

Nieuwsbrief

november 2024



Belangenvereniging
Senioren Vught

Beste leden

Hebt u ook zo genoten van het optreden van Zangtrio The Forces Sweethearts in Novalis op 19 oktober en van de bevrijdingsmaaltijd op 25 oktober? Het zag er allemaal goed uit hé? Nu we weer langzaam naar de vieringen van Sinterklaas en de Kerst toe kruipen en de dagen weer serieus korter worden en de nachten langer, gaan we de winterkleden maar weer eens opzoeken. Het wordt al aardig koud in de ochtend en avond en dan kun je wel wat warmes gebruiken. Wat smaakt een lekkere hete koffie of chocomel, al dan niet met slagroom, dan toch lekker als je van buiten weer naar binnen komt en je daar in een warm vertrek van kunt genieten.

Zoals we al hebben laten weten in een eerdere nieuwsbrief, gaan we weer een Kerstviering organiseren met uiteraard een kerstverhaal, voorgelezen door Burgemeester Roderick van de Mortel en weer als vanouds een loterij met leuke prijsjes. **De Kerstviering zal worden gehouden in WZC Theresia en de kosten zijn € 7,50 per persoon. De BSV legt het resterende gedeelte er zelf bij.** De datum was al eerder doorgegeven, **vrijdag 13 december, van 14.00 tot 17.00 uur** en op de laatste bladzijde van de nieuwsbrief vindt u weer een antwoordstrookje om u op te geven voor deze gezellige middag. Carla koopt weer de prijsjes in voor de loterij en zorgt samen met haar "evenemententeam", de dames Toos en Ria, voor een mooie tafel in WZC Theresia. Natuurlijk is er ook kerstmuziek en samen met Jacques Noyons gaan we onze kerstliederen samen zingen.

Wat we verder ook nog willen delen is, dat we komend jaar op 16 januari weer naar de Senioren Expo (Beurs) in Veldhoven gaan. Door diverse leden is hierom gevraagd en laten we wel wezen, het is ook een heel gezellig evenement. De Expo wordt gesponsord door KBO Brabant, met de nieuwe naam; Senioren Brabant-Zeeland. Dat is de reden dat we weer opnieuw voor € 10,- mee kunnen als leden en voor niet-leden kost het € 15,-, wat ook nog steeds heel voordelig is.

Voor dit bedrag krijgt u de busreis heen en terug en zit er de entree ook nog eens bij in. In de nieuwsbrief van december krijgt u hier meer informatie over, zoals o.a. de tijd dat we gaan. Opgeven en betalen kan pas eind november als de nieuwsbrief voor december uitkomt. We laten het alleen vast weten, zodat u 16 januari vrij kunt houden en vast kan leggen in de agenda.

Eerst nog even de feestdagen met als BSV hoogtepunt, de Kerstviering op 13 december.

Ook krijgt u in dit blad nog o.a. informatie over ONS Energie, dementie en het invaren van het nieuwe pensioenstelsel.

We wijzen u ook op de Valpreventiemiddag op donderdag 31 oktober in de Elzenburg. Heel goed om te mee te doen. Baat het niet, schaden doet het ook niet en als je weet hoe je ervoor staat, kun je er in elk geval rekening mee houden. Verderop meer info.

Wist u dat er vanaf woensdag 30 oktober iedere week, voor ouderen, buiten gesport kan worden en dat dit helemaal gratis is. Dit bewegen voor ouderen gebeurt op het voetbalveld bij Zwaluw en verderop in deze brief staat hoe u zich hiervoor kunt aanmelden. Allicht iets om toch eens te gaan proberen. Er wordt met ons en onze mankementen rekening gehouden en dat is heel fijn. Ook deze info staat verderop in deze nieuwsbrief.

Laten we afspreken dat we elkaar weer zien op 30 en 31 oktober bij de Zwaluw en bij Elzenburg en dus zeggen we bij deze "Tot Ziens" tegen onze leden.

THE
FORCES
SWEET-
HEARTS



Wij feliciteren alle leden, die in de maand november jarig zijn en wensen iedereen een heel fijne dag toe en nog vele jaren in een goede gezondheid.

Bijzondere felicitaties gaan uit naar onze KROONJARIGEN

80 Jaar

Mevr. J.W.I. van den Dungen-de Beijer

Mevr. C.P.H. Schellekens

85 Jaar

Mevr. S. Fiolet-Samuels



Verder willen wij alle leden die te kampen hebben met ziekte, in welke vorm dan ook, heel veel sterkte toewensen en indien mogelijk een spoedig herstel. Ook degenen die vanwege ziekte niet meer in hun eigen woning kunnen verblijven, wensen wij de kracht om gelukkig te worden in hun nieuwe woonomgeving.

