

Januari 2024 - 5^e jaargang

VAN DE VOORZITTER

In de eerste editie van "Ons Herfstblad" 2024 kijk ik even terug op het eerste jaar na de Corona-epidemie dat weer normaal verliep en ik wens voor ons allen dat dit zo mag blijven.

De muziek tijdens onze carnavalsmiddag werd door de aanwezigen zo hoog gewaardeerd dat PIWIV ook onze komende carnavalsmiddag voor ons komt spelen. De reizen voor onze mobiele leden en voor onze minder mobiele leden waren heel verschillend, maar bij beide reizen hebben de deelnemers enorm genoten.

Het verplaatsen van de grote Herfstzon-fietsdag van begin- naar eind augustus bleek een succes, daarom is besloten dit voor de komende jaren te handhaven.

Op vele plaatsen in deze wereld heerst nu oorlog, geweld en ellende zoals bij Rusland/Oekraïne, Israël/Gazastrook. Ik hoop voor alle inwoners van deze landen en regio's dat er in 2024 vrede komt en dat zij een normaal leven kunnen leiden zonder oorlog en geweld of ander leed.

In het nieuwe jaar beginnen we al vroeg met een mooie grote activiteit. Op donderdagmiddag 11 januari 2024 treedt De Linge-Revue voor ons op, dat wordt een middag met muziek en vooral om te lachen, er wordt afgesloten met een diner. Verder zijn er in het voorjaar enkele voor senioren belangrijke thema-middagen.

Een deskundige informeert ons over hoe we kunnen voorkomen dat we vallen (valpreventie), een notaris geeft uitleg over erfrecht en (levens)testament, maar ook veilig fietsen zal nog aandacht krijgen. Mocht u een belangrijk onderwerp weten voor een thema middag, dan horen wij dat graag en kijken we of we daar invulling aan kunnen geven. We gaan met 2024 een jaar tegemoet waarin De Herfstzon weer veel te bieden heeft aan activiteiten, sportiviteit, beweging, vertier en gezelligheid.

Om dit te kunnen blijven doen zijn vrijwilligers onontbeerlijk. Wilt u binnen De Herfstzon ook behulpzaam zijn, laat het weten, het wordt zeer gewaardeerd. Voor nu wens ik u fijne Kerstdagen en voor 2024 een gezond en gezellig nieuw jaar. Henk van Breda.

JAARPLANNER 2024

11 januari	Linge Revue – cabaret – diner
17 januari	Seniorenexpo Veldhoven
12 februari	Carnavalsmiddag mmv PIWIV
20 februari	Valpreventie – voorlichting
4 maart	Notaris lezing
4 april	Jaarvergadering
14 en 15 mei	Reis mobiele leden
8 juli	Kermismaandag
augustus	Jaarlijkse fietsdag
augustus	Reis minder mobiele leden
september	Jeu de Boules toernooi
26 september	Opening seizoen
28 november	Sinterklaasviering
17 december	Kerstviering

NIEUWE LEDEN 4^e kwartaal 2023

In het vierde kwartaal zijn de volgende leden bij onze vereniging gekomen;

Henk en Clazien Alders, Nico en Hennie van Erp, Mari en Ineke Gremmen, Mia de Haas, Henk en Ria Heurkens, Liesbeth Hoeks, Piet en Henriëtte Huibers, Mari en Dia Leijten, Huub van Rooij, Gerard en Nelly van der Sanden, Jan Voet, Gerdie Willemsen.

Wij heten hen allemaal hartelijk welkom en veel plezier bij de Herfstzon!

In Memoriam

†

Wilhelmien Brands
26 november, 67 jaar

†

Theo van Schaijk,
29 november, 81 jaar

†

Marietje Hoeks van Oorsouw
8 december 2023, 86 jaar

†

Ria van den Broek van Erp
13 december 2023, 82 jaar



ACTIVITEITEN JANUARI

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

ONS Welzijn: Inloopuur én financieel spreekuur;
Iedere woensdag van 15:00 tot 17:00 uur.
Ingang Mr Gielenplein Jumbo; bij binnenkomst rechts.

