



Nieuwsbrief september 2024

Woordje van de voorzitter.

De zomer is al een eind gevorderd, de avonden worden al duidelijk korter. Ik hoop echter dat de zomer nog even aanhoudt. Onze vakantie moet nog beginnen.

Het was een zomer met veel activiteiten vanuit Beers Vitaal. Naast de vaste activiteiten die doorgingen heeft De Zomerschool volgens mij duidelijk in een behoefte voorzien. Er hebben veel mensen aan meegedaan, al zag je ook wel vaak dezelfde gezichten. Ik wil nogmaals de commissie Zomerschool mijn complimenten geven voor het leuke en vaak leerzame programma. Als je nu denkt dat lijkt mij ook wel leuk om mee te organiseren, of heb je leuke ideeën voor de Zomerschool 2025. Meld je aan en doe mee. Wij zijn er blij mee, als is het maar 1 activiteit die je mee organiseert. Het is tenslotte nog altijd zo "vele handen maken licht werk"!

Wij als bestuur hebben ook niet stil gezeten. Zoals aangekondigd in de vorige nieuwsbrief zijn wij, samen met onze collega's van Oirschot Vitaal, in Cuijk op werkbezoek geweest over de voorzorgcirkel. Ik vond het een zinvol en leerzaam werkbezoek. Ze hebben ons verteld hoe de ontwikkeling van de voorzorgcirkels in de gemeente Cuijk is verlopen. Maar ook hoe hun ervaringen zijn, en waar zij tegenaan zijn gelopen. Er zijn daar ondertussen rond de 50 voorzorgcirkels. Het is ons, maar ook Corine van Overdijk (de wethouder) en Anwar Abdullah (beleidsmedewerker gemeente Oirschot) duidelijk dat er professionele ondersteuning nodig is bij de voorzorgcirkels. Dit is ondertussen ook met hen besproken. Zij gaan met WIJzer-Oirschot in gesprek hoe dit in de gemeente Oirschot geregeld kan worden. Het is belangrijk om dit te weten voor wij verder kunnen gaan met het opzetten van voorzorgcirkels in De Beerzen. Wij hebben ook afgesproken dat wij op zoek gaan naar een andere naam. Het woordje zorg in de voorzorgcirkels vinden wij teveel verwijzen naar zorgen voor. Dus heb je een goeie suggestie voor een andere naam laat het mij weten.

Dan nog de bijeenkomst van de werkgroep CPO. In de eerste bijeenkomst is er vooral aandacht besteed aan elkaar te leren kennen, en waarom je hebt gekozen om in de werkgroep te gaan zitten, wat je daar van verwacht. Verder heeft Sanne Raes ons weer verteld over hoe het proces kan zijn rondom een CPO. Er is ook gesproken over mogelijke locaties in De Beerzen waar gebouwd zou kunnen worden. Verder heeft iedereen huiswerk gekregen. Zij moeten aan de hand van een vragenlijst hun persoonlijke woonvisie op papier zetten. Hierna moeten zij tot een gezamenlijke woonvisie komen. Half september is de 2^{de} bijeenkomst. Hier zal dan verder ingegaan worden op deze woonvisie en mogelijke bouwlocaties.

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

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

Bij onze laatste vergadering hebben wij afgesproken dat wij het convenant van "Dementievriendelijke gemeente" mee ondertekenen. Wij bevestigen daarmee dat wij ons mee willen inzetten voor een dementievriendelijke gemeente Oirschot. Dit wil onder andere zeggen dat wij extra aandacht ervoor hebben dat mensen met geheugenproblemen zolang mogelijk mee kunnen blijven doen, ook aan onze activiteiten. Deze ondertekening is op vrijdag 27 september na de voorstelling "De dementie van Jet en Harrie". Deze is in de Stoelendans. Ook jij kunt daarbij aanwezig zijn, gratis. Verderop in deze nieuwsbrief vind je hierover meer informatie, en hoe u kaartjes kunt bestellen.

