

## Cursus 'Normaal? Zeg jij 't maar!'

**12**  
 sep  
 2023

Hoe ga je het gesprek aan als je merkt dat iemand zich anders gedraagt? En wat is (ab)normaal gedrag? Dit en nog veel meer komt aan de orde bij de training 'Normaal? Zeg jij het maar!' Het doel van de training is om kennis te vergroten over psychische aandoeningen en het bespreekbaar maken hiervan, waardoor het taboe doorbroken wordt en men bewust wordt van de stigmatisering van psychische


**Vrijwilligers Academie**  
 Sint-Michielsgestel

klachten. De training bestaat uit twee dagdelen en wordt gegeven door een van de preventiemedewerkers van Ypse.

**Dagdeel 1:** informatie over psychische problemen, depressie, angstklachten, psychoses en middelengebruik.

**Dagdeel 2:** Je gaat oefenen met gespreksvaardigheden: hoe ga je het gesprek aan als je merkt dat iemand verandert? Je leert aan de hand van welke stappen je dit gesprek kunt voeren.

Meer info en aanmelden kan via de website van Bint of bel 073-5515432. Bij aanmelding gaan we er vanuit dat je beide dagdelen meedoet. Er is plek voor maximaal 10 personen.



## Agenda

### September

- 1 Fietslessen
- 12-19 Normaal? Zeg 't maar
- 21 Wereld Alzheimerdag
- 22 Sportcafe

### Oktober

- 1 De Langste Tafel
- 3 'Voorkom eenzaamheid'
- 10 Mantelzorg NAH
- 11 Bij ons gebeurt dat niet!?

**11**  
 okt  
 2023

**Vrijwilligers Academie**  
 Sint-Michielsgestel

Grensoverschrijdend gedrag vindt overal plaats, ook in vrijwilligerswerk. Maar je kunt een hoop voorkomen. In deze workshop krijg je handvatten om hiermee aan de slag te gaan. Onder de noemer Sociale veiligheid wordt alles bedoeld dat te maken heeft met grensoverschrijdend gedrag zoals pesten, discriminatie, (seksueel) geweld en agressie.



Op deze avond hoor je onder andere hoe je daar als vrijwilligersorganisatie het beste mee om kunt gaan. Denk dan bijvoorbeeld aan het voorkomen van ongewenst gedrag. Maar ook hoe je op de juiste manier kunt reageren als het zich heeft voorgedaan.

Grensoverschrijdend gedrag is iets waarvan je hoopt dat het niet voorkomt in jouw organisatie. Maar het is verstandig om er op voorbereid te zijn, zodat je weet wat er van je verwacht wordt als het zich voordoet. Op deze avond zal er een verkenning zijn over tal van aspecten die vallen onder het thema sociale veiligheid. Ook bespreken we hoe

je als vrijwilligersorganisatie een preventief beleid kan ontwikkelen.

**Doelgroep:** Deze avond is met name bedoeld voor bestuursleden van verenigingen, stichtingen en organisaties die werken met vrijwilligers. Of andere leden die zich bezighouden met beleid maken voor een vrijwilligersorganisatie. De avond wordt verzorgd door Thuy-Van Nguyen, expert sociale veiligheid van Platform Vrijwillige Inzet (NOV)

### Waar en wanneer?

Woensdag 11 oktober van 19.30-21.00 uur in Den Durpsherd in Berlicum.

Aanmelden kan via de website van Bint: [www.bintwelzijn.nl](http://www.bintwelzijn.nl)

## Cursus Bij ons gebeurt dat niet!?



## 'De Langste Tafel'

1  
okt  
2023

Op zondag 1 oktober van 11.00 – 13.00 uur is er in de vijf kernen van onze gemeente weer een Langste Eettafel. 'De Langste Tafel' bestaat sinds 2019. Samen eten, een praatje en gezelligheid, voor ontmoetingen met nieuwe mensen en oude bekenden. Iedereen is welkom om aan te schuiven van jong tot oud, hoe meer verschillende mensen hoe leuker. Dat is het doel! De Langste Tafel vindt plaats in de gemeenschapshuizen in Berlicum, Den Dungen, Gemonde, Middelrode en Sint-Michielsgestel. Het is een initiatief van plaatselijke organisaties en wordt gesponsord door lokale ondernemers. Heeft u vragen of opmerkingen?

