

NIEUWSBRIEF MAART 2026

Na de Carnaval wacht ons een nieuwe maand. In de laatste week van maart staan de lunch én de algemene ledenvergadering op het programma. Die lunch is niet meer weg te denken. Een belangrijk moment om de verbinding met elkaar te vieren. De algemene ledenvergadering biedt ons de kans om samen terug én vooruit te kijken. Mijn grote wens is dat we dat terug én vooruitkijken met heel veel leden mogen doen. Je geeft daarmee dan aan dat je die verbinding ook voor de middellange termijn belangrijk vindt. Je krijgt daarmee de vinger aan de pols om mee te denken en mee vorm te geven!

Als bestuur prijzen we ons gelukkig dat we een nieuw bestuurslid kunnen verwelkomen. Brigitte Kuijpers-van den Assem, woonachtig in Meer, gaat het bestuur versterken. Brigitte stelt zich zelf in deze nieuwsbrief even voor. Zij gaat het thema ZORG voor haar rekening nemen. Een belangrijk thema dat we ook hebben uitgewerkt in de brochure Senioren zelf aan Zet. Een brochure die je eind januari hebt ontvangen. Wil je nog enkele exemplaren onder familie, vrienden of bekenden verspreiden? Je weet Mieke Vos of mij te bereiken.



Sport en bewegen krijgt aanvulling.

Tai chi en Yoga

Een grote groep heeft in januari al deelgenomen aan de kennismakingslessen Tai-Chi en Yoga. Op basis van het enthousiasme onder de deelnemers en beide docenten hebben we besloten om die beide activiteiten een vervolg te geven. Zie daarvoor de informatie in deze nieuwsbrief.

Valpreventie / in Balans

Eind maart gaan we de cursus Valpreventie / In Balans afsluiten. We kunnen je alvast bekend maken dat we verzekerd zijn van een nieuwe testdag valpreventie in de periode eind september en oktober. Meer informatie gaat volgen!

Line dance

Op donderdag 5 maart start de kennismaking met Line Dance. Docent Jolanda Bastiaansen uit Hoogerheide gaat het programma verzorgen op de volgende donderdagen: 5 – 12 – 19 en 26 maart van 11.00 tot 12.00 uur in de grote zaal van De Pekhoeve. Er hebben zich al 28 personen gemeld. Je kunt nog meedoen. De kosten bedragen 10,- per persoon voor het hele programma van vier lessen.

Je kunt in je agenda al noteren: zaterdag 30 mei voor een Open Dag én vrijdag 26 juni voor een Bourgondische middag.

Met vriendelijke groet,
Henk van der Loo, voorzitter

Algemene statutaire Ledenvergadering, vrijdag 27 maart 2026 in De Pekhoeve.

De zaal is open vanaf 13.30 uur.

14.00u starten we met een kort meditatief moment door voorzitter Henk van der Loo

Daarna Koffie/thee met worstenbrood .

- Agenda:**
1. Opening en welkom door de voorzitter
 2. Mededelingen
 3. Notulen Najaarsvergadering van 28 november 2025.(al in uw bezit: bijlage nieuwsbrief december 2025)
 4. Jaarverslag 2025 van de secretaris
 5. Financieel overzicht 2025 van de penningmeester
 6. Verslag van de kascommissie en nieuw kascommissielid benoemen.
 7. Vaststellen begroting 2026.
 8. Bestuurssamenstelling: : Aan de beurt van aftreden: Emmy Verheijen en Henk van der Loo. Zij zijn beiden herkiesbaar.
Voordracht als bestuurslid: Brigitte Kuijpers
 9. Rondvraag.
 10. Sluiting

Nadat een vriendin uit Ulvenhout mij heeft voorgedragen voor een bestuursfunctie, ging ik graag in gesprek. Enthousiast geworden daardoor ben ik bereid toe te treden tot het bestuur van Ulvenhout Vitaal. In het afgelopen jaar heb ik, met veel genoegen, al deelgenomen aan bijeenkomsten in de Pekhoeve waaruit de vitaliteit van de organisatie mij duidelijk bleek. We spraken af dat ik in maart zal toetreden en mijn focus zal gericht zijn op zorg gerelateerde zaken.

Van harte deel ik enkele persoonlijke gegevens met u. Ik ben 72 jaar, getrouwd en met veel plezier woonachtig in Meer Hoogstraten. Ik heb gezondheidswetenschappen, bedrijfskunde, reisbegeleiding en verpleegkunde gestudeerd en vervulde management- en onderwijsfuncties in de bancaire sector en de zorg. Momenteel werk ik één dag in de week in een verpleeghuis te Breda als verpleegkundige. Ik ben maatschappelijk zeer betrokken en geef dat vorm door vrijwilligersfuncties te vervullen in diverse organisaties. Daarnaast heb nog andere interesses en activiteiten en ik sport graag; ik doe elke dag iets; te weten zwemmen, e-gym of golf. In de verwachting u op deze wijze al voldoende informatie gegeven te hebben over wie ik ben, kijk ik er naar uit u ook te leren kennen. Helaas kan ik niet aanwezig zijn op de ledenvergadering in maart.

