



Aalster Senioren Vereniging

Redactie;
Martin Asveld
Wilma Plugers

martinasveld44@gmail.com
Albertus62@outlook.com

T: 06-54967029/040-2230505

Programma Seniorencafé in 't Hazzo maart 2023

In het seniorencafé 't Hazzo kunt u van maandag tot en met donderdag tussen 10.00 -12.00 uur en 13.30 -17.00 uur terecht voor een kopje koffie en een praatje.

Er worden diverse activiteiten georganiseerd door ASV/KBO, zie de agenda op de site van ASV/KBO. Ook niet-leden zijn welkom. Op de woensdagen hebben wij speciale activiteiten. Voor maart staat op het programma:

Woensdag 1 maart, Sociëteit

Deze middag is bedoeld om mensen bij elkaar te brengen. U kunt vragen stellen over de computer, problemen bij het invullen van de belasting, digitaal bankieren en..... veel meer. Iedereen is welkom.

Woensdag 8 maart, Vrijwilligersbijeenkomst

Op deze woensdag zijn al onze vrijwilligers welkom. Vooral om aan te geven welke problemen zij ervaren als zij onze organisatie ondersteunen bij het organiseren van bijeenkomsten.

Maar vooral willen wij opmerkingen/ bijdragen om een aantal situaties te verbeteren.

Woensdag 15 maart, Stemlokaal 't HAZZO

't HAZZO is deze hele dag gesloten voor activiteiten van ASV/KBO omdat de locatie deze dag is ingericht als STEMLOKAAL. Breng op deze dag Uw stem uit, om in alle gevallen te laten weten wat voor U belangrijk is.

Woensdag 22 maart, Muziekmiddag met eventueel hutspot of snijbonenschotel

Zie pagina 6 voor meer informatie en uitnodiging/aanmelden

Woensdag 29 maart, Kienen

De maand kan en mag niet afgesloten worden zonder een middagje KIENEN. Ook op deze laatste middag van de maand is er dus een kienmiddag met leuke prijzen.

Inhoud

Pagina 1

Programma Seniorencafé maart 2023

- 1 maart Sociëteit
- 8 maart Vrijwilligers - bijeenkomst
- 16 maart Stemlokaal 't Hazzo
- 22 maart Muziekmiddag
- 29 maart Kienen

Pagina 2

Activiteiten maart 2023

- Koersballen
- Handwerken
- Kaarten en frites eten
- Bowlen
- Consumptiebonnen kopen
- Kwiek beweegroute
- Wandelen met Ad Foudraïne
- Gymen in 't Hazzo

Hulp bij de belastingaangifte 2023

Pagina 3

Nieuwe leden

Ziekenbezoek of graag een bezoekje?

Verslag voorlichtingsmiddag
Osteoporose door de GGD
Foto's muziekmiddag met etentje

Pagina 4

Enquête onder "de Jongeren ASV leden"

In memoriam Leon van Meijel

Pagina 5

Goed voor Mekaar Waalre: de plek voor vrijwilligerswerk en informele hulp

Pagina 6

Uitnodiging/aanmelding muziekmiddag met etentje



Activiteiten Maart 2023

Koersballen

Iedere maandagmiddag koersballen en ontmoeten vanaf 13.30 uur in 't Hazzo.

Handwerken

Iedere maandagmiddag van 13.30 -16.30 uur komen wij bij elkaar, haak gezellig eens aan!

Kaarten en Frites eten

Iedere donderdagmiddag is het kaarten in 't Hazzo, aanvang 13.30 uur.

Na afloop kan u gezellig aan schuiven aan tafel om samen een frietje met een snack te eten. Hiervoor moet u zich voor 16.30 uur aanmelden in 't Hazzo.

Kosten € 5,50. Iedereen is welkom ook als je niet mee hebt gekaart 's middags.

Bowlen

Op vrijdag 31 maart gaan wij weer bowlen in het bowlingscentrum Valkenswaard.

Aanvang 14.00 uur. Kosten € 7,50 voor anderhalf uur bowlen. Aanmelden bij Bert Plugers, Albertus62@outlook.com of betalen op rek.nr. NL89RABO0101102135

t.n.v. ASV-KBO Aalst o.v.v. bowlen

Consumptiebonnen kopen

Op donderdagmiddag tussen 13.00 uur en 16.00 uur kan je consumptiebonnen kopen voor gebruik bij activiteiten in 't Hazzo. Zo is je consumptie goedkoper.

Voor al je betalingen altijd NL 89 RABO 0101 1021 35 t.n.v. KBO Aalst en o.v.v. de activiteit

Kwiek beweegroute

Iedere dinsdag om 10.00 uur vertrek vanuit 't Hazzo, ingang van de kantine is Prunellalaan 7, op dit adres staat met grote letters HAZZO.

