

Nieuwsbrief

Seniorenvereniging Beers Vitaal Oost-, West- en Middelbeers



Woordje van de voorzitter

Als ik dit zit te schrijven zit ik heerlijk in het zonnetje in de serre. Ik krijg al helemaal een voorjaarsgevoel. Van mij mag dit wel doorzetten, maar het is nog maar 21 februari. Er kan dus nog veel winter komen. Ik kan mij nog herinneren dat het op onze trouwdag, 1 maart, sneeuwde. Is al wel een paar jaar geleden. Ik had jullie in mijn vorig woordje beloofd dat ik meer zou uitleggen over het nieuwe gemeentelijk beleid rondom de pre-mantelzorg- en meer generatie woningen. Deze houden jullie van mij nog te goed. De gemeente wil eerst het stukje lezen en goedkeuren voordat ik dat met jullie mag delen.

Zoals vele van jullie waarschijnlijk wel zullen weten is Johan Janssen al jaren onze WMO-clientondersteuner. Johan heeft aangegeven dat hij per 25 februari stopt. Hij is dan 10 jaar clientondersteuner geweest. In die periode heeft hij veel Beerzenaren ondersteund bij het aanvragen van hun WMO-voorzieningen. Wij zijn Johan hiervoor heel erg dankbaar. Ik ga deze taak van Johan overnemen. Ik start 26 maart met de opleiding bij Senioren Brabant-Zeeland.

Verderop in deze nieuwsbrief vind je een verslag van de kookcursus voor mannen. 14 Mannen hebben 4 kooklessen gevolgd waarin een aantal basisvaardigheden van koken is bijgebracht. Zij mochten hun aangeleerde kennis tonen aan hun partners tijdens een extra kookles, waarvoor zij waren uitgenodigd. Volgens mij zijn ze allemaal geslaagd, iedereen heeft genoten van een lekkere maaltijd.

Een andere activiteit die ik bij jullie onder de aandacht wil brengen is Bewegen voor minder vitale ouderen. Deze is elke woensdagmorgen tussen 10.00 en 11.00 uur bij Bij Ons. Wij hebben hiervoor een leuke actie. Verderop in de nieuwsbrief vind je daarover meer informatie.

Wat je ook verderop in deze nieuwsbrief vindt is de aankondiging voor de algemene ledenvergadering op 8 april. In tegenstelling van wat jullie gewend zijn zal deze 's avonds plaatsvinden. De reden hiervan is dat wij steeds meer jongere leden krijgen. Hierbij zijn ook nog leden die werken. Wij moeten iedereen in de gelegenheid stellen om bij de ledenvergadering aanwezig te kunnen zijn.

Vandaar dat deze 's avonds plaatsvindt. Aansluitend aan de ledenvergadering zal notaris Inge Arts iets komen vertellen over o.a. het levenstestament. De leden vergadering is alleen toegankelijk voor de leden van Beers Vitaal. De presentatie van Inge Arts is voor iedereen toegankelijk.

Het is al bij al weer een heel verhaal geworden. Hopelijk zie ik velen van jullie tijdens de Kalmaan Carnaval. Deze is op maandag 3 maart. Hij start om 12.00 uur met een lunch. Voor degenen die niet willen mee lunchen is de zaal open vanaf 13.30 uur voor het middagprogramma. De Kalmaan carnaval is in De Kerk in Oostelbeers.

Met vriendelijke groeten ALAAF voor de carnavalsvierders,
Rien van Breda

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 13 maart 2025 is het weer kienen.
We beginnen om 13.30 in Bij Ons. Iedereen is welkom.

Klussendienst.

Seniorenvereniging Beers Vitaal heeft al enkele jaren een eigen klusploeg. De hulp van de klusploeg is gratis. De groep kan je helpen met kleine klusjes. Je kunt aankloppen met hulpvraagjes op allerlei gebied. U kunt de klusgroep inschakelen door contact op te nemen met:

- Tinus Kolsters tel. 0135142455
- Harrie Senders tel. 0623047281
- Wim van den Heuvel tel. 0657342013

Natuurwandeling

Maandag 31 maart vertrekken we om 13.30 uur bij de Cultuurboerderij, waar we om ongeveer 15.00 uur weer terug zijn. Een wandeling van ongeveer 7 km door de natuur.

