

EEN NIEUW SEIZOEN; Tijd voor iets nieuws?

Voor u ligt een extra uitgave van ons Herfstblad. Tijdens deze rustige zomerperiode is het een mooie gelegenheid om nieuwe plannen te maken voor het komende seizoen. Misschien een nieuwe hobby, gezellige bezigheid of vrijwilligerswerk zoeken? Wij zetten op een rijtje wat er allemaal te doen is bij onze Herfstzon en wie u hiervoor kunt benaderen.

SPORT EN ONTSPANNING

BILJARTEN

Maandag t/m vrijdag vanaf 13.30 uur Berchplaets
Contactpersoon Cor van Wanroy
secretarisbdh@gmail.com

Biljartvereniging B.d.H. is er speciaal voor leden van de Herfstzon.

Onze vereniging telt ongeveer 50 leden. Iedere middag kan er een spelletje biljart gespeeld worden vanaf 13.00 uur tot 17.00 uur. Er mag vrij gebiljart worden, maar er kan ook in competitie verband worden gespeeld.

Ieder jaar wordt er een onderlinge competitie gehouden, hieraan kan iedereen meedoen.

Een keer per jaar wordt er een gezellige spelletjesmiddag georganiseerd, dit is ook voor uw partner.

Om onze vereniging te laten voortbestaan zoeken wij altijd nieuwe leden.

Aanmelden kan bij ons secretariaat of boven in de biljartzaal, loop gerust eens op een middag binnen.

Aanmelden via secretariaat:
secretarisbdh@gmail.com

EXTRA ACTIVITEITEN EDITIE Augustus 2023

Voor specifieke informatie over de activiteit kunt u met de genoemde persoon contact opnemen. Voor algemene informatie over de Herfstzon kunt u kijken op onze website of neem contact op met het secretariaat.

<https://www.kbodeherfstzon.nl/>

Facebook @herfstzon

Secretariaat 0412-402322

BREICLUB

Vrijdagmiddag 13.30 uur

Contactpersoon Bep Bloemers 0412-760202

Onze breiclub bestaat uit ca. 30 dames en één heer, die gezamenlijk breien, haken of bijpraten. Een simpel vierkant lapje kunnen breien of haken volstaat al om mee te kunnen doen. Sommigen werken aan een eigen project, anderen breien/haken voor het "80-jarig bevrijdingsvlag-project", weer anderen maken werkstukken die verkocht kunnen worden ter aanvulling van onze kas. Hierdoor kunnen wij weer nieuwe materialen aanschaffen en proberen we jaarlijks een gezellige middag voor onze leden te organiseren. We inspireren vooral ook elkaar door het tonen van de projecten die gemaakt zijn en leren technieken en steken aan elkaar. Dat is weer een stimulans om ook thuis het werkstuk eens op te pakken.

BRIDGEN

Woensdag van 09.30 tot 12.00 uur Berchplaets.

Contactpersoon Willie Megens 0412-402351

Onze seniorenbridgeclub speelt onder leiding van een ervaren werkgroep. Van begin september tot eind april spelen we voor een individuele competitie, hiervoor is geen opkomst plicht. Van begin mei tot eind augustus is het vrij bridgen.

Ook organiseren wij jaarlijks een bridge-drive op de laatste vrijdag van september.

COMPUTERHOEK

Elke 3^e donderdag van de maand in de foyer van de Berchplaets, of cursus aan huis.

Contactpersoon Annette Rooke 06-18515062

Vragen over de laptop, telefoon of tablet; wat u nog niet helemaal onder de knie heeft kunt u met een van de leden van onze computerhoek samen oplossen.

Enkele voorbeelden:

Hoe kan ik een bijlage van een mail opslaan?

Of foto's van uw telefoon verzenden naar het mailadres van de laptop of tablet.

Of hoe werkt WhatsApp.

Degene die u hierbij helpt komt bij u thuis.

Ook is het mogelijk, als u maar één vraag hebt, om deze op te laten lossen in de Berchplaets op elke derde donderdag van de maand bij de Berghse Tafel tussen 14.00 en 16.00 uur.

