

Welzijn wijzer

Welzijn wijzer

📄 pagina inwoners gemeente Eersel

Redactie:

e-mail: welzijnwijzerredactie@gmail.com

Versterk jij ons redactieteam van de Welzijnwijzer?

Sinds 2012 wordt iedere 3 weken deze pagina in de Hint gevuld met de Welzijnwijzer. De Welzijnwijzer staat vol met actuele informatie en nieuws van en door organisaties en voor inwoners in de gemeente Eersel. En zoals de naam van de pagina al aangeeft, hebben de artikelen allemaal te maken met thema's en activiteiten die gaan over welzijn - van onze inwoners - in brede zin. Denk daarbij aan informatie over voorzieningen en regelingen, maar bijvoorbeeld ook een interview met een vereniging of organisatie. De Welzijnwijzer wordt gevuld door een klein redactieteam dat bestaat uit 3 mensen.

Helaas heeft één redactielid ons team na jarenlange inzet verlaten; daarom zijn we nu op zoek naar een nieuw lid voor de redactie.

Eén keer per 3 weken komen we als redactie bij elkaar. Samen bekijken we welke artikelen zijn ingeleverd door diverse organisaties uit de gemeente, welke onderwerpen nog meer interessant zijn en wie daarmee aan de slag gaat. Het leuke is dat we zelf ook regelmatig artikelen schrijven. We doen bijvoorbeeld interviews met vrijwilligers van een vereniging of met een inwoner met een bijzonder verhaal. Zodra we als redactie alles klaar

hebben leveren we de artikelen en bijbehorende illustraties of foto's aan bij de redactie van Weekblad De Hint. De redacteuren van De Hint maken er de mooie pagina van die je iedere 3 weken terugziet in dit blad.

Goed om te weten: in de maanden juli en augustus verschijnt er geen Welzijnwijzer in de Hint. Dan heb jij vakantie!

Lijkt het jou mooi om hieraan een bijdrage te leveren? Ben je breed geïnteresseerd én heb je hart voor het welzijn van iedereen in de gemeente Eersel? Beschik je ook over een vlotte pen? Maar vooral, heb je



er zin in? Dan komen we graag met je in contact.

Wil je meer weten over wat er bij deze bijzondere vrijwilligersbaan komt kijken? Bel gerust eens met Trudy van Hoef via het telefoonnummer 06-21880300 of reageer op deze vacature via www.eerselvoorelkaar.nl

E-mail uw activiteiten, vergaderingen e.d. om deze onder de aandacht te brengen naar: welzijnwijzerredactie@gmail.com

Activiteiten Agenda mei 2024

Op www.eersel.nl/kalender is voortaan een overzicht opgenomen van allerlei activiteiten die in de gemeente Eersel worden georganiseerd. Van informatieavonden, webinars, ontmoetingsavonden tot gezellige workshops.

Informatieplein Eersel voor vragen over taal, digitaal, geld, formulieren en administratie. Om de week woensdag-middag 14.00-16.00 uur in de even weken. Locatie: Bibliotheek, Dijk 7, www.eersel.nl/informatieplein

Inlooppreekuur Welzijn voor vragen op het gebied van welzijn of vrijwilligerswerk. Eerste woensdag van de maand 10.00-13.00 uur. Locatie: Bibliotheek, Dijk 7, Eersel. www.cordaadwelzijn.nl/agenda/

Taalcafé Eersel voor anderstaligen, nieuwkomers en iedereen die interesse heeft om spelenderwijs met taal bezig te zijn. Elke woensdag 10.00-11.30 uur en 14.00-15.30 uur. Locatie: Bibliotheek, Dijk 7, Eersel. Elke maandag 10.00-11.30 uur. Locatie: De Eikenburg, Eikenburg 10, Eersel. In schoolvakanties geen Taalcafé. www.cordaadwelzijn.nl/dienst/taal/eersel/

't Kletscafé 13.00-15.00 uur Elke maandagmiddag voor iedereen. Locatie: Zitruimte Fit Factory, Dreef 31, Eersel Tel.nr.: 0497-515152

Iets drinken: volwassen vanaf 18 jaar met ASS. Eerste woensdag van de maand 19.00 - 23.00 uur in zaal achter Café de Mert in Eersel. Info: www.ietsdrinken.nl

