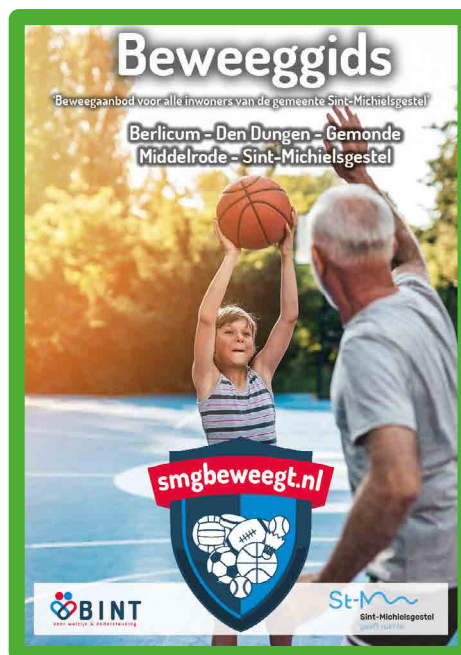


Trots op onze beweegids

Begin oktober is de nieuwe Beweegids huis aan huis verspreid in alle kernen van de gemeente Sint-Michielsgestel.

Uit onderzoek in gemeente Sint-Michielsgestel komt naar voren dat een groot percentage niet volledig op de hoogte is van het reguliere sport- en beweegaanbod. Daarom is er een digitaal beweegplatform ontwikkeld op www.smgbeweegt.nl. Op dit platform kunt u alle informatie van beweegaanbieders uit Sint-Michielsgestel vinden. Maar ook kunt u daar terecht met al uw vragen, voor ondersteuning en andere relevante informatie. Vanuit dit platform is ook de Beweegids ontwikkeld. Een fysiek handzaam boekje met alle beweeginitiatieven gerubriceerd per kern. Het is een mooi boekje geworden en we hebben al veel positieve reacties mogen ontvangen. Heeft u het boekje niet ontvangen? De boekjes zijn verkrijgbaar bij alle gemeenschapshuizen in de kernen.

Kijk op www.smgbeweegt.nl



Diensten Bint

Formulierenbrigade

Meander

Di 9.00-12.30 uur

KlusBrigade - St. M.Gestel

073-5515432

Vervoersdienst

BoodschappenPlusBus

06-83657640

Meanderkamer - Gestel

Di 10.00 - 15.00

Do 10.00 - 15.00

Durpskamer - Berlicum

Ma 10.00 - 15.00

Litserkamer - Den Dungen

Wo 10.00 - 15.00

Cultuurcafé Gestel

Ma 19.30 - 21.30

Cultuurcafé Berlicum

Ma 09.30 - 11.45

Mantelzorgers worden in het zonnetje gezet

Mantelzorgers

Mantelzorgers hebben een belangrijke rol in het leven van degene voor wie ze zorgen. Daarom willen we stilstaan bij het waardevolle werk dat zij verrichten en horen hoe het met hen gaat.

Wij nodigen alle mantelzorgers van harte uit in het mantelzorg café die in de week van de mantelzorg.

Kom naar ons toe en deel met andere mantelzorgers wat u bezig houdt. U wordt verwelkomd door de sociaal werkers van Bint en de koffie staat klaar. Wethouder Peter Raaijmakers zal een kort woordje tot u richten. Tevens krijgt u een kleine attentie aangeboden.

Deze dag wordt gehouden in de gemeenschapshuizen in de verschillende kernen op:



Woensdag 10 november van 10.30 tot 12.00 uur

In de Durpskerd voor de mantelzorgers uit Berlicum en Middelrode.
 In de Meander voor de mantelzorgers uit Sint-Michielsgestel en Gemonde.
 In de Litserberg voor de mantelzorgers uit Den Dungen

U mag zelf kiezen naar welke locatie u gaat! Graag tot dan!

Het cultuurcafé in Berlicum en Gestel zoekt vrijwilligers!

Integreren gaat het makkelijkst als je welkom bent.

Het cultuurcafé is een gratis culturele activiteit waarbij alle culturen samenkomen om van en met elkaar te leren. Oefenen met het spreken van Nederlands, nieuwe mensen leren kennen, verhalen delen, daardoor voel je je welkom! Wekelijks ontmoet een aantal mensen elkaar uit verschillende culturen. Er worden ervaringen uitgewisseld, we doen (taal)spelletjes, kletsen met elkaar en er worden ideeën geopperd, onder het genot van thee en koffie en soms met heerlijke zelfgemaakte hapjes. Mensen vergroten zo hun netwerk kletsen samen en doen met elkaar activiteiten. Iedereen is van harte welkom. De koffie en thee staan klaar.

Vrijwilligers gezocht

Wil jij als vrijwilliger mensen welkom heten, helpen bij het organiseren van activiteiten en mensen helpen met het oefenen van Nederlands in een informele sfeer?

Kom dan meedoen!

Wanneer?

Elke maandagavond van 19:30 tot 21:30 uur in Meander, Meanderplein 3A in Sint-Michielsgestel

Elke maandagochtend van 9:30 tot 11:45 uur specifiek voor vrouwen, in de Run, Runweg 11B in Berlicum.

