Nieuwsbrief

Nummer 42, Jaargang 4,
1 september 2024

Redactie:
Ria de Folter

www.seniorenschoolheusden.nl

Beste lezer,

Met deze nieuwsbrief vragen we opnieuw uw aandacht voor twee belangrijke landelijke thema's:
Dementie en Eenzaamheid.
De gemeente Heusden is vanaf 2016 een dementievriendelijke gemeente. De nieuwsbrief van 2016 kwam toevallig tevoorschijn en wat gaat de tijd snel! We zijn nu acht jaar verder en we mogen constateren dat rond 21 september op Wereld Alzheimerdag veel aandacht wordt geschonken aan dementie.
Ook bij de *film met een bakske*, die iedere derde maandag van de maand vertoond wordt in De Voorste Venne, hebben we ervoor gekozen om dementie onder de aandacht te brengen. De Voorste Venne gaat de film zelfs nog een extra keer draaien.
Op maandagmiddag 16 september hebben we Mieke Vloemans (Geriatrie-)fysiotherapeut MSc) uitgenodigd om voor aanvang van de filmmiddag een korte toelichting geven over het belang van bewegen voor ouderen, over beweegarmoede en over de effecten daarvan bij dementie.
Met het aanbieden van informatieve bijeenkomsten, film of theatervoorstellingen hopen we dat er meer kennis en begrip komt over dementie, een ziekte die een op de vijf Nederlanders treft.
26 September tot 2 oktober is uitgeroepen als de *Week tegen eenzaamheid*. Het gevoel 'erbij te horen' en 'ertoe te doen' is voor ieder mens ongeacht leeftijd een basisbehoefte. Daarom is het belangrijk dat we ons blijven inzetten voor mensen die zich eenzaam voelen. De sleutel tot een oplossing hiervoor ligt volgens ons in een veerkrachtige en levendige samenleving waar we aandacht hebben voor elkaar.
September is ook de maand waarin allerlei activiteiten worden gestart en u weer kunt inschrijven voor cursussen, workshops en lezingen. Deze maand vragen wij extra aandacht voor de activiteiten van 't Stuurhuis in Nieuwkuijk dat op zondag 15 september open dag houdt. Ga eens kijken wat 't Stuurhuis te bieden heeft en laat u verrassen door het veelzijdige aanbod.
Verschillende deelnemers en lezers hebben gevraagd naar een fotoverslag van de meerdaagse reis, een fotoverslag van de Zomerschool en de uitkomst van de vragen van de fietsroute. Dat alles is nu beschikbaar en kunt u vinden op onze website. Tenslotte vragen wij uw aandacht voor onderstaand bericht.
Doe mee met de RABO Clubactie en stem op ons. Dan kunnen wij nog meer voor u betekenen.
Alvast dank je wel!

Ad Dekkers en Ria de Folter

Rabo ClubSupport ! Doe mee en stem op ons

De Rabobank verdeelt ieder jaar een geldbedrag onder de deelnemende goede doelen.
De leden van de bank bepalen, door te stemmen, welke stichting of club een financiële bijdrage krijgt en hoeveel. Ook dit jaar doen wij mee met de RABO Clubsupport actie.
Van 2 t/m 24 september a.s. kan er gestemd worden voor de RABO Clubsupport actie.
Als u lid bent van Rabobank Den Bosch vragen wij u op ons te stemmen.
Dit kan via de RABO App of RABO Internetbankieren. U kunt drie **(3)** stemmen uitbrengen, waarvan een stem natuurlijk voor Stichting Seniorenschool Heusden is. De andere twee stemmen kunt u geven aan ouderenverenigingen, sportverenigingen, e.d.
Laat uw stem niet verloren gaan want iedere stem is ongeveer € 5,00 waard.
Wij hopen dat u wilt meewerken om onze kas te spekken. Misschien kunt u ook mensen in uw omgeving (partner, kinderen, vrienden, buren etc.) overhalen een stem uit te brengen op onze Stichting. Voor vragen of ondersteuning kunt u bellen naar Jan van den Akker, 073-5114691.
Alvast hartelijk bedankt voor uw stem en voor de moeite die u ondernomen heeft.
Stem op Stichting Seniorenschool Heusden

