



# Zorgorganisatie Het Hoge Veer

Januari – Februari – Maart 2020

HET • HOGE • VEER

*Prettig leven zoals u dat wilt.*

## INHOUD

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

## 01. ACTIVITEITEN HOGE VEER BASTION

Januari 2020	Activiteit	Tijd
Maandag 6	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 6	Sjoelen/Biljarten	14.30 – 16.00 u
Dinsdag 7	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 7	Hobby/Biljarten	14.30 – 16.00 u
Woensdag 8	<b>Bewegingsactiviteit</b>	10.45 – 11.30 u
Woensdag 8	<b>Filmmiddag</b>	14.15 – 16.00 u
Donderdag 9	Groot Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 9	Hobby/Biljarten	14.30 – 16.00 u
Vrijdag 10	<b>Bewegingsactiviteit</b>	10.45 – 11.30 u
Vrijdag 10	<b>Instuifmiddag</b>	14.30 – 16.00 u
Maandag 13	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 13	Sjoelen/Biljarten	14.30 – 16.00 u
Dinsdag 14	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 14	Hobby/Biljarten	14.30 – 16.00 u
Woensdag 15	<b>Bewegingsactiviteit</b>	10.45 – 11.30 u
Woensdag 15	<b>Avondbingo</b>	19.30 – 21.00 u
Donderdag 16	Klein Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 16	<b>Optreden Pabariko</b>	14.30 – 16.00 u
Vrijdag 17	<b>Bewegingsactiviteit</b>	10.45 – 11.30 u
Vrijdag 17	<b>Instuifmiddag</b>	14.30 – 16.00 u
Maandag 20	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 20	Sjoelen/Biljarten	14.30 – 16.00 u
Dinsdag 21	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 21	<b>Hobby/biljarten</b>	14.30 – 16.00 u
Woensdag 22	<b>Bewegingsactiviteit</b>	10.45 – 11.30 u
Woensdag 22	<b>Mandala`s kleuren</b>	14.30 -- 16.00 u
Donderdag 23	Groot Zingen	10.45 – 12.00 u
Vrijdag 24	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Vrijdag 24	<b>Instuifmiddag</b>	14.30 – 16.00 u
Maandag 27	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 27	Sjoelen/Biljarten	14.30 – 16.00 u
Dinsdag 28	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 28	Hobby/Biljarten	14.30 – 16.00 u
Dinsdag 28	<b>BRUIN CAFE AVOND</b>	18.30 – 21.00 u
Woensdag 29	<b>Bewegingsactiviteit</b>	10:45 – 11.30 u
Woensdag 29	<b>Middag Bingo</b>	14.30 – 16.00 u
Donderdag 30	Klein Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 30	Hobby/Biljarten	14.30 – 16.00 u
Vrijdag 31	<b>Bewegingsactiviteit</b>	10.45 – 11.45 u
Vrijdag 31	<b>Instuifmiddag</b>	14.30 – 16.00 u

