

NIEUWSBRIEF MEI

We kijken weer terug op enkele geslaagde lunch-momenten op de laatste woensdagen van de maand. Maar ook op vrijdag 11 april rond het thema VALPREVENTIE. Wanneer je de activiteiten binnen Ulvenhout Vitaal een beetje volgt weet je dat deze dag in het verlengde heeft gelegen van de GEZONDHEIDSMARKT die we vorige jaar op de tweede vrijdag van de maand april hebben georganiseerd. Door de veelheid aan aandachtspunten op die markt is de test op val-gevoeligheid een beetje in het water gevallen. Daarom waren we als bestuur heel gelukkig met het aanbod van BREDA-ACTIEF het thema VAL-PREVENTIE met een test opnieuw aan te bieden. Dat hebben we gedaan Thomas van der Heijden heeft ons op een geweldige manier geholpen bij de voorbereiding én de realisatie van het programma. 120 senioren uit Ulvenhout hebben zich op de tweede vrijdag van april, tussen 9.15 en 16.30 uur, gemeld voor een test-moment. Na de ontvangst volgden, onder het genot van een kopje koffie, het invullen van een vragenlijst, het meten van de bloeddruk, het prikken van bloed met het oog op diabetes en het afnemen van de test waarmee de valgevoeligheid in beeld is gebracht. Met een voldaan gevoel kon je als deelnemer dan de verzamelde informatie delen met een fysiotherapeut én een bewegingsdeskundige. Je kreeg dan een op maat gesneden advies om bewegend aan de slag te gaan, door actief te blijven of te worden, om de valgevoeligheid te verkleinen.

Dankbaar kijken we terug op de grote groep vrijwilligers die ons bij de realisatie van het programma geholpen hebben. Daarbij willen we de aanwezigheid van docenten en studenten van de opleiding Sport en Bewegen van ROC Curio in Breda niet onvermeld laten. In deze nieuwsbrief vind je nog informatie over de laatste bijeenkomst binnen het project Senioren zelf aan Zet. De eerste bijeenkomsten zitten er al op. Je weet wel: de introductie op maandag 24 maart en de informatie over het thema WONEN op donderdag 24 april. Er volgt nog één bijeenkomst over het thema ZORG op:

vrijdag 9 mei a.s. van 13.30 – 16.30 uur in De Pekhoeve

Verder je aandacht gevraagd voor een bedevaart naar Meersel-Dreef op dinsdag 20 mei a.s. , die we gaan organiseren met de voormalige afdeling van de Zonnebloem in Ulvenhout.

Tenslotte, op vrijdag 27 juni a.s. wordt een nieuwe Bourgondische middag georganiseerd! Meer informatie volgt in de volgende Nieuwsbrief.

Met vriendelijke groet,
Henk van der Loo
voorzitter

Vrijdag 9 mei: Senioren zelf aan Zet, met als onderwerp Zorg

van 13.30 – 16.30 uur in de Pekhoeve. **Let op begintijd:** gewijzigd naar 13.30u
Graag even aanmelden: kboulvenhout@gmail.com

Heerlijke Händel in de Pekhoeve 12 mei Een muziekverhaal

U wordt van harte uitgenodigd door Ulvenhout Vitaal, Damescollectief en Muzieksalon Spronk om te komen genieten van een muziekverhaal over Georg Friedrich Händel, een hele fijne en toegankelijke componist.

Een boeiend gegeven, waar pianiste/verteller Jetje van Wijk met veel muziekfragmenten, beeldpresentatie en live muziek een duidelijk beeld van probeert te scheppen.

Heel bijzonder wordt de medewerking van Kristina Kupryte. Zij bespeelt de Kankles, een soort liggende harp, waarop zij de mooiste Händelmuziek zal laten klinken.

Waar: de Pekhoeve Ulvenhout

Wanneer: 12 mei 2025

Aanvang: 14.30 (inloop vanaf 14.00)

Entree: leden €12,50; niet-leden € 14 incl. kopje koffie/thee vooraf.

Aanmelden: door overmaken van entreebedrag naar bankrekening NL04ABNA 04726 040 82 t.n.v. J. Box

Bedevaart naar Meersel-Dreef op dinsdag 20 mei

Als bestuur hebben we gesproken met Marijke Timmermans, Annette Couwelaars en Carolien Scholten, enkele betrokken leden van de voormalige Zonnebloem-afdeling in Ulvenhout. Deze afdeling is opgegaan in een groter verband in Breda en omgeving. Daardoor is het lastiger geworden om eigen activiteiten te organiseren.

Als bestuur hebben we aangeboden de helpende hand te bieden. Er gaat een samenwerking ontstaan. Wij kunnen gebruik gaan maken van de 'chauffeurs-dienst'. Dat wil zeggen dat leden van Ulvenhout Vitaal een beroep kunnen doen op deze dienstverlening.

EÉN van de ACTIVITEITEN die door de Zonnebloem werd georganiseerd is de BEDEVAART naar MEERSEL-DREEF in de meimaand.

Wij willen deze bedevaart graag organiseren op dinsdag 20 mei.

