

Vrijwilligers Academie - thema-bijeenkomsten

De Vrijwilligers Academie organiseert thema-avonden voor en met vrijwilligers en (vrijwilligers-) organisaties. In september organiseert zij twee thema-avonden:

'Omgaan met grensoverschrijdend gedrag'

Deze bijeenkomst is bedoeld om bespreekbaar te maken hoe je met grensoverschrijdend gedrag omgaat. Je krijgt tips, adviezen voor, ook voor de organisatie.

Wanneer: 18 september van 19.30 tot 21.30 uur

Locatie: Bint-gebouw, Runweg 11b in Berlicum

'Maatje gezocht!'

Informatiemiddag over de verschillende maatjesprojecten in de gemeente Sint-Michielsgestel. Tijdens deze middag geeft Humanitas een workshop over 'Presentie'. Presentie is een benadering. Presentie is meer dan aanwezig zijn. Het gaat over een grondhouding waarbij je oog en gevoel hebt voor de ander. Je sluit aan bij wat voor de ander op het spel staat: bijvoorbeeld verlangens en angst.

Wanneer: vrijdag 28 september om 13.30 uur tot 16.00 uur

Locatie: Seminarielaan 3 in Sint-Michielsgestel

Het cultuurcafé is gestart!



Integreren gaat het makkelijkst als je welkom bent!

Het cultuurcafé is een gratis culturele activiteit waarbij alle culturen samenkomen om van en met elkaar te leren.

Vanaf 6 augustus is het café wekelijks geopend en inmiddels heeft een tiental mensen elkaar ontmoet. Er worden ervaringen uitgewisseld, ideeën geopperd, afgelopen keer onder het genot van heerlijke zelfgemaakte hapjes. Iedereen is van harte welkom.

Wanneer: Elke maandagavond van 19:30 tot 21:30 uur

Waar: Wijkplein Gestel, Irenestraat 2 in Sint-Michielsgestel.

Meer weten? Bel naar Bint: 073-5515432 of mail naar c.dvree@bintwelzijn.nl

Het Cultuurcafé is een project van Bint en Wijkplein Gestel.

Grote Wijkdag Theereheide en Halder op 30 september

Zondag 30 september van 11.00 - 16.00 uur zal er op het Campanulaplein t.b.v. Theereheide en Halder een grote Wijkdag worden georganiseerd. De organisatie is in handen van WijkPlein Theereheide en wordt ondersteund door Bint. De wijk zal zichzelf dan presenteren.

Veel deelnemers

Inmiddels zijn er al veel deelnemers aangemeld. Naast vele kramen van wijkbewoners en organisaties/bedrijven uit de wijk zal ook Bint diverse activiteiten voor jeugd en volwassenen mee ondersteunen. Van sport tot de Langste tafel, van muziek tot jeu de boules, van keramiek tot verkeer, van fysiotherapie tot kunstzinnig lassen. Er is een variëteit van presentatie in en uit de wijk.



Agenda Bint

Formulierenbrigade

Gemeentehuis

Di 9.00-12.30 uur

Spreekuur Sociaal Team

Den Durpsherd Berlicum

Wo 10.00-12.00 uur

VrijwilligersPunt

Seminarielaan, St.M.Gestel

wo 14.00-16.00 uur

Kalender 2018

September

18 Grensoverschrijdend gedrag

20 Seniorwijs - gezond ouder

28 Maatjes Gezocht

30 WijkDag Theereheide

Oktober

8 Café Brein

10 WijkAvond Berlicum

22 Alzheimercafé

November

6 Dag Mantelzorg Den Dungen

7 Dag Mantelzorg Berlicum

8 Dag Mantelzorg Gestel

26 Alzheimercafé

Samen gezond koken in Sint-Michielsgestel start weer!

Bint gaat 4 oktober 2018 samen met de GGD weer van start met Samen gezond Koken.

De activiteit 'Samen gezond koken' bestaat uit 5 bijeenkomsten en is bedoeld voor senioren (60+) die interesse hebben in gezond koken, meer sociale contacten willen of hun kennissenkring willen uitbreiden en die woonachtig zijn in Sint-Michielsgestel en omstreken. De activiteit wordt begeleid door twee vrijwilligers per bijeenkomst. De deelnemers (± 10 personen) koken en eten met elkaar een gezonde en goedkope maaltijd. Voor keukenmaterialen en de recepten wordt gezorgd.

