



Leren hoe u om kunt gaan met mensen met psychische problemen?

Bijvoorbeeld met iemand met een depressie, angst, middelengebruik of psychose? Meld u dan aan voor de cursus 'Mental Health First Aid', (Eerste Hulp bij Psychische Problemen).

Gemeente Druten

Iedereen komt wel eens in aanraking met iemand die psychische problemen heeft. Bijvoorbeeld een vriend die steeds somberder wordt. Of een buurvrouw met een paniekaanval. Leren om het gesprek aan te gaan is belangrijk om de problemen niet erger te laten worden. Wilt u leren hoe u kunt handelen bij mensen met beginnende psychische problemen of mensen die in een crisis zitten? En wilt u de situatie beter kunnen inschatten? Dan kunt u deelnemen aan de cursus 'Mental Health First Aid' (Eerste Hulp bij Psychische problemen). Deze cursus geeft informatie over veelvoorkomende psychische problemen (depressie, angst, middelengebruik, psychose). U heeft geen kennis van de GGZ (geestelijke gezondheidszorg) nodig. De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten. De cursusdata zijn: woensdag 02 + 09 + 16 + 30 oktober 2024 van 13.30-16.00 uur in Druten. Aanmelden kan via telefoonnummer 026-3124483 of per e-mail naar preventie@propersona.nl. Er kunnen maximaal 15 personen deelnemen. De cursus is gratis.

Quote van een deelnemer: "Door de cursus heb ik meer inzicht en begrip voor de psychische klachten van mensen en weet nu hoe te handelen om ze te kunnen helpen. Een echte aanrader deze cursus te volgen!"

Bij volledige deelname en een behaalde afsluitende toets, ontvangen deelnemers een certificaat "First Responder MHFA", met een geldigheidsduur van 3 jaar (na 3 jaar heeft men de mogelijkheid voor een korte herhaal cursus om gecertificeerd te blijven). De cursus wordt gegeven door MHFA-gecertificeerde trainers.

Je wilt graag meer bewegen, maar vindt het moeilijk om de eerste stap te zetten?

Bijvoorbeeld omdat je chronisch ziek of angstig bent? Of omdat je het even niet alleen kunt? Dan helpt de consulent sport, bewegen en gezonde leefstijl je graag. Samen kijken jullie naar wat je nog wel kunt, en wat er bij je past.

De consulent kan ook een sportmaatje inzetten wanneer dit nodig is. Dit noemen wij een Bruggenbouwer. Hij of zij stelt samen met jou een plan op en beweegt ongeveer 20 weken één-op-één met je mee. Een Bruggenbouwer is er voor iedereen die het even lastig vindt om zelf in beweging te komen.

Wil je meer informatie over de consulent sport, bewegen en gezonde leefstijl?

Neem dan contact op met Hilde Vermeulen 06 22906389

h.vermeulen@meegeldersepoort.nl bruggenbouwen@meegeldersepoort.nl



Omzien naar elkaar

contact en bezoekgroep

Vanuit onze vereniging willen wij aandacht geven aan mensen in ons dorp en onze buurt, voor leden en niet leden. Als men te maken krijgt met ziekte, mindere mobiliteit of moeilijke persoonlijke omstandigheden, en het op prijs stelt om eens even met iemand te praten, kan men contact opnemen. Ook mensen uit hun omgeving kunnen onze groep benaderen. Stelt u een telefoontje of bezoekje vanuit de Seniorenvereniging op prijs? Gewoon zin in een praatje als je alleen bent, of ziek? Of kent u iemand die dat wel zou willen, maar het moeilijk vindt om daarvoor de telefoon te pakken?

