

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



Ter info: onze volgende nieuwsbrief verschijnt in augustus.

HOERA – SHOPPEN@MIJNTJE 1 JAAR

Op woensdag 9 mei hebben we het 1-jarig bestaan van Shoppen@Mijntje gevierd. Het winkeltje werd een jaar geleden heropend.

Langs deze weg willen we onze trouwe vrijwilligers bedanken voor hun wekelijkse inzet, bewoners van Beuningen e.o. voor hun geweldige inbrengst en alle klanten voor hun komst.



Shoppen@Mijntje is een kledingwinkel waar mensen met een laag inkomen gratis kunnen shoppen. Mijntje is geopend op dinsdagen van 14.00 - 16.00 uur, Rijstveld 4 in Beuningen.

DORPSQUIZ BEUNINGEN

Op zaterdag 7 oktober 2023 wordt de Dorpsquiz Beuningen weer gespeeld. Een gezellige avondvullende kennisquiz voor teams uit Weurt, Beuningen, Ewijk en Winssen.

Iedereen kan en mag meedoen. Deelname kost 25 euro per team. Kijk voor meer informatie en om in te schrijven op www.dorpsquizbeuningen.nl

Op zaterdag 28 oktober wordt een feestelijke uitslagenavond gehouden in De Lèghe Polder.

Wees er snel bij! Er kunnen maximaal 40 teams meedoen.



ZOMERS OMMETJE

Bibliotheek Beuningen, Theater de Molen en drie zeer enthousiaste vrijwilligers uit Beuningen zijn er wederom in geslaagd om twee mooie routes samen te stellen voor het Zomers Ommetje.

Op zaterdag 24 juni treden lokale muzikanten, dichters en schrijvers op bij diverse bijzondere en unieke locaties in Beuningen.

De routes van het Zomers Ommetje starten bij de Lèghe Polder. Onder begeleiding van een gids loop je vervolgens route 1 of route 2, die je langs verschillende locaties voert waar optredens van ongeveer 15 minuten zijn.

Je bezoekt 5 locaties en eindigt weer bij het startpunt. Hier kun je nagenieten met een optreden van een muzikaal combo onder leiding van André Haverkort.

Meer informatie of kaartjes reserveren?
www.theaterdemolen.nl

Zomers ommetje
 RONDJE BEUNINGEN

verhalen
 zang
 dans
 gedichten

24 JUNI 2023 19:30 - 22:00 UUR
 INLOOP VANAF 18:45 UUR
 START BIJ DELÈGHE POLDER

ENTREE **€7,50**

GEMEENTE BEUNINGEN de Bibliotheek Theater de Molen

INFO & RESERVEREN:
WWW.THEATERDEMOLLEN.NL

WIL JIJ IEMAND OP WEG HELPEN IN DE GEMEENTE BEUNINGEN?

Voor het project 'Aangenaam kennis te maken', actief in Beuningen, Ewijk, Winssen en Weurt, zoeken we vrijwilligers. Het lukt niet iedereen om zelfstandig contacten op te bouwen. Als Bruggenbouwer help je mensen de eerste stappen te zetten om andere mensen te ontmoeten of mee te kunnen doen met activiteiten. Dit doe je door iemand tijdelijk te ondersteunen. Als bruggenbouwer stel je bijvoorbeeld mensen aan elkaar voor, oefen je met nieuwe situaties, moedig je aan en ga je zelf een aantal keer mee naar nieuwe activiteiten. De trajecten duren gemiddeld 20 weken, waarin je in maximaal 2 uur per week jezelf probeert overbodig te maken.

Wat vragen wij als je als Bruggenbouwer aan de slag gaat?

- Gemiddeld 2 uur per week beschikbaar zijn
- De uitdaging zien in jezelf overbodig maken (coachen i.p.v. zelf de oplossing zijn)
- Goed kunnen luisteren, vragen durven stellen
- Open staan voor mensen die zich in een sociaal kwetsbare situatie bevinden

Perspectief en MEE Gelderse Poort bieden alle professionele ondersteuning die je wenst.

