

Mededelingen vanuit het bestuur

De Zomerschool

De zomer is in aantocht. De werkgroep Zomerschool heel weer een interessant programma gemaakt. Bij deze nieuwsbrief vindt u het programma van De Zomerschool. Deze **start op 20 juli** en **de slotactiviteit** is op **zondag 17 augustus**. We hopen, dat u weer aan verschillende activiteiten gaat meedoen. Geef tijdig door aan welke activiteiten u wilt deelnemen!!

Cursus Fietsvalpreventie

Senioren Netwerken Hilvarenbeek en Diessen hebben in mei samen met de gemeente de cursus Fietsvalpreventie georganiseerd. Wij willen alle deelnemers hartelijk danken voor hun deelname. Diverse mensen hebben enthousiast gereageerd en zeggen er zeker wat van te hebben opgestoken. Sommigen hebben zelfs hun fietsangst overwonnen, hoe mooi is dat! Van de 22 leden die zich voor de cursus hadden aangemeld, hebben er uiteindelijk veel minder deelgenomen. Natuurlijk kunnen er altijd omstandigheden zijn waardoor iemand verhinderd is. Maar er zijn ook diverse mensen die zonder opgaaf van reden gewoon niet zijn komen opdagen. Dat is erg vervelend, zeker als een docent klaarstaat en er een ruimte gereserveerd is. Wij willen u dan ook vragen om een aanmelding niet als vrijblijvend te zien, ook niet als er iets gratis wordt aangeboden. Alleen dan kunnen wij onze leden een mooi en gevarieerd programma blijven aanbieden.

Seniorendiner (Rectificatie)

Op **dinsdag 10 juni 2025** is er bij 'De Regentenhoeve' in Biest-Houtakker een seniorendiner voor de leden van Hilvarenbeek en Diessen.

U kunt zich aanmelden via info@regentenhoeve.nl of telefonisch **0132075870** (Mariska Intven). Inloop **17.30 uur** en aanvang diner **18.00 uur**. De kosten zijn **€24,50** excl. drankjes



In de vorige nieuwsbrief stond de datum en locatie er niet goed in. Sorry daarvoor!

Opfriscursus Scootmobiel

Zondag 18 mei is er een prachtige scootmobielroute geopend in Biest-Houtakker. Bijzonder om per scootmobiel, alleen of samen met anderen door de prachtige natuur van de kernen van Hilvarenbeek te rijden. Maar het is van het grootste om dan veilig over straat te gaan. Bent u wat onzeker om per scootmobiel op pad te gaan?



Veilig Verkeer Nederland vindt het belangrijk dat iedereen veilig over straat kan. Daarom hebben zij een cursus opgezet om mensen met een scootmobiel te begeleiden om zich veilig te voelen op straat. Hebt u belangstelling voor deze cursus? Dan kunt u zich aanmelden bij de secretaris van SNH, secretaris@snhilvarenbeek.nl. Bij voldoende belangstelling kan het Senioren Netwerk deze cursus organiseren.

Activiteiten

Jeu de Boules

Onze jeu de boulers zijn aan het zomerseizoen begonnen. Het weer hebben ze mee, het is gezellig en ook de sociale contacten spelen een belangrijke rol. En het verplicht je tot niets. Wij spelen iedere dinsdag en donderdagmiddag. U kunt zich om 13.00 uur inschrijven. Er wordt gespeeld in de Veldhoven op de jdb-banen. Men kan altijd meespelen en je hoeft je vooraf niet aan te melden. Kom gerust eens meespelen om de sfeer te proeven!

Seizoensafsluiting en finales biljarten bij Senioren Netwerk Hilvarenbeek

Het biljartseizoen 2024-2025 is vorige week afgesloten met het spelen van de finales. In totaal hebben er 94 spelers meegedaan aan de competitie. Helaas zijn er tijdens dit seizoen enkele spelers ons ontvallen. De spelers zijn verdeeld over 8 dagdelen en spelen allemaal op basis van hun gemiddelde, zodat iedereen gelijke kansen heeft op een goed resultaat.

