

Actief & Inspirerend



INFO

11 - november 2024

Foto Arie Mesman

Senioren Heesch Jaarprogramma 2025

Vaste wekelijkse activiteiten			
	activiteit	waar	tijd
Maandag	Fietsen lang (apr/okt)	kerk	9.00
	Helpdesk	Creapas	10.00-12.00
	Stoel yoga (2x)	De Deel	10.00-11.00 11.00-12.00
Dinsdag	Biljarten competitie	D'n Herd	12.30-17.00
	Jeu de Boules (Heesch en Teefelen)		13.30-16.00
	Sjoelen	De Misse	14.00-16.00
	Rummikub	De Misse	14.00-16.00
	Fotoclub, 2 ^e dinsdag	Dorsvloer	14.00-16.30
	Vrij biljarten	D'n Herd	18.30-22.00
	Biljarten 55+	D'n Herd	18.30-22.00
	Kaarten	D'n Herd	19.00-22.00
	Keezen	D'n Herd	19.30-22.00
Woensdag	Nordic Walking	De Pas	9.30-11.00
	Meer bewegen voor ouderen (2x)	De Misse	10.30-11.30 11.30-12.30
	Bridgen	D'n Herd	13.00-17.00
	Fietsen kort (hele jaar)	kerk	13.30
	Aan de praat (1 ^e wo)	Creapas	14.30-16.00
	Samen uit eten (2 ^e wo)	't Venster	17.00-20.00
Donderdag	Vrij biljarten	D'n Herd	9.00-12.00
	Schilderen	Goeikamer	9.00-17.00
	Koor ConAmore	De Misse	10.00-12.00
	Handwerken	D'n Herd	10.00-12.00
	Wandelen in Heesch	De Pas	<u>1 okt / 1 mei</u> 9.30-11.00 <u>1 mei / 1 okt</u> 9.00-11.30
	Wandelen buiten Heesch (3 ^e donderdag)	De Pas	9.00-12.00
	Biljarten competitie	D'n Herd	12.30-17.00
	Biljarten 55+	D'n Herd	18.30-22.00
Vrijdag	Dansen, 2 ^e vrijdag van de maand	De Misse	20.00-23.30
Zondag	Hoera het is zondag, elke even week	D'n Herd	11.30-16.00

Speciale activiteiten november		
Do 6 nov	Bijeenkomst nieuwe leden	De Misse 19.30-21.30
Wo 12 nov	Aan tafel bij Gerda	Eijnderic 17.30
Vrij 14 nov	Herfstfeest	Zaal A 13.30-17.00
Zon 16 nov	Bingo	De Misse 14.00-16.00
Do 27 nov	Aan tafel bij Gerda	Eijnderic 17.30
Vrij 26 sept	Uitdelen INFO	D'n Herd 10.00

Speciale activiteiten december		
Wo 10 dec	Aan tafel bij Gerda	Eijnderic 17.30
Ma 15 dec	Bloemschikken	Zaal B 13.00-16.00
Do 18 dec	Aan tafel bij Gerda	Eijnderic 17.30
Do 18 dec	Bloemschikken	Zaal B 13.00-16.00
Vrij 19 dec	Kerstfeest	Zaal A 13.30-17.00





Inhoud

- 2 Activiteitenprogramma november-december
- 3 Inhoud en Voorwoord
- 4 Sparen zonder dat het iets kost
- 5 Speelt U mee? - Een uurtje kuieren
- 6 Themabijeenkomst - Bloemschikken Herfst
- 7 Laat geen geld liggen
- 8 ZieZoo ... we zijn er - Bloemschikken Kerst
- 9 Safety first - Aan tafel met Gerda
- 10 Een onsje welzijn
- 11 Reiscommissie - Herfstfeest - Samen uit eten
- 12 In de schijnwerpers: Frans Eijssink
- 13 Jaarplanning grote activiteiten 2026
- 14 Domme gans - Meh de scup
- 15 Feestelijke editie Hoera t'is Zondag
- 16 Vacaturebank
- 17 Verenigingsnieuws
- 19 Contactgegevens en Colofon

Oktober wijnmaand – feestmaand

Alle maanden hebben een alternatieve naam, zoals oogstmaand, slachtmaand, wintermaand. Zo is oktober is de wijnmaand – vanwege de wijnoogst in die periode. Voor Senioren Heesch was oktober een feestmaand. Want vanuit verschillende kanten kreeg onze vereniging extra geld dankzij een kleine actie van een aantal leden.

Wat we zoal ontvingen.

Begin oktober werden we verrast door een grote geldprijs van de VriendenLoterij. Wij waren Club van de Week en ontvingen daarom een cheque van €5000,-. Een mooie aanvulling op ons budget, waarmee we dingen kunnen doen die eerder niet mogelijk waren. Gedacht wordt aan uitbreiding van Aan tafel bij Gerda. Daarvoor ontbraken tot op heden de middelen, nu is het zaak om extra vrijwilligers te vinden die daar een bijdrage aan kunnen/willen leveren.

Sowieso ontvangen we elke maand een bedrag van de VriendenLoterij vanwege het gegeven dat zo'n dertigtal van onze leden heeft aangegeven, Senioren Heesch te willen steunen. Dat levert ons zo'n 40% van de inleg op, elke maand dat iemand meespeelt. Verder in dit nummer leggen we uit hoe u onze vereniging met uw lot kunt steunen.