Neem contact op met Bint.

Via: [info@bintwelzijn.nl](mailto:info@bintwelzijn.nl) Tel: 073-5515432 [www.bintwelzijn.nl](http://www.bintwelzijn.nl)

**De Langste Tafel**  
zondag 1 oktober  
11.00-13.00

Den Durpsherd - Berlicum  
Litserborg - Den Dungen  
De Rietstok - Gemonde  
De Moerkoal - Middelrode  
Meander - Sint-Michielsgestel

**De Langste Eettafels maken we samen!**  
**Schuif je mee aan?**  
Het is gratis en de lunch wordt door ons verzorgd!

## Energiecoach - laat je adviseren om te besparen!



Sinds kort hebben we in Sint-Michielsgestel energiecoaches!

### Wil je geld besparen op je energierekening?

En wil je weten wat er allemaal mogelijk is? Meld je dan aan voor een gesprek met een energiecoach!

### Wat doet een energiecoach?

De energiecoach is een vrijwilliger die een training gevolgd heeft over energie besparen. Samen met de energiecoach neem je de energierekening door.

De energiecoach kan tips en trucs geven over hoe je beter om kunt gaan met verwarming, verlichting en ventilatie van de woning. De tips en informatie van de energiecoach zijn gratis en vrijblijvend.

### Afspraak maken?

Voor een afspraak of meer informatie kun je bellen of mailen naar: 073-5515432 / [energiecoach@bintwelzijn.nl](mailto:energiecoach@bintwelzijn.nl)

## Wereld Alzheimerdag

21  
sep  
2023

In september is de Wereld Alzheimer dag. Een dag om met elkaar aandacht te besteden aan dementie. Voor mensen die dementie hebben en voor hun mantelzorgers. Deze bijeenkomst is een mooi moment om elkaar te ontmoeten, ervaringen te delen en ideeën uit te wisselen. We beginnen de bijeenkomst met het bekijken van de documentaire "Wei". Deze film geeft op prachtige wijze inzicht in de gevolgen van Alzheimer. Na een pauze is er de gelegenheid om in groepjes ervaringen uit te wisselen.

### Waar en wanneer?

De bijeenkomst is op donderdag 21 september van 13.30 uur tot 16.30 uur.

Locatie: Den Durpsherd, Kerkwijk 61, 5258 KB Berlicum.

### Voor wie is het en wat kost het?

De bijeenkomst is gratis. Het is prettig als u zich vooraf aanmeldt. Dit kan via het telefoonnummer van Bint: 073-5515432 U bent echter ook welkom wanneer u niet bent aangemeld.

### Vervoer

Heeft u vervoer nodig? Bel ons dan. Wij regelen dit voor u. Dit kan via: 073-5515432.



**BINT**

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



## Zomertour 2023

Afgelopen zomervakantie was de Zomertour weer een groot succes! Jong en oud heeft genoten van verschillende activiteiten. Van actief tot creatief, het programma had het allemaal. Er werd gemountainbiket, t-shirts gepimpt en genoten van een mooie huifkartocht door de omgeving. De familiebingo's zijn erg druk bezocht en ondanks de regen werd er fanatiek gesupt. Na alle activiteiten ging iedereen enthousiast naar huis. We willen alle deelnemers en sponsors bedanken voor de gezellige momenten en goede sfeer!



