



Beste lezer,

Die sombere regenachtige dagen zijn snel vergeten nu de zon weer schijnt en we zonder jas en paraplu naar buiten kunnen. De zomer is begonnen! Nog een weekje en dan sluiten ook de basisscholen hun deuren en gaan veel gezinnen genieten van een vakantie waar ze lekker uitrusten en genieten van elkaar.

Voor de senioren beginnen de **zomerschoolactiviteiten op 14 juli**. Veel activiteiten zijn al volgeboekt maar er is nog ruimte en inschrijven kan nog steeds.

Vorige maand waren we aanwezig bij de presentatie van de QR-Fit-route waar enkele bestuursleden met deskundigen gesproken hebben over *bewegen voor ouderen* en *valpreventie*: actuele onderwerpen waar veel aandacht voor is, maar bij wie kun je kunt aankloppen of aanmelden is onduidelijk. Het zou mooi zijn als veel gebruik wordt gemaakt van de beweegbank in het park en het uitgezette traject in Drunen.

Binnenkort gaan we een rit organiseren met de Bosbessenbus, een initiatief van Scala waarvan we hopelijk vele malen gebruik van mogen maken.

Senioren school Heusden
Ad Dekkers en Ria de Folter

Nieuwe activiteiten toegevoegd bij de Zomerschool Inschrijven kan tot 8 juli.

Zomerschool Senioren
Gemeente Heusden
Onderdeel van Seniorenschool Heusden

De Zomerschool begint 14 juli

Tot 26 juli kunt u deelnemen. Soms komen er nog plaatsen vrij bij activiteiten die volgeboekte waren. Kijk daarom regelmatig op onze website. Staat onder het plaatje "meer informatie" dan is de activiteit vol; staat er "toevoegen aan winkelwagen" dan kunt u inschrijven.

Voor sommige activiteiten was zoveel belangstelling dat we die nogmaals kunnen aanbieden:

- Bezoek Houtlab Woodenbuildingsconcept (activiteit 59)
- Bezoek aan het Jeroen Bosch Ziekenhuis (activiteit 60 en 61)
- Rondleiding sluis Doeveren en gemaal Gansoijen (activiteit 62)

Heeft u op 21 juli zin in een gezellige bingo. Kom dan om 14.00 uur naar De Korf in Vlijmen. Ook zonder inschrijving kunt u meedoen en aan de deur contant betalen.

Vrijdag 5 juli 2024: Koffieleute in de Bibliotheek van Drunen



Daar draait het dan om elkaar ontmoeten, koffie en gezellige klets.

Koffieleute dus van 11.00 uur tot 12.30 uur
Hieraan zijn geen kosten verbonden. Inschrijving is niet nodig.
Gewoon komen. !

de Bibliotheek
Heusden

Zondag 7 juli 2024: Dorpswandeling Nederhemert-zuid

Na de vele regenbuien zijn de paden weer beter beloopbaar en organiseren Bart Beard en Jan van der Linden a.s. zondag 7 juli een dorpswandeling in Nederhemert-Zuid, oftewel 't Aailand. Op vertelpunten wordt verteld over de historie, de natuur en het omliggende water.

De wandeling begint om 10.00 uur op het parkeerterrein bij de speeltuin, duurt ongeveer twee uur en is kosteloos.

Voor de wandeling is goed schoeisel gewenst omdat gedeeltelijk over onverharde paden gelopen wordt. Deelnemer(st)er(s) worden verzocht zich vooraf aan te melden per mail:

bartbeard1@gmail.com.



De kruidentuin met keuken- en medicinale kruiden staat nu weer in volle bloei. Foto Ad Hartjes

Dinsdag 9 juli 2024: Leer digitaal zorgzaken regelen

Op dinsdag 9 juli vindt er in de Bibliotheek Drunen een Themabijeenkomst van het Digicafé plaats over het digitaal regelen van zorgzaken.

Zorgzaken moeten namelijk steeds vaker digitaal geregeld worden. Zorgverleners moedigen patiënten aan om gebruik te maken van een patiëntenportaal en om digitaal contact te zoeken. Bij deze themabijeenkomst leggen we onder andere uit hoe Mijn Gezondheidsnet en de MedGemak-app werkt. Ook helpen wij een handje met het digitaal contact leggen met de huisarts en vertellen we waar je informatie vindt over medicijnen.

