De Herfstzon SENIORENVERENIGING

Ons Herfstblad

KBO-Brabant BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN

September 2026 - 7e jaargang

SENIOREN ZOMER ACTIVITEITEN 2026

Vijf weken lang stond Stichting Activiteiten Senioren Berghem in het teken van ontmoeting, activiteit en gezelligheid. Ze organiseerde een uitgebreid programma speciaal voor senioren uit Berghem. Met een recordaantal deelnemers en veel stralende gezichten kijkt de organisatie terug op een meer dan geslaagd evenement.

WIE DEDEN ER ALLEMAAL MEE?

Berghem Bruist, Berghem Events, Berghem Sport, Bergs Heem, Bergs Leven, Brandweer Berghem, Burgthoeve Oijen, Golfbaan de Oijense Zij, Jeu de Boulesclub Montagne, Maruti Martial Arts, Vrouwencontact, de Wilberthof, en natuurlijk de Herfstzon. Iedere vereniging zorgde zelf voor invulling van hun eigen activiteit, daarom;

HARTELIJK DANK aan alle VRIJWILLIGERS

Koffie schenken, activiteiten begeleiden, voor stroopwafels zorgen, achter de schermen helpen of wat dan ook; een vereniging bloeit door de vrijwilligers. Jullie enthousiasme, energie en inzet is hartverwarmend!

HARTELIJK DANK voor de gastvrijheid

Tijdens de sluiting Berchplaets waren wij welkom bij Berchs Heem, de Wilberthof en de Merx. Wat fijn dat wij daar zo welkom waren en daar een aantal activiteiten mochten doen.

RESULTAAT

Het prachtige zomerweer was niet altijd positief want er moesten een paar activiteiten worden afgelast. Jammer, maar gezondheid gaat voor alles. Misschien hield de hitte de mensen soms tegen om naar buiten te gaan. In totaal, alle bezoekers en alle activiteiten opgeteld, mochten we ruim 1.300 deelnemers verwelkomen. Dat is een prachtig aantal met veel positieve reacties.

RABO CLUBSUPPORT AKTIE

Van 7 tm 9 september kunt u, als lid van de Rabobank, weer uw jaarlijkse stem uitbrengen. Graag rekenen wij op uw steun!
Het stemmen kan via de app. Ga naar instellingen en vervolgens naar lidmaatschap.
Bij voorbaat hartelijk dank voor uw stem!

SEPTEMBER

September staat bol van de vele activiteiten, we hebben er allemaal veel zin in!
We beginnen op woensdag **2 september** met onze jaarlijkse **fietsdag** georganiseerd door ons fietscomité. Dit wordt een fijne dag met lekker fietsen, onderweg wat bekijken en afsluiten met een heerlijk diner!

Op donderdag **10 september** begint het nieuwe kienseizoen. Geen verhoogde entreeprijzen, de koffie of thee blijft inclusief, net zoals de mooie prijzen en de inzet van de vrijwilligers.

Op zaterdag **12 september** is er een lezing over palliatieve zorg. Zeker de moeite waard; lees op de laatste pagina een mooi interview met ervaringsdeskundige Erik Huisman. Hij verzorgt de middag samen met zijn vrouw, open en eerlijk over zijn ervaringen, positief, soms met humor. U kunt zich aanmelden via de website van Berghem tegen Kanker. Lukt het niet? Neem dan contact op met het secretariaat: 0412-402322.

Op dinsdag **15 september** Opening Seizoen bij de Merx. De zaalindeling hebben we verbeterd, het podium in het midden en statafels met bar-krukken achteraan. Zodat iedereen goed kan horen en zien. Spannend, want op deze middag zal onze nieuwe naam bekend worden gemaakt. We vertrouwen op een grote opkomst!
Wij hebben voor de sfeer daarna zangeres en verteller Mia Dekkers uitgenodigd. We gaan er een fijne middag van maken.

Op donderdag **17 september** kunnen we allemaal een dagje boulen tijdens het jaarlijkse toernooi wat door onze jeu de boules club wordt georganiseerd.

Onze bridgeclub organiseert op vrijdag **18 september** alweer hun 26e Berghemse Bridge Drive. Deze Drive staat in de regio erg goed bekend en wordt altijd goed bezocht.

Wij wensen de organisaties en vrijwilligers allemaal heel veel succes!

ACTIVITEITEN SEPTEMBER

Tenzij anders vermeld vinden de activiteiten plaats in de Berchplaets Sportstraat 3 Berghem.

