

## Mededelingen vanuit het bestuur

### RSO Midden-Brabant geeft gratis concert in jubilerend CC Elckerlyc op 26 oktober

Deze activiteit is helemaal volgeboekt. Als u zich bij de secretaris heeft aangemeld vóór 30 september 2023 om 12.00 uur, per email of telefonisch, is er voor u een plaats gereserveerd. U krijgt daarvan geen bericht meer. Mocht u onverhoopt toch verhinderd zijn, meldt u zich dan af, want er is nog een flinke wachtlijst. Op **26 oktober 2023 meldt u zich** bij de entree bij een van de bestuursleden. Op de aanmeldingslijsten kunnen zij u afvinken voor aanwezig.

### Valpreventie

Senioren Netwerk Hilvarenbeek en Diessen organiseerden de afgelopen weken een aantal **informatiebijeenkomsten over valpreventie**.

Deze zijn bijzonder goed bezocht. We hopen dat u daar veel informatie heeft opgehaald en daarmee de keuze kunt maken om ook aan **de cursus valpreventie** deel te nemen. Hiervoor geeft u zich op bij de fysiotherapeut, die de cursus geeft.

### Driegangendiner

**Woensdag 15 november** bij Kerkzicht in Diessen.

Reserveren bij voorkeur via e-mail: [martijn@kerkzicht-diessen.nl](mailto:martijn@kerkzicht-diessen.nl) of telefonisch 0135046161, **Martijn Schilders**. Inloop 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.*



## Activiteiten

### Velocitas

Met het verzetten van de zomertijd naar wintertijd past de fietsclub ook haar vertrektijd aan. Vanaf **woensdag 1 november** vertrekken we met de fietsclub om **13.00 uur** bij de kerk aan de **Vrijthof**. De afstand die we fietsen bedraagt ongeveer 35 à 40 km.

### Rikken en Jokeren

In de wintertijd gaan we weer rikken en jokeren. We beginnen op **8 en 15 november** bij **café Ome Toon in Biest Houtakker**. Breng gerust vrienden of kennissen mee om een middag te ontspannen, en om met een prijsje naar huis te gaan. De zaal is open om **13.00 uur** en we starten om **13.30 uur** en spelen tot ongeveer 16.30 uur.

### Jeu de boules

Het zomerseizoen jeu de boules **sluiten we af** op **zaterdag 28 oktober**. Vooraf dient men zich **op te geven i.v.m. met de lunch**. We beginnen te spelen om 10.30 uur.

*Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?*

[secretaris@snhilvarenbeek.nl](mailto:secretaris@snhilvarenbeek.nl)

[www.snhilvarenbeek.nl](http://www.snhilvarenbeek.nl)

We spelen 2 partijen vóór en 2 partijen na de middag. We spelen in de winter wel gewoon door.

## Bingo

In de maand december spelen we nog een keer bingo. De datum vermelden we in de volgende nieuwsbrief.



## Bridge

Donderdagmiddag spelen we bridge. Iedereen die zich meldt, kan meespelen. We spelen in de Elckerlyc en u kunt zich **inschrijven vanaf 13.15 uur**.

## Werkgroep Educatie/Cultuur

### Legendes

Kees van Kemenade, alom bekend in Hilvarenbeek, hebben we op woensdagmiddag 29 november 2023 om 14:00 uur uitgenodigd in de Ensemblezaal van de Elckerlyc om bijzondere verhalen te vertellen over **Legendes**.

Het zijn **bijzondere verhalen over bijzondere mensen** van onze tijd en van lang daarvoor.

Kees zegt daar zelf over: De causerie gaat over legendes, dus verhalen over de levens van heiligen. Ze variëren van gruwelijke verhalen zoals die van de martelaressen Agatha of Barbara naar eigentijdse zoals pater Damiaan en de lepralijders, of pater Kolbe in Auschwitz. Kees vertelt de legendes, maar gaat ook in de op de folklore en de gebruiken rondom de heilige. Hij heeft een Christoffeltje op zijn motor en in de auto. Weerspreuken, namen, parochieheiligen, heiligen uit de buurt. Het gaat over het proces om opgenomen te worden op de heiligenkalender. De waarheid achter de verhalen, .... Kees vindt dat de legendes nog steeds grote waarde hebben en dat maakt hij ons die middag duidelijk.

