

NIEUWSBRIEF JANUARI

In Ulvenhout zijn we een VITALE organisatie voor senioren. Dat is het afgelopen jaar gebleken uit het brede spectrum aan activiteiten: de wekelijkse vaste activiteiten én het groot aantal andere, meer culturele activiteiten én cursussen. Daar gaan we in het nieuwe jaar mee door! Maar we voegen er ook nieuwe activiteiten aan toe. Wat te denken van Tai Chi én Yoga, die in januari op de drie dinsdagen, als een kennismakingsproject, worden aangeboden. Je leest er meer over in deze nieuwsbrief. We hadden daar graag ook line-dance aan toegevoegd. Dat is nog niet gelukt. We doen ons best om ook daarmee een start te maken.

De cursus In Balans / Valpreventie is op de eerste maandag van december gestart met 18 deelnemers.



Voor het nieuwe jaar van start gaat vieren we op vrijdag 19 december met elkaar Kerstmis. We beginnen met een woord- en communieviering in de Laurentiuskerk, waar diaken Hein Dings voor gaat. Het thema van de viering luidt: 'Op zoek naar verbinding'. Aansluitend gaan we genieten van een feestelijk kerstdiner in De Donk.

Graag wens ik je heel fijne feestdagen en van harte een gezond, gelukkig en gezegend 2026. Dat we de verbinding met elkaar zullen versterken is onze wens. We hopen dat je in eigen kring mag genieten van de verbinding met familie, vrienden en bekenden.

Op vrijdag 9 januari ben je van harte welkom om de Nieuwjaarswens met elkaar te delen. De Pekhoeve, de huiskamer voor senioren, zal je gastvrij ontvangen. Je bent welkom van 14.00 – 16.00 uur.

In die huiskamer ben je het komende jaar ook weer van harte welkom voor de maandelijkse lunch op de laatste woensdag van de maand. In januari is dat woensdag 28 januari om 12.00 uur.

In de loop van de maand januari ga je een brochure ontvangen waarin de kernpunten rond de thema's ZORG en WONEN zijn uitgewerkt. Deze thema's waren onderdeel van het project 'Senioren zelf aan Zet. We hebben dat project het afgelopen jaar in de maanden maart, april en mei georganiseerd.

Genoeg gezegd. We gaan ons richten op Kerstmis 2025 en de jaarwisseling. Nogmaals, geniet van die dagen. Daarna zien we elkaar weer in het nieuwe jaar.

Met vriendelijke groet,
Henk van der Loo
voorzitter

Nieuwjaarsontmoeting vrijdagmiddag 9 januari.

Wij nodigen u van harte uit voor de nieuwjaarsbijeenkomst van Ulvenhout Vitaal in de Pekhoeve op **9 januari van 14.00u tot 16.00u**. Een paar uurtjes in het nieuwe jaar om elkaar te ontmoeten en vooruit te kijken naar een nieuw verenigingsjaar. Wij zorgen voor een hapje en een drankje. Samen maken we er een gezellige middag van.

Muzieksalons in januari

12 januari: Levenswerk van Bartókvan volksmuziek naar concertmuziek....

19 januari: Chopin:een handvol Poolse aarde.....

Locatie: de Pekhoeve

Inloop: 14.00u met kopje koffie/thee

Start: 14.30u tot 16.00u

Met nazit en drankje.

U kunt uw strippenkaart gebruiken of contant betalen: €15.00 per bijeenkomst, incl. drankjes

Wel graag even aanmelden: ulvenhoutvitaal@gmail.com

Kennismaken met Tai Chi én Yoga

In de maand januari kun je deelnemen aan enkele lessen Tai Chi en Yoga.

We vragen je bij binnenkomst op 13 januari €10.00 contant te betalen voor alle lessen.

Noteer de data: dinsdag 13 - 20 en 27 januari in De Pekhoeve. Let op: 6 januari is vervallen.

- *Tai Chi van 9.45 – 10.45 uur* door *Anca Backx*
- *Yoga van 11.15 – 12.15 uur* door *Janneke van Wees*

Ontdek de kracht van traditionele Tai Chi!

Mijn naam is Anca Backx en ik geef met veel passie al 15 jaar Tai Chi-lessen in Prinsenbeek. Mensen vragen mij vaak: met zoveel manieren om het lichaam te trainen, waarom Tai Chi? Omdat Tai Chi niet alleen het lichaam traint. Het versterkt tegelijkertijd je geest, ademhaling en zenuwstelsel. Gezondheid draait niet om hoe zwaar je kunt tillen of hoe snel je kunt lopen, maar om hoe soepel je beweegt, hoe ontspannen je ademt, hoe diep je voelt en hoe je omgaat met stress. En vooral: hoe bewust je hiervan bent. Tai Chi leert je kracht zonder spanning, balans zonder dwang en focus zonder inspanning.

