

Nieuwsbrief SVM september 2019

jaargang 15, nr. 9



Redactie nieuwsbrief:
e-mail: addirkx@hotmail.com
tel.: 06-49077746

www.senioren-moergestel.nl

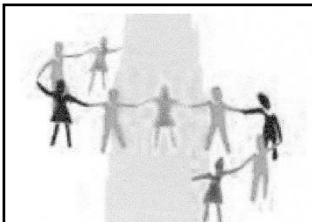
Secretariaat:
e-mail: secr.seniormoergestel@outlook.com
tel.: 013-5133895
Tilburgseweg 21, 5066 BT Moergestel

Agenda



- Donderdag 19 september: BINGO
- Zondag 6 oktober: 50+ Doe-dag
- "75 Jaar Vrijheid": op weg naar het herdenkingsweekend 26-27 oktober.

"Geef elkaar de hand"



**Geef Elkaar de Hand:
in Den Boogaard**

**Informatie voor deelnemers
2019**

Seniorenenvereniging
Moergestel 50+
behartigt uw belangen



Als u deze Nieuwsbrief leest is de **activiteit van 11 september** aanstaande. Hebt u zich aangemeld? Op 11 september hebben we een creatieve activiteit in den Boogaard. Waar nodig krijgt u begeleiding. Doe mee met deze gezellige middag. Zoals steeds starten we om 13.30 uur en stoppen om 16.00 uur. Aarzel niet en doe mee. Meer weten, bel een van de contactpersonen hieronder.

De volgende activiteit: op **woensdag 16 oktober** gaan we naar de H. Eik. Meld u tijdig aan, zodat we het vervoer kunnen regelen. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het St. Jansplein. Aanmelden tot vrijdag 11 oktober.

Aanmelden voor iedereen tot 9 september bij Jacqueline Vis, tel. 013-5132523, Anny van Heeswijk, tel. 06-40130234 en Loes Kroon, tel. 013-5285713.



Periodiek koffie-uurtje in den Boogaard



Op de **3^{de} maandag van de maand om 9.45 uur** bent U steeds welkom in Den Boogaard waar u, onder het genot van een heerlijk kopje koffie of thee, heerlijk bij kunt kletsen met die er verder zijn. De eerst volgende keer is op **maandag 16 september**. Voor vragen kunt U contact opnemen met Frans Pijnenburg, Kromweistraat 8, tel: 013-5131708.



donderdag 19 september om 14.00 uur

De vakanties zijn voorbij, dus gaan we weer beginnen met onze maandelijkse bingo! Donderdagmiddag **19 september** hopen we u allemaal weer te zien op deze gezellige eerste bingo. Wij hebben er weer zin in en hopen dat u dat ook hebt. We beginnen om **14.00 uur in Den Boogaard**. Er staat een kopje koffie/thee voor u klaar. Er worden 6 ronden gespeeld. Voor een halve kaart betaalt u 4 euro en een hele kaart 8 euro. Wij zorgen zoals altijd weer voor leuke prijzen, dus zorg dat u er dit keer ook weer bij bent.

Wij verwelkomen u graag.



Samen uit eten met SVM op 27 september



U kunt met SVM uit eten op **vrijdag 27 september 2019 om 18.00 uur bij Proeflokaal Bregje**. U betaalt voor het menu € 16,50 p.p., exclusief drankjes. U rekent na de maaltijd ter plaatse af. Aanmelden kan telefonisch tot en met 25 september door te bellen naar ☎ 013-7370182 onder opgave van uw naam en telefoonnummer. Geef uw eventuele dieetwensen door. Meld bij een glutenvrij dieet tevens wat u wel mag hebben! Mocht u onverhoopt na uw aanmelding toch niet kunnen, dan graag afmelden.

En alvast de planning voor de komende maanden: op vrijdag 25 oktober gaan we naar De Brouwer en op vrijdag 29 november naar Chinees restaurant Rose Garden.



Computerhulp van SVM.



Hulp nodig bij vragen of problemen met uw computer, laptop, printer, tablet of smartphone/mobiel. Bel of mail en we maken een afspraak voor hulp aan huis. De kosten bedragen € 5,- per uur.

