

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
-  buurtvervoer.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

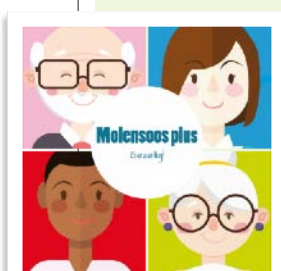


Molenstraat 54,
6641 BK Beuningen
Telefoon 024 – 675 09 39
maandag t/m vrijdag 09.00 – 17.00 u
E-mail info@stg-perspectief.nl



Elkaar anders ontmoeten - elkaar helpen op afstand

MOLENSOOS-PLUS OP VRIJDAG STOPT



De inloopochtend op vrijdag in het Molenhuis zal m.i.v. 18 februari stoppen. Inwoners van de gemeente Beuningen hebben nog wel de mogelijkheid om gebruik te maken van onze andere inloopsozen.

Heeft u behoefte aan ondersteuning of een ontmoetingsmoment loop dan gerust eens binnen bij één van onze sozen:

- Dinsdag vanaf 9.30 uur locatie Molenhuis Beuningen
- Woensdagochtend vanaf 9.30 uur Kloostertuin Weurt
- Donderdagochtend vanaf 9.30 uur MFA 't Hart Ewijk
- Donderdagochtend vanaf 9.30 uur Paulus Winsen

De sozen zijn er voor iedereen. U kunt tijdens de soos binnenlopen voor gezelligheid, een kopje koffie/thee, een praatje of om mee te doen aan een spel of activiteit.

Meer informatie is te vinden op www.stg-perspectief.nl of bel naar 024-6750939.

VRIJWILLIGSTER SONJA VAN BUURTVERVOER OP TV

Sonja van Kalkeren is vrijwilligster bij Buurtvervoer. Ze heeft daarmee een leuke band opgebouwd met passagiers. Vanwege Corona kwam het vervoer stil te liggen en de mensen zaten thuis. Daarom bracht Sonja de mensen die ze wat beter kende een plantje met Pasen.

Twee dames die ze altijd vervoert, vonden dat zo lief, dat ze Sonja opbelden om haar te bedanken. Sindsdien belt Sonja elke zondag met ze. Want "je merkt zo dat ze daar behoefte aan hebben. En dan denk ik: wat is nou een half uur of uur op een zondag?"

Bekijk [hier](https://www.npostart.nl/WO_MAX_16723276) het hele verhaal van Sonja
https://www.npostart.nl/WO_MAX_16723276

ZONDER GEDOE ERGENS NAARTOE!

Buurtvervoer Beuningen biedt plezierig en veilig vervoer, van deur tot deur, binnen de gemeente Beuningen. Specifiek bedoeld voor mensen die niet (meer) in staat zijn zelfstandig op een locatie te komen waar ze willen/ moeten zijn.

Medio januari hebben wij onze dienstverlening weer opgestart. Onder strikte afspraken kunnen wij op een veilige en verantwoorde wijze passagiers vervoeren. Wij plannen in deze periode één klant per rit, met als uitzondering een echtpaar of stel uit eenzelfde huishouden. Iedereen dient op de achterbank plaats te nemen en een mondkapje te dragen. Als extra veiligheid is tussen de chauffeur en passagiers ook een kunststof scherm geplaatst. De klanten dienen zoveel mogelijk zelfstandig in- en uit te stappen, maar waar nodig zullen chauffeurs een handje helpen.

Dus wilt u zonder gedoe ergens naartoe? Vraag dan een vervoerspas aan! Met deze vervoerspas kunt u een ritje plannen binnen de gemeente Beuningen en plaatsnemen in de elektrische voertuigen van Buurt vervoer Beuningen. De auto's worden gereden door vrijwillige chauffeurs op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur.

Een rit kost slechts € 1,00.

Wilt u meer informatie? Kijk dan op www.buurtvervoer.nl. Voor vragen kunt u ook telefonisch contact met ons opnemen: 024-7370555.



DAMESGYM 55+ EWJK ZOEKT EEN SPORTDOCENTE

We zijn op zoek naar een nieuwe enthousiaste sportdocente voor de damesgym 55+ in Ewijk op maandagavond.

