

Nieuwsbrief

Seniorenvereniging Beers Vitaal Oost-, West- en Middelbeers



Nieuwsbrief oktober 2023

Woordje van de voorzitter

Dit is alweer de nieuwsbrief van oktober. Nog 3 maanden te gaan en dan zit er 2023 alweer op. Wat gaat de tijd toch snel.

Eerlijk gezegd weet ik op dit moment weinig te schrijven. Achter de schermen wordt er bij Beers Vitaal hard gewerkt aan de voorbereiding van ons jubileum, het project “Toekomstig wonen” en natuurlijk onze activiteiten. Hierover horen jullie de komende maanden meer.

Er is toch wel wat nieuws te melden, namelijk;

- woensdag 25 oktober start de cursus “Valpreventie” .
- De Bibliotheek gaat de computercursus “Digiwijs” geven in Middelbeers.

Meer informatie over de cursus Valpreventie vind je verderop in deze nieuwsbrief.

Ik wil bij jullie nog een keer het wandelen van donderdagmorgen onder de aandacht brengen. Elke donderdagmorgen gaan er 2 groepen wandelen, 1 van 4 en 1 van 7 km. Degene die mee wil gaan wandelen verzamelen zich om 9.30 uur bij de bankjes van Ons Mevrouw. Na afloop van de wandelingen gaan de meeste nog een kopje koffie/thee drinken bij Ons Mevrouw. Deelname is gratis. Ook niet-leden van Beers Vitaal kunnen meewandelen.

Nu ik toch weinig nieuws weet te schrijven breng ik “Beers Bezoekt Beers” ook nog eens bij jullie onder de aandacht. Vanuit Beer Bezoekt Beers brengt iemand een bezoek aan Beerzenaren die daar blij van worden. Dit kan een bezoek thuis zijn, maar ook ergens koffie gaan drinken, samen een wandeling maken, enz. Ken je iemand die, of word je zelf blij als er iemand regelmatig op bezoek komt. Stuur dan een email naar beersbezoektbeers@gmail.com t.a.v. Liesbeth der Kinderen. Bellen kan ook naar 06 - 17 59 87 16, maar dan alleen tijdens kantooruren (9.00 - 17.00 uur). Beers Bezoekt Beers is een samenwerking tussen Zonnebloem De Beerzen, de Parochie en Beers Vitaal.

Heb ik al bij al toch nog wat met jullie kunnen delen. Ik hoop dat ik de volgende maand meer te melden heb.

Met vriendelijke groet,

Rien van Breda

Voorzitter Beers Vitaal

voorzitter@beers-vitaal.nl

Seniorenvereniging Beers Vitaal
Secretaris: mw A. de Koning
Calluna 15
5091 EP Middelbeers

email: secretaris@Beers-Vitaal.nl
Telefoon: 06-53750774
KBO Bankrek: NL68RABO0133814793

Kienen

Donderdag 5 oktober beginnen we weer met het kienen.

We beginnen om 13.30 in Ons Mevrouw. Iedereen is welkom. Ook als u geen lid bent van Beers Vitaal maar wel zin hebt om te kienen, bent u welkom.

Bewegen voor ouderen

We zijn weer gestart met een beweeggroep voor ouderen bij Ons Mevrouw. Het is heel laagdrempelig. De leraar houdt rekening met ieders fysieke mogelijkheden. De gym is elke woensdag van 10.00 - 11.00 uur. Misschien is het iets voor u, loop gerust binnen en doe vrijblijvend een keer mee.

Sporten bij Sportcentrum Allure

Leden van seniorenvereniging Beers Vitaal kunnen, vanaf oktober 2023 t/m maart 2024, weer gaan sporten bij Sportcentrum Allure. Men kan dit op dinsdag of woensdag van 10.00 tot 11.00, vanaf dinsdag 3 oktober. De kosten voor de hele periode bedragen € 89,50, te voldoen aan Allure. Aanmelden vóór 1 oktober bij Allure: Alluresportcentrum@live.nl.

