



Actief en Veelzijdig

Jaarprogramma april 2020 – april 2021

In samenwerking met de KBO afdeling van Heeswijk

Meest actuele informatie in Maandblad



KBO-bestuur tot ALV 2020



Beoogd KBO-bestuur na ALV 2020

Willy van der Steijn *voorzitter*
Theo Jacobs *beoogd voorzitter*
Kees Kuijpers *secretaris*
André Verstegen *penningmeester*
Ria van Hemmen *vicevoorzitter/reizen*
Margriet Beeftink *overlegzaken*
Corrie van der Heijden *activiteiten*
Sonja van den Berg *lid tot ALV 2020*

Wandelen

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

Na terugkomst drinken we gezamenlijk koffie.

- dinsdag van 09.00 tot 10.00 uur
- informatie bij Wilma van Doorn, tel. 291608 en Fred van den Berg, tel. 291066

Nordic Walking

Rug en knieën worden bij Nordic Walking minder belast dan bij gewoon wandelen. We maken wekelijks een wandeling met één afstand.

- donderdag van 09.00 tot 10.00 uur
- informatie bij Helmi Pieters, tel. 06-21691501

Bergwandelen

Jaarlijks gaan we acht dagen op stap in de bergen van Oostenrijk. We verblijven in een vast appartement, vanwaar we dagelijkse wandeltochten maken o.l.v. ervaren KBO-bergwandelaars.

- informatie bij Kees Kuijpers, tel. 296143

Fietsen

In de maanden april tot en met oktober organiseren we wekelijks een korte fietstocht (30 km).

Ook maken we af en toe lange (60 km) fietstochten.

- korte tochten op dinsdag van 13.30-17.00 uur
- datums lange tochten staan achterop deze folder
- informatie bij Corrie van der Heijden, tel. 292773

Fietsvierdaagse

Ieder jaar maken we een vierdaagse fietstocht in steeds weer een andere mooie omgeving.

We verblijven in een vast hotel. Een goede conditie en een elektrische fiets zijn aan te bevelen.

- informatie bij Corrie van der Heijden, tel. 292773

Walking Football

Op het kunstgrasveld van vv Avesteyn voetballen we in wandeltempo. Deelname vanaf 50 jaar.

Na afloop drinken we gezamenlijk koffie.

- maandag van 10.00-11.30 uur
- informatie bij Gerrit Oosterhof, tel. 06-23251661



Jeu de boules

Op de banen van gilde St. Barbara spelen we wekelijks in de maanden april tot en met oktober jeu de boules.

- donderdag van 13.30-16.00 uur
- informatie bij Bart van de Wetering, tel. 06-28775509

Koersbal

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

- dinsdag van 13.30-16.00 uur
- informatie bij Piet van de Meerakker, tel. 294858

Duo-fietsen

In de maanden april tot en met oktober zijn duo-fietsen 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 informatie bij Anny van den Broek, tel. 06-17002157

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
- informatie bij Maria van Berloo, tel. 294555 of 06-14155166

Meer bewegen voor ouderen

ONS Welzijn organiseert 2x per week gym voor ouderen.

- maandag 09.00 uur en donderdag 10.30 uur
- informatie bij ONS Welzijn, tel. 088-3742525

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

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

Ontspanning

Dansen

Wekelijks kunnen we gezellig samen dansen.

- zondag van 19.30-23.00 uur
- informatie bij Tonny van der Ven, tel. 06-20216398

Linedansen

Wekelijks kunnen we dansen in lijnen en rijen.

- vrijdag van 13.00-15.00 uur
- informatie bij Jos Verkuijlen, tel. 292250 of Trudy van Houtum, tel. 291245

Volksdansen

Met Volksdansgroep Kujawiak dansen we wekelijks. Nieuwe leden zijn van harte welkom.

- donderdag van 18.45-19.45 uur
- informatie bij Liesbeth Wellens, tel. 291259 of Truus van Zutphen, tel. 292430

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.

