je vooraf nadere informatie, bel dan met Laurens van der Heijden, telefoon 06-31797637

Terugblik op Symposium 'Samen (Op)Groeien' in Eersel inspireert over inclusief samenleven

Tijdens de Week van de Inclusie vond op 7 oktober het symposium Samen (Op)Groeien plaats op basisschool De Groote Aard in Eersel.
De Stuurgroep Inclusie organiseerde deze inspirerende avond over inclusief onderwijs, sport en werk.
Na de documentaire Bewegen en opgroeien doe je samen van de Hogeschool Utrecht benadrukte Barry Helling, directeur van De Groote Aard, het belang van passende uitstroomplekken voor leerlingen met een beperking en het ontwikkelen van werknemersvaardigheden.

De deelnemers volgden vijf interactieve workshops over o.a. fysieke toegankelijkheid in het onderwijs, de beleving van autisme, omgaan met een licht verstandelijke beperking, sporten met een beperking en werken met ondersteuning. Verhalen zoals dat van Tijn Lewiszong (18) en Sabrina Schoenmaker maakten duidelijk hoe belangrijk het is dat iedereen kan meedoen – op school, op het werk en in de vrije tijd.
Medeorganisator Lotte de Bitter kijkt met tevredenheid terug: "De gesprekken tijdens én tussen de workshops laten zien dat inclusie leeft in Eersel. Samen groeien we naar een samenleving waarin iedereen mee kan doen."

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

Activiteiten Agenda 2025

Op **www.eersel.nl/kalender** staat een overzicht van allerlei activiteiten in de gemeente Eersel.
Van webinars, informatieavonden, ontmoetingsavonden tot gezellige workshops.

't Trefpunt: Een laagdrempelige inloop waar inwoners van de gemeente Eersel elkaar kunnen ontmoeten. Iedere dinsdagmiddag 14.00-16.00 uur. Locatie: foyer van de Muzenval, Dijk 7, Eersel.

Taalcafé Eersel voor anderstaligen, nieuwkomers en iedereen die interesse heeft om spelenderwijs met taal bezig te zijn. Elke woensdag 10.00-11.30 uur en 14.00-15.30 uur.
Locatie: Bibliotheek, Dijk 7, Eersel.
Elke maandag 10.00-11.30 uur.
Locatie: De Eikenburg, Eikenburg 10, Eersel.
In schoolvakanties geen Taalcafé.
www.cordaadwelzijn.nl/dienst/taal/eersel/

't Kletscafé 13.00-15.00 uur
Elke maandagmiddag voor iedereen.
Locatie: Zitruimte Fit Factory, Dreef 31, Eersel
Tel. 0497-515152

Oog- en Maculacafé: Iedereen met een visuele beperking is welkom en ook familieleden, vrienden en kennissen. Iedere derde dinsdag van de maand 14.00-16.00 uur; inloop vanaf 13.30 uur. Gratis toegang.
Thema 18-11: Blindelings kunst
Locatie De Eikenburg, Eikenburg 10, Eersel. Tel.nr.: 06-53252982
E-mail: eerseloogcafe@gmail.com

Onder Ons Een gezellig samenzijn voor mensen met autisme. Iedere eerste woensdag van de maand 19.00-23.00 uur. Vrije inloop in het zaaltje achter Café de Mert in Eersel.

Stichting De Kempen Specials
De leukste club voor jongeren met ASS en normale begaafdheid.
TEENS (12-20 jaar) en
GOING OUT (20-35 jaar)
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 Vrijwilligerswer Eerselvoorelkaar: 0497-531304
info@eerselvoorelkaar.nl

EERSEL VOOR ELKAAR