Daarnaast ontvingen we € 1.835,11 vanwege de Rabo-clubsupport actie. Ruim €100,- meer dan vorig jaar, dankzij alle mensen die op Senioren Heesch hebben gestemd.

Wat we mogen verwachten

Senioren Heesch heeft zich ook aangemeld bij Dappre. Dat is een organisatie die lokale winkeliers de mogelijkheid biedt om verenigingen te ondersteunen middels een klein percentage van het aankoopbedrag. Op dit moment doen Bon Fromage en sportbar 't Vijfeiken in Heesch al mee. Via een app op je mobiele telefoon kun je je aanmelden en de rest gaat vanzelf, 100% betrouwbaar en rekening houdend met ieders privacy. Afgelopen maand hebben leden van ons bestuur de app al geïnstalleerd en dat leverde zomaar een paar euro op. Als nu alle leden dat zouden doen kan dat wellicht enkele honderden euro's per maand opleveren, want de app werkt niet alleen in Heesch, maar in heel Nederland. Verderop leggen we uit hoe het werkt.

**Op naar november – slachtmaand.
Jack de Groot**

Sparen zonder dat het je iets extra's kost

We hebben een manier ontdekt, waardoor je kunt sparen voor onze vereniging zonder dat het je iets (extra's) kost. Wij doen met Senioren Heesch mee met Dappre Clubs: een unieke en structurele manier om het hele jaar door automatisch euro's te sparen voor onze club maar je kunt ook voor jezelf sparen, bijvoorbeeld voor je contributie, vouchers en toegangsbewijzen.

Sparen doe je heel simpel door aankopen te doen bij deelnemende ondernemers. Ondernemers beslissen zelf welk bedrag of percentage je van jouw besteding bij hen, kunt sparen. Dat zie je eenvoudig in de Dappre app bij 'spaar hier'. Hier in Heesch doen al een paar ondernemers mee, Bon Fromage en sportbar 't Vijfeiken waren de eerste, maar hopelijk er volgen er meer. En ook buiten Heesch kun je zo sparen: ga je tanken in Geffen (bij Bouwmans aan de bedrijvenweg) dan ontvangt Senioren Heesch €2,50 als je voor €50,- tankt. De kracht van deze actie is dat vele kleintjes een groot bedrag maken. De plaatselijke handbalvereniging haalde met 44 deelnemers afgelopen maand meer dan €100 op. Ook als je op vakantie op de Veluwe bent en de plaatselijke Jumbo bezoekt kun je zomaar een euro sparen als je voor een paar dagen boodschappen doet.

*Meedoen is heel makkelijk.

Ga met je telefoon naar <https://dappre.com/club/?cmsId=68a5cbb78bebd163280ab484> om direct onze Digitale Clubkaart te activeren in de privacyvriendelijke Nederlandse netwerk-app Dappre. Je hoeft geen account aan te maken en er worden geen persoonsgegevens gevraagd.

*Koppel eenvoudig en veilig de Digitale Clubkaart(en) aan je eigen betaalrekening (en).

*Reken af bij deelnemende ondernemers door te pinnen en je spaart helemaal automatisch voor onze club én voor jezelf! Je hoeft geen pasjes te laten zien. Pinnen = sparen!

*In Dappre kun je zien waar en hoeveel je kunt sparen (bij 'spaar hier') en zien hoe je



spaarsaldo oploopt!

*Elke maand gaat het gespaarde bedrag automatisch naar de club(s) waar jij voor wil sparen. Je kunt daarnaast ook sparen voor je contributie of vouchers en toegangsbewijzen. Leuk!

Koop lokaal, steun onze club en spaar voor jezelf! Samen bouwen aan het meest maatschappelijk betrokken netwerk van Nederland! Wij doen mee, jij ook?

Veel plezier met sparen!

namens het bestuur **Jack de Groot**





Een uurtje kuieren door Heesch, ook voor u?

Speelt u mee met de VriendenLoterij?

Geef Senioren Heesch dan op als goed doel. Kleine moeite. Groot resultaat!

Senioren Heesch is ook aangemeld als partner van de VriendenLoterij.

Leden, maar ook vrienden en familie, die meedoen aan de VriendenLoterij kunnen nu onze vereniging aanwijzen als "goed doel". Dit betekent dat Senioren Heesch dan van ieder lot dat een lid heeft gekocht minimaal 40% van de inleg ontvangt. Op dit moment kost een lot €15,25 per maand, dat betekent dus per deelnemer ruim €70 per jaar. Als deelnemer van de VriendenLoterij hoeft u daar niks bijzonders voor te doen, maar als vereniging zijn we ontzettend blij met de bijdrage die loterijdeelnemers zo leveren aan 'onze club.'

Als u al meedoet aan de VriendenLoterij kunt u de ledenservice van de VriendenLoterij bellen (telefoon 088 - 0201020). Via keuzeoptie 5 krijgt u een medewerker aan de lijn, aan wie u kunt aangeven dat u Senioren Heesch wilt koppelen aan uw lot of loten. Door de medewerker van VriendenLoterij wordt gevraagd u te identificeren. Volledigheidshalve kunt u nummer **21681** vermelden als de **registratiecode** van Senioren Heesch. Er zijn géén bijkomende kosten verbonden aan de aanmelding.