## Netwerkbijeenkomst 'Voorkom eenzaamheid'

3  
okt  
2023

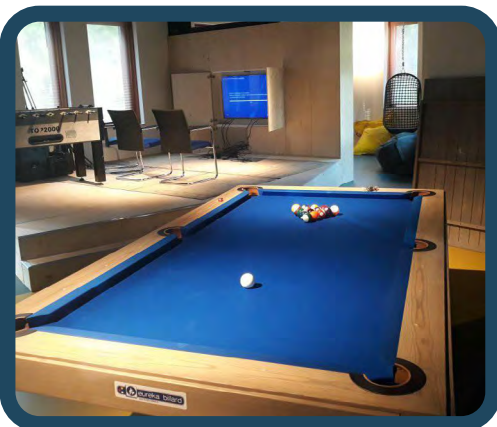
Op dinsdag 3 oktober vindt van 13.30 – 16.30 uur in Meander de netwerkbijeenkomst 'Voorkom eenzaamheid' plaats. Moniek van Oss, specialist ouderen bij Farent, met een eigen praktijk voor coaching en therapie, zal een presentatie houden. Zij zal ingaan op de oorzaken van eenzaamheid, over preventie van eenzaamheid en het stimuleren van mensen om te investeren in het netwerk. Ook zal zij ingaan op preventie bij jongeren onder andere door weerbaarheidstraining. Hierna worden er drie workshops gegeven, waarvan men er twee kan volgen.

De eerste workshop gaat over persona's, de tweede workshop gaat over eenzaamheid bij ouderen en de derde workshop gaat over eenzaamheid bij jongeren. De workshops worden georganiseerd door de GGD en een aantal sociaal werkers van Bint.

Aanmelden kan via de website van Bint: [www.bintwelzijn.nl](http://www.bintwelzijn.nl) of bel 073-5515432

EEN  
TEGEN  
EENZAAMHEID

## Jongeren centrum de Cave ook op maandagavond geopend



Het jongerenwerk team van Bint opent de deuren voor een extra avond voor jongeren in de Cave in Sint-Michielsgestel.

Vanaf nu is het jongeren centrum zowel donderdag als maandagavond van 19.00 tot 21.00 extra geopend.

In het jongeren centrum kunnen jongeren elkaar ontmoeten, activiteiten organiseren en praten met de jongerenwerkers over alles wat hun bezighoudt. De maandagavond zullen we gaan gebruiken om samen met de jongeren activiteiten op te zetten in het kader van talentontwikkeling. Hiermee zorgen we er voor dat de jongeren zich op verschillende gebieden kunnen ontwikkelen binnen verschillende kaders, met daarbij professionele ondersteuning van de jongerenwerkers.



**BINT**

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



## Sportcafé NSW 2023

22  
sep  
2023

Jaarlijks organiseren de buurtsportcoaches als onderdeel van de vrijwilligersacademie diverse sportcafés. Het sportcafé is een ontmoetingsplek gericht op kennisdeling en verbinding op het gebied van sport en bewegen. De onderwerpen die tijdens deze avonden aan bod komen, zijn afkomstig uit de wens en behoefte van het netwerk. Zo hebben we eerder o.a. aandacht besteed aan onderwerpen zoals de gezonde sportkantine, omgaan met lastig gedrag, de veilige sportomgeving, omgaan met kinderen met autisme en nog veel meer! Ons doel met het Sportcafé is kennis delen en daarmee meer mensen en organisaties inspireren om de hele gemeente Sint-Michielsgestel vitaal te maken. Daarnaast is het Sportcafé een netwerkevenement waarbij men elkaar informeert/inspireert over ontwikkelingen, lopende zaken, successen en leermomenten. De inspiratiesessies zijn o.a. gericht op de thema's: aanvragen lokale ondersteuningsservices NOC'NSF – De Gezonde Sportkantine – Rookbeleid Tijdens een sportcafé is er voldoende ruimte om ervaringen te delen en nieuwe contacten te leggen.

Kijk voor meer informatie en/of aanmelden op de activiteitenagenda van [www.beleefsmg.nl](http://www.beleefsmg.nl)



### Het volgende sportcafé

Datum: Vrijdag 22 september

Tijd: 18:45 – 19:00 uur ontvangst

19:00 – 20:30 uur inspiratiesessie

20:30 – 21:00 uur informele nazit

Locatie: Meander, Raadzaal

Meanderplein 1

5271 GC Sint-Michielsgestel

## Fietslessen aangeboden



Kunnen fietsen geeft meer vrijheid! Iedereen heeft recht op leren fietsen! Alleen heeft niet iedereen de kans gekregen om dit op een jonge leeftijd te doen. Daarom start Bint op 1 september met de fietslessen voor volwassenen vanaf 18 jaar.

