

Nieuwsbrief Informatiepunt Tuinzigt/Westerpark

U hebt alweer de tweede Nieuwsbrief van 2009 in uw hand. De lente is in aantocht, de krokussen bloeien volop. U kunt weer lezen over nieuwe en bestaande activiteiten die in de ontmoetingsruimte Westerwiek georganiseerd worden. U, laat ons weten dat u de activiteiten waardeert. De bingo, de informatiemiddag, de workshopcreativiteit en open ontmoeting worden door u goed bezocht.

Westerwiek en Stichting Ouderenwerk Breda

Samenwerking van Westerwiek en de SOB

Vrijwilligers werken samen in het ontmoetingscentrum. Zij zorgen ervoor dat u zich welkom voelt, dat uw vragen beantwoord worden en dat u een gezellige tijd heeft. Het is belangrijk dat vrijwilligers goed hun werk kunnen doen. Vanaf januari kan de SOB dit beter leveren: Gonda Poppelaars, sociaal-cultureel werker, is aanwezig en kan zo vrijwilligers beter ondersteunen. Alle vrijwilligers van het ontmoetingscentrum vallen onder de verantwoordelijkheid van Stichting Ouderenwerk Breda. Op de foto ziet u dat een vrijwilliger de informatiemap in ontvangst neemt. Samenwerken betekent ook 'samen verantwoordelijk zijn en samen beslissen'. Samenwerken heeft ook als voordeel, dat er makkelijker een beroep op elkaar gedaan kan worden. Alle vrijwilligers werkzaam in het ontmoetingscentrum Westerwiek hebben besloten om hun taak in het ontmoetingscentrum te blijven uitvoeren. Ze maakten dan ook graag de overstap naar de SOB. Met zijn allen zullen de vrijwilligers er voor zorgen, dat u zich welkom voelt bij de activiteiten van de SOB en Westerwiek.



Rien Peeters, vrijwilligerscoördinator SOB en de heer Rien Timmermans

Gezellig samen eten in wijkrestaurant Westerwiek



De heer Rien Timmermans

Steeds meer mensen hebben ontdekt, dat het gezelliger is om samen te eten dan alleen. Dit kan maar liefst zeven dagen per week! Het enige dat u hoeft te doen, is u twee dagen van tevoren aanmelden bij de receptie. U kunt dan voor € 6,50 per keer uw warme maaltijd eten tussen 12.00 uur en 13.00 uur.

Informatiepunt Westerwiek

Het Informatiepunt Tuinzigt/Westerpark is elke dinsdag- en donderdagochtend geopend van 10.00 uur tot 12.00 uur voor vragen op het gebied van wonen, welzijn en zorg.



Activiteiten in Westerwiek

Nieuwe activiteiten:

Middagreisje Vlaanderen woensdag 24 juni

11.00 uur lunch in Ontmoetingscentrum.

12.00 uur vertrek met de bus richting Vlaanderen. Ontvangst in een restaurant in de grensstreek met koffie en taart.

Met een deskundige gids maken we een mooie rondrit via Mol en Postel.

Gezeten comfortabel in uw luxe bus geniet u van datgene dat u op deze tour te zien krijgt. Terug in het restaurant voor een drankje met de klanken van een echt orgel van de Vlaamse gebroeders Decap. Om 17.30 uur thuiskomst in Breda.

Kosten € 45,00. Opgeven voor 21 mei bij het Informatiepunt.

Logopedie

Vanaf 1 maart zal logopediste Judith van de Sanden één keer in de twee weken (in de even weken) op maandagmiddag van 16.00 uur tot 17.00 uur aanwezig zijn in Westerwiek. U kunt bij haar terecht met vragen over bijvoorbeeld problemen met slikken, taal, uw stem of uw gehoor. U kunt zich aan de receptie van Westerwiek opgeven voor een consult of behandeling.

