

Nieuwsblad



KBO Erp-Keldonk-Boerdonk

Nieuwsbrief uitgave 11-2025



RABO 
CLUBSUPPORT

Ten behoeve van: Senioren Erp-Keldonk-Boerdonk

Bestedingsdoel: Valpreventie- en vitaliteitsprogramma's

Bedrag: € 840,34

de coöperatieve
Rabobank 

Van de voorzitter

Allereerst wil ik iedereen hartelijk danken, die op onze vereniging heeft gestemd tijdens de actie **Rabo ClubSupport**. Op de voorpagina laat onze penningmeester Frans Scheepers trots het resultaat zien. Dankzij jullie stemmen hebben we een prachtig bedrag van € 840,34 mogen ontvangen! Een mooie waardering voor onze activiteiten en een flinke bijdrage aan onze valpreventie- en vitaliteitsprogramma's. De afgelopen twee maanden stonden opnieuw in het teken van ontmoeting, beweging en gezelligheid. Zo



vierden we samen de Internationale **Dag van de Ouderen**. Een mooie

middag vol plezier, herkenning en samenhang.

Daarnaast de **Walking Sports Dag** van de verenigingen uit Meierijstad op sportpark Den Uil, georganiseerd door vrijwilligers uit onze vereniging KBO/Senioren Erp-Keldonk-Boerdonk. Met maar liefst ruim 100 deelnemers was dat een sportieve en zeer geslaagde dag!

Mijn dank gaat ook uit naar alle organisatoren en vrijwilligers die deze en andere activiteiten mogelijk hebben gemaakt. Daarom was het extra fijn om velen van jullie te mogen begroeten tijdens de gezellige **vrijwilligersavond** — een klein gebaar van dank voor de grote inzet voor en betrokkenheid bij onze vereniging. Op 12 oktober hebben we **34 leden in de H. Mis** in de Sint Servatiuskerk te Erp **herdacht**, die in de periode van 1 oktober 2024 tot en met 14 september 2025 zijn overleden. Voor meer info, zie onze website www.KBO-erp-keldonk-boerdonk.nl

Tot slot wil ik namens het bestuur **een bijzondere felicitatie** uitspreken naar ons lid Annie Rijkers-van der Heijden uit Keldonk, die onlangs koninklijk is onderscheiden voor haar jarenlange inzet als vrijwilligster in Keldonk. **We zijn en blijven een actieve vereniging!**

Toon Kerkhof, vz. Senioren Erp-Keldonk-Boerdonk

Maand activiteiten

- 4 nov. Senioren Zelf aan Zet, 4e avond
- 11 nov. Lezing Gezond en Vitaal het jaar rond
- 18 nov. Alzheimer-café Veghel: Mentor en ...
- 24 nov. Verkeersmarkt
- 25 nov. CultuurCafé - filmavond
- 17 dec. Kerstviering
- 4 jan. Nieuwjaarsborrel

De redactie is in handen van Toos van de Wetering (0492-464579 Veerstraat 23 Boerdonk) en Ine van Vugt (06-81414345 Voordijk 10 Erp). Zie de website www.KBO-erp-keldonk-boerdonk.nl

Maak kennis met de VOA's, de Vrijwillige Ouderenadviseurs

Ouder worden brengt nieuwe vragen en uitdagingen met zich mee. Wat zijn de mogelijkheden als u uw woning wilt aanpassen? Welke regelingen zijn er voor mantelzorgers? En hoe houdt u zo lang mogelijk de regie over uw eigen leven? Voor al deze vragen – groot of klein – kunt u terecht bij de Vrijwillige Ouderenadviseurs (VOA's). In Erp, Keldonk en Boerdonk zijn vier actieve VOA's, die zijn opgeleid door onze overkoepelende organisatie Senioren Brabant-Zeeland. De Vrijwillige OuderenAdviseurs zijn dorpsgenoten die zich vrijwillig inzetten om andere senioren te ondersteunen. Ze luisteren naar uw verhaal, denken met u mee en helpen u op weg met advies over wonen, zorg, gezondheid en voorzieningen. Hun kracht? Ze zijn goed op de hoogte, nemen de tijd voor u en hun hulp is volledig gratis, onafhankelijk en vertrouwelijk.