Vrijdag 6 september 2024: E-bike vaardigheidstraining gemeente Heusden

Op vrijdag 6 september organiseert Veilig Verkeer Nederland – afd. Heusden een e-bike vaardigheidstraining. De dag is bedoeld voor 55-plussers uit gemeente Heusden die veilig op een elektrische of gewone fiets willen (leren) fietsen. Doel is om de fietsvaardigheid te vergroten en met meer plezier en vertrouwen te fietsen.
In 2023 kwamen 270 fietsers om het leven in het verkeer. Dit blijkt uit de jaarlijkse cijfers die het CBS op 10 april publiceerde. 32 % kwam om het leven door een eenzijdig ongeval. Voor verongelukte fietsers van 75 jaar en ouder was er bij 38 % sprake van een eenzijdig ongeval.
Zeker voor wie wat ouder wordt, is het verstandig om goed voorbereid op een e-bike te stappen.
Tijdens de e-bike vaardigheidstraining kunnen de deelnemers o.m. een elektrische fiets of driewielfiets uitproberen. Men kan ook deelnemen met de eigen e-bike. Er wordt aandacht besteed aan veiligheid, om met meer vertrouwen en plezier te fietsen. De dag wordt afgesloten met een fietstocht.
De trainingen worden verzorgd door Maikel Govaarts, docent Lichamelijke Opvoeding, daarnaast bij de KNWU actief trainer op mountainbike gebied. Op de ene dag geeft hij e-bike vaardigheden aan 55+, en op een andere dag een cyclocross training.
Deze e-bike vaardigheidstraining vindt plaats bij De Remise in Drunen op vrijdag 6 september van 9.30 u. tot ca 15.30. De kosten hiervoor bedragen € 20,00 inclusief lunch.
Op vertoon van een Heusden Pas krijgt u 50% korting.
Voor meer informatie en aanmelding ga naar: https://vvn.nl/agenda/noord-brabant/heusden/e-bike-vaardigheidstraining

Vrijdag 6 september: Feestelijke opening nieuwe QR-FIT beweegroute in Heusden!

Meld je hier aan voor de feestelijke opening van de QR-FIT beweegroute in Heusden. Het evenement start bij de **Steenweg 16** en is op **vrijdag 6 september** van **10:00-11:00** uur

Langer Vitaal

Bij de Langer Vitaal activiteiten hebben alle 50-plussers gratis de mogelijkheid om samen met leeftijdsgenoten, vrienden en/of familie in beweging te komen. Tijdens de activiteiten wordt onder begeleiding de QR-FIT app ingezet om naast het wandelen extra oefeningen te doen gericht op spierversterking en balans. Door incidenteel vragenlijsten in te vullen houden we samen jouw vooruitgang bij.

Zo werken we als gezellige beweeggroep samen aan een langer vitaal leven voor jou! Naast het bewegen is er bij de activiteiten altijd ruimte om na te praten onder het genot van een kopje koffie.
Deelname is gratis voor iedereen.

Zondag 10 september 2024 : Dorpswandeling Vlijmen-Meliestraat

Door Bart Beaard en Jan van der Linden zal op zondag 8 september een 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: Bartbeaard1@gmail.com

In de Prins Bernhardlaan wordt uitleg gegeven bij het pand dat gebouwd is door en voor wederopbouwarchitect Jan Luijben (1908-1965) in de bouwstijl van de Delftse School. Foto Ad Hartjes.

Woensdag 11 september 2024: Test uw digitale kennis en raak bekend met het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO)

Samen met de bibliotheek organiseren we een bijeenkomst, waarin uw digitale kennis op een zeer laag niveau getoetst wordt, waarin u uitleg krijgt over digitale zaken en aandacht geschonken wordt aan het IDO (Informatiepunt Digitale Overheid).
Daarnaast bestaat de mogelijkheid vragen te stellen over laptop, e-reader of smartphone en natuurlijk over DigiD of een lastige mail van de overheid.
Uiteraard zijn er prijsjes te winnen voor wie de quiz goed doorloopt.
U steekt er dus altijd iets van op.

Graag aanmelden via onze website of telefonisch bij Ankie van Agtmaal 06-4099 2995
Zelf meenemen: eigen smartphone.

Datum	:	woensdag 11 september 2024
Activiteit	:	Test uw digitale kennis en raak bekend met het Informatiepunt Digitale Overheid
Tijd	:	10.00 uur
Plaats	:	Utopiazaal van de Bibliotheek Drunen
Deelname	:	gratis incl. koffie/thee

Donderdag 12 september 2024: Themabijeenkomst Digicafé: Inloggen Mijn JBZ & Digitaal aanmelden

Op donderdag 12 september komen medewerkers van het JBZ uitleg geven over het inloggen in Mijn JBZ. Laat u tijdens deze themabijeenkomst van het Digicafé voorlichten en stel je vragen.
* Digitaal aanmelden
Voor een afspraak in het ziekenhuis moet u zich tegenwoordig eerst digitaal aanmelden. Waarom is dat nodig en hoe werkt dit?
Dat wordt verteld in de presentatie: '*Digitaal aanmelden in het JBZ'*. Bij het digitaal aanmelden controleert u vóór de afspraak of uw gegevens nog kloppen. U ontvangt daarna een duidelijk overzicht van de tijd en plaats van uw afspraken. We laten u stapsgewijs zien hoe dit aanmelden gaat. Bent u niet bekend met het gebruik van digitale middelen of hebt u geen smartphone?
Geen probleem, wij leggen uit hoe u zich dan aanmeldt.

