

Gratis activiteiten

26 september t/m 2 oktober



Kom erbij!

www.erbijkampen.nl

Leuke activiteiten!
Het hele jaar door!



wyz
welzijn

humanitas

Kampen

stichting
present

QUINTUS
centrum voor kunst en kunsteducatie

Gratis activiteiten 26 september t/m 2 oktober

Donderdag 26 september

Coalitie bijeenkomst Kom Erbij

11.30 tot 13.30 uur, Locatie volgt bij opgave

Deze bijeenkomst is er aandacht voor werkende inwoners tussen de 40 en 60 jaar die zich vaak eenzaam voelen. Er wordt besproken wat al gedaan wordt voor deze inwoners en welke uitdagingen gezamenlijk opgepakt kunnen worden. Bij dit laatste onderdeel zal wethouder Jan Peter van der Sluis aanwezig zijn om van gedachten te wisselen. Er wordt gezorgd voor een hapje en een drankje. U kunt zich voor dinsdag 25 september opgeven bij m.esselink@wijz.nu. Bij opgave wordt de locatie doorgegeven.

Ontmoeten bij De Buren

11.00 tot 13.00 uur, De Buren' is gevestigd in de Van Brederodestraat 1A Kampen (achterkant Open Hof), in het hart van de Flevowijk.

Op 26 september is er een gezellige lunch bij buurthuis "De Buren". Deze lunch staat in het teken van ontmoeting en iedereen is van harte welkom! Tijdens de lunch kun je ook kaartjes maken voor een kennis of buur, met een mooie boodschap erbij. We bezorgen deze kaartjes samen of doen ze op de post. Vind je het spannend of moeilijk om te komen? Laat het ons gerust weten, dan zoeken we samen een oplossing. We hopen je daar te zien!

Workshop Zingeving bij Dementie

Inloop 15.00 uur, start workshop 15.30. 17.00 uur samen aan tafel. Kerkelijk Centrum Open Hof, Lelystraat 49 Kampen

Dementie roept vaak allerlei vragen op over zingeving. Denk aan vragen rond veranderingen in iemands identiteit, beeld van de toekomst of relaties met anderen. Of aan het zoeken naar een passende invulling van de dag of aan eenzaamheid. Samen met professionals en mantelzorgers gaan wij daarom in deze workshop in gesprek over zingeving bij dementie.

Kennismaking met Humanitas

19.30 tot 21.00 uur, Stomme van Campen, Oudestraat 218-220

Wil je weten of vrijwilligerswerk bij je past? We nodigen je uit bij deze laagdrempelige en vrijblijvende borrel voor een drankje en hapje. Wij geven informatie en bekijken graag of we iets voor elkaar kunnen betekenen. Bij Humanitas zetten we ons in voor jongeren, eenzaamheid, thuisadministratie en rouw & verlies. Benieuwd? Geef uiterlijk 25 sep. even door dat je komt via mail/tel/app bij Sjoerd (s.degraaf@humanitas.nl / 06 20 76 50 40). Je hapje/drankje betalen wij!

Gek op je Brein.

19.00 tot 21.00 uur in de Eekafabriek, Trekvaart 61 te IJsselmuiden.

Gek op je brein organiseert themabijeenkomsten voor, door en met mensen met een link met de GGZ, waarbij iedereen welkom is. Elke bijeenkomst start met een spreker. Daarna is er ruimte om met elkaar over het onderwerp in gesprek te gaan. Het thema van deze dag is Medicatie. Vanavond spreekt Dorien Westerlaken - van Ginkel, psychiater bij Dimence in Kampen.



Vrijdag 27 september

Kindermiddag bij de kinderboerderij

14.30 tot 16.00 uur,

Kinderboerderij Cantecleer Buitensingel 3

Op deze middag is er een activiteit voor kinderen. Dieren aaien, knuffelen en er is een springkussen.

Bijeenkomst omgaan met rouw en verlies

14.00 tot 16.00 uur, buurthuiskamer Leger des Heils Boven Nieuwstraat 35, Kampen

Doorleven bijeenkomst over omgaan met Rouw en Verlies

Vriendencafé

17.30 tot 20.00 uur, Oudestraat 80 bij Kampen Thuis

Heb je behoefte aan gezelligheid, contact of vriendschap, kom dan langs bij het Vriendencafé. Deze maand bestaat het vriendencafé 5 jaar. Dit gaan we natuurlijk vieren. Vrijwilligers en deelnemers van het vriendencafé bereiden daarom een buffet voor. Je bent hartelijk welkom om een hapje te komen eten. We vertellen je ook graag meer over de activiteiten die we organiseren. Je kunt je opgeven via vriendencafekampen@humanitas.nl. Deelname is gratis. (max. 25 deelnemers)

Gratis meedoen bij Zet je brein in beweging

10.15 tot 11.15 uur, Quintus Kampen, Vloeddijk 38

De cursus 'Zet je brein in beweging!' is gebaseerd op de vrolijke RGM-methode van de bijna 90-jarige Amerikaanse jazzdrummer Ronnie Gardiner. Ritme en muziek worden ingezet om beweging, spraak en het geheugen te stimuleren. Op de vrijdagochtend is er een vaste groep deelnemers aanwezig, maar nieuwe mensen zijn van harte welkom! Kom gerust een keertje meedoen! Van tevoren aanmelden wordt op prijs gesteld, info@quintuskampen.nl, of telefonisch: 038 - 3371200.

