

No 2, Februari 2026

Redactie: seniorenvwaard.activiteiten@gmail.com
Bert Sutton

Website: www.seniorenafdelingvalkenswaard.nl

Beste lezer,

Het nieuwe jaar is weer begonnen en we hebben dit gevierd met een leuke receptie in de Turfberg. Wat er allemaal in de wereld gebeurt kunnen wij niet beïnvloeden. Wij kunnen alleen iets betekenen voor mensen in onze buurt en onze familie. Dat is op zich al meer dan voldoende en probeer hier dan ook iets mee te doen.

Senioren afd. Valkenswaard wil haar bijdrage leveren door onze activiteiten met de beschikbare vrijwilligers zo goed mogelijk uit te voeren.

Onze leden kunnen ook hun bijdrage leveren door met een positieve insteek deel te nemen aan de activiteiten.

Peter Plompen, Voorzitter.

VACATURE SECRETARIS AFDELING.

DRINGENDE OPROEP.

Dit jaar met de jaarvergadering zal de huidige secretaris afscheid nemen van onze afdeling.

Om als bestuur ons werk goed te kunnen doen, zijn we zonder secretaris nergens. Ook u als lid van onze afdeling vaart daar wel bij.

De taken van de secretaris zijn in het kort: ontvangen van post, voornamelijk per e-mail, dit doorsturen en hiervan een overzicht bijhouden; een agenda, verslag en actielijst maken van de maandelijkse bestuursvergaderingen en de jaarvergadering; het voeren van de externe correspondentie. Het geeft veel voldoening om deel te nemen aan het bestuur en samen te zorgen dat de afdeling en haar leden het naar de zin hebben en ze te ondersteunen.

Heeft u interesse dan kunt u contact opnemen met de voorzitter Peter Plompen tel. 06 - 37 35 24 01.

BEZOEK AAN ONZE LEDEN.

Het is inmiddels een traditie dat de werkgroep ledenzorg een persoonlijk bezoek wil afleggen bij leden die dit jaar de leeftijd van **80 en 85 jaar** aantikken.

Leden die **90, 95 of 100 jaar** worden, zullen in de maand van de verjaardag worden bezocht met een kleine attentie, dit doen wij nooit op de dag van de verjaardag zelf.

U wordt altijd van tevoren gebeld.

Heeft u behoefte aan een gesprek, dan kunt u ook zelf contact opnemen.

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 of je mobiel nummer is veranderd, een verhuizing of iemand is overleden of andere belangrijke gegevens, graag doorgeven aan de ledenadministratie:

Tel.no. 06-428 14 114 of

E-mail: seniorenvwaard ledenadmi@gmail.com



Kijk voor het jaaroverzicht Activiteiten op www.seniorenafdelingvalkenswaard.nl
onder het kopje Valkenswaard.

Overzicht Activiteiten Februari 2026

Dag/Datum	Tijd	Activiteit	Locatie
BELANGRIJKE DAGEN			
Do 26 Maart	12:00 - 16:00	Voorjaarsmiddag	
Di 14 April	14:00 - 16:30	Jaarvergadering	Turfberg
Woe 22 April		Kring Voorjaarsreis	
Woe 29 Juli		Kring zomerreis	
Ma 19 Okt.	13:00 - 16:00	Vrijwilligersdag	Lugano
Do 5 Nov.	12:00 - 16:30	Kring Ledendag	Dommelen
Woe 18 Nov.		Kring Najaarsreis	
Do 17 Dec.	12:00 - 16:00	Kerstmiddag	Lugano

NOG NADER TE BEPALEN DATUM

??		Rooi Pannen	
??		Rooi Pannen	

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
Dinsdag	11:00 - 12:00	Tai Chi Groep 3	Kempenhof
Woensdag	09:00 - 11:45	Tai Chi Groep 1 en 2	Kempenhof
Woensdag	09:30	Wandelen	Turfberg
Vrijdag	18:30 - 21:00	Biljarten	Taxandria