Bent u graag buiten om een stukje te wandelen, maar ook om zo nu en dan op een bankje een praatje te maken en uit te rusten? Doet u dat liever niet alleen, maar samen met andere senioren? Dat kan!

Als er genoeg belangstelling is gaan we binnenkort op maandag- of dinsdagmorgen rond 10 uur bij De Pas (of de kerk, of Huize Heelwijk) verzamelen voor een Ommetje Heesch. We volgen dan een route van max. 1 uur met onderweg voldoende bankjes. We lopen in een rustig tempo, ook met de rollator ben je welkom. We willen dat iedereen mee kan doen.

Lijkt dit je wel wat? En wil je eens mee gaan doen?

Bel dan naar Theo Cuppen tel. 0412-45 23 46 of 06-44 31 66 62

Hij hoort graag of je mee wilt doen en wat je wensen en mogelijkheden zijn.

Namens de werkgroep Ommetje Heesch

Wilma Slaats





Themabijeenkomst 'Uitbehandeld! Hoezo?'

Op vrijdag 10 oktober was er een themabijeenkomst, waarin Dr. Hans Manders op aanschouwelijke wijze het woordje 'uitbehandeld' afpelde en liet zien dat er nog heel wat behandelingen mogelijk zijn, ook als dat niet tot uiteindelijke genezing leidt. Zijn presentatie zal te zijner tijd te vinden zijn op onze website.

We namen die middag ook afscheid van Mariet Jaspers, jarenlang een van de kartrekkers van deze bijeenkomsten. We mogen ons erover verheugen dat er vrijwel direct twee nieuwe vrijwilligers zijn opgestaan om het volgend jaar nieuwe inspirerende bijeenkomsten te gaan organiseren. De aanwezigen van die middag kregen de mogelijkheid om wensen voor bepaalde thema's aan te geven. De werkgroep gaat daar graag mee aan de slag.



Bloemschikken herfst

Op maandag 29 september en donderdag 2 oktober werd er weer met veel plezier gewerkt aan een herfststuk onder leiding van Nicolien Banken. Op een ronde schaal wordt eerst oase gelegd, waarop vervolgens mos aan de zijkant rondom de oase vastgezet wordt. Daarna gaan we eikenbladeren dubbelvouwen en aan een ijzerdraad rijgen, waarna deze over het mos bevestigd worden. Hierna gaan we de bovenkant bekleden met o.a. oranje lampionnetjes, sedum, hortensia, gerbera, roosjes en protea. Ondertussen wordt er volop gekletst en halverwege de les koffie en thee gedronken. Al met al weer een gezellige middag met als resultaat een mooi herfststuk en tevreden deelnemers.



Op 16 november is de laatste bingomiddag van het jaar met weer mooie prijzen. Iedereen is van harte welkom.

Inloop vanaf 13.30 uur, aanvang bingo 14.00 uur in de Missezaal van cc De Pas.

Seniorenleden betalen €6,00, introducees €8,50. Alle consumpties zijn voor eigen rekening.

Laat geen geld liggen

een gesprek met Theo Veld

Laat geen geld liggen. Een gesprek met Theo Veld. Onze vereniging heeft een nieuwe begunstiger, Theo Veld, al 45 jaar tussenpersoon voor CZ Zorgverzekeringen. Hij is werkzaam voor CZ met name voor leden van Senioren Brabant Zeeland. Voor hen wil hij zich graag inzetten. Hij heeft ontdekt dat er een aantal senioren bij CZ verzekerd is die meent recht te hebben op teruggave van contributie (tot een bedrag van €25,-), maar niet goed weet hoe dat te doen. Daardoor laten ze soms dat geld maar liggen. Theo Veld heeft aangeboden om in dat geval leden te willen helpen bij het regelen van die teruggave. Dat kan soms telefonisch, maar eventueel kan hij ook thuis langskomen. Aan het eind van het jaar, december, is iedereen weer in de gelegenheid om opnieuw te bekijken of men wel de juiste aanvullende verzekering heeft. Soms is het dan lastig om te beslissen welk pakket het beste is. Ook daarbij kan Theo adviseren. In gesprek met ons gaf hij aan dat veel senioren niet goed raad weten met al die verschillende pakketten en daarom soms kiezen voor het duurste, terwijl dat in veel situaties niet eens het beste is. Een keuze voor het juiste pakket kan eventueel ook heel wat premie schelen.

MAXIMALE KORTING OP UW ZORGVERZEKERING

Theo Veld Verzekeringen is al 45 jaar dé specialist in CZ zorgverzekeringen. Voor alle vragen kunt u bij ons terecht. Wij zijn u graag van dienst.



Wij beoordelen gratis of u de juiste aanvullende verzekering hebt en dus niet onnodig teveel premie betaalt.

Daarnaast kijken wij of u recht hebt op teruggave van de contributie die u aan Senioren Heesch betaalt. Bezoek aan huis mogelijk.



Theo Veld Verzekeringen

Munstraat 10 5374PG Schaijk

Telefoon 0486-462622

info@theoveldverzekeringen.nl

www.theoveldverzekeringen.nl

In een persoonlijk gesprek kan Theo met betrokkene nagaan wat het beste pakket is. Hij kan uw polis afstemmen op uw persoonlijke situatie. Zo'n advies is kosteloos maar kan voor U wellicht veel opleveren. Sinds vorige maand vindt u zijn contactgegevens (telefoon, mail, website) in de kleine advertentie hierboven.



