

Informatie voor ouderen in de gemeente Vught



Onder de mensen blijven

In de gemeente Vught zijn er veel mogelijkheden om onder de mensen te blijven. In de gemeentegids vindt u een scala aan sportverenigingen, koren, creatieve clubs en gezelligheidsverenigingen. Daarnaast is er ook speciaal voor ouderen veel te doen.

Activiteiten voor ouderen bij verenigingen

Veel verenigingen hebben speciale activiteiten of openingstijden voor ouderen. Het beste kunt u hiervoor contact opnemen met de vereniging zelf of met de sportaccommodatie. Zo heeft bijvoorbeeld Ouwerkerk (Feel Fit Center) speciale zwemtijden voor ouderen. Move Vught en Plaza Cultura hebben in samenwerking met de gemeente Vught een activiteitengids Senioren 60+ uitgegeven. Deze gids kunt u opvragen bij Move Vught (Lidwinastraat 12B in Vught).

Anders Bezig Zijn

Anders Bezig Zijn is een centrum voor creativiteit, educatie en ontmoeting. U kunt er terecht voor bijvoorbeeld een cursus kunstgeschiedenis, beeldhouwen in speksteen en aquarelleren. Maar ook voor tal van activiteiten zoals beweeg je fit, samen koken en diverse taal- en computercursussen. Neem voor meer informatie contact op met Anders Bezig Zijn. ABZ is te bereiken via info@abzvught.nl of via tel. 073 65 72 000. ABZ Vught is gevestigd in DePetrus, Heuvel 2 in Vught.

Belangenvereniging Senioren Vught, afgekort als BSV (voorheen KBO)

Bij de BSV kunt u terecht voor verschillende activiteiten. Zoals meer bewegen voor ouderen of om te jokersen, rikken en klaverjassen. Ook handwerken en bloemschikken. Verder werkt de BSV samen met onafhankelijke cliëntondersteuners (OCO's), ook voor niet leden. Bekijk de mogelijkheden op de website of informeer bij BSV 'Ons Home', Esschestraat 18A, Vught, tel 06 53 17 19 78 (voorzitter mevrouw M. Reefman) of mailen naar info@bsv-vught.org U kunt ook informatie vinden op: <https://bsv-vught.org/>.

Ouderen Samen

Ouderen Samen zet zich in voor de groeiende groep ouderen. Bij Ouderen Samen kunt u terecht voor informatie en advies over welzijnsactiviteiten, voorzieningen, toegankelijk Vught, dementienetwerk, bezoek weduwen/weduwnaars en veilig wonen in eigen huis.

De onafhankelijke cliëntondersteuners ondersteunen u bij een Wmo-aanvraag. Ervaringsdeskundige vrijwilligers bezoeken weduwen en weduwnaars. Ouderen Samen organiseert activiteiten van uiteenlopende aard, variërend van ontmoeten in De Rode Rik tot koffie drinken, lezingen bijwonen en beweging. Bekijk de agenda op de website met daarin wat er allemaal te doen is in de gemeente Vught op www.ouderensamen.nl

Bereikbaar via tel. 073 65 65 350 of mailen naar info@ouderensamen.nl

Zomerschool/ Winterschool

Ouderen Samen organiseert samen met Anders Bezig Zijn elk jaar een 'zomerschool en winterschool'.

Juist in de maanden dat veel mensen op vakantie zijn en het verenigingsleven stil ligt, zijn er allerlei activiteiten voor ouderen. Een paar voorbeelden: wandelingen met een gids, creatieve workshops, rondleidingen, koken en informatieve activiteiten.

De Rode Rik

De Rode Rik is het 'huis van de wijk' in De Baarzen en een ontmoetingsplek voor jong en oud. U kunt er terecht voor een praatje, een krant, een kop koffie of een spelletje. Daarnaast zijn er geregeld activiteiten, zoals kaartmiddagen, muzieksalons, een workshop bloemschikken of bingo. Elke dinsdagmiddag kunt u er lunchen en elke donderdagavond kunt u er eten. De Rode Rik is gevestigd aan de Van Sonstraat 49a in Vught en is telefonisch te bereiken via tel. 073 34 51 022.

Vereniging 55+ Helvoirt

De Vereniging 55+ Helvoirt organiseert uiteenlopende activiteiten. Er zijn vaste activiteiten in de week of maand en wisselende activiteiten. Kijk voor meer informatie op de site: www.55plushelvoirt.nl of stuur een mail naar info@55plushelvoirt.nl De activiteiten vinden meestal plaats in het HelvoirThuis.