Als uw interesse is gewekt kom dan luisteren naar de Legendes van Kees en stel hem vragen.

Kom op woensdagmiddag 29 november 2023 naar de Elckerlyc en **geef u op voor deelname** bij Stan Meijer ([stanenmarijke@gmail.com](mailto:stanenmarijke@gmail.com), tel.: 013 5052581) of bij Ad Vugts ([aahvugts@caiway.nl](mailto:aahvugts@caiway.nl), tel.: 013 5052126).

En betaal om de kosten te dekken € 4,- aan de **Penningmeester van het Senioren Netwerk Hilvarenbeek** op rekeningnummer **NL05RABO0122300378** o.v.v. **legendes**.

We starten om 14:00 uur met een kop koffie/thee met iets erbij.

U bent van harte welkom.

## Operadag

Vrijdag 24 november 2023 wordt er weer een Operadag gehouden in de Ensemblezaal van c.c. Elckerlyc van 9.00 tot 14.00 uur o.l.v. onze muziekdocent Jan van den Eynden.

De keuze is gevallen op "Die entführung aus dem Serail ". ('de ontvoering uit het harem') van W.A. Mozart. Deze opera, de eerste uitvoering was in 1782, is eigenlijk geen 'echte ' opera maar een Singspiel, een 'zangspel'. Een wat luchtiger vorm dan de 'serieuze opera' maar dat staat de dramatische toonzetting van de diverse karakters niet in de weg, zeker niet vanwege de prachtige muziek van de geniale Mozart. We zien een registratie van DNO ( De Nationale Opera & Ballet) met Nederlandse ondertiteling bij deze Duitstalige opera.



gepubliceerd. U kunt zich [aanmelden bij Ria Bonenkamp](mailto:ria.bonenkamp@outlook.com), via e-mail [ria.bonenkamp@outlook.com](mailto:ria.bonenkamp@outlook.com) of telefonisch 013 – 5051345.

### Programma:

Vanaf 9.00 uur wordt u ontvangen met een kopje koffie of thee.

Rond 11.00 uur is er een korte pauze met een kopje koffie/thee

Om 13.00 uur staat de lunch klaar. Net als de vorige keer staat alles klaar in de wandelgangen op de 1e verdieping.

Graag uw wensen voor de lunch opgeven wanneer u zich aanmeldt.

e-mail : [ria.bonenkamp@outlook.com](mailto:ria.bonenkamp@outlook.com).

De kosten bedragen €37,50 p.p. U kunt dit overmaken op <NL05RABO 0122300378>, penningmeester SNH o.v.v. Operadag 2023

## Lezing en rondleiding Martin van Mol

Op zaterdag 16 December 2023 om 10.00 uur in café Schuttershof in Esbeek beginnen we met koffie/thee.

Na de koffie gaan wij naar de Oranjesbond , parkeerplaats bij de Schuttel.

Uitleg en rondleiding door Martin van Mol en collega. **Opgeven vóór 12 december** bij: Stan Meijer, [stanenmarijke@gmail.com](mailto:stanenmarijke@gmail.com), tel: 013 5052581. Ad Vugts, [aahvugts@caiway.nl](mailto:aahvugts@caiway.nl) 013 505 2126.

Er kunnen maximaal 25 personen deelnemen.

## Rummikub in De Eenhoorn in Diessen

Op donderdag 23 november organiseert Senioren Netwerk Diessen een Rummikub-middag. Deze begint om 14.00 uur in De Eenhoorn. Ook leden van Senioren Netwerk Hilvarenbeek zijn hier van harte welkom. En breng gerust iemand mee, want ook niet-leden mogen aan deze activiteit deelnemen.

*Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?*

[secretaris@snhilvarenbeek.nl](mailto:secretaris@snhilvarenbeek.nl)

[www.snhilvarenbeek.nl](http://www.snhilvarenbeek.nl)

## Vakantiereis naar Oostenrijk

Ons SNH-lid en reisdeskundige Ad Rombouts heeft voor volgend jaar mits voldoende deelname een **volledig verzorgde vakantiereis van 9 tot 16 juni** georganiseerd naar Oostenrijk. De reis gaat naar **hotel Pachmaier in het Zillertal** in Oostenrijk.

