

**Secretariaat:**

Heerbaan 15, 5721 LP Asten

Tel.: 06 – 38 30 11 80

e-mail: seniorenverenigingheusden1@gmail.com

website: [www.kbo-astenheusden.nl](http://www.kbo-astenheusden.nl)

Facebook: Seniorenvereniging Heusden

## NIEUWSBRIEF MEI 2023

### NIEUWS VANUIT HET BESTUUR

- **JAARVERSLAG:** Het jaarverslag wordt vanaf heden niet meer op papier verspreid, maar is terug te vinden op de website.
- **KOFFIE UURTJE:** We willen in de winterperiode, vanaf het verzetten van de klok tot het weer verzetten van de klok, een koffie uurtje doen op de donderdagochtend. Hierover later meer.

---

### OPROEP VRIJWILLIGERS VOOR DE FUNCTIE VAN GASTVROUW/MAN

De Seniorenvereniging Heusden heeft voor haar leden een aantal activiteiten die overdag plaatsvinden in d'n Hoeksteen, denk daarbij bijvoorbeeld aan bridges, rikken, biljarten, koersbal, kienen en handwerken. Om de deelnemers van deze activiteiten een kopje koffie/thee of iets anders te drinken te bieden, hebben wij al jaren onze gastvrouwen die klaar staan om dit verzorgen. Soms doen ze dit alleen, soms met tweeën.

We hebben op dit moment een 30-tal gastvrouwen die met elkaar een rooster draaien van 1 of 2 dagdelen in de 4 weken. Met ingang van de zomervakantie gaan er enkele stoppen. Daarom zijn we op zoek naar vervanging hiervoor. Het is minimaal voor 1 dagdeel in de 4 weken, maar meer mag natuurlijk ook.

De werkzaamheden bestaan uit het zetten van koffie/thee in ons keukentje, klaarzetten en uitserveren van drankjes, muntverkoop, opruimen zaal en keukentje, aanzetten en in- en uitruimen vaatwasser. Tevens organiseren we elk jaar een leuke gastvrouwendag als bedankje voor hun inzet.

Heb je interesse, of ken je iemand waarvan je denkt dat is wel wat voor haar/hem, dan maak diegene er attent op. Je hoeft hiervoor geen lid te zijn.

Wil je meer informatie? Neem dan contact op met Mariet Strik, coördinator gastvrouwen, tel.nr. 06 – 11 09 46 56.

## DUOFIETS IS BESTELD!

We willen laten weten dat het gelukt is, mede door nader te benoemen sponsoren, om een duofiets te bestellen. Deze is op woensdag bestemd voor het Trefpunt. Op andere dagen kan de fiets tegen een kleine vergoeding geleend worden. Hierover komt nog uitgebreid uitleg over hoe, wat en waar.

Er zijn weer enkele plaatsen vrij om deel te nemen aan de activiteiten van het Trefpunt.

Voor meer informatie:  
Jacqueline Lammers  
Tel. 06 – 20 13 93 08



## GOED VOOR ELKAAR ASTEN GAAT VERDER!

De projectgroep Goed Voor Elkaar Asten gaat ook dit jaar twee dorpsbijeenkomsten organiseren voor alle 70+ inwoners van de gemeente Asten, dus ook voor de Heusdenaren. Tijdens de bijeenkomsten leggen ze uit hoe de netwerkkaart werkt en wat je allemaal kunt doen om je netwerk uit te breiden. Hoe ga je ervoor zorgen dat je mensen om je heen hebt die je kunnen helpen als je hulp nodig hebt. De professionele hulp is namelijk niet meer zo voorradig!

Twee Dorpsbijeenkomsten in 't Kwartier:

- **Donderdag 11 mei om 14.30 uur**
- **Dinsdag 30 mei om 19.30 uur**

Wees welkom en breng gerust een familielid of een goede bekende mee! Graag aanmelden via onderstaand emailadres of bellen met Onis Welzijn 0493 – 44 12 34.

Heeft u na het lezen van dit bericht nog vragen dan hoor ik dat graag of wilt u een huisbezoek ontvangen om te praten over uw netwerk dan kan dat via [goedvoorelkaar@oniswelzijn.nl](mailto:goedvoorelkaar@oniswelzijn.nl) of bel met dorpsondersteuner Arie van den Boomen 06-57644285.

Namens, Henk Meulendijks  
Voorzitter Dorpssteunpunt Heusden (06 – 16 49 26 28)

## ACTIVITEITEN MAART 2023

### 12 MAART: NL DOET DAG

Ook op de Zaterdag van de NL Doet dagen heeft ons seniorenteam onderhoud en vervanging verzorgd in de tuinen van de Antonius school. Hierbij werden de nog aanwezige bladeren en dode stukken verwijderd en op plekken waar nodig geëgaliseerd. Ook het al aanwezige onkruid vond zijn plek naar de groenafval.