Voor informatie en het maken van een afspraak: www.huisartsvancruchten.nl

Telefoon: 0412 - 451355.

Praktijkadres: gezondheidscentrum Ceres
Cereslaan 2C, 5384 VT Heesch

Gaat u op reis en bent u op zoek naar een gedegen en persoonlijk reisadvies over vaccinaties en malariapreventie?

Annemieke Boellaard, arts en reizigers-geneeskundige heeft al meer dan 10 jaar ervaring op dit gebied en helpt u snel en op maat.

Ook voor een rijbewijskeuring kunt u bij ons terecht.

ZieZoo..... we zijn er!!

Onze eerste buitenactiviteit! Vorige maand waren de weergoden ons niet gunstig gezind, maar op 7 oktober gingen we met een groepje naar Volkel. **Dieren fotograferen was de opdracht.** Dit viel nog niet mee. Kennelijk waren de dieren al vaak geplaagd door camera's en bleven overactief bewegen als ze ons aan zagen komen. Uiteindelijk leverde het toch nog enkele mooie plaatjes op. Lekker gewandeld in een mooie omgeving. Tot slot nog even een drankje en naar huis om de foto's in te laden. Een leuke eerste activiteit, dit smaakt naar meer! Volgende week de resultaten bespreken en ervaringen delen. Lijkt het je leuk, om ook eens foto's te maken? Dan ben je van harte welkom. De 2e dinsdag van de maand vind je ons in De Pas.

Gezelligheid staat voorop, fotograferen leer je van elkaar. Het wordt steeds leuker, als je maar blijft clicken! Denk je 'wij willen ook foto's van onze activiteiten', of is er iets speciaals te doen in jullie groep, neem dan contact op met onze kartrekkers en we kijken of een van onze fotografen bij jullie kan aansluiten om foto's te maken voor jullie archief.



Foto Peter Spijker

Bloemschikken Kerst 2025

De belangstelling blijft groot voor het bloemschikken bij Senioren Heesch. Het zijn gezellige middagen waarbij Nicolien op een eenvoudige, rustige manier uitlegt wat de deelnemers moeten doen. Iedere keer lukt het weer om iedereen met een tevreden gevoel en een mooi bloemstuk naar huis te laten gaan.



Nicolien zorgt voor al het groen, mooie natuurlijke materialen en wat kerstversiering/kerstballetjes.

Wat je zelf nog mee moet brengen is een ovale vaas/bloempot van ongeveer 40 cm lang, 15 cm breed en 14 cm hoog, een aardappelschilmesje, een snoeischaar en een tangetje waar je ijzerdraad mee door kunt knippen. Je kunt de vaas ook bij Nicolien bestellen (zie foto) zolang de voorraad strekt.

Kosten zijn € 6,50. Deze extra kosten kun je bij de cursus afrekenen.

Graag bij de aanmelding vermelden dat je de vaas erbij wil hebben.

Het kerststuk gaan we maken in De Pas in de Misse of Tarvernee zaal op:

Woensdag 10 december of Maandag 15 december of Donderdag 18 december
Tijd 13:30 - 15:30 uur.

Kosten 20 euro (contant te betalen) Koffie en thee zijn niet inbegrepen.

Je kunt je **inschrijven tot 21 november via:**

bloemschikken@seniorenheesch.nl

Indien je door omstandigheden niet aanwezig kunt zijn, meld je dan minimaal 2 weken van tevoren af. Anders worden de onkosten in rekening gebracht.

Een onsje welzijn scheelt een kilo zorg!

Dit was een van de uitspraken op het Congres van Senioren Brabant Zeeland 4 okt in het Provinciehuis van Den Bosch.

Ik was uitgenodigd vanwege het grote succes van onze bijeenkomsten Praat vandaag over morgen. Wat is leuker dan hierover te vertellen nadat we zoveel enthousiaste en positieve reacties ontvingen.

Uit Heesch waren ook Antoon, onze penningmeester, en enkele woonadviseurs aanwezig.

In de ochtend sprak eerst **gedeputeerde Wilma Dirken**. Zij deed een aantal interessante uitspraken, zoals:

- Als je lang zelfstandig wilt blijven wonen moet je bijtijds voor aanpassingen gaan zorgen.
- We redden het niet met alleen nieuwe huizen bouwen. Ga een woning delen, met een trap buiten naar de bovenverdieping. Maak van je huis een familiewoning voor meer generaties, zoals je in het buitenland ziet.
- Schrap regels waar het kan.
- Maak gebruik van de ervaringen van ouderen.
- Ga bewegen op muziek. Dat is ook een vorm van valpreventie en minstens zo leuk. Nog steeds gebeuren de meeste ongelukken thuis. Wat doe jij als je niet bij de vaas op de bovenste plank kunt?
- De provincie geeft aan wat mag, maar iedere gemeente bepaalt zelf de regels.