- 2^e woensdag van 13.30-17.00 uur
- 1^e vrijdag van 19.30-22.30 uur
- informatie bij Riek van den Boom, tel. 291525

Kienen

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

- 1^e woensdag van 13.30-17.00 uur
- informatie bij Tiny van den Brand, tel. 291793

Biljarten

Twee keer per week is het vrij biljarten speciaal voor KBO-leden.

- dinsdag en donderdag van 13.00-17.00 uur
- informatie bij Jacques van der Meijden, tel. 292538

Creatief Café

Om de drie weken zijn we bezig met o.a. bloemschikken, mozaïek, vilten, schilderen en papier-maché.

- dinsdag van 13.30-16.00 uur
- informatie bij Margriet Beeftink, tel. 291924

Samen Actief

Eens per twee maanden kunnen we op inschrijving deelnemen aan een uitje of excursie.

- aankondiging in het Maandblad en op de website
- informatie bij Margriet Beeftink, tel. 291924



Eet en beleef

Uit eten in Cunera/De Bongerd

Maandelijks kunnen we genieten van een 4-gangendiner met koffie en twee consumpties in het restaurant van Cunera/De Bongerd.

- 1e dinsdag van 17.00-19.30 uur
- vooraf reserveren bij Laverhof, tel. 298100

Eetpunt cc Servaes

We kunnen elkaar wekelijks ontmoeten om te genieten van een heerlijk 3-gangenmenu.

- donderdag van 17.00-18.00 uur
- één week tevoren reserveren
- via eetpunthdl@ccservaes.nl of bij
- Tonny van de Ven, tel. 06-20216398

Ontmoetingsmiddag

We kunnen elkaar wekelijks ontmoeten voor een gesprekje, een spelletje of een andere activiteit. Vanuit Laverhof is er deskundige leiding aanwezig. Speciaal bedoeld voor onze oudste senioren.

- donderdag van 13.30-16.30 uur
- informatie/aanmelding bij cliëntenservicebureau
- Laverhof, tel. 298113

KBO Jaarfeest

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

- woensdag 14 oktober om 12.00 en 18.00 uur
- informatie bij Kees Kuijpers, tel. 296143

Midzomeractiviteit

Speciaal voor de thuisblijvers organiseren we in de zomervakantie een extra ontspanningsactiviteit.

- 12 augustus om 20.00 uur
- informatie bij Kees Kuijpers, tel. 296143



Toneel De Oudere Garde

Ook in 2021 voert onze toneelgroep drie keer een humoristisch stuk op, waarvan één keer speciaal voor KBO-leden. Daarnaast speelt de groep op uitnodiging elders in de omgeving.

- vrijdag 15 januari om 14.00 uur voor KBO-leden
- zaterdag 16 en zondag 17 januari om 20.00 uur
- informatie bij Henk Kuijpers, tel. 320317

Seniorenkoor Cantando

Ons koor treedt regelmatig op bij o.a. korendagen en feestelijkheden van de KBO. De muzikale leiding is in handen van een zeer deskundige dirigent. Het koor repeteert wekelijks.

- dinsdag van 10.00-11.00 uur
- informatie bij Ardie Rooijmans, tel. 292316

Senioren Uitbureau

Het Senioren Uitbureau in de hal van Cunera/De Bongerd maakt uitstapjes voor (individuele) senioren mogelijk. Je kunt er terecht voor informatie en boekingen over bijv. familie-, theater-, museum-, bioscoopbezoek of een gezellig dinertje. Rolstoelvervoer is beschikbaar.

Voor informatie en boekingen kan men terecht op iedere donderdagochtend.

- donderdag van 10.00-12.00 uur
- informatie bij Willy van der Steijn, tel. 06-49650798

Engelse les

Dinie Verkuijlen brengt de deelnemers wekelijks vaardigheden bij van de Engelse taal in de categorieën beginners, opfriscursus en conversatie.

