

Informatiefolder KBO-Dinther



Actief en Veelzijdig

Druk oktober 2023

Sport

Duofietsen

Van april t/m oktober (zomertijd) zijn duofietsen met vrijwilligers beschikbaar voor mensen die niet alleen kunnen of durven fietsen. Zij fietsen samen een rondje in onze mooie omgeving en maken halverwege een koffiestop.

- elke werkdag van 14.00-16.30 uur
- aanmelding en info: Jan van Gerwen, 06-17002157

Fietsen

Van april t/m oktober (zomertijd) organiseren we wekelijks een korte fietstocht van ca 35 km.

Ook maken we in de zomermaanden, één dag per maand een lange fietstocht van ca 65 km.

- korte tochten, 1^e 2^e en 4^e donderdag 13.30-17.00 uur
- lange tochten, 3^e donderdag van 09.30-17.00 uur
- info: Corrie van der Heijden, 06-57247674

Fietsvierdaagse

Ieder jaar maken we in juni een vierdaagse fietstocht, steeds in een andere mooie omgeving. We verblijven in een vast hotel. Een goede conditie en een elektrische fiets zijn aan te bevelen.

- Info: Corrie van der Heijden, 06-57247674

Jeu de boules

Op de banen van gilde Sint Barbara spelen we wekelijks van april t/m oktober (zomertijd) jeu de boules.

- dinsdag van 13.30-16.00 uur
- info: Bart van de Wetering, 06-28775509

Koersbal

Wekelijks jaarrond. Koersbal is een binnensport met gebruik van afgeplatte ballen. Het lijkt enigszins op jeu de boules.

- dinsdag van 13.30-16.00 uur
- info: Piet van de Meerakker, 0413-294858

Nordic Walking

Wekelijks jaarrond. Rug en knieën worden bij Nordic Walking minder belast dan bij gewoon wandelen.

- donderdag van 09.00-10.00 uur behalve op de de 1^e donderdag van de maand, dan wandelen we op locatie (vertrek per auto of fiets 08.45 uur)
- info: Helmi Pieters, 06-21691501

Seniorengym

In het kader van 'meer bewegen voor ouderen' bij KBO-Heeswijk in Ons Thuis.

- donderdagochtend, in twee groepen, van 09.00-10.00 uur en van 10.00-11.00 uur
- info: Maria van Berloo, 06-14155166

Trim je fit

Op initiatief van Laverhof is samen met de KBO 's van Heeswijk en Dinther de trimroute Rondje Laverhof opgezet. We kunnen wekelijks bewegen vanaf de startplaats bij de ingang van Laverhof. Iedereen is welkom. Na afloop drinken we gezamenlijk koffie.

- woensdag van 9.30-10.30 uur
- info: Maria van Berloo, 06-14155166

Walking Football

Wekelijks jaarrond. Op het kunstgrasveld van voetbalvereniging Avesteyn voetballen we in wandeltempo. Deelname vanaf 50 jaar.

Na afloop drinken we gezamenlijk koffie.

- maandag van 10.00-11.30 uur
- info: Gerrit Oosterhof, 06-23251661



Wandelen

Wekelijks jaarrond. We wandelen in twee groepen afgestemd op het tempo van de deelnemers.

Na terugkomst drinken we gezamenlijk koffie.

- dinsdag van 09.00 tot 10.00 uur
- info: Wilma van Doorn, 0413-291608 en Fred van den Berg, 0413-291066

Wandelen in de bergen

Jaarlijks gaan we een week op stap in juni in de bergen van Oostenrijk. Elk jaar in een ander dal. We verblijven in een appartement, vanwaar we dagelijkse tochten maken o.l.v. ervaren KBO-bergwandelaars.

- Info: Kees Kuijpers, 0413-296143

In het kader van onze samenwerking met KBO-Heeswijk en KBO-Loosbroek zijn leden over en weer welkom bij diverse activiteiten.

Ontspanning

Biljarten

Biljartvereniging DIO organiseert biljarten voor senioren. In een vriendschappelijke en ongedwongen sfeer worden onderlinge competities gespeeld in libre en 3-banden. Vrij biljarten is ook mogelijk.

- middagen van maandag t/m vrijdag
- info: Nico van den Burgt, 06-13028292

Bridgen

Bridgevereniging De Klotbeek organiseert wekelijks een speelavond. Een gelegenheid waarbij het menselijk contact ook belangrijk is.

- maandagavond van 19.30-22.30 uur
- info: Ben Dobbels, 06-13150901

Creatief Café

Elke maand kunnen we ons creatief bezig houden, met onder andere bloemschikken.

