**Nieuwsbrief KBO Heesch.**

**Uitgave 15 september 2024 - Editie 70**

# Woordje bestuur . . . . .

**Een nieuw seizoen, we gaan er wat moois van maken**

‘Na regen komt zonneschijn’, luidt het spreekwoord. Eindelijk begon dus toch de zon te schijnen deze zomer. Hopelijk heeft u net als ik genoten van het mooie weer. De warmte had echter ook een nadeel: in de Pas werd het erg heet en daar konden we helaas weinig aan doen. We hebben als KBO onze zorgen hierover kenbaar gemaakt bij de Pas en de Gemeente en hopen dat er iets aan gedaan gaat worden.

Inmiddels begint het weer te veranderen en wat herfstachtig te worden. Er vallen al blaadjes, het wordt frisser en het is eerder donker.
Maar het is ook de tijd dat de heide in bloei staat. Prachtig is het om te wandelen in de Maashorst, of zoals mijn man en ik vorige week deden: op de Mookerhei. Toen we daar in het zonnetje liepen moest ik denken aan de uitdrukking, die ik als kind hier en daar wel eens hoorde: ‘Ga jij maar naar de Mookerhei’. Ik dacht toen: wat is daar nu zo bijzonder! Bovendien klonk het nogal negatief, als een afgelegen, eenzame plek, maar ik kan alleen maar positief zijn, zo vredig, rustig en mooi zoals het daar is. Het is bijna niet voor te stellen dat er in de 16-de eeuw hier flink gevochten werd. Het leger van Willem van Oranje trof daar de Spanjaarden. Toen kleurde de grond rood en nu prachtig paars.

De bloei van de heide brengt ook met zich mee dat de vakantieperiode er voor de meesten weer op zit. Met frisse energie gaan we als KBO bestuur weer aan de slag. Als u dit leest hebben we een oriëntatie-bijeenkomst gehad (met onder meer KBO Brabant, of beter gezegd: Senioren Brabant-Zeeland, zoals de nieuwe naam luidt) om te bekijken of we in Heesch een traject gaan opzetten, waarin senioren met elkaar gaan praten en nadenken over later. De gedachte is dat als je bewust wordt van je eigen woon- en leefsituatie je tijdig kunt voorbereiden op de toekomst. Ik hoop dat we dit mooie traject, dat uit een viertal bijeenkomsten bestaat, u de komende periode kunnen aanbieden. Weten wat je belangrijk en fijn vindt kan helpen om prettig oud te worden. En dat is toch iedereen gegund!
We houden u op de hoogte.

Wilma Slaats
Voorzitter

# Rabo ClubSupport Actie

We kunnen maar niet genoeg aandacht vragen voor de ClubSupportactie van de Rabobank. Alle rekeninghouders van de Rabobank kunnen tussen 2 en  24 september een vereniging aanwijzen die ze willen steunen.

**Klik op de foto hiernaast.**

Hoe meer stemmen, hoe meer we ‘ophalen’ voor onze vereniging. Vorig jaar kregen we zo 1839 euro, het zou mooi zijn als we dit jaar de 2000 euro konden aantikken.

Dat kan als al onze leden, die een rekening hebben bij de Rabobank hun stem uitbrengen op KBO Heesch. Maar niet alleen zij kunnen stemmen: ook uw buurman, (klein)zoon of (klein)dochter, uw broer of zus die geen KBO-lid is, maar wel Rabo-klant, kan een stem uitbrengen op KBO Heesch.

Aan het augustusnummer  van INFO wordt een kaartje aangehecht. Geef hen dat kaartje en zeg: stem op onze vereniging en steun zo KBO Heesch! Natuurlijk geeft u -als Rabo-klant- hen zelf het goede voorbeeld. Samen maken we van de actie een succes.

**Klik hier voor deelname**

---

Na 21 jaar houdt hij er mee op. Peter Spijker (83) gaat stoppen als (mede)webbeheerder van KBO Heesch. In de maand dat hij met pensioen ging in 2003 werd Peter benaderd door Jan van den Akker van het bestuur met de vraag of hij een bijdrage kon leveren aan het digitaal vaardiger maken van de senioren van onze vereniging.