Vervolgens was het woord aan Buurtzorg:

We moeten weer leren dingen samen te doen: een zorgzame buurt met elkaar maken. In Heesch willen we dit met de **Voorzorgcirkels** gaan bereiken. **Zo wordt een onsje welzijn een kilo zorg minder.**

Dan was er nog het Aanjaagteam wonen, welzijn en zorg voor ouderen:

Hun doel is dat gemeenten investeren in vitale, zorgzame woongemeenschappen. Die steunkous knelt toch wat minder als je het gezelliger met elkaar hebt.

Goed dat gemeenten een woon-zorg visie



hebben, maar in visies kun je niet wonen.

Je moet iets 1.willen 2. hardop zeggen 3. gaan doen!

Ik hoop dat zij gemeenten tot meer en snellere acties kunnen aanzetten.

In de middag kwamen goede praktijkvoorbeelden langs over wonen en het stimuleren van senioren om de deur uit te komen.

Het was een zinvolle dag die inspiratie biedt bij het opkomen voor de belangen van onze senioren.

Wilma Slaats





Overzicht geplande reizen van de reiscommissie. Details van de reizen zijn te vinden op de website onder de tab van de reiscommissie

Datum	Soort/Prijs	Bestemming	Aanmelden
11-15 mei 2026	Meerdaagse reis € 685,-	Soest (Sauerland Duitsland)	Aanmelding vóór 1 maart 2025 Aanmeldingen online via website

U kunt zich uitsluitend **online aanmelden** via de website - klik op reiscommissie en ga naar de betreffende reis en meldt u aan via 'Aanmelden'

Inlichtingen over de meerdaagse reizen via reizen@seniorenheesch.nl



Herfstfeest 2025

Voor alle Senioren-Heesch leden.

Zoals elk jaar organiseert de evenementencommissie ook deze keer weer een gezellig Herfstfeest voor alle leden van Senioren-Heesch. Dit vindt plaats op **vrijdagmiddag 14 november in cc. De Pas**. Deze middag zal worden verzorgd door **cabaretier en activiteitenbegeleider Kees Bos**. Hij bedacht een swingend alternatief voor het voor ons bekende spel kienen: de muzikale bingo.

Deelnemers dienen zich **vóór 7 november** op te geven bij **Jeanne Verstegen (0654994528)** of bij **Annie Fransen (0610667278)** of **via de mail evenementen@seniorenheesch.nl** (svp niet via de website)

De entree (€6,= per persoon) dient contant te worden betaald bij het betreden van de zaal, welke om 13.30 uur open gaat. Aanvang van het programma is om 14.00 uur en duurt tot ongeveer half vijf.



Kees Bos

SAMEN UIT ETEN

Op elke tweede woensdag van de maand gaan we met Senioren Heesch, die zich daarvoor aanmelden, uit eten bij het landelijk gelegen 'Het Venster' tussen Heesch en Vinkel. Met het al zesmaal samenzijn vanaf de start in februari, hebben we op woensdag 10 september het 'bestek' weer opgepakt. In de mooie ambiance nemen we plaats aan de klaarstaande, gedekte tafels. Na een drankje bij binnenkomst volgt daarna om 17.00 uur een keuze-soep, de gemaakte 'vlees of vis' opgave en aansluitend een perfect toetje. Een pracht bijeenkomst prima verzorgd door Het Venster.

Ondertussen worden, ook nu in de herfst, de sociale contacten met echtparen en alleenstaanden breed opgehaald en versterkt.

Op woensdag 12 november is wederom het volgende 'Samen Uit Eten'.

Meld u zich daarvoor aan bij: samenuiteten@seniorenheesch.nl - met daarbij opgave van keuze 'vlees of vis'.

We zijn al welkom **vanaf 16.30 uur**.

Kom een keer mee genieten en geef u op. Zou 'fijn' zijn!

Marius van Veghel, 06-10613470



We spreken Frans Eijsink (86) in zijn seniorenflat in Oss, gastvrij onthaald door zijn vrouw Thea. Aanleiding is het beëindigen van een aantal activiteiten binnen Senioren Heesch. Als we bij het begin beginnen moeten we naar 2010/2011, wanneer Frans en Thea lid worden van -toen- KBO Heesch. Al spoedig meldt Frans zich aan als bestuurslid, wordt secretaris en later bestuurslid activiteiten. Hij maakt drie voorzitters mee: Wil de Jong, Loet Kuilaars en Piet Ceelen en mocht vanuit zijn bestuursfuncties de speld ontvangen van KBO Brabant. Als bestuurder liet hij graag zijn gezicht zien bij alle activiteiten. Eenmaal weg bij het bestuur was hijzelf jarenlang als kartrekker of anderszins betrokken bij diverse activiteiten: de themamiddagen, de evenementencommissie, de vakantieweken, de middagtochten en de Museum Plus Bus. Nu is hij nog steeds kartrekker bij de fietsclub en fietst elke week op woensdagmiddag en in de zomermaanden elke 14 dagen de hele maandag met een hele stoet enthousiaste fietsers mee. Hij ziet toe op voldoende goed opgeleide verkeersregelaars en is een fervent promotor van de fietshelm.