Bijvoorbeeld sparren over bepaalde situaties, bijscholing en uiteraard een vrijwilligerscontract.

Meer info? 024-6750939 of valeriebekkers@stg-perspectief.nl

Bezoek voor uitgebreide vacature de website:

www.meegeldersepoort.nl/vacature/bruggenbouwers-gezocht





SJOEL-COMPETITIE 2023

Wie wint dit jaar de
Weurt-sjoel-bokaal?

Wanneer: 21 juni 2023

Waar: 't Klooster, Kerkstraat 4 in Weurt

Tijd: 10.00 – 12.00 uur

Kosten: €2,-

Voor meer informatie bel of mail Tineke Theunissen:
06-12229087 of tineketheunissen@stg-perspectief.nl

Wilt u gebruik maken van Buurtvervoer?
Bel 024-7370555 tussen 9.00-13.00



Dit is een initiatief van Stichting
Perspectief

VIERDAGSE BINGO BIJ DE MOLENZOOS



Op dinsdag 18 juli zijn jullie van 12.00-16.00 uur
van harte welkom bij de Vierdaagse bingo.

Mooie prijsjes en vooral veel gezelligheid!

Kosten: € 15 incl. friet met snack, salade, toetje,
koffie/thee en een drankje.

Aanmelden uiterlijk dinsdag 11 juli a.s.

Bel Perspectief 024-6750939 of mail

info@stg-perspectief.nl /
maaikevandersterren@stg-perspectief.nl

(Graag doorgeven of u een kroket of frikandel wilt)

HIGH TEA BIJ DE MOLENZOOS

Dinsdag 4 juli van 12.00 tot 16.00 uur
Kosten € 15 p.p.

Komt u ook ?

Aanmelden kan tot 27 juni a.s.

Bel Perspectief 024-6750939 of mail naar

info@stg-perspectief.nl of
maaikevandersterren@stg-perspectief.nl



FOODTRUCKS
MUZIEK & OPTREDENS
't ROMMELCAMP
EWIJK
KRAMEN & KLEEDJES
SPRINGKUSSENS, SCHINKEN & KLIMMEN
LOTERIJ



HET LEUKSTE EVENEMENT VAN EWIJK
ZATERDAG 24 JUNI



13.00-19.00 UUR (TOT 17.00 UUR BRADERIJ)

TERREIN TUSSEN DE SCHEVENCAMP & GILDCAMP IN EWIJK

MEER INFO EN HET PROGRAMMA INZIELEN?



ROMMELCAMPEWIJK



ROMMELCAMP_EWIJK

RESERVEREN
KLEEDJE/KRAAM:
ROMMELCAMPEWIJK
@OUTLOOK.COM

SHOPPEN
@Mijntje

DONEERACTIE

Hoe werkt het?
Koop een item in de winkel. Zeeman Beuningen zorgt ervoor dat het goed terecht komt.

Goede doel:
Shoppin@Mijntje is een weggeefwinkel in Beuningen. Mensen met een laag inkomen mogen hier gratis komen winkelen. De winkel draait volledig op vrijwilligers en is afhankelijk van donaties.

Wat kunnen ze goed gebruiken?
Ondergoed, onderkleding
Kleding – dames, heren & kids (geen baby!)
Accessoires, slippers
Bad, bed & keukentextiel

Meer weten? Of eigen kleding doneren?
INPRENG IEDERE DINSDAG 13:00-16:30
RIJSTVELD 4 IN BEUNINGEN OF OP AFSpraak
f SHOPPEN@MIJNTJE
024-6750939
Perspectief

LUISTERLIJN

In het holst van de nacht, in de vroege ochtend of op een feestdag. De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek.

Per mail, alle dagen van de week per chat en 24/7 per telefoon.

Door het bieden van een luisterend oor worden bellers, chatter en mailers door goed opgeleide vrijwilligers in staat gesteld hun verhaal kwijt te kunnen en daardoor pijn, verdriet en zorgen (even) het hoofd te bieden.

