

Nog meer waarop we kunnen Terugblikken:

Donderdag 3 oktober **Dag van Ontmoeten** met als gebruikelijk een informatieve ochtend, samen rond de thema's Dementie en Zelfzorg, en in de middag het gezellige deel met het Seniorenorkest. Tussendoor wederom een geweldig 3 gangen diner dankzij de dames van de Open Eettafel.



CONCERT LIONS CLUB NIJMEGEN

ORKEST KONINKLIJKE LUCHTMACHT

ZATERDAG 11 JANUARI 2025 OM 14.00 UUR

CONCERTGEBOUW DE VEREENIGING TE NIJMEGEN

Velen van u kennen deze bijzondere middag al, een geweldig muzikaal feest met het Luchtmacht-orkest in het fraaie Concertgebouw, dat met name door mensen die minder mobiel zijn kan worden bezocht, rollators, rolstoelen en begeleiders zijn welkom. Vervoer wordt geregeld.

De toegangskaartjes kosten €7,50 pp

Meldt u uiterlijk 12 november aan via ons mail adres: info@seniorenpuiflijk.nl of bel: 0487-514232

Eerste hulp bij psychische problemen. De cursus Mental Health First Aid is bedoeld voor iedereen die te maken krijgt met mensen met psychische problemen in hun omgeving of in hun werk, zonder een uitgebreide zorgopleiding op dit gebied. Deze cursus is gratis en bedoeld voor inwoners/vrijwilligers en professionals uit regio Gelderland zuid met weinig of geen kennis van de GGZ (geestelijke gezondheidszorg).

De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten: woensdag 02 + 09 + 16 + 30 oktober 2024, van 13:30 – 16:30 uur

Locatie: Bogerd, Perenzaal, Van Heemstraweg 53, 6651 KH Druten

Op 5 september waren wij bij het afscheid van Jan Kruisbergen.



Omzien naar elkaar
contact en bezoggroep

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: 5 november 2024

Bijdragen aanleveren uiterlijk 30 oktober 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 08 oktober 2024

Met onze Puiflijkse Kermismatinee, op zaterdag 19 oktober, duiken we definitief de herfst in. NIEUW daarbij is onze deelname aan de Puiflijkse Krasse Knarren Kermiskoers, op de zondagochtend daarna. U leest het binnenin allemaal. Doet u mee?

Ook NIEUW in deze Nieuwsbrief is het PRIKBORD inlegvel, juist ja, opprikken dus!

Overkomt het ook u? De vraag of je je al opgegeven hebt voor een activiteit of niet, met het PRIKBORD inlegvel hebt u alle gegevens dagelijks bij de hand, handig ook als het lezen van de Nieuwsbrief lastig is of wordt. In deze brief de korte aankondiging van onze wat grotere activiteiten en op het PRIKBORD vel staan alle details en hoe je je kunt aanmelden. Handig, denken wij, laat maar weten hoe u erover denkt.



Terugblikken:

11 september, **fietstocht** met diverse verrassende pauzeplekken onderweg zoals de picknick op een bijzondere locatie, de fraaie kinderboerderij in Oss, die met natuureducatie veel meer is dan zomaar een kinderboerderij.

28 september met **de Uitgaanders naar Heusden**

voor een Rondwandeling door het fraaie stadje en een gezellige Boottocht over de Maas en afgedamde Maas!

Nog meer op de achterzijde.



Zaterdag 2 november:

Thuismarkt:

Zo leef ik graag!



Op de thuismarkt komt u te weten wat er in gemeente Druten aanwezig is om goed en fijn te leven. Wat heeft u daarvoor nodig? Tips en informatie, een lezing of workshop, samen bewegen en een kopje koffie of thee.

Er zijn 40 organisaties aanwezig voor alle aspecten van gezondheid, lichamelijke, maar ook over een fijn leven: positieve gezondheid dus! Ze staan klaar om met u te praten over tal van onderwerpen, zoals huisaanpassingen, geldzaken, digitale veiligheid, hulpmiddelen voor bewegen en nog veel meer. Hieronder leest u bijvoorbeeld welke informatie u kunt verwachten over mantelzorg.

Hulpmiddelen: Denk aan tilliften, douchestoelen of speciale bedden. Ontdek en probeer de mogelijkheden uit bij de Zorg en hygiën winkler op de thuismarkt.

Ondersteunende diensten: Gemeente Druten biedt ondersteuning voor mantelzorgers. Bijvoorbeeld respijtzorg, waar professionele zorgverleners tijdelijk de zorg overnemen, zodat u even op adem kunt komen. De Brug en gemeente Druten vertellen u graag meer hierover. U kunt ook in gesprek met mantelzorgmakers. Zij kunnen u ondersteunen bij uitzoekwerk en regeltaken op het gebied van zorg, wonen, welzijn, financiën en de combinatie werk/mantelzorg.