## 01. ACTIVITEITEN HOGE VEER BASTION

februari 2020	Activiteit	Tijd
Maandag 3	<b>Mannenpraatgroep</b>	10.00 – 11.00 u
Maandag 3	<b>Sjoelen/Biljarten</b>	14.30 – 16.00 u
Dinsdag 4	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 4	Hobby/Biljarten	14.30 – 16.00 u
Woensdag 5	<b>Bewegingsactiviteit</b>	10.45 – 11.30 u
Woensdag 5	Filmmiddag	14.15 – 16.00 u
Donderdag 6	Klein Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 6	Hobby/Biljarten	14.30 – 16.00 u
Vrijdag 7	<b>Bewegingsactiviteit</b>	10.45 – 11.30 u
Vrijdag 7	<b>Instuifmiddag</b>	14.30 – 16.00 u
Maandag 10	<b>Mannenpraatgroep</b>	10.00 – 11.00 u
Maandag 10	<b>Sjoelen/Biljarten</b>	14.30 – 16.00 u
Dinsdag 11	Darten	10.30 – 12.00 u
Woensdag 12	<b>Bewegingsactiviteit</b>	10.45 – 11.45 u
Donderdag 13	Groot Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 13	11-stedentocht	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 14	<b>Tai chi</b>	10.45 – 11.30 u
Vrijdag 14	<b>Valentijnsmiddag</b>	14.40 – 16.00 u
Maandag 17	<b>Mannenpraatgroep</b>	10.00 – 11.00 u
Maandag 17	<b>Bingo met Dongemondcollege</b>	14.30 – 16.00 u
Maandag 17	<b>Biljarten</b>	14.30 – 16.00 u
Dinsdag 18	Darten	10.30 – 12.00 u
Woensdag 19	<b>Bewegingsactiviteit</b>	10.45 – 11.30 u
Woensdag 19	Avondbingo	19.30 – 21.00 u
Donderdag 20	Klein Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 20	Valpreventie middag	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 21	<b>Yoga</b>	10.45 – 11.30 u
Vrijdag 21	<b>Instuifmiddag</b>	14.30 – 16.00 u
Maandag 24	<b>Mannenpraatgroep</b>	10.00 – 11.00 u
Maandag 24	<b>Optreden carnaval</b>	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 25	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 25	Hobby/Biljarten	14.30 – 16.00 u
Woensdag 26	<b>Bewegingsactiviteit</b>	10.45 – 11.45 u
Woensdag 26	Bingo	14.30 – 16.00 u
Donderdag 27	Groot Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 27	Hobby/Biljarten	14.30 – 16.00 u
Vrijdag 28	<b>Bewegingsactiviteit</b>	10.45 – 11.45 u
Vrijdag 28	<b>Instuifmiddag</b>	14.30 – 16.00 u

## 01. ACTIVITEITEN HOGE VEER BASTION

Maart 2020	Activiteit	Tijd
Maandag 2	Mannenpraatgroep	10.00 - 11.00 u
Maandag 2	Sjoelen/Biljarten	14.30 - 16.00 u
Dinsdag 3	Darten	10.30 - 12.00 u
Dinsdag 3	Hobby/Biljarten	14.30 - 16.00 u
Woensdag 4	Bewegingsactiviteit	10.45 - 11.45 u
Woensdag 4	Filmmiddag	14.30 - 16.00 u
Donderdag 5	Klein Zingen	10.45 - 12.00 u
Donderdag 5	Hobby/Biljarten	14.30 - 16.00 u
Vrijdag 6	Bewegingsactiviteit	10.45 - 11.45 u
Vrijdag 6	Instuifmiddag	14.30 - 16.00 u
Maandag 9	Mannenpraatgroep	10.00 - 11.00 u
Maandag 9	Sjoelen/Biljarten	14.30 - 16.00 u
Dinsdag 10	Darten	10.30 - 12.00 u
Dinsdag 10	Hobby/Biljarten	14.30 - 16.00 u
Woensdag 11	Bewegingsactiviteit	10.45 - 11.45 u
Woensdag 11	Mandala's kleuren	14.30 - 16.00 u
Donderdag 12	Groot Zingen	10.45 - 12.00 u
Donderdag 12	Hobby/Biljarten	14.30 - 16.00 u
Vrijdag 13	Bewegingsactiviteit	10.45 - 11.45 u
Vrijdag 13	Instuifmiddag	14.30 - 16.00 u
Maandag 16	Mannenpraatgroep	10.00 - 11.00 u
Maandag 16	Sjoelen/Biljarten	14.30 - 16.00 u
Dinsdag 17	Darten	10.30 - 12.00 u
Dinsdag 17	Hobby/Biljarten	14.30 - 16.00 u
Woensdag 18	Bewegingsactiviteit	10.45 - 11.45 u
Woensdag 18	Avondbingo	19.30 - 21.00 u
Donderdag 19	Klein Zingen	10.45 - 12.00 u
Donderdag 19	Optreden 'Elly Lockhorst'	14.30 - 16.00 u
Vrijdag 20	Bewegingsactiviteit	10.45 - 11.45 u
Vrijdag 20	Instuifmiddag	14.30 - 16.00 u
Maandag 23	Mannenpraatgroep	10.00 - 11.00 u
Maandag 23	Sjoelen/Biljarten	14.30 - 16.00 u
Dinsdag 24	Darten	10.30 - 12.00 u
Dinsdag 24	Hobby/Biljarten	14.30 - 16.00 u
Woensdag 25	Bewegingsactiviteit	10.45 - 11.45 u
Woensdag 25	Bingo	14.30 - 16.00 u

