

Bergeijk ZORG

Iedereen voelt zich wel eens alleen

Als dat lang duurt, is dat niet goed voor je gezondheid en kun je wel wat hulp gebruiken.

In Bergeijk maar ook landelijk zijn er allerlei initiatieven die je kunnen helpen bij eenzaamheid. We hebben ze op een rijtje gezet.

Lokale en regionale initiatieven

Wandelen met een doel?

Ongetwijfeld kent u de Ploeg, de abri en de klok. Alle drie ontworpen door Gerrit Rietveld. Hij werkte veel samen met landschapsarchitecte Mien Ruys. Tijdens de Rietveld en Ruys wandeling (2 km) kun je al hun ontwerpen in Bergeijk ontdekken. Als je wil, kun je ook te weten komen waarom de Ploeg ooit in Bergeijk werd gebouwd of waarom de klok vier verschillende uurwerken heeft. In de Wandel in Bergeijk app (in de Playstore of de App Store) kun je filmpjes bekijken en uitleg beluisteren. Wil je de wandeling maken zonder techniek, haal dan de plattegrond bij Visit Bergeijk, Hof 82.

Na afloop van de wandeling kun je een kijkje nemen in het Cultuurhuis Bergeijk, waar de Stichting Rietveld & Ruys regelmatig wisseltonstellingen verzorgt. Ook leuk om te doen met oudere mensen die er niet zo vaak op uit gaan.



- Binnen het Aquinohuis worden vele activiteiten georganiseerd. Loop eens binnen en laat je verrassen. Zo kan je vier dagen van de week de gezelligheid van de open inloop bezoeken. Maak onder het genot van een kop koffie of thee een praatje met de andere bezoekers.
- Ook kun je iedere dinsdag-, woensdag- en donderdagochtend aanschuiven bij de recyclers, om samen gezellig spullen te demontoren.
- Alle werkdagen wordt er lekker vers gekookt en genoten van een gezonde 3-gan-

genmaaltijd. Kosten zijn slechts €5,- en reserveren kan via 0497 - 84 54 34.

- Houd je ervan om creatief bezig te zijn? Neem dan eens op dinsdagochtend een kijkje bij de dames van Breileuten of schilder, teken of bloemschik er op donderdagochtend op los bij de groep 'Anders Creatief'.

En wist je dat...

- Je elke vrijdagochtend jouw apparaten kan (laten) repareren in het Repair Café van het Aquinohuis? Dit gebeurt onder begeleiding van deskundige vrijwilligers.
- De Vrijwilligersorganisatie Bergeijk iedere maandagmiddag en dinsdagochtend aanwezig is tijdens de inloop? Zij verbinden vrijwilligers en organisaties die op zoek zijn naar vrijwilligers in Bergeijk.
- Het Aquinohuis een grote moestuin heeft waarvoor nog vrijwilligers met groene vingers gezocht worden?
- Je bij Zelfhulp Bergeijk terecht kan als je ergens mee zit en hierover met anderen wilt praten?

Je bent van harte welkom!

Dorpsondersteuners en dorpsraden

Iedere kern in Bergeijk heeft een dorpsondersteuner en een dorps- of kernraad. Heb jij leuke ideeën om mensen in jouw kern uit hun isolement te halen, wend je dan tot de dorpsondersteuners of dorpsraden. Andersom kan je ook, als je behoefte heeft aan wat aanspraak of een leuke activiteit, kun



© Paul Gerrits Fotografie

je je wenden tot de dorpsondersteuners en dorpsraden. Kijk voor meer informatie op de website van de gemeente Bergeijk: www.bergeijk.nl/dorpsondersteuners

Cordaad Welzijn

Kijk ook eens naar de mogelijkheden die Cordaad Welzijn voor u heeft. Van een maatje om spelletjes mee te doen tot wat extra ondersteuning bij het doen van de boodschappen of een andere klus. De contactpersoon voor Bergeijk is Nikki van de Moosdijk (06 - 58 78 34 03 of nikkivandemoosdijk@cordaadwelzijn.nl). Meer info op www.cordaadwelzijn.nl/wat-wij-bieden-in/bergeijk/



Algemeen Maatschappelijk werk

Heb je een kleine of grote vraag? Meestal vind je hiervoor zelf een oplossing maar soms lukt dat even niet. Dat kan allerlei oorzaken hebben, zoals geldzorgen, onrust in de buurt, relatieproblemen, opvoeding of eenzaamheid. Met al je vragen en problemen kun je bij de medewerkers van Lumens terecht. Tel: 040 - 219 33 00, e-mail: info@lumenswerkt.nl en website: www.lumenswerkt.nl.