De gym is een combinatietraining waarin verschillende oefenmaterialen aan bod komen zoals; dynabands, gewichten, ringen, stokken, fysioballen, badminton etc. Ook vrije oefeningen op de mat vinden regelmatig plaats. Met deze trainingmethode worden alle belangrijke spiergroepen aangepakt. Zo breng je gemakkelijk je lichaam in de goede conditie.

Met eenvoudige aerobicspassen, die iedereen moeiteloos kan aanleren en opzweepende muziek, breng je snel je lichaam op temperatuur om blessures te voorkomen. Iedereen traint op zijn eigen niveau waarbij ook aangepaste oefeningen mogelijk zijn. De laatste 10 minuten worden voor cooling down (rek- en strekoefeningen) gereserveerd om spierpijn te voorkomen.

Ewijk - maandag 18.30 tot 19.30 uur in MFA 't Hart.

Soort dienstverband: Freelance/ZZP

Reageren kan tot en met 25 februari a.s. via info@stg-perspectief.nl.

JONGE MANTELZORGERS MOGEN LANGER IN HUURHUIS BLIJVEN NA OVERLIJDEN OUDERS

Meerderjarige kinderen hoeven niet langer binnen twee maanden na het overlijden van hun ouder(s) de ouderlijke huurwoning te verlaten.

Zo krijgen jongeren de tijd voor rouwverwerking. Dat is goed nieuws voor jonge mantelzorgers.

Nu is het zo dat volwassen kinderen na het overlijden van hun ouders vaak binnen 2 maanden de huurwoning moeten verlaten. Zij kunnen niet zomaar het huurcontract van de ouders overnemen.



In de nieuwe wet krijgen de jongeren een tijdelijk huurcontract van 2 jaar. Ook daarna kunnen ze niet zomaar op straat worden gezet. Als de ouderlijke woning niet passend is, moet de huureigenaar een ander aanbod doen. De nieuwe regeling gaat gelden voor kinderen van 18 t/m 25 jaar.

DOET JE MEE MET DE NATIONALE MANTELZORGPANEL?

Ben je mantelzorger en wil je je mening delen over onderwerpen die jou aangaan? [Doe dan mee met het Nationaal Mantelzorgpanel](#). Zo kunnen wij je belangen nog beter behartigen.

Hier is de link; <https://ctsurvey.crowdtech.com/Loginpage>

APP MYINLIFE

De zorg voor een naaste kan erg zwaar zijn en hulp/ondersteuning vragen wordt vaak als lastig ervaren. Veel mantelzorgers vinden dat ze de zorg zelf moeten doen. Ze willen anderen er niet mee lastig vallen. Of ze gaan er vanuit dat anderen niet zo goed weten wat iemand nodig heeft. Toch kunnen familie leden, vrienden of burens op een laagdrempelige manier even de taken van de mantelzorger uit handen nemen.

Met de app *Myinlife* kan de mantelzorger gemakkelijk informatie delen, afspraken maken, taken en gebeurtenissen (ver)delen met het sociale netwerk. De app Myinlife voorziet in de behoefte aan sociale ondersteuning en contact voor bijv. mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Door het delen van mooie momenten, in tekst, foto's of video's, wordt het gebruik van de app bovendien gestimuleerd. Zo heeft de mantelzorger minder het gevoel de zorg alleen te doen.

De mantelzorger bepaalt wie toegang krijgt tot de app. *Myinlife* is ontwikkeld door het Alzheimer Centrum Limburg (Universiteit van Maastricht) met hulp van Alzheimer Nederland.

Meer informatie is te vinden op www.dementie.nl/myinlife





5 FEBRUARI –
6 MAART

VOORJAAR 2022

MUZIEKTHEATER

Zaterdag 5 februari

Wij gaan lekker
nergens naartoe
& Zócalo

Marlies Ruigrok

DUBBEL-
VOORSTELLING



Aanvang: 20.30 uur
Entree: € 17,50

SENIORENBIOS

Vrijdag 18 februari

Le Grand Bain

Aanvang: 14.00 uur
Entree: € 7,50
Leden VvSB € 6,00



FAMILIE 1+

Zondag 20 februari

De Wondertuin

Theater Stof

Aanvang: 11.00 uur
Entree: € 7,50



MUZIEK

Zondag 27 februari

Kieran Goss &

Annie Kinsella

Aanvang: 20.30 uur
Entree: € 17,50



FAMILIE 4+

Zondag 6 maart

Soep!

