

het nieuws

Coöperatie 'Het land van Herpen'



Agenda

Ontmoeten in de Huiskamer:

maandag	10:00 - 12:00 uur & 13:30 - 16:00 uur
dinsdag	10:00 - 12:00 uur
woensdag	10:00 - 12:00 uur
donderdag	10:00 - 12:00 uur
vrijdag	10:00 - 12:00 uur
1ste zondag v/d maand	10:30 - 12:00 uur

Koffie-uurtje mantelzorgers:

1ste maandag v/d maand	10:30 - 12:00 uur
---------------------------	-------------------

Taal voor het Leven :

Dinsdag	14:00 - 15:30 uur
Donderdag	19:00 - 20:30 uur

Ontwerp:	Martijn Megens
Druk:	Perqa
Redactie:	Nana Pouwels

Beste bezoekers van de activiteiten in 't Slotje

Allereerst ga ik jullie een 'gelukkig, gezond en helder Nieuwjaar' toe wensen. Fijn om na maanden noeste arbeid opnieuw in het prachtig verbouwde en aangeklede Slotje terecht te kunnen. De officiële opening is op 23 en 24 maart en jullie worden dan ook zeker verwacht.

In deze Nieuwsbrief wil ik jullie bijpraten over de stand van zaken betreffende de projecten 'Thuis in de Buurt' en 'Helder Honderd worden'. Daarnaast informeer ik jullie over de samenwerking die tot stand is gekomen tussen 'Het Land van Herpen' en diverse andere organisaties.

'Thuis in de Buurt' activiteiten

De subsidie van de gemeente Oss helpt 't Slotje met het faciliteren van activiteiten die:

1. de gastvrijheid en huiskamerfunctie bevorderen
2. laagdrempelig ontmoeten mogelijk maken voor inwoners en inwonersgroepen in het dorpsraadgebied
3. meedoen of participatie van (kwetsbare) inwoners en inwonersgroepen mogelijk maken
4. (kwetsbare) inwoners en inwonersgroepen helpen en ondersteunen

Het Land van Herpen heeft met grote inzet van de werkgroep 'Ontmoeten' de volgende activiteiten voor 'Thuis in de Buurt' opgezet:

inloopochtenden, samen lunchen, samen dineren, handwerkactiviteiten, kleurrijke vrouwenpraatgroep en de spelletjesmiddagen. En dat alles altijd met gratis koffie die met zorg geserveerd wordt door onze vriendelijke gastvrouwen.

Theo de Hosson
Voorzitter Coöperatie Het land van Herpen

Contact

Lid worden? Vragen?

☎ 06 - 44466449

✉ info@zorgcooperatieherpen.nl

🌐 zorgcooperatieherpen.nl

Wist je dat...

- De Huiskamer sinds november ook op maandagochtend open is voor koffie en een praatje?
- Er elke woensdagmiddag schaakles wordt gegeven aan leerlingen van 't Schrijverke door Flip van Zijl?