Prikpost gezondheidscentrum:
op afspraak tel: 0413-401908.
Ons Welzijn: Inloopuur én financieel spreekuur
Iedere donderdag van 09:00 uur tot 11:00 uur
Ingang Mr Gielenplein Jumbo; bij binnenkomst rechts.

Biljarten
Van maandag tot en met vrijdag 13:00 uur

Bridgen
Woensdagochtend 09:30 uur: 2-9-16-23-30 sept

Breiclub
Vrijdagmiddag 13:30 uur: 4-11-18-25 sept

Creaclub
Vrijdagochtend 09:30 uur: 4-11-18-25 sept

Computerhulp
Neem contact op met Annette Rooke,
06-18515062

Dansen:
Dinsdagochtend 09.15 uur: 1-8-22-29 sept

Fietsen Meester Gielenplein
Dinsdagmiddag 13.30 uur: 8-22 september
Op 22 sept de laatste fietsdag met koffietafel

Gymnastiek
Dinsdagmiddag 14.45 uur: 1-8-15-22-29 sept

Jeu de Boules Zomer Burg. Van Erpstraat 88
Donderdagmiddag 13.15 uur: 3-10-17-24 sept

Kerkhof
Woensdagochtend 09:00 uur, wisselende groepen; contactpers. Hans den Brok 06-40624777
Op **2 september niet** in verband met fietsdag

Kienen
Donderdagmiddag 13.30 uur: 10 september

Koor
Maandagmiddag 14.00 uur: 7-14-21-28 sept

Nordic Walking
Maandagochtend 09:00 uur: 7-14-21-28 sept
start vanaf de parkeerplaats bij Hoessenbos

Yoga
Maandag 09.15 en 10.30 uur: 7-14-21-28 sept
Dinsdag 13.15 uur: 1-8-15-22-29 sept

EXTRA ACTIVITEITEN IN SEPTEMBER:

Woensdag 2 september	08.30 uur Mr. Gielenplein	Jaarlijkse fietsdag
Zaterdag 12 september	13.30 uur Berchplaets	Themamiddag palliatieve zorg
Dinsdag 15 september	13.30 uur De Merx	Opening Seizoen
Donderdag 17 september	09.45 uur Boules de Boeuff	Jeu de Boules Toernooi
Vrijdag 18 september	13.00 uur Berchplaets	16e Berghemse Bridge Drive
Dinsdag 22 september	13.30 uur Mr. Gielenplein	Laatste fietsdag met aansluitend koffietafel

UITNODIGING OPENING SEIZOEN
Dinsdag 15 september bij **de Merx**



Wij nodigen alle leden graag uit om aanwezig te zijn bij de opening seizoen 2026/2027.
Deze middag wordt gehouden in de **MERX,** aanvang 13:30 uur.

Programma: Ontvangst met koffie of thee en iets lekkers;
Korte inleiding van de voorzitter met het programma voor het komende seizoen.
Bekendmaking **NIEUWE NAAM** van onze vereniging.

Hierna volgt een optreden van

MIA DEKKERS uit Overloon

Deze troubadour, zangeres en verteller zal ons in haar moerstaal met haar 'uit-het-leven-gegrepen' verhalen en leuke grapjes gaan vermaken. Tussendoor zingt ze ook nog warme luisterliedjes.
Ook houden wij een loterij met hele mooie prijzen! De loten kosten € 0,50 per stuk.
Voor € 2,-- krijg je er 5, en voor € 5,-- krijg je er maar liefst 15!

Wij hopen u met velen te mogen ontmoeten!

WINTER JEU DE BOULES

Op donderdag 12 november spelen wij voor het laatst Jeu de Boules bij boer Bart en hiermee sluiten wij het zomerseizoen af. Wij starten weer bij boer Bart op donderdag 14 april 2027.
Het winterseizoen wordt gespeeld bij "Boules De Boeuf" in Oss, op de volgende datums:
2026: november 19-26; december 18;
2027: januari 7-14-21-28; februari 4-11-18-25; maart 4-11-18-25; april 1;
De speeltijden zijn van 13.30 uur tot 17.00 uur.
De deelnamekosten voor het winterseizoen zijn ongewijzigd, namelijk € 3,-- per persoon per keer, dit is inclusief een kop koffie of thee per deelname.
U kunt zich voor het Winter Jeu de Boules aanmelden door onderstaande strook vóór **15 oktober ingevuld en ondertekend inleveren bij Piet Droomers, Vossehol 1A, of Bert van Schaijk, Pater vd Elsenstraat 3.**

- -

AANMELDSTROOK WINTER JEU DE BOULES



Naam:______________________________ en ______________________________
Adres: _____________________________________postcode_________________
Meldt zich aan voor de winter jeu de boules
Het verschuldigde bedrag **€ 48,= per persoon**
Mag worden afgeschreven van bankrekening:_________________________________
Afschrijving vindt plaats: ongeveer één week voor de eerste bijeenkomst

Handtekening _______________________



Wist u dat.............????