Stuur een e-mail berichtje naar: info@seniorenpuiflijk.nl

Of bel of mail rechtstreeks naar de leden van onze contactgroep:

Riet Kruisbergen	0487-51 30 01	janrietkruisbergen@gmail.com
Mieke van Schadewijk	0487-51 49 28	miekevanschadewijk@gmail.com
Marlies Asselbergs	0487-51 52 52	marliesasselbergs@gmail.com
Petra van de Pol	06 392 229 48	petravandepol65@gmail.com

Volgende Nieuwsbrief: 4 juni 2024

Bijdragen aanleveren uiterlijk 25 mei via ons e-mail adres

Contact Senioren Puiflijk: e-mail: info@seniorenpuiflijk.nl

telefoon: 0487-51 42 32 (voorzitter)

Secretariaat: Nijenkamp 34 6651HA Druten tel. 06 291 723 55

website: www.seniorenpuiflijk.nl

Bank: NL 61 RABO 011 271 7322

KvK: 11063137



Nieuwsbrief 04 mei 2024

Het was een drukke aprilmaand, de wederom goed bezochte Jaarvergadering, de bijzondere Thema Middag en de overvolle, gezellige Koningslunch.

Met de grote opkomsten bij onze activiteiten, de helft van ons ledental!, wordt de grens van wat de momenteel verbouwende Lier aankan bereikt. Gelukkig worden die werkzaamheden binnenkort afgerond.

Terugblikken:

De belangrijkste punten van onze **Jaarvergadering** op 6 april betreffen de bestuur mutaties. Tiny Oostindien nam na 14 jaar afscheid als bestuurslid, mooi dat ze haar taken van de kaarten actie en het coördineren van de Nieuwsbriefbezorging wil blijven doen!

Gerard Hofman heeft het penningmeesterschap overgedragen aan het nieuw benoemde bestuurslid Gert Megens. Dankzij Gerard is onze boekhouding op een zeer professioneel, gedigitaliseerd, niveau gebracht! Voorzitter Luc Remers heeft zich voor maximaal een jaar herkiesbaar gesteld.

En dat brengt ons bij de **Oproep: gezocht nieuwe bestuursleden!** Er zijn meerdere, zeer gevarieerde taken die opgepakt kunnen worden, ook ter ondersteuning van het bestuur.

Thema Middag 16 april. Dementie en euthanasie, met huisarts Jan van Herpen, met De Brug en het Café Doodgewoon. Jan Uitdehaag was een van de zeer vele deelnemers die middag, hij vertrouwde ons zijn beleving van die middag in dichtvorm toe:

Waar ben je?

*Ik geniet alleen nog van je portret.
Mooi van buiten, krachtig van binnen.
Iedere morgen, bij het opgaan van de zon
sta je daar, met een kaarsje, op de kast.*

Je leeft nog steeds in mij, maar je bent er niet.

Waar ben je?

*Ergens tussen vier muren verwaald in een stoel.
Je kent mij niet meer, alles gaat aan jou voorbij.
Ik denk: "Was dit nou het leven voor jou,
maar ook voor mij?"*

Koningslunch 27 april, het legertje vrijwilligers van het Oranje Comité had de handen vol aan het voorbereiden van zaal en buffetten, én het naar de zin maken van de vele senioren. Een zeer geslaagd onderdeel van deze Koningsdag, die met Ieke Theatrala op gezellige meezing wijze werd afgesloten. Oranje Comité: BEDANKT!



Verlies op je dak

THEMA AVOND

VOOR DE HEB EN DE HOU

VERLIES VAN GEZONDHEID - CHRONISCH ZIEK - LEVEND VERLIES - PALLIATIEVE FASE



DONDERDAG 23 MEI 19.00 U.

Het Mamre en de Immanuelkerk Druten
Kattenburg 59 Druten

Entree 5 euro

Inclusief 1 consumptie

Contant bij binnenkomst of via een QR code

Aanmelden: www.weefdraden.nl



Aandacht voor levenswendingen

PROGRAMMA

19.00 u. Inloop in het Mamre met koffie en thee.