Ijsbeer INC

Aanvang: 14.00 uur
Entree: € 7,50



JUBILEUM DIJKMAGAZIJN

Woensdag

9 maart

The Salt of Earth

Aanvang: 20.00 uur
Entree: € 7,50



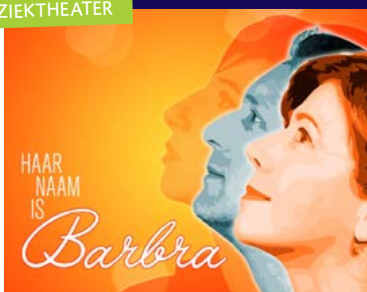
MUZIEKTHEATER

Zaterdag 12 maart

Haar naam is
Barbra

Janke Dekker &
Eelco Menkveld

Aanvang: 20.30 uur
Entree: € 19,50



SENIORENBIOS

Woensdag

18 maart

The Secret:
Dare to Dream

Aanvang: 14.00 uur
Entree: € 7,50
Leden VvSB € 6,00



Kijk voor alle actuele informatie over de voorstellingen en films op onze website.
U kunt uw entreekaarten online reserveren en direct betalen: www.theaterdemolen.nl

Molenstraat 54, 6641 BK Beuningen, 024-6774160, info@theaterdemolen.nl



HANS WIJZIGT ZIJN LEEFSTIJL

Soms krijg je een waarschuwing, waardoor er ineens een knopje in je hoofd om wordt gezet.

Dit overkwam Hans Janssen uit Weurt. Hij heeft diabetes, overgewicht en vijf jaar terug werd hij aan zijn hart geopereerd. Dat was allemaal niet prettig, maar toch wijzigde hij nog niet echt zijn leefstijl. Dat gebeurde in oktober vorig jaar wel. Hij ging voor diabetes controle naar de internist en hoorde dat zijn nieren erg slecht functioneerden. Als hij niet snel iets zou gaan doen, wachtte hem de dialyse. Een harde boodschap en Hans besloot om het advies van de diëtiste, om zoutloos te eten, serieus te nemen.

Keukens zijn een rode draad door het leven van Hans.

Vroeger installeerde en monteerte Hans keukens. Sinds zijn vrouw Gerry lichamelijke klachten kreeg, staat hij elke dag in de keuken om te koken. Na de boodschap in het ziekenhuis kookt hij zonder zout. Een leuke bijkomstigheid is, dat hij er een hobby bij heeft gekregen. Hij kreeg van de diëtiste een kruidenwijzer en begon met experimenteren. Hij kocht zelf een kookboek over koken met kruiden (foto). Elke week wordt er wel een potje met kruiden aan zijn assortiment toegevoegd, zodat het kruidenkastje is inmiddels behoorlijk vol is. Hans heeft al ruimte moeten maken om nieuwe aankopen in anders kastjes kwijt te kunnen. Hij probeert echt van alles uit en dat is zo succesvol dat niet alleen zijn vrouw Gerry er met smaak van eet, maar ook hun kinderen en de burens lenen zich met plezier als proefkonijn. Vooral de erwtensoep is een gewilde topper. Hans maakt altijd een pan van acht liter en die gaat in een keer leeg. Iedereen smult mee!

Onlangs is Hans voor controle naar het ziekenhuis geweest. Hij kreeg een felicitatie, want de diabetes is op een veel beter peil, het functioneren van de nieren is aanzienlijk verbeterd en hij is door het zout uit zijn menu te schrappen, maar liefst acht kilo afgevallen. Misschien wel het belangrijkste, Hans voelt zich veel fitter.



ERWTENSOEP VAN HANS

Voor 8 liter soep zijn de ingrediënten:

Groenten: 1 knolselderij, 1 prei, 3 uien, 5 teentjes knoflook, een flinke winterwortel, een aantal aardappels en 4 ons spliterwten. **Vlees:** 3 ons mager ongerookt spek, 8 schouderkarbonades, 2 rookworsten en ongerookte spekJes of een speklap.

Kruiden: Tijm, selderij, lavas, laurier en kruidnagel.