* MijnJBZ
Altijd goed voorbereid en online uw ziekenhuiszaken regelen wanneer het u uitkomt? Meldt u zich dan nu aan voor de presentatie 'Mijn ziekenhuis op zak'. Via *MijnJBZ* kunt u thuis uw persoonlijke en medische gegevens inzien zoals die in het JBZ bekend zijn. U kunt uw afspraken inzien, uw dossier bekijken, herhaalrecepten aanvragen en vragen stellen aan uw arts via een e-consult. Het Jeroen Bosch Ziekenhuis leert u hoe u thuis veilig en gemakkelijk MijnJBZ kan gebruiken (www.mijnjbz.nl).
Op donderdag 12 september komen medewerkers van het JBZ uitleg geven over het inloggen in Mijn JBZ. Laat u tijdens deze themabijeenkomst van het Digicafé voorlichten en stel al je brandende vragen.

Datum	:	donderdag12 september 2024
Activiteit	:	Themabijeenkomst Digicafe Mijn JBZ & Digitaal aanmelden
Tijd	:	10.00 -11.30 uur
Plaats	:	Bibliotheek Drunen
Deelname	:	gratis, aanmelden verplicht tel. 0416 373032 of via de website

https://bibliotheekheusden.op-shop.nl/374/themabijeenkomst-digicaf-inloggen-mijn-jbz-digitaal-aanmelden

Zaterdag 14 september 2024: Beleef de Bieb: Monumenten in Heusden

Op zaterdag 14 september zal Bart Beaard namens de 'Werkgroep Monumenten Heusden' een lezing komen geven tijdens *Beleef De Bieb* ter gelegenheid van Open Monumentendag.
Ruim vier jaar geleden is de Werkgroep gestart met een inventarisatie van monumenten binnen de Gemeente Heusden met het doel de opgedane kennis voor iedereen toegankelijk te maken. Inmiddels zijn dat ongeveer 550 monumenten, inclusief alle Rijksmonumenten (ca. 200) en Gemeentelijke monumenten (ca. 175).

Van alle monumenten staan foto's en beschrijvingen op de website www.hkkonsenoort.nl/monumenten.

De werkgroep is nu continu bezig om de monumenten verder te onderzoeken, de beschrijvingen uit te breiden en hierover te publiceren.
Tijdens de lezing zal een uitleg gegeven worden over het programma van de werkgroep en zal aandacht besteed worden aan de verschillende voor- en naoorlogse architectuurstijlen, de restauratie van Heusden-Vesting, de lintbebouwing in meerdere kernen en aan enkele oorlogsmonumenten.
De lezing is gratis, maar graag even aanmelden via de website
https://bibliotheekheusden.op-shop.nl/387/beleef-de-bieb-monumenten-in-heusden

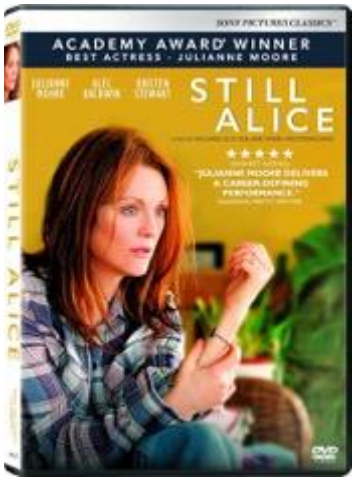
Zondag 15 september 2024 : Muziekbingo

Start met een gratis kopje koffie / thee en speel daarna de muziekbingo mee.
Koop je jaartje bij info@DeVoorstevenne.nl, reserveer via de website www.devoorstevenne.nl of bel naar 0416 374478

Maandag 16 september 2024: Film met een bakske – Still Alice

dementie vriendelijk Heusden

Mieke Vloemans (Geriatrie-)fysiotherapeut MSc) zal voor aanvang van de film op 16 september een korte toelichting geven over het belang van bewegen voor ouderen, over beweegarmoede en over de effecten daarvan bij dementie.



