



Activiteiten  
juli &  
augustus  
2024

Voor alle  
inwoners in  
Vianen e.o.

## Het is zomer!

In deze twee maanden juli en augustus doen we het wat rustiger aan, gaan we op vakantie en maken we plannen voor het nieuwe activiteitenseizoen. Dit is dan ook wellicht voor u de periode om uw ideeën voor activiteiten uit te werken en met ons mogelijkheden te bespreken. Of wilt u zich als vrijwilliger inzetten bij onze activiteiten? Laat het ons zeker weten!

De beweegactiviteiten gaan in aangepaste vorm door. Zie hiervoor verderop in het boekje. U kunt buiten lekker jeu-de-boules, met de fietsmaatjes fiets op stap, koersballen en dansen.

Natuurlijk kunt u op woensdag binnenlopen bij één van de koffie ochtenden en kom zeker een keer naar de Open huiskamer op woensdag in de Prenter van 12.00-15.00 uur.

Een echte vakantie activiteit is natuurlijk pannenkoeken eten. U kunt donderdag 18 juli bij De Ponthoeve genieten van deze lekkernij. Wilt u gebruikmaken van de plusbus? Laat ons dat dan tijdig weten.

Om u vast voor te bereiden... Vanaf september gaan de prijzen voor onze vaste wekelijkse mbvo-dag activiteiten (die per kwartaal betaald worden) omhoog met € 5,- per maand. De koffie /thee met een koekje wordt vanaf dat moment gratis. E.e.a. zal in ons activiteitenboekje van september/ oktober duidelijk worden.

*We willen u erop wijzen dat in Vianen veel activiteiten worden georganiseerd waar iedereen aan mee kan doen. BindkrachtVHL heeft deze overzichtelijk bij elkaar gezet in dit boekje. Bij veel activiteiten kunt u gewoon binnenlopen. Waar vooraf aanmelden nodig is, staat dit vermeld.*



# Het brein moet blijven kraken

Zoek de aap!



# Kom Buurten in de Huiskamer van de Prenter!



Iedere woensdag van 12.00 tot 15.00 uur  
'Buurten in de Huiskamer'.  
Iedereen is welkom voor koffie, thee,  
iets te eten en een praatje.

Iedere week een activiteit en aandacht  
voor een thema, zoals bewegen,  
ontspannen of ontmoeten.

# Wekelijkse activiteiten

Wilt u mee gaan doen met één of meerdere van de vaste activiteiten?

Dan kunt u zich aanmelden bij [receptiebatenstein@bindkrachtvhl.nl](mailto:receptiebatenstein@bindkrachtvhl.nl)

## Volksdansen

### Elke maandag

Tijd: 10:00 tot 11:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: Contributie € 3,50 per keer

## Geheugenfitness en spelletjes

### Elke maandag

Leerzaam, gezellig, ontspannend en elkaar ontmoeten.

Afwisselend geheugenfitness (1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> maandag) en spelletjes op de andere maandagen

Tijd: 10:00 tot 11:00 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: € 1,00

## Tekenen/schilderen

### Elke maandag

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: contributie € 37,50 per kwartaal

## Koersbal

### Elke maandag

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00 inclusief koffie/thee



## Klaverjassen

### Elke maandag

Tijd: 19.30 tot 22:00 uur

Locatie: Restaurant Hof van Batenstein

Kosten: €2.00 vanaf incl. koffie/thee



## Kaartborduren

### Elke dinsdag

Tijd: 10:00 tot 12:00 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00 incl. materiaal en koffie/thee

## Jeu-de-boules

### Elke dinsdag

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Tuin Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00 inclusief koffie/thee

## Koffie-Inloop

### Elke dinsdag

Vrijwilligers staan voor u klaar met koffie of thee en er is gelegenheid tot ontmoeting en een gezellig of serieus gesprek met de anderen.

Iedereen is welkom! Vrije inloop vanaf 10:00 uur, u hoeft zich NIET aan te melden en er zijn GEEN kosten aan verbonden. Tot ziens bij de koffie!

Tijd: 10:00 tot 11:30 uur

Locatie: Open Huiskamer in de Prenter, Grote Geusplein 1, Vianen

## Koffie en meer

### Elke dinsdag

Onder het genot van een kopje koffie kunnen zowel dames als heren gezellig bijkletsen.

