

Beste lezer,

Hier weer een nieuw journaal, wat gaat de tijd toch snel en wat is er in de afgelopen twee maanden weer veel gebeurd.

Helaas duren de oorlogen voort en zijn er een aantal mensen niet voor reden vatbaar.

Daarom is het zo belangrijk dat wij als Seniorenvereniging elkaar kunnen blijven helpen en steunen. Het wordt steeds belangrijker in de kring om je heen te zorgen dat je contact maakt, maar ook blijft houden. Zo kunnen we genieten van het leven dat ons toch zoveel kan geven.

Onze vereniging helpt u graag. Bezoek onze activiteiten en als het nodig is vraag hulp.

Peter Plompen, Voorzitter

BEZOEK AAN ONZE LEDEN

De werkgroep ledenzorg maakt afspraken voor een persoonlijk bezoek bij onze leden. Dit geldt voor leden die dit jaar 80, 85, 90, 95 of 100 jaar worden. U wordt altijd van tevoren gebeld. Bent u nog niet benaderd en hebt u behoefte aan een gesprek, dan kunt u ook zelf even contact opnemen.

Leden die 90, 95 of 100 jaar worden, zullen in de maand van de verjaardag worden bezocht; niet op de dag van de verjaardag zelf. Leden die 80 of 85 jaar worden, zullen na telefonisch contact bezocht worden tussen nu en 31 december, dit is niet afhankelijk van de datum van de verjaardag.

Peter Poell, ledenzorg Tel. 06 20 03 72 91.

JUISTE TELEFOONNUMMER

Het is, voor met name onze werkgroep ledenzorg, erg belangrijk dat wij uw juiste telefoonnummer hebben. Is uw nummer van een vaste telefoon vervallen en heeft u voortaan een 06 nummer, wilt u dit dan doorgeven aan onze ledenadministratie. Tel.no. 06-428 14 114 of e-mail kbovalkenswaardledenad@gmail.com

HIEP HIEP HOERA

Wij feliciteren hieronder de leden vanaf 90 jaar die deze maand jarig zijn en wensen ze een fijne dag. Alle andere leden die in deze maand jarig zijn ook van harte gefeliciteerd.

Op 09 september wordt de heer de Jonge 90 jaar

Op 11 september wordt mevrouw Gruythuyzen-Baeten 100 jaar 🌸

Op 22 september wordt mevrouw Breugem-Geurs 90 jaar

Op 23 september wordt heer van Lunsen 91 jaar

Leden die 90, 95 of 100 jaar worden, verrassen wij met een bloemetje en een bezoekje in de maand waarin zij jarig zijn. U wordt altijd van te voren gebeld om een afspraak te maken. Vertrouwt u het niet bel dan met Peter Poell, ledenzorg Tel. 06 20 03 72 91.



THAI CHI

Er staan momenteel 7 leden op de wachtlijst voor Tai Chi. Het bestuur is op zoek naar een 2e docent. Zij hopen dat er weer snel met een nieuwe groep gestart kan worden.

U kunt zich blijven opgeven.

DANSEN OP VRIJDAG EN ZATERDAG

Op vrijdag 12 september start weer het dansen op vrijdag. Dit vindt plaats in alle oneven weken van 13.30 tot 16.00 uur bij zalencentrum Geenhoven.

Wat betreft het vrij dansen op de derde zaterdag van de maand moeten wij u helaas mededelen dat dit niet meer georganiseerd kan worden. Peter Plompen, Coördinator Dansen



Activiteitenoverzicht

Kijk voor het jaaroverzicht Activiteiten op www.kbo-valkenswaard.nl onder het kopje Valkenswaard.