Project 'Helder Honderd worden' opgestart

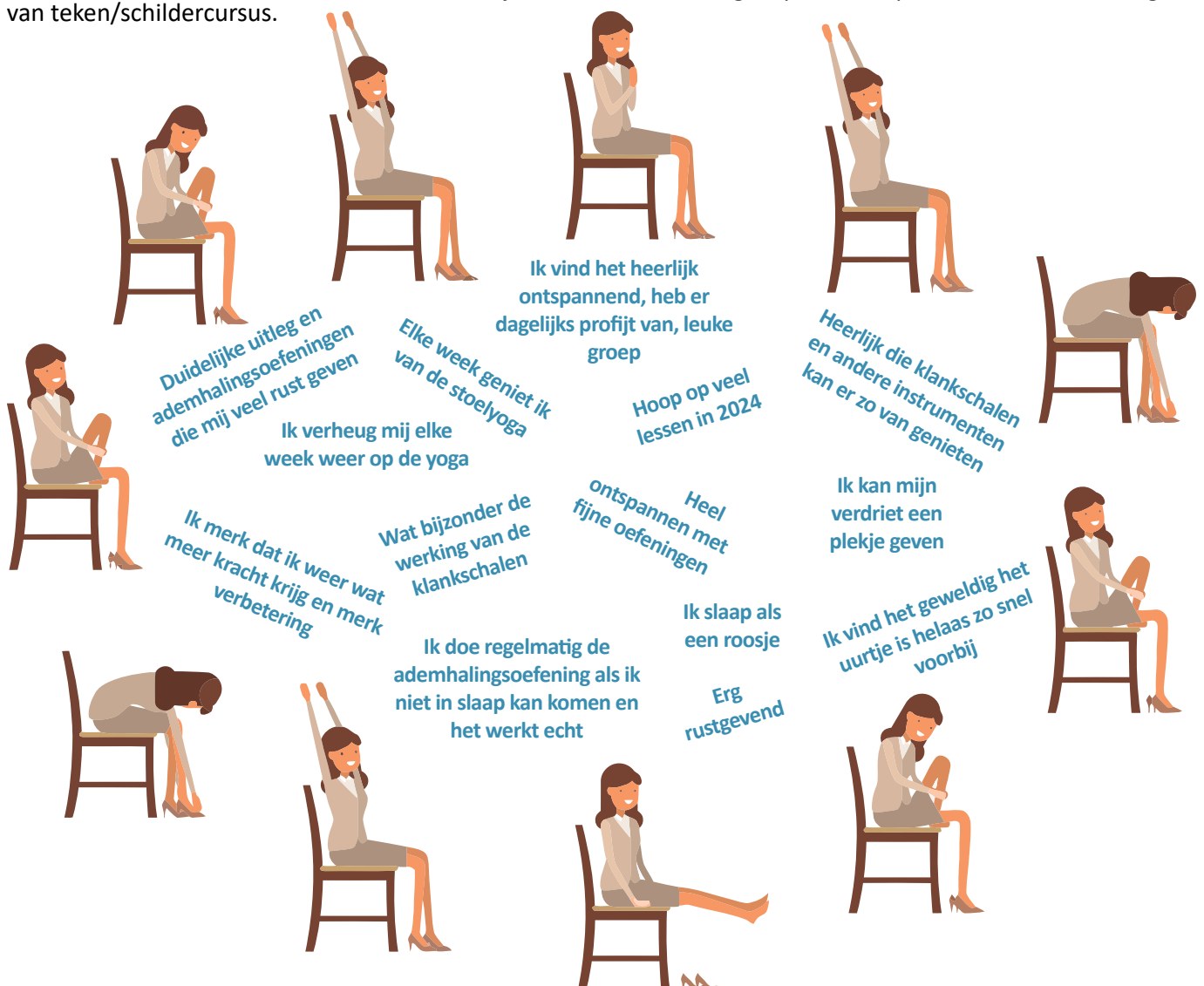
In het Brabants dagblad stond vorig jaar op 12 augustus de volgende tekst:

Coöperatie Land van Herpen lanceert dinsdag 12 september tijdens een thema-avond in dorpshuis 't Slotje een belangrijk nieuw initiatief met de naam Helder Honderd worden. Het innovatieve preventieproject heeft als doel om bewoners in Herpen en omliggende dorpen te stimuleren hun brein gezond te houden door middel van drie activiteiten: tekenen en schilderen, stoelyoga en samen gezond koken. Hersenen zijn een onmisbaar deel van wie je bent. Het is van cruciaal belang om die in topconditie te houden. Wat dit project zo innovatief maakt, is de focus op het actief stimuleren van het brein. Door bewust te werken aan hersengezondheid, ben je beter in staat om lichaam en geest gezond te houden met als resultaat een betere kwaliteit van leven, zeker naarmate je ouder wordt. Het project Helder Honderd worden biedt drie activiteiten aan bij het trainen en activeren van de hersenen op verschillende manieren.