Daarom de uitnodiging om ons **voor 13 mei a.s.** te laten weten of je aan die bedevaart wil deelnemen. Dat kan door een mailtje naar Mieke Vos. Je weet wel kboulvenhout@gmail.com. Laat dan weten of je met eigen vervoer komt OF dat je graag opgehaald wilt worden. Geef ook aan of je een rollator of rolstoel hebt.

Programma:

13.15 aankomst in Meersel Dreef. Afhankelijk van het weer gaan we naar de grot of naar de kerk

13.30 uur Eucharistieviering waarbij pater Clarck voorgaat

14.30 uur Koffie met iets lekkers, waarna weer terug naar huis

Henk van der Loo, Annette Couweleers, Marijke Timmermans

Lunch op woensdag 28 mei: Samen smaakt beter

De lunch start om 12.00u en duurt tot ongeveer 13.30u. Het is in de grote zaal van de Pekhoeve. Deelnemen kan door €5.00 contant te betalen bij binnenkomst; wel graag even melden dat u komt bij secretariaat: kboulvenhout@gmail.com of even bellen: 06-13101852. Of u maakt €5.00 over op bankrekeningnr. NL61RABO01167 54 753 t.n.v. KBO Ulvenhout.

Zaterdag 31 mei BINGO

De zaal gaat open om 13.30u; Kaarten kosten €5.00, vervolgkaarten €2.00.
Er zijn mooie prijzen te winnen, doe gezellig mee!

Op 7,8 en 9 juli 2025 wordt in de voormalige Sacramentskerk in Breda weer het jaarlijkse Triduüm Breda (voorheen Ziekentriduüm Breda) georganiseerd.

Al jaren brengt het Triduüm Breda mensen bij elkaar. Tegenwoordig richt het Triduüm Breda zich niet meer alleen op zieken maar ook op thuiswonende ouderen en mensen die behoeften hebben aan contact en die daar door het jaar heen weinig mogelijkheden toe hebben.

Dit jaar zal het Triduüm weer dezelfde vorm krijgen als vorig jaar, waarin bezinning en ontmoeting centraal staan.

Op de drie dagen van het Triduüm Breda bieden we onze gasten een moment van bezinning, lunch en ontspanning. Er is voldoende tijd voor ontmoeting met gelijkgestemden, een praatje en aandacht voor elkaar. Mede door de betrokkenheid van de vele vrijwilligers die een week van hun vakantie gebruiken om anderen bij te staan.

De mantelzorger van onze gasten wordt deze drie dagen ontlast van hun mantelzorgtaken.

Aan deelname aan het ziekentriduüm zijn geen kosten verbonden. Wel zal op de derde dag een collecte ter bestrijding van de onkosten worden gehouden.

Zie de website www.triduumbreda.nl voor verdere informatie en downloaden van het aanmeldformulier.

Aanmelden kan tot dinsdag 17 juni.

Museumplusbus: 22 juli naar het NoordBrabants Museum.

Deze reis wordt speciaal georganiseerd voor ouderen vanaf 70, die niet meer zelfstandig een museum kunnen bezoeken door leeftijd, conditie en/of een geïsoleerde leefomgeving.

De reis wordt u gratis aangeboden door Museumplusbus en Vriendenloterij. U heeft alleen de onkosten voor de lunch en het lekkers bij de koffie te betalen.

Programma:

Aanmelden kan tot 2 juni bij kboulvenhout@gmail.com met vermelding of u een (vaste of losse) rolstoel of rollator heeft. Geef ook even door als u een dieet heeft of iets niet kunt verdragen.

U bent pas echt aangemeld als u €19.00 heeft overgemaakt op Rabo bankrekeningnummer:
NL61RABO0116754753

Datum/Uur Dinsdag, 22 juli 2025

09:30 Aankomst opstapplaats: Mgr. van Hooijdonkstraat 2 op de hoogte van het
parkeerterrein, 4851CZ Ulvenhout

10:00 Vertrek opstapplaats

11:15 Aankomst

11:30 Aankomst Het Noordbrabants Museum

11:45 Koffie

12:15 Rondleiding

13:15 Lunch (voor rekening groep)

14:15 Gelegenheid tot zelfstandig rondkijken

15:15 Vertrek uit Het Noordbrabants Museum

15:45 Vertrek bus

17:00 Aankomst opstapplaats

Save the date: bourgondische middag op 27 juni. Let op: gewijzigde datum.

Save de date:

4 september, Dagreis naar het Boerenbondmuseum in Gemert.

In de volgende nieuwsbrief krijgt u alle informatie.

KONINKLIJKE ONDERSCHIEDING voor Annette Couweleers. Op vrijdag 25 april werd onze gastvrouw Annette Couweleers verrast met een koninklijke onderscheiding. Zij werd benoemd tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau. In Boerderij de Pekhoeve speldde wethouder Bruijns haar de onderscheiding op. Annette, namens allen: van harte gefeliciteerd met deze welverdiende blijk van waardering!

Bijlage: als bijlage ontvangt u een nieuw jaarprogramma. Er zijn wijzigingen, dus doe het oude overzicht weg om niet in verwarring te komen.