Zoals je ziet op de foto ( bevroren auto ramen ) was het 's morgens nog behoorlijk koud maar dat deert de ervaren leden niet! Na afloop smaakte de koffie en vlaai dan ook goed in de Hoeksteen.

### 30 MAART: VRIJWILLIGERSDAG

Op woensdag 30 maart werden de vrijwilligers van de tuinen (school en kerkhof) uitgenodigd om tijdens de jaarlijkse bijeenkomst elkaar te ontmoeten. De seniorenvereniging zorgde voor koffie en gebak. Met een opkomst van  $\pm$  26 vrijwilligers en vertegenwoordiging van het bestuur kunnen we spreken van een goede opkomst. De nieuwe voorzitter stelde zich voor aan degene die niet bij de algemene vergadering aanwezig waren en vroeg om aan- of opmerkingen te laten horen om daar op een gepaste manier op te kunnen reageren. Hierop ontstond een gemêleerd gesprek over de toekomst hoe om te gaan met de tuin en de graven die op het punt staan te worden gedolven. De contactpersoon hierover is in afwachting van besluiten van de regionale kerkhoven en de kerkelijke instanties die hierover besluiten. Duidelijk was dat een deel van de huidige groep van de kerkhoftuin niet verder wil met de besluitenloosheid die er nu ligt. Ze zijn al bijna 2 jaar in overleg, dus hopen ze op korte termijn op een duidelijk standpunt en besluit.

Tjeu van Heugten had een vraag of er leden zijn die in de toekomst willen helpen bij het maken en dichtten van graven. De huidige groep is aan verjonging toe. Meld je hiervoor aan of als je iemand kent die dit wil doen. Ze zijn meer dan welkom! (Tjeu: 0493 - 69 26 27 )

Onder het genot van een consumptie was het een gezellig samen zijn, tot volgend jaar!

## BEHOEFTEPEILING DEELNAME VERKEERSVEILIGHEIDSPROJECTEN

Verkeersveiligheid komt elke dag ter sprake. Zeker als er iets bij ons in het dorp gebeurt. We kunnen het samen ook veiliger maken door deel te nemen aan de verkeersveiligheidsprojecten die de gemeente Asten door verkeerskundige Jan van Schijndel ([www.vanschijndeladvies.nl](http://www.vanschijndeladvies.nl)) laat uitvoeren. Dit jaar worden er drie seniorenprojecten uitgevoerd:

- 1) (Elektrische) fietscursus
- 2) Scootmobielcursus
- 3) OpFrisCursus verkeersregels en verkeerssituaties

Via deze weg willen we onze leden in Heusden vragen of er behoefte is aan deelname aan een of meerdere projecten. Deelname aan de projecten zijn geheel GRATIS. Ook niet-leden (introducees) zijn van harte uitgenodigd om deel te nemen aan deze leerzame projecten.

### 1. (Elektrische) fietscursus

De fietscursus bevat 's ochtends een theorieprogramma en interactie met de organisatie. Kandidaten doen (fiets)oefeningen en wisselen ervaringen uit. 's Middags zorgt de organisatie voor een lunch en daarna wordt een fietstocht gemaakt (ca. 5 km). Daarbij worden verkeerssituaties in Heusden bekeken en besproken die in het ochtendprogramma ook zijn gepresenteerd. Dit alles naar voorbeeld van de Astense fietscursus van 2019: <https://vanschijndeladvies.nl/fietsen/e-fietscursus>

### 2. Scootmobielcursus

Personen die graag meer vertrouwd raken met hun scootmobiel in het verkeer worden aangeraden om aan deze cursus deel te nemen. Ook hier is in 2019 in Asten heel positief op dit project gereageerd. Theorie en praktijk komen aan bod op dezelfde manier als die bij de fietscursus. Even een kijkje nemen bij het beeldmateriaal van de cursusdag in 2019: <https://vanschijndeladvies.nl/themadagen/scootmobielcursus>

### 3. OpFrisCursus

Vraagt u zich soms wel eens af hoe het ook alweer allemaal zit met de verkeersregels en moeilijke verkeerssituaties? Dat is geen schande en daarom goed om je verkeerskennis weer wat bij te spijkeren. Dat kan tijdens een leuke en leerzame avond.

## BEHOEFTEPEILING DEELNAME

Het organiseren van een project is alleen zinvol als er ook deelnemers op af komen. Vandaar deze vraag. Zou u (of een introducee) deel willen nemen aan een of meerdere GRATIS verkeersveiligheidsprojecten?

(Elektrische) fietscursus – locatie te Heusden van ca. 09.30 tot 15.00 uur – planning mei/juni 2023

Scootmobielcursus – locatie te Asten van ca. 09.30 tot 16.00 uur – planning mei/juni 2023

OpFriscursus – locatie te Heusden van ca. 19.30 tot 22.00 uur – planning september/oktober 2023

**Wij vernemen graag per mail/mobiel bij het secretariaat van de Seniorenvereniging waar u interesse in heeft. Meerdere keuzes mogelijk. Geef daarbij je naam, emailadres en telefoonnummer op.**

Door allen deel te nemen aan deze projecten maken we het samen verkeersveiliger!