Wij als coöperatie zijn samen met vrijwilligers én professionals voortvarend van start gegaan met stoelyoga en een cursus tekenen/schilderen. Daarnaast is er een schaakcursus gestart voor leerlingen van de basisschool (je kunt niet vroeg genoeg beginnen).

Met name de cursussen stoelyoga en tekenen en schilderen zijn een groot succes geworden. Stoelyoga werd overtekend en ook de schildercursus kwam aan het maximale aantal deelnemers. De deelnemers zijn heel enthousiast en willen graag doorgaan.

Wij willen opnieuw zoveel mogelijk mensen de kans geven om deel te nemen aan de cursussen stoelyoga en tekenen/schilderen. Daarom hebben alle nieuwe inschrijvingen voorrang. De yogacursus start in januari. De tekenen/schildercursus start 2 februari. Inschrijven kan via info@zorgcooperatieherpen.nl onder vermelding van teken/schildercursus.



We starten dit nieuwe jaar ook met een hele nieuwe cursus. Uit de lezing van sportarts Willemien van Teeffelen, op de thema-avond bij de start van het project, bleek het grote belang van bewegen voor de gezondheid en het gebruik van je hersenen. Om de daad bij het woord te voegen starten we met een cursus 'PowerWalking'. Deze cursus start in februari.

WAT IS POWERWALKING???

PowerWalking is lopen in een stevig tempo (zonder stokken) met een actieve houding waarbij je alle spieren gebruikt. Tussendoor worden spierversterkende oefeningen gedaan en deze combinatie zorgt ervoor dat je een betere conditie krijgt en sterker wordt.

PowerWalking is geschikt voor jou, voor iedereen en voor alle leeftijden mits je nu 5 km pijnvrij kunt wandelen. Door deze natuurlijke vorm van bewegen met weinig weerstand, is de kans op blessures nagenoeg nihil. Dit is de basis van deze zeer effectieve bewegingsvorm en kan iedereen zijn of haar doelstelling laten bereiken. Dit kan zijn afslanken, een betere conditie krijgen, een gezonder en sterker hart krijgen, meer zelfvertrouwen opbouwen of gewoon op een leuke manier nieuwe mensen ontmoeten.

Maak van bewegen weer een gewoonte! Bewegen heeft namelijk zóveel voordelen. Maar je wilt wel iets doen wat je echt leuk vindt!

En dat zijn niet de apparaten in de sportschool... Wat jij heerlijk vindt, is buiten zijn. En het leuke is: buiten is de mooiste, de grootste, en de meest natuurlijke en natuurrijke sportschool die er bestaat! Ook buiten kun jij aan je conditie werken. Ook buiten kun jij sterker worden. Buiten bewegen is veel meer dan alleen maar bewegen, het is ook ontspanning, je hoofd leegmaken en je batterij opladen!

Heb jij zin om in groepsverband buiten lekker in beweging te zijn?

Wie geeft de PowerWalking training?

De training wordt gegeven door Erma Hoebergen. In Megen geeft ze deze training al ca. 5 jaar met veel plezier.

Ze vindt het erg leuk om deze training nu ook in Herpen te mogen geven!

POWERWALKING VERANDERT JE LEVENSWIJZE

Doe je mee?

- Maandagavond 19.30 uur tot 20.30 uur
- 10 lessen € 50
- Maximaal 12 personen
- Docente/coach Erma Hoebergen
- Start maandag 5 februari 2024 bij de ingang van 't Slotje



Opgeven via info@zorgcooperatieherpen.nl onder vermelding van PowerWalking.

Tot slot hebben we ook contact gezocht met de eigenaren van FysioHerpen; Gregor Buciarski en Myra-Jane Tabak. In het kader van het project 'Helder Honderd worden' zullen zij tijdens een thema middag in juni uitleggen wat wordt bedoeld met 'Valpreventie bij ouderen'.

Na de zomer kunt u deelnemen aan een valtraining van enkele bijeenkomsten onder begeleiding van een van de therapeuten. Voor meer informatie verwijzen we naar onze website.

