



Beste mensen,

We kunnen terugkijken op een geslaagde SBV seniorenmarkt in de Hofnar. Er zijn weer nieuwe leden aangemeld en zelfs ook vrijwilligers.

Deze maand hebben wij onze vrijwilligers ook weer kunnen bedanken voor hun inzet. Zonder hun inzet kunnen wij geen Ons bezorgen, jaartal maken, onze leden bezoeken, reizen organiseren, en onze vele activiteiten laten plaatsvinden.

Vrijwilligers nogmaals bedankt.

Ook de Kring ledendag is goed bezocht, wat betekent dat wij voorzien in de behoefte onze leden te binden en te boeien. Maar betrokken leden zijn en blijven altijd welkom.

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.

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

Op 7 november wordt mevrouw van Gool 90 jaar

Op 7 november wordt de heer Smulders 91 jaar

Op 11 november wordt mevrouw de Laat- Lemmens 94 jaar

Op 11 november wordt mevrouw Reijnders 90 jaar

Op 11 november wordt de heer de Bruin 91 jaar

Op 17 november wordt mevrouw van Tongeren-Sweere 92 jaar

Op 18 november wordt mevrouw van der Made-Zijp 90 jaar

Op 20 november wordt de heer van Daal 97 jaar

Op 23 november wordt de heer Prinsen 90 jaar

Op 24 november wordt mevrouw Visser 90 jaar

Op 27 november wordt mevrouw Hoeymans-Schrijvers 92 jaar



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 tevoren gebeld om een afspraak te maken. Vertrouwt u het niet bel dan met Peter Poell, ledeezorg Tel. 06 20 03 72 91.

### **BEZOEK AAN ONZE LEDEN**

De werkgroep ledeezorg 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, ledeezorg Tel. 06 20 03 72 91.



## Activiteitenoverzicht



# Overzicht Activiteiten November 2024

Dag/Datum	Tijd	Activiteit	Locatie
<b>Belangrijke dagen</b>			
<b>Woe 13 nov.</b>		Kring Najaarsreis	
<b>Do 19 dec.</b>	12:00 - 16:00	Kerstmiddag	Lugano
<b>WEKELIJKS</b>			
<b>Maandag</b>	14:00 - 16:00	Open repetitie KBO orkest	t Pumpke
<b>Dinsdag</b>	13:30 - 16:00	Inloop middag	Turfberg
<b>Dinsdag</b>	13:00 - 17:00	Line Dance 3 groepen	Kempenhof
<b>Woensdag</b>	09:15 - 11:45	Tai Chi 2 Groepen	Kempenhof
<b>Vrijdag</b>	18:30 - 21:00	Biljarten	Taxandria
<b>NOVEMBER</b>			
Vrij 01	09:30	Wandelen	Turfberg
Ma 04	09:30 - 12:00	Bestuursvergadering	
Woe 06	09:30	Wandelen	Turfberg
Vrij 08	13:30 - 16:30	Dansen	Geenhoven
Di 12	14:00 - 16:30	Kienen	Turfberg
Woe 13		Kring Najaarsreis	
Do 14	13:30 - 17:00	Schilderen	Kempenhof
Vrij 15	09:30	Wandelen	Turfberg
Za 16	19:30 - 23:30	Vrij dansen	Geenhoven
Di 19	14:00 - 15:00	Inloop middag	Turfberg
Woe 20	09:30	Wandelen	Turfberg
Vrij 22	13:30 - 16:30	Dansen	Geenhoven
Di 26		Journal + ONS December	
Do 28	13:30 - 17:00	Schilderen	Kempenhof
Vrij 29	10:00 - 11:00	Meditatie	Kempenhof
Vrij 29	09:30	Wandelen	Turfberg
<b>EXTRA MEDEDELING NOVEMBER</b>			
Woe 13	09:15 - 11:45	Geen Tai Chi	Kempenhof

Kijk voor het jaaroverzicht Activiteiten op [www.kbo-valkenswaard.nl](http://www.kbo-valkenswaard.nl) onder het kopje Valkenswaard.

**OVERZICHT ACTIVITEITENBEGELEIDERS** Coördinator Bert Sutton, tel. 06 - 1042 1152

<b>Wandelen</b>	Sjaan de Lange	tel. 06 - 41 13 94 87
<b>Biljarten</b>	Nico v.d. Kraan	tel. 040 - 20 18 960
<b>Line Dance</b>	Joke v.d. Kraan	tel. 040 - 20 18 960
<b>Fietsen</b>	Gerard van Nimwegen	tel. 06 - 11 42 71 02
<b>Schilderen</b>	Riet v. Moll	tel. 040 - 20 40 214
<b>KBO Orkest</b>	Gerard Veurman	tel. 040 - 20 17 648
<b>Dansen</b>	Peter Plompen	tel. 06 - 37 35 24 01
<b>Kienen</b>	José Rijkers	tel. 06 - 20 65 86 43
<b>Tai Chi/Meditatie</b>	Gerard v. Nimwegen	tel. 06 - 11 42 71 02

## **RECTIFICATIE** najaarsreis Den Bosch 13-11-2024

Op de even nummers van de instapkaart voor de reis naar Den Bosch staat een verkeerde opstaptijd voor het St. Martinusplein

De opstap tijd voor het St. Martinusplein moet **niet** zijn 08:15 uur, maar **09:15** uur.