Zelfzorg: Mantelzorg kan emotioneel en fysiek uitputtend zijn. Het is daarom belangrijk om regelmatig pauzes te nemen, gezond te eten, voldoende te slapen en tijd vrij te maken voor ontspanning en leuke activiteiten. Vraag ook hulp van familieleden, vrienden, burens of professionele zorgverleners. U hoeft het niet alleen te doen en het is belangrijk om ook voor uzelf te zorgen. Praat op de thuismarkt verder over in balans blijven met de leefstijlcoach van Ivitale en de mantelzorgmakelaars.

Juridische en financiële zaken: Het kan moeilijk zijn om uw weg te vinden bij het regelen van juridische en financiële zaken, zoals volmachten en verzekeringen. Tegelijkertijd biedt het tijdig regelen hiervan u en uw dierbaren gemoedsrust. Meer weten over deze onderwerpen of over het plaatsen van een mantelzorgwoning in uw eigen tuin? Bezoek Daad notarissen en Rabobank Maas en Waal op de thuismarkt.

Nieuwsgierig naar de andere onderwerpen? We zien u graag op de Thuismarkt op zaterdag 2 november tussen 10.00 en 12.30 uur in de Bogerd. Toegang is gratis.

Er is ook een pendeldienst. De Plusbus haalt u op tussen 9.30 en 10.00 uur en brengt u om 11.45 uur thuis. Voor de bus is aanmelden verplicht, bel op werkdagen tussen 8.30 en 12.00 uur naar 0487 20 00 19 om telefonisch een reservering maken. Reserveren kan tot 1 november 2024.

Meer weten? Bezoek www.druten.nl/thuismarkt.

En niet te vergeten onze vaste, wekelijkse activiteiten, kom het beleven!

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 op alle dinsdagen van 10 tot 12 uur het Puiflijks Koffie-uurtje in de Lier!
- Daar zijn ook de handwerkdames actief!
- Alle woensdagen, de ochtend (9 uur) en de middag (13.30 uur), Fietsploegjes vanaf de Lier!

AGENDA: Zaterdag 23 november de Puiflijks Middag met de Senioren Pub Kwis en het stampotbuffet
Zaterdag 21 december de traditionele Kerstviering en de gezamenlijke maaltijd
Dinsdag 7 januari 2025 het Nieuwjaars Koffie-uurtje, dat lijkt nog steeds héél ver weg hoewel



info@seniorenpuiflijk.nl of per telefoon: 0487-514232

Puiflijkse Kermismatinee

➡ **Zie ook het PRIKBORD inlegvel**
zaterdag 19 oktober, 15.00 tot 19.00 uur in De Lier

Met de bekende Melody Players, onze muziek, een dansje wagen, 2 consumpties, gebakken eieren, broodjes knak of kaas, en dat alles voor een ledenprijsje van slechts € 2,50. Gepast betalen bij binnenkomst

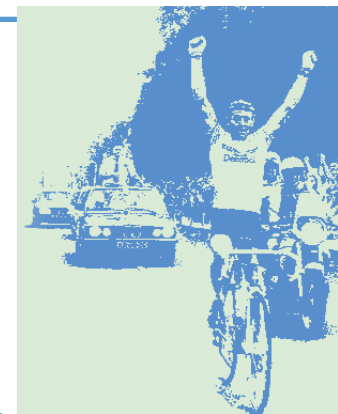
Niet leden zijn ook welkom, zij betalen € 12,50
Aanmelden uiterlijk 13 oktober via ons e-mail adres:

Kermiskoers

Op de zondagochtend van de Puiflijkse Kermis organiseert Wielierclub WTC al vele jaren de Puiflijkse Kermiskoers, een seizoen afsluitende rit met finish en gezellige nazit bij en in de Lier.

Oud

Het is dit jaar precies 60 jaar geleden dat een beginneling met de naam Joop Zoetemelk de Puiflijkse Kermiskoers won



Nieuw!

In samenwerking met de WTC en De Lier sluit onze vereniging er dit jaar bij aan met de 1^e editie van:

“De Puiflijkse Krasse Knarren Kermiskoers”.

Zondag 20 oktober, start om 08.30 uur, bij De Lier

Alle fietsen en alle senioren zijn welkom, ook niet leden, voor een fietstochtje door Maas & Waal, géén wedstrijd.

Denk aan uw helm, er zijn hesjes beschikbaar

Aankomst om 10.30 bij de Oude Toren waar we getuige zijn van de finish van de WTC Kermiskoers.

Dan allemaal naar de Lier waar we worden ontvangen met koffie/thee, gebak, 'n consumptie én de nodige gezelligheid met live muziek van het orkest van Arezzo.

Dankzij wielierclub WTC en Frank van De Lier geldt er géén eigen bijdrage!

Wel graag uiterlijk 15 oktober laten weten dat u erbij bent via:

info@seniorenpuiflijk.nl of telefoon 0487-514232.

Let op! Er geldt een ‘goedweertgarantie’, dus het gezellig samenzijn vanaf 10.30 uur gaat altijd door!