Wilt u graag digitaal handig worden op het gebied van gezondheidsvragen kom dan op **dinsdag 9 juli om 10 uur naar het Digicafé in Bibliotheek Drunen**.

Deelname is gratis, maar meld je wel even aan: www.bibliotheekheusden.nl/activiteiten



Woensdag 10 juli: Samen (D)eten

Bijeen Heusden organiseert een reeks bijeenkomsten voor alle singles uit de gemeente Heusden tussen 50 en 70 jaar. Stel je voor: Samen hapjes maken, samen kletsen, misschien nog een muzikje erbij. De perfecte sfeer om het ijs te breken en nieuwe vriendschappen te sluiten. En misschien ontmoet u een maatje tijdens de d(eet) avonden. Het doel is: om mensen gelukkiger te maken en kennis te laten maken met andere singels in een ongedwongen sfeer. Het draait om gezellig wat hapjes maken en samen opeten, maar ook om het creëren van waardevolle herinneringen.

Heeft u belangstelling? De (tweede) bijeenkomst is 10 juli in Buurthuis De Mand / De Caleidoscoop, Jan Steenstraat 2, 5251 NG in Vlijmen van 19.00 uur tot 21.00 uur, en vervolgens iedere tweede woensdag van de maand. De eigen bijdrage van € 3,00 is om de hapjes te bekostigen, de drankjes zijn voor eigen rekening. U kunt contant betalen of pinnen.

Aanmelden per mail bij samendetenheusden@contourdetwern.nl of telefonisch via het aanmeldpunt van Bijeen: 073-7820178.



Maandag 15 juli 2024: Film met een bakske - De terugreis

Martin van Waardenberg en Leny Breederveld spelen de hoofdrollen in een melancholische, maar ook humoristische roadmovie waarin herinneringen, jarenlange liefde en acceptatie van veranderingen centraal staan.

Jaap is al bijna 50 jaar samen met Maartje. Waar de nukkige Jaap niet veel zin meer heeft om dingen te ondernemen, zit de soms wat verwarde Maartje nog vol levenslust. Als het echtpaar een brief ontvangt van een oude

vakantievriend laat Jaap zich met gepaste tegenzin overhalen om hem op te zoeken in Zuid-Europa. Zoveel jaar later reizen de twee in hun oude auto door een totaal veranderd Europa, kibbelend, maar ook de ene herinnering na de andere ophalend. Onderweg komt Jaap tot het pijnlijke besef dat zijn vrouw dementerend is. Zich realiserend dat alles wellicht anders gaat worden, leren ze elkaar opnieuw liefhebben.



Trailer <https://www.youtube.com/watch?v=mqOmmQuTroU>

Datum : maandag 15 juli 2024
Activiteit : Film "De terugreis"
Tijd : 13.30 uur
Plaats : Cultureel centrum De Voorste Venne
Deelname : € 8,00 incl. koffie/thee
Aanmelden : www.seniorenschoolheusden.nl



Elke derde maandagmiddag van de maand wordt een film voor senioren vertoond bij De Voorste Venne.

Met de filmkaart kunt u geen 4 maar 5 films voor € 32,00 (incl. koffie/thee) bekijken. U kunt de filmkaart kopen bij Cultureel Centrum De Voorste Venne

Woensdag 17 juli 2024: Avondwandeling 'PAX, landgoed en eendenkooi', Elshout-Oudheusden

Op de woensdagen 17 en 24 juli organiseren Bart Beard en Toon Groot avondwandelingen op het 'PAX - landgoed en eendenkooi' tussen Elshout en Oudheusden. Tijdens de wandeling zal op een aantal vertelpunten uitleg gegeven worden.

Het vertrek is om 19.00 uur bij het parkeerterrein van restaurant 'Het Oude Tramstation', Heusdenseweg 16 te Elshout.

Kledingadvies: draag bedekkende kleding en wandelschoenen. Deelname is gratis.

Deelnemers worden verzocht zich vooraf per mail aan te melden: bartbeard1@gmail.com.



De toegangspoort van het landgoed, eigendom van 'Het Brabants Landschap'.