LEDENADMINISTRATIE

We proberen de gegevens van de leden zorgvuldig actueel te houden. Hierbij zijn wij wel afhankelijk van het feit dat wij op de hoogte moeten zijn van een wijziging. Denk hierbij aan een verandering van het adres, het telefoonnummer, het emailadres, het rekeningnummer of een afmelding.

Dit kunt u doorgeven aan René Bijman middels een email naar rene-bijman@kpnmail.nl.

Bij voorbaat heel veel dank hiervoor.

We verwelkomen als nieuw lid

- de heer Adrie Ursem
- mevrouw Lenny Ursem

Leden die het lidmaatschap hebben beëindigd

- mevrouw Harmien Schaffers

Leden die ons zijn ontvallen

- mevrouw Ans Lommers - 85 jaar
- mevrouw Josephine van den Broek – 78 jaar

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte met het verwerken van hun verdriet



Vaste Activiteiten van de BSV

MBVO op maandagochtend	Aanvang 9.30 uur	Ons Home
Koersbal op maandagmiddag	Aanvang 14.00 uur	in WZC Theresia
Vrij kaarten op maandagmiddag	Aanvang 13.30 uur	Ons Home
Handwerken op dinsdagmiddag	Aanvang 13.30 uur	Ons Home
Koor Ons Eigen Wijs op woensdagavond	Aanvang 19.30 uur	Ons Home
Line Dance op vrijdagochtend	Aanvang 10.30 uur	Ons Home

Agenda van november 2024

Zat	2 nov	Creatief met Bloemen	Aanvang 10.00 uur	Ons Home
Woe	6 nov	Bingo	Aanvang 13.30 uur	Ons Home
Woe	13 nov	Prij斯卡arten	Aanvang 13.30 uur	Ons Home
Za	16 nov	Bloemschikken	Aanvang 10.00 uur	Ons Home
Woe	20 nov	Bingo	Aanvang 13.30 uur	Ons Home
Woe	27 nov	Prij斯卡arten	Aanvang 13.30 uur	Ons Home

Activiteit	Naam coördinator	Telefoonnummer
(Prij)skaarten en Bingo	Hannie Schellen	06-41 53 82 74
Bingo en Handwerken	Meggie van de Ark – Maas	06-23 02 27 82
Bloemschikken en Koersballen	Carla Jonkers	073-656 38 66
Gym, Koor O.E.W.en Line Dance	Toos Op 't Hoog	06-34 49 78 20
Creatief met bloemen (tussenpersoon)	Joke Lexmond-Ackermans	06-49 03 81 73

tevens Fietsen, Scootmobielen, Dagreizen en alles omtrent de Nieuwsbrief.

Deze mensen kunnen benaderd worden als u vragen heeft over een activiteit, of dat u zich voor een van deze activiteiten wilt opgeven.

Graag willen wij u ook verwijzen naar onze website www.bsv-vught.org.
Op de website staat altijd nieuwe informatie, waaronder ook de info van KBO Brabant, voortaan genoemd; Senioren Brabant/Zeeland

Waarschuwing en tuin er niet in!

De Gemeente en de politie blijven weer waarschuwen voor nepagenten! Doe de deur niet open, geef geen spullen af. De politie komt niet langs om spullen op te halen of veilig te stellen!!

Het zoekplaatje van oktober

Het zoekplaatje is deze maand gewonnen door Tim van den Dungen-de Beijer.
Tim van harte gefeliciteerd met je cadeaubon

De oplossing was;

Pand tegenover Serviceflat Eikendonck in de taalstraat met huisnummer 67

Weer een nieuw zoekplaatje



Waar in de Gemeente Vught bevindt zich dit gebouw?

Onder de goede inzenders wordt weer een cadeaubon verloot.

De volgende nieuwsbrief komt uit in de week van 25 november.

In die week vindt u hem dan weer in uw brievenbus

DEMENTIE; WE ZIJN ZELF HET MEDICIJN!

Dementie is een nare aandoening die niet te genezen is. Het aantal gevallen neemt de komende jaren behoorlijk toe. In Brabant nog sneller dan in de rest van het land.