Overzicht Activiteiten September 2025			
Dag/Datum	Tijd	Activiteit	Locatie
Belangrijke dagen			
Ma 13 Okt.	13:00 - 16:00	Vrijwilligersdag	Lugano
Do 23 Okt.	12:00 - 16:30	Kring Ledendag	Borkel&Schaft
Woe 12 Nov.		Kring Najaarsreis	
Do 18 Dec.	12:00 - 16:00	Kerstmiddag	Lugano
WEKELIJKS			
Dinsdag	13:30 - 16:00	Inloop middag	Turfberg
Dinsdag	13:00 - 17:00	Line Dance 3 groepen	Kempenhof
Dinsdag	14:00 - 16:00	Jeu de Boule	Kempenhof
Woensdag	09:00 - 11:45	Tai Chi 2 Groepen	Kempenhof
Vrijdag	18:30 - 21:00	Biljarten	Taxandria
SEPTEMBER			
Ma 01	09:30 - 12:00	Bestuursvergadering	
Di 02	13:00 - 17:00	Start Linedance 3 groepen	Kempenhof
Woe 03	14:00 - 16:00	Koersballen	Kempenhof
Vrij 05	09:30	Wandelen	Turfberg
Ma 08	13:30	Fietsen	Nicolaaskerk
Di 09	14:00 - 16:30	Kienen	Turfberg
Woe 10	09:30	Wandelen	Turfberg
Woe 10	09:00 - 11:45	Geen Tai Chi 2 Groepen	Kempenhof
Vrij 12	13:30 - 16:00	Start Dansen	Geenhoven
Do 11	13:30 - 17:00	Schilderen	Kempenhof
Woe 17	09:00 - 11:45	Geen Tai Chi 2 Groepen	Kempenhof
Vrij 19	09:30	Wandelen	Turfberg
Di 23		Journaal + ONS Oktober	
Woe 24	09:30	Wandelen	Turfberg
Do 25	13:30 - 17:00	Schilderen	Kempenhof
Vrij 26	13:30 - 16:00	Dansen	Geenhoven
Vrij 26	10:00 - 11:00	Meditatie	Kempenhof
Za 27	13:00 - 17:00	Seniorenmarkt	De Hofnar

OVERZICHT ACTIVITEITENBEGELEIDERS Coördinator Bert Sutton, tel. 06 - 1042 1152

Wandelen	Sjaan de Lange	tel. 06 - 41 13 94 87
Biljarten	Nico v.d. Kraan	tel. 040 - 20 18 960
Line Dance	Joke v.d. Kraan	tel. 040 - 20 18 960
Fietsen	Gerard van Nimwegen	tel. 06 - 11 42 71 02
Schilderen	Riet v. Moll	tel. 040 - 20 40 214
Dansen	Peter Plompen	tel. 06 - 37 35 24 01
Kienen	José Rijkers	tel. 06 - 20 65 86 43
Tai Chi/Meditatie	Gerard v. Nimwegen	tel. 06 - 11 42 71 02
Aanspreekpunt Inloopmiddag	Engelien Bosmans	

VOORAANKONDIGING VRIJWILLIGERSDAG

Op maandag 13 oktober van 12:00 tot 16:00 uur organiseren wij weer onze jaarlijkse vrijwilligersdag. Onze vrijwilligers worden dan in het zonnetje gezet voor het werk dat zij het afgelopen jaar verzet hebben. Vrijwilligers noteer deze datum alvast in uw agenda. U ontvangt de uitnodiging persoonlijk.

RABO CLUBSUPPORT ACTIE

Onze deelname aan de Rabo Clubsupport actie is definitief.

Van 1 tot 23 september kunt u op ons stemmen zodat we weer een mooi bedrag kunnen krijgen voor onze activiteiten. Om te kunnen stemmen moet u een rekening bij de Rabo bank hebben, maar u moet ook lid worden. Dit kan via de Rabo App of Rabo online bankieren. Klik op "over ons" aan, u ziet dan rechts het kopje lid worden. De rest wijst zich vanzelf. Mocht u hulp nodig hebben, meldt u dan. Om te stemmen: onze vereniging staat in Regio de Kempen, zoek op Senioren Valkenswaard (Of KBO) Het kost u niets, dus doe mee!

