



NIEUWS

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
vrijdag 10:00-12:30 uur
eerste zondag 10.30-12.30 uur

Kledingherstel:

elke eerste maandag Huiskamer

Zelf klussen/ knutselen:

elke eerste donderdag Bloesem
9.45-12.30 uur, niet in juli en augustus

Reparatiewerkplaats:

elke derde donderdag Bloesem
9.45-12.30 uur

Wilt u op de hoogte blijven?

Geef dan uw mailadres door!

secr@zorgcooperatieherpen.nl

Contact

Lid worden? Vragen?

Algemeen: 06-44466449

Vervoer: 06-15033883

Klussen: 06-44466449

Ontmoeten: 06-44466449

Website:

zorgcooperatieherpen.nl

Ontmoeten in Het Land van Herpen

Er wordt veel gesproken over elkaar ontmoeten. Social media, zoals whats-app, facebook en instagram zouden de plaats in hebben genomen van fysieke contacten. Maar met die telefoon staan mensen continu in contact met elkaar, alleen op een andere manier.

Mensen zijn kuddedieren, mensen zijn niet gemaakt om alleen te zijn. Het is niet voor niets dat mensen samenkomen op belangrijke momenten in het leven, dat ze blijdschap en verdriet met elkaar willen delen. We hebben dat nodig.

Ook tijdens de praat-mee-diners van vorig jaar en dit jaar klonk steeds de oproep om elkaar te ontmoeten, of het nu samen koffie drinken of eten is, samen iets ondernemen of op bezoek bij iemand die aan huis gebonden is. Als zorgcoöperatie zijn we hier druk mee bezig. Verschillende groepen kijken in welke vorm ze dit ontmoeten kunnen gieten, of er voldoende belangstelling voor is en of we andere verenigingen niet voor de voeten lopen. In deze nieuwsbrief geven ze voorbeelden van hun werk.

Ontmoeten is echt belangrijk. Sociale contacten zijn leuk, maar ook broodnodig voor onze gezondheid. Onderzoek heeft dit onlangs nog weer eens bevestigd. Dus laten we er met elkaar aan werken!



Iedereen telt mee, iedereen is welkom

Dat is waar de Huiskamer zorgcoöperatie Land van Herpen voor staat. Een ontmoetingsplaats voor iedereen, van jong naar oud. Een ontmoetingsplaats voor mensen met diverse achtergronden.

Wat is er nu mooier dan iemand ontmoeten; iemand die een passie deelt of een gemeenschappelijke interesse heeft. Zo'n ontmoeting is niet alleen betekenisvol, het is vooral ook heel bijzonder, juist door de eenvoud ervan.

Deze omschrijving is volledig van toepassing op een ontmoeting met Frans van Mensvoort. Frans en zijn vrouw Mia wonen samen in de Kruisstraat in Herpen. Ondanks de tegenslagen in zijn gezondheid is de passie van Frans voor tekenen en schilderen nooit verloren gegaan. Het tekenen en schilderen geeft rust en betekenis aan het leven. Prachtige schilderijen in de huiskamer tonen de liefde voor zijn naasten en de natuur.



Bovenstaand schilderwerk van Frans doet mee in 'schilderij van het jaar 2016'. zie www.schilderijvanhetjaar.nl

Op de vraag om een ochtend zijn atelier in de Kruisstraat te verruilen voor de Huiskamer reageert Frans positief. Hij deelt graag zijn passie met iedereen. Als jij de wens hebt om te leren schilderen of tekenen dan is zijn advies: 'Begin gewoon en maak je niet druk met lastige vragen of je het wel goed doet of wat andere mensen ervan zullen vinden. Schilderen doe je voor jezelf, voor

je plezier en voor de heerlijke eigen momenten. Al het andere is bijzaak, of misschien zelfs beter gezegd, van ondergeschikt belang. Dat klinkt misschien gek, maar het schilderen zelf is dat-gene wat je het meeste plezier verschaft'.

