

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
-  vipbeuningen.nl
-  buurtvervoerbeuningen.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



BOULDEREN VOOR JONGE MANTELZORGERS. GA JE MEE?

Ben jij tussen de 12 en de 30 jaar? Zorg jij voor, of maak jij je zorgen om een naaste? Kan je wel wat ontspanning gebruiken en heb je zin in een gave GRATIS activiteit? Dan is dit misschien wel iets voor jou! Meld je snel aan en ontmoet andere jonge mantelzorgers.

Maandag 22 april, 17.00 uur - 19.00 uur GRIP Boulderhal,
Kamerlingh Onnestraat 35, 6533 HK Nijmegen

Inclusief een hapje en een drankje. Aanmelden verplicht en kan tot uiterlijk 12 april!



ZESDE DORPSQUIZ GEMEENTE BEUNINGEN KOMT ER AAN. DOET U OOK MEE?



Op 21 september 2024 kunt u strijden om de eer en de wisselbeker in de zesde editie van de Dorpsquiz gemeente Beuningen. Heeft jouw team straks de meeste juiste antwoorden op alle vragen en winnen jullie de wisselbeker? Meld je team nu alvast aan op de site.

Meer informatie op www.dorpsquizbeuningen.nl
of stuur een email naar info@dorpsquizbeuningen.nl





WORKSHOP CANVA BASIC

Het VIP (vrijwilligers informatie Punt) Beuningen organiseert op maandagavond 29 april a.s. speciaal voor vrijwilligers de workshop Canva Basic.

De workshop start om 19.30 uur en duurt tot uiterlijk 21.30 uur. Je leert deze avond op welke manieren je de gratis versie van Canva kunt gebruiken om prachtige ontwerpen te maken. Of het nu gaat om posters, flyers, social media posts, infographics of een presentaties, Canva biedt hiervoor talloze sjablonen en ontwerpen. Neem je laptop (of tablet) mee! Aan het eind van deze workshop:

- ken je de basisfuncties van Canva
- kun je zelf ontwerpen maken
- heb je twee eigen ontwerpen gemaakt

Je gaat zelf aan de slag met het ontwerpen van een mooie banner voor de website, een uitnodiging voor je activiteit of zelfs een professioneel uitziende brochure. Canva vereist geen ontwerpvaardigheden. Tijdens de workshop krijg je uitleg en begeleiding, zodat je al snel zelf aan de slag kunt met je ontwerpen.

Kosten zijn € 7,50 per persoon.

Voor meer informatie bel naar het VIP 024 6750939 of meld je hier direct online aan: [Workshop Canva Basic](#)

https://apps.ticketmatic.com/widgets/theater_de_molen/flow/websaleslinks?event=524122356396&l=nl#!/addtickets

ACHTER DE SCHERMEN BIJ EETPUNT WINSSSEN

Wekelijks is er een groep vrijwilligers actief bij het eetpunt in Winssen. Een mooi initiatief van Stichting Perspectief en de senioren vereniging Winssen. Naast de wekelijkse eetpunten worden er vier keer per jaar thema eetpunten georganiseerd. Deze thema eetpunten worden gemiddeld door 50 deelnemers bezocht.

De organisatie draait niet zonder de vrijwilligers en de inzet van Rick van de Paulus. Het is een hele organisatie en vele handen maken licht werk.

Daarom deze keer in onze nieuwsbrief een kijkje achter de schermen. Tevens een pluim voor al die vrijwillige inzet.



Activiteiten Molensoos



Dinsdag 7 mei;
3 - gangen menu
aansluitend een Bingo.

Dinsdag 21 mei;
3 - gangen menu
aansluitend een windlicht op pimpen.