Tijd: 19:30 tot 21:30 uur

Locatie: De Prenter, Grote Geusplein 1, Vianen

Kosten: gratis, aanmelden is niet nodig



**Koffie en meer: onder het genot van een kopje koffie, kunnen vrouwen met elkaar bijkletsen, breien, haken of andere knutselactiviteiten doen.**

**Elke woensdag**

Tijd: 9.15 tot 12.00 uur

Locatie: De Prenter, Grote Geusplein 1, Vianen

Kosten: gratis, aanmelden is niet nodig

**Koffie drinken**

**Elke woensdag**

Iedereen is van harte welkom

Tijd: 10:00 tot 12:00 uur

Locatie: De Hoeksteen, Groenekade 7, Vianen

Kosten: gratis, aanmelden is niet nodig

**Engelse conversatie**

**Elke woensdag**

Start weer in september 2024

**Kaartborduren**

**Elke woensdag**

Start weer in september 2024

**Stoelyoga**

**Woensdag: 24 en 31 juli, 07, 14 en 21 augustus**

Tijd: 9:45 tot 10:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: Contributie € 3,50 per keer



## Digi inloop

### Iedere woensdag en zaterdag

Tijdens de Digi inloop kunt u al uw vragen stellen over werken met uw laptop, tablet en/of smartphone. Leer zelfstandig(er) werken met computer, e-mail en internet.

Heeft u geen eigen laptop dan kunt er één van de bibliotheek lenen.

### Deelname is gratis.

Tijd: 10:00 tot 12:00 uur, vrije inloop

Locatie: Bibliotheek 1e verdieping, Spekdam 2, Vianen (lift aanwezig)

## Bewegen

### Donderdag: 25 juli, 01 en 15 en 22 augustus

Tijd: 10:45 tot 11:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 3,50 per keer

Op de dagen dat er geen gym is, kunt u aansluiten op de maandag bij het volksdansen.



## Koersbal

### Elke donderdag

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00 incl. koffie/thee

## Inloop de Prenter

### Elke vrijdag

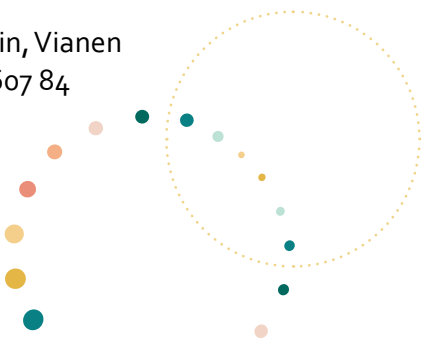
Inloop georganiseerd door Lister. Ontmoeting, uitwisseling, spelletjes, wandeling, soms samen lunchen.

Voorafgaand is er een Bootcamp op het pleintje.

Tijd: 14:00 tot 16:00 uur

Locatie: de Prenter, Grote Geusplein, Vianen

Contact: Josjane van Wijk: 06 457 607 84





# Activiteiten

Voor deelname aan de activiteiten is **aanmelden verplicht**.

Breng het aanmeldformulier (zie achter in dit boekje) bij de receptie van BindkrachtVHL of mail naar [receptiebatenstein@bindkrachtvhl.nl](mailto:receptiebatenstein@bindkrachtvhl.nl) tenzij anders aangegeven.

Vriendelijk verzoek om bij de activiteiten met pin te betalen.

## Juli

### Naaiatelier

#### Maandag 1 en 15 juli

Wil je zelf kleding maken voor jezelf of je kinderen? Of wil je duurzame kleding hergebruiken of reparaties doen? Maar ook leren patroon lezen, leren hoe de naaimachine nu echt werkt of ideeën uitwisselen?

Dan ben je welkom bij ons Naaiatelier waar je samen met anderen op je eigen machine of eventueel één van ons de leukste dingen kunt creëren.

Tijd: 14:00 tot 16:00 uur

Locatie: de Prenter, Grote Geusplein, Vianen

Kosten: € 2,50 inclusief consumptie

### Schilderen

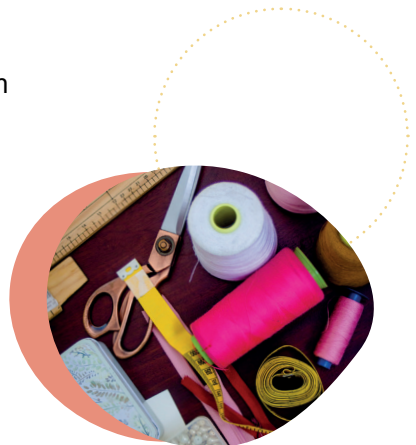
#### Dinsdag 2 juli

Tijd: 10.00 tot 12.00 uur

Locatie: De Hoeksteen, Groenekade 7, Vianen

Kosten: Afhankelijk van de materialen

Informatie: Marga van Bart: 06 307 991 72  
(informereren of er ruimte is in de groep)



