

Juli 2024 - 5^e jaargang

NIEUWE LEDEN 2^e kwartaal 2024

Ine van der Beurcht, Chris Brouwer,
Hennie van der Lee, Jolan van Oorsouw,
Cor en Ardien Reijs van Hintum,
Hannie Schellen-Kluytmans,
Arnold en Ria van Tilburg van der Wijst



Allemaal hartelijk welkom bij onze vereniging!

THEMA - AVOND KBO BRABANT IN BERCHPLAETS 4 juli

Op donderdagavond 4 juli houdt KBO Brabant een
thema avond in de Berchplaets.

Deze avond is toegankelijk voor leden van de
Herfstzon en voor alle leden van KBO Kring Oss.
Het thema is een gezonder en gelukkiger leven
waarbij gekeken wordt naar de blauwe zones in
de wereld. Op deze plaatsen worden mensen er
vaker dan gemiddeld 100 jaar, leven in goede
gezondheid en ze voelen zich gelukkiger.

Mensen uit de blauwe zones hebben gemiddeld:

- 7 jaar langere levensverwachting
- 12 jaar meer gezond leven
- 1/5 van het aantal kankergevallen
- 1/6 van het aantal hart en vaatziekte

Hier heeft men een ongeorganiseerde gezondheid
en in de westerse samenleving hebben wij een
georganiseerde ongezondheid.

In de Blauwe Zones focust men zich niet zozeer
op ziekten maar meer op de mogelijkheden hoe
men zolang mogelijk gezond kan blijven.

Hier worden wij meer verleid tot ongezond
gedrag. We richten ons meer op zaken die gericht
zijn op ziekte en ongezonde factoren.

Denk aan de vele reclames van ongezond eten.
Kunnen wij het roer omgooien?

Het belooft een interessante en leerzame avond
te worden waarvoor u zich kunt aanmelden via de
QR code van de folder op de laatste pagina, of

een telefoontje naar de voorzitter of secretaris.
Zij melden u dan voor deze avond aan.

BERGSE KERMIS 15 juli

Dit is altijd een gezellige middag met muziek en
op de achtergrond de vrolijke kermisgeluiden.
Deze keer maken we ook kennis met het
vernieuwde Meester Gielenplein, we erg zijn
benieuwd hoe de kermis eruit gaat zien.
Momenteel wordt er hard gewerkt en iedere dag
is er meer te zien van het toekomstige plein.
Het blijft spannend hoe het allemaal gaat passen
maar wij gaan er zeker een leuke middag van
maken. Zoals het er nu naar uitziet kunnen we
wel een lekker warm vest of trui gebruiken, maar
wie weet, niets is zo veranderlijk als het weer!

REIS MINDER MOBIELE LEDEN 13 augustus

Wij hebben een mooie reis uitgezocht voor onze
minder mobiele leden. Een dagje uit de dagelijkse
beslommeringen en plezier maken.
Het inschrijvingsformulier vindt u verder in dit
blad.

JAARLIJKSE FIETSDAG 4 september

Het lijkt nog ver weg, maar misschien wilt u de
datum alvast in uw agenda noteren, dan is dat
alvast geregeld.

De organisatie is al druk bezig met voor-fietsen
en het maken van afspraken, zodat wij een mooie
dag kunnen verwachten. Wij hebben al jaren een
goede en stabiele club van vrijwilligers die de
fietsdag regelt en zien vol verwachting naar uit
waar we dit jaar mee naar toe mogen!

In Ons volgende Herfsblad komt de inschrijving
voor deze dag.

In Memoriam

+

Doortje van Altvorst van Vliet
6 juni 2024, 83 jaar



ACTIVITEITEN JULI

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

Prikpost gezondheidscentrum:

op afspraak tel: 0413-401908.

Ons Welzijn: Inlooppuur én financieel spreekuur iedere woensdag van 15:00 uur tot 17:00 uur.

Ingang Mr Gielenplein Jumbo; bij binnenkomst rechts.

Maandag EVEN weken 14:00–15:00 uur 't Slotje Herpen

Dinsdag ONEVEN weken 10:00–11:00 uur VidiReo Ravenstein

Berchplaets gesloten van 22 juli tm 11 aug

Biljarten

Van maandag tot en met vrijdag 13:00 uur

Niet van 22 juli tot en met 11 aug

Bridgen

Woensdagochtend 09:30 uur

Tot 17 juli; start weer op 14 augustus

Breiclub

Vrijdagmiddag 13:30 uur

Tot 19 juli, start weer op 16 augustus.

Creaclub

Vrijdagochtend 09:30 uur

Tot 19 juli, start weer op 16 augustus.

Computerhoek (voor kleine ondersteuning)

Donderdagmiddag 15 augustus 13:30 uur

Tijdens de Bergse Tafel

Dansen

Dinsdagochtend 09:15 uur

Laatste keer 25 juni, start weer op 3 september.