In de week van **6 t/m 9 mei** hebben we het **biljartseizoen 2024-2025 afgesloten** met **de finales** in onze biljartlocatie in Cultureel Centrum Elckerlyc. Om spelers die tijdelijk afwezig zijn toch een kans te geven om deel te nemen aan de kampioenschappen hebben we dit seizoen een systeem met periodekampioenen geïntroduceerd. Het seizoen is verdeeld in vier periodes van negen weken. De vier periodekampioenen per dagdeel hebben in voorrondes gespeeld om een plaats in de finale. De nummers 1 en 2 in de totaalstand van elk dagdeel zijn automatisch geplaatst. Op deze wijze ontstond een groep van 24 geplaatste spelers die verdeeld werden in klassen op basis van hun gemiddelde. De finales werden gespeeld tussen de twee beste spelers uit elke klasse. Dit leidde uiteindelijk tot drie spannende finales met als resultaat:

Eerste klasse: nr. 1 Piet van de Lindeloof en nr. 2 Ad van Oirschot. Tweede klasse: nr. 1 Harry van den Biggelaar en nr. 2



Stephan van der Maas. Derde klasse: nr. 1 Guus van Dongen en nr. 2 Hans Wilmes. Tijdens de gezellige afsluiting werden de prijzen uitgereikt door de voorzitter van Senioren Netwerk Hilvarenbeek Cees van Hoof. **Als u interesse hebt om in een gemoedelijke en prettige sfeer mee te spelen, meld u aan bij onze competitieleider (p.vd.lindeloof@outlook.com). Er zijn op enkele dagdelen nog plaatsen vrij.**

Cultuur en educatie

Senioren Netwerk met Martin van Mol de natuur in.

Natuurgids Martin van Mol is een bevlogen natuurliefhebber die zich graag bezighoudt met natuureducatie. Het uitleggen hoe belangrijk het is dat mensen meer verantwoordelijkheid nemen voor de natuur. Hij doet dat niet alleen maar met alle andere leden van de Vereniging Natuur en Milieu.

Zaterdag 3 mei gingen wij op pad met 23 leden van Senioren Netwerk Hilvarenbeek. De educatiecommissie ging deze keer met Martin naar het **Nestven** in de bossen van Hilvarenbeek. Een bijzonder natuurgebied met een zeer rijke flora, waaronder zonnedauw, klokjesgentiaan, veenpluis, wilde gagel, dopheide, en daarnaast de vele mossoorten en varens. Heel speciaal zijn de rode bodembedekkers, de zogenaamde vleesetende rode plantjes die een stof produceren waardoor insecten vastplakken aan de plant. Ook een gebied waar de kikkers zich luid lieten horen. Zonder de vakkennis van Martin van Mol zouden veel van deze pareltjes je volledig ontgaan zijn.

Ook de fauna kwam flink aan de orde. Een grote hoeveelheid watervogels op het Nestven kon door iedereen gespot worden. Op het oog veilig maar buizerds en sperwers liggen regelmatig op de loer. In alle rust werd stilzwijgend genoten van alle geluiden die te horen waren. Tot de rust enorm verstoord werd door een overkomende F16 straaljager. Martin kan boeiend vertellen en weet daarnaast ook nog wijsheden en gebruiken goed te verwoorden. Zo wordt de vuilboom of Sporkehout in verband gebracht met krakende zolen, zodat de kerkgangers hoorden wie niet betaalde voor de kerk. Zo kan een paardenbloem in een salade beter gebruikt worden dan Rucola, door de grote hoeveelheid vitaminen en helpt de dovennetel weer de jeuk te verminderen na aanraking van een brandnetel. Allemaal leuke weetjes!

Iedereen kon terugkijken op een prachtige zonovergoten wandeling met Martin van Mol als geweldige gids.



