

## Mededelingen van het bestuur

Bezoek de Gezondheidsmarkt  
en krijg een advies op maat

📍 Café Ome Toon in  
Biest-Houtakker



## BEZOEK DE GEZONDHEIDSMARKT EN KRIJG EEN ADVIES OP MAAT!

Mis het niet! Met veel enthousiasme nodigen we je graag uit voor de Gezondheidsmarkt 2024. Na het overweldigende succes van vorig jaar, organiseren we dit jaar wederom de Gezondheidsmarkt en wel op woensdag 25 september a.s.

Vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid bieden we een breed en gevarieerd programma aan. Op de Gezondheidsmarkt ontdek je diverse activiteiten, workshops, presentaties en stands die je inspireren om je gezondheid te verbeteren, op jouw eigen manier.

Daarnaast is er een Beweegstraat. Onder begeleiding van geschoolde sportcoaches en fysiotherapeuten kun je verschillende testen doen (onder andere balans, conditie, spierkracht en coördinatie), waarbij je per onderdeel een persoonlijk advies meekrijgt. Ook kun je je BMI laten meten en een oogmeting laten doen.

Nieuw dit jaar is een programma rondom Mentaal welbevinden. Er zijn workshops Tai Chi, Yoga, Mindfulness en Slaapcoaching.

Net zoals op een gewone markt willen we graag dat je je op de Gezondheidsmarkt thuis voelt. Kom langs en maak een praatje. Stel je vragen, deel ervaringen en vind nieuwe manieren om de gezondheid in je dagelijkse leven te verbeteren.

De Gezondheidsmarkt is bedoeld voor alle inwoners van de gemeente Hilvarenbeek van 45 jaar en ouder.

Inschrijven is niet nodig, je kunt komen wanneer het je uitkomt. Bovendien is het een markt, kijk en kom halen wat je zelf interessant vindt. Het is geheel vrijblijvend. Niets hoeft, alles mag!

En leuk: Dit jaar bestaat café ome Toon 10 jaar. Speciaal in het kader hiervan zal er gedurende de dag een loterij zijn waar leuke prijzen te winnen zijn.

### Nieuwsgierig?

Noteer dan direct woensdag 25 september in je agenda! Kom langs, doe mee en neem de regie over je eigen gezondheid.

Heb je vooraf al een vraag? Aarzel dan niet om een e-mail te sturen naar [info@actiefhilvarenbeek.nl](mailto:info@actiefhilvarenbeek.nl) of bel naar **Cees van Hoof** van het Senioren Netwerk op telefoonnummer **06 - 53 64 62 75**.

Samen met jou willen we de Gezondheidsmarkt in de gemeente Hilvarenbeek graag tot een inspirerend en gezellig evenement maken, waarbij een gezonder en gelukkiger leven voor iedereen centraal staat. We kijken er naar uit om je te verwelkomen! Graag tot dan!

Tips en ideeën zijn welkom. Bel of mail onze secretaris: **06-13667152**; [secretaris@snhilvarenbeek.nl](mailto:secretaris@snhilvarenbeek.nl)  
Een keer een activiteit bijwonen ter kennismaking, dat kan! Meld dit even: **06-24430298** (Paul Buiks).

### ***Wanneer en hoe laat is de Gezondheidsmarkt?***

Woensdag 25 september 2024, van 13.00 tot 21.00 uur.

### ***En voor wie?***

De Gezondheidsmarkt is er voor alle inwoners van de gemeente Hilvarenbeek van 45 jaar en ouder, of je nu uit Diessen, Esbeek, Hilvarenbeek, Haghorst, Baarschot of Biest-Houtakker komt. De markt biedt voor elk wat wils, of je nu een actieve levensstijl of minder actieve levensstijl hebt. De markt is een toegankelijk en veelzijdig evenement waar je inspiratie kunt vinden over tal van onderwerpen.

### ***Waar?***

Het ontmoetingscentrum voor dit jaar is Café Ome Toon in Biest-Houtakker, Biestsestraat 38C. De toegang is gratis. Dus nodig je goede buur, vrienden en familie uit en kom gezellig samen.

### **Seniorendiner**

**In de maanden juli en augustus is er geen seniorendiner!!!**

### **Activiteiten**

#### **Sporten op de banen van Achil '87.**

Wil je ook eens buiten bewegen, heerlijk de frisse lucht in?

