

Mededelingen vanuit het bestuur

Vitaliteitsdagen Hilvarenbeek

Wilt u ervaren hoe u gezond en fit kunt blijven?

U wilt toch ook gezond ouder worden?

Als KBO-HEB denken we graag met u mee. Hoe u vitaal oud kunt worden en langer de dingen zelfstandig kunt blijven doen, die u belangrijk vindt.

Doe dan mee aan de Vitaliteitsdagen in Hilvarenbeek.

- U krijgt meer inzicht in uw gezondheid door een aantal metingen te doen
- Als u wilt, is er een gesprek met een deskundige over gezond eten en drinken
- Natuurlijk is er ook gezelligheid en contact met andere deelnemers.

U kunt deelnemen: op **woensdag 12 oktober van 10.00 uur tot 17.00 uur** en op **donderdag 13 oktober van 10.00 uur tot 17.00 uur** en in de avond van **18.00 uur tot 21.00 uur**, en op **vrijdag 14 oktober van 10.00 uur tot 17.00 uur**.

De vitaliteitsdagen vinden plaats bij **sportpark De Roodloop**.

U kunt zich **inschrijven tot 4 oktober** a.s. bij Ad Broeders

(adlenibroeders@gmail.com). Zet in uw bericht uw naam, adres en leeftijd en uw voorkeursdag en -tijd. U mag natuurlijk ook bellen **0653933572**.



Uitnodiging: Dag van de ouderen op vrijdag 7 oktober 2022

Dit jaar hebben we weer een programma samengesteld wat hopelijk bij iedereen in de smaak zal vallen.

Komt u ook? Van harte welkom, ook indien u geen lid bent van KBO-HEB!

Locatie: **c.c. Elckerlyc, zaal open vanaf 13.00 u.**

Zo ziet deze middag eruit:

13.30 - 14.00 u. Ontvangst en opening door onze voorzitter

14.00 - 14.45 u. Inge Arts, notaris verzorgt een informatieve presentatie over levensvragen en afscheidswensen.

14.45 - 15.00 u. Pauze

15.00 - 16.00 u. Stefan Ottenheijm, arts integrale geneeskunde van Praktijk Manu gaat ons meenemen in een verhaal over voeding en gezond ouder worden en zijn.

16.30 u. Sluiting

Bij aanvang en tijdens de pauze zal ons seniorenkoor deze middag muzikaal opluisteren



Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?

secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl

www.kbo-hilvarenbeek.nl

Drie gangen diner

Woensdag 12 oktober bij Kookgenoten, Hilvarenbeek

Reserveren: [Hans Worms](mailto:Hans.Worms@kook-genoten.nl), 0639205734, info@kook-genoten.nl

Aanvang: 18:00 uur, € 20,- Excl. drankjes.

In geval van verhindering graag ook even een telefoontje naar het restaurant.

Activiteiten

Velocitas

Op **vrijdag 14 oktober** organiseert de fietsclub van de KBO een mooie tocht door de herfstachtige bossen van de Kempen en de Cartierheide naar de Weebosch.

We bezoeken om 14.00 uur het lof ter ere van de H Gerardus Marjella.

De afstand is ongeveer 67 km. **We vertrekken om 9.30 uur bij de kerk.**

Men neme mee: een goed humeur, een volle accu en een lunchpakket.

Wil je mee fietsen meld je dan aan bij **J. v. Gestel 013-5053313** of bij **Paul Buiks**.

Alvast een fijne fietstocht toegewenst.

Jeu de Boules

Op **zaterdag 29 oktober** spelen wij ons eindtoernooi. We beginnen **om 10.30 uur**.

Graag vooraf opgeven!

In de wintermaanden spelen we alleen op donderdag!!

Rikken en jokersen

De herfst komt er weer aan en vooralsnog hebben we nog geen problemen met corona. Dat betekent dat wij onze reguliere herfst- en winter-activiteiten weer oppakken.

Op **woensdag 12 oktober** en op **woensdag 19 oktober** is er weer rikken en jokersen bij **café Ome Toon in Biest-Houtakker**.

Bingo

Op **woensdag 26 oktober** is er een bingo-middag in **Cultureel Centrum Elckerlyc**.

Voor alle activiteiten geldt dat **om 13.00 uur** de zaal open gaat.

Als U vragen heeft kunt U terecht bij Paul Buiks en Wijnand Bles.

Werkgroep Educatie/Cultuur.

Filosofie

We zijn voornemens in **november** weer van start te gaan met een cursus filosofie.

De cursus gaat van start bij een minimale inschrijving van 8 personen.

Het is een herhaling van de cursus die eerder dit voorjaar werd gegeven.

Toen hadden we een teveel aan aanmeldingen en moesten we mensen teleurstellen. Vandaar de herhaling.