Ik heb vorige week ook nog een evaluatie over de computercursus Klik en Tik met Maartje van de bibliotheek gehad. Wij waren het er over eens dat het een goede en waardevolle cursus is. Hij gaat dus ook gewoon door in het komende seizoen. Er zijn een paar mensen gestopt, dus er kunnen een paar nieuwe cursisten starten die op de wachtlijst staan. Met hen wordt contact opgenomen. Wij waren zo enthousiast dat wij gaan kijken of het mogelijk is om in het voorjaar de cursus Digitaal sterk in Beers te starten. Dit natuurlijk alleen als er voldoende belangstelling is. Jullie horen hier tegen die tijd nog meer over.

Als laatste wil ik jullie er al op wijzen dat op zaterdag 5 oktober er weer de 60+informatiemarkt De Beerzen is. Deze is deze keer in De Kerk in Oostelbeers. De markt is tussen 10.00 en 15.30 uur. Noteer hem alvast op je kalender.

Ik had weer heel veel te vertellen, dus het is weer een lang woordje geworden. Aan Anny en Corlien weer de uitdaging om dit goed te plaatsen in de nieuwsbrief. Het is sowieso een dikke nieuwsbrief, zoals jullie zien. Er staan dan ook veel interessante berichten in, zoals over de nieuwe cursus valpreventie.

Met vriendelijke groet,

Rien van Breda
Voorzitter Seniorenvereniging Beers Vitaal
voorzitter@beers-vitaal.nl

Kienen

Donderdag 12 september is het weer kienen.
We beginnen om 13.30 in Ons Mevrouw. Iedereen is welkom.

Wandelen 4 en 7 km

Iedere donderdag voormiddag wordt er gewandeld in 2 groepen, 4 en 7 km. We starten om 09.30 bij het bankje bij Ons Mevrouw.
Data in september: 5-9, 12-9, 19-9 en 26-9.
Alle data van 2024 zijn ook vermeld op de kalender van de website.

Reizen Beers Vitaal

Brielle

Donderdag 26 september 2024

Bezoek aan Fruitbedrijf, rondrit Voorne Putten en bezoek aan vestingstadje Brielle. Na een tussenstop in Terheijden bezoeken we in Brielle het fruitbedrijf van de familie Klok. Hier worden appels, peren, kersen en pruimen geteeld. U krijgt een uitgebreide toelichting over het bedrijf. Er is ook de mogelijkheid om te voet of met het pluktreintje op het bedrijf rond te kijken. De lunch wordt gebruikt in pannenkoekrestaurant Klokhuis. U heeft hier de keuze uit diverse soorten pannenkoeken, met een non-alcoholistisch drankje en ijs na. Na de lunch maken we onder begeleiding van een gids een rondrit over het eiland Voorne Putten. De gids vertelt over de ontwikkeling van het eiland, vroeger en nu o.a. natuur en tuinbouw, havengebied en Maasvlakte. Na de rondrit bezoeken we het vestingstadje Brielle. Brielle heeft meer dan 400 monumenten en diverse winkeltjes en terrasjes. De dag wordt afgesloten met een diner.

Vanwege het grote aantal aanmeldingen hebben we een bus met meer zitplaatsen besteld, er zijn nog 2 plaatsen vrij.

De kosten voor deze reis bedragen € 77,50 p.p. Opgeven voor 1-9-2024. Info bij Marijke Jaspers (marijkejaspers@yahoo.nl) tel 013-5143727

Opstapplaats Middelbeers Hoogdijk/Doornboomplein bij Louwers fietsen 8.30 uur
Oostelbeers Andreasstraat 10, bij voormalige Wok. 8.45 uur.

Marcienne.

Dinsdag 29-10-2024 bezoeken we brei-atelier Marcienne. We worden ontvangen met koffie en gebak. Daarna vindt er een modeshow plaats. Het atelier is open om een kijkje te nemen bij het productieproces. Met een vrijblijvend bezoekje aan de winkel sluiten we af. Hierna gaan we naar een restaurant waar een diner voor ons klaarstaat.

