

MEDEDELINGEN VANUIT HET BESTUUR

Valpreventie, de laatste kans om nog aan de cursus deel te nemen.

Elke 4 minuten komt er een 65-plusser op de spoedeisende hulp door een val. In het Elisabeth - Tweesteden Ziekenhuis in Tilburg zijn dat er zo'n 600 per jaar. Een val kan ernstige gevolgen hebben, zoals botbreuken, hoofdletsel of verlies van zelfstandigheid. Gelukkig kun je zelf veel doen om de kans op een val te voorkomen.

Daarom organiseerden **seniorennetwerk Hilvarenbeek en seniorennetwerk Diessen** samen met Topfysio Hilvarenbeek, Fysio Stofberg en fysiotherapeut Pieter van Gestel twee informatiebijeenkomsten over Valpreventie.

Bij deze informatiebijeenkomsten waren totaal 22 personen aanwezig.

We gaan in **januari 2026 2 cursussen** organiseren, één in **Café Ome Toon in Biest-Houtakker** en één in **mcc Elckerlyc in Hilvarenbeek**.

De data zijn nog niet bekend. Mensen, die niet naar de informatiebijeenkomst zijn geweest, maar wel de cursus willen volgen, kunnen zich nu nog opgeven. Dit zijn de allerlaatste cursussen Valpresentie. **Neem de kans om nu nog mee te doen!!**

De kerstvieringen in 2025.

Een jaar gaat snel voorbij en daarom ook nu al weer de uitnodiging voor onze kerstvieringen. Wij hopen met een mooi programma en een lunch de kerstgedachte al wat vorm te geven in het licht van:

Verbinding

De vieringen staan gepland op **donderdag 18 en vrijdag 19 december a.s. in cc Elckerlyc. De zaal is open om 10.00 uur en het programma vangt aan om 10.30 uur. tot ongeveer 14.30 uur.**

Opgeven hiervoor kan uiterlijk **tot 8 december a.s.** via onderstaande antwoordstrook die kan worden ingeleverd bij:

Café Ome Toon, Biestsestraat 38c, Biest-Houtakker Schuttershof, Dorpsstraat 2, Esbeek

Cc Elckerlyc, Achter het Raadhuis 2, Hilvarenbeek

Ook is er de mogelijkheid om **per mail** aan te melden, bij Ineke Riel: antine6@hotmail.com.

Wilt u aub alle gegevens die er in de antwoordstrook gevraagd worden ook in de mail vermelden want dat is voor ons wat gemakkelijker.

Verder kunt u **Ineke** ook benaderen **via 06-12743966** als u niet in staat bent om met eigen vervoer naar de bijeenkomst te komen. Wij zorgen er dan voor dat u opgehaald en weer thuis gebracht wordt. Dit ook **uiterlijk doorgeven t/m maandag 8 december**.



Aantal personen:



(info@boshuyskleinutrecht.nl). Inloop **17.30 uur** en aanvang diner om **18.00 uur**. De kosten zijn **€ 24,50** excl. drankjes.



Op **maandagmorgen** wordt er gewandeld en lichte oefeningen afgewerkt. De activiteit start **om 10.15 uur op de banen van Achil**. Ook op **donderdag** wordt er op de banen van Achil gewandeld en oefeningen gedaan. De start is om 9.00 uur. Er zijn geen kosten aan verbonden. Het duurt beiden 1 uur daarna is er gelegenheid om gezamenlijk koffie te drinken.

Op **dinsdagmorgen** wordt er elke week gewandeld **op een rustig tempo**. We vertrekken **met de fiets om 9.45** bij de **Poortwachter**. Je kunt ook bij het **startpunt** aansluiten bij het **begin van Gorp en Rovert**.



Op woensdag 10 december a.s. wordt er een bingomiddag georganiseerd
In het mcc De Elkerlyc. Iedereen is van harte welkom.
Aanvang om 13.30 uur.