KENNISMAKINGS-ACTIE

BEWEGEN VOOR MINDER VITALE OUDEREN

Bewegen is voor iedereen belangrijk, maar zeker voor ouderen. Het is bekend dat de spierkracht afneemt naarmate men ouder wordt. Hierdoor wordt onder andere het gevaar voor vallen groter. Gericht werken aan je spierbehoud en opbouw is daarom belangrijk.

Al ruim 1,5 jaar is er elke woensdag voor de middag bewegen voor minder vitale ouderen in Bij Ons.

Wat bieden wij:

- Wekelijks op woensdag van 10.00—11.00 uur
- Bewegen voor minder vitale ouderen
- Onder begeleiding van een gediplomeerde docent (Niels van Beek)
- Gericht gym/sporten met aangepaste oefeningen in groepsverband

Kennismakingsactie gratis proefflessen op:

- **5, 12, 19 en 26 maart**
- **Vanaf 10.00 tot 11.00 uur bij Bij Ons**
- **Voor leden van Beers Vitaal**
- **Aanmelden vooraf hoeft niet**



Culturele middag

Woensdag 12 maart culturele middag in De Kerk in Oostelbeers.
De zaal gaat om 13.00 open en om 13.30 begint het muziek programma van Old en Cozy. De eigen bijdrage voor deze middag bedraagt € 3,00 per persoon.
Graag contant en gepast betalen bij De Kerk.

Dagreizen Beers Vitaal 2025

Vrijdag 21 maart: Reis naar Europees Parlement in Brussel

A.u.b. een lunchpakket meenemen.

Omdat we ons tijdens het bezoek aan Brussel aan een strak schema moeten houden is er onderweg geen tijd om te stoppen voor een lunch.

Alle deelnemers worden geacht zelf een lunchpakket mee te nemen.

Tijdens de reis wordt voor 2 x koffie en/of thee gezorgd.

De dag wordt natuurlijk afgesloten met een diner.

Vertrektijd Middelbeers Doornboomplein 08.30 uur

Vertrektijd Oostelbeers voormalige Wok 08.45 uur

Dinsdag 27 mei:

Rondrit door magische bossen Belgische Ardennen / Luik.

Vanaf de opstapplaats vertrekken we naar Thorn, waar we genieten van koffie met gebak. Vervolgens zetten we onze reis voort via een schilderachtige route naar Vaals, waar een heerlijke Limburgse koffietafel op ons wacht in Restaurant Wilhelminatoren. Na de koffietafel gaan we onder leiding van een gids op een onvergetelijke tocht door de Belgische Ardennen. We steken de grens over bij de Wolfhaag, aan de voet van de Vaalserberg, en beginnen zo aan een onvergetelijke dag in het centrale deel van de Ardennen. Onze route voert ons van Gemmenich naar het plaatsje Moresnet, dat ooit een vrijstaat was. Daarna rijden we richting Eupen, met onderweg vele bezienswaardigheden, zoals de hoge spoorbrug die destijds door Russische krijgsgevangenen is gebouwd. Vanuit Eupen rijden we over de Braque Michel richting Ovivat en Robertville. We passeren het hoogste punt van België, 694 meter boven de zeespiegel. In de omgeving van Robertville zullen we een stop inlassen waar we ruim een uur de tijd hebben om een plaatsje te bezichtigen of om koffie te drinken. Daarna vervolgen we onze reis, langs diverse plaatsen, elk met hun eigen verhalen en interessante weetjes. We rijden langs het prachtige stuwmeer de Gileppe en keren vervolgens terug naar Vaals voor het diner. De prijs van de reis bedraagt € 84,95 per persoon

Graag opgeven voor 1 mei 2025 Voor info: Marijke Jaspers tel.: 013-5143727

Opstapplaatsen en vertrektijd:

Middelbeers: Hoogdijk/Doornboomplein bij Louwers fietsen- 08.30 uur

Oostelbeers: Andreasstraat 10, bij de voormalige Wok - 08.45 uur

Attentie: Ook voor deze reis is grote belangstelling er zijn nog maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Schrijf dus snel in.