Er wordt het volgende geserveerd: soep van de dag; een schnitzel met paprika- of jagersaus, friet en een salade. We sluiten af met een dessert.

Opgeven voor 15-9 as. Prijs € 42,50. De betaling is contant in overleg, na aanmelding bij Marijke Jaspers. Tel 0135143727. Ook niet-leden zijn welkom.

Opstapplaats Middelbeers/Doornboomplein bij Louwers fietsen 8.45 uur.

Oostelbeers Andreasstraat 10, bij de voormalige wok om 9.00 uur.

Thuiskomst ca 17.00 uur

Rabo ClubSupport 2024

Dit jaar kunnen verenigingen en stichtingen zich inschrijven voor deelname aan Rabo ClubSupport vanaf 27 mei. De stemcampagne staat gepland van 2 tot en met 24 september.

Beers Vitaal heeft zich aangemeld. Ga stemmen in september en denk aan Beers Vitaal.

10 oktober Culturele middag Beers en Oirschot Vitaal

In de Kerk in Oostelbeers vind de culturele middag samen met Oirschot plaats.

Het programma begint 13.30, de Kerk is open vanaf 13.00.

U wordt ontvangen met koffie/thee met iets lekkers.

Het programma ziet er als volgt uit:

13.30 Opening door de voorzitter van Beers Vitaal

13.40 Optreden van Nico van de Wetering

14.30 Pauze

15.00 Vervolg optreden Nico van de Wetering

15.45 Sluiting van de middag door de voorzitter van Oirschot Vitaal

Kaarten à € 6,00 zijn vanaf 19 september t/m 2 oktober te verkrijgen bij Marianne Klaassen, Hoogdijk 8, Middelbeers. Tel. 013-5142293

Sporten bij Sportcentrum Allure

Leden van Seniorenvereniging Beers Vitaal kunnen, vanaf oktober 2024 t/m maart 2025, weer gaan sporten bij Sportcentrum Allure.

Men kan dit doen op dinsdag of woensdag van 10.00 uur tot 11.00 uur, te beginnen op dinsdag 1 oktober a.s.

De kosten voor de hele periode bedragen € 99.50 te voldoen aan Allure.

Aanmelden voor 27 sept. bij Allure via E-mail : Alluresportcentrum@live.nl

Beers Vitaal leden die, na het afgelopen seizoen, zich al aangemeld hebben voor het seizoen 2024 – 2025, hoeven zich niet meer opnieuw aan te melden.

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 15 oktober u kunt zich nu opgeven.

Tijdens de cursus gaan we aan de slag met de spieren te versterken. 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 15 en 22 oktober, 5, 11 en 26 november en 3 december bij Grand Café De Beerze, Doornboomstraat 22 in Middelbeers. U kunt deelnemen aan cursus met aanvangstijd van 09.00 uur of van 10.30 uur. 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.

Vervoer voor mij

Hebt u soms vragen/problemen met vervoer, dan verwijzen wij u naar de website: www.vervoervooru.nl. Daar kunt u alle soorten van vervoersdiensten vinden die mogelijk voor u van toepassing kunnen zijn.

Gratis je verkeerskennis opfrissen?

We willen allemaal zo lang mogelijk blijven deelnemen aan het verkeer. Zolang je dit kunt, heb je je vrijheid.

Maar je wordt wat ouder en het verkeer vergt veel van je aandacht. Hoe zorg je dat je mobiel blijft?

Iedereen die zich dat weleens afvraagt kan gratis meedoen met VVN Opfriscursussen van Veilig Verkeer Nederland. In opdracht van de gemeente Oirschot en in samenwerking met lokale seniorenverenigingen organiseren we twee gratis VVN Opfriscursus Fiets met praktijk en een gratis VVN Opfriscursus Auto.

Wat gaan we doen?