Donderdag 26	Groot Zingen	10.45 - 11.45 u
Donderdag 26	Hobby/Biljarten	14.30 - 16.00 u
Vrijdag 27	Bewegingsactiviteit	10.45 - 11.45 u
Vrijdag 27	<b>Instuifmiddag</b>	14.30 - 16.00 u

## 02. MEDEDELING VERVOER

### VERVOER (tussen de locaties)

Omdat er op de verschillende locaties diverse activiteiten georganiseerd 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.

Clënten 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: 0162-711000.

## 03. 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!*

### Filmmiddag:

Woensdag:	8 januari 2020	14.15 – 16.00 uur
Woensdag	5 februari 2020	14.15 – 16.00 uur
Woensdag	4 maart 2020	14.15 – 16.00 uur



### Bingo

#### Middag bingo:

29 januari  
26 februari  
25 maart

#### Avond bingo:

15 januari  
19 februari  
18 maart

### Donderdag 16 januari

Optreden Pabariko 14.30 – 16.00 uur



**Bingo 17 november 2020 14.30 -16.00 uur**  
**Leerlingen Dongemond college**

**Carnavals optreden op 24 februari 2020**



**19 maart 2020**

**Optreden Elly Lockhorst 14.30 -16.00 uur**





## 05. ACTIVITEITEN BEWEGEN

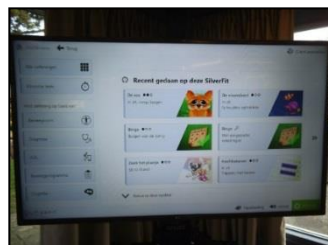
### Bewegen is van vitaal belang

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

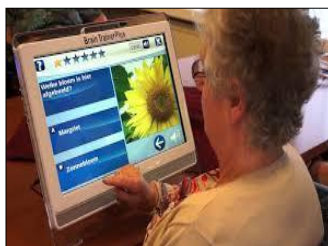
De Silverfit Mile is fietsen voor een beeldscherm met een film waardoor de ervaring van buiten fietsen zo dicht mogelijk wordt benaderd. Er is een grote mogelijkheid aan routes in binnen- en buitenland, door de stad, door de vrije natuur en in bijzondere locaties zoals Giethoorn (waterfiets), Schiphol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

# Beweeg- en valpreventieweken Hoge Veer Bastion 10 t/m 21 februari 2020



Wanneer	Hoe laat	Wat	Waar
Maandag 10 februari	10.00-11.00 uur 14.30-16.00 uur 14.30-16.00 uur	Mannenpraatgroep (bewegen) Sjoelen Biljarten	Bibliotheek Grand Café Grand Café
Dinsdag 11 februari	10.30-12.00 uur	Darten	Grand Café of bibliotheek
Woensdag 12 februari	10.45-11.45 uur	Gym*	Beweegruimte
Donderdag 13 februari	10.45-12.00 uur 14.00-16.00 uur	Groot zingen (ademhalingsgymnastiek) 11-Stedentocht	Grand Café Grand Café en bibliotheek
Vrijdag 14 februari	10.45-11.30 uur 14.30-16.00 uur	Tai Chi* Valentijnsmiddag	Beweegruimte Grand Café
Maandag 17 februari	10.00-11.00 uur 14.30-16.00 uur 14.30-16.00 uur	Mannenpraatgroep (vallen) Sjoelen Biljarten	Bibliotheek Grand Café Grand Café
Dinsdag 18 februari	10.30-12.00 uur	Darten	Grand Café of bibliotheek
Woensdag 19 februari	10.45-11.30 uur 19.30-21.00 uur	Gym* Avondbingo (fijne motoriek en hersengymnastiek)	Beweegruimte Grand Café
Donderdag 20 februari	10.45-12.00 uur 14.00-16.00 uur	Klein zingen (ademhalingsgymnastiek) Valpreventiemiddag (bingo en quiz)	Grand Café Grand Café en bibliotheek
Vrijdag 21 februari	10.45-11.30 uur 14.30-16.00 uur	Yoga* Instuifmiddag (spellen, fijne motoriek)	Beweegruimte Grand Café