Workshop schilderen 11 januari

Frans neemt u dan ook graag op een ochtend in de Huiskamer mee in zijn verhaal. Een verhaal om iedereen die het wil horen deelgenoot te maken van de beginselen van het schilderen en tekenen. Simpelweg door er over te vertellen, te laten zien en waar mogelijk vragen te beantwoorden.

Wilt u Frans ontmoeten? Kom dan woensdag 11 januari 2017 naar de Huiskamer, Rogstraat te Herpen. Aanmelden is niet nodig. Uw aanwezigheid en de ontmoeting is wat telt. Ook al heeft u nog nooit gedacht om te gaan schilderen of tekenen.

De gastvrouwen in de Huiskamer heten u van harte welkom en staan klaar met de koffie en/of thee.

Van Handwerkmiddag naar Doe-middag

vast op maandag van 14.00 – 16.00 uur

De handwerkmiddag op maandag in de huiskamer is getransformeerd naar Doe middag.

Een groepje creatieve dames hebben de hoofden bij elkaar gestoken en zijn met frisse ideeën aan de slag gegaan. Het doel is om meer mensen van jong tot oud enthousiast te maken om iets met de handen te maken. Als je op een maandagmiddag de huiskamer binnenloopt zie je hoeveel plezier dit brengt. Enthousiast laten de dames zien wat ze aan het maken zijn. Aan de volle lange tafel zitten bekende gezichten van de voormalige handwerkgroep maar óók nieuwe gezichten. Sommigen hebben nooit eerder een haaknaald vastgehad en haken nu een prachtige kussenhoes!

Op de voorbeeldtafel ligt een mooie dromenvanger, onderzetters en een heuse handwerkmand. In de kerstmaand staan o.a. kerstengeltjes op het programma. En het blijft niet bij breien en haken. De groep loopt over van ideetjes! Daarbij is inbreng van iedereen natuurlijk welkom.



Loop eens binnen op **maandag tussen 14.00 en 16.00** in de huiskamer! U bent tot niets verplicht. Natuurlijk kunt u ook direct deelnemen. Er is deskundige begeleiding aanwezig. Dus schroom niet als u denkt dat u niet zo handig bent. U wordt ontvangen door onze gastvrouwen en zij schenken u graag een kopje thee of koffie in.

Op **zondag 6 november van 10.00 tot 16.00** uur is er een tentoonstelling van de gemaakte spullen en een deel daarvan is ook te koop! Zeker de moeite waard om een kijkje te nemen.

Huiskamer

U bent altijd welkom om even binnen te wippen. Heeft u een leuk idee of zit u met een probleem, geef het door aan de gastvrouw en wij gaan er mee aan de slag! Het liefst samen met u. Openingstijden vindt u op de voorpagina.

Ontmoeten 'moet'

Ontmoeten 'moet', dat is nogal een stellige uitspraak. Toch zit hier een belangrijke kern van waarheid in. Uit recent onderzoek van de universiteit van North Carolina blijkt dat het hebben van veel sociale contacten op jonge leeftijd leidt tot een betere gezondheid, ook op latere leeftijd. De onderzoekers keken naar het aantal contacten en naar lichamelijke aspecten, zoals de hoeveelheid buikvet, ontstekingen en hoge bloeddruk, allemaal risicofactoren voor ernstige ziektes op langere termijn, zoals hart- en vaatziekten en kanker.

Jonge mensen

Het ontbreken van voldoende sociale contacten is net zo schadelijk voor de gezondheid van jonge mensen als onvoldoende bewegen. Reden genoeg om onze jeugd te stimuleren te investeren in hun vrienden. Deze niet alleen te zoeken op sociale media, maar ook in de echte wereld. Jongeren die hier moeite mee hebben, zouden we moeten ondersteunen door ze sociale vaardigheden aan te leren. Dit is niet alleen goed voor hun geestelijke, maar zeker ook voor hun lichamelijke gezondheid! Om een bekende uitdrukking te gebruiken: een sociale jeugd heeft een grotere kans op een gezonde toekomst.