In de opfriscursus Fiets met praktijk leer je onder het genot van een kopje koffie/thee met behulp van praktische filmpjes, foto's en stellingen meer over veilig fietsen. Na een goed verzorgde lunch krijg je een kleine fietsencheck en (indien gewenst) een gratis fietsspiegel geïnstalleerd door een lokale fietsenhandelaar. Voordat de middag wordt afgesloten wordt er buiten een parcours gereden waarbij je praktische tips krijgt aangereikt.

Tijdens de 2-daagse opfriscursus Auto word je ook onder het genot van een kopje koffie of thee door een gecertificeerde rijinstructeur bijgepraat over alle verkeersregels die in de loop der jaren veranderd zijn.

Ook is er de mogelijkheid je aan te melden voor een individuele praktijkrit in de eigen auto (geheel vrijblijvend, verdere informatie hierover tijdens de cursus).

En dit allemaal gratis!

We organiseren de Opfriscursus FIETS MET PRAKTIJK op:

- Dinsdag 17 september 2024 van 10.00 – 15.00 uur in Oirschot en op:
- Dinsdag 22 oktober 2024 van 10.00 – 15.00 uur in Oirschot

We organiseren de Opfriscursus AUTO op:

- Woensdagavond 6 en 13 november 2024, tijdstip 19.00 – 21.00 uur in Oirschot

Ben je een ervaren verkeersdeelnemer en inwoner van de gemeente Oirschot en is dit iets voor jou?

Meld je dan uiterlijk een week voor aanvang van een van de cursussen aan via onderstaande link of bel tijdens kantooruren met 088-5248850.

vvn.nl/opfriscursusoirschot

Indien we telefonisch niet bereikbaar zijn mag je de aanmelding per mail sturen naar steunpuntzuid@vvn.nl o.v.v. VVN Opfriscursus Fiets Oirschot + de datum of VVN Opfriscursus Auto Oirschot. Vermeld in de mail je Naam, adres en telefoonnummer.

Deelname is gratis, maar let op: vol=vol!

Je ontvangt een week voor aanvang van de cursus een uitnodiging met de locatiegegevens.

Leer werken met digitale zorg in Bibliotheek Oirschot

Contact met de huisarts of ziekenhuis verloopt steeds vaker digitaal via je smartphone, tablet of computer. Hartstikke handig want het kost minder tijd en moeite én je hebt altijd en overal toegang tot jouw gegevens of van diegene waarvoor je zorgt.

Maar wat als je hier vragen over hebt of je graag wilt weten hoe dit werkt? De Bibliotheek kan je hierbij helpen. In de cursus DigiVitaler krijg je uitleg over digitale zorg en gaan we hier samen mee oefenen. In vier bijeenkomsten leer je onder andere hoe je betrouwbare informatie over je gezondheid kunt vinden, hoe je kunt inloggen op patiëntenportalen van de huisarts of het ziekenhuis, het gebruiken van gezondheidsapps en beeldbellen met de dokter. Van ieder onderwerp ontvang je een samenvatting op papier om thuis nog eens rustig te kunnen nalezen. De bijeenkomsten zijn op vrijdag 20 en 27 september en op 4 en 11 oktober van 10:00-12:00 uur bij Bibliotheek Oirschot.

De lessen zijn gratis, je hoeft geen lid te 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. Heb je dat nog niet? Ook dat kun je leren bij de bibliotheek.

Andere cursussen bij de Bibliotheek

Bij de Bibliotheek kun je ook terecht voor andere gratis cursussen. Bijvoorbeeld om te leren werken met de computer en tablet of de digitale overheid. Ook kun je met al je vragen over de digitale overheid terecht bij het Informatiepunt Digitale Overheid. Kom eens langs of bel de Bibliotheek en vraag naar de mogelijkheden.

Nadenken over de laatste levensfase? Wat zijn je wensen?