Soms gaat het om praktische zaken, zoals hulp bij het invullen van formulieren. Een andere keer is het een breder gesprek over hoe u prettig en zelfstandig ouder kunt worden. Wat de vraag ook is, de VOA's staan naast u. Niet om het van u over te nemen, maar om samen overzicht te creëren en u sterker te maken in uw keuzes. Een afspraak maken is eenvoudig en laagdrempelig. De gesprekken kunnen bij u thuis plaatsvinden of op een rustige plek in het dorp – net wat u prettig vindt. En vaak geeft één gesprek al veel duidelijkheid en rust. Heeft u een vraag of wilt u gewoon eens met iemand praten? Neem dan contact op met een van onze VOA's. Eén telefoontje kan het begin zijn van meer overzicht, gemak en vertrouwen.

Dit zijn onze VOA's: Ans Verhagen (06-53983276), Iet Bouw (06-30313057), Frits van Beekvelt (06-14648905) en Wim van Asseldonk (06-22048800).



vlr: Wim van Asseldonk, Ans Verhagen, Frits van Beekvelt, Iet Bouw

Samen gezond

Op **dinsdag 11 november om 14.00 uur** komt Remedica in ter Aa een voorlichting en workshop geven over Samen Gezond en Vitaal het jaar rond. Een dynamische workshop waarin we op verschillende manieren en actief aan de slag gaan met de volgende onderwerpen:

- Buiten in de natuur
- Voeding en sociale contacten
- Huidbescherming
- Bewegen en ontspannen

Tijdens deze workshop is het nooit saai. Denk aan een quiz, muzikale ondersteuning en een praat spel.

Aan het einde gaat u naar huis met nieuwe kennis en kunde over positieve gezondheid. Ook ontvangt u een Vitalitybox, de eerste cadeaudoos voor senioren..

Aanmelden: zie onder aan de pagina.

Reeks filmavonden

Op **25 november** gaat Senioren Erp Keldonk Boerdonk / Filmclub Erp weer van start en openen we het filmseizoen met een spannend drama over een jonge klokkenluidster in Groot Brittannië. Het waargebeurde verhaal gaat over enorm moeilijke keuzes maken want wat doe je als voor



jou: Rechtvaardigheid belangrijker wordt dan de afgelegde eed van geheimhouding? Jouw collega's het slachtoffer worden van jouw zwijgen?

Jaren van opsluiting je lot dreigt te worden?

Vanaf 19.15 uur staat de deur van het CultuurCafé (ontmoetingscentrum Ter Aa in Erp) open. De entree bedraagt 5 euro. Iedereen is van harte welkom.

Aanmelden kan via email: kboerp-keldonk-boerdonk@hotmail.com of door onderstaande strook in te leveren:
in Erp: bij Frans Scheepers of bij Toon Kerkhof, Vlaskamp 12;
in Keldonk bij Jan Leenders, Klaverweide 8;
in Boerdonk bij Toos van de Wetering, Veerstraat 23.

Verkeersmarkt

Op **maandagmiddag 24 november** is er voor de tweede keer een verkeersmarkt in ter Aa vanaf **13.30 uur**. De Seniorenraad en onze vereniging Senioren Erp-Keldonk-Boerdonk organiseren deze interessante bijeenkomst met als thema "Veilig de weg op".

Het gaat over de recente veranderingen en over hoe je zo veilig mogelijk kunt deelnemen aan het verkeer. Na de presentaties kan iedereen zich opgeven voor een gratis opfriscursus zoals: Veilig op weg met de auto, Veilig rijden met een scootmobiel en Veilig gebruik van de e-bike.

Museum Krona Uden

Op **donderdagmiddag 13 november** bezoeken we onder begeleiding van een gids het museum Krona in Uden. Museum Krona toont drie exposities die elk op hun eigen manier in relatie staan tot kloosters of 'het kloosterleven'. Op de website van museum Krona vindt u meer informatie. Na afloop drinken we er koffie/thee met wat lekkers.

We verzamelen om **13.30 uur** op het Hertog Janplein. De rondleiding begint om 14.00 uur en we zullen rond 16.00 uur weer terug zijn in Erp. De kosten voor de entree, de rondleiding en koffie/thee met gebak zijn 24 euro. Indien u een museumjaarkaart meeneemt betaalt u 11 euro minder. De kosten worden enkele dagen ervoor door de penningmeester afgeschreven. De kosten voor het vervoer zijn 2 euro te voldoen aan de chauffeur. Aanmelden: zie onder aan pagina.