Het duurt nog even voor we van start gaan, maar de meeste van ons zien hun activiteiten graag op tijd gepland. Want de keuze is groot en onze agenda zo vol. Daarom deze vroegtijdige aankondiging van de cursus Filosofie – voorjaar 2026.

Het is ook dan - als andere jaren - bij Elckerlyc - op **donderdagochtend van 10 tot 12 uur**, met een korte pauze in de foyer, waar gebruik van consumptie voor eigen rekening is.

De **zes bijeenkomsten** staan gepland op: **26 februari - 5-12-19-26 maart en 2 april**. Het wordt een combinatie van **filosofiecafé en filosofiecursus**.

De ene docente gaat per ochtend uit van een thema, de andere docente gaat meer uit van kennisoverdracht, het inzicht van een filosoof, bijvoorbeeld Aristoteles.

De docenten zijn ook nu weer; **Anna Aarts en Lucy Roodbol**

De kosten voor zes bijeenkomsten bedragen **€ 60,00**.

Het betalingsverzoek krijgt u na aanmelding.

We gaan uit van een minimale deelname van 12 personen.

Mocht u zich aan willen melden, graag een mail naar:

Elsdebruijn1949@gmail.com.

In een volgende NIEUWSBRIEF wordt de aankondiging van deze cursus herhaald. Heb je nog vragen, bel of app me dan: Els de Bruijn tel. 06.27132655

Muziekcursus

De muziekcursus o.l.v. onze docent Jan van den Eynden gaat weer van start in januari 2026. **6 Dinsdagmiddagen van 13.30 – 15.30 uur** komen we weer samen in de **Ensemblezaal van cc. Elckerlyc** op de 1^e etage.

Data zijn: **6 – 13 – 20 - 26 januari en 3 en 10 februari 2026**

Aanmelden via e-mail : **ria.bonenkamp@outlook.com** of telefonisch **013 – 5051345**

De kosten bedragen **€ 47,50** inclusief koffie en/of thee. S.v.p. **overmaken** voor **5 januari 2026 op Rekening Seniorennetwerk NL05RABO 012 23 00 378 o.v.v.**

muziekcursus 2026. Verschillende muziekliefhebbers hebben zich al aangemeld maar graag toch nog even een bevestiging hiervan.

Koor "Zang & Vriendschap"

Ons koor kan wel versteking gebruiken, kom gerust eens meezingen.

We zijn een gemengd senioren koor waarbij plezier in zingen voorop staat.

Elke maandag repeteren wij in de Ensemblezaal van Elckerlyc 13.30 tot 14.45 uur.

Na afloop van de repetitie wordt er koffie/thee gedronken in de foyer, voor wie dat wil. Heb je interesse om mee te komen zingen, meld je dan aan bij:

Dirigenten : **Hans Wilmes : 06 4349 4270**

Wilma Vlasblom : wilvlasblom1959@gmail.com

Bestuursleden: **Cees van Berkel : 013 505 4094**

Mieke Gommers : 013 505 3475

Vloer-uitzending op 7 december

Zondag 7 december van 10.00 uur tot 10.45 uur wordt het programma Jong Beleggen uitgezonden. Het thema is deze keer **het Samengaan van Seniorennetwerk Hilvarenbeek met Seniorennetwerk Diessen**.

De twee voorzitters Cees van Hoof en Sijf van Roover gaan hierover in gesprek.

"Samen in de buurt" is ook "Samenredzaamheid"

In oktober 2025 vierde Stichting Annetje van Puijenbroek haar 10 jarig jubileum. Deze stichting draagt ook het project "Samen in de Buurt" een warm hart toe. Op deze inspiratiedag zei Dr. Maria van den Muijsenbergh, huisarts en straatarts in Nijmegen, het volgende:



Van zelfredzaamheid naar samenredzaamheid

Het is tijd om niet langer te spreken over zelfredzaamheid, maar over samenredzaamheid. Omzien naar elkaar, echt contact maken en interesse tonen in de ander, dat is wat een gemeenschap sterkt maakt. Marie van den Muijsenbergh liet ons zien hoe belangrijk verbondenheid is voor onze gezondheid. Maar liefst 49% van de mensen voelt zich eenzaam, wat kan leiden tot chronische stress en zelfs ziekte. Omzien naar elkaar is niet alleen fijn voor de ander, maar ook goed voor jezelf. Zowel jongeren als ouderen hoeven het niet alleen te doen, we mogen het samen doen.