VRIJWILLIG PALLIATIEVE TERMINALE ZORG (VPTZ)

In Valkenswaard is sinds 2024 VPTZ actief. VPTZ staat voor vrijwilliger Palliatieve Terminale Zorg. Een hele mond vol voor een activiteit waarbij vrijwilligers betrokken zijn die met liefde hun tijd, aandacht en energie inzetten voor mensen die te maken hebben met een ernstige ziekte en niet meer kunnen genezen. In het laatste deel van het leven, zijn er veel momenten waarop de mantelzorger en de persoon die komt te overlijden, zich zorgen maken. Zo'n periode kan heel snel verlopen of juist een tijdje duren. De naasten die erbij betrokken zijn hebben een zware periode van afscheid nemen, van rouw en verdriet. De getrainde vrijwilligers van VPTZ kunnen ondersteuning bieden, zodat de naasten heel even op adem kunnen komen. Of naar de kapper kunnen gaan, een boodschap doen of slapen. De vrijwilliger biedt een luisterend oor of is aanwezig daar waar nodig. Ze zijn erop gericht om het leven net een heel klein beetje makkelijker te maken en dat varieert tussen goede gesprekken, aanwezigheid bieden of samen een spelletje doen. Net waar behoefte of de vraag naar is. VPTZ is een dienst met diverse mogelijkheden voor inzet. Dat kan voor een uurtje zijn of juist een dagdeel van 3 uur. Interesse om als vrijwilliger aan de slag te gaan of voor meer informatie betreffende een verzoek voor inzet? Neem dan contact op met Patricia Kohlen: VPTZvalkenswaard@cordaadwelzijn.nl of 06-57 18 94 66

AED IN UW BUURT, KAN LEVENS REDDEN

In woonwijken komt een hartstilstand het meeste voor (70%). Bij een hartstilstand is het cruciaal dat er snel wordt gehandeld. Handelen betekent starten met reanimeren en de inzet van een AED om zo de overlevingskansen te vergroten. Bij een hartstilstand zijn de eerste 6 minuten cruciaal. Als je binnen deze minuten reanimeert en een AED gebruikt, is de overlevingskans en leven met minimale schade het grootst. Indien via 112 een melding van een hartstilstand binnenkomt, wordt de ambulance ingezet en worden burgerhulpverleners in de buurt van het slachtoffer opgeroepen. Zij krijgen een oproep op hun telefoon met de vraag om direct naar het slachtoffer te gaan om te reanimeren of eerst een AED op te halen. Zij reanimeren net zo lang totdat de professionele hulpverlening het overneemt. Het initiatief buurt-AED van de Hartstichting (www.hartstichting.nl/help-mee-met-tijd/reanimatie/aed) maakt het ook voor u mogelijk om samen met de burens een AED te realiseren. Het kan zomaar het leven van u of een buurtgenoot redden.



Iedereen kan een inzamelingsactie starten voor een AED. In samenwerking met de Hartstichting en een bijdrage van Univé Buurtfonds en Philips is een buurt-AED mogelijk voor circa € 1650,--. Een mooi voorbeeld is het initiatief van buurtvereniging "t leste eindje" van de Dommelseweg. Per woensdag 13 augustus jl. is er een AED operationeel aan het pand gelegen aan de Van Linschotenstraat 1 te Valkenswaard. Deze is 24 uur bereikbaar. Het kostte ongeveer 6 weken tot het plan gerealiseerd was. Financiële bijdragen van bewoners van "t leste eindje", Barentszstraat, Henry Hudsonhof en de Columbusstraat en de ondernemers van de Van Linschotenstraat maakten de aanschaf mogelijk. Met deze actie is de buurt een stuk hartveiliger geworden. Ga eens met uw burens in overleg om ook uw buurt hartveiliger te maken!



Seniorenbelang Valkenswaard (SBV) organiseert jaarlijks een informatiemarkt, bekend onder de naam 'Seniorenmarkt'. In 2025 bent u op zaterdag 27 september welkom in het Hofnargebouw.

