

Mededelingen van het bestuur

Bezoek de Gezondheidsmarkt
en krijg een advies op maat

Café Ome Toon in
Bleis-Houtakker

Woensdag
25 september
Van 13.00 tot 21.00 uur



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 gedachtengoed van Positieve Gezondheid bieden we een breed en gevarieerd programma aan. In bijgaande flyer vindt u nog meer informatie!

Activiteitenoverzicht voor het komend najaar 2024 en voorjaar 2025

Bij deze Nieuwsbrief is ook een bijlage, waarin zoveel mogelijk alle activiteiten voor het komend najaar en het voorjaar van 2025 staan weergegeven. **Bewaar het goed!** Dan kunt u altijd weer op zoek naar activiteiten waaraan u wilt gaan deelnemen.

Een nieuwe onafhankelijke cliëntondersteuner gecertificeerd.

Anne-Marie Schellekens uit **Haghorst** heeft haar certificaat behaald als OCO. Zij is opgeleid bij KBO-Brabant en gaat in Hilvarenbeek en de kernen eromheen aan de slag met de WMO vragen, die u heeft. Anne-Marie is enthousiast over de cursus: "Het was een stevige training. Uitdagend vanwege het onvermijdelijke ambtelijke en juridische taalgebruik. Het vele huiswerk was soms lekker pittig. Zeer nuttig was

ook de aandacht voor de regelgeving in de eigen gemeenten." Als bestuur van SNH en SND wensen we haar proficiat en veel succes met deze uitdaging.

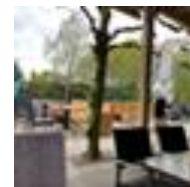


Seniorendiner

Op donderdag **19 september 2024** is er bij **Den Horst in Haghorst** een seniorendiner voor de leden van SN Hilvarenbeek en SN Diessen. Reserveren bij voorkeur via e-mail: info@denhorst.nl of telefonisch **0135042450**, Arie Slegtenhorst. Inloop 17.00 uur en aanvang diner om **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!!

Het seniorendiner in oktober is bij **Schuttershof** in Esbeek op **woensdag 16 oktober**. Verdere informatie volgt in de volgende nieuwsbrief.



Activiteiten

Wandelen

Dinsdag 3 september gaan we weer in de bossen wandelen, We vertrekken om 9.45 uur bij de Poortwachter met de fiets. We gaan van 10.00-11.00 uur wandelen in de bossen Gorp en Roover.

Bewegen voor ouderen

De begintijd voor de activiteit bewegen voor ouderen is gewijzigd, De begintijd is vanaf nu 9.00 uur op woensdagmorgen op de banen van Achil.

Tai Chi en Yoga

De tai chi starten we op woensdag 4 september op de jeudeboules banen in de Veldhoven. De begintijden blijven hetzelfde, de eerste groep om 9.00 uur en de tweede groep om 10.15 uur. De eerste groep krijgt een andere docent en deze groep gaat in oktober naar binnen in de Elckerlyc.

Yoga

De Yoga start ook op woensdag morgen 4 september om 11.15 uur in de Elckerlyc, Deze activiteit zit vol men kan wel op de wachtlijst geplaatst worden.

Bridgen

We starten het bridgeseizoen op donderdag 5 september in de Elckerlyc, inschrijven om 13.15 uur, Men kan altijd meespelen ook als men alleen komt. Nieuwe mensen zijn van harte welkom. Kom de sfeer eens proeven die gemoedelijk en gezellig is te noemen. Er wordt ook weer een cursus opgestart en deze wordt gegeven door John Lenior van bridgeclub HBC. Belangstellenden kunnen zich melden bij onze donderdag bridge van SNH of bij HBC op maandagavond in de Elckerlyc.

Jeu de Boules

Het jeu de boules gaat het hele jaar door in de Veldhoven.

Algemeen

Het fietsen is iedere woensdag, vertrek 13.30 uur bij de kerk, het wandelen op vrijdag om 9.30 uur vertrek in de Apollostraat bij de notaris.

Er is bij alle activiteiten, uitgezonderd yoga, plaats voor nieuwe mensen, kom gerust een keertje meedoen.

Bedevaart H. Gerardus Majella in Weebosch



Op 18 oktober is er een fietstocht naar de Weebosch als bedevaart ter ere van de H. Gerardus Majella. We verzamelen bij de kerk aan de Vrijthof en vertrekken daar om 9.30 uur naar de Weebosch.

Werkgroep Educatie/Cultuur

Wandeling Seniorennetwerk Hilvarenbeek 27 juli 2024

Na even stil te hebben gestaan bij het overlijden van Toon Bruurs vertrokken we aan de Vrijthof na een kopje koffie en wat uitleg en vragen richting de Roovertse Bergen.

Thema was waterkwaliteit en hoe dat te meten. Wat is de invloed van de breuklijnen die door het gebied lopen en het kwelwater dat daar ontstaat. Ook wat er allemaal werd gevonden kreeg de aandacht. Ondanks de grote groep was het prima te doen omdat de belangstelling erg leuk was en de gehele groep goed mee deed.