Wandelen en oefeningen met Ad Foudraine, Fysiotherapeut

Op donderdag wandelt Ad Foudraine van Fysiotherapie Beusen Foudraine naar de bossen rondom Aalst .Ondertussen worden er oefeningen gedaan om fit te worden en te blijven. U bent te allen tijde van harte welkom om geheel kosteloos aan te sluiten. Aanvang 10.30 uur tot 11.30 uur. Start vanaf locatie Anna Paulownalaan 2 te Aalst Waalre.

Gymmen in 't Hazzo

Iedere woensdagmorgen van 9.00 tot 10.00 uur of van 10.00 tot 11.00 uur.

Hulp bij de belastingaangifte 2023, 1 maart is het weer zover!

Vanaf begin maart belastingaangifte gedaan kan worden over het jaar 2022 en dat iedereen die het vorig jaar hulp gehad heeft van een de KBO belastinginvullers tijdig benaderd zal worden voor de aangifte over 2022.

Als men nog geen gebruik gemaakt heeft van deze service kan men contact opnemen met Nico Siebers Tel 040 221 5293 voor het maken van een afspraak.



Nieuwe leden;

Dhr.en Mevr. Van den Bergh, Dhr en Mevr. van der Donk, Mevr.Theunissen, Mevr. V Oers, Mevr. Moone- Vijfschaft, en Dhr. Flipsen

Wij hopen dat wij ze binnenkort mogen verwelkomen op een van onze activiteiten.

Ziekenbezoek of graag een bezoekje?

Bij langdurige ziekte kunnen alle leden van de KBO, indien dit op prijs gesteld wordt, een bezoek krijgen. Ken jij iemand in jouw omgeving die langdurig ziek is, meldt dit dan bij Jacqueline Bouwmans, tel.nr. 06-29185361 of Marian Mevissen, tel.nr. 06-14479728. Zij zullen dan, na overleg met de zieke, een bezoek regelen.

Leden die slecht ter been zijn of om een andere reden niet van de deur komen, kunnen ook contact opnemen met deze dames. Zij komen u graag bezoeken!

Ook leden, die zo maar een **bezoekje op prijs stellen**, kunnen contact opnemen.

Verlag van de voorlichtingsmiddag Osteoporose door GGD

Osteoporose, of wel botontkalking, is een niet te onderschatten probleem waar een op de 4 vrouwen mee te maken krijgt .Dat werd ons uitgelegd door Mariette Morres van de GGD.

Met name werd aandacht besteed aan de risicofactoren en wat je zelf kan doen om deze risico's te verkleinen.

Valpreventie is hierbij een belangrijk onderwerp, want door de botontkalking is de kans op een breuk bij een val natuurlijk veel groter. Maar ook aan het belang van gezonde voeding werd aandacht besteed. De ruim 30 aanwezige leden kregen volop gelegenheid om vragen te stellen en na afloop de nodige informatie mee naar huis met een controlelijst om de risicosituaties in huis in beeld te krijgen.

Al met al een geanimeerde en zinvolle middag.

Muziekmiddag met Chinees/Indisch etentje

De middag was een groot succes.

Ruim 55 leden hebben wij mogen begroeten .Het is voor herhaling vatbaar en dat doen wij weer in maart. Zie pagina 6 voor verdere informatie!



Enquête onder de “jongere leden”

Bij de activiteiten in onze vereniging zien we verhoudingsgewijs weinig jongere leden.

Voelen ze zich nog te jong, zijn ze (nog) te druk met andere dingen, of spreekt het aanbod ze onvoldoende aan, zijn vragen die ons bezig houden. Om op deze vragen een goed antwoord te krijgen, worden die leden momenteel benaderd middels een enquête.

Hen wordt gevraagd welke activiteiten ze zouden willen, in welke frequentie en of ze die dan mee willen organiseren. Daarnaast de vraag of en hoe zij hun vaardigheden, talenten zouden willen aanbieden om andere leden een handje toe te steken.

De uitkomst van die enquête zal worden besproken tijdens een kennismakingsavond voor die leden, die aan dit onderzoek deelnemen. Een verslagje hiervan zal in de volgende nieuwsbrief worden opgenomen.

In memoriam Leon van Meijel



Op 2 februari is plotseling een van de beste vrienden van de ASV en van de ouderen in onze gemeenschap overleden.

Hij heeft ervoor gezorgd, dat Paramount Fitness zeer toegankelijk was voor ouderen om lichamelijk fit te blijven. Ook ontplooië hij initiatieven om dit aantrekkelijk te maken voor de senioren en ook op andere manieren was hij steeds bereid om de ASV te ondersteunen.

De man, die nooit een rustig moment wilde is nu van ons heengegaan. Wij wensen Heleen, de overige familie en vrienden nog heel veel sterkte om dit verlies te dragen.



Goed voor Mekaar Waalre: dé plek voor vrijwilligerswerk en informele hulp

Zoek je iemand die je af en toe naar een afspraak wil brengen, een klein klusje voor je wil doen of een kopje koffie met je wil drinken? Ben je mantelzorger en kun je wat ondersteuning gebruiken? Heb je andere hulpvragen of wil je juist graag vrijwilligerswerk doen? Bij Goed voor Mekaar Waalre ben je met dit soort vragen aan het juiste adres!

