

NIEUWSBRIEF JUNI 2025



Trots en tevreden

Je kunt als bestuur en voorzitter daarvan je zorgen maken over het bestaan van het Seniorennetwerk in Ulvenhout. Daar staat tegenover dat je ook met een meer dan tevreden gevoel terug kunt kijken op de eerste vijf maanden van 2025. Met enige bescheiden trots wil ik vast stellen dat we sinds de naamswijziging vorig jaar nog meer tot leven zijn gekomen. De VITALITEIT straalt er af sinds we Ulvenhout VITAAL heten! Dan kijk ik met name terug op het project 'Senioren ZELF aan zet' en de dag rond 'Valpreventie'. Wat te zeggen van de bijna 80 senioren die hebben deelgenomen aan de eerste startbijeenkomst op 24 maart en de themabijeenkomst over WONEN op 24 april. Met heel veel relevante informatie is men naar huis gegaan. Datzelfde geldt ook voor de derde en laatste bijeenkomst op vrijdag 9 mei rond het thema ZORG. De ruim 150 deelnemers !!! hebben heel veel informatie over zich uitgestort gekregen. Die grote groep en daarmee alle leden kunnen zich troosten met de gedachte dat aan een bruikbaar verslag-boek gewerkt gaat worden. We houden je op de hoogte!

De 120 senioren die op 11 april hebben deelgenomen aan de dag rond valpreventie zijn met een belangrijk advies naar huis gegaan. Een kleine groep is, op basis van dat advies, al gestart met een programma waarmee aan het voorkomen van vallen gewerkt wordt. De inhoud is gericht op het versterken van de balans.

Bourgondische middag

Ook dit jaar organiseren we weer een bourgondische middag. In samenwerking met het bestuur van Ulvenhout Leeft wordt aan een programma gewerkt op vrijdag 27 juni a.s. van 14.00 – 17.00 uur

Je leest er meer over in deze nieuwsbrief!

Nieuwe leden

Een positief gegeven is ook dat zich veel nieuwe leden hebben aangemeld. Op woensdag 14 mei hebben we voor een derde keer een kennismakingsbijeenkomst georganiseerd. De nieuwe leden geïnformeerd over de betekenis van het lidmaatschap en de breedte van het aanbod aan activiteiten. We hebben daar ook positieve reacties op mogen ontvangen.

Met vriendelijke groet,
Henk van der Loo, voorzitter

Vervolg Senioren aan zet.

Er wordt nog een brochure/flyer gemaakt met belangrijke adressen en informatie over de belangrijke contactpersonen waar u terecht kunt voor informatie.

De presentaties kunt u lezen op onze website: www.ulvenhoutvitaal.nl

Voor nu geef ik u alvast een aantal emailadressen door, zodat u al enigszins geïnformeerd bent.

Breda Mantelzorg

Advies, hulp en ondersteuning bij mantelzorg

Zorg voor elkaar Breda

Voor hulp, ondersteuning of zorg tel. nr. 076-5251515

Wijkverpleging:

Surplus: Thecla Flipsen

Thebe: Nicole Graafmans

Huisartsenpraktijk: 076-5641666

Vrijwillige Hulpdienst Ulvenhout Ria Dekkers: 076-5613937

info@bredamantelzorg.nl

samen@zorgvoorelkaarbreda.nl

thecla.flipsen@surplus.nl

nicole.graafmans@thebe.nl

Fietstocht dinsdag 17 juni in de prachtige omgeving van Ulvenhout

Starttijd : 13.30 uur Terug : ca. 16.30

Vertrek : Pekhoeve

Afstand : 30/35 km, gemiddelde snelheid 15 km.

Onderweg hebben we een "koffie " stop. (eigen rekening)

Fietsen op eigen risico. Draag bij voorkeur een oranje hesje voor de veiligheid.

Er zijn geen kosten aan verbonden, je hoeft niet aan te melden.

Coördinatoren: Ton Crul (06-51019982) en Ton van Riel (06-54966070)

De volgende fietstocht is op dinsdag 1 juli

Lunch woensdag 25 juni.

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 u maakt €5.00 over op bankrekeningnr. NL61RABO01167 54 753 t.n.v. KBO Ulvenhout.

Bourgondische middag

Een verwen-middag!

Op vrijdag 27 juni a.s. organiseren we, in goede samenwerking met het bestuur van Ulvenhout Leeft, voor de derde keer een Bourgondische middag. Je bent van harte welkom in De Pekhoeve van 14.00 tot 17.00 uur !

Na een kopje koffie kun je deelnemen aan verschillende oud-Brabantse volksspelen. Je kunt je daar wel een beeld bij vormen wanneer je vorige keren hebt deelgenomen.

Heb je nog niet deelgenomen? Dan ben je dit jaar van harte welkom!

Het gaat niet om zwaar inspannende activiteiten. Er wordt bij deelname een beroep gedaan op handigheid en met name oog-hand-coördinatie. Daarnaast kun je genieten van muziek en de twee consumpties die je worden aangeboden.

Deelnemen?

