

# Extra activiteiten november wijkcentrum Princenhof

Princentuin 1, 4813 CZ Breda, tel. (076) 530 97 91

[www.wijbeginbijjou.nl/wijkactiviteiten](http://www.wijbeginbijjou.nl/wijkactiviteiten)

wo	1	
do	2	
vr	3	
za	4	Rikken en jokersen
zo	5	
ma	6	
di	7	
wo	8	Beweeglunch
do	9	
vr	10	
za	11	De Smaak van de Winter
zo	12	Beweeglunch Mantelzorgweekend
ma	13	
di	14	
wo	15	Inschrijven Samen Eten
do	16	
vr	17	
za	18	Sinterklaasmiddag
zo	19	
ma	20	
di	21	
wo	22	Beweeglunch
do	23	
vr	24	Samen Eten
za	25	• Sint Nicolaas Bingo • RepairCafé in de Dobbelsteen
zo	26	
ma	27	
di	28	
wo	29	
do	30	

## Zaterdag 4 november: Rikken en jokersen

KBO organiseert in samenwerking met WIJ deze kaartmiddag. Aanvang 13.30 uur, zaal open 13.00 uur. Kosten: € 4,00 inclusief 1 koffie/thee (KBO leden € 2,00).

## Woensdag 8 en 22 november: BeweegLunch

Van 11.00 tot 12.00 uur onder begeleiding van Rajitha samen bewegen, binnen of buiten, afhankelijk van het weer en aansluitend een lunch. Verzamelen in Princenhof. Kosten: € 5,00. Aanmelden en betaling op dinsdag voorafgaand.

## Zaterdag 11 november: De Smaak van de Winter

KBO verzorgt een middag met muziek, eten en drinken in het thema 'de Smaak van de Winter'. Er is een optreden van 'Orange Town Jazz Band'. Aanvang 14.00 uur. (Zaal open 13.30 uur). Kosten € 7,00 (KBO leden €5,00)

## Zondag 12 november: Beweeglunch voor u en uw mantelzorger

Uw mantelzorger is onmisbaar voor u! Daarom staat het weekend van 10, 11 en 12 november in het teken van de mantelzorgers. Extra informatie vindt u via [www.stib-breda.nl/mantelzorgweekend](http://www.stib-breda.nl/mantelzorgweekend). In wijkcentrum Princenhof is er van 10.30-13.00 uur een beweeglunch: ontspanningsoefeningen met een quiz over gezond leven en als afsluiting een lunch. Meld u aan voor deze gratis activiteit tel. (076)525 15 00.

## Woensdag 15 november: Inschrijven Samen Eten

Inschrijven vanaf 13.30 uur Samen Eten 24 november.

## Zaterdag 18 november: Sinterklaasmiddag

Een gezellige Sinterklaasmiddag met Bingo georganiseerd door WIJ en de Zonnebloem. Van 14.00 tot 16.30 uur. De zaal is open vanaf 13.30 uur. Kosten voor deze middag zijn € 10,00. Dit is inclusief een kopje koffie/thee, een drankje, hapjes en Bingo. Alleen toegang met toegangskaart. Kaartverkoop is vanaf maandag 30 oktober om 13.30 uur.

## Vrijdag 24 november: Samen Eten

Het menu bestaat uit: voorgerecht Chinese tomatensoep; hoofdgerecht Kip Hawaii, met bami/nasi, sambal boontjes en atjar en kroepoek. Als nagerecht serveren we warme kersen met ijs. Aanvang 17.30 uur (zaal open vanaf 17.00 uur). Kosten € 12,50 (BredaPas € 10,00). Aanmelden vanaf woensdag 15 november 13.30 uur.

## Vervolg activiteiten zie andere zijde

Zorg voor elkaar Breda is een netwerk waarin Bredase inwoners samenwerken met vrijwilligers en professionals van 36 Bredase instellingen en de gemeente Breda. Samen zorgen ze ervoor dat er voor iedereen goede hulp en zorg is. WIJ is een van de deelnemers aan Zorg voor elkaar Breda. De deelnemers hebben afgesproken om 'aan de voordeur' allemaal de naam Zorg voor elkaar Breda te voeren. Goede zorg doen we samen!