Zaterdag 28 september

Meet, eat & greet

16.00 tot 19.00 uur, Erfgenamenstraat 1C IJsselmuiden.

Buurthuis Het Lokaal in IJsselmuiden nodigt u op 28 september uit voor het evenement Meet, Eat & Greet. Een avond met heerlijk eten, live muziek, dansoptredens en veel gezelligheid! U ontvangt 2 muntjes gratis voor de proeverij.

Stadskazerne in de Nacht**20.00 tot 23.00 uur, Oudestraat 216 Kampen**

Kom naar de Stadskazerne voor een verrassend programma in een gezellige sfeer! Kunstenaar Stefan Cop opent de expositie Durf! in café Paatje. Je kunt hier ook zelf aan de slag met creatieve materialen en foto's van oude Kamper monumenten. Bovendien treedt De StemBand op! In het Stadsarchief zijn ook de Kiekjeskisten, met vele oude foto's van Kampen, aanwezig. Toegang is gratis, we vragen alleen een bijdrage voor hapjes en drankjes.

Gratis meedoen bij 2singalong2**11.45 tot 12.45 uur, Quintus Kampen, Vloeddijk 38**

Quintus heeft een heel gezellig koor op de zaterdagmorgen: 2singalong2. Onder leiding van begeleiders Nienke en René worden vooral popliedjes ingestudeerd. De nummers worden in onderling overleg gekozen. Zangers en zangeressen met een speciale achtergrond of (licht) verstandelijke beperking zijn bij 2singalong2 van harte welkom! Van tevoren aanmelden wordt op prijs gesteld: info@quintuskampen.nl, of telefonisch: 038 - 3371200.

Workshop Onbegrepen Gedrag Thuis**11.00 tot 12.30 uur, Multifunctioneel Centrum (MFC), Korteweg 4 Kampen**

Onbegrepen gedrag kan voortkomen uit het onvermogen van de persoon met dementie om behoeften of gevoelens effectief te communiceren. Deze workshop biedt (zorg)professionals en mantelzorgers de benodigde ondersteuning en inzichten om beter om te gaan met de gedragsuitdagingen die gepaard gaan met dementie. Na afloop is er tijd voor een hapje en drankje.

Goedemorgentheater**10.00 tot 11.00 uur, Stadsgehoorzaal, Burgwal 84**

De Firma Ziel en Zaligheid brengt in de voorstelling Toevalstreffer diverse liedjes ten gehore. Zij gaan over de wonderlijke spelingen van het lot en alledaagse wonderen. Jan Borger, Rob Chrispijn en Jolien Damsma maken gebruik van eigen werk en dat van Herman van Veen. Ook vertalingen van liedjes van Sting en Leonard Cohen komen aan bod. Meer informatie: tel 038-3317373 (op werkdagen van 10.00 uur tot 12.30 uur), of: www.stadsgehoorzaal.nl
Kosten: 7,50 inclusief koffie/thee

Zondag 29 september**Zondagslunch bij het 8e werk****12:00 tot 14:00 uur, Zwartendijk 8 Kampen**

Elke zondag is er een lunch die voor iedereen toegankelijk is.

Maandag 30 september**Gouden maandag****10.00 tot 12.00 uur, Buurthuis Het Lokaal, Erfgenamenstraat 1C IJsselmuiden**

Elke maandag begint de ochtend met een bakje koffie of thee en voor wie wil start er om 10.30 uur sport en spel. Alleen zin in praatje en gezelligheid? Uiteraard ook welkom! Aansluitend is er voor de geïnteresseerden een gezonde lunch.

Gratis meedoen bij Dans en muziek als medicijn,**11.00 tot 12.00 uur, Quintus Kampen, Vloeddijk 38**

In Nederland kampen naar schatting 500.000 mensen met de gevolgen van niet aangeboren hersenletsel (NAH), zoals beginnende Parkinson, een beroerte, MS of beginnende dementie. Ben jij één van hen? Of mantelzorger van iemand met NAH? Dan is deze Quintuscursus 'Dans en muziek als medicijn' op maandagmorgen een aanrader. Iemand met NAH plus een mantelzorger kan op 30 september gratis aan een les meedoen. Van tevoren aanmelden wordt op prijs gesteld: info@quintuskampen.nl, of telefonisch: 038 - 3371200.