Dit sluit zo mooi aan bij wat we met een buurtcirkel willen bereiken. Omzien naar elkaar en oog hebben voor elkaar. De afgelopen maand zijn er weer 3 buurtcirkels bijgekomen. In de Dorpsstraat in Esbeek, in De Eekhof in Biest-Houtakker en op de Lijsterboog in Hilvarenbeek, allemaal mooie initiatieven.

Wilt u meer weten over het project "Samen in de Buurt" en ook een cirkel opzetten, neem dan contact op met Trees van der Maas via email:

samenindebuurthb@gmail.com

Senioren in actie voor kinderen met spierziekten!

Dit jaar strijkt 3FM Request met het **Glazen Huis neer in Brabant: in Den Bosch!** Traditiegetrouw is er dan in de week voor kerst een actie voor een goed doel. Dit jaar gaat het om **Spieren voor Spieren**. Ze zamelen geld in voor onderzoek, nieuwe behandelingen en medicijnen voor **kinderen met een spierziekte**. Een mooie gelegenheid om als senioren te laten zien dat we betrokken zijn bij alle generaties!

Seniorennetwerk Hilvarenbeek zal het geld, dat ze van de Rabobank ontvingen (van de Grote Clubactie) voor dit doel bestemmen. U kunt natuurlijk ook zelf nog een gift doen.

Beweeglessen voor senioren

Al vele jaren worden er in de gemeente gymnastiek- en beweeglessen gegeven voor senioren. Nagenoeg in alle kernen zijn vele mannen en vrouwen wekelijks actief onder leiding van een ervaren beweegcoach.

Regelmatig bewegen heeft een positief effect op de gezondheid, Bovendien is het bewegen in groepsverband ook nog eens plezierig en zorgt het voor meer sociale contacten.

Ook voor de oudere senioren, 75+ ers, zijn er beweeglessen, georganiseerd door SSB in samenwerking met SNH. Als lopen moeilijker wordt, wandelen en fietsen niet meer lukt, kan er toch gezondheidswinst behaald worden door oefeningen zittend op of staande achter de stoel (steuntje) te doen. Dat gebeurt nu in Hilvarenbeek bij Elckerlyc. In januari start er ook in Esbeek een groep bij de Schuttershof.. Houd het Kleppermenneke in de gaten voor dag en tijdstip.

Hoe ziet zo'n les eruit?

Het geheel duurt 45 tot 50 minuten en er is altijd een uitgebreide warming up van minimaal 10 minuten. Dan volgen oefeningen, met of zonder materiaal en vaak in spelvorm. Na zo'n 25 tot 30 minuten, waarin de lesgever heel veel aandacht heeft voor individuele uitleg en begeleiding, volgt de afsluiting: rustig bewegen, ontspanningsoefeningen, soms met een muziekje op de achtergrond.

Aanmelden via info@ssbhilvarenbeek.nl of bellen: 06 1307 7072

Gratis informatieavond over energiebesparing door het Energiehuis

Comfortabel wonen met een lage energierekening?

Nu nog voordeliger dankzij extra subsidie van de Gemeente

Wil jij je woning comfortabeler maken én besparen op je energiekosten?

Ga isoleren en profiteer van de hulp die het Energiehuis en de Gemeente je bieden met:

- Energie besparen en isolatieadvies
- Inzicht in subsidies
- Offerteservice via lokale en regionale bedrijven
- Hulp bij subsidieaanvragen
- Persoonlijk contact via inloopspreekuren

Ontdek wat er mogelijk is en stel al je vragen!

