

NIEUWSBRIEF NOVEMBER

Kom in beweging!!

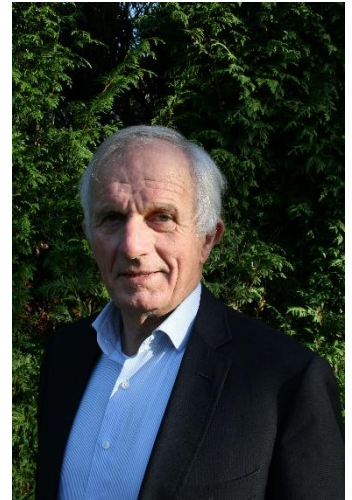
Heb jij ook je stem uitgebracht in de Pekhoeve op woensdag 29 oktober? Iedere stem telt immers!

Van harte nodig ik je nu uit om na te denken over de volgende vraag: wil en kun je tijd vrijmaken om met andere senioren wekelijks in beweging te komen?

Tijdens de kennismaking met een grote groep nieuwe leden is gebleken dat er belangstelling bestaat om aan bewegingsactiviteiten als **tai chi, yoga en line-dancing** deel te nemen.

Inmiddels hebben we gesproken met Breda Actief. Een organisatie die voor ons de mogelijkheden aan het onderzoeken is. Dan is het belangrijk te weten of deelname aan een of meer van de activiteiten onder de leden leeft.

Daarom de oproep: laat uw stem ook nu horen!!!!



Kennismaken met het nieuwe beweeg-programma

We willen in januari 2026 een kennismakingsprogramma SPORT en BEWEGEN aanbieden dat bestaat uit: tai chi, yoga, line dancing en spel en sport. In vier weken wordt iedere activiteit 2 keer aangeboden.

Na die eerste kennismaking bestaat de mogelijkheid een keuze te maken uit een (of meer) van de aangeboden activiteiten waarmee vanaf maart 2026 gestart wordt. Om de drempel zo laag mogelijk te maken zijn de kosten voor de kennismaking 2,50 euro per les. Dat maakt het totaal voor deelname aan het kennismakingsprogramma op 10,-.

Fysieke vitaliteit en mentale veerkracht

Matig intensief bewegen levert een wezenlijke bijdrage aan het persoonlijk welzijn. Anders gezegd een bijdrage aan de fysieke vitaliteit en mentale veerkracht. Daarnaast ontmoet je leeftijdgenoten en levert de deelname ook een bijdrage aan het sociale welzijn.

Laat je stem horen

We horen graag van je of je aan de kennismaking gaat deelnemen. Het nieuwe e-mail adres staat boven aan deze nieuwsbrief. Het adres van Mieke Vos, secretaris.

We zijn benieuwd en horen graag.

Met vriendelijke groet,

Henk van der Loo, voorzitter

NAJAARSJAARVERGADERING
op VRIJDAG 28 november 2025

De najaarsvergadering voor al onze leden wordt gehouden
op vrijdag 28 november 2025 in De Pekhoeve.

De zaal is open vanaf 13.30 uur.

De vergadering begint om 14.00 uur

Agenda:

1. Opening en welkom door de voorzitter
2. Mededelingen.
3. Goedkeuring verslag 21 maart 2025 (zie nieuwsbrief april 2025)
4. Samenstelling bestuur. Voordracht Peter van Os als bestuurskandidaat.

Peter van Os is geboren en getogen in Rotterdam. Zijn studie civiele techniek bracht hem in Delft waar hij veertig jaar met veel plezier is blijven wonen. Na zijn studie is hij tot aan zijn pensioen in de stadsvernieuwing en volkshuisvesting werkzaam geweest als onderzoeker, adviseur en manager en de laatste jaren als directeur van RIGO, een in Amsterdam gevestigd onderzoeks- en adviesbureau. Na het overlijden van zijn eerste vrouw heeft hij Marjo leren kennen met wie hij negen jaar geleden naar Ulvenhout verhuisde. Samen hebben zij zes kinderen en zes kleinkinderen. Vakanties vieren ze bij voorkeur op de fiets of te voet naar (verre) bestemmingen in Europa. Na zijn pensionering en verhuizing naar Ulvenhout heeft Peter ruimte gemaakt voor een al heel lang sluimerende hobby: schilderen. Inmiddels volgt hij een schilderopleiding aan het IKO in Hoogstraten en is hij tevens bestuurslid van Ulvenhout uit de Kunst. Sinds kort geeft Peter schilderles aan leden van Ulvenhout Vitaal / het Damescollectief.

5. Toelichting financiën door de penningmeester
6. Geplande activiteiten voor 2026
7. Rondvraag
8. Sluiting

Pauze met koffie en stukje roomboteramandelstaaf.

Komst van de Sint en Piet. Zij zullen de vrijwilligers in het zonnetje zetten door ze een attentie aan te bieden.

