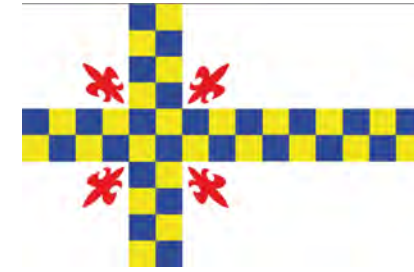


stichting BUURTHUISKAMER ADUARD

Een heel goed, gelukkig, gezond
en gezellig 2024 gewenst!

Activiteiten in 2023

- Koffie drinken
- Buurttafel
- Bingo
- Schilderclub
- Handwerken
- Spelletjes
- Verhalentafel
- Mannensoos
- Schuurverkoop
- Modeshow
- Herinneringen ophalen aan 10 jaar Buurthuiskamer (met Loes Lestestuiver)
- Kniepertjes bakken

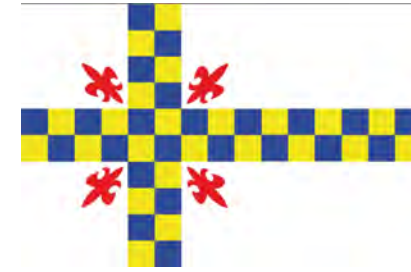


stichting BUURTHUISKAMER ADUARD



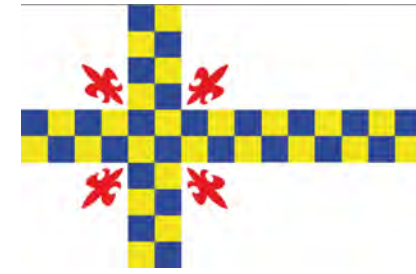
Activiteiten in 2023

- Muziek/zang
- Mandala's maken
- Stoelyoga
- NL Doet
- Pannenkoeken eten
- Paasbrunch
- Kerstdiner
- High tea
- Workshop samen koken
- Vrijwilligersavond
- Lezingen (over cybercrime; voeding; WMO ouderenzorg; fysiotherapie; bewust wonen)
- Uitjes (Zuidhorn; Leek, Lauwersoog; Hoeve Paradij; Enumatil; Grootegast; Delfzijl)
- Jubileum in april





Gebeurtenissen in 2023



stichting BUURTHUISKAMER ADUARD

- Machteld van der Zee tijdelijk vervangen door Jantje Veenema
- Microfoon / box aangeschaft
- Geluidsisolatie / projectiescherm aangeschaft
- Verwarmingselement (warmtepomp) aangeschaft

Zij ontvielen ons

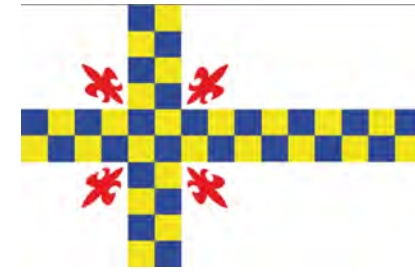
Hidde Leeuwerink (9-7-1932 – 20-10-2023)



Jan Arkema (16-05-1940 – 27-11-2023)



Plannen voor 2024



stichting BUURTHUISKAMER ADUARD

- Activiteiten Biebaduard ondersteunen
- Activiteiten Dorpsbelangen Aduard ondersteunen
- Gemeentelijke woonplannen en dorpshuizenbeleid in de gaten houden
- Donateurs blijven Werven
- Nieuwe mededelingenkast laten maken
- Meedoen aan burendag (dit jaar niet doorgedaan – samenwerking met Adewerth kwam niet uit de verf)
- Vooral: doorgaan met onze eigen activiteiten in het kader van **positieve gezondheid** en **leefbaarheid**

PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

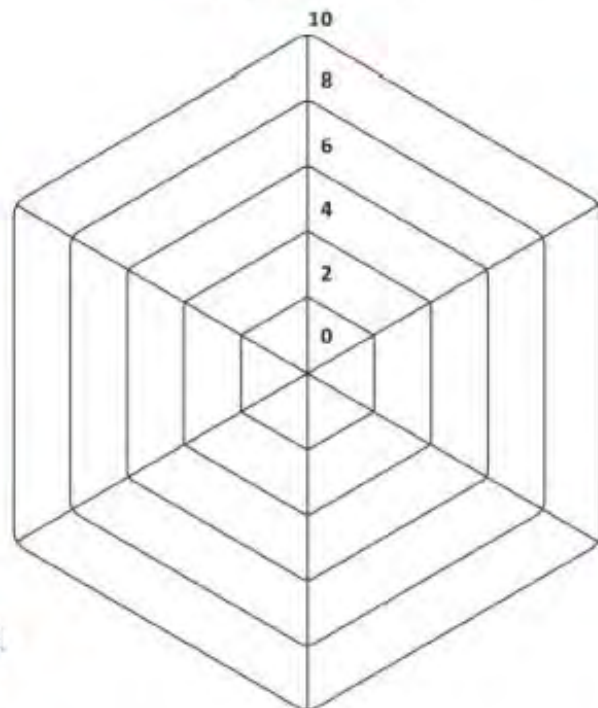
- Basis ADL
- Instrumentele ADL
- Werkvermogen
- Health literacy