Dinsdag 1 oktober**Het Geheugencafé****Inloop 10.00 uur, start 10.30 uur.****Multifunctioneel Centrum (MFC), Korteweg 4**

Feestelijke opening van Het Geheugencafé. Er wordt een sportactiviteit georganiseerd door een fysiotherapeut voor mensen met vergeetachtigheid. Aansluitend is er voor de geïnteresseerden een lunch.

Woensdag 2 oktober**Doe mee!****13.30 tot 15.00 uur, Multifunctioneel Centrum (MFC), Korteweg 4 Kampen**

Deelnemers van de Doe Mee groep van de RIBW maken deze middag hapjes en nodigen u uit voor een gezellige middag! Een Doe Mee groep bestaat meestal uit een groepje van 6 - 8 personen die bij elkaar in de buurt wonen. Hierdoor kom je met elkaar in contact. De groep nodigt u van harte uit om kennis te maken en er een gezellige middag van te maken.

Kinderochtend bij de kinderboerderij**10.00 tot 12.00 uur, Kinderboerderij Cantecleer.****Buitensingel 3 Kampen.**

Op deze ochtend kunnen ouderen dieren aaien en knuffelen. Ook is er koffie en thee met wat lekkers.





Gezellige ochtend met aansluitend een lunch

10.00 tot 12.30 uur, Buurthuis Het lokaal, Erfgenamenstraat 1C IJsselmuiden

De Vrijwillige Thuishulp IJsselmuiden komt op woensdag 4 oktober een lunch verzorgen bij buurthuis Het lokaal in IJsselmuiden. Dit is het teken van de Kom Erbij week. Aanmelden is niet nodig.

Gratis bezoek Stedelijk Museum Kampen volwassenen (eerste woensdag van de maand)

Tijdens openingsuren, Oudestraat 133

Bezoek de vaste collectie van het museum, met zalen over de ontwikkeling van Kampen en de religieuze geschiedenis van de stad. Ook de zaal met portretten van het Huis van Oranje en de oude Schepenzaal zijn open voor publiek.

Kinderactiviteit Stedelijk Museum Kampen

Datum & tijd: tijdens openingsuren, Oudestraat 133

Op avontuur met ridder Ruben. Met een oude plattegrond, zoekplaat, opdrachten en puzzels ontdek je van alles over het middeleeuwse Kampen. Vanaf 7 jaar (toegang museum tot 18 jaar gratis; speurtocht gratis af te halen bij museum).

Lekker kletsen

10.00 tot 12.00 uur, MFC, Korteweg 4 Kampen

Elke woensdag ochtend van 10:00 tot 12:00 kunt u terecht bij 't Ukien om gezellig met een groep te kletsen over van alles en nog wat. Elke week wordt er een nieuw onderwerp gekozen en gaan we gezamenlijk in gesprek. Kom vooral een keer langs!

Boemerang Senior

Brunnepe: Elke woensdag van 10:00 tot 12:00 uur Wijkcentrum Reyersdam.

IJsselmuiden: Elke woensdag van 14.30 tot 16.00 uur, Erfgenamenstraat 1C

Elke week wordt er een activiteit georganiseerd voor senioren op het gebied van sport, spel, cultuur en creativiteit. Boemerang Senior wordt mede mogelijk gemaakt door een samenwerking tussen WijZ Welzijn Kampen, Buurtzorg Kampen Noord, Het beste van Kampen en Philadelphia.

Spelletjesavond

19.45 tot 23.00 uur, Multifunctioneel Centrum (MFC), Korteweg 4 Kampen

Twee enthousiaste vrijwilligers, Jolien en Stephen, organiseren een onwijs gezellige spelletjesavond in Kampen. Iedereen is weer welkom voor een fijn avondje 30 Seconds, Exploding Kittens, Rummikub, Carcassonne, of...? Er worden 1 keer in de 2 weken op woensdagavond vele dobbel-, kaart- en bordspellen gespeeld. Makkelijk, moeilijker, kort, lang: het maakt niet uit. Het gaat om de gezelligheid! Natuurlijk is de bar ook geopend! Dus kom je ook? We zien je graag!

Samen eten

18.00 – 19.00, Buurthuiskamer Leger des Heils Boven Nieuwstraat 35 Kampen

Samen eten in de buurthuiskamer.

Overige informatie

Heeft u vragen of wilt u graag wat meer informatie over een activiteit? Bel gerust naar [Eleen de Bruin](mailto:eeleen@wiz.nl) van WijZ Welzijn Kampen 06 - 22 37 18 11 of mail naar e.debruin@wiz.nu.

Mochten er nog plannen wijzigen in het programma van de Kom Erbij Week 2024, dan staan die op de site www.erbijkampen.nl of scan de QR-code. Daarnaast staan er op de website nog meer activiteiten van deze week!



Meer info?
Scan de QR!