Voetreflexzone-massagedag

Op maandag 20 april wordt de kapsalon in Westerwiek omgebouwd tot een heuse massagesalon. Op die datum komt HBO-gediplomeerd voetreflexzone-therapeute Lianne van Beek namelijk een demonstratie geven. Voetreflexmassage is een prettige vorm van masseren, die op de voet en het onderbeen kan worden uitgevoerd. Het werkt niet alleen ontspannend, maar kan ook gezondheidsklachten als gewrichtsklachten, obstipatie, hoofdpijn en rugpijn verminderen en zelfs laten verdwijnen. Kom op 20 april tussen 9.00 uur en 12.00 uur of tussen 13.00 uur en 16.00 uur naar de kapsalon om te ervaren, hoe de massage voor u voelt. U kunt zich aanmelden bij de receptie van Westerwiek.



Jeu de boules

Vanaf april zal de jeu-de-boulesgroep weer bij elkaar komen. Er gaat gespeeld worden op dinsdagmiddag vanaf twee uur. Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom. Er wordt alleen gespeeld bij goed weer. De boulers spelen hun spel onder leiding van Han Emmen, telefoon 076-531 89 05. Bij twijfel over het weer kunt u contact opnemen met hem.

Liedjes van toen



Op woensdag 8 april zingen we onder begeleiding van drie vrijwilligers op accordeon en piano liedjes van toen. We beginnen om 14.00 uur. Kent u ze nog: Ik sta op wacht, het Bredase volkslied, de Zuiderzeeballade en Daar bij de waterkant? Kom ook en zing en geniet mee! Graag opgeven voor 6 april. Kosten € 2,50, 2 x koffie/thee en iets lekkers.

Bewegen geeft energie: start Wandelgroep

Vanaf 9 april elke donderdagmiddag om 13.30 uur gaan wij een grote of kleine wandeling maken: een rondje rond de vijver, samen genietend van de zon en de omgeving. Ook als u gebruik maakt van een rollator of scootmobiel is dit een goed manier om een frisse neus te halen. Wanneer de weergoden niet meewerken, kunt u in het ontmoetings-
centrum gezelschapsspelen doen.

Activiteiten in Westerwiek (vervolg)

Workshop Samen Bewegen

Vrijdag 17 april is er een workshop Samen Bewegen en kunt u ondervinden of deze beweegvorm iets voor u is.

10.00 – 10.30 uur: Fysiotherapeut vertelt: Waarom is Bewegen zo gezond

10.30 uur: Pauze met koffie.

11.00 – 12.00 uur: drie korte kennismakingen met zitgym, gymnastiek en T'ai-chi

12.00 – 13.00 uur: gezamenlijke lunch.

Voor deze activiteit betaalt u inclusief lunch € 1,50. Opgeven voor 9 april bij het Informatiepunt.

Footscandag Livit

Vrijdag 24 april organiseert Livit Orthopedie een footscandag in Westerwiek. De ervaren medewerkers zitten dan namelijk klaar voor al uw vragen en klachten over voeten en schoenen en ook over bandages, braces, elastische kousen, prothesen en orthesen en ook gemakschoenen en sportschoenen. Het geavanceerde Footscan drukmeetsysteem geeft gedetailleerde informatie over de voetvorm en de afwikkeling van de voet. Aan de hand van de uitslag van de meting wordt een voorstel/advies gegeven over de juiste schoenen of steunzolen. Iedereen is vrijblijvend welkom van 9.00 uur tot 17.00 uur in het ontmoetingscentrum.

Uitstapje

Woensdag 29 april is er een uitstapje naar het bakkerijmuseum in Oosterhout. Om 13.00 uur vertrekt er een bus vanaf Westerwiek. In het museum mogen bezoekers zelf koekjes en brood bakken, die ze ook mee naar huis mogen nemen. Na afloop is er voor iedereen nog een consumptie. De kosten voor dit uitstapje zijn € 25,00. Opgeven voor 17 april bij het Informatiepunt op dinsdag of donderdag. Wees er snel bij, want vol=vol.