Middelbare leeftijd

Tijdens de middelbare jaren gaat het niet zozeer om het aantal contacten als wel om de kwaliteit van de contacten. Hoeveel steun krijg je uit je omgeving in de drukke jaren waarin zorg voor kinderen en ouders gepaard gaat met een carrière?

Ouderen

Op oudere leeftijd zijn het aantal en de kwaliteit van sociale contacten belangrijk, het gevoel ergens bij te horen, gehoord en gezien te

worden en steun te krijgen als dat nodig is. Sociale isolatie op latere leeftijd is schadelijker dan suikerziekte voor het ontwikkelen van hoge bloeddruk. Het is dus van belang als samenleving aandacht te hebben voor onze ouderen, ze er bij te betrekken, eens een praatje te maken. Voor de oudere zelf is het van belang voor de geestelijke én lichamelijke gezondheid het huis uit te komen en iets te ondernemen. Dat is niet altijd makkelijk, maar het is zeker de moeite waard om het te proberen. Een eerste stap zou een bezoekje aan de Huiskamer kunnen zijn.



BoodschappenPlusBus/samen-uitbus

Er kunnen allerlei redenen zijn waardoor u niet alleen boodschappen kunt gaan doen. Of u wilt er gezellig eens uit. De BoodschappenPlus-Bus/SAMEN-UITbus is dan een uitkomst. Op een ochtend of middag wordt u thuis opgehaald en gaat u samen met enkele andere mensen boodschappen doen of een dagje uit. Zo wordt boodschappen doen een uitje.

Iedere week worden ook uitstapjes georganiseerd. Dat kan een rondrit zijn, een uitstapje naar een bezienswaardigheid, winkelen in een groot winkelcentrum, een bezoek aan een tuincentrum, een museum of andere mooie plekken. Ook voor die uitstapjes kunt u zich opgeven. Per maand maken wij een programma. Als u mensen wilt ontmoeten en ook actief bezig wil zijn, is dit een prima optie. Kijk op ons-welzijn.nl voor meer informatie.

December: Maand van de HUISKAMER

DECEMBER Maand van de gezelligheid.

Elkaar in een gezellige en ongedwongen sfeer ontmoeten.

Het blijft altijd spannend, zo'n eerste ontmoeting. Voor iedereen. Mensen ontmoeten: dat maakt het leven leuk en interessant. Zo kom je nog eens ergens, zullen we maar zeggen. En eenmaal na het eerste bezoek, is de praktijk dat er al snel een tweede, en een derde volgt. Totdat je opeens bij de vaste bezoekers hoort. Gelukkig vinden steeds meer en ook steeds meer jongere inwoners de weg naar het ontmoetingscentrum "De Huiskamer" in 't Slotje.

En we gaan ervoor om nog meer mensen kennis te laten maken met "De Huiskamer". Dus is de maand december uitgeroepen tot de MAAND VAN DE HUISKAMER. Tijdens deze maand wordt ieder bezoeker aan De Huiskamer door de PLUS supermarkt getraakteerd op een coupon voor een extra versnapering bij het gratis kopje koffie of thee.

U maakt tijdens uw bezoek kennis met onze gebruikelijke activiteiten zoals de creatieve maandagmiddag. Welke activiteiten wanneer plaatsvinden kunt u zien op het prikbord naast de deur van de Huiskamer. U mag meedoen aan de activiteit. U moet niets. Het is gewoon fijn als u er bent.

Er is ook ruimte voor nieuwe ideeën, zowel binnen de openingstijden van de Huiskamer als daar buiten. Zin in een filmavond? Stel het voor. Samen lunchen? Daar zijn vast mogelijkheden voor. Heeft u een leuk idee en voelt u zich uitgedaagd, neem dan voor uw bijdrage aan de MAAND VAN DE HUISKAMER contact op met het kernteam ontmoeten, telefoon 06-44 46 64 49. Samen kunnen we dan kijken hoe we uw idee kunnen uitvoeren.