

Mededelingen vanuit het bestuur

Voorlichtingsbijeenkomst Valpreventie op maandag 19 juni van 13.30 uur tot 15.30 uur in CC Elckerlyc.

Tijdens deze bijeenkomst krijgt u informatie over de cursus Valpreventie. Deze bijeenkomst, maar ook de cursus wordt gegeven door **fysiotherapeut Renske van Puijenbroek**. Voor deze voorlichtingsbijeenkomst kunt u zich opgeven bij de secretaris secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl. Iedereen van 60 jaar en ouder kan deelnemen. Ook als u nog geen lid bent van Senioren Netwerk Hilvarenbeek. Het is zomaar gebeurd voor u er erg in hebt: een losse stoeptegels niet gezien, uitgegleden over een kleedje in de badkamer. Blijf zoveel mogelijk dagelijkse dingen zelf doen, maar verdeeld over de dagen van de week.

Cursus Valpreventie als vervolg op de informatiebijeenkomst.

Na de voorlichtingsbijeenkomst kunt u zich opgeven voor de cursus valpreventie. Vallen en opstaan kunt u namelijk gewoon leren.

Deze cursus valpreventie wordt gegeven door een fysiotherapeut, die opgeleid is in valpreventie. Bij vallen leert u hoe u kunt werken aan balans, kracht en loopvaardigheid, zodat u valpartijen kunt voorkomen. Door de juiste valtechniek aan te leren, krijgt u meer zelfvertrouwen. U leert ook als u gevallen bent, hoe u weer op moet staan. Daar zijn handige manieren voor.

Geef u op zo snel mogelijk op, want vol=vol!!

Opfriscursus Fiets, een nieuw ontwikkelde informatieve cursus voor E-bike gebruikers.

Veilig fietsen is belangrijk! Daarom geeft **Veilig Verkeer Nederland** cursussen om samen te bespreken hoe we veilig kunnen fietsen. Datum nog nader te bepalen. In een positieve, gezellige bijeenkomst krijgt u tips en trucs aangereikt waardoor u zich bewust wordt van uw eigen veiligheid en hoe u hieraan kunt bijdragen.

De onderwerpen, die besproken worden, zijn:

- Voertuigen die we tegenkomen op het fietspad
- Jij en de ander in het verkeer
- Vitaal op de fiets
- Een veilige fiets



Als u belangstelling heeft voor deze belangrijke activiteit, geeft u zich op bij de secretaris van Senioren Netwerk Hilvarenbeek, secretaris@kbo-Hilvarenbeek.nl.

Driegangendiner

Dinsdag 13 juni bij De Eksterhoeve in Biest-Houtakker.

Reserveren bij voorkeur via e-mail: info@eksterhoeve.nl of **Esther Hakman**, tel. **0135052067**. Inloop vanaf 17.00 uur en aanvang diner om 17.30 uur. De kosten zijn **€ 24,50** excl. drankjes.

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

Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?

secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl

www.kbo-hilvarenbeek.nl



Campagne Wonen

In maart zijn we samen met Diessen een grote campagne gestart **om de senioren te informeren en bewust te maken rondom de thema's Wonen, Zorg en Welzijn**. **Donderdagavond 6 juli 2023 is de vierde bijeenkomst met als titel:**

'De rol van de Gemeente'

De vergrijzing van de samenleving is een feit en zal in de komende jaren alleen maar toenemen.

Ook de gemeente heeft aandacht voor het ouderenbeleid met betrekking tot de thema's Wonen, Zorg en Welzijn. In het samenlevingsakkoord is het opstellen van een Woonzorgvisie opgenomen waar onlangs opdracht voor is verleend aan een extern bureau. Ook is het thema positieve gezondheid als beleid in het samenlevingsakkoord opgenomen.

In maart hebben *KBO Hilvarenbeek/Esbeek/Biest Houtakker en KBO Diessen/Haghorst/Baarschot** tijdens de **eerste bijeenkomst** over 'Toekomstig wonen begint nu' de aanwezigen bewust gemaakt van de problemen die op de senioren afkomen op het gebied van Wonen, Zorg en Welzijn. Tijdens de **tweede bijeenkomst** 'Hoe ziet toekomstig wonen er uit' is informatie gegeven over wonen en woonvormen. In de **derde bijeenkomst** 'De toekomst van de zorg is thuis' ging het over zorg en welzijn.



