

Bezig blijven!



mei & juni 2022



welzijn | activiteiten
vianen | waar het om mensen gaat

Welkom

Graag wil ik u bedanken voor het medeleven tijdens het ziek zijn en na het overlijden van m'n man. Ontroerend hoeveel kaartjes, appjes e.d. we mochten ontvangen.

Ook wil ik u bedanken voor de afgelopen 5,5 jaar, die ik bij Welzijn Vianen mocht werken, voor uw aanwezigheid, gezelligheid enzovoort. Ik ga u allen missen en wens u nog vele goede jaren toe. Én dat u nog maar aan vele activiteiten mee kan blijven doen. Carpe Diem!

Gelukkig gaat alles 'gewoon' door, de activiteiten zijn voor mei en juni weer gepland. En wat leuk is: er komen weer, maandelijks, muziekavonden.

Als u aan een wekelijkse activiteit wilt gaan deelnemen dan dit graag melden. Neemt u echter al deel aan een wekelijkse activiteit dan is het niet nodig om dit wekelijks door te geven.

Het aanmeldingsformulier blijven we handhaven, wilt u dit, zoveel mogelijk, gebruiken om u op te geven voor een activiteit? Maar u kunt zich ook aanmelden door naar kantoor te bellen: 0347-374097.

Petra de Jong neemt vanaf mei het stokje over, dus heeft u vragen betreffende activiteiten dan kunt u bij haar terecht.

U begrijpt dat we de actuele richtlijnen van het RIVM blijven handhaven, voor ons aller veiligheid.

Blijf gezond en totwie weet.

Ada Korevaar

Zomermarkt

*Zaterdag 28 mei van 09:30 tot 14:30 uur in de
Kwantzaal Hof van Batenstein*



Kunt u ook dit jaar het volgende verwachten?

- Rad van Fortuin?
- Diverse lekkernijen?
- Grote verloting?
- Spellen te spelen?
- Enveloppen trekken?
- 2de hands Markt?
- 'Andere' standhouders?

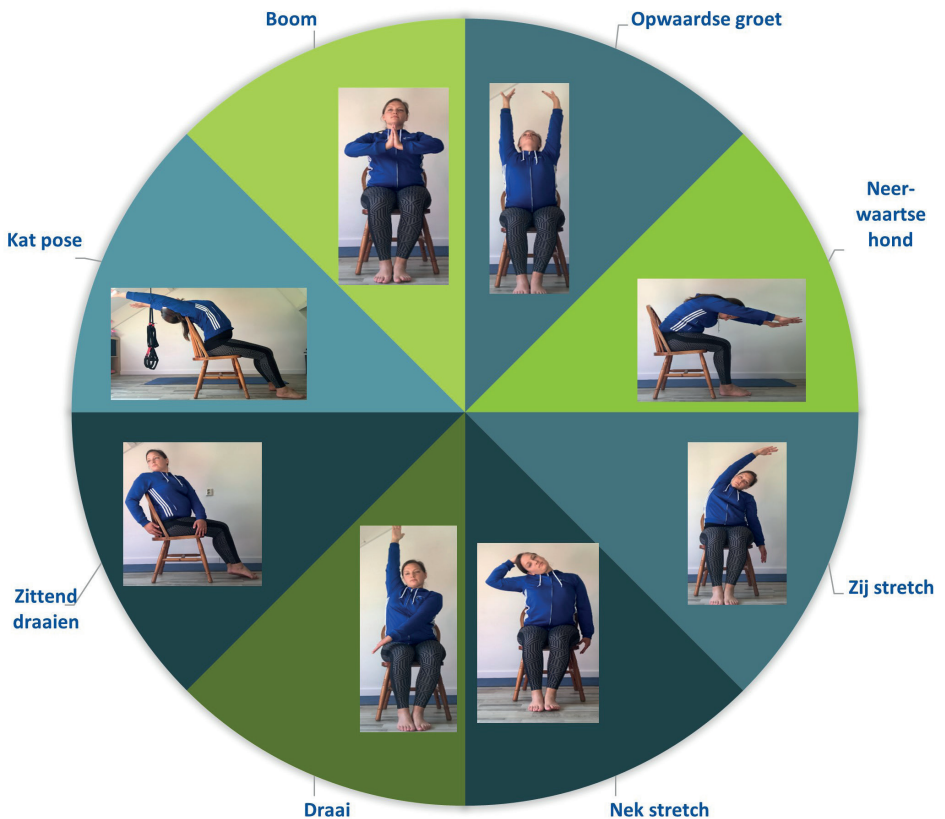
Het is nog een verrassing, maar gezelligheid zal er in ieder geval zijn.