Saskia van den Broek, coördinator van Goed voor Mekaar Waalre, vertelt: "Mensen kennen vaak wél onze naam maar weten niet wat we precies doen. Dat kan ik me voorstellen want het lijstje is lang. Onze bekendste activiteit is waarschijnlijk het begeleid vervoer, de dienst waarbij onze vrijwilligers mensen die niet meer mobiel zijn naar afspraken brengen. Dat kan gaan om medische afspraken in het ziekenhuis maar ook om andere ritten, bijvoorbeeld voor een bezoek aan een kennis. Verder helpen we mensen met kleine eenvoudige klusjes in en om het huis. En soms -tijdelijk- met het doen van de boodschappen. Voor deze diensten betaal je aan de vrijwilliger een onkostenvergoeding.

Minder bekend is misschien dat je ook bij ons terecht kunt wanneer je als mantelzorger behoefte hebt aan informatie of een luisterend oor. Verder coördineren we ouderensociëteit Neffe de Kerk in Waalre-dorp en de activiteit Wandelen in de Wijk. Dit is een wandelgroep voor senioren die iedere vrijdagochtend vertrekt vanaf een wisselende locatie in ons dorp. En ook de seniorenvoorlichters die op huisbezoek gaan bij inwoners van 75 jaar en ouder, vallen onder de paraplu van Goed voor Mekaar Waalre.

Heb je aan andere vraag? Ook dan kun je met ons contact opnemen. Denk bijvoorbeeld aan vragen over maaltijdvoorzieningen, dagbesteding of hulp bij het invullen van formulieren, geldzaken, achterstanden en schulden. Want als wij zelf niet kunnen helpen, dan doen wij in ieder geval ons best om je door te verwijzen naar de plek waar je wél moet zijn.

En je kunt natuurlijk bij ons aankloppen als je als vrijwilliger iets voor een ander wil betekenen. Wij helpen graag bij het vinden van een passende vrijwilligersklus!"

Meer informatie?

Wil je meer informatie over de diensten van Goed voor Mekaar Waalre? Neem dan een kijkje op onze website: www.goedvoormekaarwaalre.nl. Goed voor Mekaar Waalre is telefonisch bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur op telefoonnummer 06 – 25 76 24 22. Mailen kan naar info@goedvoormekaarwaalre.nl.



Wijziging Nieuwsbrief vanaf 1 april 2023

Wij willen u regelmatig op de hoogte houden over onze activiteiten en daarbij indien het kan bij het artikel een paar fotootjes plaatsen. Maar gezien de stijging van de kosten, papier en drukwerk, zijn wij genoodzaakt de inhoud van de nieuwsbrief aan te passen.

Vanaf 1 april ontvangt u maandelijks een verkorte nieuwsbrief met daarin vermeld alle activiteiten en eventuele belangrijke zaken. Daarnaast ontvangt u 1 keer per kwartaal een uitgebreide nieuwsbrief met verhalen/foto's etc over de afgelopen activiteiten.





Woensdag 22 maart

Muziekmiddag met eventueel hutspot en rookworst of snijbonenschotel met gehakt

Na het grote succes van vorige maand, ruim 55 bezoekers, mag natuurlijk ook deze maand een muzikale bijeenkomst niet ontbreken. Dus gaan ook op deze dag de voetjes van de vloer.

Aansluitend kunt u gezellig blijven eten. Wij hebben hutspot met rookworst of een snijbonenschotel met gehakt. Mee eten is niet verplicht, u mag ook alleen voor de muziekmiddag komen.

De middag is gratis, wilt u mee-eten dan kost dat voor de ASV/KBO leden €9,90 p.p., voor de niet ASV/KBO leden €11,50.

Omdat wij het eten moeten bestellen willen wij wel graag van u weten of u komt eten en wat u voorkeur is.

Aanmelden voor deze gezellige middag kan via onderstaande strook, of via de betaling op rekeningnummer NL 89 RABO 0101 1021 35 t.n.v. KBO Aalst en o.v.v. muziek **vóór 16 maart**

Als je betaald hoeft je je niet aan te melden. **Betaling vóór 16 maart** is je aanmelding.

Meld je zo snel mogelijk aan ivm met het organiseren en bestellen van het eten.

Als je niet meteen betaald en toch wilt deelnemen aan het eten dan moet je onderstaande strook vóór 16 maart a.s. inleveren bij:

Gerry Piketh Fr. Hendrikstraat 66, Mia Strijbos Alexanderstraat 20
Bert Baselmans Jul. de Lannoylaan 3, Tom Strijbos Irenelaan 2B.

Voor verder informatie en aanmelden stuur een mailtje naar Bert Baselmans
kbo-bert@kpnmail.nl

Ik/wij kom(en) eten

Naam ik kom met.....personen

Adres

Ik/wij wil(len) graag keer hutspot met rookworst

Ik/wij wil(len) graag keer snijbonenschotel met gehakt

Aankruisen wat van toepassing is.