Ik meld/wij melden ons aan voor het bezoek aan Museum Krona op **donderdag 13 november**

Aanmelden voor 6 november

Naam: _____

Adres: _____ Tel. nr.: _____

Ik kan wel/niet rijden

Ik/wij hebben wel/niet een museumjaarkaart

Ik meld/wij melden ons aan voor de lezing/workshop Samen Gezond op **dinsdag 11 november**

Aanmelden voor 5 november

Naam: _____

Adres: _____ Tel. nr.: _____

Weekprogramma in Erp-Keldonk-Boerdonk

Dag	Activiteit. Locatie: Ter Aa tenzij anders vermeld	tijd
Zondag	9 nov. Ontmoeting op Zondag (0492-464579)	14.00-16.00
Maandag	3, 10, 17, 24 nov. bridgen (06 57949133)	13.30-17.00
	3 nov. kienen (0492-464579)	13.45-15.45
	3, 10, 17, 24 nov. biljarten (06 50522489)	13.00-16.30
Dinsdag	4, 11, 18, 25 nov. jeu de boules (0413-212119)	09.30-11,30
	4, 11, 18, 25 nov. biljarten in ter Aa, 't Span, den Hazenpot	12.00-16.30
	4, 18, 25 nov. creatief handwerken (06 51816424)	14.00-16.30
	4, 11, 18, 25 nov. walking sports op velden Korfrakkers (06 553442690)	09.30-11.30
	11 nov.. gespreksgroep (06 13696435)	10.00-11.30
	11 nov. prijskaarten (0413-212329)	13.30-17.00
Woensdag	5, 12, 19, 26 nov. biljarten ter Aa (06 50522489)	13.00-16.30
	5, 12, 19, 26 nov. koor "Vrolijk zingen wij" (06 55890382)	14.00-15.30
	5 nov. wandelen (startplaats Den Hazenpot), 12 nov. (ter Aa), 19 nov. ('t Span), 26 nov. (Den Hazenpot) 0413-209578	9.15.....
Donderdag	6, 13, 20, 27 nov. rikken (06 30147669)	13.30-17.00
	6, 13, 20, 27 nov. koersbal Den Hazenpot (06 57251332)	13.30-16.00
	6, 13, 20, 27 nov. biljarten in ter Aa, 't Span, den Hazenpot	13.00-16.30
	13, 27 nov. schaken (06 12152994)	19.30
	6, 13, 20, 27 nov. walking sports op velden Korfrakkers (06 53442690)	9.30-11.30
Alle dagen	Senioren informatiepunt (06 53442690)	9.00-17.00

Verslag Lezing Osteoporose

"Je botten bepalen je leven". We hebben met ruim veertig leden een heel interessante lezing gehad, welke gegeven werd door de voorzitter van de Osteoporose Vereniging.

Wat is osteoporose? Als de botten verzwakt zijn, heet dat osteoporose of botontkalking. Vanaf je 30ste krijg je geleidelijk minder stevige botten. En dat geldt voor iedereen. De botstructuur verandert (poreus geworden). Dit betekent dat je een groter risico op een botbreuk hebt. Dit kan gebeuren in je enkel, pols, been of arm. Vooral een breuk in je heup of wervelkolom kan ernstige gevolgen hebben.

Ook kregen we het advies om voldoende calcium aan onze voeding toe te voegen. Bij onvoldoende inname van calcium kan een supplement uitkomst geven. Zonder vitamine D wordt calcium niet goed in je darmen opgenomen. Het advies is om een supplement van 20 microgram te slikken. Voor meer info, zie osteoporosevereniging.nl

Vrijwilligersavond

We hebben weer een geslaagde vrijwilligersavond gehad. Ontvangen met een kop koffie/thee en daarbij iets lekkers. Een aantal mannen trad op met Huub v.d.



personen deelnamen. Tot slot nog een hapje en een drankje.

Berg.
Daarna een aantal spellen welke door de Walking Sportsers waren opgezet en waaraan de meeste

Korenmiddag

De korenmiddag van het Seniorenkoor "Vrolijk Zingen Wij" was heel geslaagd. Op 10 september zongen 5 koren in ter Aa te Erp met in totaal maar liefst 150 deelnemers. De



koren uit Beek en Donk, Lieshout, St. Oedenrode en Veghel waren te

gast bij "Vrolijk Zingen Wij", het koor van KBO/Senioren Erp-Keldonk-Boerdonk. Het gezamenlijke slotlied Que Sera was de kers op de taart. Zingen verbreedert en brengt zoveel positiviteit. Zo vierde het Seniorenkoor "Vrolijk zingen Wij" in dankbaarheid haar 54-jarig bestaan.