Laat u verrassen, wij kijken uit naar uw komst.

Hup in beweging

Ontspannen op de stoel

Lekker zitten en tegelijk ontspannen. Kun jij alle onderdelen nadoen? Probeer er elke dag minstens 4 te doen! Het aantal herhalingen van de oefening kun je zelf aanpassen. Probeer om er elke dag eentje extra te doen, totdat je de hele cirkel rond gaat.



Hersenkraker

Kun je deze bewegingen nadoen? Het is goed voor de hersens om met de twee verschillende helften van je lichaam twee tegendraadse bewegingen uit te voeren.

Probeer er elke dag minstens 1 te doen, zodat de hersens goed in gang worden gezet. Wissel af van kant, zodat de oefening door beiden helften is uitgevoerd. Het is tegelijkertijd inspannend voor de spieren en ontspannend voor de geest.



Met de ene hand op het been kloppen en met de andere hand wrijven. Doe dit totdat het een paar keer is gelukt.



Draai met het onderbeen in de lucht naar buiten en met de onderarm naar binnen. Doe dit totdat het een paar keer is gelukt.



Draai met de armen de tegengestelde richting in (van je af en naar je toe draaien). Doe dit totdat het een paar keer is gelukt.



Maak van de ene hand een pistool en de andere hand een vredesteek en wissel van kant. Doe dit 10 keer.



Raak met je duim al jouw vingers aan. Begin bij de linkerhand bij de wijsvinger en rechts bij de pink. Ga nu tegelijkertijd heen en weer en raak elke vinger aan. Doe dit 5 keer.



(Bron: Sportservice)

OUDER WORDEN IS EIGENLIJK BEST VERNIEUWEND

de oma van

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Het brein moet blijven kraken

Succes met het maken van onderstaande puzzels. Uw oplossing kunt u tot 1 juni mailen naar p.dejong@welzijnvianen.nl of stuur uw antwoord naar Welzijn Vianen, t.a.v. Petra de Jong, Hof van Batenstein 3, 4131 HB Vianen.

5 mei Quiz

Het goede antwoord omcirkelen dus a, b of c

Vraag 1.

Gaat over de Hongerwinter! De Hongerwinter in Nederland was de winter met grote schaarste aan voedsel en brandstof. Wanneer was deze hongerwinter?

- a. In de winter van 1942 tot 1943
- b. Na de oorlog 1945 tot 1946
- c. Aan het eind van de oorlog van 1944 tot 1945

Vraag 2.

Gaat over de bekendste Utrechtse verzetsgroep.

De Joden werden gedeporteerd. Langzaam ontstond er in Utrecht “het Verzet”

- a. De bekendste Utrechtse groep was ‘De Witte Brigade’, die joodse kinderen liet onderduiken.
- b. De bekendste Utrechtse groep was ‘Kindjeshaven’, die joodse kinderen liet onderduiken.
- c. De bekendste Utrechtse groep was ‘de Utrechtse Oranjestrijders’, die joodse kinderen liet onderduiken.

Vraag 3.

Wat was de naam van de zus van Anne Frank?

- a. Esther
- b. Margot
- c. Rebecca

Vraag 4.