Meer weten? Bel naar Bint: 073-5515432 of mail naar info@bintwelzijn.nl



Vrijwilligers Academie
Sint-Michielsgestel

Programma Vrijwilligersacademie 2021

Jaarlijks organiseert Bint een aantal workshops voor vrijwilligers in de gemeente Sint-Michielsgestel; de Vrijwilligersacademie. Voor vrijwilligers een mogelijkheid om wat nieuws te leren of extra informatie te krijgen over onderwerpen die in het vrijwilligerswerk voorbij komen. We zetten ze hier op een rij.

7 december

Workshop: Yoga Nidra

Al liggend op een yogamat, neem ik je mee op reis door je lichaam waarbij visualisatie centraal staat. Een uur lang, lig je stil en ga je door middel van een bodyscan en visualisatie ervaren wat het is om in je lichaam te zijn. Hoe verder we komen, hoe dieper je in je lijf aanwezig bent en zul je merken de je lichaam tot ontspanning komt. Na deze reis sluiten we de sessie samen af, drinken water en komen weer rustig aan in onze dagelijkse omgeving.

Wat heb je nodig? Een yogamat, een deken en een kussentje. Krijg je snel last van je onderrug? Neem dan ook een handdoek mee (om als rol te gebruiken).

Datum: 7 december
Tijdstip: 19.30 - 20.30 uur (inloop vanaf 19.15 uur)
Locatie: Meander, Meanderplein 3, Sint-Michielsgestel
Docent: Nathalie Weemaes

30 november + 14 december

Cursus: Normaal? Zeg jij het maar!

Inzicht in psychische aandoeningen + handvatten voor gesprek
Hoe ga je het gesprek aan als je merkt dat iemand zich anders gedraagt? En wat is (ab)normaal gedrag? Je leert het in de training Normaal? Zeg jij het maar.

Een training over psychisch lijden bespreekbaar maken en een ander ondersteunen naar passende hulp. Het doel van de training is om kennis te vergroten over psychische aandoeningen en het bespreekbaar maken hiervan, waardoor het taboe doorbroken wordt en de-stigmatisering van psychische klachten.

Datum + tijdstip:
Dinsdag 30 november 14.00 - 17.00 uur
Dinsdag 14 december 13.00 - 17.00 uur
Locatie: Litsersborg, Litsersstraat 2, Den Dungen
Docent: Iris Kuilenberg

Als je vrijwilligerswerk doet en je bent geïnteresseerd meld je dan aan! Is er een thema wat aandacht vraagt waar je meer over wilt horen? Of leeft er iets binnen je vereniging waar je wel eens verdieping op wilt? Laat het ons weten! info@bintwelzijn.nl 073-5515432 Meer info op www.bintwelzijn.nl



Een dag in de Meanderkamer

Welkom in de Meanderkamer! Waar verbinding, inspireren en ontmoeten centraal staan.

Bij dagbesteding De Meanderkamer ontmoeten inwoners van de gemeente Sint Michielsgestel elkaar. Het is een prettige breek in de week en je bent samen creatief en sportief bezig. De Meanderkamer is open op dinsdag en donderdag tussen 10.00 en 15.00 uur.

Fijn dat je er weer bent!

Rond 10.00 uur komt iedereen binnen druppelen. De een is gebracht met de Boodschappenplusbus, de ander komt op eigen gelegenheid. Gezamenlijk starten we de dag en drinken een kop koffie of thee, ondertussen kletsen we over de afgelopen week en ieders wel en wee.



Bewegen is belangrijk, houdt de spieren en gewrichten soepel. Daarom hebben we om 11.00 uur een beweegmoment. Stagiaires van het Buurtsportwerk verzorgen een inspirerend uur. Na het sporten zetten we gezamenlijk de lunch klaar en eten we samen. In de middag doen we iets creatiefs of een spelletje. Soms komt er een spreker, zoals bijvoorbeeld 'de klokkenman', die enthousiast vertelt over zijn passie.

Ook binnen de verschillende activiteiten van Bint zoeken we de verbinding met andere doelgroepen op. We hebben bijvoorbeeld een keer onder samen hapjes gemaakt onder leiding van een vrouw uit Syrië, die nog niet zo lang in Nederland woont. Om 15.00 uur is de dag alweer ten einde en kunnen terugkijken op een fijne dag samen.

Benieuwd naar de Meanderkamer of een van de twee andere dagbestedingsplekken, in De Litsberg en in D'n Durpsherd? Stuur een mail naar info@bintwelzijn.nl of bel naar 073-5515432.

Diner voor een mensen met een smalle beurs en alleenstaande

Ik ben Jan Minkels in januari ben ik 64 jaar geworden en ben minder gaan werken. Ik ben vanaf juli 2019 twee donderdagen in de maand gaan koken voor mensen met een smalle beurs en alleenstaanden. Als je het gezellig vindt om een keertje aan te sluiten ben je van harte welkom. Al verschillende jaren nodigen mijn vrouw en ik mensen uit voor het kerstdiner. Op Moederdag nodigen we alleenstaande moeders uit zodat ze niet alleen hoeven te eten. Regelmatig koken we aan de ruime kant zodat we iemand blij kunnen maken met een gratis maaltijd.

