



Zorgorganisatie Het Hoge Veer

November - December 2019



*Deze activiteitenkalender heeft betrekking op
november 2019 t/m de verhuizing naar Hoge Veer Bastion*

INHOUD

01. MEDEDELINGEN.....	2
02. ACTIVITEITEN HOGE VEER COMPLEX	2
02. ACTIVITEITEN HOGE VEER COMPLEX	2
03. AANVULLENDE INFORMATIE OPTREDENS – ACTIVITEITEN HHVC	2
03. AANVULLENDE INFORMATIE OPTREDENS – ACTIVITEITEN HHVC	2
04. MEDEDELING ACTIVITEITEN.....	2
05. ACTIVITEITEN BEWEGEN	2
06. ROOSTER BEWEEGACTIVITEITEN.....	2
07. ACTIVITEITEN LOCATIE RIVIERZICHT	2
07. ACTIVITEITEN LOCATIE RIVIERZICHT	2
08. LUNCHKAART GRAND-CAFE RIVIERZICHT	2
09. ACTIVITEITEN SWOG.....	2
09. ACTIVITEITEN SWOG.....	2
10. ADRESGEGEVENS ZHHV	2

01. MEDEDELINGEN

De winkel is vanaf heden alleen op maandag en vrijdag geopend van 10.30 - 12.00 uur.
De winkel wordt definitief gesloten vanaf 14 december 2019.

Vanaf 01 november worden alle kerkdiensten gehouden op locatie Hoge Veer Rivierzicht - Scheepswerflaan 47. Zie activiteitenkalender Rivierzicht.

De kapsalon wordt begin december definitief gesloten. Kapster Marja komt op afspraak aan huis knippen, ze is bereikbaar op T: 06 – 48 46 95 71.

VERVOER (tussen de locaties)

Omdat er op de verschillende locaties diverse activiteiten verzorgd worden is het mogelijk om daar naar toegebracht te worden door onze vrijwillige chauffeurs. Voor grote activiteiten, zoals: bingo en optredens, is dit gratis. Wanneer u echter naar een andere activiteit wilt, betaalt u voor een enkele reis € 0,75. Dit tarief geldt voor de bewoners van Zorgorganisatie Het Hoge Veer.

Cliënten met een serviceabonnement betalen het normale tarief.

U dient zelf het vervoer regelen.

Dit kunt u doen door contact op te nemen met Indira Sadzak op T: 0162-722230 of via de infobalie (tot 13.00 uur) op T: 0162-513450.

02. ACTIVITEITEN HOGE VEER COMPLEX

November 2019	Activiteit	Tijd
Vrijdag 1	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Maandag 4	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 4	Sjoelen/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 5	Darten	10.00 – 12.00 u
Dinsdag 5	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Woensdag 6	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Woensdag 6	Filmmiddag	14.00 – 16.00 u
Donderdag 7	Klein Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 7	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 8	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Maandag 11	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 11	Sjoelen/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 12	Darten	10.00 – 12.00 u
Dinsdag 12	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Woensdag 13	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Donderdag 14	Groot Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 14	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 15	Bewegingsactiviteit	15.30 – 16.15 u
Maandag 18	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 18	Carma schoenen verkoop	10.00 – 12.00 u
Maandag 18	Sjoelen/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 19	Darten	10.00 – 12.00 u
Dinsdag 19	Optreden Speulenderwais	14.00 – 16.00 u
Woensdag 20	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Woensdag 20	Avond Bingo	19.30 – 21.00 u
Donderdag 21	Klein Zingen	10.45 – 12.00 u
Maandag 25	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 25	Sjoelen/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 26	Darten	10.00 – 12.00 u
Dinsdag 26	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 26	BRUIN CAFE AVOND	18.30 – 21.00.u
Woensdag 27	Bewegingsactiviteit	10:45 – 11:30 u
Woensdag 27	Middag Bingo	14.00 – 16.00 u
Donderdag 28	Klein Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 28	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 29	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.45 u