Met dank aan ruim 1500 vrijwilligers die daarvoor training en begeleiding krijgen door deskundige beroepskrachten.

Ook behoefte aan een luisterend oor? Bel 0900-0767 of kijk op: www.deluisterlijn.nl



Alzheimer Café



Het Alzheimer Café Beuningen biedt informatie, gezelligheid, en verrassende ontmoetingen. Een plek om lotgenoten te ontmoeten. Wees welkom en neem vooral iemand mee. Dat kan uw partner zijn, maar ook kinderen en kleinkinderen, een mantelzorger, vriend, buurvrouw of familielid. Het Alzheimer Café Beuningen wordt elke tweede maandag van de maand gehouden in DROOM! Beuningen aan de Schoenaker 10 in Beuningen.

Alzheimer Café Beuningen

Maandag 12 juni 2023

Start: 19.30. Einde: 21.00 uur

Inloop: vanaf 19.00 uur

DROOM! Schoenaker 10 in Beuningen. Entree is gratis

Muzikale avond met zang en live muziek

Zoals gebruikelijk luiden we de zomer in met muziek. Stef en Theo spelen bekende meezingers die worden ondersteund door enkele leden van zangkoor Vocal Group Genoot uit Beuningen. Schraap uw keel en kom meezingen. En in de pauze serveren we een drankje en een hapje.

Vrij entree!

Heeft u geen vervoer? Bel dan Buurt Vervoer Beuningen 024-7370555.

Tips bij Hitte

Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode.
Zorg goed voor jezelf én voor anderen voor wie dit misschien lastig is, zoals ouderen, zieken en/of jonge kinderen. Vermijd direct in de zon zitten of bewegen, zeker midden op de dag.
Let ook extra op als het warmer is dan 25 °C.

VÓÓR DE HITTEGOLF



Neem vooraf maatregelen:
• zorg voor zonwering
• zorg voor verkoelende kleding van katoen of linnen
• zorg voor een ventilator / airco



Zorg dat je altijd water bij je hebt.

TIJDENS DE HITTE



Volg de weersverwachtingen.



Smeer je op tijd in als je de zon niet kunt vermijden.

WEES VOORBEREID

DRINK VOLDOELENDE



Drink voldoende water. Ongeveer een glas per uur (ook als je geen dorst hebt).



Drink vooral WATER. af en toe koffie of thee kan ook. Drink GEEN alcohol. alcohol zorgt voor uitdroging



Kleurt je urine donker? Drink meer!



Draag een zonnebril en een hoed of pet.



Leg een vochtige doek in je nek of neem een koude douche of voetenbad.



Kies voor lichte en luchtige kleding van katoen of linnen.



Kies voor sporten en buitenspelen een koeler moment op de dag uit.



Zoek een plek in de schaduw of ga naar een koude publieke ruimte.

HOUD JEZELF KOEL

HOUD JE WONING KOEL



Zorg voor schaduw rondom het huis. Denk voor schaduw aan bomen, parasols en/of schaduwdoeken.

! Groen houdt minder warmte vast dan stenen.



Benut zonwering maximaal. Warmte die buiten blijft hoeft je niet kwijt te raken. Zorg voor zonwering aan de buitenkant van het huis en doe deze omlaag voordat de zon op het huis staat. Sluit zo nodig de gordijnen. Houd alles dicht zolang de zon schijnt.



Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat de koude lucht zich kan verplaatsen, bijvoorbeeld met een ventilator



(Ver)bouw je woning hittebestendig. Zorg voor goede isolatie, bedek een plat dak met sedumplantjes of ander groen, of zorg voor lichte dakbedekking.

ZORG VOOR JEZELF EN ANDEREN



Zorg voor anderen voor wie dit misschien lastig is, zoals ouderen of zieken.

Zorg dat iemand anders langsgaat wanneer je zelf niet kunt.



Een zonnesteek kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als iemand:

- steeds overgeeft
- of in de war is
- of is flauwgevallen en na 2 minuten nog niet wakker is.