- 2^e donderdag van 14.00-16.00 uur
- info: Anne van Dijk, 0413-292614

Eindejaarsbijeenkomst

Met Kerstmis en het nieuwe jaar in het vooruitzicht kunnen onze leden een mooie actieve en muzikale middag tegemoet zien.

- in december
- info: Kees Kuijpers, 0413-296143

Jaarfeest KBO

Jaarlijks hebben we met onze leden een feestelijke middag of avond.

- in oktober
- info: Kees Kuijpers, 0413-296143

Kienen

Het is traditie om één keer per maand te kienen. Tevens zijn er leuke prijzen te winnen.

- 1^e woensdag van 13.30-17.00 uur
- info: Nettie Kuijpers, 0413-320317
of Corrie van der Heijden, 06-57247674

Koffieochtenden

Een keer per maand zorgen we voor een interessant onderwerp waarover we gezellig met elkaar kunnen praten. Onder het genot van een kop koffie/thee.

- 4^e donderdag van 10.00-11.30 uur
- info: Sjan Oosterhof, 0413-291064

Tenzij anders vermeld in deze folder vinden de activiteiten plaats in cc Servaes of start de activiteit daar

Linedance

Wekelijks kunnen we dansen in lijnen en rijen.

- vrijdag van 13.00-15.00 uur
- info: Trudy van Houtum, 0413-291245
of Jos Verkuilen, 0413-292250

Midzomeravond

In de zomervakantie organiseren we speciaal voor de thuisblijvers een ontmoetingsavond.

- in augustus
- info: Kees Kuijpers, 0413-296143

Rikken en Jokeren

We houden de traditie in ere door twee keer per maand te rikken en te jokeren. Er zijn leuke prijzen en een loterij in de pauze.

- 1^e vrijdag van 19.30-22.30 uur
- 2^e woensdag van 13.30-17.00 uur
- info: Corrie van der Heijden, 06-57247674



Ontmoetingsmiddag bij cc Servaes

Belangstellenden ontmoeten elkaar voor een gesprekje, een spelletje of een andere activiteit. Deze middag is niet speciaal voor de oudste senioren, maar ook voor andere mensen die weinig contact hebben, dreigen in isolement te komen of veel vragen van hun mantelzorger. Vanuit Laverhof is er deskundige leiding aanwezig.

- donderdag van 13.30-16.30 uur
- info/aanmelding Tonny van der Ven, 06-20216398

Uit eten bij Laverhof

Maandelijks kunnen we genieten van een 3-gangen diner in het restaurant van Laverhof aan de Zijlstraat.

- 2^e dinsdagavond 17.00-19.00 uur
- info: Theo van Beekveld, 06-53244678

Volksdansen

Met Volksdansgroep Kujawiak dansen we wekelijks.

- donderdag van 18.45-19.45 uur
- info: Liesbeth Wellens, 0413-291259
of Truus van Zutphen, 0413-292430

Cultuur en Educatie

Cantando Seniorenkoor

Het koor treedt op bij feestelijkheden van de KBO en zingen elke vierde zondag in de kerk. Ook op andere locaties, zoals in verpleeghuizen, treden ze op. De muzikale leiding is in handen van een zeer deskundige dirigent. Het koor repeteert wekelijks. Buiten de repetities om zijn er gezellige bijeenkomsten.

- dinsdag van 10.00-11.00 uur
- info: Truus Ketelaars, 06-22827967 of Helmi Pieters, tel. 06-21691501

Culturele en creatieve middag

Zo mogelijk organiseren we ieder jaar een middag waarin inwoners en instellingen uit HDL zich presenteren op allerlei gebied, in de breedste zin van het woord. Laat u verrassen!

- in het voorjaar op een zaterdag
- info: Kees Kuijpers, 0413-296143

Dagtochten

Elk jaar maken we met vitale senioren twee dagtochten naar gevarieerde bestemmingen.

- in voor- en najaar
- info: Ria van Hemmen, 06-44706771

Engelse les

Dini Verkuijlen brengt de deelnemers wekelijks vaardigheden bij van de Engelse taal. Voor beginners en gevorderden. Er zijn dus meerdere groepen.

- woensdagochtend
- info: Dini Verkuijlen, tel. 06-16974724

Film

Iedere maand presenteert KBO-Heeswijk een mooie speelfilm. Ook onze leden zijn van harte welkom.