Vind je het fijn om meer mensen te ontmoeten, gezellig samen gezond te koken en te kletsen met buurtgenoten? Meld je dan aan als deelnemer. Het is zeker geen vrouwenclub, ook mannen zijn van harte welkom! Heeft u interesse, maar bent u niet mobiel? Vervoer is geen probleem. Bint: 073 - 5515432 of mail naar: info@bintwelzijn.nl

Startdatum:	Donderdag 4 oktober
Tijd:	Van 15:30 tot 19:00 uur
Overige data:	Donderdag: 18 okt, 1, 15 en 29 november en 13 december.
Waar:	Kentalis-Het Compas, Theerestraat 42 Sint-Michielsgestel.



Dag van de mantelzorg; Verras de mantelzorg

Op 10 november is de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg. Een dag waarop in heel Nederland mantelzorg onder de aandacht wordt gebracht en mantelzorgers in het zonnetje worden gezet. Er worden per gemeente activiteiten of bijeenkomsten voor mantelzorgers georganiseerd om de waardering voor mantelzorgers te laten blijken. Het landelijk thema is dit jaar Verras de mantelzorg. Dit gaan we bij Bint zeker doen tijdens drie bijeenkomsten in de diverse kernen van Sint-Michielsgestel. Ben jij mantelzorg? Noteer dan deze data alvast in je agenda. Nadere informatie volgt te zijner tijd.

Den Dungen - 6 november in de Litserborg.
Berlicum/Middelrode - 7 november in de Durpsherd.
Sint-Michielsgestel/Gemonde - 8 november in de Huif.



Oproep: De Meanderkamer zoekt vrijwilligers!

Heb jij een warme belangstelling voor mensen? Voel jij je betrokken en wil je iets betekenen voor anderen? Wil jij mensen regelmatig een fijne dag met meer houvast bezorgen? Dan is vrijwilliger zijn bij de Meanderkamer vast iets voor jou!

Wij van Bint zijn dringend op zoek naar gemotiveerde vrijwilligers die het leuk vinden om mensen wekelijks een paar uur te ondersteunen en samen een zinvolle invulling te geven aan de dag in een prettige huiselijke omgeving.

Wat is de Meanderkamer?

Iedereen die behoefte heeft om met plezierige, zinvolle en/of leerzame activiteiten mee te doen kan terecht bij de Meanderkamer, ongeacht leeftijd met of zonder beperking. Het gaat om de gezelligheid van mensen die samen koffie drinken, een activiteit doen zoals schilderen of die een spelletje doen en samen eten. De wensen van de bezoekers zijn steeds het uitgangspunt van de activiteiten. Op dit moment komen er zo'n zes tot tien personen per week naar de Meanderkamer toe.

Het ochtendprogramma is van 10:00 tot 13:00 uur. Het middagprogramma van 12:00 tot 15:00 uur. (Van 12:00 tot 13:00 uur wordt er samen geluncht.) Wij hebben dringend meer hulp nodig om deze activiteiten goed te kunnen begeleiden.

Kom jij ons helpen?

Wil jij je talent inzetten en als vrijwilliger aan de slag om ons te versterken?

Ons streven is om samen een mooi team van vrijwilligers te vormen om de bezoekers van de Meanderkamer een fijne zinvolle dagbesteding te bieden. Zo kun je elkaar als vrijwilliger ondersteunen en wekelijks afwisselen. (Twee of drie vrijwilligers per keer.) Heb je zin om mee te doen of wil je meer weten?

Bel naar Bint! 073-5515432 of mail naar j.borneman@bintwelzijn.nl

De Meanderkamer is een initiatief van Kentalis, Zorggroep Elde en Bint

Vanaf 13 september elke donderdag van 10:00 tot 15:00 uur Hortensiastraat 2 (Zij-ingang Huif).



Hulp in het huishouden voor mantelzorgers

Mantelzorgers in de gemeente Sint-Michielsgestel kunnen tegen een fikse korting huishoudelijke hulp thuis krijgen want de gemeente Sint-Michielsgestel heeft een regeling voor Huishoudelijke Hulp voor Mantelzorgers.

Wie kan hiervan gebruik maken?