- woensdag van 9.30-12.15 uur
- informatie bij Willy van der Steijn, tel. 06-49650798



Senioren-computerhulp

Maandelijks kunnen we terecht voor hulp bij vragen/problemen met pc, laptop, iPad, e.d. Vrije inloop voor alle senioren.

- 3^e dinsdag 13.30-15.30 uur
- informatie bij Ben Beeftink, tel. 291924

Museum- en concertbezoek

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

- aankondiging in het Maandblad en op de website
- informatie bij Ria van Hemmen, tel. 292462

Dagtochten

Dit jaar organiseren we een dagtocht voor vitale senioren met gevarieerde bestemmingen.

- woensdag 26 augustus
- informatie bij Ria van Hemmen, tel. 292462

Meerdaagse reizen

Elk jaar organiseert een reiscommissie een vijfdaagse reis voor vitale leden van de KBO's van Heeswijk, Dinther en Loosbroek. In 2020 is Engeland - East Anglia - het reisdoel.

- 5 t/m 9 oktober 2020
- informatie bij Ria van Hemmen, tel. 292462

KBO Cultureel en creatief

Ieder jaar is er een culturele middag in de aula van Gymnasium Bernrode. Senioren presenteren zich en maken anderen enthousiast..

- zaterdag 14 november om 13.30 uur
- informatie bij Willy van der Steijn, tel. 06-49650798

Film

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

- 2^e woensdag om 14.00 en 19.00 uur
- locatie cc Bernrode

Koffieochtenden

Maandelijks praten we gezellig over een actueel (Heeswijk-Dinthers) onderwerp. Natuurlijk onder het genot van een kopje koffie/thee.

- 4e donderdag van 10.00-11.30 uur
- informatie bij Margriet Beeftink, tel. 291924

Themabijeenkomsten

Samen met KBO-Heeswijk organiseren we 3 keer per jaar een themamiddag voor senioren.

Met gastsprekers.

- woensdag 30 sept., 25 nov. en 17 febr.
- informatie bij Margriet Beeftink, tel. 291924

Eindejaarsbijeenkomst

Onze leden kunnen - met Kerstmis en het nieuwe jaar in het vooruitzicht - een mooie middag tegemoet zien. De kerstmiddag in een nieuw jasje. Een werkgroep houdt zich nog bezig met de invulling.

- aankondiging in het Maandblad en op de website
- informatie bij Kees Kuijpers, tel. 296143

KBO Eucharistieviering

Traditiegetrouw vieren we samen tenminste een keer per jaar eucharistie voor leden en overleden leden.

- nader te bepalen datum later in 2020
- woensdag 24 maart 2021 om 13.30 uur
- informatie bij Ria van Hemmen, tel. 292462

Werkgroep Identiteit en Zingeving

Deze werkgroep van de KBO Kring Bernheze organiseert ieder jaar enkele inhoudelijke bijeenkomsten/uitstapjes.

- aankondiging in het Maandblad en op de website
- informatie bij Ria van Hemmen, tel. 292462

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.

- door te geven aan Kees Kuijpers, tel. 296143

Ouderenadviseurs

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

- informatie bij Kees Kuijpers, tel. 296143

Belastingadviseurs

De KBO heeft deskundige adviseurs die u kunnen helpen met uw belastingaangifte en/of huur- en zorgtoeslag.

Ook als u geen aangifteformulier heeft ontvangen, kan een advies voor u een financieel voordeel opleveren.

- informatie bij Kees Kuijpers, tel. 296143

Ledenvoordeel

KBO-leden kunnen kortingen krijgen op bijvoorbeeld energie, zonnepanelen, elektrische fietsen, smartphones, tablets, premie ziektekosten, scootmobielen en trapliften.

- informatie bij Kees Kuijpers, tel. 296143

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 HDL

Voor een bestemming buiten Heeswijk-Dinther, zoals bezoek aan medisch specialisten, voedselbank, gemeentehuis e.d. biedt de vrijwillige vervoersservice HDL vervoer door vrijwilligers met eigen auto's, die u ophalen en thuisbrengen.