In de oorlogsjaren zorgde het Nationale Steunfonds voor financiële hulp aan onderduikers. Gezinnen van gijzelaars en gevangenen en aan het verzet. De grote man achter deze bank van de illegaliteit was Walraven van Hall, 'minister-president van alles wat verzet was' Welke 2 schuilnamen gebruikte Walraven van Hall?

- a. Van Tuyl en Barends
- b. Van Kuyk en Berendse
- c. Van Tellingen en Jansen

Vraag 5.

Welke Duitse legerarts die gedurende de laatste jaren van de Tweede Wereldoorlog werkte in het concentratiekamp Auschwitz kreeg al bijnaam 'engel des doods'?

- a. Albert Speer
- b. Rudolf Hess
- c. Mengele

Vraag 6.

Waar bevond zich het vernietigingskamp Auschwitz?

- a. Duitsland
- b. Oostenrijk
- c. Polen

Vraag 7.

Waar bevond zich het vernietigingskamp Treblinka?

- a. Duitsland
- b. Oostenrijk
- c. Polen

Vraag 8.

Hoe heette de vrouw van Adolf Hitler?

- a. Hertha Schneider
- b. Eva Braun
- c. Annie Brandt

Vraag 9.

Gaat over de verzetsstrijdster met de bijnaam 'het meisje met het rode haar'. Haar schuilnaam was Hannie, maar wat was haar echte naam?

- a. Was dat Jannetje Johanna Schaft
- b. Was dat Esther Snit
- c. Was dat Jopie van de Berg

Vraag 10.

Gaat over het proces van Neurenberg. Twaalf Nazi's werden na afloop van de 2e Wereldoorlog op het Proces van Neurenberg ter dood veroordeeld. Op welke manier werden ze gedood?

- a. Door ophanging
- b. Ze werden neergeschoten door een vuurpeloton
- c. Ze werden vergast zoals de Joden

Vraag 11.

Wie zong dit bekende Nederlandse liedje uit 1940? 'Weet je nog wel die avond in de regen'

- a. Toon Hermans
- b. The Ramblers
- c. Lou Bandi

Vraag 12.

In welk jaar werd de Slag om Arnhem uitgevochten?

- a. 1940
- b. 1944
- c. 1945

Uitgelicht

Komt u mee gymmen?

Het levert u veel voordeel op. Botten en spieren worden sterker, uw coördinatie verbetert en het hoofd wordt frisser. Maar het is vooral leuk, zeker in groepsverband met een kopje koffie (na afloop). Welkom voor een proefles.....

Voor meer informatie neem contact op met Petra de Jong, 0347-374097.



Komt u een praatje maken op de woensdagmorgen?

En tevens genieten van een kopje koffie of thee samen met een gastvrouw?

Welkom: (in de even week) bij de receptie kantoor Hof van Batenstein tussen 10:00 en 11:30 uur.



Activiteiten: aanmelden verplicht

Tijdens de activiteiten houden we de RIVM richtlijnen in acht:

- indien gewenst houden we 1,5 meter afstand
- handen wassen voor en nadien van de activiteit (wij zullen voor hand zeep zorgen)
- niezen en hoesten in de elleboog
- om alles goed te laten verlopen, graag de instructies van de medewerkers opvolgen
- bij verkoudheid of koorts thuis blijven

Aanmelden verplicht

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

Achterin dit boekje vindt u een **aanmeldformulier**. Het heeft de voorkeur om u zich via dit formulier aan te melden. Inleveren kan bij het kantoor van Welzijn Vianen. U kunt zich ook bij Petra de Jong aanmelden door een mail te sturen naar p.dejong@welzijnvianen.nl of bellen naar kantoor Welzijn Vianen 0347- 374097. **Graag gepast of met pinpas ter plekke betalen.**

Wekelijkse activiteiten

Wilt u mee gaan doen met één of meerdere van de vaste activiteiten? Dan kunt u zich aanmelden bij Petra de Jong per mail p.dejong@welzijnvianen.nl of telefoon 0347- 374097. Als u zich aangemeld hebt dan is dit niet meer nodig.