Er is geen medicijn tegen dementie. Het is niet te genezen. Proberen dementie te voorkomen is de beste optie die we hebben. Door een gezonde leefstijl verklein je de kans deze ziekte te ontwikkelen. Je moet daar zelf wel iets aan doen vandaar dat we zeggen:

We zijn zelf het medicijn!

Met deze campagne proberen we mensen bewust te maken van de eigen rol die we hebben.

Een gezonde leefstijl is van levensbelang.

Een goede vuistregel is: wat goed is voor het hart is ook goed voor de hersenen.

Drie leefstijladviezen staan centraal:

Blijf nieuwsgierig (ga eens naar het museum, leer een nieuwe taal, ga op zoek naar een nieuwe hobby).

Eet gezond (veel groenten, lekker fruit, vette vis).

Beweeg regelmatig (neem wat vaker de fiets, maak iedere dag een ommetje, pak de trap en liever niet de lift).

Meer erover lezen?

Kijk op www.wezijnzelfhetmedicijn.nl en download de mijnbreincoach app.



Hart voor Brabant

Wanneer ik ga dwalen,
Laat me dan gaan.
Dwing me niet te zitten,
Laat me lopen en staan.
Wanneer ik vraag om mama,
Houd me vast, reik me de hand,
En vraag me naar haar naam.
Wanneer ik boos ben,
Wil ik geen Dipiperon of Haldol.
Luister naar me, hoor mijn stem,
Neem de tijd en doe me een lol.
Wanneer ik niet meer eten wil,
Is dat niet omdat in geen honger heb,
Ik ben vergeten hoe het moet,
Help me herinneren, laat zien hoe jij dat doet.
Wanneer ik niet wil dat je me helpt
Met wassen en kleden
Is dat niet omdat ik vies wil zijn,
Maar omdat ik je aanbod ben vergeten.
Wanneer jij steeds herhaalt wat je gaat doen,
Me waarschuwt wat er gaat gebeuren
Zonder over mijn weerstand te zeuren,
Krijg je straks misschien wel een zoen!
Wanneer jij je inleeft in mij,
Met geduld uitzoekt wat ik bedoel
Wie weet kom je er dan achter
Hoe ik me echt voel.
Ik heb een ziekte, zoals je weet,
Alzheimer schijnt het te heten,
Nu weet ik dat nog,
Morgen ben ik het alweer vergeten.

M.C. Eberhart





BEWEEG JE FIT

Een Initiatief van MOVE Vught en Zwaluw VFC

Actieve ochtend voor ouderen

Iedere woensdagochtend van 10:30 tot 11:30 uur wordt er buiten op het voetbalveld bij Zwaluw VFC veelzijdig bewogen waarbij plezier, gezondheid en ontspanning voorop staan.

Het clubhuis van Zwaluw VFC is vanaf 10:00 tot 12:30 uur open om samen met de andere actievelingen voor en na de activiteit samen koffie te drinken. **Adres: De Kikvorsch 5, Vught**

Wat doen we allemaal:

- Spier- en botversterkende oefeningen
- Spel- en wedstrijdvormen
- Balans en coördinatie oefeningen

Eerste keer:

WOENSDAG

30 OKTOBER, 2024

Vanaf dan iedere
woensdag!

Aanmelden via:

Telefoonnummer: 06-45796883

E-mail: info@movevught.nl

ONS ENERGIE

De meeste mensen willen voor de winter een vast contract

De wintermaanden komen weer in zicht. Een ideaal moment om uw energietarieven even te checken!

ONS Energie heeft van deze laatste maand van de zomer een actiemaand gemaakt: Een bijzonder scherp zomers actie tarief met een vaste looptijd. Heeft u zonnepanelen? Vraag dan naar ons aantrekkelijke variabele aanbod.

Doe daarom voordat de dagen weer korter worden en de temperatuur gaat dalen de check bij ONS Energie: De energiepartner van uw seniorenorganisatie KBO!

ONS Energie is opgezet in samenwerking met Energiebesteding BV. Wij zorgen niet alleen voor een structureel scherp tarief, maar wij staan ook garant voor een uitstekende klantenservice zonder ingewikkelde keuzemenu's of robots, een mooi klantenportaal met inzage in uw verbruik, en maandelijks een overzichtje met een indicatie van uw energiekosten. Ook bezoeken wij mensen thuis voor advies over hun energiecontract. Zo kunnen mensen rustig de informatie tot zich nemen en weloverwogen besluiten nemen.



Kom er bij!