Voor contact bel Ad Dirx, ☎ 06-49077746 of Jan Geerts ☎ 013-5131833 of stuur een e-mail naar jan-ine.geerts@hetnet.nl en u krijgt z.s.m. antwoord; als u inspreekt, vermeld dan uw naam en telefoonnummer.

WMO-Cliëntondersteuning

Hebt u een vraag over de WMO, wilt u advies of hebt u ondersteuning nodig bij een aanvraag m.b.t. de WMO. We zijn er voor u.

Neem contact op met de cliëntondersteuners van SVM:

Henny Hamers: tel. 013-5136382 of stuur een e-mail naar henham@kpnmail.nl of

Jan Geerts: tel. 013-5131833 of stuur een e-mail naar jan-ine.geerts@hetnet.nl

Als u belt en ik ben er niet, spreek dan uw naam en telefoonnummer duidelijk in, zodat ik terug kan bellen, of bel later gerust nog eens. We nemen snel contact met u op.

Wijziging in het aanvragen van een gemeentelijke vervoerspas: inwoners van 80+ kunnen via een vereenvoudigde procedure een pas aanvragen. Informatie of hulp hierbij nodig, laat het ons weten.

U kunt het ook zelf regelen, als u daarvoor kiest. U vraagt een aanvraagformulier aan; voeg een pasfoto toe met op de achterkant uw naam en geboortedatum en stuur formulier en foto naar de gemeente.



Vrijwilligersvervoer



Op de standaard van SVM in den Boogaard staan alle vervoersmogelijkheden op een flyer en ook op de website van SVM onder het tabblad Nieuws. Vervoer via VVO is uitdrukkelijk bedoeld als u zelf geen oplossing hebt. U kunt altijd contact opnemen met de coördinator van buurtgenoten, Piet Gelden, 013-5131609; e-mail: pgelden@home.nl

Voor uw directe vervoersvraag belt u naar de coördinator vervoer 06-34038895.



Herdenking bevrijding: "75 Jaar Vrijheid".

Op 26 en 27 oktober 2019 viert Moergestel 75 Jaar Vrijheid.

Zoals bekend herdenkt Brabant dit jaar dat het 75 jaar geleden is dat er met de bevrijding op 25 oktober in Moergestel een einde is gekomen aan de Tweede Wereldoorlog. De bevrijding wordt op vele plaatsen gevierd met plaatselijke activiteiten. Zo ook in Moergestel.

In het weekend van 26 en 27 oktober vindt er een grootse bevrijdingsmanifestatie plaats, waarbij de hele Moergestelse bevolking wordt betrokken en uitgenodigd.

Op zaterdag 26 oktober is er een belevingstocht door het centrum van Moergestel.

Onder de titel "Op weg naar vrijheid" neemt een verteller de deelnemers aan de tocht van een uur mee vanaf het St. Jansplein langs een route waar men de sfeer van oorlog en bevrijding uit 1944 gaat ervaren en beleven. Deze tocht start driemaal op die dag, om 10.00, 13.00 en 15.00 uur.

Onderweg vinden toneelvoorstellingen plaats, uitgevoerd door de toneelclub van Seniorenvereniging Moergestel. Het laatste stuk van de tocht gaat feestelijk verlopen in de sfeer van de bevrijding met legervoertuigen, muziek en dans. De route eindigt bij Park Stanislaus waar een actuele film over Oorlog en Bevrijding in Moergestel wordt vertoond. 's Avonds is er in den Boogaard voor jong en oud een Oranjebal waar o.a. gedanst kan worden op muziek uit de jaren van oorlog en bevrijding.

Op 27 oktober 2019 herdenken en vieren we 75 jaar vrijheid. Op 25 oktober 1944 is Moergestel bevrijd. Daarbij speelde de Reusel nabij het monument van Generaal Majoor Barber een speciale rol. De brug was opgeblazen. De tanks van de 15^e Schotse Divisie konden daardoor niet zomaar verder. In oktober 1994, 50 jaar na de bevrijding, is het monument van Generaal Majoor Barber daar geplaatst, kijkend richting Spoordonk waar de bevrijders vandaan kwamen.