- 2^e woensdag om 14.00 en 19.00 uur
- locatie Huiskamer Ons Thuis (cc Bernrode)
- info: Maria van Berloo, 06-14155166

Meerdaagse reizen

Elk jaar organiseert de reiscommissie een vijfdaagse reis voor vitale leden. Het is een gezamenlijke activiteit van de KBO 's van Dinther, Heeswijk en Loosbroek. Doorgaans gaat de reis naar het buitenland.

- in het voorjaar
- info: Ria van Hemmen, 06-44706771

Museum- en concertbezoek

Zo mogelijk organiseren we door het jaar heen culturele uitjes zoals museum-, theater- en concertbezoeken.

- info: Ria van Hemmen, 06-44706771

Museum Plus Bus

KBO-Dinther meldt zich jaarlijks aan voor de Museum Plus Bus. Een mooie gelegenheid voor minder mobiele senioren om gratis een museum te bezoeken.

- datum afhankelijk van inloting
- info: Ria van Hemmen, 06-44706771

Toneelgezelschap De Oudere Garde

KBO-leden die toneelspelen leuk vinden kunnen zich aansluiten bij De Oudere Garde. Elk jaar in januari voert ons toneelgezelschap drie keer een humoristisch stuk op, waarvan één keer speciaal voor KBO-leden.

- weekend in januari, vrijdag om 14.00 uur speciaal voor KBO-leden en aansluitend op zaterdag en zondag om 20.00 uur voor alle overige belangstellenden.
- info: Henk Kuijpers, 06-51951793



Uitstapjes met 'Samen Actief'

De werkgroep 'Samen Actief' van de KBO 's Heeswijk en Dinther organiseert tweemaandelijks een excursie of uitje. Denk aan bezoek musea, bedrijven en andere bijzondere plekken.

- vrijdagmorgen
- info: Hans van Sleuwen, 06-17356169

Aankondiging van de activiteiten en belangrijke bijeenkomsten vind je in het maandblad of op de website

Belangenbehartiging Zingeving

Belastinghulp

Onze KBO heeft deskundige vrijwilligers die u kunnen helpen met uw belastingaangifte en huur- en zorgtoeslag. Ook als de overheid u niet verplicht om aangifte te doen, is het aan te raden om van deze service gebruik te maken.

- in maart campagneweek
- info: Kees Kuijpers, 0413-296143

Dank- en herdenkingsviering

Traditiegetrouw verzorgen we in maart, voorafgaand aan de Algemene Ledenvergadering een dankviering waarin we ook onze overleden leden herdenken.

- in maart
- info: Kees Kuijpers, 0413-296143

KBO Klusdienst HDL

Hebt u niemand in uw omgeving waarop u een beroep kunt doen voor het uitvoeren van een klusje van maximaal twee uur? Dan staan de vrijwilligers van de klusdienst voor u klaar. Alle senioren van HDL kunnen hiervan gebruik maken.

- melden via klusdienst.hdl@gmail.com (voorkeur) of bel op werkdagen tussen 09.00-16.00 uur 06-16288065
- info: Henk Schakenraad, 06-51395291 of Henny van Hemmen, 06-12991873

Lief en leed

Graag besteden wij speciale aandacht aan onze leden rond jubileum, ernstige ziekte en overlijden. Daarover hoopt het bestuur signalen van u te ontvangen.

- info: Kees Kuijpers, 0413-296143

Mantelzorgmakelaars

Een mantelzorgmakelaar kan oplossingen bieden voor regeltaken, waardoor mantelzorgers minder worden belast. Dit is gemakkelijk als u sommige taken lastig vindt of als u er geen tijd voor heeft.

Iedereen met vragen over mantelzorg kan een beroep doen op de mantelzorgmakelaar.

- veelal gratis voor inwoners van Bernheze
- zie voor namen mantelzorgmakelaars website: kbo-dinther.nl/activiteiten/belangenbehartiging
- info: Kees Kuijpers, 0413-296143

Onafhankelijke woonconsulent

Zo lang mogelijk zelfstandig en liefst in de eigen woonomgeving blijven wonen is een wens voor velen. Het is belangrijk om daarover al in een vroeg stadium na te denken. Een onafhankelijke, vertrouwelijke woonconsulent kan u daarbij adviseren.

- info: Theo Jacobs, 06-53607091

Onafhankelijke Cliëntondersteuning (OCO)

Deskundige ondersteuning bij het voeren van (keukentafel)gesprekken met de gemeente en/of zorginstelling is erg belangrijk. De gemeente heeft hierin een wettelijke taak. De KBO kan zo nodig een onafhankelijke cliëntondersteuner aanbieden.