Stichting De Kempen Specials TEENS (vanaf 12 jaar). De leukste club voor jongeren met ASS en normale begaafdheid. Voor een overzicht van de activiteiten zie: www.dekempenspecials.nl

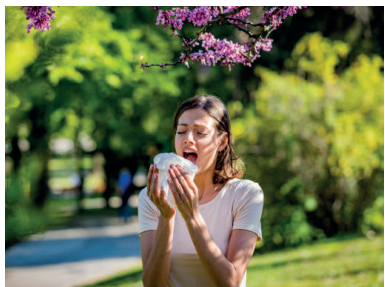
VRIJWILLIGERSWERK

Voor vraag en aanbod van vrijwilligerswerk, individuele hulp en maatjes in en om gemeente Eersel www.eerselvoorelkaar.nl Meer info of persoonlijk advies Steunpunt VrijwilligerswerkEersel-voorelkaar: 0497-531304 info@eerselvoorelkaar.nl

zen, schrijven of rekenen. Wat Jos tegen hen wil zeggen? "Zeg niet dat je het niet kan, ga het gewoon proberen. Zeg tegen jezelf, ik ga dit doen! En dan lukt het!" Jos, wat een enthousiaste en inspirerende man!

Voor meer informatie over het DigiTaalhuis kunt u terecht bij de coördinator Hans Janssen via het telefoonnummer 06-33590936 of het emailadres digitaalhuis@bibliotheekdekempen.nl. Of loop even binnen tijdens de openingstijden van de Bibliotheek in Eersel.

Pollen en hooikoorts



Het is weer lente!! Al zou je het soms niet zeggen als je naar buiten kijkt. Maar ondanks dat de weersomstandigheden van enorme invloed zijn op de pollendruk, feit is dat het pollenseizoen weer is begonnen! De meest voorkomende vorm van allergie is hooikoorts. Ongeveer 2 op de 10 mensen hebben hier in meer of mindere mate last van.

Hoe ontstaat hooikoorts?

Elk mens vormt in zijn lichaam antistoffen tegen stuifmeel (pollen). Bij iemand met hooikoorts reageert het lichaam erg heftig zodra de slijmvliezen met het stuifmeel in aanraking komen. Er ontstaat een allergische reactie. Dat is een 'overdreven' afweerreactie, waardoor de

slijmvliezen zwellen en meer slijm gaan produceren.

Wat prikkelt er?

Bij hooikoorts ben je allergisch voor stuifmeelkorrels (pollen) van bomen, planten en grassen. In het voorjaar en de vroege zomer zitten de meeste pollen in de lucht, maar het hooikoortseizoen kan doorlopen tot in de herfst. Bij een zachte winter kunnen er eind december al pollen in de lucht zitten. Bomen produceren voornamelijk van januari tot mei stuifmeel. Grassen van mei tot eind juli. Kruidachtige planten van juli tot oktober.

Wat zijn de verschijnselen?

- Jeukende, verstopte neus of een "loopneus"
- Niezen
- Jeukende, tranende of branderige ogen
- Droge, branderige keel
- Hoesten / kriebelhoest
- Sommige mensen hebben een vol gevoel in hun hoofd.
- Ook een koortsig en moe gevoel kan het gevolg zijn.

- Sommige mensen voelen zich benauwd of krijgen een piepende ademhaling.

Wat is ertegen te doen?

Het helpt als je weet voor welke pollen je allergisch bent. Dit kan met een huidtest en eventueel een bloedonderzoek. Als bekend is welke pollen allergische reacties veroorzaken, is het belangrijk contact met deze pollen zoveel mogelijk te vermijden. Dit kan op de volgende manieren:

- Lucht het huis in de vroege ochtend. Dan is de hoeveelheid stuifmeel in de lucht meestal het laagst.
- Plaats een pollenhor, die zorgt ervoor dat er geen pollen naar binnen komen.
- Droog wasgoed liever niet buiten. Het stuifmeel kan eraan blijven kleven.
- Soms helpt het om een zonnebril te dragen.
- Vaseline onder de neus, kan inademen van pollen via de neus verminderen.
- Haren wassen voor het naar bed gaan; hierdoor verdwijnen de pollen.
- Vermijd omkleden in de slaapkamer.