1  
sep  
2023

### Fietslessen

Gedurende 10 weken gaan de deelnemers aan de slag met verkeerslessen, oefenen van balans en andere basisvaardigheden die nodig zijn om zo snel mogelijk zelfstandig de weg op te kunnen. Met als resultaat meer vrijheid en meer mogelijkheden. Er

is meer ruimte om zelfstandig op pad te gaan: kinderen van school op te halen, snel en makkelijk boodschappen te doen of gewoon lekker een stukje te fietsen en van onze prachtige omgeving te genieten.

### Praktische informatie

De lessen starten op vrijdag 1 september van 10.00 – 12.00 uur in Sint-Michielsgestel met ondersteuning van professionals en vrijwilligers. Er zijn oefenfietsen aanwezig. Mocht je niet alle 10 lessen bij kunnen wonen, dan kunnen wij kijken wat wel mogelijk is. Neem hierover contact op met Julia Gavrilenko, sociaal werker nieuwkomers: 06-43 65 44 23 / [j.gavrilenko@bintwelzijn.nl](mailto:j.gavrilenko@bintwelzijn.nl).



**BINT**

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



10  
okt  
2023

NAH staat voor Niet Aangeboren Hersenletsel. Mensen met NAH kunnen kampen met o.a. geheugenproblemen, veranderde emoties en concentratieproblemen. Ze kunnen moeite hebben met praten of snel overprikkeld raken. Als mantelzorger merk je dat je naaste niet meer dezelfde is. Hoe ga je met dat veranderde gedrag om? In deze bijeenkomst wordt hierop ingegaan. Lia Zwaans, gespecialiseerd verpleegkundige van Vivent geeft voorlichting over mantelzorg voor personen met NAH. Na de pauze is er ruimte voor uitwisseling van ervaringen.

## Waar en wanneer?

Dinsdag 10 oktober van 19.00 uur tot 21.00 uur.

Locatie: Bibliotheek Sint-Michielsgestel Meanderplein 1

De bijeenkomst is gratis. Het is prettig als je je vooraf aanmeldt via: 073-5515432. Je bent echter ook welkom wanneer je niet bent aangemeld.

## Vervoer

Is er vervoer nodig? Bel ons dan. 073-5515432 of via de mail: info@bintwelzijn.nl



## Gezocht: Vrijwilliger dagbesteding in Berlicum en Gemonde

### Ben of ken jij iemand die zich graag vrijwillig wil inzetten voor ouderen?

Voor de Durpskamer in Berlicum/Middelrode en de Gemondekamer in Gemonde zijn wij op zoek naar enthousiaste mensen die het vrijwilligersteam willen komen versterken. Samen bezorgen we de mensen een fijne dag en een plek waar ze zich thuis kunnen voelen. Als vrijwilliger kun je op verschillende manieren een bijdrage leveren aan de dagbesteding, namelijk:

#### Gastvrouw en gastheer

Maak jij graag een praatje, hou je van gezelligheid en ben je zorgzaam ingesteld?

Dan kun je je aanmelden als gastvrouw of gastheer en de begeleiding voor een dag of dagdeel verzorgen.

#### Activiteitenbegeleiding

Vind je het leuk om activiteiten te bedenken en mee uit te voeren? Dan kun je wekelijks, maandelijks, of eens in de veertien dagen, als vrijwilliger een dagdeel in een van de kamers een activiteit verzorgen. Dit kan zijn op het gebied van sport en spel of een andere creatieve activiteit.

#### Anders

Ben jij iemand die liever achter de schermen dan ervoor werkt? Dan kun je je ook aanmelden als vrijwilliger die op de achtergrond e.e.a. oppakt om zo een bijdrage te leveren aan de kamers.

#### Interesse of wil je meer weten?

Bel (073) 551 5432 of mail naar info@bintwelzijn.nl

