



Aalster Senioren Vereniging

Redactie;
Martin Asveld
Wilma Plugers

martinasveld44@gmail.com
Albertus62@outlook.com

T: 06-54967029/040-2230505

ALZHEIMER CAFÉ VALKENSWAARD/Waalre



Dinsdag 28 juni 2022

Dementie en bewegen op muziek

Op dinsdag 28 juni zijn mensen met dementie, hun mantelzorgers en andere geïnteresseerden van harte welkom om elkaar te ontmoeten in het Alzheimer Café Valkenswaard/Waalre.

Het thema is

“De kunst van het bewegen op muziek”

De organisatie is heel blij dat op deze avond Andrew Greenwood, oprichter van SW!TCH2MOVE en internationaal kunst- en bewegingsspecialist, onze gast is. Hij zal ons de kunst van het bewegen op muziek laten beleven. De beweegprogramma's zijn voor veel mensen geschikt, in het bijzonder voor mensen met dementie. Het doel: verbeteren en stimuleren van lichamelijke functies, het denkvermogen en algemene gezondheid. Dit programma zorgt voor blijvende positieve gedragsveranderingen!

Belangstellenden zijn van harte welkom op dinsdag 28 juni a.s. Het programma begint om 19.30 en eindigt om 21.00 uur. De zaal is open vanaf 19.00 uur. Toegang is gratis.

De avond vindt zoals gewoonlijk plaats in café zaal De Dommelstroom, Bergstraat 32 in Dommelen.

Nieuwe leden

Hr. v Gaalen, Mevr. Kapteins, Mevr. Buijsen, Hr. en Mevr. Strijbos
Hr. en Mevr. De Vriend, Hr. Timmer, Mevr. Sprengers,
Mevr. Maas vTuijl en Hr. Verhees.

Pagina 1:
Alzheimer Café
Valkenswaard/Waalre
Nieuwe leden

Pagina 2:
Activiteiten juli/aug
- Koersballen/ontmoeten
- Kaarten
- Kienen
- Bowlen
- Wandelen
- Fietsen

NIEUW! Bustocht naar
Maasbracht, de maasplassen

Pagina 3:
Verslag bowlingmiddag KBO
Aalst 27 mei 2022

Pagina 4:
Informatiepunt Digitale Overheid
Gezellig samen frites eten

Pagina 5:
Verslag van de busreis naar de
nieuwe havens van Amsterdam

Pagina 6:
Hulp en een actief programma
bij bewegen in de buurt...
De Kwiek – beweeg -route!
Seniorengym



Activiteiten maanden juli en augustus 2022

Koersballen en ontmoeten

Iedere maandagmiddag en ontmoeten vanaf 13.30 uur.

Kaarten

Iedere donderdagmiddag vanaf 13.30 uur in 't Hazzo.
Blijf na het kaarten gezellig frites met een snack eten.
Kosten voor het eten € 5,50, aanmelden kan op donderdag
voor 16.30 uur in het Hazzo.
Iedereen is welkom ook als u 's middags niet mee gekaart heeft.



Kienen

Woensdagmiddag 29 juni 2022 vanaf 13.30 uur in 't Hazzo.

In juli is het GEEN kienen!

31 augustus is de volgende kien middag.

Bowlen

Vrijdag 29 juli 2022 van 14.00 uur tot 15.30 uur in Valkenswaard. Aanmelden voor 22 juli 2022 via de mail of bij Bert Baselmans.

De kosten bedragen € 7,50 pp. **In augustus is er geen bowlen.**

Bedrag overmaken op NL89 RABO 0101 1021 35 o/v bowlen.

Wandelen

Twee maanden geleden zijn wij bij ASV gestart met wandelen. Prachtige wandelingen door de natuur! Helaas blijkt er geen belangstelling voor te bestaan en heeft ASV besloten om tot nader order te stoppen met het organiseren van deze wandelingen.

Fietsen

Ook in juli en augustus gaan wij weer gezellig fietsen en wel op 6 en 20 juli, 3 en 17 augustus.