Sinds Peter toen ‘ja’ zei heeft hij samen met anderen veel op dit terrein opgezet. Aanvankelijk was hij vooral bezig in de computerhoek, nu de Creapas, om cursussen te geven aan 55-plussers. Maar al snel begon hij aan het bouwen van een eigen website voor KBO Heesch.

In die tijd (2005) was dat behoorlijk vooruitstrevend. KBO Brabant startte als grote koepelorganisatie pas veel later (2017) en heeft veel kunnen leren van de ervaringen van Heesch.

Tot op de dag van vandaag is de website van KBO Heesch een voorbeeld voor andere KBO-afdelingen en zijn er weinig websites die zo goed bezocht worden. De cursussen zijn al die jaren een rode draad geweest in de actieve bijdrage van Peter aan KBO Heesch.

Lees verder . . . .

# KBO Helpdesk

De KBO Helpdesk is vanaf maandag 2 september weer geopend voor vragen of hulp voor uw smartphone, laptop of tablet.

Vrijwilligers zijn in de creapas tussen 10.00 uur en 12.00 gratis voor u beschikbaar.

---

# De Sjoelclub 20 jaar

**Hoera…Feest….De sjoelclub bestaat 20 jaar!!!**

Precies 20 jaar geleden aangekaart door Mientje Gevers die op haar beurt Rieky Vermeulen vroeg om kartrekker te zijn en zo geschiede. We zijn nu dus 20 jaar verder en wát is deze club gegroeid. Er zijn 43 personen aangemeld en als het even kan komt iedereen op de clubmiddag; elke dinsdag staan de sjoelbakken klaar, krijgt iedere deelnemer een willekeurig nummertje dat correspondeert met één van de sjoelbakken en is dát je plaats tot de koffie- theepauze want dan schuif je een sjoelbak op. Als het staan wat moeilijker wordt, kun je meespelen met Rummikub, ook weer zo'n fantastisch spel dat de grijze hersencellen activeert. De mensen zijn altijd erg enthousiast en als het even kan, probeert iedereen er te zijn.

Maar op deze dinsdag is er geen sjoelbak te bekennen, nee.. vandaag wordt er gefeest voor het 20-jarig bestaan én neemt Rieky afscheid van haar taak als kartrekker….niet als lid van de sjoelclub nee.. dat wordt haar nieuwe rol. Ze beleeft nog steeds heel veel plezier aan het sjoelen én komt dus elke week spelen maar nu zonder de organisatorische zorgen daaromheen. Nu heerlijk ontspannen. Het is haar gegund! Haar opvolgster is Francien Dappers, die samen met Mimi Gijsbers en Susan van Uden leiding geeft aan deze club. Deze middag hebben ze samen georganiseerd en dat was meteen een leuke maar ook intensieve klus. Zoals elk feest beginnen we de middag met koffie of thee en een heerlijk gebakje aangeboden door het bestuur.

Rieky en haar man Ad, die haar altijd terzijde stond, worden welkom geheten. Ze houdt meteen haar toespraak, memoreert het verleden en bedankt iedereen en zéker haar opvolgster die al enige tijd intensief meedraait. Alle aanwezigen krijgen een roos overhandigd met een bedankkaartje daaraan.

Lees verder . . . .

---

# Biljarten op dinsdagavond

**Dinsdagavond: biljarten voor jonge senioren**

Op dinsdagavond is er ruimte voor een nieuwe groep biljarters. Wellicht zijn er onder onze leden mensen die overdag nog druk zijn met werk of de oppas voor de kleinkinderen. Misschien kennen onze (oudere) leden wel dorpsgenoten die graag zouden willen biljarten, maar overdag niet kunnen.

De KBO-biljartclub biedt vanaf nu aan jonge senioren de gelegenheid om ‘s avonds te spelen met generatiegenoten van KBO Heesch.

**Lees verder . . . .**

---

# Themabijeenkomst “Zorg en Dwang”

**Themabijeenkomst “Zorg en Dwang”**
**verslag 11 september**

Deze bijeenkomst, georganiseerd door een samenwerking tussen de KBO en de Rechtswinkel, trekt veel belanghebbenden.