19.30 u. De betekenis van chronisch, levend verlies en palliatief. Een eerste uitleg van deze termen waarin de verschillen, de overeenkomsten, rouwgevoelens en mogelijke steundraadjes op het levenspad aan bod komen.

20.00 u. 'Lichter Leven met een chronische ziekte'. Door ervaringsdeskundige en auteur Lenneke Vente. Lenneke deelt op een luchtige wijze haar ervaringen en verworven inzichten over blijvend verlies van gezondheid.

21.00 u. Gelegenheid om de boeken van Lenneke Vente te kopen en te laten signeren. Mogelijkheid om na te praten en de nazorgtafel te bezoeken. Met informatie over diverse instanties en organisaties in de regio, waaronder patiëntenverenigingen en Netwerk Palliatieve Zorg Zuid-Gelderland.



Elke dag krijgen mensen in Nederland de mededeling: 'U heeft een chronische ziekte, een ziekte die nu nog niet te genezen is, u zult er helaas mee moeten leren leven'.

Daarnaast krijgen mensen te horen: 'U heeft een ongeneeslijke ziekte die op termijn tot de dood zal leiden'. Wat gebeurt er dan met diegene die het aan den lijve ervaart en zijn of haar omgeving?

Hoe leer je daar jarenlang mee te leven? Wat kom je allemaal tegen in dat verdere leven, waarin verlies van je voormalige 'gezonde ik' een dagelijks item en soms een dagelijkse worsteling is.

Het is Stichting Weefdraden gelukt om Lenneke Vente, voormalig directeur corporate communicatie in het bedrijfsleven, naar Druten af te laten reizen. Zij is inmiddels meer dan 15 jaar ervaringsdeskundige op het gebied van 'chronisch ziekzijn' en 'levend verlies'.

Lenneke is auteur van 'De 10 onzichtbare jaren', 'Lichter Leven' en de blog 'Pillen en Prosecco'. Ze geeft een kijkje in een leven waarin heel andere wetten gelden en het vertrouwde leven haar is ontglipt. Waarin ze noodgedwongen grenzen verlegt en doelen steeds bijstelt, ook na al die jaren nog.

Hoe lukt het haar toch 'lichter te leven'? Het zal vast leiden tot veel herkenning en stof tot nadenken.

[HTTPS://WEEFDRADEN.NL](https://weefdraden.nl)



Filmhuis Den Bogerd 20 jaar! Eerste van 3 jubileumvoorstellingen al op 7 mei. 'Neem me mee' de succesvolle Nederlandse film over de vakantie van zes 70 plus-sers. Cultureel Centrum Bogerd om 20.00 uur (kassa open 19.15 uur).

Volgende jubileumvoorstelling: 3 september met wederom vele extra's!

Reserveren: www.bogerd-druten.nl

Informatiebijeenkomst (digitale) Oplichting "Nooit gedacht dat ik hierin zou trappen!"

Oplichting. Iedereen kan ermee te maken krijgen, via internet, telefoon of zelfs aan de deur.

Hoe herken je deze vormen van oplichting? Wat kun je zelf doen om te voorkomen dat je slachtoffer wordt? En wat moet je doen als je het gevoel hebt dat iets niet klopt, waar kun je dan terecht?

De wijkagent zal op woensdag 29 mei informatie geven over de verschillende vormen van oplichting. Op een heldere manier wordt uitgelegd hoe oplichters te werk gaan en wat u vooral wel of niet moet doen. Daarnaast zal het nationaal ouderenfonds laten zien hoe u internet op een veilige manier kunt gebruiken. Zij introduceren op een actieve manier de QR-code en leggen uit waar u op moet letten bij het gebruik van deze codes. Kortom, maak uzelf digitaal weerbaar tegen oplichters en kom naar deze bijeenkomst!