## Lees en Ontmoet

**Dinsdag 2 en 16 juli**

Luisteren naar - of voorlezen van een verhaal, gedicht of krant

Tijd: 10.30 tot 12.00 uur

Locatie: Bibliotheek, Spekdam 2, Vianen

Kosten: geen

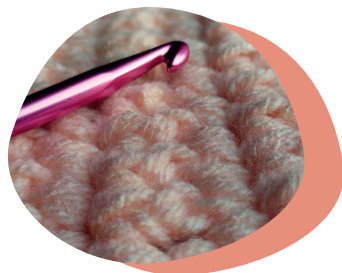
## Haak- en breicafé "Een steekje los"

**Donderdag 4 juli**

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: € 2,50 inclusief consumptie



## 't Hofse Bakje

**Donderdag 4 en 18 juli**

Gratis gezellig koffie met elkaar drinken en nieuwe mensen ontmoeten

Tijd: 10:00 tot 11:30 uur

Locatie: Wijkcentrum Monnikenhof, Langeweg 6B, Vianen

Kosten: Gratis

## Scootmobiellclub

**Woensdag 10 en 24 juli**

10 juli: Boerderijwinkel Nooitgedacht te Heemstede (Nieuwegein)

24 juli: Fort Everdingen

Vertrek: 13:00 uur vanaf Hof van Batenstein

Kosten: € 1,00 t.b.v. een consumptie

Aanmelden: Receptie BindkrachtVHL

of 06 203 230 34 (Ria Timmerman)



## Bingo avond

**Woensdag 10 juli**

Met verloting (€ 1,00 per lot)

Tijd: 19:30 tot 21:30

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 5,00 inclusief consumptie



## Lunch in de Wereldkeuken

**Donderdag 11 juli**

Ben je alleen? Kom en laat je verrassen, ontmoet en leer andere mensen kennen tijdens een heerlijke lunch.

Tijd: 12:15 tot 14:15 uur

Locatie: de Prenter, Grote Geusplein 1, Vianen

Kosten: € 6,00 inclusief consumptie

Aanmelden: [wereldkeukenprenter@gmail.com](mailto:wereldkeukenprenter@gmail.com) of 06 405 62 92

## Middag bingo

**Woensdag 31 juli**

Met verloting (€1,00 per lot)

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 5,00 inclusief consumptie



# Augustus

## Haak- en breicafé "Een steekje los"

**Donderdag 1 augustus**

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: € 2,50 inclusief consumptie

## 't Hofse Bakje

**Donderdag 1 en 15 augustus**

Gratis gezellig koffie met elkaar drinken en nieuwe mensen ontmoeten

Tijd: 10:00 tot 11:30 uur

Locatie: Wijkcentrum Monnikenhof, Langeweg 6B Vianen

Kosten: Gratis

## Schilderen

**Dinsdag 6 augustus**

Tijd: 10.00 tot 12.00 uur

Locatie: De Hoeksteen, Groenekade 7, Vianen

Kosten: Afhankelijk van materialen

Informatie: Marga van Bart: 06 307 991 72

(informereren of er ruimte is in de groep)

## Lees en Ontmoet

**Dinsdag 6 en 20 augustus**

Luisteren naar - of voorlezen van een verhaal, gedicht of krant

Tijd: 10.30 tot 12.00 uur

Locatie: Bibliotheek, Spekdam 2, Vianen

Kosten: geen



## Scootmobielclub

### Woensdag 7 en 21 augustus

7 augustus: Lopikerkapel, café "De Roode Leeuw

21 augustus: Zorgboerderij De Witte Schuur in Culemborg

Vertrek: 13:00 uur vanaf Hof van Batenstein

Kosten: € 1,00 t.b.v. een consumptie

Anmelden: Receptie BindkrachtVHL of 06 203 230 34 (Ria Timmerman)

## Bingo avond

### Woensdag 14 augustus

Met verloting (€ 1,00 per lot)

Tijd: 19:30 tot 21:30

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 5,00 inclusief consumptie



## Lunch vol verhalen

### Donderdag 15 augustus

Een lunch vol verhalen, verteld door een goede en gezellige verhalenvertelster.