Zondag 21 juli: "Ontmoeten op Zondag"

Zoals gebruikelijk op de vierde zondag van de maand: "Ontmoeten op Zondag". De dag zal niet veel afwijken van de vorige bijeenkomsten. Spelletjes doen, knutselen, keuvelen, bingo, loterij, hapje en natuurlijk muziek (koor: Om te janken). De inloop is vanaf 11.00 uur. Koffie en thee zijn gratis, 's middags is er een lunch (gratis) en wordt u verwend met hapjes (gratis). Drinkjes aan de bar zijn voor eigen rekening. Voor de loterij kunnen loten gekocht worden (€ 1,- per stuk, 3 voor € 2,50). Zin om te komen? Meldt u dan snel aan (Verplicht en Vol =Vol). Dat kan per mail bij ontmoetenopzondag@gmail.com of telefonisch 0625025587

Datum : Zondag 21 juli 2024
Activiteit : Ontmoeten op zondag
Locatie : Buurthuis De Mand
Tijd : 11.00 uur -16.00 uur ,
Aanmelden : verplicht per mail bij ontmoetenopzondag@gmail.com of telefonisch 06 2502 5587 maximaal **90 personen** kunnen deelnemen en **vol is vol**.

Zondag 21 juli 2024 : Dorpswandeling Vlijmen-Meliestraat

Door Bart Beard en Jan van der Linden zal op zondag 21 juli deze dorpswandeling gehouden worden.

De wandeling begint om 10.00 uur bij het gemeentehuis in de Julianastraat. Na een kleine uitleg bij en over de kerk lopen we door de Prins Bernhardlaan, Wilhelminastraat, Meliestraat, Molenhoek, Meliepark, Meliestraat, Julianastraat en terug naar het gemeentehuis. De lengte van de wandeling is 2,7 kilometer en we hebben daarvoor ongeveer twee uur nodig. Op een aantal vertelpunten wordt uitleg gegeven over historie, architectuur, bedrijfsleven, bewoners, bomen en land- en tuinbouw.

Deelnemers worden verzocht zich vooraf aan te melden per mail: bartbeard1@gmail.com.



De monumentale woning, in de bouwstijl Amsterdamse School, v.h. van bierbrouwerfamilie Van Nieuwkuijk is in de afgelopen jaren gerestaureerd. Foto Bart Beard.

Woensdag 24 juli 2024: Avondwandeling 'PAX, landgoed en eendenkooi', Elshout-Oudheusden

Op woensdag 24 juli organiseren Bart Beard en Toon Groot een avondwandeling op het 'PAX - landgoed en eendenkooi' tussen Elshout en Oudheusden. Tijdens de wandeling zal op een aantal vertelpunten uitleg gegeven worden.

Het vertrek is om 19.00 uur bij het parkeerterrein van restaurant 'Het Oude Tramstation', Heusdenseweg 16 te Elshout.

Kledingadvies: draag bedekkende kleding en wandelschoenen. Deelname is gratis.

Deelnemers worden verzocht zich vooraf per mail aan te melden: bartbeard1@gmail.com.



Donderdag 25 juli 2024: Filmavond in het Alzheimer Café Heusden

In het café van juli wordt de film *Away from Her* vertoond waarin problematiek rondom dementie een rol speelt.



In de film ziet u hoe de relatie tussen de veertig jaar getrouwde Grant en Fiona op de proef wordt gesteld als blijkt dat Fiona de ziekte van Alzheimer heeft. Ze laat zich opnemen, maar wordt verliefd op een andere patiënt.

Na de film is er een nagesprek. Er is dan volop gelegenheid om vragen te stellen.

Om 19:30 uur gaat het café open. Het programma start om 20:00 uur.

21:30 uur einde programma. Het café sluit uiterlijk om 22:00 uur.

Locatie: Sint Janshof, ingang "De Hop", Pastoor van Akenstraat 30, Vlijmen

Meer informatie: Ron Schmidt, tel: 06-48137436 / e-mail: r.schmidt@alzheimerwilligers.nl

Het Alzheimer Café Heusden is een samenwerking van Alzheimer Nederland, afd. Midden-Brabant, Mijzo en ContourdeTwern Heusden.