Kookcursus voor mannen



Beers Vitaal heeft gezorgd dat we een kookcursus kunnen volgen. Op maandagavond of op woensdagmiddag. Wij zitten op de woensdag.

In Bladel in 'het Kompas'

7 Mannen (van een bepaalde leeftijd) mogen gaan koken onder leiding van Simon.

Sommigen hebben al wat kookervaring, anderen nog niet. (waaronder ik)

Wat Simon ons probeert te leren zijn toch echt de beginselen. Van wat zijn de basis-dingen die je moet gebruiken, en begrijpen, als je soep wilt koken of als je vlees wilt braden.

Simon lijkt op een spraakwerval en wil heel veel uitleggen op het gebied van de kookkunst. Wij luisteren aandachtig, maar stellen ook onze vragen. Geen probleem voor Simon.

Het kookprogramma gaat voornamelijk over de dagelijkse kost, zoals we die thuis gewend zijn.

Soep maken, aardappels koken, groenten koken en vlees braden. Zeg maar een 'survival-kookles'.

Dus elke les heeft Simon een programma van wat we die dag gaan bereiden. Dat doen we in groepjes van 2 of 3 man. Eerst krijgen we dan de inleiding, waarbij Simon met handen en voeten uitleg geeft over hoe het die middag zal verlopen. Daarna gaan we aan het fornuis. We sjouwen alle ingrediënten bij elkaar en bakken en koken er op los.

Als de soep klaar is, gaan we die meteen verorberen. Daarna verder met het hoofdgerecht.

Het loopt op rolletjes. Ook na het eten wordt de afwas gezamenlijk gedaan.

En vooral is het erg gemoedelijk en gezellig.

Met smakelijke groet, Pieter Huybers

Belangrijke data voor de komende maanden

3 maart	Kalmaan Carnaval in De Kerk
12 maart	Culturele middag in De Kerk om 13.30
21 maart	bezoek Europees Parlement
8 april	Algemene ledenvergadering
27 mei	Busreis Belgische Ardennen/Luik

Gratis cursus 'Digisterker: zelf overheidszaken via de computer regelen'

Vind je het lastig om met de computer een afspraak te maken bij de gemeente? Om online werk te zoeken bij het UWV? Of om digitaal huur- en zorgtoeslag aan te vragen? Volg dan de cursus Digisterker bij de Bibliotheek. In deze cursus leer je een DigiD aanvragen en de weg te vinden op de websites van de overheid.

De Belastingdienst, de gemeente en andere overheidsinstanties informeren en communiceren steeds meer digitaal. Ook contact en aanvragen met de gemeente en overheid gaan nu via de computer. Alles online regelen is niet voor iedereen gemakkelijk. De Bibliotheek ondersteunt mensen hierbij met de gratis cursus Digisterker. In vier bijeenkomsten leer je stap voor stap hoe je op websites van de landelijke en lokale overheden informatie vindt en zelf online zaken regelt. Je leert een DigiD aanvragen en gebruiken. Verder leer je hoe je inlogt op verschillende websites en online formulieren invult, bijvoorbeeld om een paspoort of rijbewijs aan te vragen.

De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten op Vrijdagmorgen van 9.30-11.30u bij BIJ ONS in Middelbeers. De cursusdata zijn 28 maart, 4,11 en 18 april. De cursus wordt gegeven door een gecertificeerde docent. Bij aanvang krijg je een werkboek, de cursus wordt afgesloten met een certificaat. We verwachten dat deelnemers op alle cursusdata aanwezig zijn.

De Bibliotheek biedt deze cursus gratis aan, omdat zij het belangrijk vindt dat iedereen zelfstandig belangrijke zaken online kan regelen. Deze cursus is bedoeld voor iedereen die al kan werken met computers of internet.