CREACLUB

Vrijdagochtend 10.00 uur Berchplaets

Contactpersoon Ineke Mulders 0412-402901

Wie creëert maakt of produceert iets.

Creatieve makers kunnen iets creëren met hun handen: schilderen, knutselen, met papier en plaatjes werken. Voorheen gebruikten we poëzieplaatjes, vandaag de dag zijn er allerlei knipvellen voorhanden. De Creaclub bestaat uit vrouwen die allemaal ideeën uitwerken en daar kaarten van maken. We zijn bezig met borduurgaren, wol, lintjes, kleurpotloden, stiften, papier en karton. We helpen elkaar met projecten en we leren graag van anderen. Eigenlijk is het altijd een gezellige (war)boel waar je ook nog iets kunt maken en leren. Het enige wat we van je vragen is: Breng gezelligheid mee en de rest komt vanzelf.

FIETSEN

Dinsdagmiddag 13.30 uur

Vanaf Mr Gielenplein

Van mei tot en met september

Contactpersoon Henk Boeijen 06-42257769

Vanaf begin mei tot eind september fietsen we op dinsdagmiddag vanaf de Berchplaets een afstand van ca 30 kilometer. We starten om half 2 en zijn rond half 5 weer terug. Onderweg stoppen we ergens bij een café of restaurant om uit te rusten en om wat te drinken. De consumptie(s) zijn uiteraard voor eigen rekening. Als u mee wilt

fietsen dan zien wij u graag op dinsdagmiddag bij de Berchplaets. Sluit gerust een keer aan!

Eind augustus organiseren we een langere fietstocht van ca 60 kilometer. Deze fietstocht duurt de hele dag, we bezoeken dan een interessante locatie waar we een paar gezellige uurtjes doorbrengen. Onderweg stoppen we regelmatig om iets te drinken.

GYMNASTIEK

Dinsdagmiddag 14.15 tot 15.15 uur Berchplaets

Contactpersoon Gerda Martens 0412-402138

Gymlerares Kitty Sackers is een veelzijdige dame met ruime ervaring op het gebied van sport, beweging, dans en mindfulness voor kinderen en ouderen. Wat Ons-Welzijn en de Herfstzon samen met Kitty organiseert voor ouderen in Berghem is beweging en sport therapie met als doel ouderen zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen. Kitty's werkwijze is gebruik te maken van attributen, muziek, beweging ritme en de kracht van stilte (meditatie).

We beginnen met de warming up voor degene die dit kunnen, daarna veel oefeningen naast of op de stoel. Hardlopen naast je stoel voor de conditie, benen strekken van voor naar achter. Arm- en nekspieren; alles komt aan de beurt. De laatste vijf minuten ontspannen met muziek en de ogen dicht.

Het is altijd een fijn uur om te sporten voor en met senioren.

JEU DE BOULES ZOMER

Donderdagmiddag 13.30 uur van maart t/m okt

Bij Boer Bart Burg van Erpstraat 80

Contactpersoon Henk vd Camp 06-57831527

Over de periode maart tot november hebben we de zomer jeu de boules competitie op de boules banen bij Bart van Schaijk.

Wekelijks zijn we met ca. 40 personen.

De standen worden bijgehouden door Frans van Tooren en op de laatste jeu de boules dag in november worden de prijzen uitgereikt.

We beginnen om 13.30 uur en spelen twee partijen. Tussen de twee partijen is er een pauze en drinken we een kopje koffie of thee en na afloop is de mogelijkheid om een consumptie te nuttigen en even gezellig na te zitten.

JEU DE BOULES WINTER

Donderdagmiddag van nov tm febr
Boel de Boeuf in Oss
Contactpersoon Piet Droomers 0412-401294

In de winterperiode spelen we jeu de boules binnen bij de Petanquevereniging Boules De Boeuf in Oss zodat we fijn het hele jaar door kunnen spelen.