Geachte inwoners van Herpen, Overlangel, Keent, Neerloon en Koolwijk,

Coöperatie het Land van Herpen wil een inclusieve organisatie zijn voor alle inwoners van onze prachtige dorpen. Ons doel is om Het Slotje te laten fungeren als een gemeenschappelijke huiskamer voor iedereen, ongeacht leeftijd of afkomst. Daarnaast stimuleren we iedereen om initiatieven te ondersteunen en te ontplooiën.

In onze wens om de juiste activiteiten, diensten, ontspanning en cursussen aan te bieden, hebben wij een nieuwe stap gezet. We hebben contact gezocht met Nicoline Mees van Social Marketing Doctors, een marketing expert met veel ervaring op het gebied van sociaal welzijn en gemeenschapsbetrokkenheid.

Er is een vragenlijst opgesteld om een dieper inzicht te krijgen in jullie wensen en behoeften. Door de onderstaande QR-code te scannen krijg je toegang tot de online vragenlijst. Het invullen duurt ongeveer 10 minuten.

» Of vul het formulier HIER in: <https://qrco.de/beg2AT>

Jouw bijdrage is cruciaal in het vormgeven van de toekomstige activiteiten en initiatieven in ons dorp en in het Slotje. Vul de vragenlijst in vóór 1 februari 2024 en draag je steentje bij aan het creëren van een warme en inclusieve gemeenschap in Het Land van Herpen!

Bij voorbaat bedankt voor je tijd.

Met vriendelijke groet,
Theo de Hosson Voorzitter Coöperatie Het land van Herpen
Nicoline Maes, Lid team communicatie Het land van Herpen
Coöperatie Het land van Herpen



Wist je dat...

- We 35 gasten mochten ontvangen op het Kerstdiner voor alleengaanden
- Onze eerste film op zondagmiddag goed is bezocht en dat op 18 februari om 14.30 de film 'Lunana: A Yak in the Classroom' wordt getoond. Entree € 3.50 inclusief thee/koffie
- Het maandelijks diner op elke tweede vrijdag van de maand wordt geserveerd
- Rieky en Nico van Casteren de Samen-Uitbus rijden
- Voor inschrijving cursussen, u naar de website kunt gaan
- Ook volwassenen die wel weer eens zouden willen schaken op woensdagmiddag kunnen binnenlopen in de Huiskamer voor informatie
- Je op carnavalszondag welkom bent in de Huiskamer vanaf 13:00 uur namens de Coöperatie en Kom Bij Ons.
- De einde-jaars-koffie met oliebol een blijvertje gaat worden met zoveel enthousiaste bezoekers op 30 december
- Spring en Zing voor peuters met (groot)ouders is gestart op 11 januari.

Samenwerkingspartners van Het Land van Herpen

Zoals het bestuur al had aangekondigd op de jaarvergadering is de Coöperatie veel nauwer gaan samenwerken met verschillende organisaties.

Wellicht is het voor jullie ook interessant om te weten met wie we allemaal samenwerken. Allereerst werken we samen met de gemeente Oss.

Zij staat ons bij met de projecten.

We ontvangen subsidie voor de projecten 'Thuis in de Buurt' en 'Helder Honderd worden'.

We hebben regelmatig overleg over de voortgang van de huidige projecten en we brainstormen over nieuw aanbod. Uiteraard zijn alle ideeën hierover zeer welkom.

Ten tweede werken we samen met 'Ons Welzijn'.

Zoals bekend houdt 'Ons Welzijn' een spreekuur voor allerlei zaken in 't Slotje.

Daarnaast organiseren zij de 'Samen-Uitbus', bedoeld voor mensen vanaf 55 jaar en voor mensen met een beperking.

Om allerlei redenen kan het zijn dat je niet alleen je boodschappen kunt doen of er gezellig op uit kunt gaan.

De 'Samen-Uitbus' biedt dan uitkomst.