Inloopuur 't Slotje Herpen:
Maandag van 14:00–15:00 uur in de **even** weken
Inloopuur VidiReo Ravenstein:
Dinsdag van 10:00–11:00 uur in de **oneven** weken

Biljarten

Van maandag tot en met vrijdag 13:00 uur

Bridgen

Woensdagochtend 09:30 uur

Bridgecursus: Woensdagochtend 09:30 uur
3-10-17 januari in 't Reut

Breiclub

Vrijdagmiddag 13:30 uur

Creacub

Vrijdagochtend 09:30 uur

Computerhoek (voor kleine ondersteuning)

Donderdagmiddag 18 januari 13:30 uur

Tijdens de Bergse Tafel

Dansen

Dinsdagochtend 09:15 uur; niet op 2 januari

Gymnastiek

Dinsdagmiddag 14:45 uur; niet op 2 januari

Koor

Maandagmiddag 14:00 uur

Nordic Walking

Maandagochtend 09:00 uur, start vanaf de parkeerplaats bij Hoessenbos

Toernooikaarten

Woensdagmiddag 13.30 uur

Winter jeu de boules Boel de Boeuf Oss

Donderdagmiddag 13.30 uur

Op 4 en 18 januari

Yoga

Maandagochtend 09:15 uur en 10:30 uur

Op 8-15-22-29 januari

Dinsdagmiddag om 13.15 uur

Op 9-16-23-30 januari

EXTRA ACTIVITEITEN IN JANUARI

11 januari

Linge Revue

18 en 22 januari

Gesprekken diverse activiteitengroepen en bestuur

17 januari

Expo Veldhoven

WORKSHOP VALPREVENTIE dinsdag middag 20 FEBRUARI

Valpreventie is het verminderen of voorkomen van valongelukken bij ouderen. De risico's worden besproken en ook de fysieke, mentale en sociale gevolgen na een val.

Vallen doet pijn en vaak komen er complicaties bij. Een val bij mensen boven de 65 is bijna nooit "alleen een val".

Soms loop je tegen een lange revalidatie aan of je durft bepaalde dingen niet meer uit angst om te vallen.

Gezien ouderen steeds **langer zelfstandig thuis wonen**, vinden de Herfstzon, BerghsLeven, comité zieken & gehandicapten, Zonnebloem, Mooiland, Berghem Wijzer en ONS welzijn.) het thema Valpreventie belangrijk.

Vanuit KBO Brabant komt fysio therapeut Maurice van Gelder, gespecialiseerd in valpreventie. Maurice is met dit steeds groter wordende probleem bekend en geeft goede tips en voorlichting om vallen in de toekomst te voorkomen. Daarnaast geeft Frans Lefeber, senior bewegingswetenschapper, een demo met een smartfloor. Dit is een slimme vloer vol sensoren die een waarschuwing geven als het valrisico omhoog gaat. Zo ben je er op tijd bij om maatregelen te nemen die een val helpen te voorkomen.

Deze middag is voor **iedereen in Berghem toegankelijk** en wordt aangeboden door de Herfstzon, de Zonnebloem, Berghem Wijzer, Mooiland, BerghsLeven, ONS welzijn, comité zieken en gehandicapten. Aanvang 13.30 uur, zaal open om 13.00 uur.

Vooraf en tijdens de pauze krijgt u een kop koffie of thee aangeboden.

-----✂-----

Onderstaande persoon/personen meldt/melden zich aan voor de informatiemiddag Valpreventie door inlevering van deze strook voor 31 januari 2024 bij Nellie van Berkel, Achterschijkstraat 4 of Henk van Breda, Molenweg 65.

Naam.....en.....

Adres.....

Telefoon.....

Handtekening.....

UITVAART MEVR VD HEUVEL - LENS

Tijdens het afscheid en de uitvaart van Mevrouw Ietje vd Heuvel Lens is er door de familie in plaats van bloemen gevraagd om een bijdrage voor de Herfstzon.

Wij waren aangenaam verrast door deze mooie geste en danken haar kinderen en familie hiervoor hartelijk.