Zwanger?
Let dan extra op bovenstaande tips. Doe het rustig aan en neem extra pauzes. Pas op met zout eten (door veel zout eten houdt je extra vocht vast).



Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed!
Kijk voor meer informatie op www.GGDLeefomgeving.nl

Tips bij Hitte - voor ouderen

Bent u op leeftijd? Dan kan warm weer ongezond voor u zijn, omdat:

- U minder goed voelt dat u dorst heeft. Bij warm weer is het heel belangrijk om voldoende te drinken.
- U minder makkelijk zweet dan toen u jong was. Als u zweet koelt u lichaam af.
- Uw hart minder sterk is dan toen u jong was. Uw hart moet harder werken als het warm is.
- U misschien medicijnen gebruikt. Sommige medicijnen kunnen er voor zorgen dat u minder goed tegen warmte kan.

Hieronder vindt u tips om met de hitte om te gaan. De belangrijkste tip: Vraag hulp als u dit nodig heeft.

VOORAFGAAND AAN DE HITTE



Zorg voor wijde kleding. Wijde kleding zorgt ervoor dat u beter afkoelt.



Koop een ventilator. Zorg ook voor een teiltje, als u die nog niet heeft. Dan kunt u een koud voetbad nemen als het heet is.



Vraag uw huisarts of apotheek of u uw medicijnen bij hitte moet aanpassen.



Koop zonnebrandcrème, een zonnebril en hoed, als u die nog niet heeft. Een zonnebril beschermt uw ogen tegen staar. Een grote hoed, in een lichte kleur beschermt het beste tegen de zon.

WEES VOORBEREID

DRINK VOLDOELENDE



Drink voldoende. Drink ook als u geen dorst heeft.



Drink liever geen alcohol. Warme thee of koffie mag wel. Dit kan u helpen om te gaan zweten.



Kunt u zich niet meer zo goed bewegen? Zorg dat een kan water binnen handbereik staat.



Is uw urine donker van kleur? Of plast u minder dan normaal? Drink dan meer. Ook als u geen dorst heeft.

HOUD JEZELF KOEL



Draag wijde zittende kleding. Gebruik een ventilator. Ga indien nodig naar een koel openbaar gebouw.



Neem een voetbad met koud water. Maak uw huid nat met een washand of spons.



Ga 's ochtends vroeg naar buiten. Het is dan het koelst. Pauzeer onderweg, als dit nodig is. Drink water tijdens deze pauze.



Gebruik als u naar buiten gaat het volgende: zonnebril en hoed. En neem een flesje water mee. Smeer uw huid in met zonnebrandcrème als deze in de zon komt.

HOUD JEZELF KOEL

HOUD UW WONING KOEL



Vermijd de zon. Blijf binnen of in de schaduw. Ga naar een koude plek als uw huis te warm wordt.



Gebruik uw zonnescherm. Doe deze voordat de zon naar binnen schijnt omlaag. Sluit uw gordijnen als u geen zonnescherm heeft.



Vraag hulp om uw woning koel te houden als u dit zelf niet kan.



Zet uw ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen. Laat ook 's nachts zoveel mogelijk ramen open. Let er wel op dat dit veilig is.

HOUD UW WONING KOEL



Eet gezond, met veel groente en fruit. Eet niet te veel. Als u wilt afkoelen kunt u een waterijsje eten.



Door de hitte kunt u eerder vallen. Sta rustig op. Blijf eerst even zitten en sta ook eerst even stil voordat u gaat lopen.



Gebruik 's nachts geen dekbed. Als u dit niet prettig vindt slaap dan onder een laken. U kunt er ook voor kiezen geen pyjama te dragen.



Het is niet nodig om extra zout te eten. In ons voedsel zit voldoende zout om een tekort te voorkomen.

PRAKTISCHE TIPS

Zon in overvloed? Verzorg jezelf en anderen goed!
Kijk voor meer informatie op www.ggdleefomgeving.nl