Andere cursussen en informatiepunten bij de Bibliotheek

De Bibliotheek is de plek waar iedereen terecht kan voor hulp met taal en digitaal. Voor iedereen die nog niet of weinig met de computer en internet werkt, is er de gratis oefencursus Klik & Tik. Ook biedt de Bibliotheek de gratis cursus DigiVitaler aan, waarin je alles leert over online je gezondheidszaken regelen. Daarnaast verwijst en begeleidt de Bibliotheek je bij vragen over de overheid. Bij het Informatiepunt Digitale Overheid kun je terecht met vragen over bijvoorbeeld belastingen en toeslagen, zorg regelen en AOW aanvragen. Het informatiepunt is altijd geopend tijdens openingstijden.

Doe je mee?

De cursus is gratis voor iedereen, ook als je geen lid van de Bibliotheek bent.

Inschrijven kan via de agenda op de website van Bibliotheek De Kempen: www.bibliotheekdekempen.nl. Voor meer informatie of hulp bij aanmelden kun je ook terecht in de Bibliotheek.

AANKONDIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING SENIORENVERENIGING BEERS VITAAL

Ik nodig alle leden van Seniorenvereniging Beers Vitaal uit voor de algemene ledenvergadering.

Deze is op:

- dinsdag 8 april
- Om 20.00 uur. Inloop vanaf 19.30 uur.
- In Bij Ons, Doornboomstraat 32, Middelbeers
- De stukken voor deze ledenvergadering worden bij de nieuwsbrief van april gevoegd. Deze verschijnt in week van 24 maart.
- Om 21.00 uur, Aansluitend aan de ledenvergadering verzorgd notaris Inge Arts een presentatie over o.a. het levenstestament. Deze presentatie is voor leden en niet leden van Beers Vitaal toegankelijk

Rien van Breda

Voorzitter Seniorenvereniging Beers Vitaal
voorzitter@beers-vitaal.nl

Expositie 2025 FotoGroep Oirschot

De jaarlijkse expositie van de FotoGroep Oirschot is in het ontmoetingscentrum Bij Ons, Doornboomstraat 32, 5091CB Middelbeers.

De leden van de Fotogroep Oirschot tonen hun persoonlijk werk. Ook onze werkgroepen architectuur, avond, industrieel erfgoed, macro, natuur, out of the box en straatfotografie laten hun werk zien. Naast het clubthema "leegte", is er dit jaar ook een AV-serie.

De expositie wordt op vrijdag 14 maart om 20.00 uur geopend door Carel Bullens van Fotobond Brabant-Oost. U bent hiervoor van harte uitgenodigd.

Op zaterdag 15 en zondag 16 maart is de expositie te bezoeken van 11.00 tot 17.00 uur.

Bezoek ook onze site fotogroepoirschot.nl voor meer informatie over onze fotogroep en haar leden.

Beweegactiviteiten

Bewegen voor kwetsbare ouderen : woensdag 10.00 uur tot 11.00 uur

Bij Ons (mevrouw) wordt er elke woensdag van 10.00 tot 11.00 in groepsverband bewogen. We starten rustig op en er is te allen tijde een moment om te gaan zitten. We bouwen langzaam op. Iedereen kan op zijn of haar manier meedoen, van wandelstok tot rollator.

Alles gaat gepaard met een gezonde dosis humor en na afloop is er tijd voor een kopje koffie en een gezellig praatje.

Ūrst kékûh, dan kwékûh. Doe de eerste keer gratis mee en kijk zelf wat je ervan vindt.

Je bent nooit te oud om te bewegen!!

Wandelen 4 kilometer

Elke Donderdag 09.30 uur vanaf het bankje voor Bij Ons, plek om te zijn (voorheen Ons Mevrouw).

Wandelen 7 kilometer

Elke Donderdag 09.30 uur vanaf het bankje voor Bij Ons, plek om te zijn (voorheen Ons Mevrouw).