Volksdansen

Elke maandag

Tijd: 09:00 tot 10:30 uur of 10:45 tot 12:15 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: contributie

Tekenen/schilderen

Elke maandag

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: contributie



Klaverjassen

Elke maandag

Tijd: 19:30 tot 21:30 uur

Locatie: Hof van Batenstein

Kosten: € 1,00 incl. Consumptie (= koffie of thee)

Kaartborduren

Elke dinsdag (tot eind mei, daarna vakantie stop)

Tijd: 10:00 tot 12:00 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00 incl materiaal en consumptie

Jeu de boules

Elke dinsdag

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Tuin Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00 incl. consumptie



Bewegen

Elke dinsdag

Tijd: 16:15 tot 17:15 uur

Locatie: Oude school in Hagestein

Kosten: contributie

Volksdansen

Elke woensdag

Tijd: 09:30 tot 11:00uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: contributie

Kaartborduren

Elke woensdag

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00 incl materiaal en consumptie



Stoelyoga

Elke woensdag

Tijd: 09:45 tot 10:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: contributie

Bewegen

Elke donderdag

Tijd: 08:45 tot 09:30 of 09:45 tot 10:30 of 10:45 tot 11:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: contributie

Stoelgym

Elke donderdag

Tijd: 11:45 tot 12:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: contributie



Fybro zwemmen

Elke donderdag

Tijd: 13:00 tot 13:45 uur

Locatie: Helsdingen

Kosten: contributie

Koersbal

Elke donderdag

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: contributie

Mei

Woensdagmorgen (in de even weken)

Is er een gastvrouw aanwezig om een praatje te maken onder het genot van een kopje koffie of thee.

Tijd: 10:00 tot 11:30 uur

Locatie: Receptie kantoor Hof van Batenstein



Geheugenfitness

Maandag 2 mei

De 'bovenkamer' in beweging, gezellig, leerzaam en ontspannend.

Tijd: 10:45 tot 11:15 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: € 1,00

Spelmiddag

Woensdag 4 mei

Sjoelen, rummicub, scrabble..... welk spel gaat u spelen?

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00



Haak- en breicafé "Een steekje los"

Maandag 9 mei

Tijd: 19:00 tot 21:00 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: € 2,50 inclusief consumptie

Dartclub "La flèche volante"

Maandag 9 en 23 mei

Tijd: 20:00 tot 22:00 uur

Locatie: Hof van Batenstein Kwantzaal

Kosten: € 2,50 inclusief consumptie



Scootmobieltocht

Woensdag 11 en 25 mei

Gaat u mee?

Tijd: 13:00 uur

Locatie: Hoofdingang Hof van Batenstein

Kosten: consumptie voor eigen rekening

Goudsmid

Woensdag 11 mei

Wilt u uw sieraad laten repareren of een batterijtje vervangen in uw horloge? Bij Tony bent u aan het juiste adres.

Tijd: 13:30 tot 15:00 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Bingo

Woensdag 11 mei

Met verloting (€ 1,00 per lot)

Tijd: 19:30 tot 21:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 3,50 incl plankje en consumptie



Lunch in de Wereldkeuken

Donderdag 12 mei

Ben je alleen? Kom en laat je verrassen, ontmoet en leer andere mensen kennen.

Tijd: 12:15 tot 14:15 uur

Locatie: de Prenter, Grote Geusplein 1

Kosten: € 5,00 incl. consumptie

Aanmelden: wereldkeukenprenter@gmail.com of 0347-344365

Nationale sportweek van 16 tot 20 mei

Sportservice komt misschien wel bij u in de buurt met een sportactiviteit. Houdt u Het Kontakt in de gaten?

Lees en Ontmoet

Dinsdag 17 mei

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

Tijd: 10:30 tot 12:00 uur

Locatie: Bibliotheek, Spekdam 2

Kosten: geen



Stoel- en rollatordans

Woensdag 18 mei

Tijd: 11:15 tot 12:00 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00

Muziek!