\* Bij deelname meer dan 10 cliënten: Gym/Tai Chi/Yoga in 2 groepen, 10-10.45 uur en 11-11.45 uur

## U bent van harte welkom

SAMEN BEWEGEN IS  
GEZELLIG



# Beweeg- en valpreventieweken

## Hoge Veer Rivierzicht

### 10 t/m 21 februari 2020

Wanneer	Hoe laat	Wat	Waar
Maandag 10	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	Grand Café
Dinsdag 11	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen <b>11 stedenspel</b>	Grand Café Grand Café en Atrium
Woensdag 12	10.30 – 11.30 uur 14.30 – 16.00 uur	Geheugentraining <b>Bingo</b>	Grand Café Grand Café
Donderdag 13	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren	Grand Café Grand Café
Vrijdag 14	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	<b>Bewegen ( zit yoga )</b> Kerkdienst	Grand Café Grand Café
Maandag 17	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	Grand Café
Dinsdag 18	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen <b>Valpreventie</b> <b>Bingo + Quiz</b>	Grand Café Grand Café
Woensdag 19	10.30 – 11.30 uur	<b>Zingen met Lidy en Bert</b>	Grand Café
Donderdag 20	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren	Grand Café Grand Café
Vrijdag 21	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	<b>Beweegspel</b> Kerkdienst	Grand Café Grand Café

\* Bij deelname meer dan 10 cliënten: Gym/Tai Chi/Yoga in 2 groepen, 10-10.45 uur en 11-11.45 uur

## U bent van harte welkom

Slaapmiddelen verdubbelen valpartijen bij ouderen



WIE BEWEEGT, BLIJFT LANGER ZELFSTANDIG



## 07. ACTIVITEITEN LOCATIE RIVIERZICHT

Januari 2020			
Woensdag 1			Nieuwjaarsdag
Donderdag 2	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren	
Vrijdag 3	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	Bewegen Kerkdienst	
Maandag 6	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Koffiekring Sjoelen	
Dinsdag 7	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen Handwerken	
Woensdag 8	10.30 – 11.30 uur 10.00 – 12.00 uur 14.30 – 16.00 uur	Geheugentraining Vincken mode Bingo	
Donderdag 9	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren	
Vrijdag 10	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
Maandag 13	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 14	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen Handwerken	
Woensdag 15	10.30 – 11.30 uur 14.30 – 16.45 uur	Zingen met Lidy en Bert Optreden Lia verheul	
Donderdag 16	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren	
Vrijdag 17	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	Bewegen Kerkdienst	
Maandag 20	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 21	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen Handwerken	
Woensdag 22	10.30 – 11.30 uur	Geheugentraining	
Donderdag 23	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren	
Vrijdag 24	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	Bewegen Kerkdienst	
Zaterdag 25	14.30 – 16.00 uur	Vloerspel	
Maandag 27	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 28	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Yoga Handwerken	
Woensdag 29	10.30 – 11.30 uur	Geheugentraining	
Donderdag 30	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren	
Vrijdag 31	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	Bewegen Kerkdienst	