Marianne vd Hulsbeek opent deze avond, heet iedereen welkom en geeft het woord aan Mr. Mart Kievits, rechtshulpverlener en juridisch medewerker van de rechtswinkel Bernheze. Hij zal ons vanavond meenemen in de wereld van zorg voor cliënten die door wat voor reden dan ook, niet meer voor zichzelf kunnen zorgen. Wat zijn hun rechten en plichten, wie kan ze vertegenwoordigen…Dit zijn slechts enkele vragen die hopelijk besproken gaan worden.

**Programma:**
Mart gaat in op de juridische aspecten van de wet “Zorg en Dwang”.
Cliëntvertrouwenspersoon Nicole: de uitvoering in de praktijk.

**Lees verder . . . .**

---

# Themabijeenkomst Kanker

**Themabijeenkomst 18 oktober: Kanker…hoezo hopeloos!**

Als het woord kanker valt, valt menig gesprek stil. Ontzetting, emotie, medeleven als uiting van machteloosheid. Niemand zit te wachten op de diagnose kanker. Te vaak staat kanker bij velen voor eindigheid.

Kanker is een aandoening die je zo maar kan overkomen, soms ligt een belaste familieaandoening er aan ten grondslag in andere gevallen blijken omgevingsfactoren de oorzaak.
Wat is eigenlijk kanker, hoe ontstaat het en kun je het voorkomen ???

Allemaal vragen waarop dr. Hans Manders zal proberen een antwoord op te geven.

Wilt u meer weten over kanker, kom dan beslist vrijdag 18 oktober 2024 naar De Pas.
Aanvang lezing 14.00 uur. Entree is gratis.

Lees verder . . . .

# Kennismakingsbijeenkomst nieuwe leden

Beste KBO leden,

Al enige jaren organiseren we met succes een kennismakingsbijeenkomst voor nieuwe leden. Op deze bijeenkomst maken leden en bestuur kennis met elkaar en  wordt er wat verteld over de activiteiten die onze KBO organiseert.
Deze  bijeenkomst zal worden gehouden op;
**Donderdag 10 oktober om  19.30 uur in de Pas**
Mochten er leden zijn welke de bijeenkomst van 15 februari gemist hebben, ook zij zijn alsnog van harte welkom.
Op de agenda:

- Welkom
- Kennismaking, wie ben je, waarom ben je lid geworden
- Info over de KBO organisatie
    - Het bestuur
    - De activiteiten
    - Wat biedt KBO Brabant
- Vrijwilliger worden bij onze KBO
- Ideeën /wensen voor nieuwe activiteiten/veranderingen
- Rondvraag
- Sluiting

Wij hopen dat jij in de gelegenheid bent om deze avond te bezoeken.
Graag per mail doorgeven of jij komt;
Het mailadres is: **secretaris@kboheesch.nl**

Lees verder

# Aan tafel bij Gerda najaar 2024

Alle alleenstaande leden van onze KBO kunnen zich, 1x per maand, telefonisch aanmelden voor een heerlijk 3 gangen diner.

Aanmelden: bij Jeanette 06-30829569
Ontvangst: 17.15 – 17.30 uur in de kookstudio van de  Eijnderic
Betaling: €7,50 graag contant en gepast

Meer weten . . . .

# Valpreventieweek

**De eerste week van oktober is de Nationale Valpreventieweek.**

Jaarlijks vallen ongeveer één miljoen 65-plussers, elke 5 minuten belandt zo'n iemand op de spoedeisende hulp in het ziekenhuis na een val. Elke dag overlijden ongeveer 13 mensen na een val. Deze cijfers maken duidelijk dat dit een groot maatschappelijk en gezondheidsprobleem is.

Op de website www.veiligheid.nl/valpreventieweek kunt u informatie vinden en online zelf een valrisicotest doen.
Nog beter is het om later deze maand deel te nemen aan de valpreventietraining die gegeven wordt in de Lindershof in nauwe samenwerking met Samen Heesch.

Volg de aankondiging van deze training via onze website en die van Samen Heesch of kijk naar de aankondigingen in De Mooi Bernheze Krant.

Lees verder . . . .

# Een nieuwe naam voor KBO Heesch?

KBO Heesch is een afdeling van KBO Brabant, of beter gezegd: van wat voorheen KBO Brabant heette. Want inmiddels heeft KBO Brabant haar naam veranderd in '**Senioren Netwerk Brabant-Zeeland**'.