Fietsen

Dinsdagmiddag 13.30 uur Kap Kitslaarstraat

Gymnastiek

Dinsdagmiddag 14:45 uur,

Laatste keer 9 juli, start weer op 20 augustus

Jeu de boules zomerseizoen

Donderdagmiddag 13:30 uur.

Bij Boer Bart, Burg. Van Erpstraat 80

Gaat door in de zomervakantie

Kerkhof

Woensdagochtend 09.00 uur

in afwisselende groepen

Kienen

Eerste keer op 12 september

Koor

Maandagmiddag 14:00 uur

Tot 8 juli; start weer op 12 augustus

Nordic Walking

Maandagochtend 09:00 uur, start vanaf de

parkeerplaats bij Hoessenbos

Gaat door in de zomervakantie

Yoga

Start na de zomervakantie op

19 en 20 augustus

Extra activiteit in juli:	Donderdag 4 juli	19.30 uur	Thema avond KBO Brabant - Berchplaets
	Maandag 15 juli	13.30 uur	Kermis op het plein

Kermis op het plein

Vorig jaar werd deze middag bezocht door meer dan 150 leden en hadden we een fijne ouderwetse kermismiddag waarbij voor iedereen wel wat te doen was.

Er werd gedanst, gebuurt en gefeest, ook werd er volop meegedaan aan de kermis attracties.

Samen met de organisatie Stichting Berghem Events gaan wij er ook dit jaar weer een gezellig feest van maken. Bij het plein is een terras met overkapping, neem in geval van twijfel een trui of vest mee, je weet het maar nooit met dit Hollandse weer.

Wij nodigen u uit onze speciale kermismiddag te bezoeken op maandagmiddag 15 juli om 13:30 uur

Programma:

- Koffie/thee met iets lekkers; een consumptiebon én een gratis lot
- Mogelijkheid bezoek kermis en deelname aan enkele attracties
- Trekking gratis loterij aangeboden door Stichting Berghem Events
- **Muziek van DJ Hans** waarop gedanst kan worden!
- Een rondje oliebol

Wij hopen dat we velen van u mogen begroeten en dat we samen een gezellige middag hebben!

Deze middag kunt u gebruik maken van onze roze Herfstzon – munten.

De bediening is in handen van de trouwe vrijwilligers van de Herfstzon

U kunt roze Herfstzon munten kopen tijdens deze middag.



REIS MINDER MOBIELE LEDEN DINSDAG 13 AUGUSTUS



Op 13 augustus gaan we met de minder mobiele leden een dagje op stap, dus leden die niet aan de reis in mei konden deelnemen.

Speciaal voor hen is er een dag samengesteld waarin volop variatie en vermaak zit.

We hebben een reis uitgezocht waarbij we niet steeds in en uit de bus hoeven, omdat dit voor veel mensen erg belastend is. Wij nemen u in Hooge Mierde mee naar "muzikale Zonnestrallen".

Tijdens deze muzikale reis door het leven is veel interactie met en tussen de aanwezigen.

We rijden via een mooie toeristische route naar restaurant Het Drop in Hooge Mierde, waar een lekkere koffietafel klaar staat. Aansluitend is er een 2 ½ uur durende show.

Tijdens de show kunnen we genieten van een bittergarnituur en consumptie.

We sluiten deze muzikale middag af met een heerlijk diner.

Programma

10.10 uur is de bus in Berghem aan de Kapelaan Kitslaarstraat

10.30 uur vertrek

12.30 uur Koffietafel met bruin en wit brood en broodjes, krentenbrood, rauwe ham, kaas en kipfilet, zoetwaren en een kroket. Twee maal koffie of thee

+14.00 uur aanvang muzikale middag

+ 17.00 uur diner;

Keuze uit tomatensoep of goed gevulde groentesoep

Runder en varkenslapjes met champignonroomsaus en stroganoffsaus (saus apart geserveerd)

Hierbij worden aardappelkroketjes, frietjes, rauwkost, warme groenten en mayonaise geserveerd.

Huisgemaakte chocolademousse met slagroom

+20.30 uur retour in Berghem

Ondanks de steeds hoger wordende prijzen hebben wij deze reis met show voor een scherpe prijs kunnen inkopen en de Herfstzou neemt hiervan ook nog een fors deel voor haar rekening.

De bijdrage die aan de leden gevraagd wordt is hierdoor € 70,- per persoon.

Wanneer achteraf niet wordt deelgenomen aan de reis is geen restitutie mogelijk.

Inschrijven voor deze reis kunt u door onderstaande strook in te vullen en vóór 20 juli in de bus doen bij het secretariaat Achterschajkstraat 4 Berghem, of bij de voorzitter; Molenweg 65 Berghem.



