



VERGEET NIET UW KLOK 1 UUR

VOORUIT TE ZETTEN! Zondag 31 maart

Beste mensen,

Het voorjaar is weer begonnen dus geniet ervan. U kunt met KBO wandelen en fietsen en zo genieten van de buitenlucht.

De meeste belastingformulieren zijn weer ingevuld, mocht u vergeten zijn u te melden, bel dan nog even.

Denkt u eraan dat op dinsdag 9 april onze jaarvergadering gehouden wordt? U heeft hiervoor de agenda met het vorige Journaal ontvangen. Het is belangrijk dat u erbij bent, zo kunnen we samen beslissingen nemen en weten wij wat er leeft binnen onze afdeling. Op deze middag vervallen de activiteiten line-dance en kienen.

Een woord van welkom aan de nieuwe leden, blij dat u erbij bent. Kom eens naar een van onze activiteiten kijken of er iets voor u bij is.



Op vrijdag 12 april is al weer onze laatste dansmiddag voor de vakantie. In september beginnen we weer. Dus kom nog even gezellig meedoen.

Peter Plompen, Voorzitter

HIEP HIEP HOERA

Wij feliciteren hieronder de leden vanaf 90 jaar die deze maand jarig zijn en wensen ze een fijne dag.

Op 1 april wordt mevrouw D. de Kok-Kanters 90 jaar

Op 4 april wordt de heer W. de Wit 90 jaar

Op 12 april wordt mevrouw Luiyf-van Och 91 jaar

Op 21 april wordt de heer F. Peels **100 jaar** ✨

Op 28 april wordt de heer Th. Mom 90 jaar

Op 30 april wordt mevrouw B. van de Werdt-Dirckx 91 jaar

Alle andere leden die in deze maand jarig zijn ook van harte gefeliciteerd.

Leden die 90, 95 of 100 jaar worden, verrassen wij met een bloemetje en een bezoekje in de maand waarin zij jarig zijn. U wordt altijd van te voren gebeld om een afspraak te maken. Vertrouwt u het niet bel dan met Peter Poell, ledenzorg Tel. 06 20 03 72 91.



BEZOEK AAN ONZE LEDEN

De werkgroep ledenzorg maakt afspraken voor een persoonlijk bezoek bij onze leden. Dit geldt voor leden die dit jaar 80, 85, 90, 95 of 100 jaar worden. U wordt altijd van tevoren gebeld. Bent u nog niet benaderd en hebt u behoefte aan een gesprek, dan kunt u ook zelf even contact opnemen.

Leden die 90, 95 of 100 jaar worden, zullen in de maand van de verjaardag worden bezocht; niet op de dag van de verjaardag zelf. Leden die 80 of 85 worden zullen na telefonisch contact bezocht worden tussen nu en 31 december, dit is niet afhankelijk van de datum van de verjaardag.

Peter Poell, ledenzorg Tel. 06 20 03 72 91.

NIEUW CONTACT EN TELEFOONNUMMER LEDENADMINISTRATIE

Ivonne Aarts is voortaan uw contactpersoon voor alle vragen over uw KBO pasjes, adreswijzigingen en afmeldingen. U kunt haar bereiken via tel.no. 06-428 14 114.

Ook is er op de website een formulier voor afmelding toegevoegd.

ONS ACTUEEL digitaal

Als u de 2 wekelijkse digitale nieuwsbrief ONS Actueel van KBO-Brabant wilt ontvangen, zorg dan dat wij uw e-mail adres hebben. Wij vullen dit dan in het ledenadministratie systeem bij uw gegevens in en u ontvangt dan vanzelf de nieuwsbrief. In deze digitale nieuwsbrief staan veel artikelen die actueel en interessant voor u zijn.

Ook voor uw afdeling is het handig om over uw e-mail adres te beschikken. Wij kunnen u dan snel bereiken bij wijzigingen of belangrijke mededelingen.

U kunt uw e-mail adres sturen naar: kbovalkenswaardledenad@gmail.com. Graag met vermelding van uw naam en adres.

MEDITATIE

Een keer per maand wordt op vrijdag een meditatie gehouden in de bovenzaal van Geenhoven. De kosten zijn € 2,50 per keer en met Geenhoven is afgesproken dat we allen ook een consumptie nemen op eigen kosten. We beginnen om 10:00 (aanwezig zijn om 9:45) en stoppen om 11:00 uur; de datums zijn: 19 april, 17 mei en 7 juni. Je bent welkom!

Gerard van Nimwegen, Begeleider Meditatie en Tai Chi

INSTEMMINGSRECHT PENSIOENEN

De pensioenen gaan van een vaste naar een variabele uitkering. Of gepensioneerden dat nu willen of niet. Ze hebben er niets over te zeggen. Met een burgerinitiatief willen vier KBO-voorzitters bereiken dat pensioenfondsen hun deelnemers en pensioengerechtigden via een referendum instemmingsrecht geven over de aanpassing van hun pensioen. Ga naar www.onsmagazine.nl/burgerinitiatief om mee te doen!

OPRICHTEN STUDIEKRING

Een studiekkring is een vaste groep van 10 tot 15 senioren, die regelmatig bij elkaar komt.

In zo'n bijeenkomst wordt een actueel onderwerp besproken, u kunt dat zelf inbrengen.

Een door de groep aan te wijzen gespreksleider zorgt dat de gesprekken goed verlopen. U doet nieuwe kennis en inzichten op, u ontmoet nieuwe mensen, het is gezellig en het houdt je bij de tijd.

Heeft u interesse? Meld u aan via kbovalkenswaardsecretariaat@gmail.com en wij gaan kijken of we dit kunnen realiseren.

KEER DIABETES2 OM



Heeft u last van diabetes2? Misschien is dit dan iets voor u. De vergoeding voor deelname komt uit uw basispakket van uw zorgverzekering. Bij dit programma wordt een gezonde leefstijl ingezet om de belangrijkste oorzaak van diabetes type 2 aan te pakken en (onder medische begeleiding) diabetesmedicatie af te bouwen. Blijven genieten van lekker eten en leven staat daarin centraal! En dit kan goed samengaan. Vanaf maart start dit programma ook in Waalre. Kijk voor informatie op www.keerdiabetesom.nl

WIJK KERKAKKERS GASTVROUWEN/- HEREN GEVRAAGD

Vanaf 7 februari is de wijkraad gestart met een vernieuwde koffie inloop in de wijk Kerkakkers en daarvoor zijn ze op zoek naar helpende handjes. Kunt u koffie/thee zetten, rondbrengen en gezellig aanwezig zijn dan zijn ze op zoek naar u!

Het is wekelijks (maar u mag ook minder komen helpen) op de woensdagochtend van 10:00-12:00 uur in Wijkcentrum "in de inloop" van Lunet, Mgr. Zwijsenstraat 4, Valkenswaard. Iedereen uit de wijk is welkom tijdens de koffie inloop, ouders en grootouders met kinderen, jongeren, ouderen, het is voor alle leeftijden, kortom voor iedereen. Er vinden ook verschillende activiteiten plaats.

Als gastvrouw/- heer hoeft u niet woonachtig te zijn in de wijk.

Interesse? Neem dan contact op met Ankie Slaats,

tel.nr: 06-422 494 71 of stuur een e-mail: bestuurslidkerkakers@gmail.com



Activiteitenoverzicht



Dag/Datum	Tijd	Activiteit	Locatie
Belangrijke dagen			
Di 9 april	14:00 - 16:30	Jaarvergadering	Turfberg
Woe 17 april		Kring Voorjaarsreis	
Woe 17 juli		Kring Zomerreis	
Ma 14 okt.	13:00 - 16:00	Vrijwilligersdag	Lugano
Do 17 okt.		Kring Ledendag	
Woe 13 nov.		Kring Najaarsreis	
Do 19 dec.	12:00 - 16:00	Kerstmiddag	Lugano
April			
Di 02	09:30 - 12:00	Bestuursvergadering	
Di 02	13:00 - 17:00	Line Dance 3 groepen	De Hijskraan
Woe 03	09:15 - 11:45	Tai Chi 2 Groepen	Geenhoven
Vrij 05	09:30	Wandelen	Turfberg
Di 09	14:00 - 16:30	Jaarvergadering	Turfberg
Di 09	13:00 - 17:00	Geen Line Dance 3 groepen	De Hijskraan
Di 09	14:00 - 16:30	Geen Kienen	Turfberg
Woe 10	09:30	Wandelen	Turfberg
Woe 10	09:15 - 11:45	Tai Chi 2 Groepen	Geenhoven
Do 11	13:30 - 17:00	Schilderen	De Horizon
Vrij 12	13:30 - 16:30	Dansen Laatste voor de vakantie	Geenhoven
Di 16	13:00 - 17:00	Line Dance 3 groepen	De Hijskraan
Di 16	14:00 - 15:00	Inloop middag	Turfberg
Di 16	14:00 - 16:30	Kienen	Turfberg
Woe 17	09:15 - 11:45	Geen Tai Chi	Geenhoven
Woe 17		Kring Voorjaarsreis	
Vrij 19	10:00 - 11:00	Meditatie	Geenhoven
Vrij 19	09:30	Wandelen	Turfberg
Za 20	19:30 - 23:30	Vrij dansen	Geenhoven
Ma 22	13:30	Start fietsen	Nicolaaskerk
Di 23	13:00 - 17:00	Line Dance 3 groepen	De Hijskraan
Di 23		Journal + ONS Mei	
Woe 24	09:30	Wandelen	Turfberg
Woe 24	09:15 - 11:45	Tai Chi 2 Groepen	Geenhoven
Do 25	13:30 - 17:00	Schilderen	De Horizon
Di 30	13:00 - 17:00	Line Dance 3 groepen	De Hijskraan

Kijk voor het jaaroverzicht Activiteiten op www.kbo-valkenswaard.nl onder het kopje Valkenswaard.

OVERZICHT ACTIVITEITENBEGELEIDERS

Coördinator Bert Sutton

Wandelen	Sjaan de Lange	tel. 06 - 41 13 94 87
Biljarten	Nico v.d. Kraan	tel. 040 - 20 18 960
Line Dance	Joke v.d. Kraan	tel. 040 - 20 18 960
Fietsen	Joke v.d. Kraan	tel. 040 - 20 18 960
Schilderen	Riet v. Moll	tel. 040 - 20 40 214
KBO Orkest	Gerard Veurman	tel. 040 - 20 17 648
Dansen	Peter Plompen	tel. 06 - 37 35 24 01
Kienen	José Rijkers	tel. 06 - 20 65 86 43
Tai Chi/Meditatie	Gerard v. Nimwegen	tel. 040 - 20 13 190

SAMEN ZINGEN OP VRIJDAG

Het Samen zingen is niet elke vrijdag, maar nog op de volgende momenten in 2024:
Vrijdag, 5 april, 19 april van 10:30 tot 11:30 uur in de Ontmoetingskerk, Julianastraat, Valkenswaard.



alzheimer
nederland

Alzheimer Café Valkenswaard/Waalre

Locatie: café-zaal de Dommelstroom

Tijd: dinsdag van 19:30 tot 21:00 uur

Agenda:

30 april dementie, je zal het maar hebben

28 mei dementie en ondersteuning thuis

25 juni een gezellige avond met muziek



Locatie: Auditorium Kempenhof

Tijd: vrijdag van 14:00 tot 16:00 uur

Agenda:

26 april Peter Bisseling Parkinson Vereniging

Oogcafé Valkenswaard Locatie: Bibliotheek Valkenswaard

Tijd: iedere 3e vrijdag van de maand van 14:00 tot 16:00 uur



Oogvereniging
Noord-Brabant

Informatieplein Valkenswaard voor vragen over taal, digitaal, formulieren en geldzaken

Wil je beter Nederlands leren, online toeslagen aanvragen of zelf dat digitale formulier invullen? Heb je vragen over de digitale overheid of wil je meer grip op je geldzaken krijgen? Het Informatieplein is dé plek in gemeente Valkenswaard waar je terecht kunt voor tips en praktische hulp op verschillende gebieden. Iedere donderdagochtend van 10:00 tot 12:00 uur in de bibliotheek Valkenswaard.

Lumens ondersteunt / gemeente Valkenswaard

Maatschappelijk werkers van Lumens ondersteunen inwoners op het gebied van 'armoede & meedoen', 'talentontwikkeling & jeugd', 'opvoeding & gezin', en 'veilige omgeving en tolerantie'. Daarbij hebben ze vooral aandacht voor hun krachten en talenten, in plaats van problemen. Samen met de inwoners en hun netwerk zorgen ze ervoor dat iemand weer op eigen benen kan staan. Soms door middel van één op één gesprekken (individueel) en soms door middel van trainingen/groepswork (collectief). In alle gevallen is de ondersteuning gratis, toegankelijk en tijdelijk.

Tel. 040 2193 300 Website: www.lumenswerkt.nl Locatie: gemeentehuis Valkenswaard

Algemene website De Voorzieningenwijzer

Op deze website kunt u kijken wat voor u van toepassing kan zijn m.b.t. landelijke en gemeentelijke regelingen, toeslagen, een passend energiecontract of zorgverzekering. www.datgeldtvoormij.nl

MANTELZORG VERLICHT

Mantelzorgers die langdurig zorgen, zeker als dit voor iemand in het eigen huishouden is, vinden het vaak lastig om ontspanning te vinden en los te komen van de zorgsituatie. Vaak is het niet prettig om degene die je verzorgt alleen te laten. En regelen dat er iemand in huis komt zodat de mantelzorger even weg kan, is ook niet altijd even makkelijk. Bij '**Samen even uit de zorg**' kunnen mantelzorgers samen met degene die zij zorg geven, ontspannen in een andere omgeving. Drie maal per maand organiseert het steunpunt deze laagdrempelige bijeenkomsten in Valkenswaard.

Er zijn 3 verschillende thema's: Natuurliefhebbers en dierenvrienden; creatief actief; het spel der ontmoeting.

Aanmelden wordt gewaardeerd, maar is niet verplicht. Je kunt je aanmelden door te bellen naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht via 088-0031168 of te mailen naar info@mantelzorgverlicht.nl.

Kijk voor meer informatie op www.mantelzorg-valkenswaard.nl

HEEFT U VRAGEN, HULP NODIG of een wijziging door te geven?

In het informatieboekje 2023 vindt u alle relevante adressen en telefoonnummers. Het nieuwe informatieboekje 2024 komt eind april, na de jaarvergadering.

U kunt altijd een beroep doen op onze bestuursleden. Hun telefoonnummers vindt u ook in het informatieboekje. Kijk op onze website www.kbo-valkenswaard.nl of bel even met het secretariaat Tel. 040 – 20 43 697.

Verslagen van de bestuursvergaderingen van de afdeling zijn op te vragen bij het secretariaat.

Kijk ook eens op www.kbo-valkenswaard.nl voor de laatste foto's.



Met dank aan onze vrijwilligers

VALT HET VOLGENDE JOURNAAL EN MAGAZINE "ONS" BIJ U IN DE BUS IN DE WEEK van 24 april 2024.

INBRENG VAN LEDEN voor het Journaal

Wij zouden het op prijs stellen als u een bijdrage wilt nieuwsbrief. Dit kan met een gedicht of een verhaal. In welkom. De inzending voor het Journaal van mei graag kbovalkenswaardsecretariaat@gmail.com of De schrijver van de bijdrage voor deze maand is Michel (Gieleke) Huibers via Lies Vos-Luijten.



leveren aan onze ABN of dialect alles is insturen voor 11 april naar Dommelseweg 155.

Burn out?? Overspannen??
We hebben ginne rust mir,
Nergens ginne tijd veur!
Druk, druk, druk, druk.

Oh ja, en ik moet ok nog potverdikke merge naar de tandarts toe en nog twee pillen slikken.

Hallo hallo, hoe is 't ermee
Kom hier 's efkes zitten.
Nee nee, oei oei, 'k heb ginne tijd
Ik heb het veul te druk, da witte!
Ik moet nog -----oh-----en ik moet nog oe---

Efkes zitten?? Hoe durfde 't te vraoge
Druk druk, steeds alle daoge.
Ik ren me nog 'n ongeluk
Wá heb ik 't druk, druk druk, druk druk

LENTE , IEDEREEN KOMT WEER UIT ZIJN WINTERVERPAKKING



Hallo **scootmobielrijder** of **bezitter van een driewieler fiets**, zijn uw ritjes alléén maar in Valkenswaard, komt u nóóit eens in de prachtige natuur rondom Valkenswaard? Dan is dit iets voor u:



WAT HOUDT DÉ GEZELLIGSTE SCOOTMOBIELCLUB IN?

- De gezellige Scootmobielclub Valkenswaard.
- Met ondersteuning, advies en begeleiding (waar nodig)
 - Vertrek vanuit ons clubhuis Het Huukske
 - 8 Dagtochten per jaar (ongeveer 30km)
 - Met koffier- gebak - lunchpauze
 - 2 Ontspanningsmiddagen.
 - Kijk eens op onze Website www.scootmobielclubvalkenswaard.nl
 - Contributie: 20 euro per jaar, de uitstapjes per dag 6 euro.



AANMELDEN BIJ AD BAKEN
TEL 040-2015181 OF
h.baken@chello.nl

U BENT VAN HARTE WELKOM! WIJ HEBBEN ER OÓK WEER ZIN IN !!