Vertrek om 10.30 uur bij het Hazzo



NIEUW!!

Bustocht naar Maasbracht, de maasplassen, 20 september

Op dinsdag 20 september is er weer een fantastische bus dagtocht.

Deze keer gaan wij naar Maasbracht varen over de maasplassen met een lunch aan boord, daarna rijden we door naar Horn en bezoeken we het binnenvaart museum.

We vertrekken om ± 10.45 uur bij 't Hazzo de bekende opstapplaats.

Bij de volgende Nieuwsbrief volgt het hele verhaal

De kosten van deze dag zijn € 79,50 **inschrijven liefst zo snel mogelijk** ivm reserveren van het aantal zitplaatsen in de bus. Betalen kan ook bij inschrijven.

Rekeningnummer KBO Aalst **NL89RABO0101102135**

Het hart ziet vaak helderder dan het verstand.



Verslag bowlingmiddag KBO Aalst 27 mei

Als nieuwe leden van de A.S.V. hebben Wilma en ik voor het eerst meegespeeld op de gezellige bowling middag. Opvallend was de hartelijke ontvangst door organisator Bert en de overige deelnemers, maar verrassend was ook dat wij best wel een aantal van de aanwezige spelers nog kennen van eerdere activiteiten.

Ik had nog de hoop een redelijke bal te kunnen werpen naar een Strike of anders een Spare, maar dat viel behoorlijk tegen. De opgebouwde "ervaring" vanuit het verleden liet mij danig in de steek. Maar dit werd wel volledig goed gemaakt door de enthousiaste aanmoedigingen van mijn team. We speelde vandaag op 3 banen in teams van 5 personen en konden zodoende bijna 3 volledige ronden afwerken. Dat is nog eens "waar voor je geld" krijgen!!

Uiteindelijk viel onze score tegen maar het plezier en de gezelligheid maakt dat wij ook de volgende bowlingmiddag op 29 juli a.s. weer van de partij zijn. Jij komt dan toch ook.....er is ruimte zat.

Nou tot ziens dan, op de 29 juli aanvang 14.00 uur in Valkenswaard.
Bert Plugers



Wie gaat de eerste strike of spare maken? Super spannend



En gezien mijn spierpijn de volgende dag is bowlen zeker een goede bewegingsport!



Informatiepunt Digitale Overheid

Iedere dinsdag van 14.00 – 15.00 uur

Tegenwoordig kun je van alles regelen via internet. Ook contact met de overheid gaat steeds vaker digitaal. Veel mensen vinden dit lastig.

Kun je wel wat hulp gebruiken of ken je iemand die hulp nodig heeft? Kom langs in de Bibliotheek. Wij denken met je mee en geven je informatie zodat je verder kunt. We kunnen ook een afspraak voor je maken met een organisatie die je verder helpt.



- Digitale vragen
- Moeilijke brieven
- DigiD
- Belastingen & toeslagen
- AOW aanvragen
- Werk & uitkering
- Inburgering
- Rijbewijs
- Zorg
- En nog veel meer. Vraag ons naar de mogelijkheden

De hulp die je van de Bibliotheek krijgt is gratis voor iedereen. Ook als je geen lid bent.



de Bibliotheek
Waalre



Iedere donderdag om 17.00 uur in 't Hazzo een frites plus maaltijd voor slechts €5,50

Website: www.kbo-aalst.nl



Verslag Busreis “Nieuwe havens van Amsterdam”

Op woensdag 1 juni om 9.15 uur zijn we vanaf het Hazzo vertrokken om ons dag reisje te doen naar de havens van Amsterdam.

We hadden er allemaal veel zin in, en de sfeer zat er goed in. Om ongeveer 11.00 uur kwamen we op ons koffieadres aan, koffie of thee met een lekker stuk gebak, nou dat was al super.