In een paar minuten weet u of u nog goed zit en hoeveel u kunt besparen. Bent u nog niet aangesloten bij ONS Energie, en wilt u vrijblijvend advies, neem dan contact met ons op of laat een terugbelverzoek achter op onze energiepagina www.ons-energie.nl. Wilt u liever ONS bellen? Dat kan ook: bel ons op Energie **(085) 486 33 60** (ma t/m vr van 09.00 – 16.30 uur). Mailen kan uiteraard ook: ONS-energie@energiebesteding.nl

Eén van onze deskundige en vriendelijke adviseurs helpt u graag. U krijgt bij ons altijd een eerlijk en betrouwbaar advies.

ONS Energie

- Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- Mooi klantenportal met inzage in uw verbruik
- Maandelijks een duidelijke e-mail met uw kostenindicatie
- Goed bereikbare klantenservice met deskundige medewerkers
- Zeer voordelige stroom- en gastarieven
- Uw energiezaken in vertrouwde handen

Organisaties roepen minister op het 'invaren' van pensioenen uit te stellen

Stel het 'invaren' van de pensioenen uit! Die dringende oproep doen veertien organisaties die samen ruim een half miljoen mensen met een pensioenbelang vertegenwoordigen aan minister Van Hijum. De gevolgen van het 'invaren' zullen bij het grote publiek pas bekend worden als die onomkeerbaar zijn en veroorzaken dan grote onrust en commotie, waarschuwen de samenwerkende organisaties.

Vanaf 1 januari aanstaande zullen de eerste pensioenfondsen gaan 'invaren'. Dan gaan de deelnemers aan een pensioenfonds en reeds gepensioneerden daadwerkelijk iets merken van de nieuwe Wet toekomst pensioenen (Wtp). Bij het 'invaren' zetten de fondsen de opgebouwde pensioenaanspraken en de pensioenuitkeringen over naar de nieuwe pensioenregeling. "Dat zal zeer ernstige gevolgen hebben", waarschuwt pensioenskundige Rob de Brouwer, "niet alleen voor iedereen die nu al pensioen ontvangt, maar ook voor alle nog werkende en voormalige deelnemers aan pensioenfondsen."

Eenzijdig beëindigd

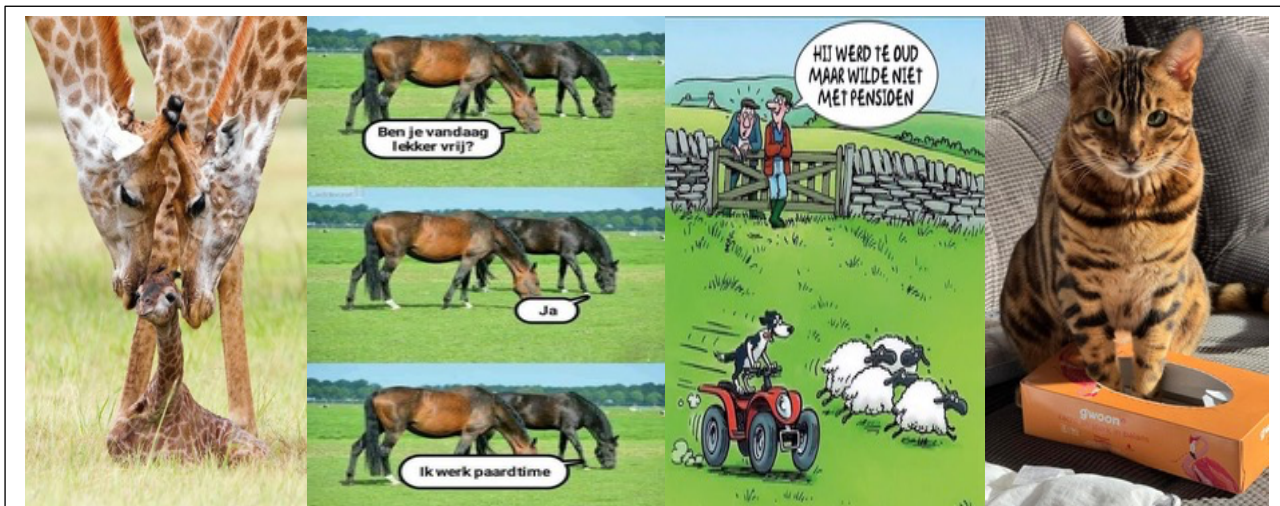
Eén van de gevolgen is dat bij het 'invaren' het recht op inhaalindexatie – bij een aantal grote pensioenfondsen al opgelopen naar wel 25 procent – definitief verdwijnt. Gemiste indexatie mag nu onder bepaalde wettelijke voorwaarden nog ingehaald worden. Onder de Wtp niet meer. "De rechten op inhaalindexatie worden eenzijdig beëindigd", zegt De Brouwer, "dus zónder instemming van de rechthebbende en zónder enige vorm van compensatie." Bovendien zullen deelnemers en gepensioneerden pas ná het 'invaren' geïnformeerd worden over de gevolgen daarvan voor hun pensioen.

