



Extra aandacht voor meedoen in Waalwijk

De gemeente Waalwijk wil meedoen en uitsluiting bespreekbaar maken door verhalen te vertellen en nieuws te delen. Daarom deze themapagina.

Heb je vragen, suggesties of wil je jouw verhaal delen? Stuur een e-mail naar inclusie@waalwijk.nl



WAAR KUN JE AAN MEEDOEN?

(H)oorcafé Waalwijk in Parkpaviljoen Waalwijk: een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met een gehoorbeperking en hun naasten. Elke tweede donderdag van de maand. Loop gerust binnen op donderdag 8 december van 10.00 tot 12.00 uur.



Biljarten in Buurthuis Bloemenoord: elke maandag, dinsdag, woensdag en donderdag met biljartvereniging DOT 60+. Er is ruimte voor nieuwe 60+-leden. De club heeft een lage drempel; je hoeft geen hoog gemiddelde te spelen om lid te worden. Bel voor meer informatie met Ton van Rixtel: 06-51599153.



Geheugen Paviljoen Waalwijk: een inloopochtend voor mensen met dementie en hun mantelzorgers in Parkpaviljoen Waalwijk. Dinsdag 13 december van 10.00 tot 12.00 uur.



Lekker warm samenzijn in het Winterpaviljoen: een nieuwe activiteit van Parkpaviljoen Waalwijk. Hier kun je je elke vrijdagmiddag warmen, nu de energieprijzen zo fors stijgen. Onder het genot van een gratis kopje soep kun je een boek lezen of samen met anderen een kaartje of een puzzel leggen. Of neem je breiwerk mee. Het Winterpaviljoen is in de wintermaanden elke vrijdag van 13.00 tot 17.00 uur geopend.



Samen eten verbindt!

We spreken met Peter en Astrid, deelnemer en vrijwilliger bij buurthuis Zanddonk.

Vertel eens, wie ben je?

Mijn naam is Peter, sinds enige tijd alleenstaand. Ik woon in Waalwijk in de buurt van Zanddonk. Naast de wijkklunch, sluit ik ook aan bij andere activiteiten van ContourdeTwern, zoals de buurtkamer en de kookclub.



Ben je een trouwe bezoeker van de wijkklunch?

Absoluut. Sinds ik alleenstaand ben, heb ik er behoefte aan om andere mensen te leren kennen en te ontmoeten. Een buurthuis is daarvoor een goede plek. Ik sluit aan bij verschillende activiteiten zoals de wijkklunch.

Zou je andere bewoners aanraden om naar de wijkklunch te komen en waarom?

Zeker. Met name voor het ontmoeten van nieuwe mensen. De wekelijkse wijkklunch is echt een aanrader. Het kost geen geld, iedereen is welkom en het is gewoon ontzettend gezellig!

Vertel eens iets over jezelf, wie ben je?

Mijn naam is Astrid. Ik ben al meer dan 15 jaar vrijwilliger bij ContourdeTwern, sinds kort ook bij de wijkklunch. Ik ben ook bar-vrijwilliger en lange tijd vrijwilliger geweest van een hobbyclub. Ik bereid de wijkklunch voor samen met andere vrijwilligers. Denk aan het doen van boodschappen, het klaarzetten van de spullen, het afruimen. En natuurlijk eet ik zelf ook lekker mee.



Waarom doe je vrijwilligerswerk? Wat brengt het jou?

Ik heb organiseren altijd geweldig gevonden, dat is ook de reden waarom ik vrijwilligerswerk ben gaan doen. Daarnaast vind ik de contacten die je maakt door mee te doen en aanwezig te zijn geweldig. Je leert veel nieuwe mensen kennen, maar je leert ook je veel over jezelf. Het is gezellig en geeft je veel energie.

We sluiten 2022 bijna af. Wat is jouw wens voor 2023?

Ik zou graag nog een opleiding willen gaan doen om nog meer te kunnen betekenen dan ik nu al doe.

