



Nieuwsbrief Ouderensoos nr. 25 Juni-juli-augustus 2019.

Diverse data om te noteren:

Koffieurtje Belleman woensdag 5 en 19 juni. 3-17 juli én 7 aug. in de Winnenpoort.

21 juni: Eet en ontmoet. Deze laatste keer voor de vakantie wordt het een gezellige **BBQ** en vindt e.e.a. plaats bij de sportkantine van RKVV Dommelen. Aanvang 18.00 uur. Aanmelden via Martin Prins eeatenontmoet@wedommelen.nl (vraag ook eens mensen uit je eigen buurt mee) → **Let op!! Het emailadres is gewijzigd.**

25 juni: De eerstvolgende bijeenkomst in het **Alzheimer Café** Valkenswaard/Waalre is op **dinsdag 25 juni a.s.** De avond staat in het teken van 'Muziek en dans'. Hans van Dul DJ zal de avond begeleiden met muziek van toen en nu.

De locatie is als vanouds café-zaal de Dommelstroom in Dommelen (Bergstraat 32). Het programma begint om 19.30 en eindigt om 21.00 uur. De zaal is open vanaf 19.00

Soos Gebeuren:

In tegenstelling tot eerdere berichten kunnen we helaas niet terecht bij café de Belleman tijdens de vakantie. We moeten ons dus houden aan de vakantietijden.

De vakantie begint op 8 juli (1 juli laatste soosmiddag). We starten weer op 19 augustus. Op de maandagen in de vakantie gaan we bij goed weer fietsen.

Start is dan telkens om 13.30 uur vanaf de Belleman.

Wandelen: Elke eerste vrijdag vd maand. Duur wandeling ongeveer 1,5 uur.
Aanmelden: vanbree7@gmail.com Gestart wordt er om 13.30 uur in een natuurgebied in de omgeving. Carpoolen naar startplek is mogelijk.

Parkinsoncafé: Elke laatste vrijdagmiddag van de maand van 14.00-16.00 uur
Auditorium Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard

Inloop geheugensteun: Elke eerste vrijdag van de maand van 14.00-16.00 uur in Bibliotheek de Kempen, Hofnar 12, Valkenswaard.
(vooral bedoeld voor mensen die te maken hebben met vergeetachtigheid en voor de mensen om hen heen.)

Tweede taalcafé: Iedere donderdagavond van 19.30-21.30 uur, behalve in de schoolvakanties. Bijeenkomst is in de bibliotheek.
Meer info: 06-10208470

Uit eten: Bij hotel In De Valk in Valkenswaard kunnen 65+-ers voordelig gaan eten. Ze serveren daar het z.g. half vijfje. Vanaf half 5 kun je daar gaan eten, een 3-gangenmenu voor 11,00 euro. Maandag t/m donderdag, reserveren gewenst. 040-2012369 (*niet meer dan 6 personen tegelijk/samen*)

ANWB Automaatje

Biedt oudere en minder mobiele inwoners de gelegenheid om makkelijker deel te nemen aan het maatschappelijk leven. Mensen die problemen hebben met vervoer, bv naar de dokter, bezoeken aan kennissen, de kapper, de kaartclub e.d. Wilt u zich inschrijven als deelnemer en ritten aanvragen? Wie gebruik wil maken van ANWB AutoMaatje Valkenswaard, kan zich hiervoor aanmelden bij Cordaad Welzijn. Vervolgens belt de deelnemer uiterlijk twee werkdagen van tevoren met ANWB AutoMaatje Valkenswaard (06-20862803). Het telefoonnummer is op werkdagen bereikbaar tussen 08.30 - 12.30 uur.

Elke dinsdagmorgen is er in de bibliotheek een **digitaal café**. Je kunt er vragen stellen over internet, apps, tablet of smartphone. De mensen van de bibliotheek en vrijwilligers staan klaar om u te helpen. **Elke dinsdag** van 10.00- 12.00 uur.

Elke maandagochtend in Sporthal De Belleman:

Sport en Spel op Maat voor 65+

Maandagochtend 10.30 - 11.30 uur
Sporthal De Belleman in Dommelen



Op een leuke en sportieve manier bewegen in een veilige omgeving in een groep waarin iedereen zichzelf kan zijn en op eigen niveau kan bewegen. Het aanbod is zeer divers: van o.a. volleyballen, badmintonnen, (dynamic) tennissen, ringhockey, lijnbal, slagbal tot conditietraining en spierkracht maar ook evenwicht, balans en coördinatie. Er wordt gewerkt in circuitvorm, individueel, in 2-tallen, in kleine groepjes of in 1 grote groep. Muziek speelt ook een belangrijke rol.

De les duurt 1 uur en is zo gemaakt dat iedere deelnemer op eigen niveau mee kan doen. Op Maat dus!! Lijkt het je leuk maar weet je het nog niet zeker? Meld je dan aan voor een **gratis proefles!**

- ✓ Geschikt voor mobiele ouderen vanaf 65 jaar
- ✓ Op een leuke en sportieve manier bewegen
- ✓ Iedereen neemt deel op zijn eigen niveau
- ✓ Zeer gevarieerd aanbod
- ✓ Je betaalt per les en alleen als je komt !!
- ✓ Sport en spel op Maat sluit aan op de nieuwe Nederlandse Norm Gezond Bewegen (eind 2017)



Wil je je aanmelden, wil je een keer meedoen om te proberen of heb je nog vragen?