Werkwijze: Pan met 8 liter water opzetten en ongezouten groentebouillonblokjes toevoegen voor ongeveer 4 liter bouillon. Hierin al het vlees laten garen en als dit gaar is de schouderkarbonades van het bot ontdoen. Het vlees hoeft pas helemaal aan het eind terug in de soep. Nu worden eerst de groenten gegaard in de bouillon en als alle groenten gaar zijn, kan het evt. met een staafmixer fijn worden gemaakt. Dan het gegaarde vlees weer toevoegen en het geheel nog een tijdje laten sudderen. Vervolgens de soep verdelen en daarbij zorgen dat je niet teveel uitdeelt en er ook nog voldoende voor je zelf overblijft.



RECEPTEN UITWISSELEN

Als er mensen zijn die het leuk vinden om met elkaar recepten uit te wisselen, dan lijkt het Hans leuk om hieraan mee te doen. Aanmelden kan via Perspectief, 024-6750939

of via ellyhagen@stg-perspectief.nl

Wij brengen jullie dan in contact met elkaar en/of kunnen een locatie regelen.

Wil je ook eens uitproberen om zonder zout en met meer kruiden te koken? De kruidenwijzer en tips zijn te vinden op: <https://nierstichting.nl/kruidenwijzer/producten/>

VACATURE JONGERENWERKER M/V

Vanwege uitbreiding van werkzaamheden is Perspectief op zoek naar een jongerenwerker M/V voor 16 uur per week.

Als jongerenwerker leg je contact met bestaande en nieuwe groepen jongeren, ook ambulante in de wijk. Je bouwt een vertrouwensband met de jongeren op en organiseert samen met hen leuke en leerzame activiteiten. Het is daarom belangrijk dat je goed aanvoelt wat jongeren willen en ze in beweging krijgt, zodat ze hun talenten kunnen ontwikkelen. De werkzaamheden vinden plaats in de gemeente Beuningen.

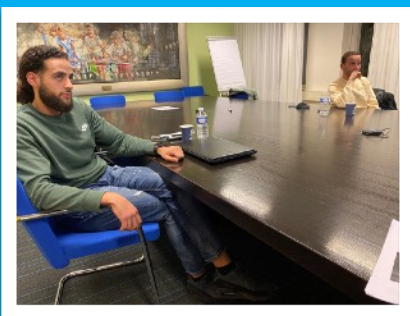
Lees [hier](#) de uitgebreide vacature of [kijk hier](#) voor meer informatie.

Link: <https://stg-perspectief.nl/vacatures>



STRAATCOACHES PRESENTEREN BIJ DE GEMEENTERAAD

Afgelopen dinsdag hebben onze directeur, Eufride Klein Rouweler en onze straatcoaches Soulaiman Ourahou en Zakaria Kerkri bij de commissie welzijn van de gemeente Beuningen een presentatie over het ambulante jongerenwerk gegeven. Ze hebben verteld over hoe ze te werk gaan en wat de problemen zijn die ze in hun werk tegenkomen.



Mocht U het terug willen zien:

<https://beuningen.bestuurlijkeinformatie.nl/Agenda/Index/>

STENEN ZOEKEN AAN DE WAAL MET DE WAALWOEMIES

Woensdagmiddag 16 februari gaan we stenen zoeken aan het Waalstrand. Een kei van een activiteit: zoeken naar kiezels die al duizenden jaren oud zijn.

Het Dijkmagazijn zorgt voor vergrootglazen en zoekkaarten waar bijna alle stenen op terug te vinden zijn. Wie vindt de mooiste kei?



Tip: trek stevig schoeisel aan en breng een klein doosje mee, want voor je het weet heb je al een verzameling van zeker 12 verschillende soorten stenen. Na afloop krijg je een gratis zoekkaart om te onthouden wat je verzameld hebt.

Deze activiteit is mogelijk gemaakt door Beuningen Samen in Beweging. Wij houden ons aan de RIVM-maatregelen. Bij slecht weer of andere beperkingen beslissen we op de dag zelf of de activiteit door kan gaan en krijgt u voor 10.00 uur bericht.

Waalwoemi: Stenen zoeken, woensdag 16 februari van 15.00-16.30 uur. Startpunt Het Dijkmagazijn, Dijk 41 Beuningen. Maximaal 20 kinderen, deelname € 2,50 per kind. Aanmelden is verplicht via www.dijkmagazijnbeuningen.nl. (Groot)-ouders mogen gratis meedoen en voor de eerste vier helpende ouders zijn er kortingsbonnen voor een volgende activiteit.