Chaos in het rechtstelsel

De veertien samenwerkende belangenorganisaties verwachten dat velen de eenzijdige waardering van hun opgebouwde pensioenrechten en de overzetting daarvan naar het nieuwe stelsel juridisch zullen aanvechten. Dat kan een stortvloed aan rechtszaken opleveren, die kan leiden tot chaos in het Nederlandse rechtstelsel. In een brandbrief aan verantwoordelijk minister Eddy van Hijum van Sociale Zaken en Werkgelegenheid maken de organisaties hun grote zorgen kenbaar. De collectieve organisaties doen een dringend beroep op de minister om ervoor te zorgen dat er in 2025 géén pensioenfonds oude pensioenrechten gaat 'invaren'.

Ondertekenaars

Claimstichting Pensioenvoldoen.NL
Actiecomité Red het Pensioenstelsel, vakbondsleden in offensief
PensioenOnderzoek
Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen
Senioren Brabant-Zeeland
KBO Gelderland
KBO Limburg
KBO Flevoland
KBO Noord-Holland
KBO Senioren Overijssel
KBO Utrecht
KBO Fryslân
KBO Zuid-Holland
KBO Groningen



VALPREVENTIE MIDDAG OP 31 OKTOBER

Op donderdagmiddag 31 oktober organiseert MOVE Vught samen met haar valpreventie partners een gezellige en leerzame middag over valpreventie. Deze middag wordt georganiseerd in Jeugd- en Jongeren centrum Elzenburg. De inloop is vanaf 13.30 uur. Tijdens de inloop kunt u zich laten testen op uw valrisico. Daarna start het plenaire gedeelte in de grote zaal. Wethouder Nino de Lange opent de middag.

Na de opening om 14.00 uur gaan we in gesprek met twee inwoners die recent de valpreventie cursus afgerond hebben. Zij delen hun ervaringen over hoe de valpreventie cursus hun dagelijks leven positief heeft beïnvloed. Op het podium zitten ook wethouder Nino de Lange, een fysiotherapeut en een buurtsportcoach, die u bewust maken van het belang van beweging en het nut van valpreventie.

Daarna volgen twee workshops: de diëtiste deelt tips over voeding die uw lichaam sterk en vitaal houden en de ergotherapeut geeft praktische adviezen over hoe u zelf het risico op vallen kunt verkleinen, met nuttige tips voor in en om het huis.

We sluiten de middag af met een actieve workshop van de fysiotherapeut, waarin u zelf aan de slag gaat met oefeningen om uw balans en stabiliteit te verbeteren. Tot slot is er tijd om eventuele vragen te stellen aan de aanwezige professionals. De middag is om 16.45 uur afgelopen.

Meer informatie hierover is te vinden op de website www.movevught.nl/valpreventie Er is plaats voor 60 deelnemers, dus het is raadzaam om u aan te melden. Dit kan via de website, e-mail (info@movevught.nl) of telefonisch via buurtsportcoach Harm (06-42443794). Aanmelden kan t/m 24 oktober.

Hulp bij dagelijkse bankzaken nodig?

Senioren Brabant-Zeeland (voorheen KBO Brabant), komt op locatie in "Ons Home" een workshop geven "Hulp bij dagelijkse bankzaken".

Dit is bedoeld voor personen die hier graag mee aan de slag willen, hier meer kennis van willen krijgen en vaardiger in willen worden.

Belangrijk is dat mensen handiger worden en meer vertrouwen krijgen en hebben in bankzaken doen.

Deze workshop gaan we organiseren in februari 2025. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Als u geïnteresseerd bent, wilt u dit ons dan laten weten? Graag voor 10 november.

Dit kan door middel van een briefje te sturen naar de BSV, Ons Home, Esschestraat 18 A, 5262 BD Vught.

U kunt natuurlijk ook een briefje doen in de brievenbus van Ons Home.

Vergeet vooral niet te vermelden; uw naam en telefoonnummer.