1 Juli t/m zondag 1 september 2024 : Expositie: 'KERKS' in het museumcafé van het Gouverneurshuis

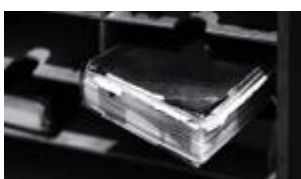
Vanaf 1 juli is er in het museumcafé van het Gouverneurshuis een serie foto's te zien met de titel 'Kerks' van fotograaf Henk Elshout (Waalwijk)

“Ongeacht het onderwerp wat ik fotografeer, probeer ik vooral, rust, sfeer en eenvoud vast te leggen.

De foto's zijn gemaakt in de volgende 3 kerken,

- Sint Bartolomeus kerk, Waspik
- Sint Jan de dooper, Waalwijk
- Sint Jan Evangelist kerk, Elshout

Loop eens een willekeurige kerk binnen, dan zie je soms pracht en praal, rijkdom, maar ook eenvoud en soberheid. Ik laat dat op me inwerken, en ga op zoek naar de essentie van het gebouw, maar ook naar de stillevenen die aanwezig zijn, vervolgens ontstaat er een mooie mix aan foto's die iets vertellen over het gebouw en het interieur. De keus voor zwartwit fotografie is, om zo min mogelijk afleiding door diverse kleuren te krijgen, en zodoende rust in het beeld te krijgen. Wilt u meer, en ander werk van me zien neem dan gerust een kijkje op mijn website: henkelshoutfotografie.nl”



De expositie is te zien tot en met zondag 1 september in het museumcafé van het Gouverneurshuis, Putterstraat 14 5256 AN Heusden (gratis toegang)

Zet alvast in uw agenda:

Zondag 29 september 2024 : Vitaliteitsdag voor 65-plussers.

De Vitaliteitsdag staat in het teken van vitaliteit in de breedste zin van het woord, uitgegaan van de 6 dimensies van Positieve Gezondheid. Zo kunnen bezoekers hun valrisico en fysieke fitheid meten, kunnen zij op de informatiemarkt kennismaken met diverse organisaties die zich inzetten voor de doelgroep en kan men deelnemen aan verschillende workshops.

Dit evenement wordt georganiseerd door Gemeente Heusden, Stichting de Schroef, BIJEEN, KBO, Seniorenschool Heusden en Valpreventie Heusden. Alle inwoners van de gemeente Heusden van 65 jaar en ouder worden per brief uitgenodigd voor deze dag.

6 pijlers van Positieve Gezondheid

Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit.
Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk.
Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst.
Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven.
Meedoen – Ik heb goed contact met andere mensen.
Dagelijks leven – Ik kan goed voor mezelf zorgen.

Duo Training Dementie

Trainingsprogramma voor mensen met dementie samen met hun beweegbuddy

Dementie komt veel voor, vooral bij senioren.

Wilt u graag (weer) bewegen in een veilige en plezierige omgeving? Samen met uw beweegbuddy een bijdrage leveren aan uw gezondheid? Dan is het Duo Training Dementie iets voor u.

De training wordt gegeven door Topfysiotherapie samen met Human4Active. Er wordt altijd samen met een beweegbuddy gesport en samengewerkt. Iedereen mag uw beweegbuddy zijn: denk hierbij aan uw partner, zoon, dochter, kleinkind, buurvrouw of ieder die samen met u wil bewegen.

Opdrachten worden samen uitgevoerd en beiden zullen de training moe en voldaan verlaten.

De training is op dinsdagochtend van 10:00-11:00 bij Topfysiotherapie, Sportlaan 10 in Drunen.

Meer informatie en aanmelden per mail naar info@fysiodrunen.nl tav duo training dementie.



Meerdaagse reis naar Willebadessen

Op 23 juni vertrokken 56 senioren naar Willebadessen in Duitsland. De thuisblijvers werden op de **HEUSDEN.nieuws.nl** hoogte gehouden via de nieuwsbrief .

Het complete verslag van deze reis kunt u lezen op de website <https://seniorenschoolheusden.nl/Activiteiten/verslagen/>



Opmerking: het kan zijn dat door vakantie activiteiten geen doorgang vinden.