Vanaf 13.00 uur tot 17.00 uur die middag staan de standhouders klaar om de bezoekers wegwijs te maken in hun organisatie of vereniging. U vindt de kramen op de begane grond en op de eerste verdieping. Ook in de theaterzaal en in de overige kleine zalen van de Hofnar staan ze opgesteld.

Wat omvat de informatie voor de senioren?

Voor het SBV gaat het erom dat de senioren het laatste lokale nieuws over gezondheid, zorg en hulpverlening horen. Daarnaast zijn er ook vertegenwoordigers die gegevens aanreiken over welzijn, sport en creativiteit.

Het SBV laat u geen toegangsprijs betalen; deze informatiemarkt wordt u gratis aangeboden. U kunt tijdens uw bezoek een pauze inlassen en een kop koffie of thee drinken in het café. Daarvoor ontvangt u bij binnenkomst een consumptiebon.

Er is alle gelegenheid om gezellig te 'buurten' met bekenden en andere bezoekers en te genieten van muziek.

Het Seniorenbelang Valkenswaard, de adviesgroep voor het gemeentebestuur vanuit de senioren en ouderenbonden, geeft met deze jaarlijks terugkerende infodag de vijftigplussers de kans om zich op de hoogte te stellen van de laatste ontwikkelingen. Er zijn altijd veranderingen waarvan u niet vroeg genoeg kennis kunt nemen.

Ouderenbonden en organisaties ten behoeve van mensen met een beperking zijn vertegenwoordigd. Voor het SBV en de ouderenbonden biedt de markt op informele wijze de mogelijkheid om van u te horen wat in de gemeente goed gaat, beter moet of waar meer aandacht voor moet komen. U kunt zich altijd aansluiten bij een ouderengroep.

Alle reden om zaterdagmiddag 27 september vrij te houden voor de Seniorenmarkt!

Het SBV vindt het prettig u te ontmoeten op 27 september.

*Seniorenmarkt
Seniorenbelang Valkenswaard*

ALGEMENE INFORMATIE OVER MAANDELIJKSE BIJeenKOMSTEN

De informatie over Alzheimer café, Parkinson café, Oogcafé, Mantelzorg Verlicht e.d. zullen niet meer in de maandelijkse Journaals gemeld worden. U vindt ze in het informatieboekje 2025. Alleen bij belangrijke wijzigingen brengen wij u via het Journaal op de hoogte.

HEEFT U VRAGEN, HULP NODIG of een wijziging door te geven?

In het informatieboekje 2025 vindt u alle relevante adressen en telefoonnummers.

U kunt altijd een beroep doen op onze bestuursleden. Hun telefoonnummers vindt u ook in het informatieboekje. Kijk op onze website www.kbo-valkenswaard.nl of bel even met het secretariaat Tel. 040 – 20 43 697.



INBRENG VAN LEDEN voor het Journaal

Wij zouden het op prijs stellen als u een bijdrage wilt leveren aan onze nieuwsbrief. Dit kan met een gedicht of een verhaal. In ABN of dialect alles is welkom. De inzending voor het Journaal van oktober graag insturen voor 11 september 2025 naar Dommelseweg 155 of naar kbovalkenswaardsecretariaat@gmail.com. De bijdrage van deze maand is van Karel Drijvers.

KBO FIETSClub

Het is maandag 11 augustus en de tweede maandag van de maand. Ik kijk er altijd naar uit want dan gaan we met Senioren Brabant- Zeeland, afdeling Valkenswaard een stukje fietsen. We verzamelen altijd om 13.30 uur voor de kerk aan de markt in ons mooie dorp.

Gerard is ons aanspreekpunt en hij heeft mij, Karel, gevraagd om voor vandaag een route uit te zetten, niet te ver en dus heb ik iets uitgezet tussen de 20 en 25 kilometers. Will en Nico rijden vandaag ook mee, allebei al in de 80 jaar dus van die leeftijd is iedereen ook hartelijk welkom.