Themamiddag 'Afscheid en nalatenschap'

Op 6 mei verzorgen een notaris en een medewerker van Monuta de lezing 'Afscheid en nalatenschap' over uitvaarten en erfenissen. Natuurlijk krijgt u ook de mogelijkheid om vragen te stellen. De lezing begint om 14.00 uur en wordt rond 16.00 uur afgesloten met een hapje en een drankje. Voor verdere informatie: zie informatie bij de receptie.

Breda Kwis

In januari keken we naar de film "Breda mijn stad". Die gaf ons veel informatie. In de Breda Kwis, woensdag 13 mei, kunt u uzelf testen hoe goed u Breda kent. U kunt u opgeven alleen of met iemand samen. Er wordt in groepjes van 2 personen gespeeld. Kosten € 1,50. Opgeven voor 6 mei bij het Informatiepunt.

April

Activiteit	Prijs	Dag	tijd
Kerkdienst	-	woensdag 1 april	14.00 uur
Prijsuitreiking koersbal-competitie	-	vrijdag 3 april	13.30 uur
Prijsuitreiking sjoel-competitie	-	maandag 6 april	14.00 uur
Koffie ochtend ANBO	-	dinsdag 7 april	10.30 uur

Vervolg April

Activiteit	Prijs	Dag	tijd
Liedjes van toen	€ 2,50	woensdag 8 april	14.00 uur
Creatieve workshop; Tekeningen aquarelleren	€ 5,00	alle donderdagen van april vanaf 9 april	09.30-12.00 uur
'Rondje rond de vijver'	-	donderdag 9 april	13.30-16.30 uur
Heilige Mis	-	Goede vrijdag 10 april	14.30 uur
Kerkdienst Pasen	-	zaterdag 11 april	14.00 uur
Bingo	€ 4,50	woensdag 15 april	Kaartverkoop 13.30 uur
Workshop MbvO	-	vrijdag 17 april	10.00 uur
Voetreflexmassage	€ 7,50 30 min.	maandag 20 april	09.00-12.00 uur 13.00-16.00 uur
Footscandag: voorlichting en tevens verkoop	-	vrijdag 24 april	9.00-17.00 uur
Uitstapje Bakkerijmuseum met rolerisuitbus	€ 25,00	woensdag 29 april	13.00 uur

Mei

Activiteit	Prijs	Dag	tijd
Themamiddag 'Afscheid en nalatenschap'	-	woensdag 6 mei	14.00-16.00 uur
Creatieve workshop; 3-D babyschoentje	€ 5,00	alle donderdagen van mei vanaf 7 mei	09.30-12.00 uur
Breda Kwis	€ 1,50	woensdag 13 mei	14.00 uur
Kerkdienst	-	zondag 17 mei	14.00 uur
Voorlichting zitspecialist	-	dinsdag 19 mei	14.00-16.00 uur
Themamaaltijd: asperges Opgeven vóór 5 mei	€ 15,00	dinsdag 19 mei	17.00 uur
Bingo	€ 4,50	woensdag 20 mei	Kaartverkoop 13.30 uur
Uitverkoop Van der Klooster mode	-	vrijdag 29 mei	14.00-16.00 uur

Vaste activiteiten in april en mei

Activiteit	Prijs	Dag	tijd
Gezellig samen eten	€ 6,50	elke dag	12.00-13.00 uur
Jeu-de-boules	-	elke dinsdag	14.00-16.00 uur
Ontmoeting	-	dinsdag woensdag vrijdag	14.00 uur 09.30 uur 14.00 uur
Koersbalcompetitie	-	elke vrijdag	14.00-16.00 uur

Kopij

Kopij voor het volgende nummer van deze nieuwsbrief (juni 2009) kunt u persoonlijk inleveren bij het Informatiepunt of e-mailen naar InfoPuntWesterwiek@sobbreda.nl. Stuur ook een e-mail naar dit adres als u de nieuwsbrief liever per e-mail ontvangt.