Het beleid van de overheid is erop gericht om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen. Dan liggen er nogal wat uitdagingen op het gebied van wonen en zorg. Zijn woningen voldoende aangepast om langer thuis te kunnen blijven wonen? Zijn er voldoende seniorenwoningen en hoe kunnen we de zorgvraag uitstellen? Wat kunnen we als senioren onderling daaraan doen? Een belangrijk punt dat uit deze

bijeenkomsten naar voren kwam was het nut van een goed sociaal netwerk. Het ontwikkelen en onderhouden hiervan is niet eenvoudig zo bleek al snel. Wij willen graag iets doen voor een ander, maar vinden het erg moeilijk om zelf iets te vragen. Al met al voldoende uitdagingen om met deze informatie te kijken wat de Gemeente voor ouderen kan betekenen. Het beleid van de Gemeente is gericht op zelfredzaamheid, participatie en preventie, zoals te lezen valt in het samenlevingsakkoord. Wat betekent dat precies en hoe zouden we daar samen verder aan kunnen werken?

Programma

Tijdens de **vierde bijeenkomst** op **donderdagavond 6 juli 2023** zal nader worden ingegaan op wat de Gemeente doet en vooral wil gaan doen op het gebied van Wonen, Zorg en Welzijn voor senioren. Zij zullen dan ook vragen van de deelnemers beantwoorden.

Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?

secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl

www.kbo-hilvarenbeek.nl

Programma van 6 juli:

- Korte opening
- Presentatie gemeente
 - Mogelijke thema's?
 - WMO-beleid
 - Terugkoppeling eerste drie bijeenkomsten
 - Woonzorgvisie welke in voorbereiding is
 - Pre-mantelzorgbeleid
 - Regionale woondeal
 - Nieuwe- en coöperatieve woonvormen
- Pauze
- Stellingen en discussie onder leiding van een onafhankelijk presentator.

Uitnodiging

Donderdagavond 6 juli is de vierde bijeenkomst 'De rol van de Gemeente' in Elckerlyc, theaterzaal. Zaal open om 19.00 uur en aanvang 19.30 uur.

Voor wie?

Deze bijeenkomst is voor alle senioren in de gemeente Hilvarenbeek. Waarbij we benadrukken dat ook de jongere senioren (50+) en mantelzorgers van harte welkom zijn. Het gaat tenslotte ook om hun toekomst. De toegang is gratis en u kunt zich opgeven door bij voorkeur een mail te sturen naar bestuur@kbo-hilvarenbeek.nl of eventueel te bellen naar 06-53933572

**Opmerking: Wij zijn de campagne begonnen als KBO HEB en Diessen, vandaar zult u onze oude naam hier nog tot de afronding blijven tegenkomen. Eind maart werd tijdens de ALV met meerderheid van stemmen gekozen voor de nieuwe naam.*

Activiteiten

Biljarten Senioren Netwerk Hilvarenbeek

Woensdag 10 mei zijn onder grote belangstelling de finales van het afgelopen seizoen gespeeld. Zowel bij de lage als bij de hoge gemiddeldes was er sprake van een spannende eindstrijd waarbij resp. Kees Hensbroek en Ad Dankers aan het langste eind trokken en als winnaars konden worden gehuldigd.

In een gezellige afsluitende bijeenkomst werden de bekertjes uitgereikt door de voorzitter Cees van Hoof van Senioren Netwerk Hilvarenbeek. Ook de medewerkers aan de biljartcompetitie van Senioren Netwerk werden bedankt voor hun werkzaamheden gedurende het afgelopen jaar.

Dit betekent het eind van het seizoen 2022-2023, een seizoen waarin ca. 90 spelers aan de competitie hebben meegedaan, waarvan een aantal op meerdere dagdelen. Hierbij wat interessante cijfers:

In dit seizoen zijn er in totaal 6.257 partijen gespeeld waarin 138.989 caramboles zijn gemaakt.

Het totaal gemiddelde van alle spelers is 0,99 variërend van 0,25 tot 4,81.

Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?

secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl

www.kbo-hilvarenbeek.nl

Op **maandag 4 september start het seizoen 2023-2024**. De meeste spelers hebben al aangegeven opnieuw mee te doen. Door de komst van enkele nieuwe spelers lijkt het erop dat het aantal spelers dat gaat meedoen wederom licht groeit, nadat we vanwege corona in de afgelopen seizoenen een kleine daling hebben gezien. Nieuwe spelers kunnen zich nog melden bij voorkeur voor 1 augustus. Uit de hierboven vermelde gemiddeldes blijkt dat spelers op elk niveau aan onze competitie kunnen meedoen, zeker omdat iedereen wordt ingeschaald op basis van zijn eigen gemiddelde. Bovendien kan aan het niveau worden gewerkt, omdat er ook biljartles wordt gegeven door een ervaren speler.