Voor het winterseizoen 2022-2023 hadden zich 36 leden aangemeld. Helaas moesten er enkele, om diverse redenen, afhaken. Voor het komende seizoen hebben we graag dat de mensen die de afgelopen winter hebben deelgenomen ook straks weer van de partij zijn maar nieuwe spelers zijn ook van harte welkom! Tot ziens in het nieuwe (winter)seizoen!

NORDIC WALKING

Maandagochtend 09.00 uur vanaf Hoessenbosch
Contact persoon Jan de Kruijf 06 57810073.

Herfstzon-leden, oud of nieuw, die nog kunnen en willen lopen of wandelen in het mooie Herperduin, zijn welkom in de groep Nordic Walkers (nu +/- 10 personen)

We starten bij het Hoessenbosch theater en lopen dan ongeveer één uur.

Iedere eerste maandag van de maand lopen we +/- twee uur met een koffie pauze in een restaurant.

Proef training.

Kom gewoon een keer meedoen en kijken of het iets voor je is. Voor de proef hebben wij stokken, dus u hoeft hiervoor niets aan te schaffen.

Wil je meer informatie bel dan gerust naar Jan.

TOERNOOIKAARTEN

Woensdagmiddag 13.30 uur Berchplaets
Van oktober tot en met april
Contactpersoon Henk Boeijen 06-42257769

Er wordt door ca 80 deelnemers in een gezellige sfeer gerikt of gejokerd. De middag is rond kwart voor 5 afgelopen. Iedere week wordt er om diverse mooie dagprijzen gekaart en op het eind van het seizoen worden de prijzen aan de competitiewinnaars uitgereikt. Ook is er deze middag een loterij waarvoor u de lotjes gebruikt die u iedere week bij binnenkomst krijgt. Om mee te kunnen doen moet u redelijk kunnen rikken of jokeren. Hebt u zin en tijd om te kaarten dan zien wij u graag op woensdagmiddag in de Berchplaets.

TONEEL

Donderdagochtend 10.00 uur Berchplaets
Contactpersoon Anita van Oorschot 06-10161403

WIST U DAT WE:

- Een hele gezellige toneelclub zijn
- Tot Wederzijds Genoegen heten
- 2 keer per jaar een optreden verzorgen
- Tijdens de repetities heel veel lol en plezier hebben
- Van mei tot ongeveer half september vrij zijn.
- 1 keer per jaar een playbackshow hebben
- Met kerst een toneelstuk opvoeren
- Het heel erg fijn zouden vinden als we er wat leden bij krijgen
- Vooral op zoek zijn naar mannen
- Ook op zoek zijn naar dames
- Op zoek zijn naar grappige en bijzondere kleding
- Graag decorbouwers en geluidstechnicus verwelkomen
- ALLEMAAL WAT OUDER ZIJN MAAR NOG JONG VAN GEEST!
- Voor opgave of meer informatie neem contact op met Anita van Oorschot

VOLKSDANSEN

Dinsdagochtend 09.15 uur Berchplaets
Contactpersoon Claar van Hintum 0412- 402674

Op heel de wereld dansen bevolkingsgroepen bij speciale gelegenheden. Het geeft plezier, kracht en moed om weer door te gaan.

Veel van deze dansen en muziek zijn nooit veranderd en herkenbaar als een dans van een bepaald land of volk.

Ook linedance valt hieronder.

Om vitaal en fit te blijven is dansen ook goed voor lichaam en geest.

Verskillende onderzoeken hebben aangetoond, dat dansen en bewegen op muziek goed is voor je brein. Het verbetert het geheugen, de balans, concentratie en flexibiliteit.

Heb je zin om kennis te komen maken met deze dansen? Kom dan eens kijken.

Dat kan iedere dinsdagochtend van 9.15 tot 10.30 uur in "De Berchplaets".