02. ACTIVITEITEN HOGE VEER COMPLEX

December 2019	Activiteit	Tijd
Maandag 2	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 2	Sjoelen/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 3	Darten	10.00 – 12.00 u
Dinsdag 3	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Woensdag 4	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Woensdag 4	Sinterklaas bingo	14.00 – 16.00 u
Donderdag 5	Klein Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 5	Filmmiddag	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 6	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Maandag 9	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 9	Sjoelen/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 10	1^e Verhuisdag	
Woensdag 11	2^e Verhuisdag	
Dinsdag 17	Verhuisdag woongroepen	

Carma schoenen verkoop

18 november 2019

10.00 -12.00 uur



Filmmiddag:

Woensdag

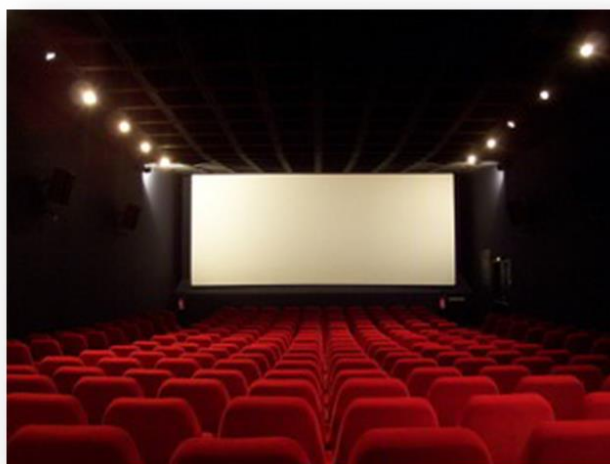
6 november 2019

14.00 – 16.00 uur

Donderdag

5 december 2019

14.00 – 16.00 uur



Bingo



Middagbingo:

27 november

Avondbingo:

20 november

DINSDAG 19 november 14.00 – 16.00 uur
Optreden Speulenderwais



De overige activiteiten en wijzigingen in de maand DECEMBER worden op week affiche en schoolbord kenbaar gemaakt

04. MEDEDELING ACTIVITEITEN

Mededeling namens de activiteitencommissie:

Aan familieleden, vrienden en kennissen van onze cliënten. Iedere 3 maanden ontvangen de cliënten een Nieuwsbrief met een overzicht van alle activiteiten. Deze activiteiten zijn uitsluitend bedoeld voor intramurale cliënten en voor extramurale cliënten met een service-abonnement. Degenen die een service-abonnement aan willen schaffen kunnen deze aanvragen bij de consulenten van ZHHV!

05. ACTIVITEITEN BEWEGEN

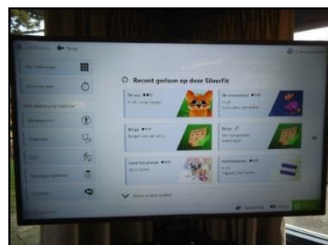
Bewegen is van vitaal belang

Bewegen is essentieel, zeker als je ouder wordt. Wie meer beweegt blijft langer onafhankelijk, langer gezond en langer scherp van geest.

Zorgorganisatie Het Hoge Veer heeft veel middelen ter beschikking waar u gebruik van kunt maken zowel bij Hoge Veer Complex als bij locatie Hoge Veer Rivierzicht.

De Silverfit

Oefenen en bewegen met behulp van spellen maken bewegen leuk. Iedereen kan er gebruik van maken want de oefeningen worden afgestemd op wat de cliënt kan, in zit of in stand.



De Silverfit Mile

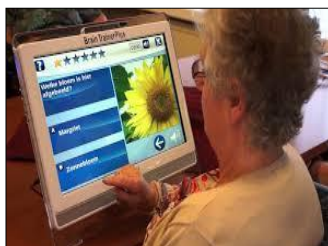
De Silverfit Mile is fietsen voor een beeldscherm met een film waardoor de ervaring van buiten fietsen zo dicht mogelijk wordt benaderd. Er is een grote mogelijkheid aan routes in binnen- en buitenland, door de stad, door de vrije natuur en in bijzondere locaties zoals Giethoorn (waterfiets), Schiphol en de Rotterdamse dierentuin. Nieuw is de film van de gemeente Geertruidenberg.