Kosten eetpunt €10
Kosten activiteit €10 *

* Dit is inclusief 1 keer koffie/thee en 1 keer een drankje

Aanmelden voor 30 april bij
info@stg-perspectief.nl
024-6750939



KOM EEN KEERTJE STOELGYMMEN BIJ DE HARTENSOOS OF MEE-ETEN BIJ HET EETPUNT EWIJK



Op donderdagochtend 25 april kunt u meedoen met stoelgym bij de Hartensoos in MFA 't Hart, Den Elt 17B in Ewijk. Deze les wordt begeleid door een gecertificeerd docent. Gezelligheid en verantwoord bewegen op eigen niveau staat voorop. Om 11.00 uur starten we met de les. Van te voren drinken we een kopje koffie/thee met wat lekkers. U hoeft zich hiervoor niet aan te melden.

Wist u dat er iedere donderdag van 9.30 - 12.30 uur bij de Hartensoos koffie voor u klaar staat? Heeft u (of weet u iemand die behoefte heeft) aan een praatje en/of een spelletje spelen, dan bent u van harte welkom. De Hartensoos vindt u in MFA 't Hart, Den Elt 17 Ewijk. Aanmelden voor de Hartensoos hoeft niet, u kunt gewoon binnen lopen.

Als u wilt kunt u na de hartensoos ook mee eten bij het eetpunt Ewijk. Vanaf 12.30 uur bent u van harte welkom. Kosten € 10,- per persoon voor een lekker 3-gangenmenu. Aanmelden om een keertje mee te eten kan bij Perspectief tel. **024-6750939** of mail naar info@stg-perspectief.nl

EEN AVOND AKOESTISCHE LUISTERSONGS MET AD VANDERVEEN & FRIENDS



Ad Vanderveen komt zaterdag 20 april naar theater de Molen. Ad is een zeer gerespecteerd singer-songwriter in de roots en folk scene. Hij speelt vanaf 20.30 uur samen met Friends zijn muzikale live voorstelling 'Rise In Love'.

Tickets kosten € 17,50 per persoon. Een prachtige warme avond vol schitterende muziek en een echte aanrader voor liefhebbers van Neil Young, Van Morrison en meer.

Meer info?

Voor meer informatie over deze voorstelling of het bestellen van de tickets, kijk op www.theaterdemolen.nl



Perspectief
Stichting
PRESENTEERT

KLETSKOEK!

21 april 2024 14.00 tot 16.00
Molenhuis, Molenstraat 54, Beuningen

Thema: Wie wint???

Ontmoetingsactiviteit voor ouderen op zondagmiddag
Toegang is 6,00 (pinnen is mogelijk), incl kopje koffie/thee
Graag aanmelden max 25 deelnemers

Voor contact en info of vervoer nodig?
frontoffice@stg-perspectief.nl
Telefoon: 024 6750939

Op zondag 21 april bereikbaar tussen
13.00-14.00 uur op 06 30 33 48 75

ACTIVITEITEN MAART INLOOP WEURT

13 maart was het weer tijd voor de strijd om de felbegeerde Weurtse Sjoel-bokaal. Mevrouw Bosch sleepte de hoofdprijs binnen met maar net één punt voorsprong.



Op 27 maart genoten we van heerlijke paashapjes en werkten we met enthousiasme aan schitterende lentecreaties.

1 mei is Inloop Weurt gesloten

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

PRO PERSONA BIEDT SPECIALE ONDERSTEUNING AAN MANTELZORGERS DIE TE MAKEN HEBBEN MET FAMILIELEDEN MET PSYCHISCH PROBLEMEN



Als iemand last heeft van psychische problemen dan is dat moeilijk voor degene die hieraan lijdt, maar zeker ook voor de directe naasten van degene, ook wel de mantelzorger genoemd.

Dominique Ebbeng van Pro Persona Connect afdeling Preventie werkt samen met het Steunpunt Mantelzorg van Perspectief om deze groep mantelzorgers te ondersteunen.

Waarom is het zo lastig om voor iemand te zorgen met een psychisch probleem?

Omdat je nergens hebt geleerd hoe je dat moet doen. Iedereen kent wel een paar handelingen bij een lichamelijke verwonding, maar als er psychisch iets aan de hand is dan is er machteloosheid en liggen er meerdere valkuilen op de loer. Na verloop van tijd raakt men uitgeput door machteloosheid.