Tijd: 13:00 tot 15:00 uur

Locatie: educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: € 4,00 (opgeven/betalen voor 8 aug. bij receptie BindkrachtVHL)

## Diner in de Wereldkeuken

### Woensdag 28 augustus

Ben je alleen? Kom en laat je verrassen, ontmoet en leer andere mensen kennen tijdens een heerlijk diner.

Tijd: 17:30 tot 19:30 uur

Locatie: de Prenter, Grote Geusplein 1

Kosten: € 8,00 incl. consumptie

Anmelden: wereldkeukenprenter@gmail.com of 06 405 642 92

## Middag bingo

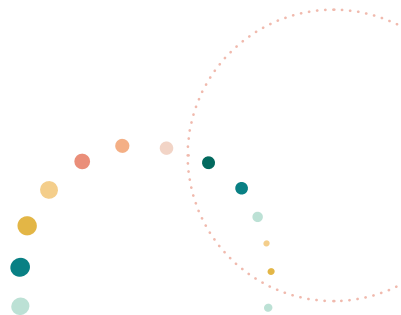
### Woensdag 28 augustus

Met verloting (€1,00 per lot)

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 5,00 inclusief consumptie





# Pannenkoek eten

## in de Ponthoeve!

**Donderdag 18 juli** kunt u voor een "Bindkracht" prijs bij De Ponthoeve genieten van:

Een pannenkoek met 2 ingrediënten, 1 x drankje (frisdranken, koffie, thee, cappuccino) met een lekker ijsje toe.

Inloop 12.00-12.30 uur tot uiterlijk 15.00 uur

**U kunt zich bij ons opgeven tot 11 juli.** Betalen doet u ter plekke.



# Aanmeldformulier juli

Juli		tijd	Aantal	Betaald
woensdag 10 juli 2024	Bingo avond	19.30		
donderdag 18 juli 2024	Pannekoeken eten	12:00		
woensdag 31 juli 2024	Bingo middag	13.30		

Naam aanmelder	Telefoonnummer	Rollator /rolstoel/ scootmobiel

Geeft u zich op met meerdere personen, dan graag alle namen (voor- en achternaam) vermelden.

Hieronder de namen van uw gezelschap	Rollator /rolstoel/ scootmobiel

U kunt dit formulier in de brievenbus bij de receptie doen, of aanmelden bij de receptie: 9:00-12:00 of telefonisch aanmelden 085 - 01 63 839 (keuze 3).



# Aanmeldformulier augustus

Augustus		tijd	Aantal	Betaald
woensdag 14 aug 2024	Bingo avond	19.30		
donderdag 15 aug 2024	Lunch vol verhalen <b>Opgeven/betalen voor 8 augustus</b>	13:00		
woensdag 28 aug 2024	Bingo middag	13.30		

Naam aanmelder	Telefoonnummer	Rollator /rolstoel/ scootmobiel

Geeft u zich op met meerdere personen, dan graag alle namen (voor- en achternaam) vermelden.

Hieronder de namen van uw gezelschap	Rollator /rolstoel/ scootmobiel

U kunt dit formulier in de brievenbus bij de receptie doen, of aanmelden bij de receptie: 9:00-12:00 of telefonisch aanmelden 085 - 01 63 839 (keuze 3).

# Vervoersmogelijkheden Vijfheerenlanden

1. **Gewoon openbaar vervoer**, met OV-chipkaart  
(een kaart op naam geeft automatisch korting vanaf 65 jaar).
2. **Bijzondere openbaar vervoer:**

## Plusbus BindkrachtVHL

De rolstoelvriendelijke bus van BindkrachtVHL kunt u gebruiken voor een rit van deur tot deur in Vianen en omgeving. Bent u slecht ter been en wilt u graag naar de markt of het tuincentrum? Meld u aan bij BindkrachtVHL.

Reserveren: via het kantoor van BindkrachtVHL in Hof van Batenstein.

U kunt langs komen op werkdagen of bellen tussen 9:30 en 11:30 uur.

Tel. 085 016 38 39 (keuze 3)

Meldt bij de reservering of u een rollator meeneemt of dat uw rolstoel gebonden bent en of u een begeleider mee neemt.

Reserveer tijdig! Weet u al wanneer u vervoer wilt, laat dit ons dan zo snel mogelijk weten.