FEBRUARI

Ma 02	09:30 - 12:00	Bestuursvergadering	
Woe 04	14:00 - 16:00	Koersballen	Kempenhof
Di 10	14:00 - 15:00	Kaartverkoop Carnavalsmiddag	Turfberg
Di 10	14:00 - 16:30	Kienen	Turfberg
Do 12	13:30 - 17:00	Schilderen	Kempenhof
Vrij 13	13:30 - 16:00	Dansen	Geenhoven
Di 24	13:30 - 16:00	Inloop middag	Turfberg
Di 24		Journal + ONS Maart	
Do 26	13:30 - 17:00	Schilderen	Kempenhof
Vrij 27	13:30 - 16:00	Dansen	Geenhoven
Vrij 27	10:00 - 11:00	Meditatie	Kempenhof

OVERZICHT ACTIVITEITENBEGELEIDERS COÖRDINATOR Bert Sutton, tel. 06 - 10421152

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/ Schüller Mary	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	Francien Tullemans	tel. 06 - 36 51 72 42
Kienen	José Rijkers	tel. 06 - 20 65 86 43
Tai Chi/Meditatie	Gerard v. Nimwegen	tel. 06 - 11 42 71 02
Koersbal/Jeu de Boule	Henja Wouters	tel. 06 - 06-15363804
Aanspreekpunt Inloopmiddag	Engelien Bosmans	

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 04 Februari wordt De Heer Daamen 97 jaar.

Op 08 Februari wordt Mevrouw Greven - Hoevenaars 96 jaar.

Op 15 Februari wordt Mevrouw Hilhorst - Jeurissen 93 jaar.

Op 17 Februari wordt Mevrouw Bijnen - Cleven 90 jaar.

Op 20 Februari wordt Mevrouw Beeks - van Munckhof 91 jaar.

Op 22 Februari wordt De Heer van Hout 92 jaar.

Op 24 Februari wordt Mevrouw Roest - Gulickx 92 jaar.

Op 29 Februari wordt De Heer Verzijl 90 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 tevoren gebeld om een afspraak te maken. Vertrouwt u het niet bel dan met Peter Poell, ledenzorg Tel. 06 20 03 72 91.

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.seniorenafdelingvalkenswaard.nl of bel even met het secretariaat Tel. 040 - 20 43 697.

Beste Senioren leden,

Tai-Chi is één van de beste bezochte activiteit, er zijn zoveel personen die graag willen deelnemen aan Tai-Chi, dat er een wachtlijst is ontstaan.

Gelukkig hebben we een Tai-Chi lerares gevonden die les wil geven aan de mensen die op de wachtlijst staan.

Omdat we een 3^e groep erbij hebben, is er plaats voor leden buiten de wachtlijst, die graag mee willen doen.

We doen een oproep om deel te nemen aan de 3^e groep Tai-Chi.

De 3^e groep wordt gehouden iedere dinsdag van 11:00 tot 12:00 uur bij Zorgcentrum "Kempenhof" Antwerpsebaan 3 Valkenswaard.

Op dinsdag 13 januari heeft de eerste les van Groep 3 al plaats gevonden, een deelnemer heeft een stukje hierover ingezonden. (Zie ingezonden stukje van een deelnemer).

De lerares heet Roelfke Pos, wat kan je van haar verwachten, een korte samenvatting.

Tai Chi verwerkt naar huis, tuin, keuken Qiqong.

Tai Chi:

Bestaat uit een reeks bewegingen die beoefend worden om soepelheid en kracht te vergroten zonder veel spierkracht te gebruiken.

Qiqong:

Zijn gezondheidsoefeningen gericht op je algeheel welzijn.

Beide spreken het zelf herstellend vermogen aan.

Huis tuin keuken Qiqong oefeningen zijn gericht op het toepassen en integreren in je dagelijks leven waardoor je meer stabiliteit creëert en je evenwicht vergroot...

Ruimte in je gewrichten en organen krijgt om deze zo optimaal mogelijk hun werk te laten doen.

De lessen:

We werken van zit (stoel) naar staande oefeningen.

Elke les is opgebouwd uit 4 delen.

1. Energie doorstroming oefening.
2. Beginhouding.
3. Gerichte thema oefening. B.v. gericht op Hart, Ademhaling, Maag/darm, Rug, gewrichten, Stress, Depressie.
4. Zen stand als eindhouding.