U kunt ook een mailtje sturen waarin u uw interesse aangeeft. Email: jokelexmond@hetnet.nl

Als er meer dan 5 deelnemers zijn dan gaan we een dagdeel plannen en regelen. Komt u ook?

Bericht uit Helvoirt van Helvoirt 55+

De activiteitencommissie heeft vast data doorgegeven voor een lezing op 19 november en voor een filmavond op 22 november. De spreker is nog niet bekend en de film is ook nog niet bekend.

Opgeven films; Chrit v. Enkevort; 06-23160479, **Lezingen;** Annemarie v. Hoof; 0411-643793

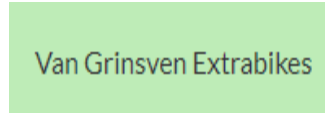
De sponsoren van de B.S.V.



Peugeot Autobedrijf Vught
Kempenlandstraat 19 Vught



De BSV ontvangt subsidie
van de gemeente Vught



Van Grinsven Sport & Rijden
Industrieweg 3 P Vught
10% korting op vertoon ledenpas bij
aankoop accessoires voor de fiets



Otto van Iersel verf – glas - behang
Voorst tot Voorststraat 71 Vught



Pour Vous van der Doelen
Moleneindplein 37 Vught
10% korting op vertoon ledenpas



Dorien de Nijs uitvaartbegeleiding
Industrieweg 28 Vught



Beddenspecialzaak Q - Bed
De Schakel 9 Vught
10% korting op vertoon ledenpas



Laak-Swinkels Techn. Installaties
Baarzenstraat 23 C Vught



Drukkerij Formaat
Kantstraat 93 Haaren



Germa Zonwering
Helvoirtseweg 128 Vught



Bijnen uitvaartzorg
Wolfskamerweg 16 Vught
10% korting op vertoon ledenpas
op het aanname tarief

Voor verdere info over onze sponsoren, zie de website www.bsv-vught.org

colofon

Belangenvereniging Senioren Vught

Esschestraat 18 A
5262 BD Vught

telefoon 073 6563153
website www.bsv-vught.org
email info@bsv-vught.org
KvK 17279574
bank NL 24 RABO 0155 4028 38

redactie

Joke Lexmond
Michiel de Ruyterweg 27 B
email jokelexmond@hetnet.nl
telefoon 06 49038173

coördinatie verspreiding

Jolanda Dikmans
Boterbloemstraat 11
email jolanda.dikmans@kpnmail.nl
telefoon 0612399773

disclaimer

De BSV is niet verantwoordelijk voor verkeerde of gebrekkige informatie verkregen van derden. De bron wordt altijd vermeld bij het betreffende artikel.



Kantstraat 93 Haaren | 0411-642300
www.drukkerijformaat.nl

Volg ons op social media!
Instagram, LinkedIn, Facebook icons

WIST U DAT

- Vrijdag 13 december om 14.00 uur **onze Kerstviering** weer plaatsvindt in het **WZC Theresia**.
- U recht hebt op cliëntondersteuning bij een keukentafelgesprek van uw WMO aanvraag bij de Gemeente via Wegwijs+ tel no. 073-6580750
- We op 16 januari 2025 weer naar de Senioren Expo gaan in Veldhoven en dat u zich pas kunt opgeven en betalen nadat de volgende nieuwsbrief van december op de mat valt.

Antwoordstrookje Zoekplaatje

Oplossing;

Naam;

Straat; Tel. no;

Uw oplossing Inleveren in de brievenbus van "Ons Home" aan de Esschestraat 18A te Vught vóór 15 november 2024 of digitaal sturen naar jokelexmond@hetnet.nl. U ontvangt dan een bericht retour.

Antwoordstrookje Kerstviering 13 december in WZC Theresia aanvang; 14.00 uur

Naam; Tel no;

Adres;

De kosten zijn € 7,50 per persoon. Opgeven en betalen vóór 30 november, zodat we weten op hoeveel personen we kunnen rekenen. Zet bij de betaling erbij; KERSTVIERING
Betalen op rek. nr.; NL 24 RABO 0155 4028 38 t.a.v. KBO Vught. Aanmelden bij Joke Lexmond, mobiel; 06-49 03 81 73 óf u doet dit antwoordstrookje in de brievenbus van "Ons Home" in Esschestraat 18A. U kunt ook een e-mail sturen met bovenstaande gegevens naar jokelexmond@hetnet.nl dan krijgt u een reactie retour.