## Vervolg activiteiten november



### Zaterdag 25 november: KBO - Sint Nicolaas Bingo

Op deze KBO Bingo heeft de Sint de prijzen weer goed ingepakt. In 11 rondes zijn deze mooie prijzen te winnen en door uzelf uit te pakken. Aanvang: 13.30 uur (zaal open om 13.00 uur). Kaarten kosten € 9,00 (KBO leden € 7,00). Bij aanvang gratis één koffie of thee.

### Zaterdag 25 november: RepairCafé in De Dobbelsteen, Doelen 36

Van 12.00-16.00 uur. Onder begeleiding kun je van alles repareren (klein huishoudelijk, kleding, horloges etc.) Contact: Henk Oomen, tel. 06-15242474 of e-mail [henk.oomen1948@hotmail.com](mailto:henk.oomen1948@hotmail.com).

**Wandelen** Elke vrijdagochtend wandelen. Niet goed ter been? Rolstoel en rollator kan mee. Verzamelen in Princenhof en vertrek om 10.00 uur.

**Fietsen (initiatief KBO)** Elke maandagmiddag fietsen met een afstand van 20 tot 25 Km. Start om 13.30 uur ingang Princenhof. Deelname gratis.

**Schaken** Elke maandagmiddag vanaf 13.00 uur een gezellige partij spelen. Iedereen die de spelregels kent is welkom en meedoen is gratis.

**Spelletjesmiddag** Op de 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> dinsdag van de maand vanaf 13.30 uur met diverse gezelschapsspelen.

## Zelfstandigheid een belangrijk goed

# Boodschappen doen met vrijwilligers

### **Ik heb een afspraak met mevrouw Weterings (89). Ze woont in een appartement van Park Zuiderhout in Teteringen.**

Ze wacht ons op de 4<sup>e</sup> etage op. Een kleine, lachende vrouw met rode wangen. We ruiken de koffie al en de koekjes staan klaar. Mevrouw woont hier nu 3 jaar prima naar haar zin.

#### **Levensloop**

Ze is geboren in Nieuw-Vossemeer. Veertig jaar lang was ze huishoudster bij een pastoor in Bergen op Zoom. Door omstandigheden kwam ze in Halsteren terecht. Daar bleef ze lang wonen. Totdat ze uiteindelijk in Teteringen haar plekje vond. Mevrouw Weterings zegt: "Er is hier een kapel. Zo kan ik elke morgen naar de mis."

#### **Gezellig en zelfstandig**

Dan komt Chris binnen. Hij is al jaren vrijwilliger bij Zorg voor elkaar Breda (ZveB). Eén keer per 2 weken doet hij samen met haar de boodschappen. Zelf boodschappen doen, geeft haar een gevoel van onafhankelijkheid. "Je kunt uitzoeken wat je wilt en zelf eens in een tomaat knijpen," vertelt ze. Meestal gaan ze samen met mevrouw van Loenhout. Zij en mevrouw Weterings zijn hier vriendinnen geworden. Ze scrabbelen ook samen, soms wel 2 keer per week. De beide dames zijn erg op Chris gesteld.

#### **Meer is mogelijk**

"Schenk jij nog eens in, Chris?" zegt zij. Als het nodig is brengt hij mevrouw Weterings ook naar het ziekenhuis. Maar, ze doet alles het liefst zelf. Ze zegt: "Als ik nog meer hulp moet krijgen, dan word ik een moeilijk mens." Chris helpt na het bezoek aan de supermarkt de spullen op de plank te zetten. "Samen uit, samen thuis." Ze is er erg blij mee.

#### **Vrijwillige Hulp**

Zoek je ook zoiets als wat Chris doet? Of het nu voor een keer per jaar is of elke week, je bent van harte welkom! Bel met Zorg voor elkaar Breda: **(076) 525 15 15**.

*Door: Frouke Versol*

**Zorg voor elkaar Breda, telefoon (076) 525 15 15,  
e-mail: [samen@zorgvoorelkaarbreda.nl](mailto:samen@zorgvoorelkaarbreda.nl); website: [www.zorgvoorelkaarbreda.nl](http://www.zorgvoorelkaarbreda.nl)**