



Stichting Sociaal Huis Oisterwijk

Oisterwijk is een welvarende gemeente, maar kent ook groepen inwoners die het moeilijker hebben. Stichting Sociaal Huis Oisterwijk staat op voor alle inwoners van de gemeente en verbindt sociaal ondernemers en welzijnsorganisaties met als doel iedereen op een betekenisvolle wijze deel te laten nemen aan onze samenleving.

SAMEN VOOR ELKAAR

De samenwerkingspartners van stichting Sociaal Huis Oisterwijk organiseren veel activiteiten met en voor de inwoners van onze gemeente. Voor het organiseren van activiteiten is de stichting afhankelijk van bijdragen door bedrijfsleven en particulieren. De Belastingdienst heeft stichting Sociaal Huis Oisterwijk aangemerkt als een Algemeen Nut Beogende Instelling. Wilt u ook bijdragen? Dat kan op bankrekeningnummer NL21 RABO 0340 8810 54 t.n.v. Stichting Sociaal Huis Oisterwijk. Voor meer informatie: www.sociaalhuisoisterwijk.nl of bel 06-51766018

Op deze pagina staan activiteiten van stichting Sociaal Huis Oisterwijk en haar samenwerkingspartners. Alle activiteiten worden volgens de RIVM richtlijnen georganiseerd dus aanmelding is verplicht!!

Sociale Activiteitenagenda april 2021

Ontmoeting in Beweging

Naar voorbeeld van  kenniscentrum sport & bewegen

C
O
N
D
I
T
I
E



Zij-tik-stap

- Start met uw voeten naast elkaar, armen langs het lichaam en rug recht.
- Tik met uw rechter been naar buiten en zwaai de armen actief mee.
- Tik dan met uw linkerbeen naar buiten en zwaai de armen actief mee.
- Wissel dit steeds af.
- Houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol



V-stap achteruit

- Pak uw handen vast en beweeg ze naar uw linker schouder. Zet tegelijkertijd uw rechtervoet naar achteren.
- Kom weer terug naar het midden.
- Maak een gelijke beweging, zodat uw handen naar de rechter schouder gaan en uw linkervoet naar achter.
- Doet dit in een soepele beweging en houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol.

A
R
M
E
N



Vooruit stoten

- Zet uw voeten op schouderbreedte en houdt uw knieën licht gebogen.
- Pak uw gewichten/ flesjes vast en start met de handen voor de borst.
- Boks om en om een vuist naar voren. (Dit kunt u ook naar boven, beneden of opzij doen.)
- Herhaal dit 10 keer. Houdt even rust en herhaal dit nogmaals 10 keer.



Vliegen

- Zet uw voeten op schouderbreedte en houdt uw knieën licht gebogen.
- Buig met uw bovenlichaam iets naar voren en houdt uw armen onder uw lichaam.
- Til de armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte.
- Kom met beide armen terug naar het midden en herhaal dit 10 keer. Houdt even rust en herhaal de oefening nogmaals 10 keer.



De complete bewegeposter en beweegtips kunt u vinden op: www.ontmoetinginbeweging.nl

Ontmoeting in beweging is een samenwerking van:

ContourdeTwern, Mentorhulp Oisterwijk, Natuurlijk Gezond, Optisport den Donk, Sport- en Zorgatelier WYzorg, Stichting Ons Oisterwijk, Thebe-Extra en Sociaal Huis Oisterwijk.

O'PKIKKER Thuis AAN TAFEL

Samen voor elkaar!

Nodig iemand uit die deze dagen alleen is en wel een O'pkikker in de vorm van een lekkere maaltijd en een fijn gesprek kan gebruiken. Geniet samen van de vers gemaakte maaltijden van de lokale horeca. Houd je hierbij wel aan de richtlijnen van het RIVM!

Op de woensdagen 7, 14, 21 en 28 april gaan weer 4 van onze horeca toppers een verrassingsmenu voor de doelgroep samenstellen. Deze keer zijn dat: Boshuys Hermitage, Kookpunt Oisterwijk, Kick Food Services en Eethuys de Lind.

Leuk voor jezelf, voor wie je uitnodigt en je steunt hiermee ook nog eens de horeca. Bestel voor minimaal 2 personen en onze vrijwilligers brengen het contactloos - dus op veilige afstand - bij u thuis aan de deur **tussen 14:00 en 17:00 uur.**

Let op! U kunt slechts voor één van deze 4 datums reserveren!

Bestellen kan via email: info@sociaalhuisoisterwijk.nl onder vermelding van uw naam, adres, huisnummer en dag van levering. Of bel ons even op **06-47 933 872**. Wij vragen een bijdrage in de kosten van €3,50 p.p. Uw bijdrage kunt u overmaken op **NL21 RABO 0340 8810 54** t.n.v. Stichting Sociaal Huis Oisterwijk, onder vermelding van O'pkikker Thuis aan Tafel.

O'pkikker Thuis aan Tafel wordt mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van het VoordeBuurt Fonds, VSB Fonds, Mentorhulp Oisterwijk en gemeente Oisterwijk.



Mentorhulp Oisterwijk

Betrouwbaar en dichtbij voor alle inwoners van Haaren, Heukelom, Moergestel en Oisterwijk.

MAATSCHAPPELIJK INLOOFSPREEKUUR

Een laagdrempelig initiatief van Mentorhulp Oisterwijk, elke maandag van 14.00 tot 15.00 uur bij Brownies & downieS aan het Lindeplein 8 in Oisterwijk.

Email: mentorhulpoisterwijk@outlook.com

Telefoon: **06-47 933 872**

Het spreekuur is vrij toegankelijk voor iedereen die hulp zoekt bij vragen op het gebied van Zorg en Welzijn, zoals:

- Gemeentelijke regelingen voor WMO en lage inkomens
- Schuldenproblematiek en armoede
- Bewindvoering en Mentorschap
- Administratie en Budgetcoaching
- Hulp in en rondom de woning
- Sociale activiteiten
- Eenzaamheid
- Vrijwilligerswerk en vele andere vragen



EEN TEGEN EENZAAMHEID



Mentorhulp Oisterwijk

VoordeBuurt Fonds

Van het Oranje Fonds en RegioBank

VSBFonds
iedereen doet mee