Mantelzorgers die langer dan drie maanden en meer dan acht uur per week zorgen voor iemand die ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is, kunnen van de HHM gebruik maken, als je tenminste als mantelzorger geregistreerd staat bij Bint. Per hulpbehoevende is er sprake van één centrale mantelzorger. In eerste instantie kunt u een jaar gebruik maken van de HHM. Als er na een jaar sprake is van aantoonbare overbelasting kan de HHM met een jaar verlengd worden. Daarna wordt er opnieuw bekeken of deze ondersteuning nog nodig is.

Hoeveel uur en wat kost het?

Mantelzorgers kunnen maximaal twee uur per week huishoudelijke hulp inzetten op hun eigen adres. De kosten per uur bedragen €7,50. U rekent dit zelf af met de zorgaanbieder. U hoeft geen eigen bijdrage aan het CAK te betalen en de kosten zijn niet hoger dan €7,50 per uur. Gebruikt u elke week twee uur dan kost u dat per week dus €15,00. De huishoudelijke hulp wordt verleend door een zorgaanbieder die een contract heeft met de gemeente. Voor Sint-Michielsgestel zijn dat Zorggroep Elde, T-zorg, IVT-Zorg, Actief Zorg en Laverhof.

Hoe vraagt u huishoudelijk hulp voor mantelzorgers aan?

Komt u in aanmerking en wilt u gebruik maken van deze hulp, dan kunt u een aanvraagformulier aanvragen en indienen bij Bint: 073-5515432 of mail naar: info@bintwelzijn.nl

Subsidie NOC*NSF toegekend Uniek Sporten bij B.C. Springfield

Basketbalclub Springfield en Buurtsport maken sporten mogelijk voor mensen met een beperking.

Na een aantal proeftrainingen voor de zomervakantie gaat basketbalclub Springfield nu echt van start met de trainingen voor mensen met een beperking. Elke zondagochtend van 10.00 – 11.00 uur zal er getraind worden in de Run in Berlicum. Hiermee is er weer een Uniek Sporten-vereniging bijgekomen in onze gemeente.

Uniek Sporten-verenigingen maken sporten mogelijk voor mensen met een beperking. Het is heel mooi om te zien dat steeds meer verenigingen zich hiervoor willen inzetten. Basketbalvereniging Springfield heeft samen met Buurtsportcoach Uniek Sporten een subsidie toegekend gekregen van het NOC*NSF. Mooi nieuws, want hiermee kan de vereniging het aanbod continueren en kunnen trainers beter geschoold worden.

Wil je zelf ook verder als Uniek Sporten vereniging en wil je hier meer over weten? Of heb je een individuele hulpvraag om te gaan sporten of wil je gaan basketballen? Neem dan contact op met de buurtsportcoach van Bint. Mail naar: s.vdwal@bintwelzijn.nl of bel: 073-5515432 Kijk voor meer informatie op www.unieksportenbrabant.nl



WijkAvond Berlicum wijken Beekveld & Westerbroek



BINT organiseert een WijkAvond voor alle bewoners uit de wijken Beekveld en Westerbroek in Berlicum. Graag willen we de wijkbewoners uitdagen om mee te denken, ideeën en acties uit te wisselen over hoe met elkaar vorm te kunnen geven aan een veilige en leefbare wijk.

Bent u inwoner van deze wijken? Heeft u ideeën over activiteiten die we in de wijk kunnen organiseren? Heeft u kennis en vaardigheden die u wilt delen met andere wijkbewoners? Heeft u voorstellen waarmee we met elkaar de leefbaarheid kunnen verbeteren? Wat heeft u te bieden en/of wat heeft u nodig van elkaar? Kortom: alle ideeën en bijdragen zijn welkom!

Wanneer: Woensdag 10 oktober van 19.30 – 21.00 uur

Waar: Bint, Runweg 11b, Berlicum

Mijn kind op weg naar volwassenheid

Mijn kind op weg naar volwassenheid is een nieuwe korte cursus voor ouders van tieners. Er worden praktische tips en tools voor ouders met kinderen op weg naar zelfstandigheid gegeven. Onderwerpen die aan bod komen zijn: regel- en wetgeving (16+/18+/23+), omgaan met financiën, werken/studeren, zelfstandig wonen, verantwoordelijkheid geven, loslaten. Twee informatieve bijeenkomsten ('s avonds). Deelname is gratis. Data volgen nog!

Voor meer informatie:

Mail naar: info@bintwelzijn.nl of bel: 073-5515432.