Thema: "Sekse en genderverschillen door de eeuwen heen".

Na aanmelding krijgt u van de docenten meer informatie omtrent deze lesstof.

Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?

secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl

www.kbo-hilvarenbeek.nl

De bijeenkomsten worden gehouden op : **3-10-17-24 november en 1 en 8 december 2022.**

Donderdagochtend van 10 tot 12 .00 uur in Elckerlyc.

Kosten voor zes bijeenkomsten; € 80,- inclusief koffie of thee in de pauze.

Het betalingsverzoek volgt later na inschrijving.

Heeft u interesse? Graag **aanmelden voor 15 oktober** via een mail naar Els de Bruijn : bruvano@caiway.nl . Bellen kan ook : **013.5054331 of 06.27132655**

Met een hartelijke groet,

Els de Bruijn van Oorschot

Operadag

Vrijdag 25 november a.s. wordt er weer een **Operadag** gehouden in de Ensemblezaal van **c.c. Elckerlyc van 9.00 – 14.00 uur** o.l.v. onze muziekdocent Jan van den Eynden. Deze dag is inclusief lunch.

U kunt deze datum vast in uw agenda vastleggen. Nadere gegevens over welke opera en de kosten hoop ik in de volgende Nieuwsbrief te kunnen publiceren.

U kunt zich al **aanmelden bij Ria Bonenkamp** via e-mail :

ria.bonenkamp@outlook.com of telefonisch **013-5051345**.

Muziekcursus

De muziekcursus gaat **in januari 2023** weer beginnen op **dinsdagmiddag van 13.30 – 15.30 uur**.

De data zijn als volgt: **10 – 17 – 24 - -31 januari en 7 februari 2023**.

In de volgende nieuwsbrieven komt nadere informatie. U kunt natuurlijk wel de data al vastleggen in uw agenda.

Landgoed Oranjebond door de ogen van een natuurgids

Op **zaterdag 22 oktober** biedt de KBO-HEB voor max. 20 personen de mogelijkheid deel te nemen aan **een natuurwandeling** onder leiding van natuurgids Martin van Mol. Hij wordt hierbij bijgestaan door Toon Bruurs, eveneens een natuurmens en kenner bij uitstek. De wandeling van 1 km is uitgezet in **Het Landgoed van Orde in Esbeek**. In 1905 werd de Roovertse heide door een vereniging investeerders aangekocht en bebost in het kader van de werkverschaffing ter bestrijding van sociale onrust. Tijdens de wandeling vanaf de parkeerplaats passeren diverse bijzonderheden de revue. Zoals eiken houtstobben die gebruikt werden voor de leerlooierijen en de Slikkenberg die achter het rijksmonument Oranjebond ligt en daar niet vanzelf is gekomen. Ook wordt uitleg gegeven over rabatten die nog enigszins zichtbaar zijn en speciaal gegraven werden voor de aanleg van ruggen voor het planten van bomen zodat ze geen natte voeten kregen. De historie van kunstenaar Andreas Schotel en de Oude Trambaan komen eveneens aan de orde.

De liefde voor de natuur erfde Martin van Mol van zijn vader die werkzaam was op Landgoed de Utrecht. Zij woonden toen aan de Vier Winden.

Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?

secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl

www.kbo-hilvarenbeek.nl



Al vroeg was Martin geboeid door de vele dieren die ze tegenkwamen als hij zijn vader hielp: zoals reeën, konijnen, marterachtigen, hagedissen en zelfs slangen. Van zijn vader leerde hij de eetbare planten herkennen. Veel later begon het bij Martin weer te borrelen en ging hij vaak op pad met natuurkenners van die tijd zoals Janus Hendriks en Toon Bruurs. Op zijn 55ste jaar dacht hij na over zijn tijd na het arbeidzame leven en op advies van Toon Bruurs ging hij de cursus voor natuurgids volgen. Inmiddels is hij als natuurgids actief voor diverse instanties zoals Infopunt Hilvarenbeek, IVN Oisterwijk, Het Schop, Den Bockenreijder, Wellenseind etc.

Zaterdag 22 oktober staat geheel in het teken van het Landgoed Oranjabond van Orde in Esbeek.

De start vindt plaats in café Schuttershof Esbeek waar om 10.00 uur de koffie met iets lekkers (traktatie KBO) klaar staat. Vandaar gaat het naar de parkeerplaats bij de Oranjabond waar de wandeling en lezing om 11.00 uur start.

U kunt zich **aanmelden vóór woensdag 19 Oktober** bij: Stan Meijer (stanenmarijke@gmail.com), 013 – 5052581 of bij Ad Vugts (aahvugts@caiway.nl), 013 – 505 2126. Bij veel belangstelling volgt er mogelijk later een tweede groep.