Dit heeft deels te maken met de fusie van de ouderenorganisaties Brabant en Zeeland. Maar ook met de tijdsgeest.

Een aantal mensen vonden de huidige naam niet meer passend.

Sommigen vinden het woord 'Bond voor Ouderen' te negatief klinken en anderen het predicaat 'Katholiek' niet meer van toepassing.

Inmiddels hebben al meerdere KBO's hun naam gewijzigd, bijvoorbeeld in: 'seniorenvereniging', 'actief 55+', 'vitaal wijzer', vaak met toevoeging van de plaatsnaam, zoals 'Seniorenvereniging Boxtel'.

Wil je meedenken over een nieuwe naam? Meld je hier aan.

Een nieuwe naam en logo voor KBO Brabant

# Berne anders

Berne Anders activiteit in de Abdij te Heeswijk-Dinther
Lezing Ignatiaanse spiritualiteit in Abdij van Berne op maandag 16 september

De avond begint om 20.00 uur in de Abdij in Heeswijk-Dinther. Opgeven voor kaarten kan door een email te sturen naar berne-anders@abdijvanberne.nl.

**Meer weten.....**

---

# Verkeersdag voor senioren

Op donderdag 24 oktober organiseert VVN Afdeling Maasland (Gemeenten Oss en Bernheze) weer een verkeersdag voor senioren in het Mondriaancollege in Oss.

Hoe ziet zo'n verkeersdag eruit:

Alle deelnemers volgen het theorie gedeelte waarin ze worden geïnformeerd over veranderde verkeers- en gedragsregels zoals rotondes, snelweg, voorsorteervakken en taal van de weg.

Daarnaast kunnen ze een praktijkles volgen in een lesauto waarbij hun kennis en ervaring beoordeeld wordt door een ervaren rijinstructeur.

Maar er is meer, naast de theorie en de praktijk, krijgt u ook advies van onder meer de fysiotherapeut, de opticien en de audicien die uw conditie beoordelen.

Wilt u het programa bekijken, klik dan hieronder

**Lees verder . . . .**

---

# Seniorweb / Helpdesk KBO

**Foto's ordenen in de Verkenner**

Met de Verkenner in Windows is uw fotoverzameling makkelijk te ordenen. Denk na over een handige indeling in mappen en submappen. Verander de bestandsnamen van alle foto's zodat ze op volgorde staan.

Nog niet zo bekend met de Windows Verkenner? Lees dan eerst onze artikelen over de Verkenner in Windows 10 of Windows 11. En over het ordenen van bestanden.
Mappen aanmaken

Maak via de Verkenner een map aan. Noem hem bijvoorbeeld 'Alle foto's'. In deze map komen verschillende andere mappen. Een indeling op jaargang ligt voor de hand: een map ‘2024’, ‘2023’, ‘2022’ enzovoorts.

De basismap 'Alle foto's' plaatsen wij in de hoofdmap 'Afbeeldingen'.

**Lees verder . . . .**

---

# Repaircafé en Kluscafé

**Repaircafé Heesch**
Iedere 1e woensdag van de maand van 13:00-16:00 uur zitten vrijwilligers klaar om uw reparatie in ontvangst te nemen in de zaal aan de zijkant van de kerk, Kerkstraat 2 in Heesch.

**Kluscafé Loosbroek**
Mocht u op woensdag niet in de gelegenheid zijn dan is er ook een Kluscafé in Loosbroek voor alle inwoners van Bernheze.
Datum: 3e zaterdag van de maand in 2024
Locatie: Harrie van Zoggel, Achterdonksestraat 7 Loosbroek