Informatie verkrijgen **en aanmelden** kan bij p.vd.lindeloof@outlook.com

De animo voor deelname aan de libre competitie van Seniorencompetitie Hart van Brabant neemt ook toe en dit heeft als gevolg dat we volgend seizoen met twee teams gaan deelnemen aan deze competitie. Dit is een competitie waarin seniorenteams uit Midden-Brabant uitkomen.

Jeu de Boules

Zaterdag 17 juni wordt het **Hilvertoernooi** georganiseerd in en door Biest-Houtakker. Er worden 5 koppels toegelaten per vereniging. De eerste 10 mensen die zich aanmelden kunnen dan meedoen namens Hilvarenbeek.

Herhalingscursus Reanimatie

Donderdag 22 juni organiseren we weer onze jaarlijkse herhalingscursus reanimatie in **het jeu de boules gebouw**. Aanvang **om 9.00 uur (ca. 2 uur)**. Mensen ontvangen nog een uitnodiging. De cursus wordt gegeven door Monique (EHBO).

Filosofisch café

Bij de laatste bijeenkomst van de filosofie cursus bleek er bij veel van de deelnemers behoefte aan het voortzetten van de cursusochtenden.

In overleg met de docenten, die daarvoor hun agenda moesten raadplegen om tijd vrij te kunnen maken, gaan we daarom met deze groep deelnemers gedurende **drie bijeenkomsten** door met een "**Filosofisch café**". Een experiment! **Vanaf juli** komen we één keer in de vier weken bij elkaar in **De Huiskamer van Elckerlyc**.

Bij een "Filosofisch café" gaat het om het voeren van goede gesprekken. Gesprekken waarvan je kunt leren en die je zo kunnen verdiepen en verrijken. Misschien dat we in de toekomst deze activiteit van een "Filosofisch Café" voort kunnen zetten voor alle leden. Mocht je dat wel aanspreken, interesse voor hebben, laat het dan even weten. Dan kunnen we dit meenemen in onze planning van activiteiten voor het komend jaar. Reacties via de mail zie ik heel graag en met belangstelling tegemoet. Groet, **Els de Bruijn**, bruvano@caiway.nl (Educatie).

Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?

secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl

www.kbo-hilvarenbeek.nl

Gespreksgroep Kerk-zijn

De KBO-Hilvarenbeek heet voortaan Senioren Netwerk Hilvarenbeek. De naam is veranderd, verder verandert er niets voor de gespreksgroep.

In de gespreksgroep Kerk-zijn tref je ouderen die met andere senioren willen reflecteren op hun doen en laten, zeg maar op het leven.

Het thema van donderdag 8 juni is Troost. De dikke Van Dale geeft 8 betekenissen van troost. De eerste luidt: het schenken van bemoediging en verzachting in geestelijke nood of lichamelijke pijn. Nou wil het toeval dat het boek Vertrouwing van de populaire Vlaamse psychiater De Wachter daar een-op-een mee samenvalt. Waar vinden we troost? De kern van zijn antwoord: 'In de aanwezigheid van de ander'. Genoeg stof om over door te praten. Dat doet de gespreksgroep op donderdag 8 juni. De bijeenkomst vindt plaats in het kerkzaaltje van de Petruskerk en begint om 14.00 uur. Het onderwerp wordt voorbereid door pastor Cor Daemen die ook gespreksleider is. Beste leden, doe mee, weet dat je welkom bent. Ad Smeijers.

Natuurwandeling Oranjebond Esbeek op zaterdag 15 april.

Op 15 april was een gezelschap van 27 wandelaars om 10.00 uur aanwezig om onder het genot van een kop koffie te luisteren naar een uiteenzetting van de noodzaak van bladeren aan bomen, die voor zuurstof zorgen om in te ademen. Tijdens de wandeling heb ik geprobeerd de relatie te leggen tussen wat er groeit in de berm en soorten, die goed gedijen zoals de brandnetel, pijpenstrootje en bramen, die houden van overbemesting. Deze planten nemen de plaats in van planten, die daar helemaal niet tegen kunnen zoals de struikheide, dopheide,



kraaiheide, orchideeën en de grote pimpernel. Ook mossen, korstmossen, en veel boomsoorten.

Verzuring treedt dan op en mineralen verdwijnen zoals magnesium en calcium. Er ontstaat een monocultuur en de biodiversiteit verdwijnt met de soorten die daarvan leven zoals insecten en vogels. Daarom zijn er gebieden aangewezen die

bescherming krijgen (Natura 2000).

Daarnaast hebben we stilgestaan bij verschillende mossen en geluisterd naar vele soorten vogelgeluiden.