Alsof het allemaal nog niet genoeg is doet hij nog vrijwilligerswerk bij Samen Heesch (SSOK & SSOL), bedenkt en werkt elke maand 10 uitstapjes uit voor de Samen Uit Bus van Ons Welzijn (dit gebeurt samen met 2 dames) en draait geregeld klassieke muziek voor een groep bejaarden op een van de gesloten afdelingen in de Nieuwe Hoeven in Schaijk. Al met al een druk baasje, zou je kunnen zeggen. Hij doet zoveel mogelijk op de fiets en komt zo wel aan zijn lichaamsbeweging, maar ook aan natuurgevoel, want hij trekt er ook zomaar op uit – in zijn eentje fietsend in de omgeving van Oss. Als we Frans moeten typeren dan kunnen we dat misschien het beste met woorden als sociaal en verbindend. Zijn hele leven is hij actief (geweest) in het verenigingsleven – ooit begonnen bij de korfbalvereniging en nu nog steeds in onze seniorenvereniging. Daarbij is hij ook ontzettend trouw: nog steeds onderhoudt hij vriendschappelijke relaties met mensen waarmee hij in zijn jonge jaren contacten onderhield in de korfbalwereld. Die trouw hebben we ook gezien bij zijn inzet voor de activiteiten, waarmee hij nu gestopt is én voor de activiteit waar hij nu nog met veel plezier leiding aan geeft: het fietsen met Senioren Heesch. We wensen hem toe dat hij dat nog vele jaren mag blijven doen met hetzelfde plezier als nu en daarmee ook in goede gezondheid. Vanaf deze plaats in ieder geval een oprecht 'dankjewel' voor alles wat je tot nu voor onze vereniging gedaan hebt en veel genoeg bij alles wat je nu nog doet.

namens het bestuur
Jack de Groot



Jaarplanning grote activiteiten 2026

Hieronder een overzicht van alle belangrijke data waarop grote activiteiten gepland zijn.

Noteer deze vast in uw agenda

- 12 februari bijeenkomst nieuwe leden
- 6 maart lentefeest
- 10 maart kartrekkersoverleg
- 26 maart algemene ledenvergadering
- 17 april Seniorendag
- 29 september kartrekkersoverleg
- 9 oktober vrijwilligersdag
- 5 november bijeenkomst nieuwe leden
- 13 november herfstfeest
- 18 december kerstfeest

Huisartsenpraktijk Hiemstra
open voor nieuwe patiënten

Rijbewijskeuringen
voor patiënten
en niet-patiënten
uit Heesch e.o.
Kosten € 50.
Afspraak mogelijk op alle werkdagen
zonder wachttijd via ☎ 0412-451380.

Huisartsenpraktijk Hiemstra
Gildestraat 1, 5384 JC HEESCH
info@huisartspraktijkhiemstra.nl
www.huisartspraktijkhiemstra.nl

GEZONDHEIDSCENTRUM HEESCH
HUISARTSEN PRAKTIJK HIEMSTRA
BENU APOTHEEK
FYSIOTHERAPIE4ALL
PODOTHERAPIE PEETERS
HUIDGERICHT
LOGOPEDIEPRAKTIJK MIEDEMA
VERLOSKUNDIGEN RIDDERHOF
DIETIST RUTH BERNHOVEN
THUISZORG PANTEIN
PRAKTIJKVOET EN VORM
ERGOTHERAPIE ERGOZELF

HUISARTS

DOMME GANS

Fietsend door Herperduin kom je van alles tegen. Overstekend wild, paarden met een bezetter, en overal stront, want die grote Schotse Hooglanders leven nou al zo lang onder de "beschaafde" bevolking, maar ze hebben nog niet geleerd niet op de fietspaden te schijten. Maar ook in de lucht. Er kwamen 3 vogels overvliegen, efee meende ganzen te herkennen. Mannetje, vrouwtje en een nieuwsgierige reserve. Kunnen ook andere vogels geweest zijn, maar gezien de omvang en vlucht zeker geen mussen. Maar over ganzen gaat dit epistel niet. Er kwam een man aanfietsen met dat eeuwige ding in de hand. Nou is dat vasthouden niet zo erg, het kijken erop wel. Hij had geen enkele aandacht voor andere bosweggebruikers. Op het laatste moment had efee het benul wat te roepen. Het ontwaken van de fietser ging goed en we stonden plotseling wel stil. Domme gans kwam er spontaan uit. De man reageerde als een echte gans en keek verbaasd naar de tegenpartij. "Was je soms even de kluts kwijt of leef je altijd in jouw beperkte vooruitblik", was de logische vraag op dat spannende moment. Zijn antwoord verdween in de lucht en we wensten elkaar een aandachtige blik op de bospaden toe. Doet trouwens efee denken aan een lang geleden plaatsgevonden gebeurtenis op de Lagere School (term van toen). We hadden als juf een klein vrouwtje. Haar naam was juffrouw Dooijer. Een brutale donder in die klas riep dan: "Juffrouw Dooier we zijn de kluts kwijt". Dat heeft efee die fietser niet kunnen vertellen want dat schoot hem pas enkele meters verder te binnen. Ganzen in de lucht, een domme gans als medeweggebruiker en onze juf die we vroegen of zij de kluts alweer had gevonden. "Het kan verkeren", zei Bredero. Het blijft een waarheid als een koe. In Herperduin.... als een Hooglander. Efee wil ook weer wat schrijven over de huidige fietspaden. Soms worden die paden, bij uitzondering, ook nog wel gebruikt door fietsers. Zorg er in ieder geval voor dat je altijd de verzekeringspapieren in de fietstas hebt. Want het barst op die paden, van de Wilde Ganzen.