- ✓ De jeu de boulesclub werd getrakteerd op een lekkere plak cake bij de koffie. Hun oudste lid, Harrie van Rossum mocht er op 8 juli weer een jaartje bij tellen en bereikte hiermee maar liefst de 95 jarige leeftijd!
  Al zo lang Harrie lid is van de jeu de boulesclub, en dat is al zeker 10 jaar, trakteert hij iedereen op hele lekkere zelfgebakken cake met zijn verjaardag. Een hoop werk wat erg wordt gewaardeerd onder de sportieve mede-boulers.
  Harrie, bedankt en nog van harte gefeliciteerd met je verjaardag!

- ✓ We kunnen nog volop nagenieten van de mooie foto's die tijdens de vakantieweken zijn gemaakt op onze website en facebook.
  Fotograaf Willy Boeijen was bij alle activiteiten wel een keer aanwezig en heeft een prachtige impressie gemaakt van de mooie zomerweken, hartelijk dank hiervoor Willy!

- ✓ Wanneer u de sportieve bezigheden na de zomer wilt vasthouden; leden van de Herfstzon kunnen bij Fitness 4 All voor € 25,-- per maand één keer in de week sporten.
  Een mooi initiatief waar Herfstzon-leden gebruik van kunnen maken.
  Laat het telefonisch of per mail aan het secretariaat weten wanneer u belangstelling heeft.

  Ook bij fysiofit kunt u sporten, bent u lid van de Herfstzon dan hoeft u geen inschrijvingskosten te betalen.
  Met hen kunt u rechtstreeks contact opnemen.

Erik Huisman (1960) verzorgt lezing Palliatieve zorg, zaterdag 12 september om 13.30 uur Berchplaets.

Een stukje uit een interview met Stichting "Echt de Sjaak". Inschrijven voor deze middag: via website Berghem tegen Kanker of bel naar Nellie van Berkel 0412402322.

