

## NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2023

### NIEUWS VANUIT HET BESTUUR

- Er staat weer een uitje gepland voor onze leden. Op 26 september gaan we naar het **openluchtmuseum Eynderhoof** in Nederweert-Eind. Van tevoren lunchen we bij de familie Van Hoof op de Kokmeeuwenweg. Meld je aan voor 20 september. Het opgaveformulier vind je achteraan in deze nieuwsbrief.

---

### DUOFIETS DORPSSTEUNPUNT HEUSDEN IN GEBRUIK GENOMEN

Sinds deze maand kunnen de deelnemers van 't Trefpunt gebruik maken van een duofiets. Door de coördinator van 't Trefpunt, Jacqueline Lammers, is de wens van deelnemers om in de buitenlucht te zijn en andere mensen te ontmoeten, besproken in het bestuur van het Dorpssteunpunt. Het bestuur is aan de slag gegaan om via sponsoring een duofiets aan te schaffen. Samen met de hulp van de volgende sponsoren is dat gelukt: Wit Gele Kruis Fonds Asten, Beachfestijn Heusden, Cogas Heusden, DELA, Steun Welzijnszorg Helmond, Oranjefonds, Postcodeloterij, de Gemeente Asten en Van der Loo Tweewielers Heusden. Een lang gekoesterde wens is daarmee in vervulling gegaan.

Op de woensdagen is de duofiets in gebruik door de deelnemers van 't Trefpunt. Buiten die dagen is de duofiets voor een geringe vergoeding te huren voor inwoners van de gemeente Asten. Voor meer informatie zie [www.hartvanheuze.nl/duofiets](http://www.hartvanheuze.nl/duofiets).



## **BLIJF FIT IN HEUSDEN**

Na de zomervakantie start Onis Welzijn een nieuwe beweeggroep in Heusden: Blijf Fit.

Bij Blijf Fit werken we aan een goede balans, kracht, coördinatie en nog veel meer. Elke les is anders. De oefeningen worden lopend, staand en eventueel zittend uitgevoerd. Deze lessen bieden een uitdaging die past bij ieders niveau en mogelijkheden. Dus wat je leeftijd ook is: doe mee en Blijf Fit!

### **Kick-off**

Op vrijdag 1 september starten we met de kick-off van Blijf Fit in Heusden. Deelname aan de kick-off is gratis. Kom meedoen en ervaar hoe leuk het is!

#### Programma kick-off

09.00 u – 09.15 u: inloop

09.15 u – 09.30 u: Presentatie Blijf Fit

09.30 u – 10.30 u: Tijd voor actie!

10.30 u – 11.00 u: Gezamenlijke afsluiting met kop koffie/thee

Daarna elke vrijdag van 9.30 u – 10.30 u (m.u.v. schoolvakanties)

Locatie: Gymzaal gebouw Jong Nederland

Kosten: € 150,- voor 40 lessen per jaar

#### Aanmelden of vragen?

Neem contact op met Lotte Groothusen: (0493) 44 12 51 of [l.groothusen@oniswelzijn.nl](mailto:l.groothusen@oniswelzijn.nl)

---

## **EETPUNT**

Het Eetpunt zorgt elke vier weken voor een ontmoetingsplek om mensen bij elkaar te brengen, onder het genot van een maaltijd. Twee van de vrijwilligers van het eerste uur, Elly Verdonschot en Ernestine Moolenaars, organiseren dit op 13 september voor de laatste keer. Wij zijn hen heel erg dankbaar voor hun inzet in de afgelopen jaren! Het gaat ons zeker lukken om nieuwe vrijwilligers te vinden, zodat deze ontmoetingsplek ook in de toekomst georganiseerd wordt.

Hebt u zin om tijdens een maaltijd anderen te ontmoeten, bij het Eetpunt zijn nieuwe deelnemers van harte welkom. Voor meer informatie en aanmelden zie

[www.hartvanheuze.nl/dorpssteunpunt-heusden/eetpunt-dorpssteunpunt](http://www.hartvanheuze.nl/dorpssteunpunt-heusden/eetpunt-dorpssteunpunt).



Informatie en advies  
voor senioren

Vitaal blijven  
door bewegen



Informatie en advies  
voor senioren

Vitaal blijven  
door bewegen



Meedoen met Samen Bewegen is meer dan alleen bewegen.  
Het is uitdagend, gezond en ook erg gezellig.