Nu in 2019 is het 75 jaar na de bevrijding. Dat wil de Stichting Herdenking Oorlog en Bevrijding extra aandacht geven. Op het St. Jansplein staan bijzondere voertuigen. Op 27 oktober begint in den Boogaard om 13.00 uur een bevrijdingsbijeenkomst met een gastspreker. Na de bijeenkomst gaan we onder begeleiding van de Clan Lamont Pipe Band en het Gilde naar het monument van Barber voor de kranslegging. Daarna wordt de nieuwe naam onthuld van de brug over de Reusel. Tevens wordt bij het monument een klein informatiepaneel geplaatst. Vervolgens vindt vanaf 15.00 uur in den Boogaard een bevrijdingsconcert plaats. Noteer de beide data alvast en laten we samen 75 jaar vrijheid vieren. Binnenkort komt er meer informatie.

Alzheimercafé Oisterwijk- Moergestel dinsdag 17 september 2019



**De eerstvolgende café avond van het Alzheimer café is op
dinsdag 17 september a.s. met als thema
*Rol van de huisarts en praktijkondersteuner bij dementie.***

Huisarts Suzan Bodderij en praktijkondersteuner Désirée Trommelen van de huisartsenpraktijk van dr. Soffers zijn onze gastsprekers.

We praten dan over de rol die de huisarts en praktijkondersteuner hebben wanneer mensen met dementie problemen krijgen met de cognitie. Hoe verloopt diagnostisering en wat gebeurt er op het moment dat de diagnose dementie is gesteld? Hoe gaan we met het ziektebeeld om in de thuissituatie, welke problemen kunnen we tegen komen? En wat kan de huisartsenpraktijk hierin betekenen? Tijdens het interview zullen deze vragen zeker aan bod komen.

Uiteraard is er na de pauze volop ruimte om in discussie te gaan met de gastsprekers en vragen te stellen.

Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplaats voor mensen met dementie, jong en oud, voor familieleden vrienden, hulp en dienstverleners en andere belangstellenden. Lotgenoten kunnen heel veel voor elkaar betekenen, zij herkennen het geen de ander meemaakt, en wat dit voor hem of haar betekent. De ondersteuning die mensen elkaar op zo'n avond geven is van zeer grote waarde; de bezoekers gaan dan ook met een voldaan gevoel naar huis. Onze medewerkers staan gedurende de avond voor iedereen klaar en mocht u vragen hebben stel ze gerust. Graag heten we u allen van harte welkom! Toegang is gratis.

Inloop vanaf 19.30 uur. Programma van 20.00-22.00 uur in De Ceppele, Prunusstraat 69 Oisterwijk. Vooraf aanmelden is niet nodig.

Voor meer informatie: Jeanne Verberk. Tel: 013-5284571. E-mail: j.verberk@ziggo.nl

Cursus klassieke muziek 2019/2020

Ook in het komend seizoen gaan we door met de cursus klassieke muziek.

De muziekkeuze wordt geleid door de seizoenen, de actualiteit en verder wat er ter sprake komt; we zullen veel mooie muziek beluisteren. Wilt u kennismaken met de aspecten van de klassieke muziek of uw huidige kennis verdiepen dan is deze cursus iets voor u!

In verband met de administratie hebben wij in goed overleg besloten om de totale cursus van 8 keer, in een keer te verwerken.

De cursus wordt gegeven door de heer Leo Wolfs op donderdagmorgen van 10.00 - 12.00 uur in den Boogaard te Moergestel.

De data zijn voor 2019; 24/10, 7/11, 21/11 en 5/12.

Voor 2020; 16/1 30/1, 13/2, en 5/3. De kosten voor de totale cursus bedragen 56,00 euro. Bent u geen lid van SVM, SVO of KBO dan betaalt u 10.00 euro meer.

Dit bedrag kunt u overmaken op de bankrekening NL 38 Rabo 0134532260 van SVM, ten name van de penningmeester de heer Frans Laurijssen.

Opgave via de mail, of telefoon.

Marijke Festen, De Stappert 7 Moergestel tel., 5131463 of e-mail festen.m@gmail.com.

Ria Colsen Vorbrugstraat 10 Moergestel tel., 5133847 of e-mail riacolsen46@gmail.com.