Je kunt met de 'Samen-Uitbus' boodschappen doen in de regio. Je kunt ook deelnemen aan wekelijkse uitstapjes die worden georganiseerd. Dit kan een rondrit zijn, winkelen in een groot winkelcentrum, een bezoek aan een tuincentrum, een museum of een andere mooie plek. Probeer het eens! Ga de eerste keer met een kennis en de volgende keer kun je alleen mee. Dit alles is te lezen in de Samen-Uitkrant, deze ligt in de Huiskamer.

Of via de site:

<https://www.ons-welzijn.nl/diensten/actueel/samenuitbus>

Het telefoonnummer is 088-3742578

Daarnaast ondersteunt 'Ons welzijn', in de persoon van Chien Engel, de samenwerking tussen 'Kom Bij Ons', 'de Zonnebloem', 'Vrouwen Ontmoeten Vrouwen' en onze Coöperatie. Een mooi voorbeeld van die samenwerking is de gezellige middag verzorgd in het kader van de Week tegen Eenzaamheid op 30 september jongstleden. Ook in dit nieuwe jaar gaan we elkaar vinden en versterken waar het kan. In februari bijvoorbeeld. Dan zetten 'Kom Bij Ons' en de Coöperatie de schouders onder een gezamenlijke carnavalsmiddag op zondagmiddag 11 februari: inloop vanaf 13:30 tot 16:30.

Koffie en thee is gratis.

Een andere samenwerking hebben we met Muzelinck, centrum voor de kunsten. We hebben diverse verschillende activiteiten samen georganiseerd en we zijn van plan die activiteiten verder uit te breiden. Zie de flyer met uiteenlopende creatieve activiteiten.

Tekenen/schilderen en 'Zingen en springen' voor (groot)ouders met jonge kinderen.

Deze laatste activiteit komt voort uit het Helder Honderd project. Peuters kunnen samen met hun papa, mama, opa of oma ontdekken hoe leuk het is om muziek te maken en op muziek te bewegen. De liedjes gaan over boodschappen doen, een wandelingetje maken, spelen, eten, enzovoorts.

groot)ouders met peuters nemen samen deel aan deze cursus!



INLOOPUUR voor al je vragen

Maandag	14-15 uur	in 't Slotje, Herpen, EVEN weken
Dinsdag	10-11 uur	in VidiReo, Ravenstein, ONEVEN weken
Woensdag	15-17 uur	in de Berchplaets, Berghem

FINANCIEEL SPREEKUUR

Woensdag	15-17 uur	in de Berchplaets, Berghem
----------	-----------	----------------------------

Heb je vragen over zorg, welzijn of wonen? Heb je vragen over het inkomen, financiën of de opvoeding van de kinderen? Vragen kunnen gaan over jezelf of een ander. Ben je bijvoorbeeld op zoek naar een leuke activiteit om aan deel te nemen of wil je iets organiseren in de buurt? Voel je je alleen en heb je zin in een praatje? Of wil je wat doen voor een ander?

Tijdens het financieel spreekuur kunt u vragen stellen over zorg en welzijn, geldzaken zoals onder andere het aanvragen van een uitkering, voedselbank, ondersteuning bij uw post of andere vragen met betrekking tot regelingen.

Wij zijn er voor al je vragen en denken mee in oplossingen. Op ieder inloopuur zitten we voor je klaar!

Wees welkom!

Georganiseerd door het Sociaal team Berghem, Herpen en Ravenstein.

E OssteamF@ons-welzijn.nl
T 088 374 25 25 vraag naar team F
www.ons-welzijn.nl

DATA HERPEN MAANDAG

8 januari
22 januari
5 februari
19 februari
4 maart
18 maart
8 april (wijkt af) 15 april
29 april
13 mei
27 mei
10 juni
24 juni
8 juli
22 juli

Muziek, kunst en dans in HERPEN



Tekenen & Schilderen

voor volwassenen

Tijdens deze cursus draait het om leren kijken, begrijpen én toepassen van schilder- en tekentechnieken.