Onderstaande persoon/personen meldt/melden zich aan voor de show, zang en cabaret in Terheijden door inlevering van deze strook voor 20 juli 2024 bij secretaris Achterschajkstraat 4 of bij de voorzitter Molenweg 65 Berghem

Naam: _____ en _____

Adres: _____

Heeft de volgende dieetwensen: _____

Gaat/gaan op dinsdag 13 augustus 2024 mee naar "Muzikale Zonnestrallen" in Hooge Mierde

Maakt gebruik van een rollator* / rolstoel* / opvouwbare rolstoel*

***Doorhalen wat niet van toepassing is**

Met machtiging tot afschrijving op of rond 6 augustus 2024 van **€ 70,00 / € 140,00** van zijn of haar

Bankrekening: IBAN nummer:

Handtekening _____



- ✓ Onze muziekvereniging op 30 juni een zomerconcert geeft bij de Merx?
- ✓ Dit concert om 14.00 uur begint en voor iedereen gratis toegankelijk is?
- ✓ Er tijdens dit concert een gevarieerd programma te horen en zien is?

- ✓ KBO Brabant op 4 juli een thema-avond houdt in de Berchplaets?
- ✓ U hiervoor van harte wordt uitgenodigd, zie de poster hiernaast?
- ✓ U zich ook kunt aanmelden door te bellen naar de secretaris 0412-402322 of voorzitter 0412-402471?
- ✓ Wij u deze avond graag verwelkomen,
- ✓ tips om fijner en gezonder te leven zijn altijd welkom.

- ✓ De datum voor onze jaarlijkse jeu de boulesdag al vaststaat en dat dit 19 september is?
- ✓ Wij dit aan u meedelen zodat u deze datum alvast in de kalender kunt zetten.

- ✓ We hopen dat de temperatuur van het weer gaat oplopen?
- ✓ Want tijdens onze kermismiddag op 15 juli is het wel fijn als de zon schijnt!

- ✓ de medewerkers van het Kerkhof er een nieuwe collega bij hebben?

- ✓ Dit wel een hele bijzondere collega is, namelijk een dame! Het is jaren geleden dat er een vrouw bij de kerkhof ploeg zat, en wij zijn er dan ook blij mee.

- ✓ Er gerust nog meer dames bij mogen, er is genoeg werk en natuurlijk ook volop gezelligheid



**THEMA-AVOND
BLAUWE ZONES**

Donderdag 4 juli
De Berchplaets, Sportstraat 3, Berghem

Blaauwe Zones zijn gebieden in de wereld waar mensen langer, gezonder en gelukkiger leven. Voorbeelden hiervan zijn delen van Sardinië, Verenigde Staten, Griekenland en Japan. De sleutels voor een gezonder en gelukkiger leven zijn: bewuster omgaan met voeding, voldoende beweging, zingeving en sociale cohesie.

PROGRAMMA

- 19.30 uur: Opening door Eize Boonstra, voorzitter Kring Oss
- 19.45 uur: Presentatie door Lowie van Doninck
- 20.30 uur: Pauze met enkele vitaliteitstesten
- 20.45 uur: Met elkaar in gesprek:
In hoeverre is uw gemeente een blauwe zone?
- 21.45 uur: Afsluiting

Iedereen van harte welkom!
Toegang is gratis

MELD U NU AAN!

Aanmelden kan bij uw afdeling via Nellie van Berkel (secretaris) of bij Henk van Breda (voorzitter) of via onderstaande link

www.kbo-brabant.nl/aanmelden-regionale-themabijeenkomsten-over-de-blaauwe-zones

Lowie van Doninck is de specialist op het thema Blaauwe Zones en onderonafhankelijk ronden aan het hardmat Active Agenda. Maar Avans Hogeschool Ook is hij betrokken bij de KBO-verkeertalagen.

BESTUUR

Voorzitter: Henk van Breda
Telefoon: 0412-402471
E-mail: hmvanbreda@caiway.nl

Francien Akkermans,
Telefoon: 06-16791013
hansakkermans1948@hotmail.com E-mail:

Henk van Alphen,
Telefoon: 0412-488105
E-mail: Loenalp@kpnmail.nl

Secretaris: Nellie van Berkel,
Achterschajjkstr 4, 5351NB Berghem
Telefoon: 0412-402322
E-mail: nellievanberkel@gmail.com

Marietje Arts,
Telefoon: 0412-402569
E-mail: WimWimArts@hotmail.nl

Hans den Brok,
Telefoon: 06-40624777
E-mail: hansenjosededenbrok@gmail.com

Penningmeester: Marius Smits,
Telefoon: 0412-642942
E-mail: mariusmits@kbo-berghem.nl

Henk vd Camp,
Telefoon: 0412-401092 of 06-57831527
E-mail: henk.camp@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
website KBO Brabant/de Herfstzon: <https://www.kbo-berghem.nl/>