Bridgedrive

KBO Kring Oss organiseert een bridgedrive in de Berchplaets te Berghem op vrijdag 2 februari 2024

De organisatie van deze bridgedrive is in handen van de bridgeclub van de Herfstzon Berghem.

Het wordt een heel gezellige drive onder het genot van een drankje en een hapje.
Er worden 6 rondes van 4 spellen gespeeld.

Het programma is als volgt:

13:00 uur Ontvangst en uitreiking loopbriefjes.

13:30 uur Aanvang eerste ronde.

De uitslagen en prijzen worden per lijn vergeven.

Ca. 17.00 uur afsluiting



De kosten voor deze gezellige bridge middag bedragen € 10.- per paar voor KBO leden in kring gemeente Oss.

Bij uitzondering, als er plaats over is, hoeft één van de spelers van een paar geen lid van de KBO te zijn. De bijdrage is dan € 15.- per paar.

---✂--- - - - - - ✂ - - - - - ✂

**Onderstaande personen melden zich aan voor de Bridge Drive van 2 februari 2024
door inlevering van deze strook voor 19 januari 2024 bij
Nellie van Berkel, Achterschajkstraat 4 of Jan Megens, J. Gagarinstraat 20**

Naam 1

E mail adres 1.....

Naam 2

E mail adres 2.....

Met machtiging tot afschrijving omstreeks 26 januari 2024 van **€ 10,00 / € 15,00** van zijn of haar Bankrekening: IBAN nummer:

Handtekening:

Wist u dat.....?



- ✓ ons **koor** op zoek is naar een draagbaar elektronisch orgel / keyboard?
Wanneer u hen hiermee kunt helpen of iemand weet, u hiervoor contact kunt opnemen met Will Megens, telefoon 0412-402351?
- ✓ zingen in een koor helpt tegen stress en eenzaamheid en een goed gevoel geeft?
- ✓ Ons koor iedere maandagmiddag om 14.00 uur repeteert en nieuwe leden van harte welkom zijn?

- ✓ Er op 7 januari weer een middag Berghem ontmoet is in de Berchplaets?
- ✓ Er 14 deelnemers op onze bridgescursus zitten?

- ✓ De kans op vallen steeds groter wordt, naarmate je ouder wordt?
- ✓ Een van de drie senioren jaarlijks een val maakt, die ernstige gevolgen kunnen hebben?
- ✓ Er op dinsdagmiddag 20 februari een voor senioren belangrijke lezing wordt gegeven over valpreventie?
- ✓ Het goed is om daar eens bij stil te staan en nog veel beter om je goed te laten voorlichten?
- ✓ Er een aanmeldingsformulier in dit Herfstblad zit en dat u van harte welkom bent?
- ✓ De toegang gratis is, ook het kopje koffie of thee, en de middag voor **iedereen** toegankelijk?



***Wij wensen
u allen
fijne kerstdagen
en een gezond
en gelukkig 2024***



HET BESTUUR

Voorzitter:

Henk van Breda

Telefoon: 0412-402471

E-mail: hmvanbreda@caiway.nl

Secretaris:

Nellie van Berkel,
Achterschajjkstr 4, 5351NB Berghem

Telefoon: 0412-402322

E-mail: nellievanberkel@gmail.com

Penningmeester:

Gerrit Mulders,

Telefoon: 06-51825161

E-mail: gerrit.mulders@hetnet.nl

bestuursleden:

Francien Akkermans,

Telefoon: 0412-402625

E-mail: hansakkermans1948@hotmail.com

Henk vd Camp,

Telefoon: 0412-401092

of 06-57831527

E-mail: henk.camp@gmail.com

Piet Droomers,

Telefoon: 0412-401294

E-mail: pietdr@gmail.com

Marietje Arts,

Telefoon: 0412-402569

E-mail: WimWimArts@hotmail.nl

Gerda Martens,

Telefoon: 0412-402138

E-mail: gerdamartensvos@gmail.com

Joke van Oss,

Telefoon: 0412-401062

E-mail: jajovanoss@live.nl

Bankrekening: NL19 RABO 0132 8261 78

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

Facebook @herfstzon