---

# Activiteitenkalender KBO Heesch

## Seniorenvereniging KBO Heesch

## Jaarprogramma 2024

**Seniorenvereniging KBO Heesch**
**Jaarprogramma 2024**

| Speciale activiteiten oktober | |
|---|---|
| Wo 2 okt | Aan de praat, Creapas |
| Wo 2 okt | Géén bewegen voor ouderen (vakantie) |
| Do 3 okt | Bloemschikken, zaal B |
| Zon 6 okt | Hoera, 't is zondag, d'n Herd |
| Ma 7 okt | Géén stoelyoga (vakantie) |
| Di 8 okt | Fotoclub, Dorsvloer |
| Di 8 okt | Modeshow Boskoop |
| Wo 9 okt | Géén bewegen voor ouderen (vakantie) |
| Do 10 okt | Aan tafel bij Gerda, Eijnderic |
| Do 10 okt | Bijeenkomst nieuwe leden |
| Vrij 11 okt | Dansen, de Misse |
| Ma 14 okt | Bijeenkomst vrijwilligers + jubilarissen |
| Ma 14 okt | Géén stoelyoga (vakantie) |
| Wo 16 okt | Géén bewegen voor ouderen (vakantie) |
| Vrij 18 okt | Themamiddag de Misse |
| Zon 20 okt | Hoera, 't is zondag, d'n Herd |
| Ma 21 okt | Géén stoelyoga (vakantie) |
| Wo 23 okt | Géén bewegen voor ouderen (vakantie) |
| Wo 23 okt | Aan tafel bij Gerda, Eijnderic |
| Vrij 25 okt | Uitdelen INFO, d'n Herd |

| Speciale activiteiten november | |
|---|---|
| Zo 1 nov | Hoera, 't is zondag, d'n Herd |
| Wo 6 nov | Aan de praat, Creapas |
| Do 7 nov | Aan tafel bij Gerda, Eijnderic |
| Vrij 8 nov | Dansen, de Misse |
| Zon 10 nov | Bingo, d'n Herd |
| Di 12 nov | Fotoclub, Dorsvloer |
| Vrij 15 nov | Herfstfeest |
| Zo 17 nov | Hoera, 't is zondag, d'n Herd |
| Wo 27 nov | Aan tafel bij Gerda, Eijnderic |
| Vrij 29 nov | Uitdelen INFO, d'n Herd |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Wekelijkse activiteiten | maandag | dinsdag | woensdag | donderdag | Vrijdag | zondag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Helpdesk, De Pas in de CreaPas | 10.00 – 12.00 | | | | | |
| Stoel Yoga, De Deel **NIEUW** | 10.30 – 11.30 | | | | | |
| Biljarten competitie, in d'n Herd | | 12.30 – 17.00 | | | | |
| Jeu de Boules, Heesch/Teeffelen | | 13.30 – 16.00 | | | | |
| Sjoelen, De Pas in de Misse zaal | | 14.00 – 16.00 | | | | |
| Rummikub, De Pas in de Misse zaal | | 14.00 – 16.00 | | | | |
| Vrij biljarten, De Pas in d'n Herd | | 18.30 – 22.00 | | | | |
| Kaarten, De Pas in d'n Herd | | 19.00 – 22.00 | | | | |
| Keezen, De Pas in d'n Herd | | 19.00 – 22.00 | | | | |
| Biljarten voor jonge senioren **NIEUW – in d'n Herd** | | 19.00 – 22.00 | | | | |
| Nordic walking, buiten bij De Pas | | | 9.30 – 11.00 | | | |
| Meer bewegen voor ouderen, de Misse zaal | | | 10.30 – 11.30<br>11.30 – 12.30 | | | |
| Bridgen, De Pas in de Misse zaal | | | 13.00 – 16.00 | | | |
| Fietsen kort, kerk | | | 13.30 | | | |
| Vrij biljarten, De Pas in d'n Herd | | | | 9.00 – 12.00 | | |
| ConAmore, De Pas in de Misse zaal | | | | 10.00 – 12.00 | | |
| Handwerken, De Pas in d'n Herd | | | | 10.00 – 12.00 | | |
| Wandelen, de Misse | | | | 9.30 – 11.00 | | |
| Biljarten competitie, in d'n Herd | | | | 12.30 – 17.00 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Dansen, 2e vrijdag/mnd, de Misse | | | | | 20.00 – 23.30 | |
| Hoera 't is zondag D'n Herd, elke even week | | | | | | 11.30 – 16.00 |

**Zie hier het jaarprogramma**

**Reserveren van ruimte in De Pas**

---

De eerstvolgende INFO wordt op **27 september 2024** weer bezorgd.