Hadee Carrycab

Binnen Heeswijk-Dinther rijdt een elektrisch vervoermiddel met de naam Hadee Carrycab voor bezoek aan winkels, huisarts, familie, KBO-activiteiten e.d. De auto heeft een zeer lage instap. Ingeklapte rolstoel of rollator kunnen gewoon mee. Op werkdagen beschikbaar van 08.30 – 17.30 uur.

- Informatie over beide vervoersmogelijkheden
- bij Jan van Eerd, tel. 06-51452223
of Ad Verhagen, tel. 06-30043094

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 bij Willy van der Steijn, tel. 06-49650798
of Theo Jacobs, tel. 06-53607091

Communicatie

Naast de ONS van KBO-Brabant informeert KBO-Dinther haar leden via Maandblad, jaarprogramma, publicatiebord in cc Servaes, regionale pers en eigen website. Indien nodig sturen wij informatie via e-mail.

- informatie bij Ria van Hemmen, tel. 292462

Week- en jaargenda april 2020 - april 2021

Activiteiten H en D april 2020 - april 2021	maandag			dinsdag			woensdag			donderdag			vrijdag			zaterdag			zondag		
Sport	vm	nm	av	vm	nm	av	vm	nm	av	vm	nm	av	vm	nm	av	vm	nm	av	vm	nm	av
Wandelen (ca 5 km)	H			D						H											
Nordic Walking (ca 5 km)										D											
Fietsen (ca 30 km)					D			H													
Duo-fietsen		HD			HD			HD			HD			HD							
Jeu de boules								H			D										
Koersbal		H			D																
Walking Football	D																				
Trim je Fit								H													
Yoga		H						H													
Ontspanning	vm	nm	av	vm	nm	av	vm	nm	av	vm	nm	av	vm	nm	av	vm	nm	av	vm	nm	av
Dansen																					D
Line Dance																					D
Volksdansen		H																			D
Bridgen																					H
Rikken en jokeren																					D
Prij斯卡arten																					H
Kienen																					HD
Keezen en spelletjes																					H
Biljarten		H			HD			H			HD										
Creatief Café					D																
Samen Actief																					HD
Cultuur en Educatie	vm	nm	av	vm	nm	av	vm	nm	av	vm	nm	av	vm	nm	av	vm	nm	av	vm	nm	av
Seniorenkoor					D																
Senioren Uitbureau																					HD
Film																					H
Engelse les																					D
Senioren-computerhulp																					D
Koffieochtenden																					HD

Datums belangrijke activiteiten

Heeswijk		Dinther	
April	I.v.m. coronavirus geen activiteiten	April	I.v.m. coronavirus geen activiteiten
Mei	I.v.m. coronavirus geen activiteiten	Mei	I.v.m. coronavirus geen activiteiten
?? juni	Vrijwilligersfeest	18 juni	Lange Fietstocht (ca 60 km)
23 juni	Dagtocht	22 juli	Vrijwilligersmiddag
29 juni	Museumplusbus (van Gogh museum)	26 juli	Lange Fietstocht (ca 60 km)
10 juli	Zomerfeest	12 aug	Midzomeravondactiviteit
30 sep	Themamiddag HD	26 aug	Dagtocht
20 okt	Herfst(jaar)feest	27 aug	Lange Fietstocht (ca 60 km)
7 nov	KBO Cultureel HD	14 okt	Jaarfeest
18 dec	Kerstmiddag / Eindejaarsactiviteit	25 nov	Themamiddag HD
		16 dec	Kerstmiddag / Eindejaarsactiviteit
		15 jan	Toneel De Oudere Garde
		17 feb	Themamiddag HD
		8 mrt	Belasting invullen HD
		17 feb	Eucharistieviering en Jaarvergadering

Actuele informatie via maandblad, website, publicatiebord en de ONS.