Herfstconcert van jubilerend RSO Midden-Brabant Dinsdag 18 oktober in de concertzaal van Tilburg



Op **dinsdag 18 oktober** 2022 geeft het jarige RSO Midden-Brabant, alweer voor de tweeëntwintigste keer **een concert** in de Concertzaal van Tilburg. Het orkest is jarig: Het bestaat al 30 jaar en heeft iets te vieren!!

Het concert begint **om 14.00 uur**. De kaartjes kosten **€ 13,00**. Kaarten zijn te bestellen via de ticketservice

www.schouwburgconcertzaaltilburg.nl.

Meer informatie vindt u op www.rsomiddenbrabant.nl.

Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?

secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl

www.kbo-hilvarenbeek.nl

Gratis je verkeerskennis opfrissen?



We willen allemaal zo lang mogelijk blijven autorijden. Zolang je dit kunt blijven doen, heb je je vrijheid. Maar je wordt wat ouder en het verkeer vergt veel van je aandacht. Hoe zorg je dat je mobiel blijft?

Iedereen die zich dat weleens afvraagt kan gratis meedoen met de **VVN Opfriscursus Auto van Veilig Verkeer Nederland**. In opdracht van de gemeente Hilvarenbeek en in samenwerking met de lokale seniorenverenigingen, organiseren we opfriscursussen verkeerskennis voor de ervaren automobilist.

Ook is er de mogelijkheid voor deelnemers aan deze cursus om zich aan te melden voor een individuele praktijkrit in de eigen auto (geheel vrijblijvend). Verdere informatie hierover ontvang je tijdens de cursus.

De cursussen zijn op (je wordt beide dagen verwacht):

Cursus 1: **Dinsdag 15 en 22 november 2022; tijdstip 13.30 – 15.30 uur in Diessen**

Cursus 2: **Donderdag 1 en 8 december 2022; tijdstip 10.00 – 12.00 uur in Hilvarenbeek.**

Ben je boven de 55, een ervaren verkeersdeelnemer en inwoner van de gemeente Hilvarenbeek en is dit iets voor jou?

Meld je dan uiterlijk een week voor aanvang van de cursus aan via onderstaande link of bel tijdens kantooruren met **088- 5248850** of <https://vvn.nl/opfriscursushilvarenbeek>.

Deelname is gratis, maar let op: vol=vol!

Je ontvangt een week voor aanvang van de cursus een bevestiging met de locatiegegevens.

VLOH radio

Vanaf zondag 25 september zal er tweewekelijks een programma zijn, waarin KBO bestuurders vertellen over activiteiten binnen onze KBO-HEB.

Het programma heet **“Jong Belegen”** en wordt uitgezonden van **10.00 – tot 10.45 uur**. U kunt het beluisteren op **FM 96.0**.

De presentator van het programma is Cor Vennix, een van onze actieve bestuursleden. We proberen senioren kennis te laten maken met het programma van KBO-HEB. Het gaat over sport en spel, wonen (denk tijdig na of je nog wel in een huis woont, dat past bij je leeftijd), zorg en begeleiding bij het ouder worden, maar ook over cliëntondersteuning als u te maken krijgt met WMO.

In de Hilverbode leest u er meer over!

Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?

secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl

www.kbo-hilvarenbeek.nl



KBO nieuws

KBO Hilvarenbeek, Esbeek en Biest-Houtakker

6
oktober 2022

*Kent u iemand van 55 jaar of ouder, die nog geen lid is van de KBO?
Vertel over je ervaringen en wijs hem/haar de weg naar KBO-HEB!!!
www.kbo-hilvarenbeek.nl*

leef-omgeving	▼	geeuwen	▼ 6	uitroep v. vreugde	▼	cowboy-film	▼	hiaat	▼
slotstuk		grappenmaker						projectieplaatje	▼
9	▶					pl. in Gelderland	▶		
stuk stof	▶			gezichts-punt	▶	2			
alarm-toestel				voordeel	▼				
	▶					mak	▶		
insect		op dit moment	▶			par expresse	▶	man van adel	4
	▶	soort	▼			op grote afstand	▼		
				televisie	▶			klein hert	
				gravin v. Holland	▼			nobel	
telwoord	en andere	▶		zwem-vogel	▶				stuk
	flinke klap	▼		eik-schiller	▼			eerste kwartier	▶
1	▶							rustbank	▼
etensrest	▶					riv. in Spanje	▶		
Engels bier									
	▶			bergweide	▼	5	vergroot-glas		
							aanleg-plaats		
weekdier		woon-schip	▶					deel	
		behoef-tig mens	▼						7
	▶			los van elkaar	▶				
				wees gegroet	▼				
grote vloot	▶							achter	
jong dier									soortelijk gewicht
8	▶			lak	▶				
honingbij	▶					werktuig	▶		3

Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?
secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl www.kbo-hilvarenbeek.nl