Elke maandag handwerken

U kunt elke maandagochtend van 10.00 tot 12.00 haken, breien of kaarten maken bij Ons Mevrouw. U brengt uw eigen materiaal mee en als u een kopje koffie/thee wilt, is dat voor eigen rekening. Er zijn genoeg ervaren personen aanwezig die u eventueel kunnen helpen bij een werkje. Het is de plaats om mensen die allerlei prachtige dingen maken te ontmoeten en ideeën op te doen, iedereen is welkom.

Line dance Middelbeers extra groep

In september 2022 zijn we gestart. Terugkijkend kan ik wel zeggen dat het een bruisende start is geweest met zo'n twintig dames. En het enthousiasme is gebleven. Ik krijg regelmatig de vraag of nieuwe leden kunnen aansluiten maar de groep is vol. Een tweede groep starten kan wel van 10.45 tot 12.00 op dinsdag. Als je interesse hebt laat het mij weten 06-43746211. Bij voldoende deelname kan ik een 2^e groep starten. Dinsdag 5 september beginnen we weer.
Els Robbescheuten, Veldijk 6, Middelbeers

Rondleiding in de kerk

Zou het niet leuk zijn om eens een rondleiding te krijgen in de kerk en in de pastorie, niet omdat je daar nog nooit bent geweest maar wel omdat er allerlei interessante dingen te vertellen zijn. We zijn er welkom en daarom hebben we 2 dagen gepland waarop u kunt aansluiten: vrijdagmiddag 10 november 13.30 en vrijdagmiddag 24 november 13.30.

Na de rondleiding sluiten we af met een kopje koffie of thee. Er zijn geen kosten aan verbonden. De maximale groepsgrootte is 10 personen.

In de pastorie zijn er enkele trappen die beklommen moeten worden. `Meld u aan bij: liesbethderk@gmail.com of 06-23 57 55 15.



Cursus Valpreventie voor ouderen: 'In Balans'

Veel ouderen hebben de angst om te vallen. En dat is begrijpelijk, want een val kan nare gevolgen hebben. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal kan het invloed hebben op het zelfvertrouwen en de zelfstandigheid. In de cursus 'In balans' wordt er in zes praktische bijeenkomsten uitleg gegeven over wat u kunt doen om vallen te voorkomen. De eerste cursusdag start op 25 oktober u kunt zich nu opgeven.

Tijdens de cursus gaan we aan de slag met de spieren te versterken, de flexibiliteit te vergroten, alles met meer ontspanning te doen en vooral: met op de been te blijven. U krijgt inzicht in de factoren die vaker een rol spelen bij het ontstaan van een valongeluk, zoals medicijngebruik of problemen met zicht. De cursus is weldaad voor iedereen, maar absoluut een aanrader voor als u zich wat onzeker op de been voelt of vaker bent gevallen.

Praktische informatie

De zes cursusdagen zijn op 25 oktober, 1, 8, 15, 22 en 29 november van 9.00 tot 10.00 uur bij Grand Café De Beerze, Doornboomstraat 22 in Middelbeers. De kosten bedragen € 15,- (inclusief cursusboek). De cursus is bedoeld voor mensen vanaf 70 jaar, maar bent u jonger en heeft u interesse om mee te doen dan bent u ook van harte welkom.

Iets voor u?

Voor vragen en aanmelden kunt u contact opnemen met Corné Boot, Sportcoach van Oirschot in Beweging via c.boot@wijzer-oirschot.nl of 06- 20 44 16 85.