Er is voldoende gelegenheid om met elkaar van gedachten te wisselen en te genieten van een door de Ulvenhout Vitaal aangeboden consumptie

We verwachten rond 17.00 uur te kunnen afsluiten.

Het bestuur hoopt op een grote opkomst.

Namens het bestuur,
Henk van der Loo
voorzitter

Mieke Vos
secretaris

Voorzitter: Henk van der Loo
Telefoon: 06-20018885
E-mail: hvanderloo@kpnplanet.nl

Penningmeester: Ton Crul
Telefoon: 06-51019982

Rabobankrek: NL61RABO01167 54 753
t.n.v. Ulvenhout Vitaal Seniorennetwerk
KvK 20126040

Na de speciale opening van het muziekseizoen op 28 september van muzieksalon Spronk, starten we op **3 november** met de eerste bijeenkomst:

MuziekSalon Spronk met “de zwarte Mozart”... exotische zoon van de Caribbean.

In het kader van “de Nederland Leest campagne” november, presenteert MuziekSalon Spronk een bijna onwaarschijnlijk, maar waar gebeurd verhaal waarover de meeste mensen van de 21^e eeuw, niets weten.

Het verhaal van: “de zwarte Mozart”.

We gaan naar Quadaloupe waar een uiterst talentvol muzikaal jongetje wordt geboren, die uiteindelijk het Parijs van de 18^e eeuw zou veroveren.

Volgens de overlevering was hij meer populair in zijn tijd dan Mozart.

Jetje van Wijk dook in deze vergeten geschiedenis en vond heel mooie muziek van deze Joseph de Boulogne.

En ook heerlijke, vrolijke klassieke muziek van nu uit het Caraïbisch gebied.

Wie: Pianist Jetje van Wijk en verteller, m.m.v. Anna Ivanova piano.

Waar en wanneer: 3 november, 14.30 -16.00u in de Pekhoeve, Dorpstraat 94, Ulvenhout.

Inloop een half uur vooraf.

Entree: € 15.- cash aan de zaal.

In De Pekhoeve: inclusief kopje koffie / thee vooraf, drankje na afloop.

De volgende uitvoeringen staan ook gepland in de Pekhoeve in Ulvenhout:

12 januari 2026 Levenswerk van Bartok- van volksmuziek naar concertmuziek

19 januari 2026 Chopin-een handvol Poolse aarde

16 maart 2026 Boekenweek- info volgt

18 mei 2026 Wervelend Wenen-de Strauss familie en haar tijd.

Leden van Ulvenhout Vitaal kunnen een **strippenkaart** kopen voor €50.00 voor **4 voorstellingen**, incl. koffie/thee en drankje bij nazit

Je kunt deze kopen bij binnenkomst; losse kaartjes kosten €15.00. Je kunt alleen contant betalen.

Wel graag even aanmelden als je komt op 3 november: ulvenhoutvitaal@gmail.com

Woensdag 26 november Lunch: Samen smaakt beter!!

Graag tijdig aan- of afmelden.

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: ulvenhoutvitaal@gmail.com Of u maakt €5.00 over op bankrekeningnr. NL61RABO01167 54 753 t.n.v. Ulvenhout Vitaal Seniorennetwerk.

Bingo op zaterdag 29 november

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

Wandelen.

Iedere donderdagmorgen start er om **9.30u een wandelgroep** vrouwen en mannen vanaf de Pekhoeve. Let op: dit was 9.00u, maar vanwege wintertijd verzet naar 9.30u.

De groep loopt 10 kilometer, in de omgeving van Ulvenhout in 2 uur, dus om 11.30u zijn zij weer terug bij de Pekhoeve.

Je mag zo aansluiten, je hoeft niet aan te melden, dus zorg dat je er om 9.30u bent als je mee wil lopen.

Kerstviering en Kerstdiner op vrijdag 19 december

Over de Kerstviering om 16.00u in de volgende nieuwsbrief meer informatie.

Het jaarlijkse kerstdiner staat weer voor u klaar in WoonZorgcentrum De Donk, Slotlaan 15. Om 17.00u gaat de in kerstsfeer versierde zaal voor u open.

Er wordt u een 4 gangen diner aangeboden, waarbij u, bij het hoofdgerecht de keuze heeft tussen vlees of vis. Dit alles inclusief 2 consumpties.

U kunt deelnemen door € 34.00 per persoon (introducé €44.00) vóór 8 december

2025 over te maken op onze bankrekening NL 61RABO 0116754753

Wilt u ook uw voorkeur voor vis of vlees vermelden of eventuele dieetwensen.

Let op: Houdt u er rekening mee dat extra consumpties alleen met pinpas betaald kunnen worden.

In de volgende nieuwsbrief zal ik het menu opnemen.

Nieuw emailadres: sinds kort hebben we een nieuw emailadres:

ulvenhoutvitaal@gmail.com

Het oude adres blijft nog even in gebruik, maar liever het nieuwe gebruiken.

Graag ontmoeten we jullie bij een van de activiteiten in de Pekhoeve.