- info: Kees Kuijpers, 0413-296143

Ouderenadviseurs (VOA)

Onze vrijwillige ouderenadviseurs adviseren bij het vertrouwelijk aanpakken van problemen over wonen, zorg, welzijn, vervoer of financiën. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

- info: Kees Kuijpers, 0413-296143



Themabijeenkomsten

Samen met de KBO 's van Heeswijk en Loosbroek organiseren we meerdere keren per jaar een themamiddag voor senioren, ook voor niet KBO-leden. Gastsprekers belichten steeds een interessant en actueel thema.

- woensdagmiddag 14.00 uur (inloop 13.30 uur)
- info: Sjan Oosterhof, 0413-291064

Werkgroep I&Z

De werkgroep 'Identiteit en Zingeving' van de KBO Kring Bernheze organiseert ieder jaar enkele inhoudelijke bijeenkomsten/uitstapjes.

- info: Kees Kuijpers, 0413-296143

Algemeen

Communicatie

KBO-Dinther informeert haar leden via maandblad, jaarprogramma, regionale pers en eigen website. Indien nodig sturen wij informatie via e-mail. Buiten de informatie van onze vereniging verschijnt ook 11x per jaar het Magazine ONS van KBO-Brabant.

- website: www.kbo-dinther.nl
- e-mail: info@kbo-dinther.nl
- adres: Wilgendreef 11 5473 SL Heeswijk-Dinther
- clubhuis: cc Servaes, 0413-294077
Raadhuisplein 24 5473 GC Heeswijk-Dinther
- info: Thea van der Doelen, 06-52794042

Ledenvoordeel

KBO-leden kunnen kortingen krijgen met de ledenpas op bijvoorbeeld energie en ziektekosten. Hierover is veel informatie terug te vinden in het Magazine ONS van KBO-Brabant en op hun website.

- info: Kees Kuijpers, 0413-296143

Overleg lokaal, gemeente en regio

Samen met andere ouderenorganisaties behartigt het KBO-bestuur op verschillende niveaus de belangen van senioren. Tips, signalen of klachten zijn welkom.

- info: Theo Jacobs, 06-53607091

Vervoer voor senioren

Voor hen die minder mobiel zijn en niet over eigen vervoer of steunnetwerk beschikken zijn er twee mogelijkheden om hun mobiliteit te vergroten.

Vrijwillige Vervoersservice

Voor een bestemming buiten Heeswijk-Dinther, zoals een bezoek aan medisch specialisten, de voedselbank, het gemeentehuis, enzovoort. Het is een HDL-service, door vrijwilligers met eigen auto's, zij halen u op en brengen u ook weer thuis.

HaDee carrycab

Binnen Heeswijk-Dinther rijdt een elektrisch vervoermiddel met de naam HaDee carrycab. Voor bezoek aan winkels, huisarts, familie, KBO-activiteiten, enzovoort. De auto heeft een zeer lage instap. Ingeklapte rolstoel of rollator kunnen gewoon mee. Deze service is op werkdagen beschikbaar.

- Carrycab: 06-21344432 (tussen 08.30-17.30 uur)
- info: Jan van Eerd, 06-51452223
of Ad Verhagen, 06-30043094

Weekplanning

Hieronder in het weekschema zijn de periodiek terugkerende activiteiten weergegeven.

Sport	ma	di	wo	do	vr	bijzonderheden
Duofietsen	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00	Zomertijd
Fietsen (ca 35 km)*	* 3e donderdag lange tocht (ca 65 km)			13.30		Zomertijd
Jeu de boules		13.30				Zomertijd
Koersbal		13.30				
Nordic Walking*	* 1e donderdag op locatie (8.45 vertrek)			09.00		
Seniorengym*	* Vanaf 9.00 uur in groepen			09.00		
Trim je fit			09.30			
Walking Football	10.00					
Wandelen (ca 5 km)		09.00				
Ontspanning	ma	di	wo	do	vr	bijzonderheden
Biljarten (DIO)	13.30	13.30	13.30	13.30	13.30	
Bridgen (De Klotbeek)	19.30					
Creatief Café				14.00		2e donderdag
Kienen			13.30			1e woensdag
Koffieochtenden				10.00		4e donderdag
Linedance					13.00	
Rikken en Jokeren			13.30		19.30	1e vrijdag / 2e woensdag
Ontmoetingsmiddag				13.30		
Uit eten		17.00				2e dinsdag
Volksdansen				18.45		
Cultuur en Educatie	ma	di	wo	do	vr	bijzonderheden
Engelse les*	* Vanaf 9.30 uur in groepen		09.30			
Film			14.00 en 19.00			2e woensdag
Seniorenkoor Cantando		10.00				
Uitstapjes Samen Actief					09.00	Twee maandelijks