Training brandveiligheid

Wie van onze SVM leden heeft belangstelling om de training te volgen? Eind 2018 is het rapport '10 jaar fatale woningbranden onderzocht' uitgebracht. Hieruit blijkt dat ouderen het vaakst slachtoffer zijn bij brand. In het kader van de brandveiligheid wil KBO-Brabant zoveel mogelijk vrijwilligers en andere belangstellenden de mogelijkheid bieden om deel te nemen aan deze training. Daarom geeft de Brandweer binnenkort de vierde training Ambassadeur Brandveilig Leven op het bureau van KBO-Brabant. Bezoekadres: Albert Luthulilaan 10, 5231 HV 's-Hertogenbosch. De training Ambassadeur Brandveilig Leven is leerzaam en leuk, bestaat uit twee halve dagen en is kosteloos. Het is een korte, gerichte training waarmee vrijwilligers en andere belangstellenden de opgedane kennis over brandveilig leven kunnen overbrengen bij voor de Brandweer moeilijk te bereiken doelgroepen, waaronder ouderen thuis. Als je de training (twee halve dagen) gevolgd hebt, ben je intermediair en word je daarmee Ambassadeur Brandveiligheid van de Brandweer. De training wordt gehouden op:

Eerste trainingsochtend : dinsdag 17 september 2019

Tweede trainingsochtend : dinsdag 8 oktober 2019

Er is plaats voor maximaal 20 deelnemers.

Belangstellenden kunnen zich per e-mail aanmelden bij Edith Mostert:

emostert@kbo-brabant.nl. **Men moet op beide data kunnen!**

Voor eventuele nadere informatie kunt u contact opnemen met Ludo Claessens, secretaris SVM 013 5133895.

Tekencursus SVM

Ben je geïnteresseerd in tekenen en vind je het leuk om dit verder te ontwikkelen?

Nou, dat kan hoor!

SVM start medio september weer met een nieuwe serie tekenlessen.

Deze tekencursus wordt gegeven door Ruud Pluijms op donderdagmiddag in Den Boogaard.

Echter om bij de huidige groep aan te kunnen sluiten is het wel noodzakelijk dat je een basiskennis van tekenen hebt.

De cursus bestaat uit 11 lessen die op donderdagmiddag (van 13.30 tot ca. 16.30 uur) gegeven worden.

De data van de lessen zijn:

- 19 en 26 september
- 3, 24 en 31 oktober
- 7, 14, 21 en 28 november
- 5 en 12 december



Wanneer u geïnteresseerd bent in deze cursus, kunt u contact opnemen met:

Paul Roozen, telefoon 013-5131651 of via e-mail:

paulroozen@ziggo.nl

SVM doet mee met Rabo Club Support

Het bestedingsdoel van SVM is: **Vrijwilligers- bedankavond.**

Leden van de bank ontvangen medio september een unieke code waarmee ze kunnen stemmen. Steun onze vereniging en beslis mee.



Als lid van de Rabobank kun je **vanaf 27 september tot en met 11 oktober** stemmen op je favoriete vereniging **SVM**.

Samen vieren we de winst. Want iedere stem is geld waard!

Je doet toch ook mee?

Zin om te gaan boetseren?



Dat kan, onder auspiciën van de SVM is al een aantal jaren een groepje mensen op de vrijdagochtend actief met het werken met klei. Ze zijn dan in Den Boogaard onder leiding bezig met boetseren in allerlei technieken

Elke deelnemer werkt op eigen niveau en tempo en zal met weinig moeite vorm kunnen geven aan klei, want klei is een gemakkelijk te bewerken zacht materiaal. Als het werkstuk gedroogd is, wordt dat gebakken op zo'n 900 graden waardoor het werkstuk haast onvergankelijk wordt.

Klei is een bijzonder materiaal. De grondstof klei bleek al in vroegere eeuwen geschikt als een plastisch materiaal om met de handen gebruiksceramik te vormen zoals potten en kruiken maar ook beelden. Tegenwoordig maakt menig amateur leuke voorwerpen en beeldjes van klei.

Na het bakken zijn er verschillende mogelijkheden om het werkstuk af te werken bv glazuren waardoor de vorm een mooie kleur krijgt. Zo ontstaan hele persoonlijke, unieke werkstukken. Alles mag, niets moet; iedereen kan er zo mee beginnen bij ons kleiclubje, want ieder werkt op zijn eigen niveau en tempo.