## 07. ACTIVITEITEN LOCATIE RIVIERZICHT

<b>Februari 2020</b>			
Maandag 3	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Koffiekring Sjoelen	
Dinsdag 4	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen Handwerken	
Woensdag 5	10.30 – 11.30 uur	Geheugentraining	
Donderdag 6	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren	
Vrijdag 7	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
Maandag 10	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 11	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen <b>11 stedenspel</b>	Beweegweken 10 t/m 21 februari
Woensdag 12	10.30 – 11.30 uur 14.30 – 16.00 uur	Geheugentraining <b>Bingo</b>	
Donderdag 13	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren	
Vrijdag 14	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	<b>Bewegen (zit yoga)</b> Kerkdienst	
Maandag 17	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 18	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen <b>Valpreventie</b> <b>Bingo + Quiz</b>	
Woensdag 19	10.30 – 11.30 uur	<b>Zingen met Lidy en Bert</b>	
Donderdag 20	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren	
Vrijdag 21	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	<b>Beweegspel</b> Kerkdienst	
Maandag 24	14.00 – 16.00 uur 14.00 – 16.00 uur	Sjoelen <b>Optreden</b> <b>Speulenderwais</b>	Carnaval
Dinsdag 25	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen Handwerken	
Woensdag 26	10.30 – 11.30 uur	Geheugentraining	
Donderdag 27	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren	
Vrijdag 28	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	Bewegen Kerkdienst	
Zaterdag 29	14.30 – 16.00 uur	<b>Vloerspel</b>	

## 07. ACTIVITEITEN LOCATIE RIVIERZICHT

Maart 2020			
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 14.00 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren	
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 uur 14.00 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren	
Vrijdag 13	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	Bewegen Kerkdienst	
Maandag 16	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	Week Zorg en Welzijn
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 14.00 – 16.00 uur	Darten Hermansmusic4you	
Vrijdag 20	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	Bewegen Kerkdienst	
Maandag 23	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 24	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen Handwerken	
Woensdag 25	10.30 – 11.30 uur	Geheugentraining	
Donderdag 26	10.30 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Darten Mandala's kleuren	
Vrijdag 27	10.45 – 11.30 uur 15.30 – 16.15 uur	Bewegen Kerkdienst	
Zaterdag 28	14.30 – 16.00 uur	Vloerspel	
Maandag 30	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 31	10.45 – 11.30 uur 14.00 – 16.00 uur	Bewegen Handwerken	



## Optredens:

**15 januari**

Lia Verheul met haar verhaal over de oude zolder. Zang en verhalen van vroeger.



**24 februari**

De heren van Speulenderwais verzorgen weer de carnavalsmiddag.

Moto: “geheggut oef geheggut nie”

**19 maart**

Hermansmusic4you



## Extra beweegactiviteiten

**28 Januari**

Zit yoga geven door een yoga docente

**11 t/m 21 februari**

Deze keer zijn de beweegactiviteiten verdeeld over twee weken. Verdere informatie over de activiteiten van deze weken volgen nog.

## Lunchkaart Grand-Café Rivierzicht

Uitsmijter ham en kaas

3 gebakken eieren op wit of bruin brood

€ 3,50

Boerenomelet

Met spek en soepgroente

€ 3,50

Broodje carpaccio

Wit of bruin broodje met truffelmayonaise  
en Parmezaanse kaas

€ 3,50

Broodje zalmzalade

Wit of bruin broodje met zalmknipsers,  
dille en mayonaise

€ 3,50

Sandwich gerookte kip

€ 3,50

Soep van de dag

Keuze bij de keuken na te vragen

€ 1,00





## 10. ACTIVITEITEN SWOG

### 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](http://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](mailto:buurtsportcoach@geertruidenberg.nl) of bel naar 06-10906903.

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

## 10. 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.

## 11. ADRESGEGEVENS ZHHV

*Locatie Hoge Veer Bastion  
Burchtplein 2  
4931 DM Geertruidenberg  
T: 0162 – 71 10 00*

*Locatie Hoge Veer Rivierzicht  
Scheepswerflaan 47  
4941 GZ Raamsdonksveer  
T: 0162 – 51 13 60*

*Locatie Hoge Veer Complex (correspondentieadres)  
Hoge Veer 1  
4941 KH Raamsdonksveer  
T: 0162 – 51 34 50*

*E-mail algemeen: [info@hogeveer.nl](mailto:info@hogeveer.nl)  
Website: [www.hogeveer.nl](http://www.hogeveer.nl)*