<i>'Ik heb het allemaal, ook de praktische zaken, op papier staan en kan me (weer) op andere dingen richten'</i>
--

Laatst hoorde ik iemand zeggen: ik ben tegenwoordig vaker op begrafenissen dan in het café. Wat overdreven natuurlijk (hoewel?) maar het geeft goed aan dat elke levensfase typische patronen kent: veel bruiloften, geboorte eerste kind, jubilea etc. Zo ook typische patronen als je ouder wordt. Hoe vaak hoor je niet: we moeten niet alleen over ziektes praten!

Hoe dan ook: je maakt vaker om je heen mee dat mensen te horen krijgen dat ze uitbehandeld zijn en palliatieve zorg gaat beginnen. Die zorg heeft als doel om je leven draaglijker en comfortabeler te maken; door lijden te voorkomen of te verlichten.

Je hoort verhalen dat de zorg en ondersteuning prima was maar ook schrijnende gevallen. Gevallen die je niet wilt. Maar ja wat kun je? Alles is niet maakbaar. Tegelijkertijd leert onderzoek dat als je duidelijk bent over je wensen in de laatste levensfase, de kans op passende zorg en ondersteuning vele malen hoger is. Ook nabestaanden vinden het fijn als ze weten wat jij wil.

Dus waarom niet? Ja maar praten over de laatste levensfase....ik ga nog niet dood....kom op zeg!

Over dit soort mijmeringen en wat je ermee kunt, organiseert Beers Vitaal een thema-middag: **nadenken over je laatste levensfase** op (13 september 13.30

in café De Doornboom). De middag wordt verzorgd door Gerrit Damhuis, die landelijk jaren betrokken is geweest bij het beleid rond palliatieve zorg en onlangs in Oirschot een inventariserend onderzoek deed naar de palliatieve zorg

Na een film over palliatieve zorg krijgen de deelnemers een handig 'wensenboekje' dat ieder zelf kan gebruiken. Als inspiratie, praatstof en/of houvast. Hoe kun je met familie, vrienden, kennissen, artsen, zorgverleners de laatste fase van je leven zo aangenaam mogelijk invullen. Omdat er zoveel mensen bij zijn, is het handig om zaken op te schrijven en te delen met alle betrokkenen. Wat biedt dit boekje? Handvatten, inspiratie voor gesprekken, tips en hopelijk structuur, rust en inzicht. Ook voorbeelden van bijvoorbeeld wils- en reanimatieverklaringen e.d. worden aangereikt. Als jouw wensen bekend zijn is er misschien meer mogelijk dan je verwacht.

En natuurlijk is ook je kind of mantelzorger welkom bij deze bijeenkomst. Het maakt het makkelijker om daarna samen over dit onderwerp te praten.

Bijeenkomst: Nadenken over je laatste levensfase

Datum: vrijdag 13 september

Tijd: 13.30

Plaats: Café De Doornboom

Theatervoorstelling "De dementie van Jet en Harrie" **Gratis entree.**

"Alles lijkt goed te gaan als Jet en Harrie beide met pensioen gaan. Het leven ligt aan hun voeten, totdat er dingen gebeuren die Harrie een niet-pluisgevoel geven. Jet blijkt te lijden aan dementie."

De voorstelling laat je lachen en huilen en geeft een inkijk in het proces van de patiënt en haar mantelzorgers.

Gemeente Oirschot en het platform Dementievriendelijk Oirschot (DVO) biedt de inwoners van Oirschot, de Beerzen en Spoordonk een voorstelling aan, van de landelijk bekende theatergroep Ervarea.

Een dementie vriendelijk Oirschot maken we immers samen! Kom daarom ook naar deze avond.

Deze avond vindt plaats op 27 september om 19.30 uur in het theater De Stoelendans. Er wordt dan ook een convenant getekend door betrokken partners voor een Dementie Vriendelijk Oirschot.