**Samen Bewegen 65+**  
**Asten & Someren**

Verskillende vormen om samen met anderen in beweging te blijven.  
De lessen bieden een uitdaging die past bij ieders niveau en mogelijkheden.  
Dus wat je leeftijd ook is: iedereen kan meedoen.

### Blijf Fit

In verschillende groepen werken we aan een goede balans, kracht, coördinatie en nog veel meer. Sommige groepen oefenen op en rondom de stoel, andere groepen vaak staand of lopend in wat actievere vormen.

### Dans

Linedance is een leuke actieve bezigheid. Daarbij is dansen ook nog eens heel erg goed om ons brein gezond te houden. We dansen in rijen en we voeren allemaal dezelfde beweging uit.

### Stoelyoga

Yoga op en rondom de stoel om lichamelijk en geestelijk fit te blijven. Door stoelyoga worden spieren en gewrichten soepel. De doorbloeding verbetert. Je leert spanning los te laten.

**Een gratis proefles is altijd mogelijk.  
Kom meedoen en ervaar hoe leuk het is!**

**Meer informatie?**

Lotte Groothuisen (0493) 44 12 51  
Het actuele aanbod, locaties en prijzen op  
[www.oniswelzijn.nl](http://www.oniswelzijn.nl) of scan de QR code



## **VERSLAG FIETS- EN DOEDAG 16 JULI 2023**

De weersomstandigheden om te fietsen waren prima, droog en niet te warm. Nadat de fietsgroepen zich hadden gemeld bij de Hoeksteen en een kopje koffie of thee hadden gedronken, konden ze linksom of rechtsom vertrekken via de uitgestippelde route.

Op de routes waren weer diverse spelmomenten opgenomen, die bedacht en samengesteld waren door de organisatie. Hierbij willen we extra dank overbrengen aan Hein van den Heuvel voor zijn ideeën voor spellen die hij samenstelt. Zoals het spel wekring baldragen: met vier touwen moest je een wekring zodanig spannen dat er een tennisbal op gedragen kon worden om deze over een afstand in een emmer te laten vallen.

Of het katapult schieten waarbij je met een flinke stiek en een bal de stapel blikken op gepaste afstand omver moest schieten. Of de flipperkast baan (wie kent de aloude flipperkasten met lichtjes niet) om de stalen bal via diverse obstakels in de hoogste score te deponeren. Of de Rattenklem balans baan (een prachtige naam) waar op een grote plaat diverse klemmen gemonteerd waren die op scherp gezet waren. Met vier personen moest je op iedere hoek van de plaat deze uit z'n evenwicht brengen om een bal in een opening te manoeuvreren en de hoogst mogelijke scoren zien te bereiken. Als je dan een rattenklem raakte en deze ging af, kreeg je hiervoor punten aftrek.

Ook op de lunchplaats was een spel aanwezig. Hier was het te doen om iedereen te testen om op een eenvoudig manier zoveel mogelijk eendjes in een hok te drijven onder toezien oog van de groep. En dan staan de beste stuurlied letterlijk aan de wal om advies te geven.

De organisatie heeft op de lunchplaats voor de inwendige mens gezorgd met koffie of thee en belegde broodjes die er ingingen als koek.

Na afloop bij terugkomst in de Hoeksteen was gezorgd voor een gezellige zit onder de overkapping om een drankje te nuttigen. Toen alle groepen binnen waren, was er nog een quiz voorzien waarbij een vertegenwoordiger van iedere groep de gestelde vragen kon beantwoorden. Tjeu Berkvens en Hein van den Heuvel wisten de deelnemers tot diep in het verleden hun geheugen te testen. Na deze quiz stonden groep 1 en groep 4 gelijk in totaal punten. Een extra vraag gezamenlijk voor beide groepen bracht uiteindelijk de dagwinnaar bij groep 4. Groep 2 eindigde als 3e, Groep 5 als 4e, groep 6 als 5e en groep 3 als 6e.

Hierna was er een frietwagen geregeld waar een frietje en een snack te verkrijgen waren en dat ging er goed in. De frietbakker was aan het eind helemaal uitverkocht.