VRIJDAG: 13.30 - 16.00 UUR

AANTAL LESSEN: 10

DOCENT: Daisy van der Zanden

TARIEF: € 50,-

START: 2 februari 2024

INSCHRIJVEN: inschrijving via een mail aan
info@zorgcooperatieherpen.nl o.v.v. teken/schildercursus.

LOCATIE: Dorpshuis 't slotje, Herpen

Peuters en (groot)ouders springen en zingen samen in deze cursus. Spelenderwijs leren wat muziek kan brengen.

DONDERDAG: 8.45 - 9.30 UUR OF 9.30 - 10.15 UUR

AANTAL LESSEN: 10

DOCENT: Claudia Bevers

TARIEF: € 78,-

START: 11 januari 2024

INSCHRIJVEN: inschrijving via een mail aan
info@zorgcooperatieherpen.nl o.v.v. spring & zing

LOCATIE: Dorpshuis 't slotje, Herpen

Spring & Zing

voor peuters (1-3 jr)
en hun (groot)ouder(s)

Hier doen wij het voor:

Als het de 2^e Vrijdag van de maand is, verheug ik me altijd weer op ons stentje. 's Morgens sta ik op, en denk, ha, vanavond weer uit eten. Je voelt je altijd welkom, tafels mooi gedekt, en je bent vrij waar je gaat zitten, en treft vaak verschillende mensen, en heb dan heel gezellige contacten. Ik laat me verrassen, wat we gaan eten, het is altijd heel smakelijk, en heel fijn vindt ik, dat het in alle rust wordt opgediend, je voelt je echt gast, en merkt om je heen, dat iedereen het ook maar de zin heeft. Ik kijk er altijd weer naar uit, en ga met in goed gevoel weer naar huis. Groetjes van in heel blijf ~~eten~~ eten.

En zet alvast de volgende activiteiten in je agenda:

10 maart	Film
21 maart	Lenteworkshop nieuwe stijl
10 april	Thema-avond: Natuurlijke Streken
14 april	Film: Donker Keent
23 mei	Naturbegraafplaats rondleiding
7 juni	Themamiddag valpreventie
21 juni	Zomerbarbecue

Programma februari 2024 voor data en toelichting zie website:



4 februari: 10:30-12:00

5 februari: 10:30-12:00

5 februari: 19:30-20:30

9 februari: 17:30-19:00

11 februari: inloop 13:00-16:30

18 februari: 14:30-16:30

20 februari: 19:30-21:30

28 februari: 12:30-13:30

Elke maandag: 13:30-16:00

Op maandag in de even
weken: 14:15-15:15

Elke dinsdag: 14:00-16:00,
elke donderdag: 19:00-20:30

Elke woensdag: 14:15-14:45

Elke woensdag: 16:00-17:00
inloop vanaf 15:45

Elke donderdag: 8:45-9:30

Elke vrijdag: 13:30-16:00

En elke maandag tot en met
vrijdag 10:00-12:00

ZONDAGOGHTEND KOFFIEMOMENT

MANTELZORG INLOOPPUUR

START POWERWALKING

MAANDELIJKS DINER

CARNAVALMIDDAG in samenwerking met KOM BIJ ONS

FILMMIDDAG op zondag: LUNANA, a Yak in the Classroom

THEMA-AVOND over mediumschap door Jeanneke Albers

MAANDELIJKSE LUNCH gevolgd door spelletjes: Breinplein

HANDWERKEN

INLOOPPUUR ONS WELZIJN (voor al uw vragen)

TAAI VOOR HET LEVEN

SCHAAKLES voor de jeugd

YOGA OP DE STOEL door Dian van Leur

Spring en Zing voor peuters en (groot)ouders.

SCHILDER EN TEKENLES door Daisy van der Zanden

INLOOPKOFFIEOGHTEND

Voor meer informatie en hoe u zich kunt opgeven
zie onze website <https://zorgcooperatieherpen.nl>

De website van Het Land van Herpen kunt u
voortaan gemakkelijk bezoeken door het
scannen van de volgende QR code:

