

Nieuwsbrief

Stichting Perspectief voor welzijn, zorg, sociaal en cultureel werk Beuningen

STICHTING PERSPECTIEF

*Dé organisatie voor welzijn,
zorg, sociaal en cultureel werk*

-  theaterdemolen.nl
-  kunstroutebeuningen.nl
-  geldersehanden.nl/beuningen
-  buurtvervoerbeuningen.nl
-  stg-perspectief.nl

ONZE PROJECTEN

Theater de Molen
Jeugd- en jongerenwerk
Leefbaarheid in de wijken
Steunpunt Mantelzorg
Vrijwilligers Informatiepunt
Vervoer van deur tot deur
Administratie voor elkaar
Kunstroute Beuningen
Ouderenadvies
't Praothuis
Reparatiecafé
Eetpunten
Sozen



Molenstraat 54,
6641 BK Beuningen
Telefoon 024 – 675 09 39
maandag t/m vrijdag 09.00 – 17.00 u
E-mail info@stg-perspectief.nl



DAAR ZIJN WE WEER!

Vorige maand was er geen nieuwsbrief vanwege vakantie. Hierbij alweer nr. 63 met genoeg nieuws en activiteiten die de moeite waard zijn. Veel leesplezier!

NIEUWE MENSEN LEREN KENNEN BESTAAT 1 JAAR

Het initiatief Nieuwe mensen leren kennen Beuningen, Ewijk, Winssen en Weurt bestaat 1 jaar. Het is een initiatief waarbij mensen tussen de 25-55 jaar elkaar laagdrempelig kunnen ontmoeten. Er is een ontmoetingsmoment om de week op dinsdagmiddag bij Lokaal Talent en op woensdagavond in de Lèghe Polder.

De Facebookgroep bestaat inmiddels uit 100 personen. Ook is er een WhatsAppgroep waar leuke initiatieven gedeeld worden, waar je vrijblijvend bij aan kunt haken. Zo gaan er regelmatig mensen samen wandelen, een terrasje pakken, kopje koffie doen, uit eten en naar feestjes. Ook worden er creatieve dingen georganiseerd. Voor ieder (budget) wat wils.

De groep bestaat uit zowel mannen als vrouwen en is voor iedereen gratis toegankelijk. De Facebookgroep kun je vinden via: www.facebook.com/groups/400077142074543/ of stuur een berichtje naar 06-22064927 als je toegevoegd wil worden aan de Whatsapp-groep. Het project wordt ondersteund door Stichting Perspectief.



**NIEUWE MENSEN
LEREN KENNEN**

BEUNINGEN, EWJK, WINSSSEN EN WEURT

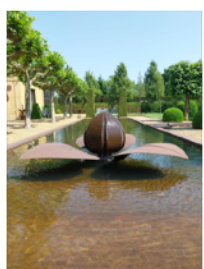
GESPREKSGROEP NAAR DE TEMPELHOF

In juni was de gespreksgroep te gast bij De Tempelhof van Huub en Adelheid Kortekaas in Winssen.

We werden ontvangen met koffie/thee en kregen uitleg over hun werk en het ontstaan ervan.

Twee mensen verbonden door de droom om een universele beeldtaal te ontwikkelen en het leven te leven als een uniek avontuur gebaseerd op de aloude levensvragen: Wie ben ik, Wat is de zin van het leven en Hoe geef ik dit vorm.

We kregen een rondleiding door het huis en de prachtige tuin. Het was zonnig weer en iedereen heeft genoten.



ZOMERBINGO BIJ DE MOLENSOOS

Dinsdag 15 augustus vanaf 12.00 uur:

3-gangen menu en aansluitend een zomerbingo

Kosten € 15,00

Aanmelden vóór 8 augustus

Bel 024-6750939 of mail info@stg-perspectief.nl



lokaal
TALENT

**Kom haken, breien,
kletsen en lachen bij
de handwerkgroep
Vol van Wol.**

*Gezellig breien of haken, iedere
donderdag van 13:30 tot 15:45 uur.
Locatie: Rijstveld 4, Beuningen.*

Iedereen is welkom!

*De bijeenkomsten zijn gratis.
Meer informatie Engeline Bubeck,
engelinebubeck@hotmail.com of
024 6750939 (Perspectief)*

*In de maand augustus is er een
zomerstop.*



**BIJ VOL VAN WOL
ONTMOET JE
VRIENDEN.**

Voor beginners
zijn garen,
haaknaalden &
breinaalden
aanwezig.

Voor eigen
handwerk-
projecten zelf
materialen
meebrengen.

 **Perspectief**

BUURTVERVOER BEUNINGEN ZOEKT CHAUFFEURS

De drie auto's van Buurtvervoer Beuningen rijden af en aan. Dit biedt mensen de mogelijkheid om binnen de gemeentegrenzen zelfstandig van deur tot deur vervoerd te worden. Veel mensen maken inmiddels met veel plezier gebruik van onze voorziening.

De auto's worden bestuurd door vrijwilligers en wij zoeken nieuwe chauffeurs!

Vindt u het leuk om een (elektrische) auto te rijden en heeft u affiniteit met de doelgroep? Kunt u omgaan met een smartphone? Bent u vitaal? Dan zouden wij graag met u in contact komen. Wie weet bent u dan de nieuwe chauffeur die ons team komt versterken.

Minimaal een dagdeel per twee weken zit u achter het stuur. Vaker mag ook. In overleg bespreken we wat u prettig vindt, wat mogelijk en niet mogelijk is. U ontvangt kleding en krijgt uiteraard uitleg/training.

Geïnteresseerd? Bel Joseph Vink: 06-22065334 of mail: josephvink@stg-perspectief.nl



Seniorenvereniging Winssen en Perspectief presenteren:



KERMISMATINEE

Live-muziek van toporkest Jersey

MAANDAG 14 AUGUSTUS 2023

14.00-17.00 UUR
MUZIEKCENTRUM ULTO
NOTARIS STEPHANUS ROESSTRAAT 3 IN WINSSSEN
€ 7,50 LEDEN/€ 10,00 NIET-LEDEN
(INCL. 2 CONSUMPTIES EN KOFFIE/THEE)



meer info op www.seniorenwinssen.nl

Eetpunt Winssen

KERMISBRUNCH

DINSDAG 15 AUGUSTUS 2023

TIJD: 12.00 UUR, INLOOP VANAF 11.30
WAAR: DE PAULUS, MOLENSTRAAT 2 IN WINSSSEN
KOSTEN: € 12,50 PER PERSOON
(GRAAG GEPASTE CONTANTE BETALING BIJ BINNENKOMST)

VOORAF AANMELDEN T/M 6 AUGUSTUS BIJ
ANS KERSTEN 06-28338144/0487-522300



INZAMELING SHOPPEN@MIJNTJE GROOT SUCCES

Afgelopen periode heeft Zeeman een inzameling gehouden voor Shoppen@Mijntje. Dit was een groot succes!

We zijn enorm blij met de opbrengst:

- 63 paar sokken
- 160 stuks ondergoed
- 44 handdoeken, washandjes, theedoeken
- 18 stuks kleding
- 31 stuks wasmiddel, wasverzachter, afwasmiddel

Zeeman Beuningen: ontzettend bedankt namens alle bezoekers van Shoppen@Mijntje!



Houd jij van een hapje, drankje en praatje en vind je het leuk om iets voor een ander te doen?



Het huidige team vrijwilligers van het eetpunt in Weurt kan versterking gebruiken! We zijn daarom op zoek naar enthousiaste gastvrouwen en/of gastheren! Één keer per week ben je op donderdag van 10:00 tot 14:00 uur aanwezig bij de Kloosterhof in Weurt. Je dekt de tafels, ontvangt de gasten, helpt mee met het bereiden van de maaltijd in de keuken samen met andere vrijwilligers, serveert het eten en ruimt na afloop mee op.

Geïnteresseerd? Meld je dan snel aan als vrijwilliger voor het eetpunt in Weurt en wordt onderdeel van een hecht, enthousiast, creatief en gezellig team van vrijwilligers. Voor meer informatie kun je contact opnemen met David Knaap, bel 0630576148 of mail davidknaap@stg-perspectief.nl



Perspectief



Ondervoeding bij ouderen

Wat vind je belangrijk om op oudere leeftijd te kunnen blijven doen?

Naar de speeltuin gaan met de kleinkinderen? Het wandelingetje maken naar de supermarkt? Op vakantie gaan? Sporten? Voor veel mensen zijn dit hele vanzelfsprekende dingen, maar dat geldt lang niet voor iedereen. Wanneer er sprake kan zijn van ondervoeding wordt voorgenoemde niet meer vanzelfsprekend en gaat je zelfredzaamheid achteruit.

Wat is ondervoeding?

Wanneer er in korte tijd veel en snel gewicht wordt verloren kan er ondervoeding ontstaan. Ook bij minimaal 4 kg gewichtsverlies in 6 maanden tijd (ook bij overgewicht) spreek je van ondervoeding.

Hoe vaak komt het voor?

- Bij 1 op de 5 thuiswonende ouderen
- Bij 1 op de 3 75+ers met thuiszorg
- Bij 1 op de 4/5 ouderen in een ziekenhuis of zorginstelling

Wat gebeurt er in je lichaam?

Ondervoeding houdt in dat het lichaam onvoldoende energie en/of voedingsstoffen binnenkrijgt en daardoor verzwakt raakt, de spiermassa wordt afgebroken. Dit merk je onder andere doordat je conditie minder wordt, het staan wiebelig wordt en er minder kracht is. Ook is er meer vermoeidheid en kans op vallen. Spierkracht is ontzettend belangrijk voor bijvoorbeeld al de eenvoudige dagelijks dingen zoals aankleden, boodschappen doen, koken. Je zelfredzaamheid!

Tips van de diëtist

- Met kleine aanpassingen in de voeding zijn al grote resultaten te behalen
- Neem dagelijks voldoende eiwitten en calorieën (energie) bij elk maaltijdmoment
Eiwitten zitten in vlees, vis, peulvruchten, eieren, zuivel, noten en graanproducten
- Eiwitten uit voeding zijn altijd nodig voor het behouden van spiermassa!
- Door voldoende eiwitten te eten kunnen spieren en spierkracht behouden blijven of toenemen
- Door een advies op maat eet je nog steeds de voeding die je lekker vindt



Mevrouw J. 75 jaar: 'Ik had het eerst niet door, maar viel onbewust wat kilo's af. Mijn kracht ging achteruit, ik voelde mezelf minder stabiel tijdens het fietsen en was sneller buitenadem met traplopen. De fysiotherapeut heeft mij doorverwezen naar een diëtist. Samen met de diëtist heb ik mijn voeding doorgenomen en een plan gemaakt. Ik wist niet dat eiwitten en de verdeling hiervan zo belangrijk waren! Ik eet nu voedzamer en eiwitrijker! Mijn gewicht is niet meer aan het dalen en mijn kracht neemt toe. Gelukkig voel ik mezelf weer zekerder tijdens het fietsen.'

Wanneer aan de bel trekken?

- Gewichtsverlies zonder dat dit de bedoeling is
- Verminderde eetlust
- Vermoeidheid en/of een slechte conditie
- Toename valincidenten
- Losser zittende kleding en/of horloge om de pols
- Dingen die u altijd zonder moeite deed, gaan steeds lastig (is achteruitgang spiermassa)
- Dingen die je altijd zonder moeite deed, gaan nu lastig



Cursus 'Omgaan met borderline' start voor familieleden en naasten

Het hebben van een Borderline persoonlijkheidsstoornis is zwaar voor diegene die het overkomt, maar ook voor familieleden kan het lastig zijn. Het contact met elkaar verloopt soms moeizaam, met daarbij teleurstelling en frustratie aan beide kanten.

In de cursus 'Omgaan met borderline' (8 bijeenkomsten) leren naasten hoe het gedrag van degene met een Borderline persoonlijkheidsstoornis hen beïnvloedt en hoe ze zich anders kunnen gedragen. Door met anderen te praten en inzicht te krijgen in de situatie kan voorkomen worden dat gevoelens zich opstapelen en tot problemen leiden.

Wanneer en waar?

Start dinsdag 5 september 2023 van 18.00-20.00 uur in Nijmegen

Informatie en aanmelden:

026-312 44 83 of preventie@propersona.nl

Inwoners van de gemeente Nijmegen, Berg en Dal, Beuningen, Druten, Heumen, Lingewaard, Mook en Middelaar en Wijchen kunnen deelnemen aan de cursus. Deelname kost € 30,-.

Pro Persona Connect afdeling Preventie
026-3124483
preventie@propersona.nl
www.propersonaconnect.nl/preventie

CURSUS OMGAAN MET BORDERLINE

Voor familieleden en naasten van mensen met een Borderline persoonlijkheidsstoornis organiseert Pro Persona Connect vanaf dinsdagavond 5 september de cursus 'Omgaan met borderline'.

Tijdens de cursus wordt uitleg gegeven over het ziektebeeld, maar centraal staat het omgaan met borderline gedrag.

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. Er wordt gestart op dinsdag 5 september van 18.00-20.00 uur in Nijmegen.

Geïnteresseerde inwoners van de gemeente Nijmegen, Berg en Dal, Beuningen, Druten, Heumen, Wijchen, Mook en Middelaar of Lingewaard kunnen zich aanmelden.

Bel 026-3124483 of mail preventie@propersona.nl

Voorafgaand aan de cursus zal er een kennismaking zijn met de preventie medewerker.

Voor deelname geldt een eigen bijdrage van € 30,-

FEESTWEEK BIJ 'T PRAOTHUIS

In de maand juni heeft dagverzorging 't Praothuis een feestweek gehad met het thema vervoer.

Er zijn in die week verschillende voertuigen gekomen waarin de deelnemers plaats konden nemen en eventueel een ritje maken.

Zo kwamen er door medewerking van inwoners uit de gemeente Beuningen en Bergharen o.a. paard en wagen, tractoren, oldtimers en een Porsche.

Ook aan de inwendige mens werd gedacht. Er werden pannenkoeken gebakken door Linda met haar bakfiets, er kwam een frietkar waar de deelnemers zelf hun bestelling konden geven en er werd een heerlijke high tea verzorgd door De Hapjeskist.

Dit alles werd mogelijk gemaakt doordat we afgelopen jaar het goede doel waren van supermarkt Jan Linders.

