

# Inhoud

Voorwoord	<b>Pag. 2</b>
Aangeboden activiteiten per dag	<b>Pag. 3-5</b>
Arrangementen	<b>Pag. 6</b>
Vervoer	<b>Pag. 7-8</b>
Digitale hulp	<b>Pag. 9</b>
Langer zelfstandig wonen	<b>Pag. 10-13</b>
Als u voor een naaste zorgt	<b>Pag. 14-15</b>



# Dag!enDoen!

Doet u ook mee?

## Zou u wat vaker iets willen ondernemen buiten de deur?

Bijvoorbeeld gezellig koffiedrinken bij De Inloop of deelnemen aan een sportieve activiteit? Vindt u het lastig om alleen te gaan? Of weet u niet hoe u het moet regelen? Dag!enDoen! van Welzijn Barneveld helpt u daar graag bij.

## Wij verzamelen de activiteiten uit de gemeente Barneveld voor u in één agenda.

Aanmelden voor een activiteit is makkelijk en u kunt via de app ook vervoer regelen! U zit nergens aan vast en kunt zelf bepalen hoe vaak u ergens naar toe wilt gaan.

## Dag!enDoen! werkt via een app. Dat klinkt ingewikkeld, maar dat is het niet.

We leren u hoe het werkt en helpen zolang dat nodig is. Heeft u zelf geen tablet of iPad? Dat is niet erg, u kunt een tablet in bruikleen krijgen.

**Laat niets u meer tegenhouden om deel te nemen aan de leuke activiteiten in uw buurt!**

# Voorwoord

## Welkom bij Welzijn Garderen!

Voor u ligt het activiteiten- en informatieboekje van 2021-2022 van Welzijn Garderen. Om het u gemakkelijk te maken hebben wij de activiteiten per dag vermeld.

Wellicht kent u Welzijn Garderen en heeft u al kennis gemaakt met één van onze activiteiten. Bent u nog geen vaste bezoeker, of heeft u interesse in een (andere) activiteit, dan nodigen wij u van harte uit om kennis te komen maken. U mag altijd vrijblijvend en gratis een activiteit bijwonen. Om deel te nemen aan de activiteiten heeft u geen indicatie nodig, u kunt gewoon langskomen voor een kopje koffie en een praatje, en meteen meedoen aan een activiteit die u aanspreekt.

Heeft u behoefte aan een bepaalde activiteit of een leuk idee voor een nieuwe activiteit? Of heeft u misschien een ochtend of middag over en vindt u het leuk om vrijwilligerswerk te doen? Neem dan gerust contact met mij op om de mogelijkheden te bespreken.

Ria Heimensen,  
Welzijn Garderen



## Activiteiten dinsdag: locatie De Wardborg

Activiteit	Tijd
Krant/geheugentraining, elke 1 <sup>e</sup> dinsdag van de maand. Info Ria Heimensen 06-13366106	10.00 - 11.45 uur
Bloemschikken, elke 2 <sup>e</sup> dinsdag van de maand. Info / aanmelden Ria Heimensen 06-13366106	10.00 - 11.45 uur
Varia: wisselende activiteiten, elke 3 <sup>e</sup> dinsdag van de maand. Info Ria Heimensen 06-13366106	10.00 - 11.45 uur
Spelochtend, elke 4 <sup>e</sup> dinsdag van de maand. Info Ria Heimensen 06-13366106	10.00 - 11.45 uur
Samen eten, eet u gezellig mee? Info / aanmelden Ria Heimensen 06-13366106	12.00 - 13.00 uur
Spelmiddag met leuke bordspellen, elke 1 <sup>e</sup> dinsdag van de maand. Info Ria Heimensen 06-13366106	14.00 - 16.00 uur
Quizmiddag, elke 2 <sup>e</sup> dinsdag van de maand. Info Ria Heimensen 06-13366106	14.00 - 16.00 uur
Sjoelen e.a. actieve spelletjes, elke 3 <sup>e</sup> dinsdag van de maand. Info Ria Heimensen 06-13366106	14.00 - 16.00 uur
Gezellige bingo met leuke prijsjes, elke 4 <sup>e</sup> dinsdag van de maand. Info Ria Heimensen 06-13366106	14.00 - 16.00 uur