Minstens zo belangrijk is het sociale aspect; ons groepje is in de loop der jaren uitgegroeid tot een groep met een hechte band zodat u er elke week even lekker uit bent. Gezellig omgaan met elkaar vinden wij minstens zo belangrijk als het presteren met klei. Leden van de SVM krijgen bovendien korting bij deelname.

Er zijn nog enkele plaatsen vrij, heeft u interesse, **bel dan Maria vd Sande tel 5131472** of kom gewoon eens kijken bij Den Boogaard op vrijdagmorgen. Daar zijn we **vanaf 19 oktober tussen 9.30 u en 11.30 u** bezig tot ongeveer eind april. Gewoon doen!

INSCHRIJFFORMULIER VERKEERSOPFRISCURSUS

Voorletters:

Naam:

Adres:

Postcode en plaats:

Telefoonnummer:

Geboortedatum:

E-mailadres:

Versturen naar: VVN Tilburgseweg 55 5061 CA Oisterwijk
of per mail naar: bj.pijnappel@home.nl

DE ACTIVITEITEN VAN SVM BEGINNEN WEER !!!



Beste leden van SVM.

Nu de vakantie er voor de meeste van ons weer op zit beginnen ook de activiteiten van SVM weer. De meeste van deze activiteiten zijn de reguliere activiteiten die elke week plaatsvinden in Den Boogaard en na een zomerstop weer in september beginnen.

Om uw geheugen even op te frissen wil ik deze activiteiten hier in het kort toch nog even noemen.

We kennen **3 biljartgroepen**, nl. biljarten "Krijt op tijd" die op maandag- en woensdagmiddag speelt, de 55+ groep die op dinsdag- en donderdagmiddag speelt en de Driebandenclub die op maandagavond speelt.

Er zijn 2 groepen die zich bezighouden met het **boetseren** met klei. Op vrijdagmorgen een groep met docent en op donderdagmorgen een groep speciaal voor personen met een handicap, waardoor deze wat meer aandacht kunnen krijgen.

Op dinsdagmorgen is de groep van **handvaardigheid** actief met het maken van o.a. kaarten waarbij het sociale contact en de gezelligheid voorop staat.

De **Kalligrafie** groep is actief op de donderdagmorgen onder leiding van een docente.

Op dinsdagmiddag kan men terecht voor **Tekenen & Schilderen** zonder een docent.

Op donderdagmiddag (data nog niet bekend, informatie via ondergetekende) worden er **tekenlessen** gegeven onder leiding van een docent.

Voor het **Stijldansen** kunt u op woensdagmiddag in Den Boogaard terecht, waarbij tevens een dansleraar aanwezig is.

Ons **Meezingkoor** "Agge mar weg bent" repeteert op woensdagavond (in de even weken) voor haar optredens.

De kaartliefhebbers kunnen voor het **kaarten** op vrijdagavond in Den Boogaard terecht.

De data voor de "**Bingo**" op donderdagmiddag worden steeds in onze Nieuwsbrief én in Moergestel nieuws gepubliceerd.

Onze actieve sportieve buiten activiteiten **Nordic walking** (op maandagmorgen) en **fietsen** (op maandagmiddag) vertrekken vanuit Den Boogaard.

Naast onze reguliere activiteiten worden er ook korte cursussen "Klassieke muziek" en "Leeskring" gegeven. Hiervoor kunt u zich aanmelden bij de start van een nieuwe cursus die gepubliceerd worden in onze Nieuwsbrief.

Uitgebreide informatie over deze activiteiten én de contactpersonen van de activiteiten vindt u in ons jaarboekje van 2019 vanaf blz. 22.

Wanneer u belangstelling hebt om aan deze activiteiten deel te gaan nemen, kunt u altijd een keer "aanschuiven" bij die activiteit om te kijken of dit iets voor u is.

Hopelijk tot ziens bij onze activiteiten!

Paul Rozen

Coördinatoren activiteiten van SVM

Telefoon 013-5131651 of via e-mail: paulroozen@ziggo.nl.