'Geweldloze Communicatie'

Eigenlijk is de cursus 'Vrede kun je leren' maar het gaat vooral over de 'werkwijze' van 'Geweldloze Communicatie'.

Het gaat over 'n boek van David van Reybrouck en Thomas D'Ansembourg; zij schreven namelijk dat de echte vrede 'n vak is om aan te werken, altijd toewijding aan besteden. Een van de belangrijke dingen om dat te realiseren is volgens hen dan ook "Geweldloze Communicatie", oefenen met een manier van praten en luisteren. Wereldwijd wordt dat ingezet bij alle soorten vredesonderhandelingen, bij ingewikkelde conflicten en ook bij misschien wat hooglopende ruzies. Het helpt dus de mensen iets te kunnen vinden in de ander, zelfs als de ander klinkt als de 'vijand'!

Het kan ons dus verbinding brengen als door bijvoorbeeld pijnlijke woorden afstand is ontstaan. Omdat we allemaal mensen zijn met gevoelens en behoeften is 'Geweldloze Communicatie' voor iedereen belangrijk.

Geweldloos met elkaar in gesprek zijn is sowieso belangrijk voor ons en mede bepalend hoe we ons voelen. Het geeft mensen de kans om 'n positieve idee te horen in 'n oordeel of zelfs in verband met 'ongevraagd' advies. Het geeft ons de kans om de positieve dingen te kunnen horen in een oordeel of zelfs in 'n ongevraagd advies. Het helpt in ieder geval om de woorden waar het om gaat in gesprek te blijven met elkaar. Het brengt mensen dicht bij elkaar met respect voor iedere eigenheid..

In een van de volgende Nieuwsbrieven komt dan nog meer informatie over de inhoud, de organisatie....mede door docente Isabelle van Alebeek...., de tijdsafspraken enz. enz. We denken bijvoorbeeld aan de woensdagochtenden, vanaf eind september, 'n keer of 6, tot bijv. eind november.

Gespreksgroep Kerk-zijn van SNH.

Het thema van de bijeenkomst van donderdag 19 juni luidt: 'Geniet en leef vandaag volop, aan gisteren kun je niets meer doen' anders gezegd: 'Pluk de dag'.

Pluk de dag wordt ook wel gebruikt om mensen aan te sporen alles uit de dag te halen en dus geen zaken uit te stellen. De term 'pluk de dag' wordt toegedicht aan Horatius, een filosoof die leefde 100 jaar voor Christus. Zijn inzicht: mensen omarm het leven, zonder je veel zorgen te maken over de toekomst en al helemaal niet over het verleden dat achter je ligt. Kortom: hij hield een pleidooi voor gematigd genieten en leven in het nu.

Vandaag de dag wordt 'geniet en leef volop' dikwijls opgevat als een oproep tot het najagen van genot.

De moderne opvatting valt te typeren met 'alles uit het leven halen' en niet de aloude met 'geniet, maar doe het met mate'. Waar sta jij in dit veld? Naar welk van de genoemde posities neig jij? Stof tot reflectie, tot zelfonderzoek dat uitloopt op de vraag: 'Hoe sta ik in het leven?' Gespreksleider pastor Cor Daemen en coördinator Cees Priems ontmoeten u graag op **donderdag 19 juni** in het zaaltje van de **Petruskerk**. Het begint om **14.00 uur**.

Carpe Diem
—vandaag—

U, dat zijn de vaste deelnemers en de senioren die heel graag mee zouden willen praten maar zo iets als 'drempelvrees' hebben die hen ervan weerhoudt vandaag volop te leven. Een belletje naar Cees Priems, tel 013 5052286 brengt uitkomst leert de geschiedenis.

Ad Smeijers, PR

SAMEN IN DE BUURT

8 mei 2025, een zeer geslaagde informatieavond, die Wethouder Overmans opende in mcc Elckerlyc voor alle bewoners van de gemeente Hilvarenbeek, georganiseerd door Senioren Netwerk Hilvarenbeek en Diessen. Inwoners uit alle kernen waren hierbij aanwezig.