Kom dan een kijkje nemen tijdens de les op

**woensdagmorgen tussen 9.30 en 10.30 uur op de banen van Achil 87 (Uranusstraat 3, Hilvarenbeek).**

#### **Wat doen we ?**

We beginnen met een warming up, hierbij wandelen we over de baan en doen we lichte oefeningen met armen, schouders en benen. Daarna is het tijd voor gevarieerde oefeningen: kracht, lenigheid, coördinatie en balans komen aan bod. We werken hierbij met hoepels, ballen, hockeysticks, rackets, kleine hordes, pionnen en we gebruiken natuurlijk ook de lijnen van de baan. Als laatste lopen we nog een laatste ronde waarbij de nadruk ligt op ontspanning. Samen ontspannen en gevarieerd bewegen in je eigen tempo is mogelijk.

#### **Iedereen kan meedoen!**

Is het te slecht weer voor buiten, dan doen we oefeningen in de kantine van Achil '87, waar we **na de les ook gezellig napraten en een kopje koffie of thee drinken.**

Lijkt het je wat? Trek een paar gemakkelijke schoenen aan en kom een keer meedoen. Je bent welkom!



## KBO Golfdag op woensdag 7 augustus 2024

Op woensdag 7 augustus 2024 wordt voor de 13e keer de KBO Midden-Brabant Golfdag, op Golfbaan Midden-Brabant, te Esbeek gehouden. Met de bekende Golfwedstrijd (kampioenschap) voor de KBO golfers en de Golfclinic incl. Par 3 pitch&putt baan voor de KBO niet-golfers en/of beginnend golfers.

Speciaal voor beginners is er deze dag een golfclinic op een speciaal daarvoor ingerichte baan. **Deze KBO Golfdag is geen activiteit van de Zomerschool.**

Meer informatie en een inschrijfformulier vindt u op de website van de golfbaan: [www.golfmiddenbrabant.nl/kbo2024](http://www.golfmiddenbrabant.nl/kbo2024).

## Werkgroep Educatie/Cultuur

### Natuurwandeling Senioren netwerk Hilvarenbeek op zaterdag 27 juli 2024

#### De Roovertse Bergen en het Roovertse ven.

Zoals u in de vorige Nieuwsbrief hebt kunnen lezen, gaat de natuurwandeling door het gebied van De Roovertse Bergen en het Roovertse Ven.

Veel onderzoek is in dat gebied gedaan door een zeer bekend wetenschapper Henk Moller Pilot uit Tilburg die 10 jaar onderzoek heeft gedaan in het gebied waar de Roodloop zijn oorsprong heeft en stroomt richting het Spruitenstroompje nabij De Zeuven Lindekes in de Biest. Het onderzoek ging vooral over het waterleven in het gebied en regelmatig doet onze vereniging nog onderzoek naar de dieren die daar leven, van insecten, spinnen tot amfibieën en ook wordt dan de stroming van de beek onderzocht. Graag tot 27 juli 2024.

We verzamelen om 10.00 uur bij De Zwaan aan de Vrijthof. Koffie en gebak zijn gratis. Om 11.00 uur vertrekken we naar de Roovertse bergen, het liefst met de fiets. U kunt zich tot 24 juli a.s. opgeven bij [Stan Meijer](mailto:Stan Meijer) :

[stanenmarijke@gmail.com](mailto:stanenmarijke@gmail.com) of tel: 013 – 505 2581 en [Ad Vugts](mailto:Ad Vugts) e-mail :

[aahvugts@caipay.nl](mailto:aahvugts@caipay.nl) tel: 013 – 505 2126. Er kunnen 30 mensen deelnemen.