Kortom, een geslaagde dag en op naar het volgende jaar.

De organisatie van fiets- en doedag Seniorenvereniging Heusden

## BEDEVAARTKERK VAN ONZE LIEVE VROUW VAN OMMEL BINNEN DE FRANCISCUSPAROCHIE

Marialaan 20, 5724 AB Ommel

Info: [ommel@rkfranciscus.nl](mailto:ommel@rkfranciscus.nl) | website: [www.mariavanommel.nl](http://www.mariavanommel.nl)



---

### Uitnodiging Middag van bemoediging 10 oktober 2023 14.00-16.00 uur bedevaartkerk Ommel

Ommel, augustus 2023

Beste lezer,

Al voor de 37<sup>e</sup> keer wordt er jaarlijks in de bedevaartkerk van Onze Lieve Vrouw van Ommel een speciale middag georganiseerd voor ouderen en jongeren, zieken en allen die op zoek zijn naar bemoediging in hun leven: de **Middag van bemoediging**.

Dit jaar is het thema van deze viering: **Maria, versterk ons vertrouwen**.

Indien u deze bijzondere viering wilt bijwonen dan bent u van harte welkom op **dinsdag 10 oktober a.s.** De middag start om **14.00 uur** met een eucharistieviering, gevolgd door een koffiepauze, waarna er een Mariahulde met zegening zal plaatsvinden. Rond **16.00 uur** is de viering afgelopen. Wilt u **in groepsverband** komen dan graag **uiterlijk 7 oktober a.s.** aanmelden zodat u verzekerd bent van plaatsen.

We gaan ervan uit dat alle deelnemers na afloop, gesterkt door de voorspraak van Maria, kunnen terugzien op een mooie middag! Het Maria-prentje is ook dit jaar weer beschikbaar en wordt na afloop van de viering uitgereikt.

Voor aanmelding en informatie kunt u contact opnemen met:  
Pieter van Horssen, De Loo 4, 5724 AS Ommel **06-22945829** [p.vanhorsen@outlook.com](mailto:p.vanhorsen@outlook.com)

Met vriendelijke groet,  
namens de werkgroep

Pastoor Steijaert en Pieter van Horssen, voorzitter



*\*Er zijn voor u geen kosten verbonden aan het bijwonen van deze middag. Een vrijwillige bijdrage wordt zeer op prijs gesteld. NL44 RABO 0163 640 009 t.n.v. Franciscusparochie Asten ovv Middag van bemoediging.*

## TER NAGEDACHTENIS AAN ONZE OVERLEDEN LEDEN

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

- Piet Ceelen
- Ada Koolen - Bakker

Dat zij mogen rusten in vrede...

---

## GEPLANDE ACTIVITEITEN VOOR 2023

- 26-09-2023 Bezoek openluchtmuseum Eynderhoof
  - 10-10-2023 Middag van bemoediging
  - 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 oktober 2023, dan is de uiterste aanleverdatum woensdag 13 september. U kunt dit mailen naar onze redactie: [vervo431@planet.nl](mailto:vervo431@planet.nl) t.a.v. Wilhelmien.

---

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).

# Kalender September 2023

## Week 35 tot en met 39

<b>Maandag 28 augustus</b>	<b>Dinsdag 29 augustus</b>	<b>Woensdag 30 augustus</b>	<b>Donderdag 31 augustus</b>	<b>Vrijdag 1 september</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
Verschijningsdatum ONS				10:00 - 12:00 Repetitie		
20:00 - 22:00	Bestuursvergadering		20:00 - 22:00 Vrij biljarten	Amicitia	2-9-2023	3-9-2023

<b>Maandag 4 september</b>	<b>Dinsdag 5 september</b>	<b>Woensdag 6 september</b>	<b>Donderdag 7 september</b>	<b>Vrijdag 8 september</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
9:30 - 12:00 Koersbal	9:30 - 12:00 Jeu de boules	10:00 - 14:00 Trefpunt	13:00 - 13:45 Bibliotheek	10:00 - 12:00 Repetitie		
13:00 - 17:00 Vrij biljarten	13:30 - 17:00 Bridgen		13:30 - 17:00 Klenen	Amicitia	9-9-2023	10-9-2023
13:30 - 12:00 Rikken	13:30 - 17:30 Fietsen		20:00 - 22:00 Vrij biljarten			