We rijden vanaf de kerk de Peperstraat in en rijden richting Zeelberg en dan volgen we de fietspaden naar Soerendonk. We rijden niet te hard en omdat het vandaag erg warm is stop ik bij het "Hutje op de Hei" waar het fietspad splitst in Achelse Kluis en Soerendonk. We hebben er op gerekend dat we onderweg ook wat willen drinken en doen dat hier op een bankje.



We verlaten het knooppuntensysteem en het fietspad wordt ook meteen minder van kwaliteit, geen asfalt maar was lossen grind, ook heel goed berijdbaar. Vlak voor Soerendonk wordt het fietspad een asfaltweg en in het dorp pikken we een terrasje voordat we de Dorpsstraat inrijden en later, linksaf de Strijperdijk op rijden. Die komt natuurlijk in Strijp uit en we rijden door het kleine dorp richting Valkenswaard. We willen eigenlijk rechts maar ik zie dat de weg verderop is opgebroken dus rijden we rechtdoor en komen op een grindfietspad uit. De

heide staat al bijna in bloei, vogels vliegen door de strakblauwe lucht en hier en daar is zelfs een nog niet totaal opgedroogd ven.

We komen uit op het fietspad waarover we gekomen zijn en volgen dat, langs de visvijvers en de Dragonder, naar de kerk. We hebben een mooie, zonnige en leuke tocht van 21.8 kilometers gehad. Ik word bedankt voor de tocht en we hopen elkaar volgende maand weer te zien. U wordt ook van harte uitgenodigd om mee te fietsen.



Met dank aan onze vrijwilligers
VALT HET VOLGENDE JOURNAAL EN MAGAZINE "ONS"
BIJ U IN DE BUS IN DE WEEK van 22 september 2025.

Kijk ook eens op www.kbo-valkenswaard.nl voor de laatste foto's.

Verslagen van de bestuursvergaderingen van de afdeling zijn op te vragen bij het secretariaat.

SEPTEMBER IS ALTIJD MOOI,

HET IS DE MEIMAAND IN HERFSTTOOI



Beste leden

Op **woensdag 1 oktober** hebben we voor de leden van Senioren-Valkenswaard een lunch gereserveerd bij de Rooi Pannen in Eindhoven (Kaakstraat 1, 5623 AD, Eindhoven). De lunch is van 12:00 -14:00 uur.

**Uw bijdrage voor deelname aan deze lunch is
€ 20,00 p.p.**

**De inschrijving vindt plaats op:
Dinsdag 9 september 2025 van 13:00 tot 14:00 uur
in de Turfberg, v. d. Clusenstraat 4**

U kunt hieronder aangeven als u met de auto wilt rijden.
Na inschrijving wordt er gekeken wie er van de deelnemers met de auto gaat rijden.

Vertrektijd: 11:15 uur bij de Turfberg.

Senioren-Valkenswaard geeft een km-vergoeding per auto,
met minimaal 4 inzittenden, van € 7,00.

Wilt U aan deze activiteit deelnemen, vul dan onderstaand inschrijfstrookje **volledig** in.

Betaling geschiedt tijdens de inschrijving, dit kan alleen met de pin.

Het bestuur en de activiteitencommissie wensen U een smakelijke middag toe.

Als U na inschrijving door omstandigheden niet kunt komen of andere vragen hebt, neem dan contact op met Bert Sutton mobiel: 06-10 42 11 52

**INSCHRIJFSTROOK; Graag wil ik/wij inschrijven voor de Lunch op
Woensdag 1 oktober 2025**

Graag **volledig** invullen ook het Senioren-Valkenswaard Lidmaatschap nummer

Naam: HR./Mevr..... Naam: HR./Mevr.....

Adres: Adres:

SV-Lidnr SV Lidnr:

Inschrijfnummer:

Inschrijfnummer:

☐ Ja, ik wil met de auto rijden.