- Sociale en communicatieve vaardigheden
- Sociale contacten
- Betekenisvolle relaties
- Geaccepteerd worden
- Maatschappelijke betrokkenheid
- Betekenisvol werk



- Medische feiten
- Medische waarnemingen
- Fysiek functioneren
- Klachten en pijn
- Energie



- Cognitief functioneren
- Emotionele toestand
- Eigenwaarde/zelfrespect
- Gevoel controle te hebben/manageability
- Zelfmanagement/eigen regie
- Veerkracht/resilience & SOC



- Zingeving/meaningfulness
- Doelen/idealen nastreven
- Toekomstperspectief ervaren
- Acceptatie



- Welbevinden
- Geluk beleven
- Genieten
- Ervaren gezondheid
- Lekker in je vel zitten
- Levenslust/balans

Ideeën voor de toekomst:

DE WENS DAT 55plussers HET

WERK VAN DE HUIDIGE VRIJWILLERS

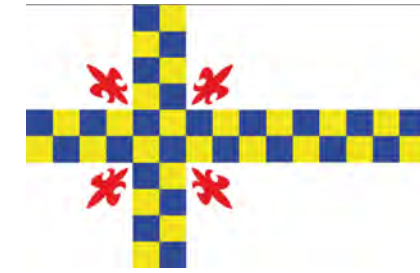
OPPAKKEN EN VOORTZETTEN IN HET

KADER VAN LEEBAARHEID VAN ADUARD

EN OMGEVING!

VAN VONKES

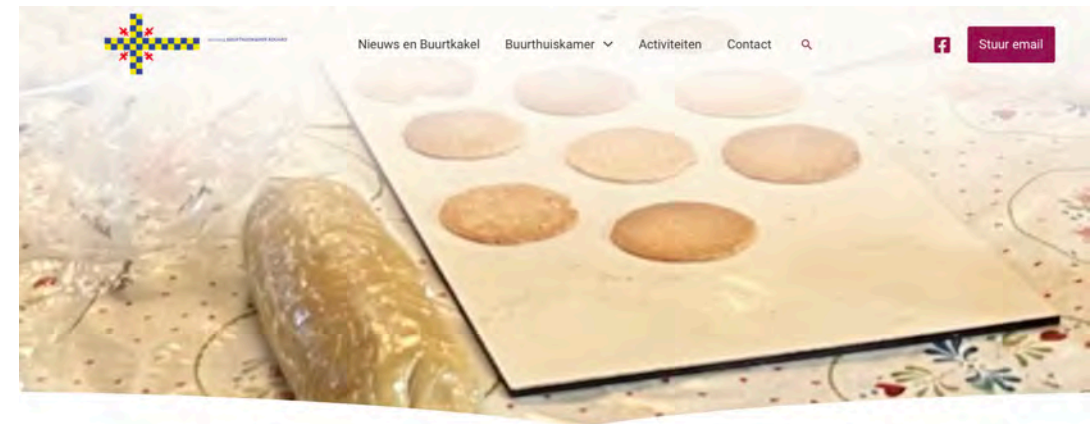
De Buurthuiskamer op het internet



stichting BUURTHUISKAMER ADUARD

- Wifi in de BHK:

linksys (geen wachtwoord nodig!)
- www.buurthuiskameraduard.nl
- Zie daar bijvoorbeeld bij Nieuws/
Buurtkakek




Nieuws
Bekijk hier het laatste nieuws en lees meer over onze nieuwsbrief De Buurtkakek.


De Buurthuiskamer wenst u een prachtig 2024!
Welkom bij de buurthuiskamer. Sinds 2013 heeft Aduard een buurthuiskamer. Alle inwoners, maar met name de ouderen, zijn dagelijks welkom voor een kop koffie en een praatje, of om deel te nemen aan een activiteit.


Agenda en activiteiten
Bekijk hier de agenda en de aankomende activiteiten van de Buurthuiskamer.