Wandelen en oefeningen doen

Dit kan je doen met de QR fit code. De route (2,4 km) start vanaf het bankje voor Bij Ons plek om te zijn (voorheen Ons Mevrouw) . Je kunt een app installeren op je telefoon en je scant dan de paaltjes die je tegenkomt op de route en dan kan je wat oefeningen doen.

Line Dance

Door Els Robbenscheuten

Elke Dinsdag: 9.00 uur tot 10.30 uur

En van 10.45 uur tot 12.00 uur.

Sporten bij Allure

Leden van seniorenvereniging Beers Vitaal kunnen, vanaf oktober t/m maart sporten bij Sportcentrum Allure. Men kan dit doen op dinsdag of woensdag van 10.00 uur tot 11.00 uur

Informatie "Allure" 013-5141075. [Adres](#): Industrieweg 16, 5091 BG Oost-, West- en Middelbeers

In oktober komt er weer een nieuwe aanbieding.

Fietsen: Fitte Vutters (50 km)

Vanaf **11 maart 2025** start men weer elke dinsdag met fietsen. Verzamelen 13.00 uur op het Doornboomplein.

Fietsen: Fietsplezier (30Km)

Vanaf **17 april 2025** start men weer elke donderdag met fietsen. Verzamelen 13.30 uur op het parkeerterrein bij de Klep.

Korting op energiezuinig witgoed en gratis energieadvies voor inwoners met een laag inkomen

Inwoners van Oirschot die financiële ondersteuning nodig hebben, kunnen korting krijgen op de aanschaf van energiezuinige wasmachines, afwasmachines, koelkasten, koel/vriescombinaties en vriezers. Daarnaast kunt u gratis advies krijgen om uw energieverbruik te verlagen.

Verdient u tot maximaal 120 procent van de bijstandsnorm? Dan komt u in aanmerking voor een tegoedbon ter waarde van €425,-. Met deze bon kunt u uw oude, energieslurpende witgoedapparaten vervangen door een energiezuinig exemplaar. Iedereen die hiervoor in aanmerking komt, heeft al een brief van de gemeente ontvangen.

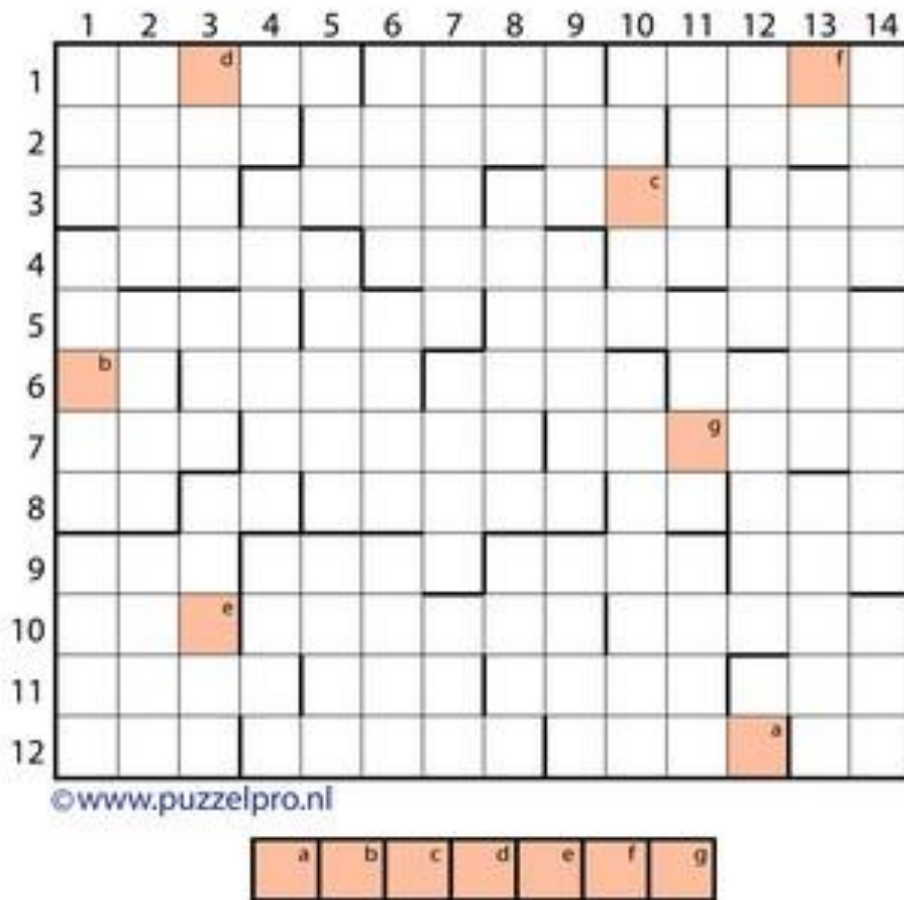
Naast deze vergoeding wil de gemeente u ook helpen met het verlagen van uw energierekening. Ongeveer 180 huishoudens kunnen gebruikmaken van een energie-bespaarscan. Tijdens deze scan krijgt u tips over hoe u eenvoudig energie kunt besparen.