De eerstvolgende inleverdatum voor kopij is **10 september 2024**

Daarnaast verzenden we ook nog de Nieuwsbrief. Deze komt 1x per maand rond de 15e uit.

Hou ook onze website en onze facebook pagina in de gaten, deze worden regelmatig bijgehouden.

**Ga naar website KBO Heesch**

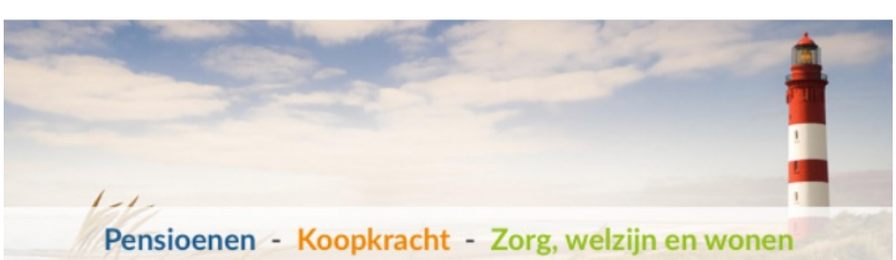
**Rooster inzenden kopij en ontvangen INFO en Nieuwsbrief**

**Klik hier voor het ontvangen van de nieuwsbrief**

---

# Welkom bij de Koepel Gepensioneerden

Koepel Gepensioneerden




**De grootste seniorenorganisatie in Nederland met ruim 150 organisaties van gepensioneerden en de seniorenorganisaties KBO-Brabant en FASv.**

De Koepel gepensioneerden is de grootste seniorenorganisatie in Nederland, met voor de belangenbehartiging inzetbare deskundigheid op de terreinen pensioenen en inkomen, zorg, welzijn en wonen.

Aangesloten zijn ruim 150 organisaties van gepensioneerden en de seniorenorganisaties KBO-Brabant en FASv.

**Wilt u op de hoogte blijven, meldt u dan aan voor de nieuwsbrief**

**Lees hier de nieuwsbrief van Koepel Gepensioneerden**

---

**Klik hier voor de laatste Nieuwsbrief Onsmagazine**

**Klik hier voor de website Onsmagazine**

---

Dit is de 2-wekelijkse nieuwsbrief van KBO-Brabant. Belangenvereniging van 120.000 senioren in Brabant.
Nieuwe lezers heten wij hierbij van harte welkom!

**Wilt U zich aanmelden voor de nieuwsbrief Ons Actueel "Klik hier"**

# KBO Brabant Ons Actueel

**Nieuwsbrieven Ons Actueel**

---

# Activiteiten kalender van "de Pas".

Klik op **klik hier voor meer .....** om te weten welke activiteiten "de Pas" de komende tijd voor U heeft gepland.

**Klik hier voor meer .....**

---

**Wees Welkom!!**

Voor een

# Huisartsen

onderhoudsbeurt aan uw fiets in onze werkplaats of voor een kijkje in onze showroom!!!
Wij staan graag voor u klaar.

**Hiemstra**

van Cruchten
huisartsenpraktijk

ALFERINK
OPTICIEN
't Dorp 31 5384 MB Heesch T 0412 451003
info@alferinkoptiek.nl www.alferinkoptiek.nl
Als KBO-lid: bij aanschaf van een montuur
10% korting

VAN LITH
UITVAARTZORG

DOCFALAAN 2, 5342 HZ OSS

**0412 - 623173**

Lekker en gezonde maaltijden aan huis

**IS ZELF KOKEN NIET MEER MOGELIJK OF LASTIG?**

*Dan zijn we er voor U*

**Maak nu kennis!**

**4 maaltijden** naar keuze voor **€ 18,95**

Bel **085 - 90 211 90** en bestel

*Dé Maaltijdservice*

info@demaaltijdservice.nl
www.demaaltijdservice.nl

---

## Van de redactie Nieuwsbrief

**Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.• Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u nieuwsbrief@kboheesch.nl toe aan uw adresboek.**

**Ons adres**
De Pas, D'n Herd
De Misse 4
5384 BZ Heesch

KBO - Heesch

**Secretariaat**
communicatie@kboheesch.nl

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.• Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u nieuwsbrief@kboheesch.nl toe aan uw adresboek.

Laposta