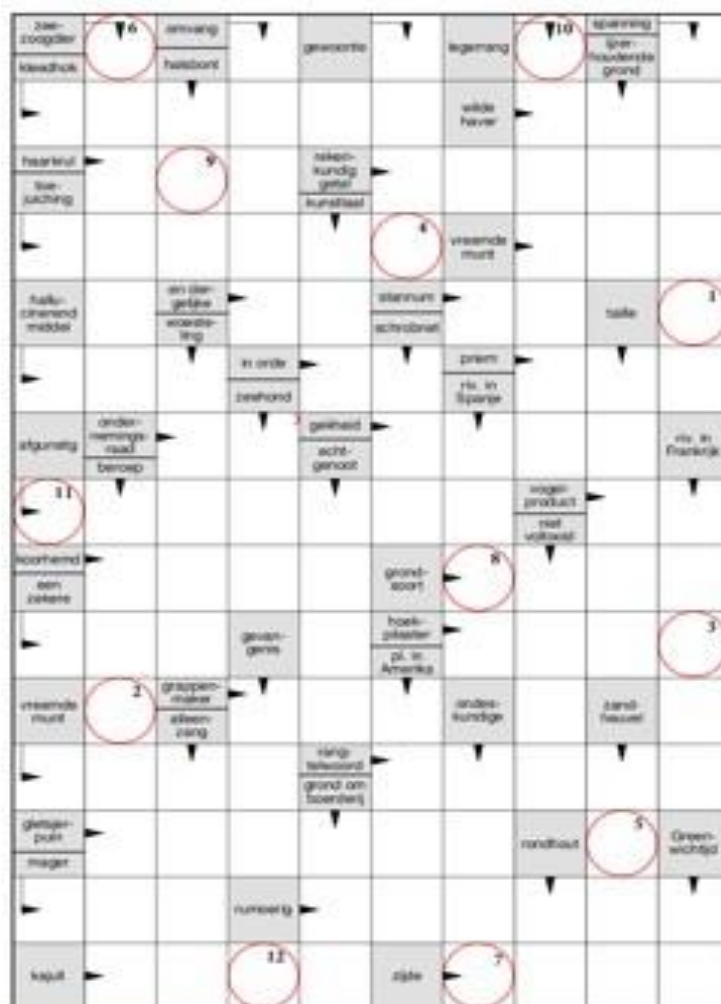
## Seniorenkoor "Zang & Vriendschap"

Wist u al dat ons koor dit jaar in een jubileumjaar zit ? Ja echt, de exacte datum is 1 december. Dan bestaat het koor 50 jaar. Die datum houden we voor ons zelf. Maar we zijn al gestart met het jubileumjaar met het organiseren van de korendag. Jaarlijks houden 6 koren uit de Kempen een korendag. Omdat het voor ons een jubileumjaar is hebben wij afgelopen 23 mei deze mogen organiseren. Het was een geweldige happening. Cees van Hoof voorzitter van Senioren Netwerk Hilvarenbeek heeft deze mogen presenteren en heeft dat voortreffelijk gedaan. Het heeft heel wat tijd gekost om alles



volgens een strak draaiboek te laten verlopen. De deelnemende koren uit Eersel, Hapert, Middelbeers Oirschot en Bladel hebben ons een dikke pluim gegeven voor de perfecte organisatie. Dit jaar gaan we nog optreden in de **Clossenborch** op **13 augustus** en misschien nog in meerdere verzorgingshuizen of Zonnebloemorganisaties.

Er is nog altijd plaats voor nieuwe aspirant-leden. Na het artikel in de Hilverbode zijn al weer 3 leden toegetreden bij ons koor en hebben er veel plezier in. Het kennen van het notenschrift is bij ons geen must wij zingen op originele muziek- en orkestbanden. Kom gerust eens luisteren op een van **onze repetities** op **maandag van 13.00 uur tot 14.15 uur** in de Ensemblezaal van **MCC Elckerlyc**. Meld je dan wel eerst aan bij **Hans Wilmes**, voorzitter en dirigent, **06 43494270** of **[hans.wilmes@hotmail.com](mailto:hans.wilmes@hotmail.com)** voor informatie.



Tips en ideeën zijn welkom. Bel of mail onze secretaris: 06-13667152; [secretaris@snhilvarenbeek.nl](mailto:secretaris@snhilvarenbeek.nl)  
Een keer een activiteit bijwonen ter kennismaking, dat kan! Meld dit even: 06-24430298 (Paul Buiks).





# Nieuwsbrief Senioren Netwerk

Hilvarenbeek, Esbeek en Bliest-Houtakker

---

5  
Juli 2024

---

Tips en ideeën zijn welkom. Bel of mail onze secretaris: 06-13667152; [secretaris@snhilvarenbeek.nl](mailto:secretaris@snhilvarenbeek.nl)  
Een keer een activiteit bijwonen ter kennismaking, dat kan! Meld dit even: 06-24430298 (Paul Buiks).