Meld U aan voor de 50+ DOE-DAG



6 oktober

Hopelijk heeft iedereen genoten, of geniet nog, van weer een paar mooie zomermaanden, waarin we veel naar buiten konden. Lekker hebben kunnen fietsen, wandelen en terrasjes pikken. En nu staan de volgende seizoenen te trappelen (hopelijk duurt dat nog even) om ons mogelijk te plagen met regen, wind, sneeuw en wie weet wat nog meer. En waar moeten we dan zijn om toch voldoende in beweging te blijven en ook nog gezelligheid te zoeken? BIJ DE BESTE SPORTSCHOOL VAN BRABANT en die is nota bene in Moergestel. Vandaar dat wij (Toos en Nel) iedereen willen laten kennismaken met deze mooie locatie. Zoals beloofd in de nieuwsbrief van mei, volgt hier dan de uitgebreide informatie over onze 50+ DOE-DAG op **6 oktober bij II CUORE**.

Programma is als volgt:

- 10.30-12.00 ontvangst met koffie.
- 12.00-13.00 lunch (inschrijven en betalen)
- 13.00-13.30 woord van welkom door SVM en IICuore
- 13.30-15.00 mogelijkheden om een drankje te nuttigen (op eigen kosten),
maar ook meedoen aan de activiteiten.
- 15.00-17.00 optreden Band, gezellig samenzijn.

Gedurende de hele dag tussen 10.30 en 15.00 is er gelegenheid om gratis deel te nemen aan diverse activiteiten, waarop U in moet schrijven via het inschrijfformulier. **(Zie verderop: pag. 11 en 12). Let op de uiterste inleverdatum**, dit i.v.m. met het maken van de planning. Ook kunt U aansluiten bij rondleidingen en informatie vragen bij diverse specialisten, zoals fysiotherapeut, beweegcoach, podotherapeut, voedingscoach, massage, BIM etc. op diverse momenten van de dag. Voor alle activiteiten is het gewenst om makkelijke kleding te dragen, schone sportschoenen, sneakers of gympen, een handdoek voor de hygiëne en een flesje water om het nodige vochtverlies weer aan te vullen. Er zijn kleedruimtes en douches voor mannen en vrouwen. Bovendien kunt U gebruik maken van een kluisje (€1,00 munt) waar U ook uw waardevolle spullen in kunt opbergen. Lees voor uitgebreide informatie over de diverse activiteiten aandachtig de bijlage welke is gemaakt door de medewerkers van II CUORE, om daarna een juiste keuze te maken, welke U dan in gaat vullen op het inschrijfformulier.

P.S. Bent U al een fanatiek sporter elders of bij II Cuore en denkt U nu, ja maar ik ben daar al 2 tot 3 keer per weekfantastisch !!!!!!!

Dan nodigen wij speciaal U uit, om toch te komen en uw enthousiasme te delen met de nieuwkomers. Bovendien hebben we bij elke activiteit graag steeds enkele vrijwilligers om eventuele vragen te kunnen beantwoorden van onze leden. U kunt zich hiervoor aanmelden via de sportschool, Toos en/of Nel. Gewoon komen voor de gezelligheid, mee lunchen en een drankje doen is ook prima. Een hele dag hoeft ook niet, maar wel even komen kijken.

Wij verwachten een grote opkomst, maar vooral een sportieve, gezellige dag.

Breng gerust uw 50 + burens, vrienden en kennissen mee, ze mogen ook meedoen en lunchen, mits ze zich inschrijven via **het inschrijfformulier: pag. 11 en 12!**

Tot 6 oktober!

De evenementencommissie Toos van Gool en Nel Dirkx

THEMAMIDDAG POSITIEVE GEZONDHEID



De seniorenverenigingen van Oisterwijk en Moergestel organiseren op **donderdag 10 oktober** as. in den Boogaard te Moergestel een middag met als thema “positieve gezondheid”. Positieve gezondheid is een benadering binnen de gezondheidszorg die niet de ziekte, maar een betekenisvol leven van mensen centraal stelt. De nadruk ligt op de veerkracht, eigen regie en het aanpassingsvermogen van de mensen en niet op de beperkingen

Vanaf 13:30 uur heten wij u welkom met een kopje koffie of thee. Vanaf 14.00 uur bieden wij u een programma dat u meer zicht geeft op mogelijkheden om uw dagelijkse leven op een goede en toch prettige manier in te vullen. Sprekers op deze middag zijn

fysiotherapeut/gezondheidswetenschappers Jelle van den Elzen en Luuk van de Meijdenberg en ouderenconsulent Jacqueline van de Acker van Contour De Twern.