Dit kan vanuit een stoel of rolstoel.

De Braintrainer

De Braintrainer is in eerste instantie bedoeld om het denkvermogen en geheugen te oefenen. Het aanraken van het scherm is ook bewegen en er zijn spellen voor het reactievermogen.



De vleugel bij Hoge Veer Complex

Voelt u vrij om gebruik te maken van de vleugel. Dit is goede vingergymnastiek naast het heilzaam vermogen van muziek maken en muziek luisteren.



Duofiets

Cliënten die nog mobiel zijn kunnen mee gaan fietsen met de duofiets met een vrijwilliger. Ook kunnen mantelzorgers samen met hun naaste gaan fietsen. Een folder is bij beide locaties aanwezig.



Voor meedoen en informatie kunt u terecht bij:

Hoge Veer Complex: Indira Sadzak of Marina Kloonen
T: 0162-722230 of 0162-513450 keuze welzijn.

Hoge Veer Rivierzicht: Diana de Been.
T: 0162-511360 keuze grand Café.

Ook kunt u altijd informatie vragen aan uw zorgcoördinator of een verzorgende.

06. ROOSTER BEWEEGACTIVITEITEN

Let op: Er zijn tijden veranderd of gaan veranderen

Cliënten Erf/Hooizolder/Hoekske	Woensdagochtend	Vrijdagochtend
Waar	Bieënkurf	Hoekske
Tijdstip	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur

Cliënten Rivierzicht	Dinsdagochtend	Vrijdagochtend
Waar	Hoge Veer Rivierzicht Grand Café	Hoge Veer Rivierzicht Grand Café
Tijdstip	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur

Cliënten wijk en aanleunwoningen *	Dinsdagochtend	Woensdagochtend	Vrijdagochtend
Waar	Hoge Veer Rivierzicht Grand Café	Hoge Veer Complex Bieënkurf	Hoge Veer Rivierzicht Grand Café
Tijdstip	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur
*Cliënten van wijk en aanleunwoningen kunnen deelnemen met een serviceabonnement			

Cliënten (DVO) Dagverzorging	Maandag-ochtend*	Dinsdag-ochtend*	Woensdag-ochtend	Donderdag-ochtend*	Vrijdag-ochtend*
Waar	DVO	DVO	Bieënkurf	DVO	DVO
Tijdstip	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur
*Op wisselende dagen					

Cliënten Muuk	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Waar		De Muuk gym		De Muuk gym	
Tijdstip		11-12 uur		11-12 uur	
Waar	Ons Huus gym		Ons Huus gym		
Tijdstip	14-15 uur		11-12 uur		
Waar	De Stulp gym		De Stulp gym		De Stulp gym
Tijdstip	11-12 uur		14-15 uur		11-12 uur

**Cliënten die willen, kunnen in de andere huiskamer meedoen met de gymactiviteit.*

Wandelen is op donderdagmiddag, als het weer het toelaat.

Er wordt regelmatig gebruik gemaakt van muziek en dans bij de gymactiviteit.

07. ACTIVITEITEN LOCATIE RIVIERZICHT

November 2019		
Vrijdag 1	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	Bewegen Kerkdienst Katholiek
Maandag 4	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Koffiekring Sjoelen
Dinsdag 5	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen Handwerken
Woensdag 6	10.30 – 11.30 uur 14.30 – 16.00 uur	Geheugentraining Modeshow + verkoop
Donderdag 7	10.30 – 11.30 uur 14.30 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren
Vrijdag 8	10.45 – 11.30 uur	Bewegen
Maandag 11	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen
Dinsdag 12	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen Handwerken
Woensdag 13	10.30 – 11.30 uur 14.30 – 16.00 uur	Geheugentraining Bingo
Donderdag 14	10.30 – 11.30 uur 14.30 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren
Vrijdag 15	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	Bewegen Kerkdienst Katholiek
Zaterdag 16	10.00 – 12.00 uur	Jonker Schoenen
Maandag 18	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen
Dinsdag 19	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen Handwerken
Woensdag 20	10.30 – 11.30 uur	Zingen met Lidy en Bert
Donderdag 21	10.30 – 11.30 uur 14.30 – 16.00 uur	Darten Herman'sMusic4You
Vrijdag 22	10.45 – 11.30 uur	Bewegen
Maandag 25	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen
Dinsdag 26	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen Handwerken
Woensdag 27	10.30 – 11.30 uur 14.30 – 16.00 uur	Geheugentraining Klassieke muziek
Donderdag 28	10.30 – 11.30 uur 14.30 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren
Vrijdag 29	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	Bewegen Kerkdienst Katholiek
Zaterdag 30	14.30 – 16.00 uur	Vloerspel