JE BENT VAN HARTE WELKOM!

KOM OOK!

WIL JIJ OOK MEEDOEN MET DE WIJKLUNCH?

Je bent welkom!

Elke woensdag van 12.00 tot 14.30 uur in buurthuis Zanddonk, Willaertpark 2a, Waalwijk.

Mee eten is gratis. Je hoeft je niet aan te melden. Je kunt gaan en komen wanneer je wilt. Je kunt met iedereen gezellig een praatje maken en er worden ook regelmatig spelletjes gedaan. Er wordt lekker gegeten: vers brood, gekookte eieren, salades en nog veel meer!

ONTMOETING EN SAMEN ETEN: KERSTDINER

Kerstdiner in BaLaDe: op 20 en 22 december om 18.00 uur, kosten 20 euro per persoon.

Aanmelden is verplicht, dit kan aan de balie van de Kansenfabriek, Balade 1, Waalwijk. Vol = vol.





Waar kun je terecht?

Jeugdfonds Sport & Cultuur

Wil jouw kind graag voetballen, zwemmen, dansen, muziek maken of naar judo? Maar is er thuis helaas te weinig geld? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt kinderen tussen 0 en 18 jaar. Dit Jeugdfonds betaalt de contributie of het lesgeld en eventueel spellen, zoals clubkleding, huur van een muziekinstrument of balletschoenen. Op www.gowaalwijk.nl/jeugdfonds-waalwijk lees je hoe je een aanvraag doet.



www.waalwijktaalrijk.nl

Taal is een voorwaarde om mee te kunnen doen. Want wie moeite heeft met taal, heeft problemen bij veel alledaagse dingen. Waalwijk Taalrijk helpt kinderen en ouders met taal. Op deze website staan tips, activiteiten en informatie. De tips richten zich op kinderen tussen 0 en 18 jaar. Ook vinden ouders er hulp om zelf beter te leren lezen, rekenen of computeren. Professionals vinden er ook informatie.



www.gowaalwijk.nl

Een overzicht van aanbieders en activiteiten op gebied van sport, beweging, cultuur en gezondheid. Volg GO Waalwijk ook op Facebook en Instagram.



www.sjors.gowaalwijk.nl

Do you (or do your parents) have difficulty with the Dutch language? The website www.sjors.gowaalwijk.nl is now available in many languages.



Tijd voor bezinning

We leven in een wereld waarin alles alsmaar sneller gaat. Een wereld waarin druk zijn en haasten gewaardeerd wordt, maar dat is niet eeuwig vol te houden en kan veel stuk maken. Neem voldoende rust, ga de natuur in. Zorg dat je in beweging blijft, maar ook voldoende slaapt. Ook de natuur gebruikt deze periode om te herstellen en zich voor te bereiden op de wedergeboorte en groei in de lente.

Het einde van het jaar nadert. Voor veel mensen is dit een moment van bezinning. Hoe kijk je terug op het afgelopen jaar? Welke momenten van vreugde en verdriet heb je mee gemaakt? Of misschien zit je daar nog in... Wat ga je volgend jaar doen? Door even afstand te nemen van de dagelijkse prikkels, even rust te nemen en te ervaren, ontstaat ruimte voor inspiratie en nieuwe ideeën.



Heb je afgelopen jaar met verlies te maken gekregen? Dan is de periode van Kerst en Nieuwjaar vaak extra moeilijk.

Wil je met iemand praten?

De hulplijn van MIND Korrelatie is dagelijks bereikbaar voor vragen over rouw of rouwverwerking begeleiding. Psychologen en maatschappelijk werkers geven gratis advies en hulp aan iedereen. Neem ook een kijkje op de website: www.mindkorrelatie.nl



Wil je begeleiding van een geestelijk verzorger?

Neem dan een kijkje op deze website en meld je aan: www.centrumvoorlevensvragen-oostbrabant.nl

Wil je meer lezen over rouwverwerking?

Deze boekentips delen we graag met je.