- Maai geen gras als er een allergie is voor graspollen.
- Kies liever een vakantieplaats aan de kust of hoog in de bergen

Er zijn bij de drogist en de apotheek verschillende zelfzorgmiddelen tegen hooikoorts te koop. Deze verminderen de allergische reactie en zijn meestal zonder recept te koop. Er zijn tabletten, druppels en neussprays. Daarnaast kan de huisarts medicatie voorschrijven die alleen met een recept verkrijgbaar is.

Wanneer naar de huisarts?

Hooikoorts kan geen kwaad, maar kan wel heel vervelende klachten geven. Neem contact op met de huisarts als je denkt dat je hooikoorts hebt en de klachten wilt verminderen of als je hooikoorts hebt en zelfzorgmiddelen of medicatie van de huisarts onvoldoende helpen.

Hooikoortswerbericht

Pollennieuws.nl en de Pollennieuws-app geven beide een actueel beeld van de pollen die in de lucht zitten, de pollenverwachting. Daarnaast is er veel informatie over hooikoorts te vinden.

In gesprek met Jos... over lezen en schrijven

Na een bedrijfsongeval, moest de nu 76-jarige Jos alles opnieuw leren. Hij kon niet meer praten en lezen. Bij het DigiTaalhuis volgde hij eerst taallessen en nu is hij elke week vol enthousiasme aan de slag bij de samenleesgroep in de Bibliotheek.

Bibliotheekmedewerker Rian vertelt: "De coördinator van het DigiTaalhuis nam contact met ons op met de vraag van Jos. Hierop zijn we de samenleesgroep gestart.

Deelnemers zijn blij met dit initiatief, ze kunnen nu lezen en begrijpen de taal."

Hoewel hij al 76 jaar is, is de kwiek ogende Jos nog lang niet uitgeleerd. "Na mijn ongeluk kon ik niets meer, maar ik gaf niet zomaar op. Ik wilde weer kunnen lezen, daarom zit ik bij de samenleesgroep. Mijn vrouw zag een artikel in de krant over Nederlands leren, we zijn er samen naartoe gegaan en heel snel begon ik met taallessen.

Als ik nu naar televisie kijk kan ik veel meer woorden lezen."

Doorzettingsvermogen is kenmerkend voor Jos. Hij is een inspirerende man en een groot voorbeeld voor het DigiTaalhuis. Joke, vrijwilligster en gepensioneerd lerares basisonderwijs, vertelt: "We zien vaak dat schaamte een grote rol speelt. Ik ben ook een taalmaatje van een Oekraïense man en dat is heel anders. Mensen die niet uit Nederland komen, voelen minder schaamte dat ze de taal niet kennen, dat is logisch en begrijpen veel mensen. Wanneer je van oorsprong Nederlands bent, ligt dat anders. We zien vaak dat mensen het jarenlang verborgen houden voor hun omgeving, zelfs voor hun familie. Het is erg belangrijk om hierover niet te oordelen."

Hans is coördinator DigiTaalhuis en haakt hierop in. "Jos is echt een uitzondering en kwam zelf naar ons toe. Wat we zien is dat er een enorm goed aanbod is, maar dat de stap voor Nederlanders groot is. Daarom zoeken we als DigiTaalhuis contact met organisaties die kunnen signaleren en doorverwijzen. Het is belangrijk dat professionals op alle gebieden, zowel bij instanties, maar ook werkgevers, laaggeletterdheid kunnen signaleren



DigiTaalhuis

zodat we zoveel mogelijk mensen kunnen helpen. Laaggeletterden lopen namelijk op heel veel verschillende gebieden vast."

Het DigiTaalhuis is de plek waar volwassenen terecht kunnen voor gratis hulp met taal, digitale vaardigheden en rekenen. "Als iemand zich aanmeldt gaan we kijken welke hulp het beste bij iemand past. Dat kan een taallessen zijn, een taalcafé, maar ook een taalmaatje. Ook zijn er verschillende computercursussen, oefenprogramma's of kunnen mensen 1 op 1 aan de slag met het leren werken met de telefoon, tablet, laptop of rekenen. Ook mensen die graag advies willen hoe ze het gesprek aangaan met iemand die mogelijk moeite heeft met lezen of schrijven, kunnen contact met ons leggen. De kans dat je in aanraking komt met een laaggeletterde is namelijk heel groot. Maar liefst 2,5 miljoen volwassenen in Nederland hebben moeite met le-

