



## Mededelingen vanuit het bestuur:

De beheerder van Elckerlyc heeft gevraagd om zoveel mogelijk met de pinpas te willen betalen. Contant betalen blijft mogelijk, maar verdient niet de voorkeur.

## In 2021 vitaliteitsdagen in Esbeek en Haghorst.

Als uitvloeisel van het themajaar 2018 van KBO-Brabant over de Blauwe Zones, zijn door KBO Hilvarenbeek/Esbeek/Biest-Houtakker, KBO Diessen, SSB 60+ en de Sportraad (Sport Dorp Hilvarenbeek) in november 2019 vitaliteitsdagen gehouden in Biest-Houtakker en Diessen. Dit in samenwerking met KBO-Brabant.

Senioren konden vrijwillig meedoen aan een vitaliteitscheck. Naast het meten van concrete waarden zoals bloeddruk, evenwicht, knijpkracht, gewicht, spier- en botmassa, vond er ook een goed gesprek plaats. Zoals, hoe staat het met uw nachtrust, voeding, eetlust, beweging, sociale netwerk? Studenten van ROC Tilburg Sport & Bewegen hebben de metingen afgenomen. KBO-vrijwilligers met een (para)medische achtergrond begeleidden de deelnemers die in tweetallen het hele traject van metingen en gesprekken gedaan hebben.

Door bovenvermelde organisaties is afgesproken om jaarlijks vitaliteitsdagen te organiseren voor de zes kernen van onze gemeente. In 2020 zouden deze dagen in de kernen Esbeek en Haghorst gehouden worden maar vanwege de corona pandemie zijn deze niet doorgegaan. Deze zijn doorgeschoven naar 2021 en worden nu gehouden op **4 november in gymzaal te Esbeek en 5 november in Den Horst te Haghorst.**

Het is ook de bedoeling dat inwoners van andere kernen als Esbeek en Haghorst aan deze dag deel kunnen nemen. Nadere informatie komt nog in de volgende nieuwsbrief en de Hilverbode. Wordt vervolgd.

Inschrijven kan al!

**INSCHRIJVEN:** U schrijft u in door een e-mail te sturen naar [adlenibroeders@gmail.com](mailto:adlenibroeders@gmail.com) of te bellen met Ad Broeders 06-53933572. Onder vermelding van man/vrouw, leeftijd en of u in Esbeek of Haghorst deel wil nemen. Tevens kan de voorkeur voor het tijdstip worden doorgegeven. 13.00 uur, 14.00 uur of 15.00 uur. Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

*Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?*

[secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl](mailto:secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl)

[www.kbo-hilvarenbeek.nl](http://www.kbo-hilvarenbeek.nl)





## Activiteiten

**Zang en Vriendschap** is op maandag 6 september 2021 weer gestart. Het koor begint steeds om 13.00 uur met zingen in de Ensemblezaal van cultureel centrum Elckerlyc te Hilvarenbeek.

Gelukkig zijn alle leden van het koor niet ziek geweest van corona. Dus na een jaar van stilte kunnen wij weer onze vrolijke liedjes zingen die iedereen wel kent. Vaak liedjes uit het verleden uit de jaren 50 t/m 2000. Mocht iemand belangstelling hebben om met ons mee te zingen dan bent u van harte welkom op een van op onze repetities, elke maandag om 13.00 uur. Kom gerust binnenlopen, het verplicht u tot niets, maar misschien vind je het zo leuk dat je bij ons aansluit.

Meer weten of aanmelden?

Neem dan contact op met Hans Wilmes 013 505 2259 of 06 4188 4640.

## Velocitas

**Fietstocht Weebosch,**

**Vrijdag 15 oktober** organiseert de fietsclub van de KBO-HEB een fietstocht door de mooie herfstachtige bossen van de Kempen, over de Cartierheide naar de Weebosch. We bezoeken om 14.00 uur het lof ter ere van de H. Gerardus Majella. De afstand is ongeveer 67 km. We vertrekken om 9.30 uur bij de kerk aan de Vrijthof. Graag opgave voor 8 oktober bij J. van Gestel, tel. 0135053313.

Men neme mee: een goed humeur, eventueel een lunchpakket en een volle accu. Wij wensen jullie en onze begeleiders veel fietsplezier toe.

**Woensdag 29 september is er geen fietstocht.** Dit i.v.m. de ledenvergadering, die op die dag gehouden wordt.

## Bingo,

**Woensdag 6 oktober** draaien we weer onze bingomiddag in de Elckerlyc. De zaal is om 13.00 uur open. Er zijn weer mooie prijzen te winnen.

## Bridge

**Donderdag 7 oktober** starten we weer met onze bridge middagen in de Elckerlyc. Je kunt je om 13.15 uur inschrijven. Iedereen kan meespelen ook als je alleen bent. Nieuwe mensen zijn van harte welkom in onze gemoedelijke sfeer, zoals er bij de KBO wordt gespeeld. Mensen die ook het bridgen willen leren kunnen contact opnemen met Piet Vissers, tel. 0135051606.



*Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?*

[secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl](mailto:secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl)

[www.kbo-hilvarenbeek.nl](http://www.kbo-hilvarenbeek.nl)



# KBO nieuws

KBO Hilvarenbeek, Esbeek en Biest-Houtakker

3  
oktober 2021

## Tai chi

Woensdag 6 oktober gaan we in de Elckerlyc tai chi les geven om 8.30 uur en om 9.30 uur. Ook de les buiten om 10.15 uur blijft doorgaan.

## Yoga

Woensdag 6 oktober starten we weer onze yogalessen in de Elckerlyc. Aanvang 11.15 uur.

## Rikken en Jokeren

Woensdag 13 en 20 oktober beginnen we ook weer met onze kaartmiddagen. We gaan eerst naar Ome Toon 2 maal in Biest-Houtakker. De zaal is open om 13.00 uur. Aanvang van het rikken en jokeren is om 13.30 uur. Hierbij zijn weer mooie prijzen te verdienen.

## Handwerken

Op vrijdag kan men ook weer handwerken, kaarten en biljarten.

## Mededelingen over andere activiteiten

Andere data zijn: 2 november koersbal, 3 november bingo, 10 en 24 november rikken en jokeren.

Voor alle deelnemers die aan de activiteiten deelnemen: probeer de corona QR code te installeren of uit te printen.

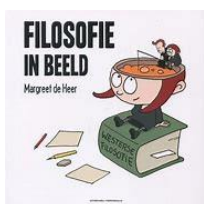
Lukt dit niet vraag dan hulp bij kinderen of vrienden. Er kan en zal naar gevraagd worden. Wij proberen in overleg met de verschillende organisaties dat er zo praktisch mogelijk mee omgegaan wordt.

## Educatie en Cultuur.

Overleg binnen de werkgroep heeft geleid tot het volgende 'verhaal'.

Gezien de veranderende coronaregels is het mogelijk op korte termijn toch weer te beginnen met het organiseren van binnenactiviteiten; we gaan er dan vanuit dat Elckerlyc, na overleg met de gemeente, duidelijk zal aangeven hoe moet worden omgegaan met de veranderende regelgeving.

De voorlopige planning en realisering is met name gericht op de herstart van de Filosofie cursus in oktober, de voortzetting van de Muziek-cursus (vanaf jan. 2022), en mogelijke organisatie van de Opera-dag, misschien nog half dec.



*Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?*

[secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl](mailto:secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl)

[www.kbo-hilvarenbeek.nl](http://www.kbo-hilvarenbeek.nl)



Daarbij zijn er ook nog andere ideeën waar we waarschijnlijk weer mee aan de slag kunnen; bijvoorbeeld 'n nieuwe 'leesgroep', andere cursussen, 'kijken naar kunst' bijeenkomsten en wellicht kunnen we op korte termijn nog 'n paar themamiddagen regelen met presentaties over actuele onderwerpen waar onze doelgroep zeker mee te maken kan hebben.

Op termijn, het is niet zo vanzelfsprekend om meteen heel hard van stapel te lopen, gaan we zeker nog op zoek naar andere leuke activiteiten want vooral ook het sociale aspect, het samen met iets bezig zijn, is en blijft belangrijk.

## **Sociaal concert Grijs gedraaid! – Luister, beweeg en ontmoet –**

In de maand december vinden negen sociale concerten plaats verspreid over Brabant. Strijkorkest Kamerata Zuid, KBO-Brabant en stichting Vier het Leven hebben de handen ineengeslagen en bieden onder de naam Grijs gedraaid! een uniek programma waarbij muziek, beweging, creatie en ontmoeting centraal staan. Bent u of kent u een oudere voor wie de donkere decembermaand vaak extra eenzaam is, dan wijzen we u van harte op het sociale concert. De data vindt u onderaan dit artikel. Leeftijd of eventuele fysieke beperkingen vormen geen belemmering voor deelname: iedereen kan meedoen!

### **Programma Grijs gedraaid!**

Eerst gaan we luisteren naar liedjes van onze Brabantse zanger Gerard van Maasakkers onder begeleiding van strijkorkest Kamerata Zuid, om daarna – zittend in onze comfortabele theaterstoelen – in beweging te komen met danser Andrew Greenwood. Ter afsluiting is er gelegenheid om samen iets te drinken en/of deel te nemen aan een creatieve activiteit begeleid door kunstenaars van de stichting Stoute Schoenen. Niks moet, alles mag! Concertuitvoering en nazit duren ongeveer twee uur.

### **Kaarten bestellen in de voorverkoop**

Tot medio oktober kunt u kaarten bestellen via de website van KBO-Brabant: [www.kbo-brabant.nl/grijsgedraaid](http://www.kbo-brabant.nl/grijsgedraaid) of door te bellen naar KBO-Brabant: (073) 64 440 66.