Het verblijf is half pension dat wil zeggen: 's morgens een uitgebreid ontbijt, in de middag lunchen met koffie en thee gratis en elke avond een 5 gangendiner incl. drank. De rest van de avond is de drank voor eigen rekening.

Bijna iedere dag zijn er uitstapjes naar diverse plaatsen zoals naar de Großglockner, Gerlos Platte, Staats stoeterij, Swarovski Kristallwelten en de Krimmler watervallen.

De prijs is per persoon € 760,--

Bij gebruik van een 1-persoonskamer is de toeslag € 95,--

Bij gebruik van een 2-persoonskamer door 1 persoon is de toeslag € 20,-- per nacht. Gebruik van het zwembad, solarium en sauna is gratis. De prijs is verder excl.

entreegelden van de diverse bezoeken. Het aantal deelnemers moet liggen tussen de 40 en 45 personen. Er zijn 20 tweepersoonskamers en 4 eenpersoons kamers.

Ad Rombouts is tevens de chauffeur van de bus.

Alle deelnemers moeten wel zelf zorgen voor een reisverzekering.

De aanbetaling op deze reis is € 200,-- per persoon.

Deze hoeft pas betaald te worden als zich voldoende deelnemers hebben aangemeld. Aanmelding kan geschieden tot 1 december 2023 bij Wijnand Bles, te bereiken via email [wambles@planet.nl](mailto:wambles@planet.nl) dan wel telefonisch op nummer 0620276140.



## Gespreksgroep Kerk-zijn

### Offers brengen?

Wat een beladen datum is **23 november**. Op de kop af zestig jaar geleden stond de westerse wereld stil. Kennedy, de eerste katholieke president van Amerika werd vermoord. Een schokkende gebeurtenis. Velen weten nog waar ze waren, wat ze aan het doen waren toen het nieuws bekend werd. Het sloeg in als een bom. Is de dood van Kennedy, het offer dat hij bracht, voor niets geweest? Daar moet de geschiedenis over oordelen.

Je hoort weleens: 'ik heb offers gebracht, maar er heel veel voor teruggekregen'. De sporter die een record verbreekt en eeuwige roem verwerft, kan het gezegd hebben. Zo ook de student die ploetert, het begeerde diploma verzekert hem een

*Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?*

[secretaris@snhilvarenbeek.nl](mailto:secretaris@snhilvarenbeek.nl)

[www.snhilvarenbeek.nl](http://www.snhilvarenbeek.nl)

gegarandeerde toekomst. Niet echter de soldaat die achterblijft op het front, met militaire eer begraaft men hem op een ereveld.

Schokkende gebeurtenissen laten sporen na in ieders leven. Soms hoor je mensen zeggen dat er een tijd vóór en een tijd na die gebeurtenis is. Over offers brengen en de impact daarvan op het leven reflecteren de deelnemers van Kerk-zijn op donderdag 23 november. De plaats van samenkomst is het [kerkzaaltje van de Beekse Petruskerk](#). Het begint [om 14:00 uur](#). Pastor Cor Daemen bereidt het onderwerp voor, stuurt de gedachtewisseling zodanig dat iedere deelnemer zijn inbreng heeft. Dat doet hij knap. Dat is de ervaring van trouwe deelnemers en van de twee mensen die vorige keer hun debuut maakten. Wilt u voor het eerst meepraten, meldt je komst bij coördinator Cees Priems, tel. 013 5052268.

Ad Smeijers

## Natuurouders gezocht

Je vindt kinderen geweldig en natuur heel leuk, dan hebben wij een nieuwe hobby. Een hobby die je veel genoegdoening geeft en nog niet eens zoveel tijd van je vraagt. Waar hebben we het over? Over [Natuurouder](#).

Voor een basisschool de natuur in, een middag of een ochtend, met leerlingen naar een bosgebied schoolnabij. Niet op de bonnefooi, maar aan de hand van een lesprogramma, met telkens drie onderdelen en een spel. In kleine groepjes. Volg je het lesprogramma en geef je aandacht aan de nieuwsgierigheid van de kinderen, dan vliegt de ochtend of de middag voorbij.

