

Mededelingen van het bestuur

Voorlichtingsbijeenkomsten Valpreventie

Na het grote succes van de cursussen valpreventie willen Senioren Netwerk Diessen en Hilvarenbeek ook dit jaar weer cursussen valpreventie organiseren voor de inwoners van gemeente Hilvarenbeek, die hieraan nog niet hebben deelgenomen.

Het is van groot belang dat u dan nu de kans grijpt om wel deel te nemen.

Senioren, vaak nog heel actief met wandelen en fietsen, moeten zich bewust zijn van het gevaar dat op de loer ligt. Een ongeluk is zo gebeurd en de gevolgen kunnen groot zijn. Denk aan een gebroken arm, een knie of heup kapot.

Blessures, die een langdurig herstel vragen.

Daardoor zijn senioren vaak ook bang om opnieuw te vallen. Die angst zorgt ervoor dat ze bepaalde activiteiten niet meer gaan doen. Dit kan dan weer leiden tot eenzaamheid en een slechtere conditie.

Dat mag niet gebeuren. Blijf daarom zoveel mogelijk uw dagelijkse dingen zelf doen, maar verdeeld over de dagen van de week.

Allemaal redenen om aandacht te besteden aan valpreventie voor senioren.

Hieronder vindt u de data, waarop op verschillende plaatsen weer informatiebijeenkomsten op middagen en avond worden gehouden.

Als u hieraan deel wilt nemen, kunt u zich **opgeven** bij de secretaris van SNH, secretaris@snhilvarenbeek.nl of bij SND in Diessen s.van.roovert@gmail.com.

De **informatiebijeenkomsten** zijn op:

Maandag 15 april	15.30 - 17.30	MCC Elckerlyc (grote zaal), Hilvarenbeek
Dinsdag 16 april	15.00 - 17.00	Ome Toon, Biest-Houtakker
Donderdag 18 april	14.00 - 16.00	Schuttershof, Esbeek.
Maandag 22 april	19.30 - 21.30	De Eenhoorn, Diessen

De bijeenkomsten worden verzorgd door **Renske van Puijenbroek, Anita Veron en Pieter van Gestel**, fysiotherapeuten en gespecialiseerd in valpreventie.

Tijdens de informatiebijeenkomsten hoort u ook meer over de cursussen, waarvoor u zich bij de fysiotherapeuten op kunt geven.

Seniorendiner



Op **17 april 2024** is er **In de Brouwerij in Baarschot** een seniorendiner voor de leden van SN Hilvarenbeek en SN Diessen. Reserveren bij voorkeur via e-mail: info@indebrouwerij.com of telefonisch **0639205734**, Aline/Ed.

Inloop 17.00 uur, aanvang diner **17.30 uur**. De kosten zijn **€ 24,50** excl. drankjes.

Let op: als u zich aangemeld heeft voor het diner en u kunt onverhoopt toch niet deelnemen. Dan graag even afmelden bij de contactpersoon. Dit is wel zo fijn voor de kok!!



Senioren Netwerk Hilvarenbeek en Diessen maken zich op voor Voorzorgcirkels

Op woensdag 13 maart jongstleden kwam een dertigtal mensen bijeen in Cultureel Centrum Elckerlyc voor het opstarten van het project Voorzorgcirkels in Hilvarenbeek en Diessen. Het project Voorzorgcirkels is een initiatief van Seniorennetwerk Hilvarenbeek (SNH) en Seniorennetwerk Diessen (SND) en wordt door hen uitgevoerd onder verantwoordelijkheid van de gemeente.

Wat is een Voorzorgcirkel?

Een Voorzorgcirkel is een **buurtinitiatief** dat tot doel heeft om betrokkenheid, ondersteuning en sociale cohesie te bevorderen in een wijk of buurt. Het is een zelfgekozen sociaal netwerk van bewoners die een beroep kunnen doen op elkaar. Bijvoorbeeld met het doen van een boodschap, het vervangen van een lamp, een autoritje naar de huisarts of gewoon een gezellig praatje. Een voorzorgcirkel helpt om langer zelfstandig te kunnen wonen en, in direct contact met anderen, een gevoel van geborgenheid te ervaren in de eigen buurt.

Een Voorzorgcirkel wordt gevormd door **een kleine groep mensen die dichtbij elkaar wonen**. In de groep zijn steeds twee verbinders actief die vraag en aanbod bij elkaar brengen. Een vrijwilliger ondersteunt de groep en heeft, als er sprake is van complexere vragen, korte lijnen met professionele welzijns- en zorgorganisaties.

Het project Voorzorgcirkels als pilot

In de wijken Zuiderbeek en Molenakkers in Hilvarenbeek en in het hart van Diessen wordt in de komende maanden een zogenaamde pilot uitgevoerd. In de pilot, die wordt gefinancierd door de gemeente Hilvarenbeek, wordt samengewerkt met Senioren Netwerk Brabant met de beide plaatselijke Senioren Netwerken als uitvoerder. De projectleiding is in handen van Bureau Verde uit Grave in opdracht en onder verantwoordelijkheid van de gemeente. Het doel van de pilot is om in de genoemde wijken één of meer voorzorgcirkels tot stand te brengen. Inwoners zullen daarvoor persoonlijk worden uitgenodigd. Nadien worden alle stappen die in de projectperiode zijn gezet, beschreven in een projectprogramma, dat ter beschikking komt voor de verbinders in de betreffende wijken en de gemeente Hilvarenbeek. Andere wijken en buurten in Hilvarenbeek kunnen daarmee later hun voordeel doen. Dat daarvoor belangstelling is, bleek uit de deelname aan de bijeenkomst van woensdag 13 maart, door vertegenwoordigers van die wijken. De primeur is vooralsnog voor Zuiderbeek, Molenakkers en het hart van Diessen. De pilot wordt medio november geëvalueerd. Hierna kan het verder uitgerold worden binnen de gehele gemeente.