Maandag 1 juli: Repair Cafe Elshout. D'n Elshof. 19.00 uur
 Maandag 1 juli: Film: Voorste Venne. 19.30 uur
 Dinsdag 2 juli: Repair Cafe Vlijmen, Vlijmens Hókske. 15.00-17.00 uur
 Woensdag 3 juli: Computerhulp. Hunenhof. 9.30-11.30 uur
 Vrijdag 5 juli: Koffieleute. Bibliotheek Drunen. 11.00 uur
 Woensdag 10 juli: Kienen. D'n Elshof. 13.30 uur
 Vrijdag 12 juli: Kaarten. D'n Elshof. 19.30 uur
 Zaterdag 13 juli: Beleef de Bieb. Bibliotheek Drunen. 11.00 uur
 Zaterdag 13 juli: Koffieleute. Bibliotheek Vlijmen. 11.00 uur

Zondag 14 juli: Start Zomerschool

Maandag 15 juli: Film: De Terugreis. Voorste Venne. 13.30 uur

Dinsdag 16 juli: Linedance + lunch. De Mand. 11.00 uur **
 Woensdag 17 juli: Computerhulp. Hunenhof. 9.30-11.30 uur
 Donderdag 18 juli: Fietstocht + Picknick. De Mand. 11.00 uur **
 Donderdag 18 juli: BBQ. De Mand. 16.30 uur **
 Vrijdag 19 juli: Klassiek met Kees. D'n Elshof 13.45 uur
 Zondag 21 juli: Ontmoeten in de Zomertour. De Mand. 13.00 uur **
 Dinsdag 23 juli: Jokers en rikken. De Mand. 11.00 uur **
 Woensdag 24 juli: Kienen. D'n Elshof. 13.30 uur
 Donderdag 25 juli: Bingo + lunch. De Mand. 11.00 uur **
 Donderdag 25 juli: Alzheimer Cafe, De Hop, 20.00 uur
 Vrijdag 26 juli: Kaarten. D'n Elshof. 19.30 uur
 Dinsdag 30 juli: Vissen. De Mand. 8.00 uur **
 Dinsdag 30 juli: High-Thee. De Mand. 13.00 uur **

Zondag 25 augustus: Ontmoeten op Zondag. 11.00 uur **

** bij deze activiteiten dient men zich aan te melden

* Niet gebruikt zijn de activiteiten van de Seniorenschool. De overige activiteiten worden door onze samenwerkingspartners aangeboden.

Juli 2024

Doorlopende activiteiten

Zomerschool: zondag 14 t/m vrijdag 26 juli

Wekelijkse bijeenkomsten

Bingo: maandag 13.30 uur. de Korf.
Bridge: woensdag 13.00 uur. Hunenhof
Rikken: donderdag 19.00 uur. Mand
Jokers: donderdag 19.30 uur. Mand

Digicafe:

Dinsdag bibliotheek Drunen 10.00 uur
 Woensdag bibliotheek Vlijmen 14.00 uur
 Donderdag bibliotheek Oudheusden. 9.30 uur

Informatiepunt Digitale Overheid (IDO):

Maandag: wijkwinkel Vlijmen. 13.00 uur
 Maandag: bibliotheek Drunen. 14.00 uur
 Dinsdag: bibliotheek Drunen. 10.00 uur
 Woensdag: bibliotheek Vlijmen. 14.00 uur
 Donderdag: bibliotheek Oudheusden. 9.30 uur
 Donderdag: bibliotheek Drunen. 14.00 uur.

Spreekuur Kernteam Bijeen:

Dinsdag 10.00-11.30 uur. Bibliotheek Oudheusden

55+ café. Voorste Venne:

Dinsdagmorgen 9.30 - 12.00 uur
 Donderdagmiddag 13.30 uur - 16.00 uur

De doorgeefwinkel:

Donderdag en vrijdag 11.00-15.00 uur
 't Hukske, Vlijmen

Met Elkaar:

Maandag: Die Heijgrave in Vlijmen
 Dinsdag: De Stulp in Drunen
 Woensdag: Die Heijgrave in Vlijmen
 Woensdag: De Schakel, Oud-Heusden.
 Donderdag: De Stulp in Drunen
 Donderdag: De Mand in Vlijmen
 Tijd: van 10.00 tot 12.00 uur.
 Gratis koffie en thee