Een reden is het taboe rond psychische problematiek terwijl een op de vier mensen ermee worstelt. Als mantelzorger van iemand in een rolstoel krijg je makkelijker steun uit de omgeving dan als moeder van iemand met een psychose. Gebrek aan kennis en (voor)oordelen leiden vaak tot isolement. De kans dat een mantelzorger dus zelf overbelast raakt is groot.

Wat kan je doen?

Mantelzorgers kunnen gratis deelnemen aan een cursus om te leren omgaan met de psychische problematiek in de familie.

Zo organiseert Pro Persona een cursus "Omgaan met Borderline", een cursus 'Omgaan met psychose' en een cursus 'Psychische problemen in de familie'. Het kan een eyeopener zijn om handvatten te krijgen in het omgaan met de problematiek.

Je kunt je aanmelden bij preventie@propersona.nl of kijk op [Preventie - Pro Persona Connect](https://propersonaconnect.nl/preventie/) (<https://propersonaconnect.nl/preventie/>) voor aanbod voor volwassenen en voor kinderen tot 18 jaar. De medewerkers van Pro Persona luisteren sowieso in een individueel gesprek naar je verhaal en dat kan al steun geven.

OFF TO HOLLYWOOD! MET CATALIJNE IN CONCERT

Catalijne, de winnares van Concours de la Chanson Liesbeth List-prijs, brengt op zaterdagavond 11 mei om 20.30 uur een muzikale voorstelling met bekende filmklassiekers van toen en nu.



Tickets kosten € 17,50 per persoon.

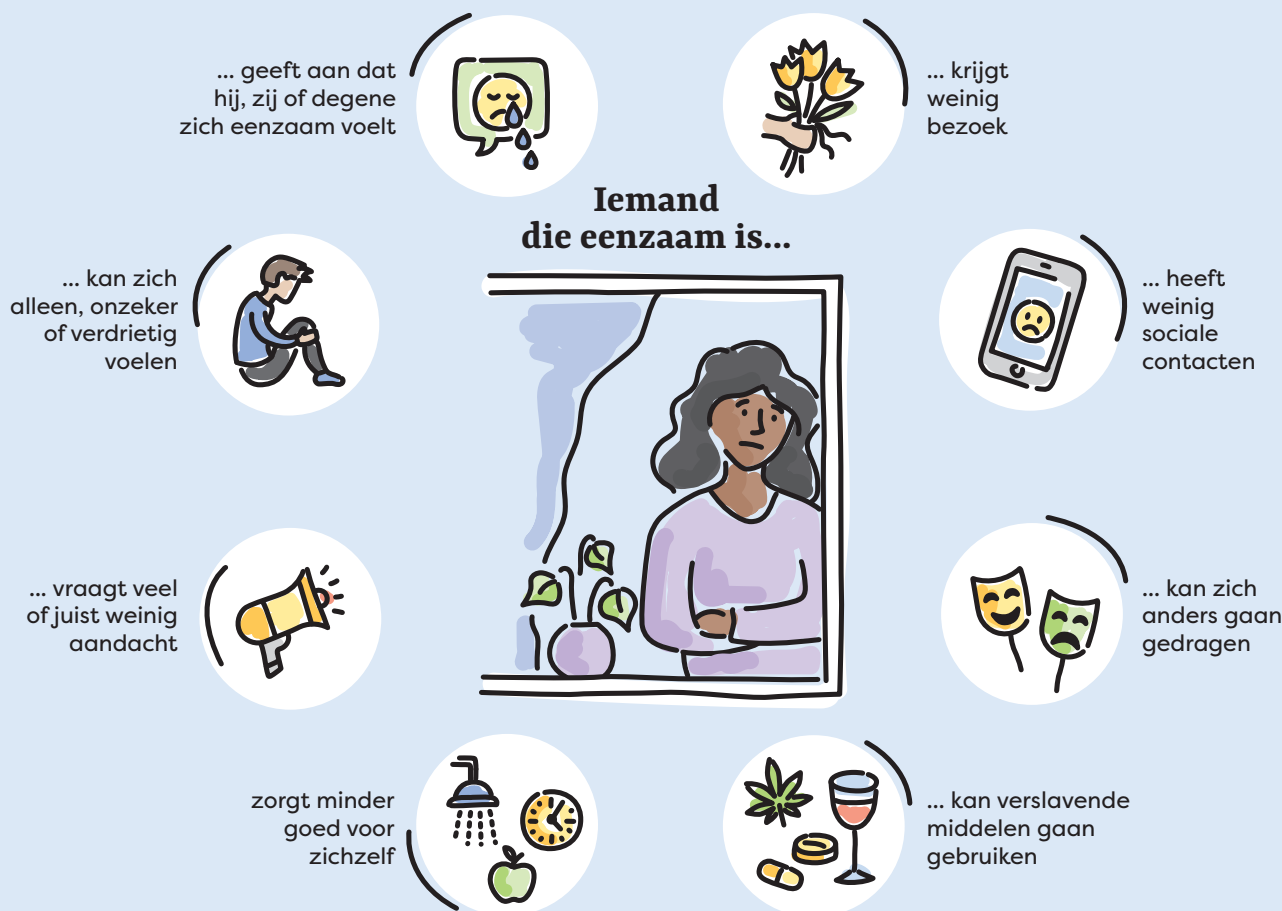
Verwacht deze avond soundtracks uit films als James Bond, Kill Bill, Schindler's List, Guardians of the Galaxy, Some Like it Hot, Harry Potter en A Star Is Born.