## THEMA-AVOND WONEN

Waar zou u willen wonen als u verhuist? Wilt u een huis met tuin, een appartement, wilt u zorg op afroep, .....? Een heleboel mogelijkheden (als ze al beschikbaar zijn). Was dat maar zo, dan konden we zelf onze keuze maken. Voor een enkeling is dat weggelegd, maar de meesten van ons zullen moeten kijken wat er wordt aangeboden. Dat is de laatste tijd bar weinig. Het is daarom niet gek dat uit onze enquête naar voren kwam dat wij, de leden van de seniorenvereniging, daar nogal ontevreden over zijn.

De gemeente is bezig met het opstellen van een woonvisie over het bouwen van woningen in Asten voor de komende jaren, welke door de gemeenteraad zal worden vastgesteld. Onze input is daarin erg belangrijk. We hebben al een paar keer met de gemeente gesproken en de uitkomsten van onze enquête gedeeld. Om u allen er nadrukkelijker bij te betrekken, organiseren we een thema-avond over wonen, en specifiek, over wonen en zorg. We hebben twee inleiders gevonden die veel van dit onderwerp weten. Voorbeelden van allerlei projecten over wonen met zorg zijn:

- Mantelzorgwoning
- Aanleunwoning
- Woon-zorgcomplex
- Kangoeroewoning
- Serviceflat
- Woongemeenschap
- Modern hofje
- Wooncomplex
- Maar ook hoe je aan kunt pakken
- Hoe je samen sterker kunt zijn.

Als we dan een heleboel voorbeelden van mogelijke vormen van wonen hebben gehoord, kunnen we samen discussiëren en ontdekken wat onze Astense ouderen aanspreekt. Hiermee kunnen we input leveren voor de woonvisie, zodat onze wensen straks worden opgenomen en hopelijk uitgevoerd.

Kom op 16 mei naar 't Kwartier. Inloop vanaf 19.30 uur, aanvang 20.00 uur. Laat u informeren over de mogelijke manieren van wonen voor ouderen. Geef uw mening en discussieer mee. Als u al wat informatie wilt zoeken over deze materie dan zou u eens kunnen kijken op de website [www.beteroud.nl](http://www.beteroud.nl)

*Theo Martens, namens het bestuur*

---

## TER NAGEDACHTENIS AAN ONZE OVERLEDEN LEDEN

Wij gedenken de overleden leden van onze vereniging die de afgelopen maand ons zijn ontvallen:

- Riek Vlemmix – van den Heuvel

Dat zij mag rusten in vrede...

## ONDERZOEK VOEDING EN GEWICHT 60+

Wij, (Rosa, Lotte, Imane en Miriam) zijn 4 studenten die studeren aan de Vrije Universiteit Amsterdam en doen namens de afdeling Gezondheidswetenschappen onderzoek door middel van een vragenlijst. Deze vragenlijst gaat over de voeding en het gewicht van volwassenen van 60 jaar en ouder die thuis wonen.

Zou u deze willen invullen? Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 15 minuten. Na het invullen heeft u de mogelijkheid om verschillende informatiefolders over voeding en gezondheid in te zien, waardoor u snel toegang krijgt tot de juiste informatie over het onderwerp.

Link naar vragenlijst: [https://vuamsterdam.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_6wZ6o4gBnYPUzTU](https://vuamsterdam.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_6wZ6o4gBnYPUzTU)

Het zou ons enorm helpen als u deze mail naar zoveel mogelijk vrienden, familie en/of kennissen kunt doorsturen, zodat zoveel mogelijk mensen de vragenlijst kunnen invullen. Alvast bedankt!

Bij vragen en/of opmerkingen kunt u een mail sturen naar [Onderzoek.VrijeUniversiteit@outlook.com](mailto:Onderzoek.VrijeUniversiteit@outlook.com).

---

## GEPLANDE ACTIVITEITEN VOOR 2023

- 11-06-2023 Fiets- en vermaakdag
  - 21-06-2023 Vitaliteitsdagen i.s.m. Asten in 't Kwartier
  - 10-10-2023 Culturele avond
  - 22-11-2023 Sinterklaasviering
  - 20-12-2023 Kerstviering
- 

## AANLEVERDATUM & INPUT VOLGENDE NIEUWSBRIEF

Wilt u iets geplaatst hebben in onze nieuwsbrief van juni 2023, dan is de uiterste aanleverdatum woensdag 18 juni. U kunt dit mailen naar onze redactie: [vervo431@planet.nl](mailto:vervo431@planet.nl) t.a.v. Wilhelmen

---

Kijk voor activiteiten van de Seniorenvereniging Heusden, nieuws, achtergrondinformatie, foto's van eerdere activiteiten en de complete Nieuwsbrief ook eens op [www.kbo-astenheusden.nl](http://www.kbo-astenheusden.nl)