Manu Keirse: Helpen bij verlies en verdriet

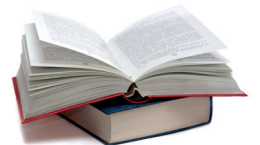
Een onmisbare gids voor wie rouwt of een dierbare wil bijstaan in zijn verdriet. Dit is een basisboek over rouw. Aan de hand van herkenbare voorbeelden laat Manu zien dat rouwen niet hetzelfde is als afscheid nemen. Het boek gaat niet alleen in op verlies door de dood. Er is ook aandacht voor andere verliesituaties zoals verlies van je gezondheid, je werk of je toekomstperspectieven. Een boek met concrete tips voor iedereen die met verlies geconfronteerd wordt.

Megan Devine: Het is OKE om je NIET OKE te voelen

Het eerste wat je moet weten als je een groot verlies hebt geleden: er is niks mis met rouw. 'Rouw is domweg liefde in zijn pijnlijkste vorm,' volgens rouwcoach Megan Devine. 'Het is een natuurlijke en gezonde reactie op verlies.' Maar waarom beschouwt onze samenleving rouw dan als een ziekte die je zo snel mogelijk moet genezen? Vanuit haar eigen ervaring biedt Megan troost en houvast voor het verwerken van verlies en verdriet in je eigen leven. En laat ze zien hoe je anderen kunt steunen in de donkerste tijd van hun leven. Met ervaringsverhalen, onderzoek, tips en creatieve mindfulnessoefeningen.

Annet Brouwer: Een gift uit Avalon

In dit boek presenteert Annet Brouwer persoonlijke en ontroerende verhalen van mensen die een teken van een overleden dierbare hebben ontvangen. Bijna altijd waren de tekens onvergetelijk en van grote betekenis. De tekens zijn uiteenlopend: van telepathische communicatie tot betekenisvolle toevalligheden, tot 'onmogelijke' voorvallen met voorwerpen. De verhalen zijn in een historisch perspectief geplaatst. De vraag of religies, wijsheid tradities, mystici, filosofen en de wetenschap dit fenomeen voor mogelijk houden wordt beantwoord.



Beweging rond de koffiepot..., hoe dan?

De Kazerne, misschien heb je de naam van deze bijzondere plek in de oude brandweerkazerne al wel voorbij zie komen. Het is een initiatief dat inwoners van Waalwijk ruimte biedt om te werken aan herstel, gezondheid en persoonlijke groei. Dan doen ze door middel van beweging rondom de koffiepot.

Initiafnemer Daniejel de Greef legt uit hoe dat werkt: "Beweging is voor iedereen anders. Voor de een betekent het dat het lukt om die dag uit bed te komen en naar ons toe te komen om een praatje te maken of de krant te lezen. Voor een ander is het de stap om mee te gaan doen aan een van onze activiteiten. Bijvoorbeeld het volgen van een herstelcursus, samen koken, sporten of een activiteit buiten De Kazerne. We kijken naar jou als persoon en wat jouw volgende stap kan zijn. Alles mag. Jij kiest. Het gaat in jouw tempo."

Welke rol speelt die koffiepot hierin? De koffiepot zorgt voor contact en verbinding. Bij De Kazerne ben je welkom met alles wat er is. Onze ervaringsdeskundigen zijn er voor je en luisteren naar jou. Het maakt niet uit welke achtergrond of verhaal je hebt. Je krijgt de ruimte om zelf te ontdekken welke kwaliteiten en talenten je hebt. En hoe je die kan inzetten in jouw leven."

Spreekt dit jou aan? Wil je meedoen?

Vanaf februari 2023 kun je terecht in de Kazerne aan de Hertog Janstraat 5 op de eerste verdieping. Vooruitlopend op de officiële opening zijn we al aanwezig. Kom gerust even kennismaken en een kop koffie of thee drinken. Als je een e-mail stuurt met je naam naar info@dekazernewaalwijk.nl dan laten wij je weten wanneer we er zijn.