De Natuurouders en teams van basisscholen in Diessen, Esbeek, Biest-Houtakker en Hilvarenbeek kunnen nog extra handjes gebruiken. Veel keer op pad? Valt best mee. Ca. 5 maal in de lente en ca. 5 maal in de herfst lekker de natuur in.

Voor nieuwe Natuurouders is er een [cursus, gepland in april 2024, donderdagavond 4, 11, 18 en 25 april](#), telkens van 19.00 uur tot 22.00 uur, locatie bs Willibrordus Diessen en [zaterdagochtend 6, 13, 20 en 27 april](#), telkens van 09.00 uur tot 12.00 uur. Heb je interesse? Mail naar [natuuravontuur@vnmhilvarenbeek.nl](mailto:natuuravontuur@vnmhilvarenbeek.nl), of bel Martin van Mol 06 20653375, of Pieter Denissen 06 12681728.



*Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?*

[secretaris@snhilvarenbeek.nl](mailto:secretaris@snhilvarenbeek.nl)

[www.snhilvarenbeek.nl](http://www.snhilvarenbeek.nl)

## VRIJWILLIGERS VACATURES

ZORGCENTRUM  
DE CLOSSENBORCH  
HILVARENBEEK

BEZORG JIJ IEMAND EEN GELUKSMOMENTJE EN WORD JIJ EEN ECHT MAATJE?  
EEN LUISTEREND OOR, EEN FINE WANDELING OF EEN GEZELLIG KOPJE KOFFIE? HET  
HOEFT NIET VEEL TIJD TE KOSTEN EN JE KUNT ER IEMAND ECHT BLIJ MEE MAKEN.  
FREQUENTIE EN TIJDEN IN OVERLEG

WIL JIJ VAN BETEKENIS ZIJN?

WIJ ZIJN NOG OP ZOEK NAAR EEN ENTHOUSIASTE VRIJWILLIGER DIE VANAF OKTOBER  
OP DINSDAG OF VRIJDAGOGHTEND EEN GAATJE VRIJ HEEFT OM SAMEN MET EEN  
WELZIJNSMEDEWERKER EEN GEZELLIG GROEPJE OUDEREN TE VERBLIJDEN MET  
AFWISSELENDE ACTIVITEITEN.

GEZOCHT:

VRIJWILLIGER VOOR ZORGINSTRUMENT CRDL > SPREEK UIT ALS KREEDDEL.  
CRDL IS HET ZORGINSTRUMENT DAT MENSEN VIA GELUID EN AANRAKING VERBINDT. HET  
INSTRUMENT BRENGT EEN ZINTUIGLIJK VERDIEPENDE ERVARING DOOR DE SCHOONHEID  
VAN AANRAKING EN GELUID TE VERKENNEN.  
NIEUWSGIERIG? WIJ LEREN HET GEBRUIK VAN DE CRDL (DAT IS EENVOUDIG) GRAAG AAN  
JOU ZODAT JIJ ECHT VAN BETEKENIS KAN ZIJN BINNEN ONZE LOCATIE.  
FREQUENTIE EN TIJDEN IN OVERLEG

Enthousiast geworden of meer informatie?

Neem contact op met

Yvonne Jacobs - coördinator vrijwilligerswerk  
yvonne.jacobs@thebe.nl / 088-1173700

## Tips van de diëtiste (senioren dag)

### Wat is gezonde voeding?

Een optimaal voedingspatroon  
bestaat uit:

**Koolhydraten:** brood, havermout, groente  
en fruit

**Eiwitten:** eieren, kip, kwark, tonijn, witvis

**Vetten:** avocado, boter, pindakaas, zalm,  
ongezouten noten

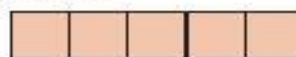
**Vezels:** groente, fruit, peulvruchten

**Vitaminen en mineralen:** zitten in je eten  
en drinken

**Water:** drink voldoende water

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

©www.puzzelpro.nl



Iemand uitnodigen voor een activiteit ter kennismaking?

secretaris@snhilvarenbeek.nl

www.snhilvarenbeek.nl