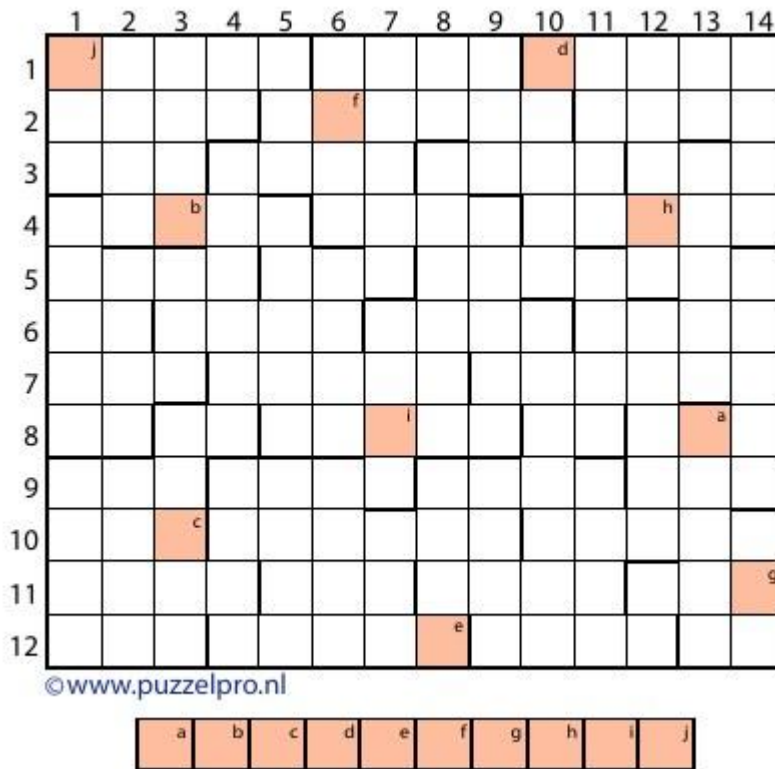
Graag aanmelden via de QR-code



of mail naar: aanmelden@wijzer-oirschot.nl
GEMEENTE OIRSCHOT
EN HET
PLATFORM DEMENTIEVRIENDELIJK OIRSCHOT

Belangrijke data voor de komende maanden:

13 september	Bijeenkomst palliatieve zorg
27 september	Theatervoorstelling De dementie van Jet en Harrie
5 oktober	60+ informatiemarkt
12 oktober	15-jarig bestaan Ons Mevrouw
12 december	Kerstviering



Horizontaal: 1 rustbank; broer van Kaïn; insnijding in een rok - 2 vergeefs; eiergerecht; Ierland - 3 paardje; haatgevoel; inham v.d. zee; tennisterm - 4 flauw voorwendsel; eigenaardig; waarschuwingssignaal - 5 schildergerie; durf; knijpbril - 6 muzieknoot; ingaving; houten pennetje; koningin-regentes - 7 veerkracht; landstreek; boosaardig - 8 daar; schuif; autopech; loofboom; bestemming - 9 watering; logé; platzak; pl. in Gelderland - 10 wier; deel v.e. geschrift; hardvochtig - 11 deel v.e. schip; sprookjesfiguur; teleurstellend; grote papegaai - 12 kwelgeest; verkoopplaats; steltvogel; slee.

Verticaal: 1 waterkering; glazen aanbouw; langzaam - 2 dito; buitengewoon; profeet - 3 verwerping; loofboom; strijdmacht - 4 reeds; spoedig; naklank - 5 cachot; gevolg; Griekse letter - 6 liefdesgod; huwelijkspartner; opsmuk - 7 doodop; bierglas; achterkant v.d. hals - 8 oude lengtemaat; feestversiering; prima - 9 bijbelse vrouw; make-up; speer - 10 oogziekte; gapen - 11 hoogtemerk; berggeit; gebreid kledingstuk - 12 klimplant; strijdgewoel; a priori - 13 ingenieur; zelf; gezongen toneelstuk - 14 zemelaar; familielid; mannetjesbij.

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

De winnaar van de puzzel maand februari is: Ad van Heerbeek, proficiat.

De oplossing was: zonkracht.