Hoelang ben je al ziek en hoelang weet je al dat je ongeneeslijk ziek bent?
Sinds 29 september 2020. Wat een hardloopprobleempje leek, bleek iets heel anders. Op de MRI-scan stonden vlekken op plaatsen waar deze niet hoorden te staan. Prostaat, beide heupkommen en iets bij een lymfeklier. Zonder waarschuwing vooraf, want ik had die pijn in mijn heup, maar geen last met plassen of zo.
Een week later: uitgezaaide prostaatkanker. In een klap ongeneeslijk ziek. Meteen een palliatief geval.
Wat is je huidige prognose qua levensduur en -kwaliteit?
Aan een officiële prognose wagen we ons niet. De anti-testosteronbehandeling is de eerste verdedigingslinie bij het koest houden van de kanker en die houdt bij mij nog steeds. Gemiddeld houdt de hormoontherapie 2,5 jaar stand, soms enkele maanden en bij anderen ruim 15 jaar. Leven zonder prognose vind ik niet erg.
Ik leef voluit, wel anders dan voorheen. Ik kan en doe nog ongeveer een kwart van vroeger, maar voel me goed.
Wat is de belangrijkste verandering nu je weet dat je ongeneeslijk ziek bent?
1. Het besef dat ik niet de 90 jaar ga halen zoals mijn ouders. 2. Het leven is een stuk eenvoudiger, het is makkelijk om de franje van de belangrijke dingen te scheiden. 3. Ondanks je 'doodvonnis' kun je gewoon op de been blijven.
Hoe zou je je huidige emotionele staat willen omschrijven?
Na chemo's en met testosteronremming liggen emoties aan de oppervlakte, maar eigenlijk is mijn emotionele staat best stabiel. Mijn concentratie en kortetermijngeheugen zijn aangetast en ik ben vaak moe, maar nu ik niet meer kan en hoef te werken, kan ik de dingen doen in mijn tempo. Dat geeft ruimte, vrijheid.
Welke vragen houden je op dit moment het meeste bezig?
Hoe lang ik mijn zoon Kay op topniveau kan zien shorttracken, een mooi afscheid kan nemen van mijn vrouw, zoon en mensen daar omheen. Hoe ik hen ontlast bij mijn afscheid en nasleep. Maar daar heb ik gelukkig tijd voor.
Waar had je eerder in je proces hulp of steun aan gehad?
Hoezeer de effecten van de chemotherapie na-ijlen en wanneer de geleidelijke effecten van hormoontherapie afvlakken. Dat liep door een wisseling van oncologen wat mis. Toen ik na de chemo's niet opknapte ondanks mijn inzet, raakte ik diep ontmoedigd en bleek hulp nodig. Daaraan zat achteraf een voordeel: de psycholoog heeft me niet alleen geweldig geholpen bij het opkrabbelen, maar ook bij het re-integreren.
Hoe open(baar) ben je over je ongeneeslijk ziek zijn?
Vanaf de diagnose ben ik blogs gaan schrijven en van het eerste jaar heb ik een boek gemaakt. Inmiddels zijn er meer boeken en geef ik lezingen. Verder heb ik meegewerkt aan de campagne 'Leven tot het laatst', ben ik door diverse media geïnterviewd en schreef n bijdrage voor het boek 'Levenlessen' van ISPO
Hoe kijk je naar de toekomst?
Zonder angst en met plezier. Ooit houdt de dekking van de testosteronremming op. Maar niemand weet wanneer dat is en wat ik dan te verwerken krijg. Dat zien we dan wel. Ik leef met plezier. Natuurlijk, elke dag zijn er dingen die moeten en die kosten me meer moeite dan voorheen, maar elke dag kan ik ook dingen doen die ik leuk vind. Ben ik fysiek te moe, ga ik wandelen of kalm fietsen in plaats van hardlopen of crossfitten. Kan ik mijn hoofd niet bij mijn boek houden, dan zoek ik een ander boek of kijk ik tv of een dvd of ga ik even naar het strand. Ik verveel me nooit.
Heb je tips voor andere mannen die ook ongeneeslijk ziek zijn?
Ook met ongeneeslijke kanker kun je voluit, prettig en zinvol leven. Stap over je drempel heen, durven en doen; meestal komt er meer van terecht dan je vooraf dacht. Stap zelf naar buiten en communiceer. Ik heb de diagnose bv zélf op mijn werk verteld. Hierdoor was er meteen een gesprek en maakte mijn re-integratie voor iedereen makkelijker.
Wat ben ik nog vergeten aan je te vragen?
Wat was de mooiste les die je leerde! Voor mij was dat een les van de psycholoog. Na de chemo spande ik me in om helemaal terug te komen.
De doelen lagen verder weg en ik werd moe, kreeg klachten en werd somber.
Ik bleef niettemin gewoon duwen. Toen de psycholoog dat plaatje scherp had zei ze: nu toegeven is geen opgeven. Van die les heb ik nog elke dag plezier.
Als op een feestje de vermoeidheid na een half uur toeslaat, ga ik weg.
Dat is het beste voor de anderen én voor mij. Wat hebben anderen aan iemand die krampachtig nog een uur de drukte doorstaat maar zichzelf niet is?
Daardoor kan ik de volgende dag lekker leven in plaats van moeten herstellen.

BESTUUR

Voorzitter:
Rini van Rodijnen, 06-53941895
Rinivanrodijnen@planet.nl

Vicevoorzitter:
Henk Boeijen, 06-42257769
Henk.boeijen5@gmail.com

Secretaris:
Nellie van Berkel, 0412-402322
nellievanberkel@gmail.com
Achterschaijkstraat 4,5351 NB

Penningmeester:
Marius Smits, 0412-642942
mariussmits@kbo-berghem.nl

Bestuursleden:
Francien Akkermans,06-16791013
hansakkermans1948@hotmail.com

Henk van Alphen 06-24724911
Loenalp@kpnmail.nl

Marietje Arts, 06-24750932
WimWimArts@hotmail.nl

Hans den Brok, 06-40624777
hansenjosedenbrok@gmail.com

Henk vd Camp, 06-57831527
henk.camp@gmail.com

Marja vd Heuvel, 06-15498661
peterenmarjaheuvel@hotmail.com

Bankrekening:
NL19 RABO 0132826178
Facebook @herfstzon
https://www.kbodeherfstzon.nl/
https://www.kbo-berghem.nl/