Groet en tot ziens

Brigitte Kuijpers-van den Assem



Punt 8:

Als u zich kandidaat wil stellen voor een bestuursfunctie, nodigen we u graag uit voor een gesprek, voor 15 maart .

Namens het bestuur,
Henk van der Loo, Voorzitter
Mieke Vos, secretaris

Muziekverhaal maandag 16 maart

In samenwerking met Ulvenhout Vitaal en het Damescollectief komt Muzieksalon Spronk voor de derde keer naar de Pekhoeve met: "Vaders, zonen, muziek en haar tijd..."
Ieder jaar haakt Muzieksalon Spronk aan, bij de traditionele Boekenweek.

Het thema van de Boekenweek dit jaar, dat centraal staat in alle bibliotheken in heel Nederland is 'Mijn generatie'.

Fluitist Rogier de Pijper vond het een heel inspirerend thema en heeft daar een mooi en boeiend muziekverhaal van gemaakt.



Met zijn virtuoze techniek heeft hij, samen met pianiste Anna Ivanova, alles in huis om er een fijne muziek-ervaring van te maken vol met de mooiste live fluitmuziek uit het klassieke dwarsfluitrepertoire

Verteller Rogier de Pijper, fluitist
Anna Ivanova pianist

Maandag 16 maart Pekhoeve start 14:30 €15.00 (incl drankje vooraf en achteraf)

Graag even een berichtje dat je komt:
ulvenhoutvitaal@gmail.com



Let op: woensdag 18 maart zijn er geen activiteiten in de Pekhoeve vanwege de gemeenteraadsverkiezingen.

U kunt er wel uw stem uitbrengen. Laat geen stem verloren gaan.

Kaartconcours

Het kaartconcours is gestart op 20 februari. In maart wordt er gespeeld op: **vrijdag 6, 13 maart.**

Houd je van rikken of jokeren? Kom dan op vrijdagmiddag naar de Pekhoeve. Start 13.30u. Inschrijfgeld voor het hele concours: €6.00. Er wordt gezellig fanatiek gespeeld en je kunt heel mooie prijzen winnen. Van harte uitgenodigd! Er wordt gespeeld op de volgende data: 20 februari; 6,13 maart; en op 3, 17 en 24 april. Op 24 april is de afsluiting met prijsuitreiking.

Woensdag 25 maart: Lunch: 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: ulvenhoutvitaal@gmail.com Of u maakt €5.00 over op bankrekeningnr. NL61RABO01167 54 753 t.n.v. Ulvenhout Vitaal Seniorennetwerk. Graag tijdig aan- of afmelden.

Bingo op zaterdag 28 maart.

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

Sport en bewegen

Sport en bewegen: aandacht voor vervolg van Tai Chi en Yoga én kennismakingslessen Line Dance

Tai Chi en Yoga

De reacties op de kennismakingslessen die in januari gegeven zijn, zijn heel positief! Zowel bij de deelnemers als de docenten!

Op basis daarvan hebben we besloten om beide activiteiten een vervolg te geven. De dinsdagmorgen blijft de ochtend.

Je kunt je nog aanmelden via het secretariaat. ulvenhoutvitaal@gmail.com

Tai Chi

Anca Backx zal een vervolg geven aan **Tai Chi van 9.45 – 10.45 uur**. Maar die lessen kunnen pas starten in de maand april. Er zijn 14 deelnemers en ú kunt nog aansluiten.

De lessen worden gegeven op: Let Op!!!!!!

7 – 14 en 28 april 5 – 12 en 26 mei en 2 en 16 juni

Kosten

De kosten per les bedragen €7.50 dat leidt tot het volgende totaalbedrag $8 \times 7.50 = €60,-$

Wil je het totaalbedrag voor 1 april a.s. overmaken op de volgende rekening:

NL61RABO 01167 54 753 t.n.v. Ulvenhout Vitaal o.v.v lessen Tai Chi

Yoga

Janneke van Wees gaat door met de **Yoga-lessen van 11.15 – 12.15 uur**. Deze lessen starten al op 10 maart. Er zijn al 6 deelnemers, en ú kunt nog aansluiten.

De lessen worden gegeven op:

10 – 17 – 24 en 31 maart 7- 14 en 21 april 12 – 19 en 26 mei 2- 9 en 16 juni

Kosten

Wil je het totaalbedrag voor 1 maart voor de 13 lessen, $13 \times 7,50 = €97,50$ overmaken op rekening:

NL61RABO 0116754753 t.n.v. Ulvenhout Vitaal o.v.v. Yoga

Nieuw ... Line Dance gaat starten.

Jolanda Bastiaansen uit Hoogerheide gaat de kennismakingslessen Line Dance verzorgen. Zij komt naar De Pekhoeve op de volgende donderdagen:

5 – 12 – 19 en 26 maart a.s. van 11.00 – 12.00 uur

Op dit moment hebben zich 28 deelnemers gemeld. Als deelnemer betaal je €10,- voor het hele programma. Neem dit bedrag, contant gepast, mee op donderdag 5 maart a.s.

Heb je belangstelling? Je kunt nog meedoen!! Kom dan op donderdag 5 maart naar De Pekhoeve. Emmy Verheijen zal je namens het bestuur welkom heten. Je kunt bij haar de €10,- afgeven.