Vught voor elkaar

Het online platform 'Vught voor elkaar' brengt vraag en aanbod in uw buurt samen. Zo vindt u heel gemakkelijk hulp of kunt u een ander een keer helpen. Op een manier die bij u past. Van klusjes in huis en tuin tot samen een uitstapje maken. Bij 'Vught voor elkaar' kunt u informatie krijgen over de mogelijkheden om vrijwilligerswerk te doen. Wilt u graag een persoonlijk gesprek om de mogelijkheden voor vrijwilligerswerk te bekijken? Neem dan contact op met 'Vught voor elkaar' op maandag t/m donderdag van 09.00 tot 13.00 uur via tel. 073 65 65 350 of stuur een mail naar: info@vughtvoorelkaar.nl U vindt en helpt elkaar via www.vughtvoorelkaar.nl

Stichting Met je hart Den Bosch-Vught

Stichting Met je hart zet zich in voor kwetsbare ouderen die zelfstandig wonen, moeilijk de deur uitgaan en weinig mensen ontmoeten. De kwetsbaarheid wordt versterkt door bijvoorbeeld een fysieke beperking, een klein sociaal netwerk, de financiële situatie of verlegenheid en angst. Kwetsbare mensen verbinden daar staat Met je hart voor. Met heel het hart wordt verbinding gelegd tussen vergeten worden en aandacht krijgen. Zij zorgen ervoor dat u ervoor elkaar kunt zijn en dat u elkaar kunt ontmoeten. Voor informatie kunt u mailen naar: info@metjehart.nl

Maatschappelijk werk

Zoekt u vooral steun? Hebt u hulp nodig of heeft u vaker last van gevoelens van eenzaamheid? Neem dan contact op met Wegwijs+. Wegwijs+ zorgt dat u terecht kunt bij een maatschappelijk werker.

Het Rode Kruis

Met het Rode Kruis kunt u bijvoorbeeld op vakantie. Voor informatie hierover kunt u terecht bij het Rode Kruis, afdeling 's-Hertogenbosch e.o. via tel. 073 61 32 879 of via: info@rodekruisdenbosch.nl

De Zonnebloem

Hebt u een lichamelijke beperking? Ook met de Zonnebloem kunt u op vakantie. In binnen- en buitenland. U kunt ook om een Zonnebloem bezoek vragen. Zonnebloem afdeling Vught, tel. 073 65 70 942. Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.30 - 17.00 uur of kijk op de website van de Zonnebloem. Zonnebloem afdeling Helvoirt contact via voorzitter Jacques Remmen tel. 06 53472585 of e-mail: remmencox@hetnet.nl

Voorlichting en cursussen

Er worden in de gemeente Vught meerdere cursussen gegeven.

Bij de Vughtse Sportclub Prins Hendrik kunt u met een speciale sportvraag terecht. Voor ouderen zijn er verschillende sportactiviteiten waaraan ze kunnen deelnemen:

- Van sjokken naar joggen is geschikt voor wanneer u graag wil bewegen en net iets sneller wilt dan het normale wandeltempo. Hierbij wordt rekening gehouden met ieder zijn mogelijkheden.
- Buiten bewegen op de baan is geschikt voor u wanneer u wilt bewegen, maar moeilijk kunt lopen in het bos. Of wanneer u niet goed alleen durft te wandelen/bewegen.

Neem voor meer informatie contact op met de sportclub op tel. 073 65 64 322.

Websites

- Wegwijs+: www.wegwijsplus.vught.nl
- Ouderen Samen: www.ouderensamen.nl
- Belangenvereniging Senioren Vught, afgekort als BSV (voorheen KBO): <https://bsv-vught.org/>
- Anders Bezig Zijn (ABZ): www.abzvught.nl
- De Rode Rik 2.0: www.roderik2.nl
- Vereniging 55+ Helvoirt: www.55plushelvoirt.nl
- Vught voor elkaar: www.vughtvoorelkaar.nl
- Met je hart: www.metjehart.nl/gemeenten/den-bosch-vught/
- Rode Kruis Den Bosch: www.rodekruisdenbosch.org
- De Zonnebloem: www.zonnebloem.nl

Hulp nodig?

Neem contact op met één van de onafhankelijke cliëntondersteuners (OCO's).

U kunt bij een OCO gratis terecht. Een OCO ondersteunt alleen úw belang. Los van de gemeente of wie dan ook. Een OCO kan ook helpen bij het vinden van de juiste hulp.

Ga naar: www.tinyurl.com/oco-vught voor contactgegevens en meer informatie.



Contact

- Hebt u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met Wegwijs+. U kunt maandag tot en met donderdag tussen 09.00 en 17.00 uur en op vrijdag tussen 09.00 en 12.30 uur bellen met tel. 073 65 80 750. U kunt ook mailen naar wegwijs@vught.nl
- U vindt Wegwijs+ in het gemeentekantoor, Secr. van Rooijstraat 1 in Vught.

Colofon

© Een uitgave van Wegwijs+, 2025

Wegwijs+ is een samenwerkingsverband van de gemeente Vught, Farent, MEE, Vivent en GGD.

Deze uitgave geeft u geen rechten.