BINT

is de brede welzijnsinstelling voor Sint-Michielsgestel, Den Dungen, Gemonde, Berlicum & Middelrode

Nieuwe cursussen Bint

De cursussen en workshops van Bint gaan eind september weer van start. Naast het brede cursusaanbod van Bint zijn er drie nieuwe cursussen in Berlicum bijgekomen.

Quilten

We vertellen wat over de geschiedenis en achtergrond. Daarna gaan we kleine werkstukjes maken. We gaan in op de verschillen tussen patchwork en quilten, appliqueren en borduren en passen ook combinaties van deze technieken toe. Allerlei quiltmateriaal worden besproken. De minimale basisbenodigdheden zijn: naalden, garen, stofschaar, papierschaar, spelden, potlood en liniaal en natuurlijk lapjes.



Duur: 12 x 2,5 uur
Wanneer: do.mo. 9.00-11.30 (1x/14 dg) in Gestel
Wanneer: do.av. 19.30-22.00 (wekelijks) in Berlicum
Docent: Gerie Lammers

Intuïtief tekenen/schilderen



In deze cursus gaat het vooral om rust, ontspanning, plezier en het stimuleren van je creativiteit. Ook als je nog nooit hebt getekend of geschilderd kun je meedoen. We geven

eenvoudige opdrachten die je op je eigen manier vanuit je gevoel uitwerkt, bijvoorbeeld mandala's en kristallen, maar ook zelfgekozen vormen. Er wordt vooral gewerkt met kleurpotloden, ecoline en fineliners. Daarnaast heb je goed tekenpapier en wat klein materiaal nodig.

Duur: 12 x 2,5 uur
Wanneer: ma.av. 19.30-22.00
Locatie: De Run, Berlicum
Docent: Janneke van Heijst

Filosoferen met volwassenen

Filosoferen komt voort uit onze verwondering. Hoe houden we dit gevoel vast of hoe krijgen we dit terug? Het is een andere manier om naar de wereld te kijken. We gaan dit doen aan de hand van thema's en de vragen die daarbij opkomen. Deze lessen gaan niet over de geschiedenis van de filosofie, we gaan aan de slag met wat ons bezighoudt en hoe we daar vanuit een filosofisch perspectief naar kunnen kijken. Het enige wat je nodig hebt om te filosoferen is een open mind.

Duur: 15 x 1,5 uur (1x/14 dg)
Wanneer: wo.av. 19.30-21.00 in Gestel
Docent: Hanneke Hermes

Tai Chi Chuan

De wereld verandert non stop en om gezond te blijven is het van belang mee te veranderen. Tai Chi helpt daarbij. Leren ontspannen en soepeler van lijf en geest worden. Eenvoudige bewegingen, traag en met concentratie uitgevoerd, helpen oude spanningen, mentaal, fysiek en psychisch los te laten, waardoor je lichter weer naar huis gaat en innerlijke rust kunt ervaren. Wekelijks trainen, helpt laag na laag los te laten. Voor iedereen die open staat voor een andere manier van bewegen.



Duur: 32 x 1,25 uur
Wanneer: vr.mi. 13.30-14.45 Gev. in Gestel
vr.mi. 15.30-16.45 Beg. in Berlicum
Docent: Henny Zerstegen

Gezond ouder worden?

Infobijeenkomst Seniorwijs

Gezond worden en blijven is zeker niet zo vanzelfsprekend. Door de drukte van alledag staan we hier vaak niet bij stil en gaat het leven gewoon zijn gangetje, maar goed eten en voldoende be-



wegen zijn essentieel voor een fijn en gezond leven. De buurtsportcoaches van Bint Welzijn, Sabine van der Wal en Bas Bouwens willen u graag op een interactieve manier informeren over de mogelijkheden die er allemaal zijn binnen het sport-, en verenigingsleven in Sint-Michielsgestel en wat u zelf kunt ondernemen. Het belooft een actieve en sportieve middag te worden!

Meer weten? Kom dan in beweging en laat je verrassen door de Buurtsportcoaches van Bint, die u deze middag zeker niet stil laten zitten. KBO Sint-Michielsgestel en Bint organiseren samen deze gratis Seniorwijsbijeenkomst.

Wanneer:

donderdag 20 september a.s. van 14.30 - 16.30 uur

Waar:

Ontmoetingshuis De Beemden in Sint-Michielsgestel.