07. ACTIVITEITEN LOCATIE RIVIERZICHT

December 2019		
Maandag 2	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Koffiekring Sjoelen
Dinsdag 3	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen Handwerken
Woensdag 4	10.30 – 11.30 uur	Geheugentraining
Donderdag 5	10.30 – 11.30 uur 14.30 – 16.00 uur	Darten Sinterklaasmiddag
Vrijdag 6	10.45 – 11.30 uur	Bewegen
Maandag 9	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen
Dinsdag 10	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen Handwerken
Woensdag 11	10.30 – 11.30 uur 14.30 – 16.00 uur	Geheugentraining Bingo
Donderdag 12	10.30 – 11.30	Darten
Vrijdag 13	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	Bewegen Kerkdienst Katholiek
Maandag 16	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen
Dinsdag 17	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen Handwerken
Woensdag 18	10.30 – 11.30 uur	Zingen met Lidy en Bert
Donderdag 19	10.30 – 11.30 uur 14.30 – 16.00 uur 19.00 – 20.30 uur	Darten Mandala's kleuren Optreden Mades meezingkoor.
Vrijdag 20	11.15 uur 12.30 uur	Kerkdienst Protestants Kerstdiner
Maandag 23	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen
Dinsdag 24	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 15.00 uur	Bewegen Kerkdienst Katholiek
Woensdag 25		1e Kerstdag
Donderdag 26		2e Kerstdag
Vrijdag 27	10.45 – 11.30 uur	Bewegen
Zaterdag 28	14.30 – 16.00 uur	Vloerspel
Maandag 30	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen
Dinsdag 31	10.45 – 11.30 uur 14.30 – 16.00 uur	Bewegen Optreden Schipperskoor

Lunchkaart Grand-Café Rivierzicht

Uitsmijter ham en kaas

3 gebakken eieren op wit of bruin brood

€ 3,50

Broodje gezond

Wit of bruin broodje met ham kaas en een gekookt ei

€ 3,50

Broodje carpaccio

Wit of bruin broodje met truffelmayonaise en Parmezaanse kaas

€ 3,50

Broodje tonijnsalade

Wit of bruin met mayonaise

€ 3,50

Soep van de dag

Keuze bij de keuken na te vragen

€ 1,00

Pannenkoek

€ 3,50



Activiteiten Stichting Welzijn & Ondersteuning Geertruidenberg (SWOG)

De SWOG organiseert diverse activiteiten/diensten voor 60-plussers in de gemeente Geertruidenberg. Onderstaand vindt u een aantal van deze activiteiten. Meer informatie, bijvoorbeeld over de locatie, tijdstip van de activiteit, de eventuele kosten en wijze van inschrijven kan via de SWOG, te bereiken op 0162-520706 of via www.swog.nl.

Beweegactiviteiten

Bewegen is goed voor zowel het lichaam als de geest. De SWOG vindt het daarom belangrijk om diverse activiteiten aan te bieden die gericht zijn op het bewegen voor 60-plussers. Deze activiteiten worden onder deskundige begeleiding gegeven en zijn voor eenieder toegankelijk, ongeacht de mate van fitheid en conditie. De beweegactiviteiten die de SWOG o.a. organiseert zijn:

- Fitness
- Yoga
- Gymnastiek
- Volksdansen en Linedansen
- Meer bewegen voor ouderen
- Zwemmen

Ontmoetingsruimte 't Kardeeltje

't Kardeeltje is voor iedereen toegankelijk die behoefte heeft aan contact, gezelschap en activiteiten. Dus niet alleen voor bewoners van het Kardeel maar voor eenieder uit de gemeente die hier behoefte aan heeft. Bewoners en omwonenden kunnen in 't Kardeeltje terecht voor een praatje, een kop koffie of een potje biljart. Het adres van 't Kardeeltje is: Kardeel 139a in Raamsdonksveer (onder het appartementencomplex van het Kardeel).