Niet knellende kleding en soepel schoeisel maakt het je gemakkelijker.
Hopelijk tot ziens.

Ingezonden stuk van een deelnemer.

TAI CHI op dinsdag.

Vanmorgen (13 januari) zijn we gestart met een nieuwe groep Tai Chi.

Er stonden verschillende mensen op de wachtlijst en dat was de reden van het bestuur uit te kijken naar een tweede docent, Roelfke Pos.

We zijn gestart met een groep die nog geen ervaring had met Tai Chi, dat was eigenlijk wel fijn, omdat ik de groepen op woensdag had gezien, die al ruim 5 jaar bezig zijn, en dan is het veel moeilijker om in te stappen.

Het voordeel is dat Roelfke de basisbeginselen van Tai Chi ons heeft uitgelegd, en iedereen ruim voldoende aandacht kreeg om vragen te stellen, en zij ons persoonlijk begeleidde, iedereen had het als heel prettig ervaren. Roelfke bouwt er op den duur ook aan de bewegingen, die vloeiend in elkaar overlopen ons aan te leren.

Ine Teunissen-Geven.

BELANGRIJKE MEDEDELING

Dansen door Senioren afd. Valkenswaard

Op onze laatste bestuursvergadering heeft Peter Plompen aangegeven te stoppen als begeleider en DJ van de dansmiddagen op vrijdag.

Helaas betreuren we dat, maar respecteren zijn besluit.

Nu hebben Francien Tullemans en Henny Schijvens zich bereid gevonden, om de taken van Peter over te nemen, zij gaan dit begeleiden. Er verandert niets aan de datums, tijd en Locatie

Het bestuur wenst beiden heel veel succes.

Het Bestuur.

ALGEMENE INFORMATIE OVER MAANDELIJKE BIJeenKOMSTEN.

De informatie over Alzheimercafé, 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.



Beste Senioren-Valkenswaard Leden,

Op Carnavalsmaandag 16 februari 2026 is er een Gouwe Ouwe middag. De organisatie is in handen van De **Stichting Carnavalsviering Striepersgat**.

De aanvang van deze middag is om 14:00 uur in het "Theater De Hofnar".

De organisatie heeft 80 kaartjes beschikbaar gesteld voor onze-Leden.

Om te voorkomen dat er veel lege plaatsen blijven is de prijs voor iedereen bepaald op € 3,--, max. 2 kaartjes per persoon.

Betaling uitsluitend **Contant** en met **gepast** geld. **Op is Op**.

**De Kaartverkoop is op dinsdag 10 februari 2026
In "d'n Turfberg" v. d. Clusenstraat van 14.00 tot 15.00 uur.**

Annie Thissen 40 jaar lid van Senioren afd. Valkenswaard



Peter Plompen en Annie Thissen-Derks

Een delegatie van Senioren Valkenswaard stond maandag op de stoep van Kempenhof. Daar woont Annie Thissen-Derks. Deze 102-jarige vrouw is precies veertig jaar geleden lid geworden van De Katholieke Bond van Ouderen in Valkenswaard. En hoewel deze belangenvereniging sinds kort Senioren Valkenswaard heet, is het dus een echt jubileum. Reden voor het bezoek met bloemetje.

Veertig jaar lid van een vereniging is niet zo bijzonder. Veertig jaar lid van een ouderenclub wel degelijk. Voorzitter Peter Plompen kan zich geen ander herinneren. "We hebben de gewoonte om bij een 25-jarig jubileum met een bloemetje op bezoek te gaan, maar onlangs kwamen we er achter dat Annie Thissen vandaag veertig jaar lid is. "Zoon Jan, die bij het bezoek aanwezig is, weet dat moeder op haar 62ste lid is geworden om iets voor anderen te kunnen doen. "Dat deed ze al voor de burens in de Marijkestraat waar ze woonde. Maar ze had energie over, ons pa was overleden en wij waren het huis uit. Dus ze ging nog meer anderen helpen."