Wilt u ook deelnemen?

Als je deel wilt nemen aan het diner op Zandstraat 5 in Den Dungen, graag even een mail sturen op welke dag en met hoeveel personen je denkt te komen. Een telefoontje is ook prima. Emailadres: j.minkels@ziggo.nl Telefoon: 06-20541578 <https://www.facebook.com/Dinervoordesmallebeurs>

Geplande data:

18 november 2021
2 december 2021
16 december 2021
30 december 2021



Eet smakelijk Guten Appetit Ciesz się posiłkiem
Bon appétit Enjoy your meal
Afiyet olsun



BINT

is de brede welzijnsinstelling voor Sint-Michielsgestel, Den Dungen, Gemonde, Berlicum & Middelrode



Cursus en Workshop aanbod

Fotografie beginners

Leer je camera kennen

Je hebt een fotocamera, maar weet niet zo goed hoe deze werkt? Deze cursus is een ideale start om het maximale uit je camera te halen. Er wordt uitleg gegeven over de knoppen en instellingen, en je leert hoe je in bepaalde situaties je camera in moet stellen. Tijdens de les wordt er uitgebreid geoefend met je eigen camera.

We behandelen de basisfuncties zoals belichtingscompensatie, ISO waarden, flitsen, diafragma, sluitertijd, witbalans etc. Les 5 is een praktijkles, we gaan een wandeling maken en oefenen met de instellingen in verschillende situaties.



Locatie: Meander

Lestijd: do.mo. 09.30-11.30 uur, start 2 december 2021

Aantal lessen: 6 x 2 uur

Fotografie vervolgcursus

Wanneer je de techniek van je camera goed beheerst, is deze cursus een goede vervolgcursus! In deze cursus leer je beter fotograferen. We behandelen iedere les een ander thema.

De thema's zijn Licht, Landschap, Macro, Portret, Avond, Panorama, Architectuur en Reportage fotografie. Er wordt uitgebreid uitleg gegeven over het betreffende thema, welke punten zijn belangrijk bij het onderwerp en welke instellingen op je camera gebruik je? Aan de hand van presentaties in PowerPoint krijg je voorbeelden te zien.

Over elk thema krijg je een huiswerkopdracht die aan het begin van de volgende les besproken wordt. Deze besprekingen vormen een belangrijk onderdeel van de cursus.



Locatie: Meander

Lestijd: di.av. 19.00-21.00 uur, start 16 november 2021

Aantal lessen: 6 x 2 uur



Workshop Fotograferen met je Smartphone

Wilt u graag beter leren fotograferen met uw smartphone? En alle cameramogelijkheden van uw telefoon leren kennen? Dan is deze workshop geschikt voor u! In deze workshop leert u welke mogelijkheden er zijn, wat bepaalde instellingen doen en hoe u uw foto's kunt bewerken met filters. Na de uitleg gaan we buiten oefenen en krijgt u uitleg en tips.

Locatie: Meander

Lestijd: do.mo. 09.00-12.00 uur, 25 november van 9.00-12.00 uur

Iedereen kan filosoferen!

Filosoferen met volwassenen bij Bint

Heb jij in deze jachtige, vaak onoverzichtelijke tijd, waarin er zoveel gebeurt, ook de behoefte om eens stil te staan en tot jezelf te komen? Heb je zin om vragen te stellen en je te bezinnen op een aantal aspecten in het leven waar we allemaal mee te maken hebben? Zoals de vraag: maakt het uit waar je geboren wordt? Mag je iets slechts doen om iets goeds te bereiken? Heeft alles een oorzaak? Eigenlijk kan alles wat vragen oproept of verwarring en verwondering het begin zijn van een filosofisch gesprek. Het antwoord is niet in een boek te vinden, omdat er gewoonweg niet één antwoord is. Er zijn meerdere antwoorden mogelijk, afhankelijk van je waarden, normen en wat je veronderstelt. Zin om mee te filosoferen?

Je hoeft niet bekend te zijn met filosofie of met filosofen om mee te kunnen doen. Iedereen (jong en oud) die zin heeft om na te denken over nadenken, nieuwsgierig is en zichzelf vragen durft te stellen is van harte welkom!

Deze cursus behandelt niet de geschiedenis van de filosofie, we gaan aan de slag met wat ons bezighoudt en hoe we daar vanuit een filosofisch perspectief naar kunnen kijken. Het enige wat je nodig hebt om te filosoferen is een open mind. Naast het filosoferen behoren ook culturele activiteiten tot de mogelijkheden, zoals een bezoek aan het museum of tentoonstelling.

De volgende bijeenkomst is op dinsdag 16 november van 10:00 tot 11:30 uur in de mediatheek van de Litsersborg in Den Dungen.

Meer weten of aanmelden?

Bel naar Bint tel: 073-5515432 of mail naar info@bintwelzijn.nl