De ruimte is op de volgende dagen geopend:

- **Dinsdagmiddag van 13.00-16.00 uur**
- **Dinsdagavond van 18.30-21.30 uur**
- **Woensdagavond van 18.30- 21.30 uur (kaartavond)**
- **Donderdagmiddag van 13.00-16.00 uur**

De donderdagmiddag is naast gezellig samenzijn in de knusse huiskamer een mooi moment om informatie te krijgen. Elke donderdag zijn er professionals aanwezig die kunnen adviseren op het gebied van wonen, welzijn en zorg. Zo is Veerle Broekaart namens de gemeente aanwezig. U kunt haar aanspreken over leefbaarheid, sociale betrokkenheid en veiligheid. Heeft u een suggestie of een interessant initiatief? Wilt u hulp bij het organiseren van activiteiten? Kom dan eens langs en bespreek met haar de mogelijkheden. De SWOG is deze gehele middag aanwezig. Vragen als: Waar kan ik een computercursus volgen? Wat zijn de beweegmogelijkheden in de gemeente Geertruidenberg? kunnen dan beantwoordt worden. Ook is van 13.30-14.30 de wijkverpleegkundige van Zorgorganisatie Het Hoge Veer aanwezig om uw vragen te beantwoorden en u te adviseren. Bijvoorbeeld over het verlenen en aanvragen van wijkverpleging of het ondersteunen en vergroten van de zelfredzaamheid. U kunt zonder afspraak binnenlopen.

De buurtsportcoach is ook aanwezig. Wilt u mee doen aan Nordic Walking? Om 14.00 uur vertrekt de buurtsportcoach met een groep vanaf 't Kardeeltje. Aanmelden kan door een e-mail te sturen aan buurtsportcoach@geertruidenberg.nl of bel naar 06-10906903.

- **Zondagmiddag (in de winter elke week van 14.00-17.00 uur)**

09. ACTIVITEITEN SWOG

Ook worden er naast de inloopmomenten diverse activiteiten georganiseerd, zoals gezamenlijk koken, spelletjesmiddag en een bingo. Houdt hiervoor de Senioren Informatie Pagina van de Langstraat in de gaten.

Indien u het op prijs stelt kunnen de leden van de beheercommissie u de eerste keer ophalen en weer thuisbrengen. Laat dit dan even weten aan Nel Boogers (voorzitter van de beheercommissie), Kardeel 113, tel. 0162-517013 .

ANWB AutoMaatje

Met ANWB AutoMaatje vervoeren vrijwilligers met eigen auto hun minder mobiele plaatsgenoten tegen een geringe onkostenvergoeding van 30 cent per kilometer.

Ondersteuning door ouderenadviseurs

Hulp nodig bij het invullen van formulieren voor het aanvragen van AOW, belastingformulieren of het aanvragen van zorg- en huurtoeslag? De SWOG heeft vrijwilligers die bekend zijn met de voorzieningen en regelingen voor 60-plussers. Hierbij kan gedacht worden aan vragen rondom de AOW, bijzondere bijstand, minimabeleid, zorgtoeslag en kwijtscheldingen van gemeentelijke belastingen. Tevens kunnen zij u helpen met het invullen van formulieren en bieden zij hulp bij eventuele beroepsprocedures. Indien gewenst kan op hun kennis een beroep worden gedaan.

10. ADRESGEGEVENS ZHHV

locatie Hoge Veer Complex (correspondentieadres) Hoge Veer 1 4941 KH Raamsdonksveer	
Telefoon	0162 - 51 34 50
Fax	0162 - 51 22 92

locatie Hoge Veer Rivierzicht Scheepswerflaan 47 4941 GZ Raamsdonksveer	
Telefoon	0162 - 51 13 60
Fax	0162 - 51 15 34