Ben je nieuwsgierig geworden?

Sluit je aan bij de kennismakingslessen. Zorg dan voor sportieve kleding én schoenen met een vlakke zool!

Yoga brengt samen en verbind

Yoga leert mij elke dag opnieuw verantwoordelijkheid en regie te nemen over het leven. Mijn leven. Het leert mij te verstillen, zonder oordeel te luisteren, te voelen en aanwezig te zijn in het moment.

Graag geef ik intuïtief les. Soms uitdagend en krachtig, dan weer zacht en mild. Geen enkele les is hetzelfde, omdat geen enkel moment dat is. **Een golvende beweging waarop je vanuit nieuwsgierigheid, liefdevol mag meebewegen.**

Tijdens de lessen staat de adem centraal, zodat we vanuit zachtheid en ontspanning het lichaam mogen versterken. Je hoeft niet te presteren, alleen maar te zijn. Te zijn in het moment.

Mijn naam is Janneke van Wees. Ik ben woonachtig in Bavel, samen met mijn twee dochters, man en hond. Ik werk in Breda waar ik eigenaar ben van de yogastudio Yoga Ginneken en kom met veel plezier in het nieuwe jaar yogalessen verzorgen in de Pekhoeve in Ulvenhout.

Leuk jullie binnenkort te mogen (ont)moeten – lieve groetjes Janneke

Ps: zorg voor lekker zittende kleding waar je gemakkelijk in kunt bewegen en eventueel warme sokken waarop je niet kunt uitglijden (**geen schoenen**).

Seniorenexpo Veldhoven in samenwerking met Senioren Brabant-Zeeland van dinsdag 13 t/m zondag 18 januari.

De jaarlijkse beurs voor Senioren vindt weer plaats in Conference Centre Koningshof in Veldhoven. Dagelijks te bezoeken van 10.00u tot 17.00u.

Kijk voor meer informatie op: www.seniorenexpo.nl

Op vertoon van je ledenpas betaal je slechts €10.00 voor een toegangskaart. Je kunt online bestellen, dan hoef je niet in lange rijen te wachten.

Woensdag 28 januari Lunch: Samen smaakt beter!!

Graag tijdig aan- of afmelden voor het weekend van de betreffende lunch.

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; dan 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.

Vrijdagmiddag 30 januari jaarlijkse gratis bijeenkomst aangeboden aan alle ouderen van Ulvenhout door de Oranjevereniging Ulvenhout.

Het Mades Meezingkoor zal optreden.

Plaats: Pekhoeve

Inloop vanaf 13.30u

Tijd: 14.00u tot 16.30u

Bingo: zaterdag 31 januari

De zaal gaat open om 13.30u; Kaarten kosten €5.00 , vervolgkaarten €2.00.

Kom gezellig meedoen en win mooie prijzen!

Felicitatiedienst

Het is een goede gewoonte om onze leden van 85 jaar en ouder te verrassen met een felicitatiekaart met hun verjaardag. Wie wil de verjaardagen in één maand voor haar/zijn rekening nemen? Meer info bij Mieke Vos.

Gastvrouwen/gastheren

Draag jij ook een steentje bij door als gastvrouw of gastheer onze deelnemers tijdens activiteiten te voorzien van een drankje?

Het is gezellig, zinvol werk en vele handen maken licht werk. In overleg word je ingepland.

Neem voor meer informatie contact op met Emmy Verheijen: 06-48696613

Contributie 2026

De contributie voor Ulvenhout Vitaal wordt eind januari automatisch afgeschreven. Voor leden is dit €25.00 en voor gastleden €13.00.

Indien u zich na 1 januari afmeldt als lid, is het niet mogelijk om contributie terug te ontvangen, vanwege de afdracht aan Senioren Brabant-Zeeland. De peildatum daarvoor is 1 januari. Voor ieder lid moeten we €15.00 afdragen.

Rijbewijskeuring

Moet uw rijbewijs verlengd worden en heeft u een gezondheidsverklaring nodig?

U kunt in Ulvenhout terecht bij keuringsarts:

Mevr. H. Hoogmoed

Nieuwe Dreef 39, 4851 BR Ulvenhout en telefonisch te bereiken op
076-56 12 888

Service van Senioren Brabant-Zeeland

Naast de plaatselijke vereniging Ulvenhout Vitaal is er ook: Senioren Brabant-Zeeland. Die heeft u heel veel te bieden. O.a. het blad ONS, dat in Ulvenhout wordt thuisbezorgd en voor andere leden klaar ligt in de Pekhoeve.

Kijk eens op de website: www.seniorenbrabantzeeland.nl

Kijk ook eens naar onze eigen website voor meer informatie: www.ulvenhoutvitaal.nl .



De volgende nieuwsbrief komt eind januari uit.