Still Alice gaat over Alice, die haar leven goed voor elkaar heeft. Ze heeft een leuke man, drie volwassen kinderen en een prestigieuze baan als taalwetenschapper op Harvard University. Maar langzamerhand raakt Alice de grip op haar geordende leven kwijt. Ze vergeet afspraken, valt in de herhaling tijdens presentaties en verdwaalt tijdens haar standaard hardlooprondje. Al snel blijkt dat Alice alzheimer heeft, ook al is ze pas vijftig. De wereld die ze kende wordt steeds kleiner. Alice moet haar leven en haar relaties opnieuw leren vorm geven. Het draait niet meer om de toekomst, maar om het moment. En om jezelf blijven, terwijl alles om je heen verandert.
Bekijk hier de trailer https://www.devoorstevenne.nl/wat-is-er-te-doen/still-alice

Datum	:	maandag 16 september 2024
Activiteit	;	Film “Still Alice”
Tijd	:	13.30 uur
Plaats	:	Cultureel centrum De Voorste Venne
Deelname	:	€ 8,00 incl. koffie/thee

(Deze film wordt ook door de Voorste Venne getoond op vrijdagavond 13 september)

Zondag 17 september: Open dag bij ’t Stuurhuis Nieuwkuijk

De Stuurgroep nodigt u van harte uit om de open dag te bezoeken op zondag 15 september 2024 van 12.00 tot 16.00 uur. U kunt dan alvast een beetje de sfeer proeven, werk van andere cursisten bewonderen en docenten ontmoeten. Op de open dag kunt u zich ook meteen inschrijven.
Een beknopt overzicht van de cursussen kunt u vinden in de **flyer**.
De cursussen starten vanaf eind september.
Op de website www.stuurhuisnieuwkuijk.nl vindt u alle verdere informatie.
Inschrijven via de website is ook mogelijk.
Wilt u meer informatie over creatief / koken / workshops dan kunt u contact opnemen met Hanny Nobelen, tel. 0416-373648 of 06 41205041.

Zaterdag 21 september: Wereld Alzheimer Dag: Samen in beweging

Dementie is een hersenaandoening waarbij de verstandelijke vermogens (bijvoorbeeld geheugen of taal) achteruit gaan waardoor men in meer of mindere mate afhankelijk wordt van de zorg van anderen. Eén op de vijf mensen krijgt een vorm van dementie, waarvan de ziekte van Alzheimer de meest voorkomende is. Andere vormen zijn onder andere vasculaire dementie, frontotemporale dementie en Lewy body dementie.
Wereld Alzheimer Dag is een themadag ter bevordering van wereldwijde aandacht voor de ziekte van Alzheimer en dementie. De dag wordt ieder jaar gevierd op 21 september en is een initiatief van de koepelorganisatie van landelijke alzheimerorganisaties, Alzheimer Disease International (ADI). Alzheimer Nederland roept dit jaar iedereen op om die dag een Vergeet mij nietje te dragen.
Heeft u nog geen speldje? U kunt het gratis aanvragen bij Alzheimer Nederland, tel. 033 - 303 25 02
Elk jaar kiezen vrijwilligers een thema voor Wereld Alzheimer Dag. Dit keer is dat '**Samen in beweging**'.

Nederland, sta op! Maak dagelijks voldoende bewegen vanzelfsprekend
Bewegen, en sport dus ook, heeft een positief effect op de lichamelijke, mentale en sociale ontwikkeling en gezondheid. Dat is bewezen en geldt zowel voor kinderen, volwassenen als ouderen. Tegelijkertijd is er een pandemie gaande van te weinig bewegen. De Nederlandse Sportraad constateert dat voldoende bewegen en regelmatig opstaan als je langdurig zit niet vanzelfsprekend is in de Nederlandse samenleving. 56% van de Nederlanders voldoet niet aan de beweegrichtlijnen en de afgelopen jaren is dit percentage toegenomen. De raad heeft, zoals beschreven in het *werkprogramma 2021-2024 Sport in het systeem*, een advies uitgebracht over de noodzakelijke overgang naar een nieuwe situatie: die waarin dagelijks voldoende bewegen vanzelfsprekend is. Lees meer: https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/dementie/zorg-en-begeleiding/bewegen

Mieke Vloemans, (Geriatrie-)fysiotherapeut MSc, zal voor aanvang van de film op 16 september een korte toelichting geven over het belang van bewegen, ook bij dementie en dat er vaak beweegarmoede is.

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 wordt gegeven door Mieke Vloemans en aanmelden kan per mail naar info@fysiodrunen.nl tav duo training dementie.

Zondag 22 september 2024 : “Ontmoeten op Zondag” van 11.00 uur-16.00 uur.

Deze keer is voor een andere invulling gekozen. ’s Morgens wijzigt niets, ook de lunch blijft, maar ’s middags zal er een Pubquiz gehouden worden. Hoe dat in zijn werk gaat wordt op die middag verteld.
De inloop is zoals gewoonlijk vanaf 11.00 uur. Koffie en thee zijn gratis, ’s middags is er een lunch (gratis) en wordt u verwend met hapjes (gratis).
Drankjes aan de bar zijn voor eigen rekening.
Zin om te komen? Meldt u dan snel aan.

Datum	:	Zondag 22 september 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.**

Maandag 23 september 2024 : Lezing Dianca Schussler: DeMENSie

Ervaringsdeskundige Dianca Schüssler is auteur van het boek 'deMENSie'.
Gaandeweg haar vaders dementie-ziekteproces verslindt ze informatie van internet, leest boeken en gaat te rade bij anderen die ook een naaste hebben lijdend aan dementie. Terugkijkend beseft Dianca dat ze fouten heeft gemaakt.
Het had haar vader leed bespaard, als ze de geleerde lessen direct had kunnen toepassen. Zij besloot om dat wat ze geleerd heeft op te schrijven, in de hoop dat andere mantelzorgers er iets mee kunnen.
Op maandag 23 september komt Dianca Schüssler naar de Bibliotheek Vlijmen om te vertellen over haar boek 'deMENSie'. Aanvang is om 19.15u en toegang is gratis.
Graag wel even aanmelden op **https://bibliotheekheusden.op-shop.nl/386/lezing-dianca-schussler-demensie**

Donderdag 26 september 2024: Alzheimer café Heusden

Ook de Alzheimer Cafés staan in september in het teken van Wereld Alzheimer Dag. In Heusden komt Nick Kamphuis, medewerker Welzijn bij Mijzo, vertellen over bewegen bij dementie.
Verder wordt de avond op een gezellige manier ingevuld vanwege de viering van Wereld Alzheimer Dag.
Om 19:30 uur gaat het café open. Het programma start om 20:00 uur. Om 21:30 uur is het einde programma. Het café sluit uiterlijk om 22:00 uur. Iedereen is welkom bij de Sint Janshof, Kees Klerxstraat 40, 5251 BL, Vlijmen. (ingang via ontmoetingscentrum "De Hop", Pastoor van Akenstraat 30 in Vlijmen.
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met dhr Dhr. Ron Schmidt, tel. 06-48137436 of per e-mail naar r.schmidt@alzheimervrijwilligers.nl

---

Week tegen Eenzaamheid 2024

Donderdag 26 september t/m woensdag 2 oktober is uitgeroepen tot de Week tegen Eenzaamheid 2024.
Het streven is om de maand oktober aan te houden als Maand van de Ontmoeting.

Op 29 september wordt in onze gemeente een Vitaliteitsdag georganiseerd waarbij we ons als afzonderlijke organisaties presenteren, maar ook erop wijzen dat we gezamenlijk werken binnen de coalitie. Enkele activiteiten zullen uitgelicht worden zoals bijv. een blazersklas, die bij het Pieck is gestart voor senioren die nog nooit of in een ver grijs verleden ooit een keer een instrument hebben gespeeld. Zij zijn in 20 lessen samen muziek gaan maken. Dit is zo succesvol dat de groep graag samen muziek wil blijven maken. Het idee is o.a. om in de **Maand van de Ontmoeting** te starten met een nieuw seizoen en het muziek maken te promoten.

Zondag 29 september 2024 : Vitaliteitsdag voor 65 plussers

van 10.00 tot 16.00 uur in Die Heygrave in Vlijmen

Vitaliteitsdag voor 65-plussers: neem uw vitaliteit onder de loep!
Wees welkom op zondag 29 september van 10.00 tot 16.00 uur in Die Heygrave in Vlijmen.

Afgelopen maand hebben alle 65-plussers van de gemeente Heusden een uitnodiging ontvangen van de gemeente voor deze Vitaliteitsdag. Het is een dag waarin de zes dimensies van Positieve Gezondheid centraal staan: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.
Dat iedereen zo vitaal mogelijk kan deelnemen aan de maatschappij is een uitgangspunt dat veel partijen in de gemeente Heusden belangrijk vinden. Daarom organiseren Stichting de Schroef, gemeente Heusden, BIJEEN, KBO-Brabant, Seniorenschool Heusden en Valpreventie Heusden de Vitaliteitsdag in Vlijmen.

De Vitaliteitsdag is een uitgelezen kans om meer inzicht te krijgen in uw eigen vitaliteit, anderen te ontmoeten en om vragen te stellen aan (en tips te krijgen van) diverse ondersteuners.
Heeft u bijvoorbeeld last van angst om te vallen, zit u niet lekker in uw vel, heeft u vragen over positieve gezondheid, of wilt u weten wat u kunt doen om fit te blijven? Dan is de Vitaliteitsdag echt iets voor u!
De Vitaliteitsdag vindt plaats op zondag 29 september aanstaande in Die Heygrave in Vlijmen.
Deelname is gratis. Bijna alle onderdelen op die dag zijn op vrije inloop te bezoeken. U bepaalt dus zelf waar u een kijkje neemt. Een uitzondering geldt voor de beweegtest, hiervoor dient u zich vooraf aan te melden. Tijdens de beweegtest wordt u getest op allerlei gezondheid gerelateerde zaken zoals kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en bloeddruk. Ook ontvangt u een persoonlijk beweegadvies aan het einde van de testroute, gebaseerd op uw resultaten, agenda en portemonnee.
Aanmelden voor de beweegtest kan via het online inschrijfformulier op www.stichtingdeschroef.nl/vitaliteitsdag2024 of door de QR-code op uw uitnodiging te scannen.
Mocht u vragen hebben, kunt u altijd contact opnemen via contact@stichtingdeschroef.nl. Graag tot ziens op 29 september!

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 zijn schriftelijk uitgenodigd voor deze dag.

Fietsrouteboekje Eendenkooien

Afgelopen jaar is een boekje gemaakt waarin omschreven het vangen van eenden, de waterhuishouding voor eenden en een schitterende fietsroute langs alle bestaande en niet meer bestaande eendenkooien in de gemeente Heusden. Dit boekje is in juni officieel gepresenteerd. Daarna is in een tweetal lezingen over “Eendenkooien” en de fietsroute verteld. Tijdens die lezingen is het boekje aan de aanwezigen uitgereikt. Ook daarna bleek er belangstelling voor het boekje te zijn. Op dit moment zijn er nog boekjes en die willen wij, net als bij de lezingen, te koop aanbieden. Een boekje kost € 6,00 en kunt u halen en contant betalen bij Ad Dekkers, Beethovenlaan 15, Vlijmen. Ook zal hij het boekje bij activiteiten bij zich hebben.
U kunt het boekje ook bestellen via onze website www.seniorenschoolheusden.nl

Zet ook deze activiteiten van oktober alvast in uw agenda:

1. **Scootmobielcursus- 2 oktober**
2. **Ouderendag – 4 oktober**
3. **Rondvaart met De Waterengel – 4 oktober**
4. **Theatervoorstelling – 8 oktober**
5. **Vincentius Boekenbeurs – 25 oktober**

O K T O B E R 2 0 2 4

Woensdag 2 oktober 2024: Scootmobielcursus in de gemeente Heusden

Seniorenschool Heusden organiseert in samenwerking met Veilig Verkeer Nederland een scootmobielcursus voor inwoners van de gemeente Heusden.
Bij voldoende aanmeldingen wordt de cursus gehouden op woensdag 2 oktober, bij De Remise
De dag duurt van 10.00 tot 15.30 uur. Voor koffie, thee en een lunch met kroket wordt gezorgd, de deelname is gratis.
's Ochtends wordt uitleg gegeven over de verkeersregels en zullen vaardigheden geoefend worden zoals een stoep nemen, door een smalle poort rijden, slalom enz. Na de lunch zal de opgedane kennis in de praktijk worden gebracht door het rijden van een korte route door het dorp.
Zien en gezien worden is hierbij een belangrijk punt en vooral ook dat u de scootmobiel de baas kunt blijven en omvallen en ongelukken voorkomen worden.
Aanmelden voor 20 september bij VVN afdeling Heusden of Seniorenschool Heusden via info@seniorenschoolheusden.nl
Voor meer informatie kunt u bellen met Ria de Folter: 06-1176 0048

Woensdag 2 oktober 2024: van 13.00 tot 17.00 uur. Rondvaart met De Waterengel

De Waterengel is een verwarmde, knus aangeklede, overdekte luxe boot, inclusief kapitein, matroos en gastvrouw waar iedereen zich thuis voelt. Maar het bijzondere aan de kleinschalige rondvaartboot is dat deze is aangepast voor mensen met een beperking en/of mensen die gebruik maken van een rolstoel. Daardoor kan (bijna) mee met een gezellig middaguitstapje. Op de boot is een normaal toilet aanwezig. Gasten die minder goed ter been zijn kunnen er wel komen maar een rolstoel niet. De boot heeft een open buitendek, welke ondanks een trap en kleine toegangsdeur voor velen toegankelijk blijkt te zijn!
De WaterEngel ligt in Son en Breugel. Parkeren is vlakbij de boot mogelijk. De boot heeft een lift voor rolstoelen. Per keer kunnen 10 personen deelnemen of minder als er rolstoelgebruikers meegaan.

Het programma:
We vertrekken om 13.00 uur met een busje en/of auto vanuit Drunen en arriveren ca. 14.00 uur bij de Jachthaven in Son. Terwijl we varen over de Zuid-Willemvaart wordt het verhaal van de boot vertelt. Aan boord krijgt u een kopje / koffie of thee met gebak.
Zijn er erg veel aanmeldingen dan worden er meer tochten georganiseerd.
De deelnemerskosten zijn € 49,50 per persoon inclusief 1 x koffie met gebak, vervoer en rondvaart.
Extra drankjes zijn voor eigen rekening.
Aanmelden via onze website voor 12 september a.s.
of telefonisch bij Ankie van Agtmaal 06 40992995 of Ria de Folter 06 11760048

Vrijdag 4 oktober 2024: Ouderendag KBO Drunen

Vrijdag 4 oktober organiseert de Seniorensocieteit Drunen in samenwerking met de Seniorenraad Heusden een gezellige bijeenkomstom de Nationale Ouderendag te vieren. Alle senioren in de gemeente Heusden zijn welkom in de Vennezaal bij De Voorste Venne. Er wordt gestart met een lezing over de financiele consequenties voor senioren als zij te maken krijgen met de WLZ (Wet Langdurige Zorg, WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) en de ZVW (Zorg VerzekeringsWet).
Na de pauze treedt Blaaskapel Brabant op.
De toegang is gratis en de aanvang is om 13.00 uur. Voor koffie, thee en een drankje wordt gezorgd. Meldt u snel aan, want VOL=VOL

Dinsdag 8 oktober 2024 : Voorstelling Je kunt me gerust een geheim vertellen

Een moeder raakt haar kompas kwijt. En haar streken. Een kind heeft de gebruiksaanwijzing niet en gaat op zoek. In de mist, in de hilariteit, in het verdriet en in de wanhoop soms. En in een tijdmachine. Daar vinden ze elkaar. En komen ze dichter bij elkaar dan ooit…
Je kunt me gerust een geheim vertellen is een hoopvolle theatervoorstelling over dementie; geschreven door regisseur Madeleine Matzer, gespeeld door Astrid van Eck, met muzikale ondersteuning door Helge Slikker.

Na de voorstelling vindt een nagesprek plaats, met als thema: Hoe is het om iemand die nog leeft, stukje bij beetje kwijt te raken? Kun je die persoon dan nog terugvinden? En zo ja, waar en hoe?
De voorstelling vindt plaats op 8 oktober om 20.00 uur in de Bibliotheek in Drunen. Inloop vanaf 19.30 uur. De entree bedraagt 5 euro. Kaartverkoop via de Bibliotheek

37e Vincentius Boekenbeurs in 2024

Dit jaar vindt de Vincentius Boekenbeurs in de gemeente Heusden plaats:**van vrijdag 25 oktober 14.00 uur tot en met zondag 27 oktober om 17.00 uur.**
De Boekenbeurs wordt weer gehouden in de grote tent op het terrein van Abdij Mariënkroon in Nieuwkuijk. De opbouw van de beurs door vrijwilligers begint op maandag 21 oktober en eindigt op woensdag 23 oktober. Behalve heel veel boeken zijn er ook volop LP's, CD's en DVD's te koop. De entree bedraagt € 1,- en de toegang is gratis op vertoon van de Heusdenpas.

Terugblik

Verslag: dagreis Seniorenschool op 28 augustus 2024

Op 28 augustus 2024 is de Seniorenschool Heusden met 44 personen op reis geweest naar de Tingieterij Roos in Millingen aan de Rijn en het museum van Flipje van Tiel. De ontvangst bij de Tingieterij Roos was geweldig met koffie en gebak. De eigenaar gaf uitleg over het ontstaan van zijn bedrijf en hoe het proces van smelten, gieten en afwerken verloopt. Hij liet ons een tinnen roos zien en iedereen mocht op een lijst zijn/haar naam invullen en wat hij/zij dacht wat het gewicht van de roos was. Het opgeschreven gewicht varieerde van 3 kg tot 60 gram. Het juiste gewicht was 292 gram. Degene die het dichtstbij zat kreeg de roos.

Rond de middag zijn we naar de Rosmolen in Beneden-Leeuwen gegaan voor een heerlijke lunch, vervolgens naar Tiel voor een bezoek aan het museum van Flipje van Tiel.
Na het bezoek aan het museum hebben we nog fijn op een terras gezeten en vertrokken rond 16.45 uur naar Partycentrum Verploegen, waar we genoten hebben van een overheerlijk diner. Om ongeveer 20.00 uur was iedereen met een voldaan gevoel weer thuis.

Verslag: try-out Bosbessenbus

Veel senioren vinden het leuk om herinneringen op te halen. Een praatje over bijzondere mensen, over huizen, gebouwen of bedrijven of over het ontstaan van landschap en natuur in onze omgeving zijn geliefde gespreksonderwerpen. Nu er mogelijkheden zijn om de Bosbessenbus te reserveren gaat de seniorenschool korte tochten organiseren. Er zijn twee try-outs gepland, een in augustus en een in september.
Vrijdagmiddag 23 augustus was de eerste cultuurhistorische tour. De bus stond om half twee 's middags in Drunen klaar en reed vervolgens door de kernen Giersbergen, Nieuwkuijk, Vlijmen, Haarsteeg, Herpt, Oudheusden, Heusden, Doeveren en Elshout.

Frans van Buul, een van de initiatiefnemers van de Bosbessenbus, was onze chauffeur.
Bij de eerste rit door de gemeente werd stilgestaan bij bijzondere plekken in en om onze gemeente. De bus stopte op verschillende plaatsen waar we achtergrondinformatie kregen van auteur en heemkundige Bart Beaard uit Drunen. Ook tijdens de rit vertelde Bart over onze woonomgeving van vroeger en nu.
Na een korte pauze bij de Senioren Sociëteit aan de Demer in Heusden arriveerden we rond vier uur weer in Drunen. De deelnemers waren erg enthousiast en hun opmerkingen nemen we graag mee bij het organiseren van de volgende bustochten

Voor de medewerking bij deze try-out danken wij de Vereniging Senioren Heusden en Henk van Sinten; Bart Beaard en Frans van Buul.

AGENDA

September 2024

Maandag 2 september: Film: One Life. Voorste Venne 19.30 uur

Maandag 2 september. Repaircafe Elshout. D'n Elshof. 19.00 uur

Dinsdag 3 september: Repair Cafe Vlijmen, Vlijmens Hûkske. 15.00-17.00 uur

Woensdag 4 september: Badkamerzingen. De Korf. 20.00 uur

Vrijdag 6 september: E-bike vaardigheidstraining. Remise. 9.30 uur

Vrijdag 6 september: Koffieleute. Bibliotheek Drunen. 11.00 uur

Woensdag 11 september: Computerhulp. Hunenhof. 9.30-11.30 uur

Woensdag 11 september: Kienen. D'n Elshof. 13.30 uur

Woensdag 11 september: Samen (d)eten. De Mand. 19.00 uur

Woensdag 11 september: Digitale Overheid. Bibliotheek Drunen. 10.00 uur

Vrijdag 13 september: Kaarten. D'n Elshof. 19.30 uur

Zaterdag 14 september: Beleef de Bieb. Bibliotheek Drunen. 11.00 uur

Zaterdag 14 september: Koffieleute. Bibliotheek Vlijmen. 11.00 uur

Zaterdag 14 september: Rob & Emiel: The Da Vinci Ode. Voorste Venne. 20.15 uur

Zondag 15 september: Muziekbingo. Voorste Venne. 13.30 uur

Maandag 16 september: Film: Still Alice. Voorste Venne 13.30 uur

Vrijdag 20 september: Klassiek met Kees. D'n Elshof 13.45 uur

Zaterdag 21 september: TRYO. Cabaret. Voorste Venne. 20.15 uur

Zondag 22 september: Ontmoeten op Zondag. De Mand. 11.00 uur**

Woensdag 25 september: Computerhulp. Hunenhof. 9.30-11.30 uur

Woensdag 25 september: Kienen. D'n Elshof. 13.30 uur

Donderdag 26 september: Alzheimer Cafe, De Hop, 20.00 uur

Vrijdag 27 september: Kaarten. D'n Elshof. 19.30 uur

Vrijdag 29 september: Pubkwis. Voorste Venne. 20.00 uur

Zondag 29 september: Vitaliteitsdag. Die Heygrave. 10.00 uur

Maandag 21 oktober: Film: The Great Escaper. Voorste Venne 13.30 uur

Zondag 27 oktober: Ontmoeten op Zondag. De Mand. 11.00 uur **

** bij deze activiteiten dient men zich aan te melden

* Vet gedrukt zijn de activiteiten van de Seniorenschool. De overige activiteiten worden door onze samenwerkingspartners aangeboden.

Doorlopende activiteiten

Wekelijkse bijeenkomsten

Bingo: maandag 13.30 uur. de Korf.
Bridge: woensdag 13.00 uur. Hunenhof
Rikken: donderdag 19.00 uur. Mand
Jokeren: 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 16.00 uur.
Gratis koffie en thee

Voor meer informatie verwijzen wij u naar onze website www.seniorenschoolheusden.nl
Contactgegevens: info@seniorenschoolheusden.nl
Postadres: Burgemeester Steinbachstraat 15, 5151 BV Drunen. Tel. 06 1176 0048