Al met al is de volledige voedselkringloop aan de orde geweest. Als een onderdeel uit de voedselkring verdwijnt, heeft dat gevolgen voor onze natuur. Verslag van Martin van Mol.

Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?

secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl

www.kbo-hilvarenbeek.nl

**VRIJWILLIGERS
VACATURE**

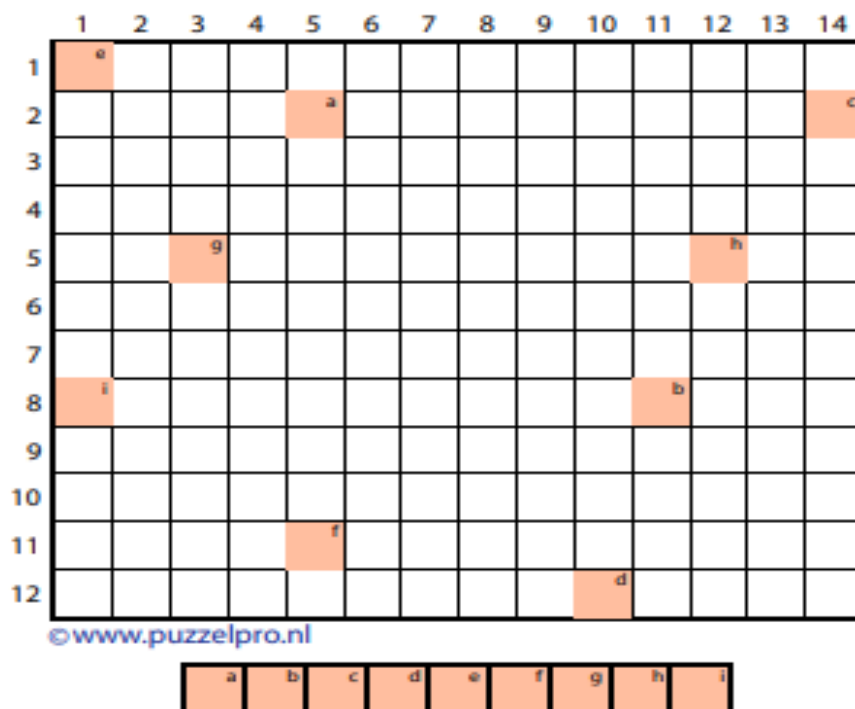
ZORGCENTRUM
DE CLOSSENBORCH
HILVARENBEEK

VRIJWILLIGER
DAGBESTEDING

GEZOCHT

- SAMEN MET EEN MEDEWERKER WELZIJN ONDERSTEUN JIJ EEN GROEPJE OUDEREN BIJ HUN DAGBESTEDING & EETMOMENT.
- DINSDAG OF VRIJDAG 9.30 - 13.30 UUR
- AFWISSELENDE ACTIVITEITEN

Interesse: neem contact op met onze
coördinator vrijwilligerswerk:
yvonne.jacobs@thebe.nl



Horizontaal: 1 landweg met bomen, bezoedeling, ransel - 2 godsdienstig gebruik, binnenwater, in het jaar - 3 getal, insect, ontwerp, schraal - 4 land, medische foto, vertegenwoordiger - 5 hoon, misarm, onderdanig - 6 ingenieur, staat in Amerika, inkomen, bakpoeder - 7 jaloezie, bijzonder groot, raadsel - 8 Generale Staf, Verenigde Naties, houten splinter, koren - 9 Bijbelse priester, levenslucht, honger, wanneer - 10 schicht, zevenarmige kandelaar, pl. in Frankrijk - 11 hoofdstad van Noorwegen, reeks woorden, woestijnbron, afgeronde steen - 12 bevel, schrijflijn, motto.

Verticaal: 1 kruidige saus, heldendicht - 2 oevergewas, tariefopgave - 3 vulkaan op Sicilië, op leeftijd, luxe woonhuis - 4 errore excepto, knokken, liefdesgod - 5 Amerikaanse politie, torenomgang, aanwijzend vnw - 6 gebakje, winkel (Engels), onvergelijkelijk - 7 bedankt (Frans), boosheid, Engels telwoord - 8 Economische Zaken, land in Midden-Amerika, Noorse aardgeest - 9 kort ogenblik, telwoord, advies - 10 laster, Europese vrouw - 11 uitgestrekt, Arabische titel, hoofdstad van Oekraïne - 12 niet dezelfde, effen, kunstmatige intelligentie - 13 naamloos, brede laan met bomen - 14 gepelde gerst, zachte schittering, vordering.

Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?

secretaris@kbo-hilvarenbeek.nl

www.kbo-hilvarenbeek.nl