## Activiteiten woensdag: locatie Dr. Kruimelstaete\*

Activiteit	Tijd
Sjoelen en biljarten. Info Dikkie van Hierden 06-10310536	19.00 uur
Contactmiddag Garderen <i>3<sup>e</sup> woensdag v.d. maand</i>	14.00 - 16.00 uur

## Activiteiten donderdag: locatie Dr. Kruimelstaete\*

Activiteit	Tijd
Koersbal. Info Welzijn Barneveld 0342-745004	13.45 - 16.00 uur

\*Oud Milligenseweg 34-10 3886 ME Garderen

## Activiteiten vrijdag: locatie De Wardborg

Activiteit	Tijd
Samen bewegen, doet u mee? Elke 1 <sup>e</sup> vrijdag van de maand. Info Ria Heimensen 06-13366106	10.00 - 11.45 uur
Train je brein, elke 2 <sup>e</sup> vrijdag van de maand. Info Ria Heimensen 06-13366106	10.00 - 11.45 uur
Lol met Wol, handwerkochtend, elke 3 <sup>e</sup> vrijdag van de maand. Info Ria Heimensen 06-13366106	10.00 - 11.45 uur
Heel Welzijn bakt..., elke 4 <sup>e</sup> vrijdag van de maand. Info / aanmelden Ria Heimensen 06-13366106	10.00 - 11.45 uur
Samen eten, eet u gezellig mee? Info / aanmelden Ria Heimensen 06-13366106	12.00 - 13.00 uur
Spelmiddag. info Ria Heimensen 06-13366106	14.00 - 16.00 uur
Op stap met Welzijn, wandelgroep elke 3 <sup>e</sup> vrijdag van de maand. Info Ria Heimensen 06-13366106	14.00 - 15.30 uur

## Activiteiten arrangement

In de Wardborg is de hele dag een activiteitenbegeleidster aanwezig. Hierdoor is het mogelijk om u activiteiten aan te bieden die bij u passen. U kunt een kopje koffie drinken, genieten van een warme maaltijd, deelnemen aan een activiteit, een krant of tijdschrift lezen of samen gezellig een spelletje spelen. Een hele dag of liever een dagdeel? Het is allemaal mogelijk!

Er kan van dit arrangement gebruik gemaakt worden op de dinsdagen en vrijdagen.

Voor meer informatie over het arrangement kunt u contact opnemen met *Welzijn Garderen* via telefoonnummer 06-13366106 of een e-mail sturen naar [info@welzijngarderen.nl](mailto:info@welzijngarderen.nl)

# Vervoer

## AutoMaatje

*De lokale vervoersservice voor en door eigen inwoners.*

### **Wat is ANWB AutoMaatje Barneveld?**

AutoMaatje Barneveld is een vervoersservice die is ontstaan uit een gezamenlijk initiatief van de ANWB samen met o.a. de gemeente Barneveld en Welzijn Barneveld.

### **Voor wie is ANWB AutoMaatje Barneveld?**

AutoMaatje Barneveld is opgezet voor inwoners uit de gemeente Barneveld die minder mobiel zijn, geen eigen vervoer hebben en voor wie vervoer een probleem is omdat ze niet in staat zijn gebruik te maken van het Openbaar Vervoer of vanuit financieel oogpunt geen gebruik kunnen maken van een taxi. Om er mede voor te zorgen dat deze mensen zoveel mogelijk hun zelfstandigheid behouden en niet altijd afhankelijk zijn van hun netwerk voor vervoer is AutoMaatje er. De vrijwilligers van AutoMaatje zorgen met hun eigen auto voor een vlot en voordelig vervoer van de huisdeur tot de plaats van bestemming van de deelnemer.

De deelnemer betaalt het bedrag van de rit contant aan de chauffeur, dit is een vaste vergoeding van € 0.30 per kilometer.

Voor meer informatie en/of aanmelden kunt u bellen naar Welzijn Barneveld.

Telefoon: 0342-745004

E-mail: [automaatje@welzijnbarneveld.nl](mailto:automaatje@welzijnbarneveld.nl)



# Vervoer

## **OV-inloopspreekuur**

Elke derde dinsdagmiddag van de maand tussen 14.00 en 15.30 uur is er in de huiskamer van Welzijn Barneveld een OV-ambassadeur aanwezig die u uitleg kan geven over het reizen met trein en bus.

Voor meer informatie kunt u bellen naar Welzijn Barneveld.

Telefoon: 0342-745004

## **Plusbus**

De Plusbus organiseert elke week meerdere uitstapjes voor senioren. Naar een museum, een dagje strand of een dierentuin, het kan allemaal. Ook met een rollator of rolstoel bent u van harte welkom om mee te gaan. U wordt thuis opgehaald en natuurlijk ook weer thuisgebracht.

Voor het aanvragen van het digitale programmaboekje en/of meer informatie kunt u op maandag- en donderdagochtend tussen 9.00 uur en 12.00 uur bellen naar Welzijn Barneveld.

Telefoon: 0342-745845

E-mail: [bpb@welzijnbarneveld.nl](mailto:bpb@welzijnbarneveld.nl)

# Digitale hulp

## Computerhulp en Meer

Kunt u geen e-mail verzenden, heeft u problemen bij het printen, wilt u hulp bij het aansluiten van apparatuur of loopt u ergens anders tegenaan? Dan kunt u terecht bij de computerhulp van Welzijn Barneveld. Onze gespecialiseerde vrijwilliger komt bij u aan huis. Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u bellen naar Welzijn Barneveld.

Telefoon: 0342-745004

E-mail: [senioren@welzijnbarneveld.nl](mailto:senioren@welzijnbarneveld.nl)

# Langer zelfstandig wonen

## De Klusdienst

Is het voor u niet mogelijk om zelf kleine klussen in en om uw huis te doen en is er vanuit uw naaste omgeving geen hulp beschikbaar? Dan kunt u gebruik maken van de Klusdienst. Onze vrijwilligers helpen u graag. Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u bellen naar Welzijn Barneveld.

Telefoon: 0342-745004

E-mail: [senioren@welzijnbarneveld.nl](mailto:senioren@welzijnbarneveld.nl)

## Meldpunt Informele hulp

Het meldpunt Informele Hulp is het meldpunt voor vrijwillige hulp in de breedste zin van het woord. Informele hulp kan bestaan uit: boodschappen doen, wandelen, rolstoel rijden, gezelschap houden, oppassen bij chronisch zieken en gehandicapten of het bieden van een luisterend oor.

Voor meer informatie kunt u bellen naar Welzijn Barneveld.

Telefoon: 0342-745004

E-mail: [info@welzijnbarneveld.nl](mailto:info@welzijnbarneveld.nl)

# Langer zelfstandig wonen

## Maaltijd aan huis

Welzijn Garderen biedt u de mogelijkheid om te kiezen voor een maaltijd aan huis. Indien u door leeftijd, handicap of ziekte niet meer voor de warme maaltijd kunt zorgen, is dit mogelijk een uitkomst voor u.

Met de menukaart kunt u elke dag kiezen uit 5 keuzes. Daarbij is er ook nog de mogelijkheid van een soepje of een nagerecht. Heeft u een dieet, wilt u grote of kleine porties, meer jus of groente, gesneden of gemalen vlees? Het behoort allemaal tot de mogelijkheden.

U kunt de maaltijden bewaren in de koelkast en verwarmen in de magnetron of oven. Dit geeft u de mogelijkheid om zelf te bepalen wanneer u wilt eten.

De maaltijden worden bezorgd door vrijwilligers.

Nieuwsgierig geworden? Voor informatie en aanmelding kunt u bellen met 0342-404121 of een email sturen naar [info@welzijnbarneveld.nl](mailto:info@welzijnbarneveld.nl)



# Langer zelfstandig wonen

## Huisbezoek

Als u 80 jaar wordt, ontvangt u van de gemeente Barneveld via Welzijn Barneveld een brief met de vraag of u thuis bezocht wilt worden. Tijdens het bezoek krijgt u uitleg en informatie over diverse regelingen en voorzieningen binnen de gemeente. Alle 75-jarigen krijgen onze informatiemap toegestuurd en kunnen desgewenst een bezoek aanvragen.

Voor meer informatie kunt u bellen naar Welzijn Barneveld.

Telefoon: 0342-745004

E-mail: [senioren@welzijnbarneveld.nl](mailto:senioren@welzijnbarneveld.nl)

## Woon Bewust

Uw woning is de plek waar u zich thuis voelt. Het biedt gewoonlijk comfort, geborgenheid en veiligheid. Het is de vertrouwde plek waar de meeste mensen oud willen worden. Maar is uw woning ook geschikt voor de toekomst? Wellicht denkt u hier nog niet over na omdat u zich nog vitaal voelt. Dit is begrijpelijk, maar niet verstandig. Er kunnen dingen gebeuren die u niet kunt voorzien. Stel dus niet uit tot morgen en vraag een gratis bezoek aan voor een geheel vrijblijvend woonadvies. Onze onafhankelijke Woon Bewust adviseurs helpen u graag!