Overpeinzingen

= De pianist had zo'n slechte adem dat de pianotoetsen geel uitsloegen.
= Organiseren is leuker dan meedoen.
Onderweg zijn is leuker dan aankomen.
Nadenken is fijner dan de oplossing vinden.
Stilzitten is het begin van het einde. Koop geen geraniums, die dingen groeien zo snel dat niemand je meer ziet zitten en jij ziet niemand meer voorbij komen.
= en tenslotte
Ik wou dat ik je mijn leeftijd kon vertellen, maar dat is onmogelijk. Die verandert voortdurend.
efee

Meh de sgup

Zondag aagt daag zek smiddus medde ons nor den open dag van Van de Wittering getrojje. Ut waar sgon weer æn umdörrum kaèj druk door òn de Cereslaan. De wages stonne van ut viadukt wies de Karwei òn toe! Æn taène den ingang van Mostake stonne ok nog un del fietse, brommers æn fetbaiks. Bedde ingang van de misse van Van de Wittering ston unne òllinge want mèh fotoos vant bedrijf dur de jorre heen. Ut sgent dæsse begonne zen mèh iin klaèn vragtwagentje. Naw stonne-n-er wel tien kanjers te blinke in de hærfstzon! Toen oew un bietje wèèr de plòts op denne zage welliej nog meer van diej wages stòn. Ik keek us goewt ront mar kos niemus vijne die ik kende. Ut waar allemòl jong graèj wæ door ront liejp of òn un hangtoffel ston te iite of te drinke. Want ge kost ut niej bedenke of ut waar door te krèège. Ja!!! Ægt woor!! Ge kreeg alles, want ut waar vur niks!!! Umdörrum bleef ut ok grif un wèèl druk op de misse van Van de Wittering.



Welliej zen ok strant geweest, æn hen vur ons twit zuutjes ok mar un kroket awt de muur getrokke, toen oew in de gate han dæ diej ok vur ons vur niks ware. Ze smakten der nog lækkerder dur. Toen hurde dætter un òlling rèej vur de bioskoopzaal stòn æn ik ok vur de klimtorre unne kwak jong zaag stòn waagte, zen oew zuutjes nor den awtgang gedòn. Door moesk tog nog efkes men verstaant òn zòn groot graafmesjien vergape! Ik dògt meejessant òn onze Vòdder. Diej gong in de fertiger jørre op zun aaw fiets nor de Lithse polder. Messun sgup op zunne næk æn un trummelke onder de stieke van zunne pakkendrager. Onderweges wier ie òngehaawe dur unne vœltwagter dietuj kontroleerde. Onze Vodder hah twentig sneje mik in zun trummelke zitte. Dieje pliesie vroeg wor dæ broat allemòl vur waar, want hij vertròdwde-n-ut niej òlling! "Naw", sgent onze Vodder toen gezeelt te hebbe, "diej zen allemòl vur mèn. Æn æs ik toavent op haws òn doe, vergok nog van den kloare honger!"

Bært van Trientjes



Feestelijke editie van 'Hoera 't is zondag'

Op zondag 5 oktober was het feest in De Pas bij 'Hoera 't is zondag' – een initiatief van Samen Heesch en Senioren Heesch. Deze editie stond in het teken van ontmoeting en gezelligheid.

De feestelijke middag, die samenviel met de landelijke Week tegen Eenzaamheid en de Nationale Ouderendag, trok veel bezoekers: vaste gasten én nieuwe gezichten. Er was taart, een kleine attentie voor de donkere dagen en vooral veel gezelligheid. 'Hoera 't is zondag' bestaat inmiddels ruim anderhalf jaar en biedt een warme plek voor iedereen die **op zondag** graag wat gezelschap zoekt. Of je nu wilt koffiedrinken, samen lunchen, een praatje maken of een spelletje spelen – alles kan, niets moet.

De inloop is vrij tussen 11.30 en 16.00 uur in De Pas. Aanmelden is niet nodig: je bent welkom om te komen en te gaan wanneer je wilt.

De volgende editie is op zondag 19 oktober. Ben je nog niet eerder geweest? Kom gerust eens langs!

Wil je als gastvrouw of gastheer helpen met dit mooie initiatief neem dan contact op met Samen Heesch, tel. nr. 06 12 997 409 of via: vraag@sameneheesch.nl. Het is gezellig samen met andere vrijwilligers en de gasten, je kunt zelf bepalen hoe vaak en hoe lang je wilt helpen op een zondag.

Vacaturebank

Hieronder treft u de vacatures aan van onze vereniging, waarbij we er telkens één uitlichten. Bij vragen of interesse in een passende functie zoekt u contact met onze voorzitter, Wilma Slaats.
voorzitter@seniorenheesch.nl of tel 06-11122738



Senioren Heesch is een actieve en inspirerende vereniging en door haar ambities permanent op zoek naar versterking op diverse fronten. Door dit terugkerende artikel willen wij onze leden maandelijks op de hoogte houden van onze vacaturebank, waarin telkens één vacature nader wordt uitgelicht.