Daarna start de vrije verkoop en kunt u kaarten rechtstreeks bij de theaters bestellen.

Op [het inschrijfformulier van KBO-Brabant](#) kunt u aangeven of u met een rollator of rolstoel komt, of u begeleiding in het theater nodig hebt, en of vervoer van huis naar theater en terug een probleem voor u vormt.

*Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?*

[secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl](mailto:secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl)

[www.kbo-hilvarenbeek.nl](http://www.kbo-hilvarenbeek.nl)



## Oproep vrijwilligers voor de activiteit "Grijs gedraaid"

Wij zoeken voor elke uitvoering nog tien vrijwilligers per concert om te helpen bij de ontvangst, de coronacheck, zo nodig de begeleiding van minder mobiele deelnemers naar hun plaatsen en naar de creatieve activiteit in het theater na afloop van het concert. Bij interesse, meld u dan bij Jacquélien Cuppers via [jcuppers@kbo-brabant.nl](mailto:jcuppers@kbo-brabant.nl) of (073) 64 440 66.

## Speeldata

12 december 2021 Theaters Tilburg, 14.30 uur, ticketprijs € 24,50  
14 december 2021 De Leest Waalwijk, 15.00 uur, ticketprijs € 24,50  
18 december 2021 Theater aan de Parade (Brabanthallen),  
's-Hertogenbosch, 15.00 uur, ticketprijs € 24,50

## De reiscommissie kondigt het eerste uitstapje aan!

### HET 1<sup>E</sup> UITSTAPJE VAN 2021

Wij hebben er allemaal lang naar uitgekeken en eindelijk is het dan zover **dinsdag 12 oktober a.s.** gaan we na 1 ½ jaar weer voorzichtig een uitstapje maken.

Ondanks dat er per 25 september j.l. de 1 ½ m. afstand af gegaan is, zijn en blijven er toch nog maatregelen, zoals het dragen van een mondkapje in de bus en het kunnen laten zien van een **coronatoegangsbewijs**,

Dit kan zijn: een **QR code** op uw telefoon, vaccinatiebewijs, negatieve test die niet ouder mag zijn dan 24 uur of een bewijs dat men corona heeft gehad wat getoond moet worden bij bezoek aan een café of restaurant.

Denkt u er ook aan om **een geldig legitimatiebewijs** mee te nemen.

De reiscommissie heeft besloten om, gezien de bovengenoemde maatregelen te beginnen met een halve dagreis naar het natuurgebied **DE GOUDEN HAM** centraal gelegen in een gebied van rivieren, dijken, polders en rustieke dorpjes. Met de bus gaan we naar Appelteren en vandaaruit maken we een prachtige rondvaart door dit gebied en tijdens de tocht wordt er koffie met gebak geserveerd.



*Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?*

[secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl](mailto:secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl)

[www.kbo-hilvarenbeek.nl](http://www.kbo-hilvarenbeek.nl)



Na deze tocht heeft u nog wat vrije tijd om de benen te strekken of een terrasje te nemen.

Daarna gaan we via een toeristische route naar het plaatsje Zeeland waar we deze middagtocht af sluiten met een heerlijk diner.

De vertrektijd in Hilvarenbeek is om 12.15 uur bij de kerk op de Vrijthof en in Diessen om 12.30 uur bij Hercules  
De thuiskomst is gepland rond 20.00 uur.

De prijs hiervoor is € 55.-- p.p. en dit bedrag moet worden overgemaakt naar de penningmeester van de KBO Hilvarenbeek **IBAN rekeningnr. NL05RABO 0122300378 o.v.v. halve dagtocht 12 okt.2021.**

Donderdag 7 oktober is de laatste dag om bovenstaand bedrag over te maken maar wacht niet tot de laatste dag want **de volgorde van betaling bepaalt of u mee kunt en daarom hoeft u zich niet meer aan te melden bij een van de onderstaande commissieleden.**

Bij minder dan 30 deelnemers kan de reis helaas niet doorgaan.

Wij hopen er samen met u een leuke en gezellige middag van te maken na zo'n lange tijd van bijna niets kunnen.

De reiscommissie van de KBO Hilvarenbeek-Diessen,  
Mevr. P. van Beurden, Mevr. I. Schepens, Mevr. R. Bonenkamp en Mevr. I. van Riel.

P.S. Wij wijzen u er wel op dat deelname aan deze tocht voor eigen risico is en dat KBO in het geheel niet aansprakelijk gesteld kan worden voor enige schade en/of gevolgen van Corona.

Een sudoku om op te lossen deze maand. Veel plezier!

7					9		
	4		9	6	7		8
		8		3		7	1
	6	4	1		5		
5	1			4		8	9
		9			5	3	1
4	8			5		7	
2			7	8	9		4
		3					5

*Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?*

*secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl*

*www.kbo-hilvarenbeek.nl*