Culturele middag samen met Oirschot

Zalencentrum, 't Zand, Bestseweg 52, Oirschot

Het programma voor deze middag:

13.00 ontvangst met koffie/thee

13.30 opening van de middag door KBO Oirschot, Bert Meijer

13.45 optreden troubadour Tonny Wijnands

14.45 pauze met drankje en hapje

15.15 vervolg optreden troubadour Tonny Wijnands

16.15 sluiting van de middag door de voorzitter van Beers Vitaal, Rien van Breda

Wij wensen u een gezellige middag

Kaartjes à 5 euro, verkrijgbaar bij: Marianne Klaassen, Hoogdijk 8, 013-5142293

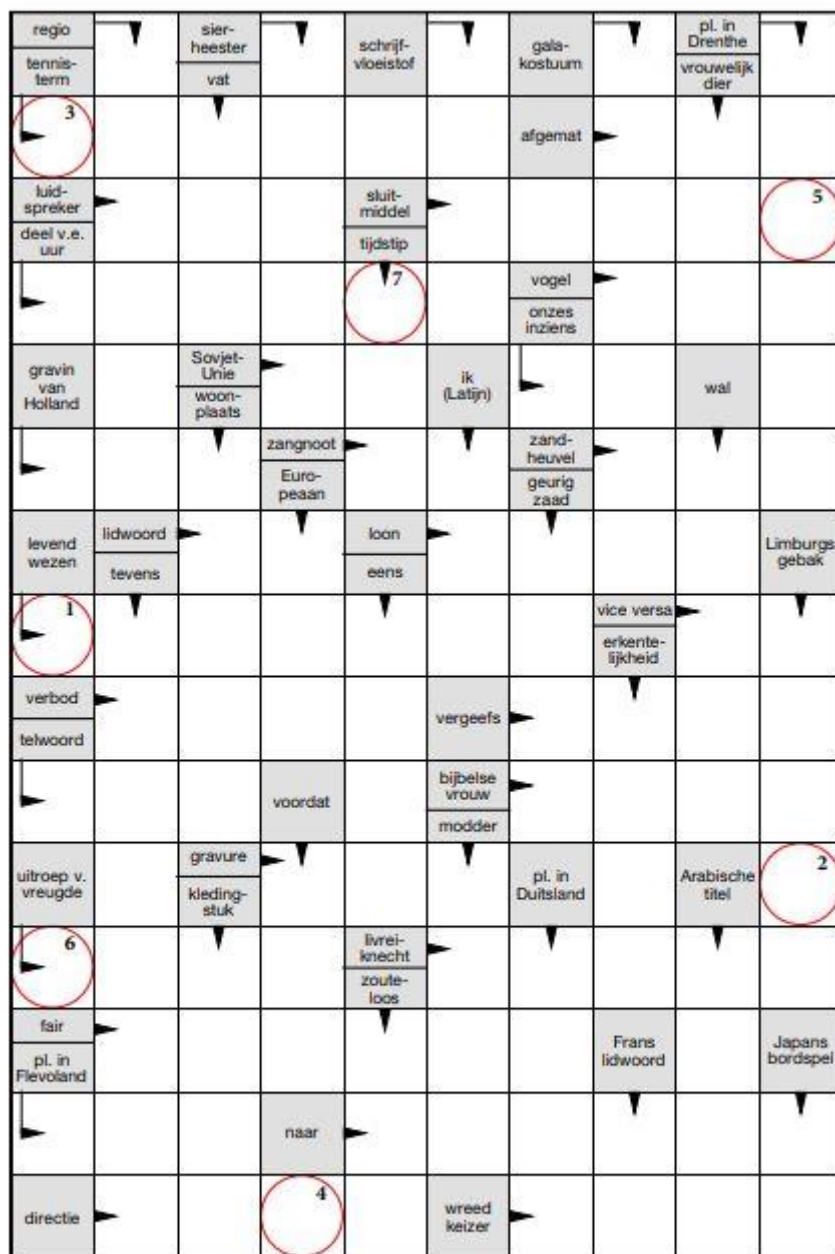
Corlien Jacobs, Rozenstraat 5, 06-14855867.

Belangrijke data voor de komende maanden

Najaar cursus valpreventie

10 en 24 november rondleiding kerk

8 december FEEST 60-jarig jubileum



©www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

De oplossing kunt u vóór 10 oktober sturen naar: secretaris@beers-vitaal.nl

De winnaar van de puzzel maand september is Cor Raaimaker, proficiat.

De oplossing was: broedzorg.