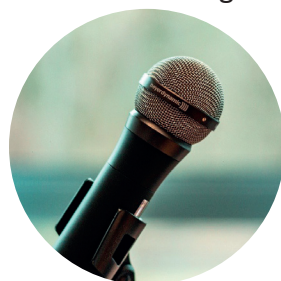
Woensdag 18 mei

Muziekvrienden Musica uit Culemborg brengen muziek in de Kwantzaal. Het repertoire is veel omvattend maar bekende meezingers zullen niet ontbreken!

Tijd: 19:30 tot 21:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 3,50 incl. consumptie



Wereldkeuken

Woensdag 25 mei

Ben je alleen? Enthousiaste en kookgrage vrijwilligers zorgen voor een gezellige maaltijd, waarbij elkaar ontmoeten en elkaar vinden centraal staan.

Tijd: 17:30 tot 19:30 uur

Locatie: de Prenter, Grote Geusplein 1

Kosten: € 7,50 incl. consumptie

Aanmelden: wereldkeukenprenter@gmail.com of 0347-344365

Middagbingo

Woensdag 25 mei

Met verloting (€ 0,50 per lot)

Tijd: 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 3,50 incl plankje en consumptie



Zomermarkt

Zaterdag 28 mei

Tijd: 09:30 tot 14:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Juni

Woensdagmorgen (in de even weken)

Is er een gastvrouw aanwezig om een praatje te maken onder het genot van een kopje koffie of thee.

Tijd: 10:00 tot 11:30 uur

Locatie: Receptie kantoor Hof van Batenstein

Muziek met Hans Vesterink

Woensdag 1 juni

Het is altijd een feestje als Hans muziek komt brengen. Luisteren, meezingen, voor iedereen wat wils. Daar zorgt deze ras-entertainer voor.

Tijd: 19:30 tot 21:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 3,50 incl. consumptie

Geheugenfitness

Maandag 6 juni

De 'bovenkamer' in beweging, gezellig, leerzaam en ontspannend.

Tijd: 10:45 tot 11:15 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: € 1,00

Scotmobieltocht

Woensdag 8 en 22 juni

Gaat u mee?

Tijd: 13:00 uur

Locatie: Hoofdingang Hof van Batenstein

Kosten: consumptie voor eigen rekening



Bingo

Woensdag 8 juni

Met verloting (€ 1,00 per lot)

Tijd: 19:30 tot 21:30

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 3,50 incl plankje en consumptie

Lunch in de Wereldkeuken

Donderdag 9 juni

Ben je alleen? Kom en laat je verrassen, ontmoet en leer andere mensen kennen.

Tijd: 12:15 tot 14:15 uur

Locatie: de Prenter, Grote Geusplein 1

Kosten: € 5,00 incl. consumptie

Aanmelden: wereldkeukenprenter@gmail.com of 0347-344365

Haak- en breicafé “Een steekje los”

Maandag 13 juni

Tijd: 19:00 tot 21:00 uur

Locatie: Educatieruimte Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00 inclusief consumptie



Dartclub “La flèche volante”

Maandag 13 en 27 juni

Tijd: 20:00 tot 22:00 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 2,50 inclusief consumptie

Quiz

Woensdag 15 juni

Wie wordt de winnaar?

Tijd: 19:30 tot 21:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 2,50 inclusief consumptie



Film

Woensdag 15 juni

Welke film zal er worden vertoond?

Tijd: 19:30 tot 21:30 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 2,50 inclusief consumptie

Lees en Ontmoet

Dinsdag 21 juni

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

Tijd: 10:30 tot 12:00 uur

Locatie: Bibliotheek, Spekdam 2

Kosten: geen

Stoel- en rollatordans

Woensdag 22 juni

Tijd: 11:15 tot 12:00 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 2,00



Tuinfeest

Woensdag 22 juni

Gezelligheid mét warme wafel!