Meer info?

Voor meer informatie over deze voorstelling of het bestellen van de tickets, kijk op de www.theaterdemolen.nl



► Kenmerken eenzaamheid ◀



Wie voelt zich eenzaam?



Ouderen met een niet Nederlandse achtergrond voelen zich vaker eenzaam en ervaren vaak een taboe om hierover te praten



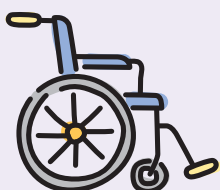
VZinfo.nl, www.eenzaamheid.nl, gezondheidsmonitor volwassenen 2022 GGD

► Levensgebeurtenissen ◀

die kunnen leiden tot eenzaamheid



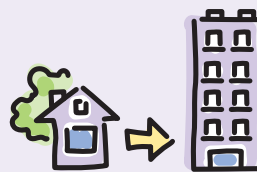
Scheiding



Ziekte of beperking
(van een naaste)



Overlijden
van een naaste



Verhuizing, migratie of
nieuwe woonomgeving



Verlies baan, pensioen,
financiële problemen

► Heb jij dit ook? ◀



► Dit kun je zelf doen



Tips van ervaringsdeskundigen

- ✓ **Erken** voor jezelf dat je **last** hebt van eenzaamheid
- ✓ Onderneem **actie**: ga in op uitnodigingen van je omgeving
- ✓ **Laat weten** wat **jij** nodig hebt
- ✓ **Vraag hulp** in je omgeving
- ✓ **Praat** met iemand je **vertrouwt**
- ✓ **Geef aan** wat je mist, of graag zou **willen** van de mensen om je heen
- ✓ **Spreek uit** wat je **fijn** vindt
- ✓ **Deel** met je omgeving wat je **voelt**

► Hulp bieden



Tips als je iemand wilt helpen

- **Vraag** degene hoe het **echt** gaat
- **Neem** de **tijd** om in gesprek te gaan
- **Luister** en kom niet te snel met oplossingen
- **Vraag** of je iets kan **doen**, noem een voorbeeld
- **Neem** degene **mee** naar een sociale of sportactiviteit
- Doe **geen belofte** die je niet na kan komen
- Probeer degene / diegene bij de **sociale omgeving** te betrekken
- Zoek samen naar **professionele** hulp



Wil je meer weten of vermoed je problemen door eenzaamheid?

Bel gerust met:

Stichting Perspectief, telefoon 024-6750939.

Kijk voor meer informatie op www.stg-perspectief.nl