Voor meer informatie kunt u bellen naar Welzijn Barneveld

Telefoon: 0342-745004

E-mail: [senioren@welzijnbarneveld.nl](mailto:senioren@welzijnbarneveld.nl)

# Langer zelfstandig wonen

## Het Ringelrondje

Dagelijks telefonisch contact met iemand uit de buurt dat geeft een veilig en geruststellend gevoel!

Krijgt u niet elke dag mensen over de vloer of heeft u geen dagelijks contact met iemand die kan checken of alles goed is? Bij een valpartij in huis of geval van nood bent u dan extra kwetsbaar.

Met het Ringelrondje blijft u niet lang onopgemerkt omdat u dagelijks contact heeft. Deelnemers van het rondje horen bij een groep die op elkaar letten en dat geeft een veilig gevoel.

Voor meer informatie en/of aanmelden kunt u bellen naar Welzijn Barneveld.

Telefoon: 0342-745004

E-mail: [senioren@welzijnbarneveld.nl](mailto:senioren@welzijnbarneveld.nl)

## NEN Natuurlijk, een netwerkcoach

*Wat doet een netwerkcoach?*

Een netwerkcoach helpt u bij het vergroten en versterken van uw netwerk. Biedt u een luisterend oor, een frisse blik, praktische adviezen bij het werken aan contacten en geeft een extra steuntje in de rug. Heeft u belangstelling voor een netwerkcoach of wilt u meer informatie, neemt u dan contact op met Welzijn Barneveld.

Telefoon: 0342-745004

E-mail: [senioren@welzijnbarneveld.nl](mailto:senioren@welzijnbarneveld.nl)

# Als u voor uw naaste zorgt

## **Maatjes voor mensen met dementie**

Een maatje (vrijwilliger) biedt aan de thuiswonende mens met dementie aandacht, activering, plezier en structuur en brengt daardoor ook enige verlichting aan de mantelzorg. Bij mensen met een klein netwerk wordt daardoor ook eenzaamheid voorkomen. De vrijwilliger heeft vooraf een training gevolgd om thuis te raken in de verschillende vormen van dementie en hoe daarmee om te gaan. Hij/zij wordt in de thuissituatie begeleid door de projectcoördinator en de betrokken wijkverpleegkundige/casemanager.

Voor meer informatie kunt u bellen naar Welzijn Barneveld.

Telefoon: 0342-745850

E-mail: [mantelzorg@welzijnbarneveld.nl](mailto:mantelzorg@welzijnbarneveld.nl)

## **Steunpunt mantelzorg**

Iedereen die langdurig en intensief zorgt voor een naaste die chronisch ziek, gehandicapt of hulpbehoevend is, is mantelzorg. Als mantelzorg kunt u bij het steunpunt terecht voor informatie, advies, praktische ondersteuning en een luisterend oor.

Voor meer informatie kunt u bellen naar Welzijn Barneveld

Telefoon: 0342-745850

E-mail: [mantelzorg@welzijnbarneveld.nl](mailto:mantelzorg@welzijnbarneveld.nl)

# Als u voor uw naaste zorgt

## VPTZ Vrijwillige palliatieve zorg

Een toenemend aantal mensen wil het liefst thuis in de eigen vertrouwde omgeving sterven. Als het levenseinde nadert, wordt de zorg over het algemeen intenser en intensiever. Als het te zwaar wordt, of beter nog: voor het te zwaar - wordt, kunnen de opgeleide VPTZ-vrijwilligers van Welzijn Barneveld tijd, aandacht en ondersteuning bieden. Soms kan de zorg erg zwaar zijn of kan men niet voldoende aanwezig zijn. In die situaties kunnen VPTZ-vrijwilligers uitkomst bieden. Doel is het ondersteunen van de mantelzorger bij de zorg voor de ernstig zieke thuis.

Voor meer informatie kunt u bellen naar Welzijn Barneveld.

Telefoon: 0342-745850

E-mail: [mantelzorg@welzijnbarneveld.nl](mailto:mantelzorg@welzijnbarneveld.nl)