Daarnaast kunt u een zogeheten P1-meter krijgen. Deze meter laat gedetailleerd zien hoeveel gas en stroom u verbruikt en welke apparaten de grootste energieslurpers zijn. Voor u is ook een vergoeding van maximaal €110,- beschikbaar voor kleine energiebesparende aanpassingen in uw woning, zoals het plaatsen van tochtstrips en het vervangen van gloei- en halogeenlampen door LED-lampen.

Vrijwilligers van KempenEnergie komen bij u thuis om de energie-scan uit te voeren. Zij kijken welke energiebesparende maatregelen mogelijk zijn, plaatsen de P1-meter en leggen de werking ervan uit. Indien gewenst, helpen ze u ook bij het afsluiten van een nieuw energiecontract.

Na het eerste bezoek maken ze een nieuwe afspraak om de materialen af te geven en – indien gewenst – direct te installeren. Tijdens dit tweede bezoek is er ook de mogelijkheid om samen naar de verbruiksgegevens van de P1-meter te kijken.

Heeft u een brief van de gemeente ontvangen, maar heeft u die even weggelegd? Pak hem er toch nog even bij! U komt nog steeds in aanmerking voor de energie-bespaarscan en de subsidie ter waarde van € 425,-.



Horizontaal: **1** Nederlander; speelgoed; mestvork - **2** verdikte huid; keukengerei; koraaleiland - **3** dakbedekking; sneeuwvoertuig; oorsprong; grote papegaai - **4** fabeldier; inktvlek; landbewerking - **5** verheven stand; Europeaan; telwoord - **6** momenteel; eentonig; windas; deel v.e. toneelstuk - **7** olm; moeder van Jezus; schouwspel - **8** gouden tientje; dit is; serie; editie; dodelijke stof - **9** kwelgeest; hemellichaam; vochtige lucht; boomscheut - **10** werkschuw; speels; Europees land - **11** Griekse letter; watering; maaiwerktuig; oppervlaktemaat - **12** huisdier; stijl; soldatenkost; motorraces.

Verticaal: **1** kort ogenblik; behoorlijk; slijmerig dier - **2** opnieuw; samenzang; gehoorzaal - **3** profeet; loofboom; felle boosheid - **4** Nieuwe Testament; vleesgerecht; optater - **5** ouderwets speelgoed; afgehandeld; fijn weefsel - **6** varkensvlees; Ierland; paradijs - **7** het kweken; opsmuk; Europeaan - **8** voegwoord; zwemkleding; aanwijzend vnv - **9** via; Europese taal; zinken emmer - **10** toename; Chinees gerecht - **11** hoogte v.e. functie; grondsoort; deurstijl - **12** verdieping; bloeiwijze; spil - **13** Evangelische Omroep; geldopbrengst; langzaam - **14** ontwerp; pl. in Zuid-Holland; zo-even.

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

De winnaar van de puzzel maand december: Sjan Renders, proficiat.

De oplossing was: ijspegel.