Neem dan contact op met **Beweging op Maat, Désiré van Gerwen** (docent).

Mail: bewegingopmaat@onsmail.nl

Telefoon: **06 - 19 70 50 53**

Oproepje:

Eline Kleijn is bij ons geweest om e.e.a. te vertellen over haar projecten in Gambia. Heel indrukwekkend. Ze kan van alles gebruiken om daar naar toe te vershippen. Zoals lakens, kleding, handdoeken, beddengoed etc. etc. Het komt daar goed terecht en kan ze met het textiel niets doen in Gambia dan kan ze het weer ergens per kiloprijs verkopen waarmee ze dan haar projecten in Gambia weer kan steunen. Kortom een erg goed doel.

Ze kookt ook nu en dan een Gambiaanse maaltijd. Mensen kunnen haar bellen voor een maaltijd. Haar telefoonnummer is 06-12643445

Ze kan ook oude brillen gebruiken, als het kan met een briefje erbij wat de sterkte is. Daar kan ze mensen ook weer blij mee maken.

Gym op Maat voor 70+ (NIEUW)



Maandagochtend 09.00 – 10.00 uur
Theaterzaal De Belleman in Dommelen



Half juni 2019 start Beweging op Maat met een proef van 3 lessen in de theaterzaal in sporthal De Belleman. Na deze proefperiode zal er gekeken worden of deze les als een vaste les kan worden aangeboden na de zomervakantie.

Gym op Maat is een les van 1 uur die geschikt is voor alle ouderen vanaf 70 jaar waarin vooral de mogelijkheden om te bewegen worden gestimuleerd, en waar alle beperkingen welkom zijn. Want eerlijk is eerlijk wie heeft ze niet?

De les is laagdrempelig en de ervaren docent zorgt ervoor dat iedere deelnemer op eigen niveau kan deelnemen. De oefeningen zijn niet alleen voor de spieren en gewrichten. Er is ook veel aandacht voor coördinatie, evenwicht en balans. Nieuw zijn oefeningen gericht op cognitieve fitness waarbij het risico op cognitieve achteruitgang en dementie wordt verlaagd .

Een groot deel van de oefeningen doen wij zittend op een stoel of staand achter de stoel in gewone kleren of sportkleding. Er hoeft dus geen speciale kleding aan geschapt te worden. Het gaat er vooral om dat je je prettig voelt.

Je hoeft niet bang te zijn dat de oefeningen te zwaar zal zijn, want je doet alleen wat je kan en in je eigen tempo. Bovendien is het erg gezellig om met elkaar te oefenen.

Het wordt een uur waarbij je letterlijk en figuurlijk de ruimte krijgt om op een prettige, veilige manier te bewegen. De les wordt afgesloten met een spelvorm.

- ✓ *Geschikt voor alle ouderen vanaf 70 jaar*
- ✓ *Bewegen vanuit mogelijkheden waarbij alle beperkingen welkom zijn*
- ✓ *Bewegen in een veilige omgeving*
- ✓ *Deelnemen op eigen niveau*
- ✓ *Veel persoonlijke aandacht*
- ✓ *Meer bewegen verlaagt het risico op botbreuken, verbetert spierkracht en loopsnelheid*
- ✓ *Gym op Maat sluit aan op de nieuwe Nederlandse Norm Gezond Bewegen (eind 2017)*



Heb je interesse of nog vragen ?

Neem dan contact op met Désiré van Gerwen (docent) van Beweging op Maat.

Data	: maandag 17 juni, maandag 24 juni, maandag 1 juli 2019
Tijd	: 9.00 – 10.00 uur
Locatie	: Theaterzaal in sporthal De Belleman, Brunninckxdal 2,, Dommelen
Prijs	: € 10,00 voor 3 lessen (introductie)
Contact	: Désiré van Gerwen (docent)
Mail	: bewegingopmaat@onsmail.nl
Telefoon	: 06 – 19 70 50 53

Mededelingen:

1. Willen jullie aan iemand van het bestuur doorgeven als mensen in het ziekenhuis worden opgenomen of ziek zijn, zodat we kunnen zorgen dat er een kaartje gestuurd wordt of dat we een bezoekje brengen.
2. **Computerhulp:**
Als je problemen hebt met je computer, laptop of tablet dan kun je terecht bij Kees Oostveen (tel.nr. 06-37561772) Hij zal proberen het probleem op te lossen zodat je weer verder kunt computeren. De kosten hiervoor zijn € 3,00 voor leden en € 4,50 per uur voor niet-leden van de soos. De bijdrage komt ten goede aan de soos.
3. **Tablethulp:**
Op woensdagmiddag kun je bij Emmy Tooten terecht om wat vaardiger te worden op je tablet. Wel even aanmelden bij Harrie, Anneke of Mieke.
4. **Spelletjes**
Er is ook een mogelijkheid om een spelletje te spelen op maandagmiddag. We hebben; Triominos, Scrabble en Rummikub.
Als je zelf een leuk spel hebt wat je zou willen spelen, breng het maar mee!

Kijk ook eens op de website: www.ouderensoosbelleman.nl voor wijzigingen in het programma, foto's en verslagen van uitstapjes.

Telefoonnr:

Harrie van Beek 040-2040837, 06-49847166 mail: har40beek@gmail.com

Mieke Buiten 06-10229498 / mail: miekebuiten@gmail.com

Anneke Oostveen 06-37561772 / mail: oma.anneke1@kpnmail.nl