Jelle en Luuk zullen u vertellen over zaken die invloed hebben op het verouderingsproces en hoe hiermee om te gaan. Om een en ander te verduidelijken zullen ook enkele praktische oefeningen worden voorgesteld.

Jacqueline zal vertellen over het grote belang van een actief sociaal leven voor de lichamelijke gezondheid.

Voor de goede orde; deze middag is **voor alle senioren** van Oisterwijk en Moergestel.

We bieden u ruimschoots de mogelijkheid om vragen te stellen aan de deskundigen.

Programma:

13.30: Inloop met koffie/thee

14.00: Welkom door voorzitter en introductie van het programma door de dagvoorzitter .

14.10: Jacqueline van de Acker (ContourdeTwern) over “positieve gezondheid”.

14.30: Luuk van den Meijdenberg en Jelle van den Elzen over bewegen, voeding, vitaliteit

15.00: PAUZE met koffie/thee en een gezond hapje

15.15: Luuk van den Meijdenberg en Jelle van den Elzen over de fysiologische veranderingen van het ouder worden.

15.45: Jacqueline van de Acker over lichamelijke gezondheid en actief sociaal leven.

16.00: Vragen

16.15: Sluiting

Uiterste inleverdatum kopij voor de Nieuwsbrief van oktober is dinsdag 1 oktober a.s. bij de redactie: addirkx@hotmail.com

ZomerToer 2019

Ook Moergestel doet het: Senioren Vereniging Moergestel heeft een ZomerToer georganiseerd. Het programma moest enkele keren worden aangepast vanwege factoren, waar SVM geen invloed op had. De hoge temperatuur was bij de Parelexpres de reden van uitstel. De rondleiding door de Lochal werd verplaatst omdat de bibliotheek plotseling dicht moest.

Zo waren er nog enkele zaken die om aanpassing vroegen. Dat alles mocht de pret niet drukken.

De rondleiding door de Lochal was zeer interessant. Allerlei weetjes over de bouw en over het vroegere gebruik van de Lochal kwamen aan de orde. Niet alleen is de bibliotheek gevestigd in de Lochal, ook diverse organisaties kunnen gebruik maken van het gebouw. Voor dit multifunctionele gebruik zijn allerlei aanpassingen gemaakt, waarbij steeds wordt teruggekeken naar het vroegere gebruik van de locatie.

Er werd een bezoek gebracht aan de palingkwekerij, waar menigeen van smulde. De lezing over de flora en fauna van de Kampina werd ondersteund met veel foto's. Er werd uitgelegd wat het beleid was en is rondom natuurbeheer en hoe dat wordt uitgevoerd.

Enkele dagen later was er een lezing over bijgeloof door Paul Spapens. Er werd gekeken naar gebruiken die mensen in Nederland en daarbuiten aanhouden óf om het kwade af te wenden, óf om geluk te verkrijgen. Er werd benadrukt dat bijgeloof niets heidens is, maar een 'geloof naast het geloof'. Een geloof erbij dus.

De rit met de Parelexpress ging vanaf het St. Jansplein door de omgeving van Moergestel en Spoordonk. Een tussenstop werd gemaakt bij de Gerritshoeve, waar menigeen zich verwende met gebak of aardbeien met slagroom.

Opvallend was dat nog velen weten wie in welke boerderij of villa woont. Al met al een ontspannen rit.

De afsluiting van deze ZomerToer werd gevormd door een bezoek aan Kruid of Zo, een enorme tuin waar kruiden volop de ruimte krijgen. We blijken veel meer kruiden, gekweekt of in het wild, te kunnen gebruiken voor thee, in maaltijden en natuurlijk ook in kruidenboter. Het laatste deel van de middag was het maken van eigen kruidenboter.

Ieder kon kiezen uit de kruiden, die op tafel stonden.

Tevreden en met een bakje kruidenboter ging ieder weer naar huis.

Al met al een geslaagde ZomerToer 2019. Dit hoorden we ook meerdere keren van de deelnemers.