## U-flex Vijfheerenlanden

U-flex is een flexibele openbaarvervoerservice, waarbij de bus op afroep rijdt, alleen wanneer hij nodig is en waar hij nodig is. Het vervoer gaat van halte naar halte volgens de snelst mogelijke route. Wanneer meerdere reizigers tegelijk dezelfde kant op gaan, reizen zij samen in één voertuig.

Voor U-flex moet u vooraf reserveren. Dat kan tot 30 minuten voor vertrek via de Qmove-app of via telefoonnummer 0900-0104 (gebruikelijke belkosten).

De ritprijs voor U-flex is € 3,75\* in de Vijfheerenlanden. U betaalt in de Qmove-app met iDeal of met je OV-chipkaart of PIN in het voertuig. Abonnementen zijn ook geldig.

Wanneer u wilt overstappen op ander openbaar vervoer, plan in de app dan een doorgaande reis of geeft dit aan bij het telefonisch reserveren.

Dan houden we rekening met uw aansluiting.

## Regiotaxi

Via WMO (gemeente Vijfheerenlanden) kan een pas worden aangevraagd, zodat u met korting kunt reizen (0800-5016).

Hier komt u voor in aanmerking als u problemen ervaart vanwege ziekte of handicap en u het vervoersprobleem niet zelfstandig kunt oplossen. Dit wordt onderzocht door een WMO-consulent van de gemeente Vijfheerenlanden.

Maximaal 25 km. reizen tegen een instaptarief van € 1,24 + € 0,31 per km. Pas kan worden aangevraagd via 088 002 544.

Betalen kan contant of per PIN in de bus. Reserveren via 088 002 54 00.

Uitzonderingen: Beatrixziekenhuis valt hieronder, evenals het St. Antonius.

## Valys

Alleen als u een pasje hebt voor de regiotaxi kunt u een pasje voor de Valys aanvragen via de website [www.valys.nl](http://www.valys.nl)

Wilt u verder dan 25 km. reizen, dan kunt u de Valys gebruiken voor sociaal recreatieve uitstapjes. Bijvoorbeeld voor familiebezoek of een dagje uit.

U kunt een rit boeken via 0900-9630 of online.

U heeft een bewijs van de gemeente Vijfheerenlanden nodig. Bijvoorbeeld invalidenparkeerkaart of beschikking rolstoel.

Kosten € 0,22 per km.

Maximaal 700 km. per jaar, anders € 1,35 per km.



## Plusbus

Lastig ter been en ertoch op uit? Dat kan met de Plusbus. Reserveren kan op werkdagen tussen 9.30-11.30 uur via telefoonnummer 085 01 63 839 (keuze 3)

## Welzijnscoach & Ouderenconsulent

U kunt bij onze ouderenconsulent/ welzijnscoach van BindkrachtVHL terecht voor allerlei vragen en informatie rondom zorg en welzijn. Ook kinderen, andere familieleden of betrokkenen kunnen contact opnemen bij vragen rondom het bijstaan van hun naaste; Annemarie Kuurman (06 837 725 67) en Henrick Reijersen van Buuren (06 812 048 49).

## VHLvoorelkaar voor wie hulp zoekt of aanbiedt

Hulp nodig? Heeft u behoefte aan een belmaatje, een klusje in de tuin of hulp bij het doen van de boodschappen? Al deze vragen kun u kwijt op VHLvoorelkaar.nl. Heeft u geen computer of internet neem dan contact op met Welzijn Vianen, 085 01 63 839

## Wijkwinkel: voor Geld- en Regelzaken



De Wijkwinkel is geopend op maandag, dinsdag en donderdag van 9.30-12.30uuren van 13.30-15.00uur. U kunt alleen op afspraak hier terecht. U kunt een afspraak maken door te bellen 085 01 63 839, te mailen of langs te lopen in het gebouw de Prenter aan het Grote Geusplein 1 tijdens de openingsuren.

## Mantelzorgondersteuning

Als u voor iemand zorgt, is de zorg voor uw naaste mogelijk zwaarder dan gewoonlijk. Mantelzorg Vijfheerenlanden probeert mantelzorgers zo goed mogelijk te ondersteunen, bijvoorbeeld door u in contact te brengen met andere mantelzorgers, een luisterend oor te bieden of door u te helpen bij allerlei (praktische) vragen.

085 - 01 63 839

[mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl](mailto:mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl)  
[www.bindkrachtvhl.nl](http://www.bindkrachtvhl.nl)

  BindkrachtVHL