Bestuursfuncties

Voor versterking van het bestuur zijn wij dringend op zoek naar:

- Bestuurslid Communicatie, die werkgroepen coördineert voor de website, de Nieuwsbrief en de INFO
- Bestuurslid “Kwaliteit en Innovatie”, een nieuwe nog nader te definiëren functie om ons zevenkoppige bestuur compleet te maken

Bestuursondersteuners

Speciaal voor leden die niet zitten te springen op een bestuursfunctie, maar wel bereid zijn om het bestuursleden makkelijker te maken zoeken we bestuursondersteuners, die enkele afgeperkte taken kunnen overnemen, zoals:

- Vrijwilligers die iets kunnen op terrein van artikelen schrijven en grafisch ontwerpen
- Diverse nog nader te bepalen talenten, waar we een passende plaats of invulling voor zoeken

Kartrekkers en vrijwilligers

- Commissie dagtochten
- Voor iedereen die een steentje wil bijdragen is zeker een plaatsje te vinden binnen onze vereniging

Uitgelicht

Lid van de zomeractiviteitencommissie.

Gezocht: iemand die wil meedenken over en mede-organiseren van een zes- tot achtal activiteiten in de zomervakantieweken.

Taken:

- brainstormen over mogelijke activiteiten (dagdeel of hele dag), die in de zomervakantie gehouden kunnen worden (excursies, uitstapjes, bezoek aan culturele of maatschappelijke instelling, creatieve activiteit enz.)
- afspraken maken met te bezoeken locaties, regelen gids/rondleider
- kopij aanleveren voor publicatie
- regelen van aanmelding/inschrijving en financiële afrekening
- begeleiden van groep deelnemers bij de activiteit
- een verslag van de activiteit (laten) maken

De commissie bestaat uit een aantal ervaren commissieleden en mag rekenen op ondersteuning vanuit het bestuur. Het vraagt een kortdurende inzet die veel voldoening kan geven.

Verenigingsnieuws

Op deze pagina communiceren we over zaken die leven binnen de vereniging onder redactie van het bestuurslid Communicatie communicatie@seniorenheesch.nl of tel 06-53769369



**** Vanuit het bestuur**

Na de vakantieperiode is het bestuur druk geweest met de planning van activiteiten voor komende tijd. Ook met de zorgen rondom bepaalde activiteiten, waarvoor we nog steeds vrijwilligers zoeken als kartrekker of anderszins. En we blijven merken dat ons bestuur eigenlijk te klein is voor de ambitie die we hebben. Met twee onbezette posten wordt er van het huidige bestuur soms (te) veel gevraagd. Tegelijkertijd mogen we trots zijn op de dingen die we bereiken – daarvan staat deze INFO weer vol.

We zijn ook blij te kunnen melden dat na ampel overleg met een aantal leden, het financieel jaarverslag 2024 kan worden goedgekeurd. We zijn blij met de ontvangen suggesties om de financiële verantwoording voor een volgend jaar nog helderder te maken

**** Voorzorgcirkels**

Op 30 september was de tweede inspiratiebijeenkomst voor mensen die hebben aangegeven in hun eigen buurt een voorzorgcirkel op te zetten. Een gemengd publiek van initiatiefnemers die de eerste bijeenkomst aanwezig waren en van degene die nu voor het eerst kwamen. Een inspirerende avond weer waarbij Ons Welzijn in de persoon van opbouwwerker Coen Kerkhoff de kring verbreedde tot buiten onze vereniging.

**** Herfstfeest en huldiging jubilarissen**

We zetten een traditie voort en gaan tijdens het herfstfeest op 14 november onze jubilarissen (leden die 25, 40 of zelfs 45 jaar lid zijn) weer in het zonnetje zetten. Daarnaast zal ook een mooi programma worden aangeboden – zie bericht elders.

**** Woonadviseurs**

Sinds enkele maanden hebben we vier nieuwe woonadviseurs voor Senioren Heesch. In de afgelopen periode zijn ze daartoe opgeleid door het bureau van Senioren Brabant Zeeland. Voor onze vereniging zijn dat Carel Slaats, Wim van Grinsven, Theo Verhoeven en ook onze penningmeester, Antoon van Herpen. Wilt u kijken of uw woning veilig is of levensloopbestendig, dan kunnen onze adviseurs daarbij adviseren. Zij lopen met u in en rond de woning om aan de hand van een vragenlijst een woonadviesrapport te kunnen maken. Wilt u zo'n 'woonscan'? Bel (073-6444066) of mail (info@senioren-brabant-zeeland.nl) naar het bureau in Den Bosch. Zij vragen een van de adviseurs contact op te nemen om een afspraak te maken. Behoudens een kleine vergoeding voor eventuele reiskosten (rechtstreeks te betalen aan de woonadviseur) is dit advies voor leden van Senioren Heesch gratis.

**** Lidmaatschap 2026**

Leden die hun lidmaatschap niet wensen voort te zetten dienen voor 1 december schriftelijk kenbaar te maken. Na 1 december wordt uw lidmaatschap automatisch tot het einde van 2026 verlengd (art. 5.2 van het huishoudelijk reglement).

**** Mutaties ledenadministratie van 10 sept tot en met 9 oktober 2025**

Wij heten als nieuw lid welkom: Annie van der Heijden – Broers, Elly Leeijen - van Dijk, Gerrit van de Burgt, Frans van den Hanenberg, Ton Gloudemans, