



Beste mensen,

Het was even stil maar hier weer een Journaal. Langzamerhand starten de activiteiten weer op, dus kijk goed in de bijgevoegde agenda.

Gelukkig is het weer wat beter geworden en hebben we kunnen genieten van de vakantie, kermis en andere leuke activiteiten.

Vrijdag 13 september is er weer gelegenheid om te dansen bij Geenhoven, maar je kunt er ook gewoon terecht voor wat gezelligheid. Want samen is het vaak leuker dan alleen thuis zitten.

Op 29 juli hebben wij mevrouw Beerens in het zonnetje gezet. Zij is 100 jaar geworden en dat verdient een dikke proficiat. 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 11 september wordt mevrouw Gruythuyzen-Baeten 99 jaar

Op 16 september wordt de heer van Herk 93 jaar

Op 23 september wordt de heer van Lunsen 90 jaar

Op 25 september wordt mevrouw van Gerwen-Dielissen 98 jaar

Op 25 september wordt mevrouw van der Heijden 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 jaar 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.

VOORAANKONDIGING VRIJWILLIGERSDAG

Op maandag 14 oktober a.s. gaan wij onze vrijwilligers weer in het zonnetje zetten. Zij hebben dit dik verdiend voor hun hulp in het afgelopen jaar. Wij beginnen hiermee om 13:00 uur met de lunch.

De vrijwilligers ontvangen hiervoor persoonlijk een uitnodiging, maar u kunt de datum alvast in uw agenda zetten.

Begin Juni heeft Valkenhof contact met ons opgenomen om te onderzoeken of we een aantal activiteiten opnieuw naar Kempenhof kunnen verplaatsen. Doordat het kantoorpersoneel van Kempenhof is verhuisd naar de Markt (voormalige Rabobank), is daar veel ruimte vrijgekomen. Om deze ruimtes goed te benutten, heeft Kempenhof bedacht om activiteiten te organiseren, waar de bewoners van Kempenhof en de woon-leef cirkel ook aan kunnen deelnemen.

De activiteitencommissie van Kempenhof en het bestuur van de KBO afd. Valkenswaard hebben in overleg besproken welke activiteiten zouden passen binnen het nieuwe concept van de ontmoetingsplek op Kempenhof. Na overleg is besloten een drietal activiteiten van de KBO-Valkenswaard te verplaatsen naar Kempenhof:

1. Tai-Chi, dit vindt plaats iedere week op woensdag (09:00-12:00 uur).
2. Schilderen, dit vindt plaats iedere 2^e en 4^e donderdag van de maand (13:30-17:00 uur).
3. Line-Dance, deze vindt plaats iedere week op dinsdag (13:00-17:00 uur).

Daarnaast gaan we binnenkort in overleg om te kijken of we de activiteiten Koersballen en Jeu de Boules in gang kunnen zetten.



Het KBO-bestuur is zeer tevreden met deze nieuwe ontwikkeling.

Natuurlijk gaat onze prioriteit uit naar onze huidige leden, maar alle senioren kunnen kennis komen maken met onze activiteiten en de organisatie KBO.

Wij kijken uit naar deze samenwerking met Valkenhof. Namens het bestuur, Bert Sutton.

ACTIVITEITEN AFDELINGEN KBO KRING GEMEENTE VALKENSWAARD

De activiteiten van de 3 afdelingen van KBO Kring: afdeling Borkel en Schaft, Dommelen en Valkenswaard, zijn voor alle leden van deze afdelingen toegankelijk. De jaarvergaderingen, Sinterklaas-Kerstvieringen en jaarfeesten zijn alleen voor de leden van de betreffende afdelingen. Kijk voor meer informatie op de website www.kbo-valkenswaard.nl

KRINGLEDENDAG 17-10-2024

Ook dit jaar hebben wij voor de leden van onze 3 afdelingen een leuke middag in elkaar gezet. Met entertainment, lekker eten en een loterij. Mevrouw Petra de Regt van Valkenhof komt in het kort vertellen over de vergrijzing in Valkenswaard, hoe we elkaar kunnen helpen en de toekomstvisie van Valkenhof. Zet donderdag 17 oktober alvast in je agenda, tijd van 12:00 tot 16:30 uur. De uitnodiging voor inschrijven volgt bij de volgende ONS, eind september. Werkgroep Ledendag, KBO Kring gemeente Valkenswaard.

RABO CLUBSUPPORT ACTIE

Onze deelname aan de Rabo Clubsupport actie is definitief. Van 2 tot 27 september kunt u op ons stemmen zodat we weer een mooi bedrag kunnen krijgen voor onze activiteiten. Kies voor regio de Kempen, KBO afdeling Valkenswaard. Om te kunnen stemmen moet u een rekening bij de Rabobank hebben, maar u moet ook lid worden. Dit kan via de Rabo App of Rabo online bankieren. Klik op "over ons aan", u ziet dan rechts het kopje lid worden. De rest wijst zich vanzelf. Mocht u er niet uitkomen dan kunt u contact opnemen met Peter Poell tel. 06-20037291 Het kost u niets, dus doe mee!

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

In het informatieboekje 2024 vindt u alle relevante adressen en telefoonnummers.

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.

OVERZICHT ACTIVITEITENBEGELEIDERS

Coördinator Bert Sutton

Wandelen	Sjaan de Lange
Biljarten	Nico v.d. Kraan
Line Dance	Joke v.d. Kraan
Fietsen	Gerard van Nimwegen
Schilderen	Riet v. Moll
KBO Orkest	Gerard Veurman
Dansen	Peter Plompen
Kienen	José Rijkers
Tai Chi/Meditatie	Gerard v. Nimwegen

tel. 06 - 1042 1152
tel. 06 - 41 13 94 87
tel. 040 - 20 18 960
tel. 040 - 20 18 960
tel. 06 - 11 42 71 02
tel. 040 - 20 40 214
tel. 040 - 20 17 648
tel. 06 - 37 35 24 01
tel. 06 - 20 65 86 43
tel. 06 - 11 42 71 02



Activiteitenoverzicht

Dag/Datum	Tijd	Activiteit	Locatie
BELANGRIJKE DAGEN			
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
WEKELIJKS			
Maandag	14:00 - 16:00	Open repetitie KBO orkest	t Pumpke
Dinsdag	13:30 - 16:00	Inloop middag	Turfberg
Dinsdag	13:00 - 17:00	Line Dance 3 groepen	Kempenhof
Woensdag	09:15 - 11:45	Tai Chi 2 Groepen	Kempenhof
Vrijdag	18:30 - 21:00	Biljarten	Taxandria
EXTRA MEDEDELING AUGUSTUS			
Do 22	13:30 - 17:00	Start Schilderen	Kempenhof
SEPTEMBER			
Vrij 06	09:30	Wandelen	Turfberg
Vrij 06	13:30 - 16:30	Start Dansen	Geenhoven
Ma 09	13:30	Fietsen Laatste van het jaar	Nicolaaskerk
Di 10	14:00 - 16:30	Kienen	Turfberg
Woe 11	09:30	Wandelen	Turfberg
Do 12	13:30 - 17:00	Schilderen	Kempenhof
Ma 16	09:30 - 12:00	Bestuursvergadering	
Vrij 20	13:30 - 16:30	Dansen	Geenhoven
Vrij 20	09:30	Wandelen	Turfberg
Za 21	19:30 - 23:30	Start Vrij dansen	Geenhoven
Di 24		Journal + ONS Oktober	
Woe 25	09:30	Wandelen	Turfberg
Do 26	13:30 - 17:00	Schilderen	Kempenhof
Za 28	13:00 - 17:00	Seniorenmarkt	De Hofnar
EXTRA MEDEDELING SEPTEMBER			
Di 03	13:00 - 17:00	Start Linedance 3 groepen	Kempenhof
Woe 11	09:15 - 11:45	Start Tai Chi	Kempenhof

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

ALGEMENE INFORMATIE OVER MAANDELIJKSE BIJEENKOMSTEN

De informatie die wij voorheen meldden in het Journaal over Alzheimer café, Parkinson café, Oogcafé, Mantelzorg Verlicht e.d. zullen niet meer in de maandelijkse Journaals gemeld worden. U vindt ze in het informatieboekje 2024. Alleen bij belangrijke wijzigingen brengen wij u via het Journaal op de hoogte.



BEZOEK DE SENIORENMARKT OP ZATERDAG 28 SEPTEMBER 2024

Zaterdag 28 september organiseert het Seniorenbelang Valkenswaard (SBV) wederom de jaarlijkse Seniorenmarkt in de Hofnar in Valkenswaard.

Die zaterdag kunt u vanaf 13.00 tot 17.00 uur een bezoek brengen aan de markt. Er staan dan op de begane grond en op de eerste verdieping een groot aantal kraampjes en tafels waar informatie gegeven wordt. Waarover? Over gezondheid, zorg en hulpverlening. Maar u kunt ook meer te weten komen over welzijnzaken, sport en creativiteit. Dit bezoek wordt u gratis aangeboden. Sterker nog, u kunt tijdens uw bezoek een pauze inlassen en een kop koffie of thee drinken in het café, eveneens gratis. En . . . gezellig buurten met bekenden of andere bezoekers en genieten van muziek.

Het Seniorenbelang Valkenswaard (SBV), de adviesgroep voor het gemeentebestuur vanuit de senioren en ouderenbonden, geeft met deze jaarlijks terugkerende infodag de vijftigplussers de kans om zich op de hoogte te stellen van de laatste ontwikkelingen. Er zijn altijd veranderingen waarvan u niet vroeg genoeg kennis kunt nemen.

Ouderenbonden en organisaties ten behoeve van mensen met een handicap zijn vertegenwoordigd. Zo werd in 2023 op de Seniorenmarkt de eerste stap gezet voor het Oogcafé, voor mensen met een oogafwijking, dat nu maandelijks bijeenkomt.

Voor het SBV en de ouderenbonden biedt de markt op informele wijze de mogelijkheid om van u te horen wat in de gemeente goed gaat, beter moet of waar meer aandacht voor moet komen.

Alle reden om zaterdagmiddag 28 september vrij te houden voor de Seniorenmarkt!

Het SBV vindt het prettig u te ontmoeten.

U bent uitgenodigd in de Hofnar om vanaf 13.00 uur de standhouders te bezoeken.

HELPEN BIJ SENIORENMARKT

De standhouders op de Seniorenmarkt richten hun kramen zo aantrekkelijk mogelijk zelf in. De organisatie zorgt dat die kramen, tafels en stoelen op tijd op de juiste plek staan en na afloop ook weer opgeruimd worden. Het SBV bestaat enkel uit 6 bestuursleden en zij zijn evenmin de jongsten. Daarom deze oproep: wie wil op zaterdag 28 september 's morgen komen helpen bij de opbouw. En wie tijdens de markt een handje wil toesteken is ook welkom.

Laat het weten met de mail: seniorenmarkt.sbv@gmail.com of bel 0402016669.

Projectgroep Seniorenmarkt, Seniorenbelang Valkenswaard

KOM SAMEN BEWEGEN MET DE VITALITY CLUB!

Op **dinsdag 3 september** start Buurtzorg Dommelen met Vitality Club Dommelen/Valkenswaard. Vitality Clubs zijn laagdrempelige beweegclubs vóór en dóór 50-plussers waarbij buurtbewoners met elkaar bewegen in de buitenlucht.

Onder begeleiding van zogenaamde 'peer coaches' worden oefeningen gedaan die zijn gericht op de algehele conditie, spierkracht, balans en coördinatie. Ieder beweegt op zijn eigen niveau.

Een peer coach is een enthousiaste deelnemer uit de groep die de leiding neemt tijdens de beweessessie.

De clubs worden, na de eerste opzet, dus niet begeleid door (betaalde) professionals.

Uit wetenschappelijk onderzoek weten we dat beweging belangrijk is om gezond en gelukkig oud te worden. We weten ook dat dit het beste vol te houden is als u het samen met anderen doet.

De Vitality Club is een initiatief van Buurtzorg Dommelen en wordt mede mogelijk gemaakt door de gemeente Valkenswaard en zorgprofessionals uit de gemeente Valkenswaard.

Samen maken we ons sterk voor een vitaal Valkenswaard.

Op 3 september is het Verzamelpunt bij Voetbalvereniging RKVV Dommelen ('t Heike), aan de Loonderweg 15 in Dommelen. We starten om 10.00 uur en bewegen ongeveer een uurtje.

Deelname kost 1 euro per week, ongeacht hoe vaak u per week deelneemt. Opgeven hoeft niet.

Samen naar het theater de Hofnar is toch veel leuker dan alleen!



Theaterclub 't Hofgezelschap

Bij Theater De Hofnar biedt Theaterclub 't Hofgezelschap goed gezelschap voor eenieder die graag een theatervoorstelling wil bezoeken, maar liever niet alleen gaat. Als lid van 't Hofgezelschap ga je samen naar het theater en dat is toch veel leuker dan alleen!

't Hofgezelschap biedt je gezelschap bij alle theatervoorstellingen, met uitzondering van films, concerten in het Theatercafé en sta-concerten.

Hoe ziet een voorstelling bezoeken met 't Hofgezelschap eruit?

Als je een voorstelling wilt bijwonen, koop je een kaartje en maak je jouw lidmaatschap kenbaar bij de kaartverkoopbalie van De Hofnar. Nathalie, Els, Jeanette en Tiny zijn vrijwilliger bij Theater De Hofnar en vormen samen 't Hofgezelschap. Theater De Hofnar laat aan hen weten dat jij naar die voorstelling gaat en één van hen verwelkomt je vervolgens een half uur voor aanvang van de voorstelling in het Duisenburgh Theatercafé. Hier wordt, speciaal voor leden van 't Hofgezelschap, een tafeltje gereserveerd. Onder het genot van een gratis kopje koffie of thee heb je ruimschoots de gelegenheid om kennis met elkaar te maken en alvast gezellig te kletsen. Na de voorstelling is het tijd voor 'de derde helft'. Onder het genot van een drankje kan er in het Theatercafé worden nagepraat over de voorstelling.

Hoe word je gratis lid?

Schrijf je in bij de kaartverkoopbalie van De Hofnar. Deze is geopend van maandag tot en met donderdag van 13.00 tot 17.00 uur en bereikbaar via tel.nr. 040-207010. Of vul het inschrijfformulier in op www.hofnar.nl/t-hofgezelschap/. **Aan het lidmaatschap zijn geen kosten verbonden.** Na je inschrijving wordt er contact met je opgenomen door 't Hofgezelschap.

MANTELZORGCOMPLIMENT

Zorgt u vrijwillig en al lange tijd intensief voor iemand in uw directe omgeving? Dan bent u een mantelzorger en kunt u in aanmerking komen voor het mantelzorgcompliment. De gemeente Valkenswaard bedankt mantelzorgers graag hiervoor en doet dat middels het mantelzorgcompliment, het Valkenswaardskado. Dit is een bon ter waarde van € 50,00 die in november, rond de dag van de Mantelzorg aan u toegestuurd wordt. U kunt het mantelzorgcompliment aanvragen wanneer u:

- In 2024 langer dan 3 maanden en minimaal 8 uur per week, meer dan de gebruikelijke zorg hebt gegeven aan een zorgvrager in Valkenswaard.
- Niet vanuit de PGB wordt betaald.

Vraag het mantelzorgcompliment voor 1 oktober 2024 aan bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht op www.mantelzorg-valkenswaard.nl

Vult u liever een papieren formulier in? Haal dan een formulier af bij de balie in het gemeentehuis. U kunt ook telefonisch contact opnemen met Mantelzorg Verlicht tel. 044 0031 1680.

INBRENG VAN LEDEN voor het Journaal

Wij zouden het op prijs stellen als u een bijdrage wilt leveren aan onze nieuwsbrief. Dit kan met een gedicht of een verhaal. In ABN of dialect alles is welkom. De inzending voor het Journaal van oktober graag insturen voor 12 september naar Dommelseweg 155 of naar kbovalkenswaardsecretariaat@gmail.com of. De bijdrage deze maand is van Doortje Dielis.

Ludieke namen in Valkenswaard

Zoals Tinus Moes, Knopke, en van Boekeltje de leste was unne pliesiegent
Die heb ik nog goed gekend.

Het zijn ludieke namen uit vervlogen tijden, die komen nie mèr terug.

Tegenwoordig hedde dè nie mir want ze zen in Valkenswirt allemaol zo stug.

De nostalgie van vruuger da hedde nie mir en is voorbij.

Mer ut bleft toch unne mooie herinnering voor mij.

Noar Handel goan is het innigste wa we nog bleven doen.

Dè is nog overgebleven van vruuger dus van toen

Dan beginnen bij aankomst en vertrek ut de toren van de St Nicolaas kerk de klokken te luiden.

Mer mee al dè gedoe, Valkenswirt gij bleft voor mij toch de parel van het zuiden.

KBO KRING ZOMERREIS LIMBURG OP 17 JULI 2024



Dit jaar vertrokken we vanuit Dommelen en Valkenswaard met 62 personen met de bus, en 12 personen met drie auto's. Aangekomen in het Klooster van Wittem werden we verwelkomd met koffie/thee en de wel bekende Limburgse vlaai. Daarna hebben we genoten van de rondleiding met gidsen door het klooster die goed en duidelijk alles uitlegden met zowel beeld en geluid, met als hoogtepunten de Bibliotheek, Mariakapel

en de Kerk. Na de rondleiding werden we verrast met over heerlijke belegde luxebroodjes met koffie/thee. Door de tijdsdruk was het jammer dat we geen tijd meer hadden om op eigen gelegenheid nog wat rond te lopen.

Na het klooster vertrokken we naar Simpelveld om in te stappen in de stoomtrein (Miljoenenlijn) die naar Schin op Geul ging. Onderweg was er van alles te zien met mooie uitzichten. Op de terugreis hadden sommige van ons het geluk dat een van de vrijwilligers ons het een en ander heeft uitgelegd oa. Het huis waar Toon Hermans heeft gewoond, en dat de miljoenenlijn door 46 vrijwilligers wordt onderhouden.



In overleg is besloten om niet naar Valkenburg te gaan i.v.m. geen parkeergelegenheid voor de bus.

De chauffeur heeft ons meegenomen voor een mooie tocht door het Limburgse landschap op weg naar onze eet- gelegenheid met een tussen stop Wingbergerhoeve *fruit & ijs* tussen Epen en Vaals, waar we ons konden verlekken aan een ijsje met fruit of een ander product (en het waren geen kleine



porties).

Na ons tegoed hebben gedaan aan ijs en fruit, zijn we naar onze eetgelegenheden vertrokken.

Restaurant Int Brookx te Stevensweert.

Hier werd een heerlijk 3 gangen diner geserveerd in een prachtige omgeving direct aan de haven.



Foto's: Louis van Maaren en Bert Sutton

Wij hopen dat jullie, net als wij, kunnen terugkijken op een mooie en gezellige dagtocht.

Bedankt voor jullie aanwezigheid.

De reiscommissie: Marjo van Beek, José van Haaren, Ted van Kessel en Bert Sutton.

Ps. Zet het alvast in je agenda, dat volgende reis is op 13 november 2024

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

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



Met dank aan onze vrijwilligers

VALT HET VOLGENDE JOURNAAL EN MAGAZINE "ONS" BIJ U IN DE BUS IN DE WEEK van 23 september 2024.

**BEKIJK HET LEVEN POSITIEF ALS HET KAN
DAT IS VEEL BEHAAGLIJKER
HET MOOIS WORDT ER NOG MOOIER VAN
EN HET VERDIET VEEL DRAAGLIJKER.**