Wanneer en waar: **Dinsdagavond 9 december in Elckerlyc** in de grote huiskamer

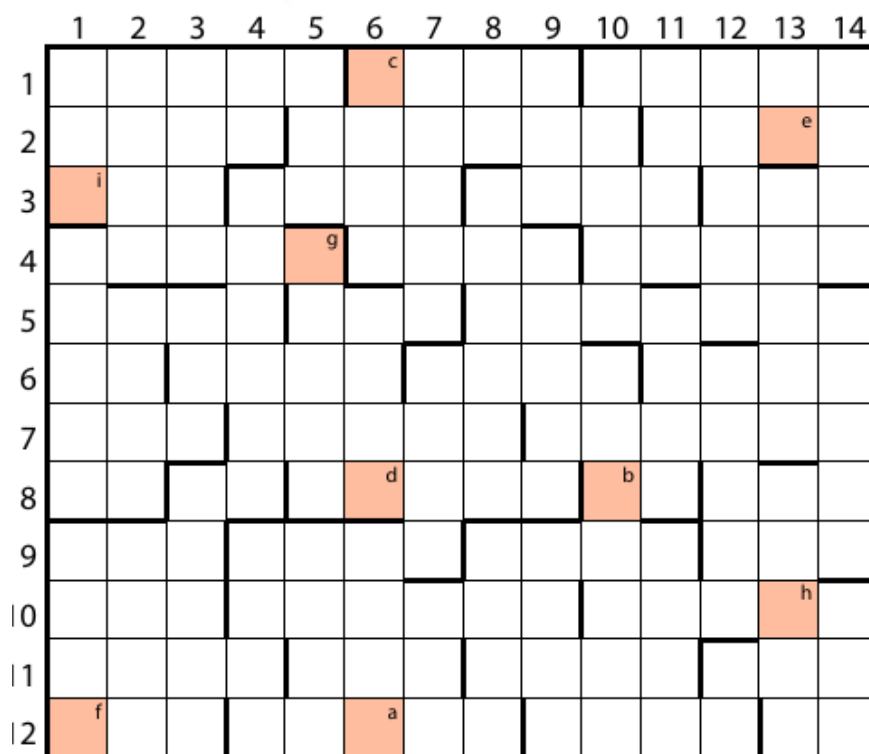
Aanvang: **20:00 uur**, inloop 19:45 de koffie/thee staat klaar.

Alle inwoners van Hilvarenbeek zijn welkom.

In januari worden ook informatieavonden georganiseerd in:

Diessen , Haghorst en Esbeek.





©www.puzzelpro.nl



Horizontaal: 1 pl. in Noord-Brabant; ondergoed; snelheid - 2 plek; roofvogel; groot vertrek - 3 zelfkant; parasiet; Franse kaassoort; koordans - 4 niet stevig; signaal; keurkorps - 5 eikschiller; kort ogenblik; Afrikaan - 6 Evangelische Omroep; benaming; tentsluiting; inkomen - 7 droog (van wijn); verhaal; deel v.e. breuk - 8 motorraces; noordoost; binnenplaats; compagnon; Balt - 9 eerste vrouw; onecht; laatste stuk; priem - 10 voegeigenschap; deel v.e. geschrift; soort schaatsen - 11 spraakorgaan; sprookjesfiguur; bergplaats; tweetal - 12 ouderwets speelgoed; kneedbare massa; wreed heerser; rooms-katholiek.

Verticaal: 1 aankoopbewijs; dier; pl. in Gelderland - 2 stuurinrichting; watervogel; verwerping - 3 dus; etcetera; deel v.d. vinger - 4 de dato; stierenvechter; verleidelijke vrouw - 5 tennisterm; financieel verlies; Griekse letter - 6 omhulsel; koningin-regentes; huidplooï - 7 alleen maar; soldatenkost; zo-even - 8 met dank; badkleding; rustteken - 9 schraal; zuiver gewicht; lommerrijke weg - 10 lompe vrouw; tel - 11 schildergerie; Eskimowoning; klus - 12 moeder van Jezus; voordat; zangnoot - 13 vader; verdieping; saaie gewoonte - 14 brandstof; marterachtig dier; bovenste dakrand.