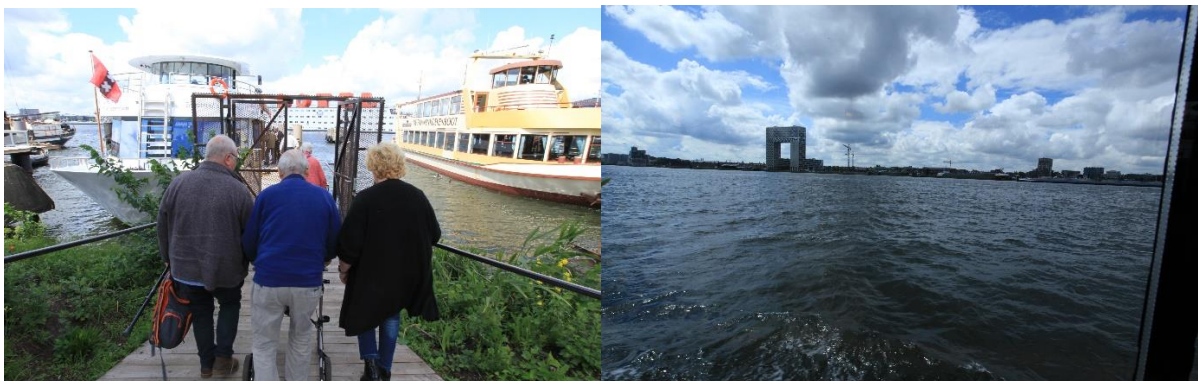
Even de beentjes gestrekt en toen richting Amsterdam. Daar lag voor ons een super mooie boot, klaar om ons 2 uur te laten genieten van de havens. En ik moet zeggen, ik heb genoten!

Je zag van alles en het was zeer rustgevend, je voelde bijna niet dat je op een boot was. Op de boot kregen wij een lunch en een drankje, alles was goed verzorgd .

Daarna gingen wij weer richting huiswaarts, maar eerst nog het diner. Ook dat was weer super verzorgd. De chauffeur was een leuke man.

Al met al is het een erg leuke dag geweest, iedereen weer heel thuis om 20.30 uur . We hebben erg genoten.

Groet Annie van Hooff



Met zijn allen de boot op en varen door nieuwe havens



Er was genoeg tijd voor even rustig te genieten of gezellig samen iets te drinken en of te eten.

HULP EN EEN ACTIEF PROGRAMMA BIJ BEWEGEN IN DE BUURT

Voordat CORONA toesloeg waren er vaste dagen en bijeenkomsten in de week waarop een aantal van onze leden onder begeleiding een traject volgden door ons dorp om met elkaar pratend, oefenend en elkaar stimulerend door te bewegen FIT te blijven. Zowel gezond als uitdagend en ontspannend, omdat de leden elkaar ontmoeten.

Nu we weer bij elkaar mogen komen is de groep, vanwege diverse redenen, aardig uitgedund. Er kunnen weer een aantal nieuwe deelnemers bij.

U vraagt zich nu af waarom u hierbij aan zou sluiten; hier volgen een aantal goede redenen.

DE KWIEK- BEWEEG- ROUTE IS:

Een beweegroute door de Voldijn van ca. 1350 meter

De route start om 10.00 u bij 't HAZZO en eindigt daar ook weer ca. 11.00 u.

Daarna is er een gezellig praatje onder het genot van een kopje koffie of thee.

Hiervoor telt een gereduceerde prijs. (een blauwe munt Van ASV). Deze munten kunt u kopen in 't HAZZO tijdens KBO/ASV activiteiten of bij Bert.

Ter beveiliging:

1. De route is aangegeven met witte en oranje V tekens die er voor zorgen dat niemand verloren kan lopen als mensen (de hele fitte) op eigen gelegenheid gaan.
2. Op 16 plaatsen zijn stoeptegels met een oranje figuurtje geplaatst; deze tegels geven een voorbeeld van de oefening die gedaan wordt.
3. De vrijwilligers die deze tocht begeleiden, hebben veel kennis en oefeningen om uw balans, spierkracht, soepelheid en uithoudingsvermogen te ondersteunen en/of te verbeteren

Bent u gemotiveerd om in ieder geval te proberen of deze beweegroute iets is voor u ?