Onze excuses voor de gemaakte fout.

Namens De Reiscommissie,  
Bert Sutton.

## **KERSTMIDDAG 19-12-2024**



Op donderdagmiddag 19 december a.s. gaan wij weer onze sfeervolle kerstmiddag organiseren. Wij willen u alvast doorgeven dat de kaartverkoop op dinsdag 3 december zal plaatsvinden. De uitnodiging hiervoor ontvangt u bij de volgende nieuwsbrief eind november.

## **KBO KRING GEMEENTE VALKENSWAARD**



Op 17 oktober jl. hebben wij onze jaarlijkse KBO Kring ledendag gehouden. Deze dag is bedoeld voor alle leden van de 3 afdelingen. Het was een druk bezochte, zeer geslaagde middag. We hebben genoten van het heerlijke stamppotten buffet en de mooie luisterliedjes van Trio Mari de Bijl. Valkenhof, Petra de Regt, heeft ons meegenomen in hun visie op de toekomst van de senioren in Valkenswaard.

Tijdens deze middag hebben we helaas afscheid genomen van de werkgroep, Marjo van Beek en Peter Plompen. Zij maken deze dag al meer dan 10 jaar tot een succes. Tijd voor nieuwe uitdagingen, maar ook tijd dus voor nieuwe organisatoren. We zijn dringend opzoek naar leden die deze ledendag, die 1x per jaar plaatsvindt, willen gaan organiseren.

Meld u aan! Dit kan bij uw afdelingsbestuur of bij de voorzitter van de kring: Leny Peels, tel.no. 040-2043697.

## **RABO CLUBSUPPORT AKTIE**

Tijdens onze laatste werden wij verrast door van de Rabobank. Zij van de Rabo Clubsupport het mooie bedrag van



bestuurs-vergadering Mevrouw Esther Teunissen kwam ons een cheque overhandigen. We hebben € 430,19 mogen ontvangen.



Alle leden die op ons gestemd hebben hartelijk dank. We gaan het goed besteden.

## **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.

## **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](http://www.kbo-valkenswaard.nl) of bel even met het secretariaat Tel. 040 - 20 43 697.



### **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 14 november naar Dommelseweg 155 of naar [kbovalkenswaardsecretariaat@gmail.com](mailto:kbovalkenswaardsecretariaat@gmail.com) of. De bijdrage deze maand is van Frank Paumen met een oproep voor de groep Parkinson2Beat.

Mogelijk heeft u in uw directe omgeving of kent u mensen met Parkinson of mensen met een niet aangeboren hersenletsel. Een groeiende doelgroep binnen Valkenswaard die niet gekoppeld is aan leeftijd, waarbij ook mensen van 40 jaar (of zelfs nog jonger) triest genoeg met deze aandoening behept zijn of geconfronteerd worden. Soms zijn die mensen al geheel teruggetrokken uit de maatschappij en of door hun aandoening soms vreemd bekeken of zij schamen zich voor hun aandoening. Buiten de aandoening is het vaak ook een financieel probleem, omdat je niet meer mee kunt doen aan onze maatschappij van vandaag. Jammer genoeg zijn er voor deze aandoening geen echte medicijnen. Wel kan door het innemen van medicatie de aandoening enigszins worden verminderd. Onderzoek heeft bewezen dat het bewegen en daardoor de aanmaak van dopamine in het lichaam het nog meer beheersbaar wordt. Wij Parkinson2Beat, zijn een ANBI stichting, die probeert in goed overleg met de persoon of mensen om hen heen beweegmogelijkheden aan te bieden, zodat ook daadwerkelijk dopamine wordt aangemaakt en er baat is bij het sport. In goed overleg met lokale sportverenigingen maken wij een soort van routeboek, zodat iedereen hier baat bij heeft. Een keer in de maand zitten wij op de tweede dinsdagmiddag van de maand bij het kantoor van Cordaad, achter in de bibliotheek, om iedereen van passend advies te voorzien. Natuurlijk kunt u ook een email sturen naar [info@parkinson2beat.nl](mailto:info@parkinson2beat.nl) waarbij wij dan zeer spoedig zullen antwoorden.

**Kijk ook eens op [www.kbo-valkenswaard.nl](http://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 25 november 2024.**

**ZORGEN MOET JE DOEN  
NIET MAKEN**