Laat even weten of je komt naar de verwenmiddag! Dat kan door een mailtje te sturen naar

Emmy Verheijen: eeamverheijen@hotmail.com of even bellen: 06 48696613

Senioren zelf aan zet : uitbreiding beweegaanbod

Tijdens de bijeenkomst over het thema ZORG op vrijdag 9 mei is gesproken over nieuw en aanvullend beweegaanbod voor de leden van Ulvenhout Vitaal.

Bewegen (& Sport) Uitbreiden aanbod? Was de sheet waarop dit gemeld werd.

Een aantal van u heeft op de briefjes die daarvoor bestemd waren de wensen kenbaar gemaakt.

Wij hebben de indruk dat helaas niet alle wensen bij ons terechtgekomen zijn.

Daarom nogmaals de oproep, ook aan hen die al hun wens hadden opgegeven, om uw belangstelling voor een beweegmogelijkheid kenbaar te maken.

Om u een indruk te geven treft u kort een uitleg van enkele beweegactiviteiten:

Line dance

Bij linedance wordt er in lijnen/rijen gedanst, zo wordt het één geheel. De bewegingen worden op dezelfde maat gedanst.

Sportief wandelen met oefeningen:

Samen een paar km wandelen waarbij tijdens de wandeltocht een aantal keer een onderbreking gemaakt wordt om oefeningen voor spierkracht, coördinatie en balans te doen.

Nordic walking

Een actieve manier van wandelen met speciale stokken, waarbij meerdere spiergroepen in het lichaam getraind worden. Deze vorm van sport is een échte work-out waarbij je actief in de natuur bezig bent.

Pilates

Oefeningen voor beginners richten zich op balans, houding, kracht en flexibiliteit.

Tai Chi

Van oorsprong een Chinese sport waarbij ontspannings- en gezondheidstechnieken worden gecombineerd. De beweegactiviteit wordt uitgevoerd met ondersteuning van rustige muziek. Zo maakt u uw gewrichten los en uw spieren soepeler en tegelijkertijd sterker, zonder ze teveel te belasten. Daarnaast bouwt u aan een goede dosis uithoudingsvermogen.

NB Wanneer 15 personen (minimaal aantal belangstellenden) zich opgeven voor een van de beweegactiviteiten gaan wij op zoek naar een bewegingsdeskundige die de gewenste activiteit gaat verzorgen.

Dus kom in beweging en schrijf u in!! kboulvenhout@gmail.com

Museumplusbus: 22 juli naar het NoordBrabants Museum.

Deze reis wordt speciaal georganiseerd voor ouderen vanaf 70. 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.

Aanmelden kan **tot 20 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.

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

Datum/Uur Dinsdag, 22 juli 2025

10:00 Vertrek opstapplaats, Mgr. van Hooijdonkstraat, bij de parkeerplaatsen
11:15 Aankomst Het Noordbrabants Museum in Den Bosch
15:15 Vertrek uit Het Noordbrabants Museum
15:45 Vertrek bus
17:00 Aankomst opstapplaats

Dagreis 4 september 2025

Op donderdag, 4 september vertrekken we weer voor onze jaarlijkse dagreis. Deze keer naar het **Boerenbondmuseum in Gemert**.

Wat kunnen we zien in het museum: een machinale klompenfabriek, authentieke boerderijen, een smederij, verschillende ambachtshuisjes, een plattelandsschooltje etc.

Om 9.30u vertrekt de bus vanaf de parkeerplaatsen in Mgr. van Hooijdonkstraat. Een uurtje later als andere jaren.

We worden ontvangen met koffie en gebak en daarna krijgt groep 1 een rondleiding door het museum en groep 2 gaat een huifkartocht maken.

Van 12.30u tot 13.30u gebruiken we gezamenlijk de lunch in het Museum.

Daarna gaat groep 1 een huifkartocht maken en krijgt groep 2 een rondleiding.

Vanaf 15.00u bent u vrij om nog eens rond te lopen in het museum of een consumptie te gebruiken.

Om 17.00u vertrekken we naar restaurant de Hooikar in Gilze voor het diner.

We verwachten rond 19.30u in Ulvenhout terug te zijn.

De kosten bedragen € 90,-- pp. voor introducees €98.00

Wij vragen u dit bedrag over te maken op rekeningnr: NL61 RABO 01167 54 753 t.n.v. KBO Ulvenhout vòòr 5 augustus 2025. (Betalen is opgeven voor de reis)

Let op:

Geen bingo in juni

Geen Ulvenhout Vitaal van 16 juni t/m 7 juli, behalve Bourgondische middag, lunch en fietstocht.

Kunsttoppers in september door Marie-Louise Verpaalen.

Noteer alvast de data in uw agenda: 9-16-23-30 september. Dinsdagmorgen van 10.00u tot 12.00u.

De verwachting is dat de volgende kunstenaars besproken gaan worden: Manet, Matisse, Marianne von Werefkin en James Ensor.

In de volgende nieuwsbrief, die eind juni verschijnt krijgt u uitgebreide informatie.

Vrijwilligers: noteer alvast 21 augustus in jullie agenda! Nadere informatie volgt.