<b>Maandag 11 september</b>	<b>Dinsdag 12 september</b>	<b>Woensdag 13 september</b>	<b>Donderdag 14 september</b>	<b>Vrijdag 15 september</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
9:30 - 12:00 Koersbal	9:30 - 12:00 Jeu de boules	10:00 - 14:00 Trefpunt	13:00 - 13:45 Bibliotheek	10:00 - 12:00 Repetitie		
13:00 - 17:00 Vrij biljarten	13:30 - 17:00 Bridgen	10:00 - 14:00 Eetpunt	13:45 - 15:45 Handwerken	Amicitia	16-9-2023	17-9-2023
13:30 - 12:00 Rikken	13:30 - 17:30 Fietsen	13:00 - 17:00 Klenen	10:00 - 17:00 Fietsen			
			20:00 - 22:00 Vrij biljarten			

<b>Maandag 18 september</b>	<b>Dinsdag 19 september</b>	<b>Woensdag 20 september</b>	<b>Donderdag 21 september</b>	<b>Vrijdag 22 september</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
9:30 - 12:00 Koersbal	9:30 - 12:00 Jeu de boules	10:00 - 14:00 Trefpunt	13:00 - 13:45 Bibliotheek	10:00 - 12:00 Repetitie		
13:00 - 17:00 Vrij biljarten	13:30 - 17:00 Bridgen		13:45 - 15:45 Handwerken	Amicitia	23-9-2023	24-9-2023
13:30 - 12:00 Rikken	13:30 - 17:30 Fietsen		20:00 - 22:00 Vrij biljarten	12:00 - 18:00 Dagtocht		

<b>Maandag 25 september</b>	<b>Dinsdag 26 september</b>	<b>Woensdag 27 september</b>	<b>Donderdag 28 september</b>	<b>Vrijdag 29 september</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
9:30 - 12:00 Koersbal	9:30 - 12:00 Jeu de boules	10:00 - 14:00 Trefpunt	13:00 - 13:45 Bibliotheek	10:00 - 12:00 Repetitie		
13:00 - 17:00 Vrij biljarten			13:45 - 15:45 Handwerken	Amicitia	30-9-2023	1-10-2023
13:30 - 12:00 Rikken	13:30 - 17:30 Fietsen		20:00 - 22:00 Vrij biljarten			
Verschijningsdatum ONS						





Beste leden,

Voor het najaar hebben we nog een uitje geregeld.  
We willen op **dinsdag 26 september** naar het  
openluchtmuseum Eynderhoof gaan in Nederweert-Eind.



Jullie mogen met de fiets of met de auto komen. Heb je geen vervoer en kun je met niemand  
meerijden, laat het even weten. Dan kijken we wat we kunnen regelen.

Rond 11.30 uur worden we verwacht bij de familie van Hoof op Kokmeeuwenweg 22. Daar krijgen  
we een lunch aangeboden, bestaande uit soep en broodjes, koffie of thee.

Vandaar fietsen we of rijden we naar Nederweert-Eind waar we om 13.30 uur verwacht worden.  
Daar staan vrijwilligers klaar voor een rondleiding. Ook kunnen we oude ambachten bezichtigen.  
Tussendoor een pauze met koffie en vlaai. Deze activiteit duurt tot 17.00 uur.

Heb je hier tijd voor en zin in geef je dan vóór 20 september op.

We kunnen dit aanbieden voor € 20,00 pp, contant te betalen bij aankomst fam. Van Hoof.

Geef je op door onderstaand briefje in te vullen en af te geven bij het Hart van Heuze of je  
aanmelding te mailen naar: [seniorenverenigingheusden1@gmail.com](mailto:seniorenverenigingheusden1@gmail.com) zodat we er samen weer een  
leuke dag van kunnen maken.

Bestuur Seniorenvereniging Heusden

---

*Opgavestrook voor het uitje van de Seniorenvereniging*

Naam \_\_\_\_\_

Gezellig, ik geef me op met \_\_\_\_\_ persoon/personen en ga mee met het uitje op dinsdag 26  
september.

Ik weet zeker dat ik met de auto kom en kan eventueel \_\_\_\_\_ personen meenemen.  
(als je dit nu nog niet weet, vul je dit niet in).