Mocht u zelf een idee hebben voor de ZomerToer 2020 meldt het gerust bij *Henk van den Bijgaart*, tel. 013 5132666 of email hvdbijgaart@ziggo.nl of bij *Ankie Wessels Beljaars*, tel. 013 5133366 of email awesselsbeljaars@ziggo.nl

Ook als u zelf een bijzondere hobby of bijzondere kennis hebt en dit wilt delen met anderen, nodigen wij u uit om hierover een middag te verzorgen.

SVM-50+ DOE-DAG



Seniorenvereniging
Moergestel 50+
behartigt uw belangen



Zondag 6 oktober 2019 bij ilcuore

Inschrijfformulier

Per persoon 1 formulier invullen !

Naam:.....

Adres:.....

Tel:.....E-mail:.....

Tijdens deze dag worden ook regelmatig rondleidingen gegeven en kunt U meedoen aan activiteiten. Voor de activiteiten moet U zich wel opgeven, zodat dat ingepland kan worden. Ook voor de lunch is dat noodzakelijk i.v.m. inkoop. Voor alle activiteiten geldt: makkelijke kleding, schone schoenen b.v. sneaker, gymschoen, o.i.d. een handdoek en een flesje water. Na het sporten kan er omgekleed en gedoucht worden.

U doet mee aan:

aankruisen	activiteit
<input type="checkbox"/> Ochtend <input type="checkbox"/> Middag	e-gym
<input type="checkbox"/> Ochtend <input type="checkbox"/> Middag	Yoga try-out
<input type="checkbox"/> Ochtend <input type="checkbox"/> Middag	Spin en Fit
<input type="checkbox"/> Middag	Mindfulness
	Wenst gebruik te maken van de lunch Voor SVM leden is de prijs € 2,50, niet leden zijn ook welkom; zij betalen dan € 5,00 (<i>tenzij ze zich meteen als lid in laten schrijven bij SVM.</i>)

Het bedrag **graag direct overmaken op** rek.nr.: NL38 RABO 0134532260 ten name van: SVM te Moergestel onder vermelding van DOE-DAG

Formulier inleveren voor 20 SEPTEMBER !

Nel Dirkx, Eysenbrand 7, 5066 GC Moergestel of per e-mail neldirkx@gmail.com
Il Cuore, Stokeind 11, 5066XA Moergestel of info@ilcuore.nl

SVM-50+ DOE-DAG



Seniorenvereniging
Moergestel 50+
behartigt uw belangen



Zondag 6 oktober 2019 bij ilcuore

Inschrijfformulier

Per persoon 1 formulier invullen !

Naam:.....

Adres:.....

Tel:.....E-mail:.....

Tijdens deze dag worden ook regelmatig rondleidingen gegeven en kunt U meedoen aan activiteiten. Voor de activiteiten moet U zich wel opgeven, zodat dat ingepland kan worden. Ook voor de lunch is dat noodzakelijk i.v.m. inkoop. Voor alle activiteiten geldt: makkelijke kleding, schone schoenen b.v. sneaker, gymschoen, o.i.d. een handdoek en een flesje water. Na het sporten kan er omgekleed en gedoucht worden.

U doet mee aan:

aankruisen	activiteit
<input type="checkbox"/> Ochtend <input type="checkbox"/> Middag	e-gym
<input type="checkbox"/> Ochtend <input type="checkbox"/> Middag	Yoga try-out
<input type="checkbox"/> Ochtend <input type="checkbox"/> Middag	Spin en Fit
<input type="checkbox"/> Middag	Mindfulness
	<p>Wenst gebruik te maken van de lunch</p> <p>Voor SVM leden is de prijs € 2,50, niet leden zijn ook welkom; zij betalen dan € 5,00 (<i>tenzij ze zich meteen als lid in laten schrijven bij SVM.</i>)</p>

Het bedrag **graag direct overmaken op** rek.nr.: NL38 RABO 0134532260 ten name van: SVM te Moergestel onder vermelding van DOE-DAG

Formulier inleveren voor 20 SEPTEMBER !

Nel Dirkx, Eysenbrand 7, 5066 GC Moergestel of per e-mail neldirkx@gmail.com

Il Cuore, Stokeind 11, 5066XA Moergestel of info@ilcuore.nl