Dan verwachten wij u op dinsdag 5 juli met of zonder stokken en met of zonder rollator bij de ingang van 't HAZZO. Een goed en opgewekt humeur is wel een aanrader, want wij hebben er zin in!!

Wilt u wel eventuele beperkingen even doorgeven aan de begeleiders voordat we beginnen aan onze tocht. Dan kunnen we er vanaf de start rekening mee houden.

Seniorengym

Op dinsdagmorgen werd in 't Hazzo in twee groepen ouderengym gegeven.

Deze activiteit dreigde te stoppen en de ASV heeft er voor gezorgd dat dit op ongeveer dezelfde voorwaarden doorgang kan vinden door dit over te nemen.

In de volgende nieuwsbrief komt te staan hoe en wat dit precies gaat gebeuren. Er zijn in ieder geval twee groepen, dinsdagmorgen negen en tien uur en we gaan in september van start..

Er valt op dit moment nog niet veel meer over te zeggen, maar als u meer wilt weten kunt u contact op nemen met Martin Asveld (06-54967029)

Wij wensen iedereen een mooie zomer, geniet ervan!



Beste ASV leden,

De jaren 2020 en 2021 zullen nog lang in ons geheugen gegrift blijven: we hebben meerdere malen gemerkt, dat wij er als senioren moeten zijn voor elkaar. Er was al een nieuwe tijd aangebroken waarin we merkten dat wij niet voor elk wissewasje terug kunnen vallen op onze overheid of onze gemeente, die de problemen voor ons oplost. Wij hebben ook een eigen verantwoordelijkheid; daarom is ASV zo belangrijk voor ons. Maar ook voor alle andere senioren. Wij moeten er zijn voor elkaar; ook in de moeilijke tijd die ons allen nog te wachten staat.

Maar..... we mogen elkaar wel weer zien en ontmoeten. Samen genieten van goed gezelschap en lekker eten. Daarom organiseren wij weer een gezellige bijeenkomst.

Onze ASV BBQ-buffet middag is dit jaar op woensdag 27 juli in 't Hazzo. Je bent van harte welkom vanaf 15.30 uur. Dan word je ontvangen met een kopje koffie of thee en iets lekkers erbij. Bij mooi weer kun je lekker rustig buiten zitten en op afstand luisteren naar mooie achtergrondmuziek. En natuurlijk bijpraten, keuvelen over onze oude, nieuwe en aankomende tijd.

Bijgaand treft u een bestellijst aan, deze kan u invullen en inleveren op de daarop aangegeven adressen.



**De aanvang van de BBQ is om ±
16.30u.**

**Kosten € 15,95 incl. een munt
p.p.**



Woensdag 27 juli houden wij onze jaarlijkse BBQ
 Deelname kost € 15.50 inclusief een munt p.p
 Je keuze en betaling vóór woensdag 20 juli 2022.
RABOBANK NL89 RABO 0101 1021 35 ovv BBQ

Inleveren: bij
 Grry Piketh Fr. Hendrikstraat 66
 Mia Strijbos Allezanderstraat 20
 Bert Baselmans Jul de Lannoylaan 3
 Mailen mag ook kbo-bert@kpnmail.nl

Let op: 2à 3stuks vlees / vis per persoon

Naam:	Mevr.		Heer
Hamburger			
BBQ -worst			
Gemarineerde Kip-filet			
Gemarineerde speklap.			
Vis			

- . Rundvlees huzarensalade
- . Aardappelsalade
- . Rauwkostsalade met tuinkruiden
- . Stokbrood met kruidenboter
- . Diverse sausen
- . Fruitsalade
- . Een heerlijk ijstoetje met wat fruit in schaalpjes na

ASV. Altijd Samen Verder

Z.O.Z.

Ik laat mijn verwachtingen los want zij zijn mijn enige begrenzing..