Lange volhouder

"Ons moeder is echt een lange volhouder", vertelt Jan. "Ze is zo'n veertig jaar van het Catharinagilde en ook nog meer dan 50 jaar lid van wielersclub TWC de Kempen. Het clubblad van die vereniging is bij ons moeder aan de tafel in de woonkamer geboren." Twee jaar geleden kreeg Annie het gebruikelijke honderdjarigenbankje van de gemeente Valkenswaard. Samen met de Guld werd dit officieel onthuld. Een foto daarvan staat in haar kamer op de kast. Plompen: "Dit is een van de voorbeelden waaruit blijkt dat Valkenswaard ouder worden waardeert."

Belangenclub 'Samen voor elkaar'

Over de ontwikkelingen in zijn vereniging klinkt de voorzitter gedreven: "Valkenswaard kent een vergrijzingsgraad van meer dan 50%. Reden genoeg om de belangen van die mensen te behartigen. Richting politiek, maar ook naar andere organisaties." Belangenbehartiging is dan ook voor Senioren Valkenswaard veel belangrijker dan voorheen voor de KBO. "Wij zijn meer dan de ontmoetingsclub die we waren. We zijn er voor elkaar en met elkaar. En we zijn er voor senioren vanaf vijftig jaar. "

Herinneringen

Terug naar Annie. Ze geniet duidelijk van het bezoek van de 'jongemannen'. En van de verhalen. Over haar geboortehuis Overasselt, waarvan een schilderijtje boven haar bed hangt. Ook over het verhuizen naar Valkenswaard, omdat haar man een baan bij Philips kon krijgen. En wat te denken over het 'naar Handel gaan'. De glinstering in haar ogen laat zien dat ze zich nog veel kan herinneren. Mooi voor zo'n lange volhouder.

Bestuur Senioren afd. Valkenswaard.

WIJZIGING VAN E-MAIL ADRESSEN EN WEBSITE NAAM.

Zoals u weet is onze naam veranderd in Senioren Valkenswaard. Ook de naam van de website is inmiddels aangepast: www.seniorenafdelingvalkenswaard.nl

De nieuwe e-mailadressen van de bestuursleden zijn:

Peter Plompen	voorzitter	seniorenvwaard.voorzitter@gmail.com
Leny Peels	secretaris	seniorenvwaard.secretariaat@gmail.com
Gerard v. Nimwegen	penningmeester	seniorenvwaard.peningmeester@gmail.com
Peter Poell	ledenzorg	seniorenvwaard.ledenzorg@gmail.com
Bert Sutton	activiteiten	seniorenvwaard.activiteiten@gmail.com
Ivonne Aarts	ledenadministratie	seniorenvwaard ledenadmi@gmail.com



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 Maart 2026 graag insturen voor 15 Februari 2026 naar Elcomapark 27 of Naar E-Mail: seniorenwaard.activiteiten@gmail.com

CONTRIBUTIE 2026

In de ledenvergadering van april 2025 is de contributie per 1-01-2026 vastgesteld op € 25,00 p.p. Bij de meesten van jullie is via incasso de contributie op 7 januari 2026 afgehouden. Mocht u nog niet betaald hebben, kunt u dan de contributie **per ommegaand** overmaken op Rekeningnummer: **NL63 RABO 0152 9298 00** ten name van: **KBO Afdeling Valkenswaard**. Onder vernoeming **"Contributie 2026"**

Penningmeester, Gerard van Nimwegen, tel. 06 348 302 32.

OM NIET TE VERGETEN

Op dinsdag **14 april 2026** is onze jaarlijkse Ledenvergadering van 14:00 tot 16:30 uur. Buurthuis d'n Turfberg, van der Clusenstraat 4A.

DE UITNODIGING VOLGT IN HET JOURNAAL VAN MAART 2026

TIPS VAN OMA



OPPEPPER VOOR TOMATEN

Natuurlijk weet oma weer raad!
Zachte tomaten worden weer stevig als je ze een poosje in koud water laat liggen. Dat werkt ook bij slappe radijsjes.

Met dank aan onze vrijwilligers
VALT HET VOLGENDE JOURNAAL EN MAGAZINE "ONS"
BIJ U IN DE BUS IN DE WEEK van 24 Februari 2026.

Kijk ook eens op www.seniorenafdelingvalkenswaard.nl voor de laatste foto's.
Verslagen van de bestuursvergaderingen van de afdeling zijn op te vragen bij het Secretariaat.