Op deze avond kregen de ruim 160 belangstellenden informatie van Noah Brok van de gemeente over de bouwprojecten in onze gemeente. Er liggen heel veel plannen klaar om te gaan starten met bouwen. In totaal 1325 woningen. Ook heeft hij de mogelijkheden voor kavelsplitsing en woningsplitsing uitgelegd. Onder bepaalde voorwaarden is er nu veel meer mogelijk. Voor informatie hierover kunt u contact opnemen met Noah Brok via n.brok@hilvarenbeek.nl. Daarna werd er een inspirerend verhaal verteld door Trees van der Maas, projectcoördinator van Samen in de Buurt, die samen met de bewoners zich inzet voor het opzetten van buurtcirkels. Zij vertelde waarom buurtcirkels belangrijk zijn en dat het fijn zou zijn als we meer naar elkaar gaan omkijken. Zij legde uit hoe zo'n buurtcirkel eruitziet en hoe zij de bewoners kan helpen. Dat leverde een aantal geïnteresseerden op die in hun straat of wijk ook een buurtcirkel willen gaan opzetten.

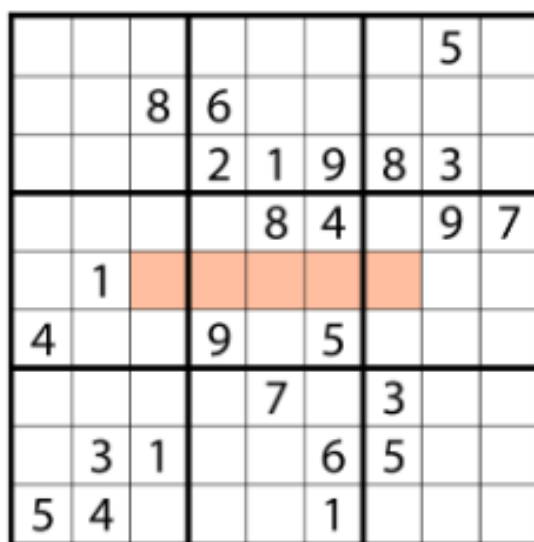
Mocht u ook interesse hebben neem dan contact op met de projectcoördinator Trees van der Maas. U kunt mailen naar samenindebuurthb@gmail.com. Zij neemt dan contact met u om een afspraak te maken en al uw vragen te beantwoorden, maar zeker ook om samen met u een cirkel op te zetten in uw straat of wijk. Vervolgens vertelde Jan Bols heel enthousiast over zijn eigen ervaringen van het opzetten van de twee buurtcirkels in Zuiderbeek Noord en Zuid. Hoe dat proces

is verlopen en vooral ook dat deze structuur juist het elkaar helpen en hulp vragen makkelijker maakt.

In de gezellige pauze werd volop met elkaar gesproken en was er plaats om elkaar te ontmoeten, maar ook om de vragen te stellen aan de leden van de projectgroep Samen in de Buurt.

Na de pauze kwam Bert van de Wijdeven van Senioren Brabant Zeeland aan het woord. Hij nam ons mee in het verhaal van: "Wie prettig oud wil worden, begint op tijd". De meeste aanwezigen herkenden zich in zijn verhaal van de "jonge ouderen" die met pensioen zijn, nog voldoende energie hebben om actief te zijn en zoals hij zei: niks moet. Een mooie levensfase, die ook op vele thema's aandacht vraagt zoals bijvoorbeeld Wonen, Sociaal netwerk, Veiligheid en Leefstijl. Hij verwees hierbij naar het boek: Vitaal ouder worden is zo gek nog niet. Hij eindigde zijn presentatie met een lied van Gerard van Maasakker met de mooie tekst: De lucht zit nog vol dagen.

Ad Broeders bedankte alle sprekers en alle aanwezigen en sloot deze interessante informatieavond.



©www.puzzelpro.nl