Het Roovertse Ven lag er mooi bij en daar stonden we stil bij de flinke waterplas die sinds 2006 is ontstaan door landbouwgebied om te zetten naar natuur. De Roodloop krijgt vanaf het Roovertse Ven haar beloop richting de Geul en het Broekstraatje waar hij onder het Biedonkenpad haar weg vervolgt richting Bliest-Houtakker waar hij verder loopt samen met het Spruitenstroompje. Veel planten hebben de aandacht gekregen waaronder het Jacobs Kruiskruid en het St. Janskruid. Het enthousiasme was groot in de gehele groep en we hopen dan ook dat er voor de volgende keer weer zoveel belangstelling zal zijn. Waar we dan weer naar toe zullen gaan? Misschien zijn er wel ideeën.

Groeten de gids.



Informatieavond 'Uitvaren en nalaten', de laatste wensen bespreekbaar

Interactieve informatieavond over testament, levenstestament, wensen m.b.t. zorg wanneer u dat zelf niet meer kunt en vragen over het levenseinde en het vastleggen van uitvaartwensen. Deze avond wordt verzorgd m.m.v. notaris Inge Arts, en specialist ouderengeneeskunde en palliatieve zorg Floor Bols, inclusief een korte rondleiding op de begraafplaats in het groen bij Crematorium Hilverdael.

De dood is niet altijd een gemakkelijk onderwerp om met elkaar te bespreken. Toch is het verstandig om er van tevoren over na te denken. Het overkomt ons immers allemaal op enig moment. Wat zijn mijn uitvaartwensen? Wie mag er beslissen over mijn zorg als ik dat zelf niet meer kan? Wat wil ik nalaten aan degenen die me lief zijn? Heb ik een (levens)testament nodig?

Wanneer: **maandag 16 september van 19.00 tot uiterlijk 22.00 uur** (inloop vanaf 18.30 uur)

Waar: **aula Crematorium Hilverdael**, Beekseweg 22b in Diessen

Deelname is gratis, graag wel vooraf aanmelden via info@vleutenderix.nl of 013 592 0048. Meer informatie vindt u op de website

<https://www.vleutenderix.nl/nieuwsblogs/informatieavond-uitvaren-en-nalaten/>

Informatie over de Zonnebloem afdeling Hilvarenbeek Esbeek en Bliest-Houtakker

Wij krijgen als bestuur van de Zonnebloem regelmatig de vraag wat de Zonnebloem onderscheidt van het Senioren Netwerk. "Jullie organiseren toch ook uitstapjes". Bij velen is De Zonnebloem bekend en is er zeker overlap met het Senioren Netwerk. Dat is niet erg, zelfs prettig, dat betekent dat we hetzelfde doel nastreven. Toch onderscheiden we ons van elkaar. Hieronder een korte uitleg waar De Zonnebloem in het algemeen voor staat, waar we als organisatie samen voor staan en wat De Zonnebloem zo speciaal maakt.

Inleiding

De Nationale Vereniging De Zonnebloem, kortweg De Zonnebloem, is een Nederlandse organisatie die zich inzet voor mensen met een lichamelijke beperking. Met meer dan 40.000 vrijwilligers en ruim 1 miljoen activiteiten per jaar is De Zonnebloem een belangrijke speler in het ondersteunen van deze doelgroep. Zonnebloem HEB bestaat sinds 1982 en telt momenteel 80 deelnemers en 34 vrijwilligers. Samen zetten zij zich in om elkaar te ontmoeten in een ongedwongen omgeving. Dit kan thuis bij de deelnemer zijn, die bezocht wordt door een van de vrijwilligers, of tijdens een van de vele activiteiten die De Zonnebloem HEB jaarlijks organiseert.

Overeenkomsten tussen Senioren Netwerk Hilvarenbeek en De Zonnebloem HEB. Beiden richten zich op het verbinden en ondersteunen van mensen. Binnen het Senioren Netwerk betreft het ouderen; binnen De Zonnebloem zijn het vaak ouderen, maar ook jongere volwassenen met een lichamelijke beperking. Beide organisaties bieden een scala aan activiteiten en diensten aan en hebben een signalerende functie. Verschillende deelnemers en vrijwilligers bij ons zijn ook lid van het seniorennetwerk.

Waar onderscheidt De Zonnebloem zich van het Senioren Netwerk?

De Zonnebloem richt zich op mensen met een lichamelijke beperking vanaf 18 jaar. Vaak betreft het beperkingen ontstaan door ouderdom, maar iedere volwassene met een lichamelijke beperking is welkom. De kracht van onze organisatie zit in de persoonlijke aandacht die iedere vrijwilliger geeft aan zijn/haar deelnemers. De Zonnebloem heeft geen leden. De financiële middelen worden door de afdeling zelf georganiseerd. Door loten verkoop, donateurs, sponsors en de Rabo Clubsupportactie en hopelijk volgende jaar subsidie van de Gemeente Hilvarenbeek.

Waar kunnen we elkaar vinden?

Het zou mooi zijn om elkaar te versterken. Binnen het Senioren Netwerk zijn er vele vitale, actieve leden waar we graag mee in contact willen komen. Samen sparren waar we elkaar verder kunnen vinden bijv. als vrijwilliger of bij activiteiten.

Namens bestuur de Zonnebloem Hilvarenbeek,

Marieke Goossens, ma_ri_eke@hotmail.com, secr.