Activiteiten

Velocitas

Nu de zomer in aantocht is passen wij onze vertrektijd weer aan.

Woensdag 3 april starten we onze fietstochten weer om 13.30 uur bij de kerk aan de Vrijthof. Als je belangstelling hebt kom gerust een keer mee fietsen. De snelheid is voor iedereen goed te doen en we fietsen dan ongeveer 35 a 40 km.

Jeu de Boules

Op dinsdag 2 april openen wij ons jeu de boules seizoen op de banen in de Veldhoven. De banen liggen er dan weer netjes bij. Inschrijven vanaf 13.15 uur, en aanvang om 13.30 uur. Voor een kennismaking ben je van harte welkom. Je kunt altijd meespelen, en we spelen op dinsdag en donderdagmiddag.

Rikken Jokeren

We gaan het winterseizoen afsluiten met nog 2 maal rikken en jokeren bij café Ome Toon in Biest Houtakker en wel op 3 en 10 april. Aanvang 13.30 uur. De zaal is open vanaf 13.00 uur.

Biljarten

Op 6, 7 en 8 mei spelen wij de finales van onze interne competitie. Dit is tevens de afsluiting van seizoen 2023-2024.

In totaal namen ca. 95 spelers deel aan deze competitie, wat een lichte groei betekent t.o.v. vorig seizoen. We gaan ervan uit dat vrijwel iedereen ook volgend seizoen deelneemt aan deze interne competitie. Er is echter in het nieuwe seizoen ook nog plaats voor nieuwe senior biljarters, die graag op een plezierige wijze biljarten. Naast het biljarten zelf speelt uiteraard het sociale aspect ook een rol.

Behalve deelname aan de interne competitie is er voor de liefhebbers ook de mogelijkheid deel te nemen aan de externe Seniorencompetitie Hart van Brabant. Dit seizoen deed SNH met twee teams mee aan deze competitie. Als je zin hebt om te biljarten kun je je aanmelden bij Piet van de Lindeloof (p.vd.lindeloof@outlook.com).



Werkgroep Educatie/Cultuur

Op dinsdag 26 maart was een van onze bestuursleden bij een bijeenkomst van de Senioren Netwerk Brabant gericht op mogelijke voorbereiding van zgn. studiekringen ook in Hilvarenbeek voor onze senioren. Het gaat daarbij om een min of meer vaste groep van 10 tot 15 mensen die bijvoorbeeld een ochtend in de twee weken bij elkaar komen. Zo'n bijeenkomst duurt dan bijvoorbeeld ongeveer 2 uur en start doorgaans met een 'rondje actualiteiten'. Daarin kan elke deelnemer aangeven wat hem of haar de afgelopen periode heeft geraakt. Vervolgens wordt er dan bijvoorbeeld door een van de mensen een onderwerp gepresenteerd.

Vaak is er dan tijdens of na die presentatie de mogelijkheid voor vragen of zelfs een interessante discussie. Naast te praten over maatschappelijke ontwikkelingen, eigen ideeën en ontwikkelingen met elkaar te delen is het sociale contact natuurlijk een belangrijk aspect.....samen zijn, samen praten enz. Gezien de actuele informatie vanuit Senioren Netwerk Brabant gaan we proberen ook dit voor onze leden op te zetten. Te zijner tijd meer hierover.

RSO-orkest Midden-Brabant ontmoet Keltische Folkgroep Ogham

Op **woensdag 17 april 2024 om 14.00 uur** vindt er bijzondere ontmoeting plaats in **Concertzaal Tilburg**. Het RSO-orkest Midden-Brabant geeft dan haar jaarlijkse voorjaarsconcert, met dit jaar als gast de Keltische folkgroep Ogham.

Kaarten kosten € 15,00 incl. koffie of thee en zijn verkrijgbaar via de **ticketsservice** van de **concertzaal**: www.schouwburgconcertzaaltilburg.nl .

Meer informatie vindt u op www.rsomiddenbrabant.nl.

Van sober bidprentje tot lijvig boekwerk

Eenvoud in het licht

De kop boven dit stukje geeft precies weer de zoektocht van Cor Daemen naar de laatste schaapherder van de abdij van Postel. Het boek, dat Cor Daemen heeft geschreven gaat over Antonius Ooms in een tijd van grote veranderingen op het Brabantse platteland, in het bijzonder in de Kempen. Een tijdperk dat voorgoed voorbij is. **De boekpresentatie vindt plaats op vrijdag 19 april in Gasthof De Beiaard te Postel. Het begint om 14.00 uur.**

Om enig zicht te krijgen op het aantal belangstellenden is aanmelden zeer gewenst. Mail naar lezing@heemkundereusel.nl. Ad Smeijers

Borduurproject voor iedereen.

De Werckwinckel start in mei met een groot borduurproject waaraan iedereen kan meedoen. Op locaties in verschillende kernen kunnen liefhebbers werken aan enkele grote kleurrijke wandkleden met daarop de vorm van een grote boom. Een textielkunstenaar is betrokken bij de uitvoering, maar er is ook veel vrijheid om te werken zoals jij dat wil. Op vaste dagen kan er geborduurd worden in het Open Huis aan de Vrijthof, in het restaurant van de Clossenborch, bij Quiet en bij Ome Toon in Biest-Houtakker. Het project loopt tot het eind van het jaar en sluit af met een expositie van de wandkleden. Wil je meer informatie over dit borduurproject, stuur dan een e-mail naar borduurproject@gmail.com. Bellen kan ook naar 06 5386 4660. In de volgende nieuwsbrief volgt nog meer informatie.