Voor ouderen

Hulp nodig of zin in een leuke activiteit?

Ben je 50+ en kun je wel wat hulp gebruiken bij klussen, boodschappen of vervoer? Of ben je op zoek naar sportieve of culturele activiteiten in gemeente Bergeijk? Neem eens een kijkje op de website van KBO Bergeijk: www.kbokringbergeijk.nl. Je vindt daar de 4 KBO afdelingen in de gemeente: KBO Bergeijk, KBO Luyksgestel, KBO Riethoven en KBO Westerhoven. Ze organiseren niet alleen leuke activiteiten maar bieden ook hulp. Maak er gebruik van.



Fiets delen?

Houd je van fietsen en doe je dat ook nog eens graag met iemand samen? De dorpscoöperatie 'Meer Riethoven' startte in oktober vorig jaar een proef met Fietsmaatjes.nl. Het project was na enkele weken al een succes.



Sinds 1 maart zijn er via Fietsmaatjes.nl Riethoven twee nieuwe duofietsen beschikbaar voor gasten en vrijwilligers. Vrijwilligers van alle leeftijden hebben zich gemeld. Sommigen houden het bij een rondje door het dorp waarbij de koffie en de appeltaart het hoogtepunt vormen, anderen dagen elkaar uit met stevige fietstochten door weer en wind. Het plezier staat bij iedereen voorop. Het contact op de fiets, de aanspraak die je hebt op zo'n bijzondere fiets, gezond buiten in beweging zijn... Daar fleurt iedereen van op: gasten én vrijwilligers.

Meedoen? Meld je aan via fietsmaatjesriethoven@meerriethoven.nl.

Landelijke initiatieven

Een luisterend oor

Wil je je verhaal kwijt? Even een klankbord, iemand die mee kan denken? De vrijwilligers van de Luisterlijn bieden dag en nacht een luisterend oor! De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek of informatie. Per mail, alle dagen van de week, per chat en 24/7 per telefoon. Bel 088 0767 000 of chat via deluisterlijn.nl.



voor het leven. Op de website van Thuisgekookt komen vraag en aanbod bij elkaar. Het draait allemaal om eten dat bij mensen thuis is gemaakt. Maak je lekker eten en heb je over? Als je het aanbiedt op de site, ben je thuishok. Wil je liever eten kopen? Kom dan naar de site als afhaler. Er zijn elke dag veel maaltijden af te halen. Er zijn ook thuishokken waar je vaste afspraken mee kunt maken. Zodat je bijvoorbeeld elke dinsdag een lekkere maaltijd kunt afhalen of dat die wordt gebracht.



Thuisgekookt

Denk je dat je bij Thuisgekookt alleen maaltijden kunt afhalen of maken voor iemand? Dan heb je het mis. Het gaat niet alleen om het eten, je maakt er contacten

Maak 'n ommetje

Zin in een wandeling? Maak er een uitdaging van met de Ommetje app. Start met vrienden, familie of collega's een eigen wandelcompetitie of ga de uitdaging aan met de rest van Nederland. Win medailles en word de beste wandelaar van jouw team! Download gratis in de App Store of via Google Play.

Voor jongeren

De Alles oké supportlijn

Biedt support aan iedereen tussen de 18 en 24 jaar als het even niet zo lekker gaat. Zit je niet lekker in je vel? Heb je problemen op werk, studie of school? Gaat het niet lekker thuis? Maak je je zorgen om de toekomst? Zit je iets dwars wat je echt even kwijt moet? Of heb je geen flauw idee waarom, maar je voelt je gewoon niet oké. Alles is bespreekbaar. Geen onderwerp is te gek of raar en geen probleem te klein of te groot.

Chatten en bellen kan iedere dag tussen 14.00-20.00 uur, zie www.allesoke.nl.

Maak vrienden bij Join us Online!

Ben jij tussen de 18 en 30 jaar oud? Kijk dan eens of Join us Online iets voor je is. Join us Online zorgt ervoor dat je (digitaal) nieuwe mensen ontmoet én sociaal sterker wordt. Het is ook nog eens super leuk! Eén keer per week schuif je met zeven anderen aan bij een digitale meeting van 1,5 uur, samen met een ervaringsvrijwilliger en een jeugdprofessional. Om elkaar beter te leren kennen speel je tijdens de meeting een gezellig spel of leuke quiz. Daarnaast heb je dagelijks contact via Whatsapp. Het programma duurt 4 maanden en is gratis.

