

# 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>
Rollatorclub	<b>Pag. 9</b>
Langer zelfstandig wonen	<b>Pag. 10-13</b>
Als u voor een naaste zorgt	<b>Pag. 14-15</b>



## Koersbal

Vanaf januari gaat Welzijn Voorthuizen in de Voorde koersbal organiseren! Lijkt het u leuk om een middagje te koersballen en een kopje koffie/thee te drinken met een groep senioren, meldt u zich dan aan.

U kunt twee keer gratis mee doen om te kijken of het bij u past.

**Wanneer:** Iedere vrijdag

**Tijd:** 13:30 - 15:30 uur

**Kosten:** € 2,50 per keer

**Locatie:** Welzijn Voorthuizen,  
De Voorde, Jan de Jagerweg 50  
Voorthuizen

## Bridge

Bij Welzijn Voorthuizen kun u ook een gezellig potje kaarten. Bent u ook liefhebber van bridge? Kom gezellig een keer meedoen.

U kunt twee keer gratis mee doen om te kijken of het bij u past.

**Wanneer:** Elke eerste en derde vrijdag van de maand

**Tijd:** 13:30 - 15:30 uur

**Kosten:** € 2,50 per keer

**Locatie:** Welzijn Voorthuizen,  
De Voorde, Jan de Jagerweg 20  
Voorthuizen



## Aanmelden of vragen?

info@welzijnvoorthuizen | 06 38 62 49 81



info@welzijnvoorthuizen | 06 38 62 49 81  
www.welzijnbarneveld.nl

# Voorwoord

## Welkom bij Welzijn Voorthuizen!

Voor u ligt het activiteiten- en informatieboekje van 2023 van Welzijn Voorthuizen. Om het u gemakkelijk te maken hebben wij de activiteiten per dag vermeld.

Welzijn Voorthuizen is een begrip in Voorthuizen. Misschien bent u al wel bekend met Welzijn Barneveld 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.

Prisca van Ravenhorst  
Welzijn Voorthuizen

Sportcentrum De Voorde  
Jan de Jagerweg 50  
Telnr: 06-3862 4981



## Activiteiten Woensdag : locatie Sportcentrum De Voorde

Activiteit	Tijd
Koffie en klets moment	10.00 - 10.30 uur
Golden Sport, elke woensdagochtend Info / aanmelden 0342 -745004 senioren@welzijnbarneveld.nl	10.00 - 11.00 uur
Samen eten, eet u gezellig mee? Info / aanmelden Prisca van Ravenhorst 06-38624981	12.00 - 13.00 uur
Koffie en kletspraat momentje	13.00 - 13.30 uur
Gezellige bingo met leuke prijsjes, elke 1 <sup>e</sup> woensdag van de maand. Info Prisca van Ravenhorst 06-38624981	13.30 - 15.30 uur
Creatieve activiteit, elke 2 <sup>e</sup> en 4 <sup>e</sup> woensdag van de maand. Info Prisca van Ravenhorst 06-38624981	13.30 - 15.30 uur
Gezelschapsspelletjes, elke 3 <sup>e</sup> woensdag van de maand. Info Prisca van Ravenhorst 06-38624981	13.30 - 15.30 uur
<b>Vanaf februari</b> elke woensdagmiddag rollatorclub	13.30 uur

## Activiteiten vrijdag: locatie Sportcentrum De Voorde

Activiteit	Tijd
Koffie en kletspraat	10.00 - 10.30 uur
Kegelen, elke 1 <sup>e</sup> vrijdag van de maand. Info Prisca van Ravenhorst 06-38624981	10.30 - 11.45 uur
Creatief met Gert elke 2 <sup>e</sup> vrijdag van de maand. Info Prisca van Ravenhorst 06-38624981	10.30 - 11.45 uur
Bakken voor het weekend, elke 3 <sup>e</sup> vrijdag van de maand. Info Prisca van Ravenhorst 06-38624981	10.30 - 11.45 uur
Fitles, elke 4 <sup>e</sup> vrijdag van de maand. Info Prisca van Ravenhorst 06-38624981	10.30 - 11.45 uur
Samen eten, eet u gezellig mee? Info / aanmelden Prisca van Ravenhorst 06-38624981	12.00 - 13.00 uur
Koffie en kletspraat moment	13.00 - 13.30 uur
Bridgen, elke eerste vrijdag van de maand. Info / aanmelden Prisca van Ravenhorst 06-38624981	13.30 - 15.30 uur

Schilderen met Martha, elke 2 <sup>e</sup> vrijdag van de maand. Info Prisca van Ravenhorst 06-38624981	13.30 - 15.30 uur
Bridgen elke 3 <sup>e</sup> vrijdag van de maand. Info Prisca van Ravenhorst 06-38624981	13.30 - 15.30 uur
Elke 4 <sup>e</sup> vrijdag van de maand bloemschikken. Info Prisca van Ravenhorst 06-38624981	13.30 - 15.30 uur
Elke vrijdagmiddag koersbal	13:30 -15:30 uur

# Activiteiten arrangement

Is de dag soms lang, spreekt u soms een dag geen andere mensen, of heeft u behoefte om gewoon even te kletsen met een gezellige groep mensen, of om samen te eten en koffie te drinken, wees dan meer dan welkom bij Welzijn Voorthuizen. Wij zijn te vinden in sportcentrum De Voorde.

Elke woensdag en vrijdag tussen 10:00 uur en 16:00 uur heeft u hier de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten en om verschillende activiteiten te volgen. Er is de hele dag een activiteitenbegeleidster aanwezig. Zie verderop in dit boekje het aanbod van de verschillende activiteiten.

We zijn begonnen in mei 2022 en zien dat de groep steeds groter wordt. Het is fijn om te zien hoe er nieuwe contacten ontstaan en hoeveel plezier we hebben met z'n allen. 😊

Wilt u een dagdeel, een hele dag, of alleen maar warm eten? Het is allemaal mogelijk! Voor bepaalde activiteiten vragen wij extra kosten. Dit zijn enkel de kosten voor de materialen die moeten worden aangeschaft.

Voor meer informatie over het arrangement kunt u contact opnemen met Welzijn Voorthuizen via telefoonnummer 06-38624981 of een e-mail sturen naar [info@welzijnvoorthuizen.nl](mailto:info@welzijnvoorthuizen.nl)

Ik hoop u snel te ontmoeten.

Hartelijke groeten, Prisca van Ravenhorst

# 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 € 0.35 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-inlooppreekuur**

Elke derde dinsdagmiddag van de maand tussen 13.30 en 15.00 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)

# Rollatorclub

## Nieuw in Voorthuizen De Rollatorclub

*“Het is onwaarschijnlijk welke impact die wandelmiddagen kunnen hebben op het levensgeluk van mensen die voor hun mobiliteit afhankelijk zijn van een rollator!”*

**Marnix Cornelisse, Ambassadeur Leidse Rollatorclub**

Vanaf woensdagmiddag 1 februari 2023 start er in Voorthuizen een rollatorclub.

Elke woensdagmiddag heeft u de mogelijkheid om op uw tempo, met een groepje mensen die ook een rollator hebben, gezellig een wandeling te maken. Iedereen weet hoe gezond het is om in beweging te blijven. Op deze manier hopen we de mensen die met een rollator lopen ook te kunnen stimuleren om te blijven bewegen.

Jullie starten de middag om 13:30 uur met een kopje koffie in De Voorde, Jan de Jagerweg 50 waar Welzijn Voorthuizen te vinden is. Vervolgens gaan jullie een wandeling maken. Jullie kunnen de middag weer afsluiten met een drankje bij het vertrekpunt. Wilt u een keer mee lopen, of heeft u vragen, neem dan contact op via onderstaande gegevens.

Telefoon: 06-3862 4981

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

# 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 mantelzorger. 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 mantelzorger. Als mantelzorger 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 mantelzorgers 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)