Informatie bij Claar van Hintum of Gerrie van der Aalsvoort gerrievanderaalsvoort@gmail.com

YOGA

Maandagochtend 09.00 uur en 10.30 uur en
Dinsdagmiddag 13.15 uur Berchplaets
Contactpersoon Mieke van Erp 0412-401822
Er zijn 15 lessen per halfjaar

Al een aantal jaren zijn we in de Berchplaets bezig met yoga voor Seniorenvereniging de Herfstzon. Dat betekent dat iedereen mee kan doen, ongeacht uw lichamelijke conditie. We passen zo nodig de oefeningen aan zittend op een stoel. Belangrijk onderdeel van de les is de eindontspanning, maar ook losmaak oefeningen en ademhalingsoefeningen worden gegeven, allemaal met de bedoeling om uw hoofd leeg te maken en tot rust te komen. Op dinsdagmiddag zijn er nog enkele plaatsen, voor de maandagochtend is er een wachtlijst. Een proefles is op aanvraag mogelijk; vraag deze aan bij Mieke van Erp.

ZANGKOOR

Maandagmiddag 14.00 uur Berchplaets
Contactpersoon Willie Megens 0412-402351

Wij zijn een koor dat op maandagmiddag repeteert in de Berchplaets onder leiding van een dirigent. Ons repertoire bestaat uit meezing- en kerkliederen. Op de tweede maandag van de maand repeteren we meezingliederen; u mag ook alleen hiervoor kiezen. Wij zingen een keer in de maand in de kerk (tweede zondag), op activiteiten van de Herfstzon en in de Wilberthof. Voor inlichtingen kunt u contact op nemen met Willie Megens 0412-402351 of u komt langs op maandag middag

VRIJWILLIGERS

BEZORGERS

Contactpersoon Henk vd Camp 06-57831527

Maandelijkse ontvangen onze leden het KBO maandblad "Ons" en "Ons Herfstblad". Deze worden door ongeveer 15 vrijwilligers bezorgd, ieder heeft een wijk. Henk zorgt ervoor dat de in totaal 450 KBO maandbladen en Herfstbladen worden verdeeld over de vrijwilligers en bij hen worden bezorgd.

Zelf is hij ook één van de bezorgers en heeft een wijk van ongeveer 35 adressen. We hebben nu voldoende bezorgers, maar als er iemand ziek is of vakantie heeft is het altijd fijn om een paar "reserve" bezorgers te hebben. Bent u geïnteresseerd om ook één keer per maand het maandblad en Ons Herfstblad bij onze leden te bezorgen dan verheugen wij ons op uw aanmelding hiervoor.

KERKHOFONDERHOUD

Woensdagochtend in het seizoen
Contactpersoon Piet Droomers 0412-401294

Vanaf april tot half november, verrichten wij werkzaamheden op het kerkhof. We zijn met 4 ploegen, die elk om de 4 weken werkzaam zijn op het kerkhof. Het werk omvat schoffelen en harken en eenmaal per jaar hagen knippen. De totale tijd dat er gewerkt en gebuurt wordt is ongeveer 2 uur. Voor een kopje koffie en een koek wordt gezorgd. De ploegbazen zijn Albert Dominicus, Driek van Veghel, Henk van den Broek en Piet Droomers. Lijkt het je wat, meld u dan aan bij een van deze mensen. Gezelligheid staat voorop!

KOFFIEZETTEN

Incidenteel bij grotere activiteiten of wekelijks bij terugkerende activiteiten van "De Herfstzon" in de Berchplaets. Contactpersoon Joke van Oss 06-23675303 of 0412-401062

Wij zijn met een groep vrijwilligers, ons werk bestaat uit het verzorgen van koffie/thee en consumpties en ook het leuk aankleden van de zaal voor het Sinterklaasfeest, de Kerstviering, Carnaval, Jaarvergaderingen en andere bijeenkomsten. Verder zijn er nog vele activiteiten die door onze vrijwilligers gedaan worden, zo is er iedere middag een andere vrijwilliger die de koffie/thee verzorgd bij het biljarten of een andere activiteit. Al onze activiteiten zijn overdag en in de Berchplaets. Onze vrijwilligers doen het werk met liefde en plezier. U moet nooit denken hier ben ik te oud voor want onze oudste vrijwilliger wordt dit jaar 90. Als u dit ook wilt kunt u altijd bellen met Joke van Oss, zij geeft u graag meer informatie.