Tijd: 11:15 tot 12:00 uur

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 3,50 incl consumptie



Wereldkeuken

Woensdag 22 juni

Ben je alleen? Enthousiaste en kookgrage vrijwilligers zorgen voor een gezellige maaltijd, waarbij elkaar ontmoeten en elkaar vinden centraal staan.

Tijd: 18:00 tot 20:00 uur

Locatie: de Prenter, Grote Geusplein 1

Kosten: € 7,50 incl. consumptie

Aanmelden: wereldkeukenprenter@gmail.com

of 0347-344365



Middagbingo

Woensdag 29 juni

Met verloting (€ 0,50 per lot)

Tijd: 13:30 tot 15:30

Locatie: Kwantzaal Hof van Batenstein

Kosten: € 3,50 incl plankje en consumptie

Wist u dat?

- Bij sommige, wekelijkse, activiteiten nog deelnemers bij kunnen?
- Legpuzzels heel erg welkom blijven?
- We heel blij zijn als u, o.a. DE, met ons mee spaart?
- Bij de receptie regelmatig artikelen te koop zijn t.b.v. onze activiteiten?
- U bij elke activiteit gebruik kunt maken van de Plusbus?
- We het fijn vinden als u met uw pinpas afrekent?
- Wij altijd afbellen als er een activiteit niet doorgaat?
- Op www.ouderenfonds.nl leuke activiteiten te vinden zijn?
- U d.m.v. de website de actuele informatie heeft?
- Dat we gaan kijken of er ook op een middag een haak- en breicafe kan worden gestart?
- Dit op verzoek van bezoekers is?

Aanmeldformulier mei

Mei		tijd	ja	aantal
Maandag 2 mei	Geheugenfitness	10:45		
Woensdag 4 mei	Spelmiddag	13:30		
Maandag 9 mei	Steekje los	19:00		
Maandag 9 en 23 mei	Darten	20:00		
Woensdag 11 mei	Bingo	19:30		
Woensdag 18 mei	Stoel- en rollatordans	11:15		
Woensdag 18 mei	Muziek	19:30		
woensdag 25 mei	Middagbingo	13:30		

Naam:

Telefoonnummer:.....

Aanmeldformulier juni

Juni		tijd	ja	aantal
Woensdag 1 juni	Muziek met Hans Vesterink	19:30		
Maandag 6 juni	Geheugenfitness	10:45		
Woensdag 8 juni	Bingo	19:30		
Maandag 13 juni	Steekje los	19:00		
Maandag 13 en 27 juni	Darten	20:00		
Woensdag 15 juni	Quiz	13:30		
Woensdag 15 juni	Film	19:30		
Woensdag 22 juni	Stoel- en rollator-dans	11:15		
Woensdag 22 juni	Middagbingo	13:30		
woensdag 29 juni	Middagbingo	13:30		

Naam:

Telefoonnummer:.....

Welzijn Vianen

Plusbus

Lastig ter been en er toch op uit? Dat kan met de Plusbus. Reserveren kan op werkdagen tussen 9.30 -11.30 uur via telefoonnummer 0347-374097. Het dragen van een mondkapje is verplicht in de bus.

Welzijnscoach & Ouderenconsulent

U kunt bij onze ouderenconsulent/ welzijnscoach van Welzijn Vianen 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; Janny Liebe telefoonnummer 06-29270295 of Annemarie Kuurman 06 83 772 567.

Vianenvoorelkaar

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 je kwijt op Vianenvoorelkaar.nl. Heeft u geen computer of internet neem dan contact op met Welzijn Vianen, 0347 – 374097.

Wijkwinkel

De Wijkwinkel is geopend op maandag, dinsdag en donderdag van 9.30 tot 12.30 uur en van 13.30 tot 15.00 uur. U kunt alleen op afspraak hier terecht. U kunt een afspraak maken door te bellen (0347-344365), 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.

U kunt Mantelzorg Vijfheerenlanden bereiken via telefoonnummer: 0345-637363 of per mail: info@mantelzorgvhl.nl.