Waar: Kulturhus de Meent, Koningsplein 2, 6654 BX Afferden

Wanneer: woensdag 29 mei van 14.00-16.00 uur (inloop vanaf 13.45 uur)

En niet te vergeten onze vaste, wekelijkse activiteiten,

steeds meer leden (en zelfs niet leden die ook welkom zijn) weten ons te vinden en doen mee:

- * Alle maandagochtenden twee gymclubjes! Bewegen! - Evenwichtsoefeningen! - Spelvormen!
- * Alle dinsdagen een uurtje wandelen, het Rondje Oude Toren, 9 uur start bij de Lier!
- * Aansluitend van 10 tot 12 uur het Puiflijks Koffie-uurtje in de Lier!
- * Daar zijn ook de handwerkdames actief!
- * Nu ook weer op de dinsdagochtend het Jeu des Boules, kom om 10 uur naar het Koffie-uurtje!
- * Alle woensdagen, de ochtend (9 uur) en de middag (13.30 uur), Fietsploegjes vanaf de Lier!

Met De Uitgaanders, vrijdagmiddag 10 mei naar de Landschapstuin Nieuw Robbekampen.
In de volgende Nieuwsbrief lezen we weer over de ongetwijfeld bijzondere belevenissen van die middag in Dreumel.

METROPOLE MUSEUM

Donderdagochtend 30 mei, bezoek Metropole, het Drutense 'niet normale' auto museum.

Ontvangst met koffie/thee om 10.00 uur, daarna de rondleiding tot ca. 12.00 uur.

Eigen bijdrage € 10,- pp, graag gepast, contant, bij binnenkomst.

Aanmelden uiterlijk 26 mei: info@seniorenpuiflijk.nl of 0487-514232

Afsluiting van het voorjaar met een **Zomerse Barbecue**

Zaterdag 8 juni 16.00 – ca. 19.00 uur Terras De Lier

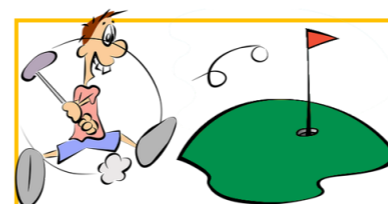
Inclusief 2 consumpties is de eigen bijdrage € 10,- pp

Ter plaatse te voldoen, graag gepast.

Aanmelden uiterlijk 2 juni: info@seniorenpuiflijk.nl

of bel: 0487—51 42 32

Met daarbij eventuele dieet wensen.



Op woensdagmiddag 19 juni het traditionele **Midgetgolf Toernooi De strijd om de wisselbeker!**

13.30 uur bij de Tabaksplant in Afferden

Inclusief 2 consumpties bedraagt de eigen bijdrage € 3,50 pp
graag gepast ter plekke te voldoen

Aanmelden uiterlijk 15 juni via: info@seniorenpuiflijk.nl of telefoon: 0487-514232

Museum PlusBus

Rijksmuseum maandag 22 juli, de bus is inmiddels zo goed als vol, er is nog plaats voor enkele mensen met rollator of rolstoel.

Bel voor die mogelijkheid naar : 0487-514232. Het dagprogramma volgt tzt.

Enkel voor de gezamenlijke lunch bij aankomst in Amsterdam dienen wij te betalen.

De eigen bijdrage daarvoor is € 10,- pp graag gepast op de dag zelf.

AGENDA: Zomers Samenzijn op vrijdagen 2 en 30 augustus, 10—12 uur in De Lier

In september wordt de fietstocht met picknick georganiseerd, nadere info volgt

Dond. 3 oktober, Dag van Ontmoeten, samen met de OEP, Thema Zelfzorg en Seniorenorkest

Zaterdag 19 oktober de Puiflijks Kermis Matinee

In november de Puiflijks Middag met de Senioren Pub Kwis

Zaterdag 21 december de traditionele Kerstviering

Dinsdag 7 januari 2025 het Nieuwjaars Koffie-uurtje, maar dat lijkt nog héél ver weg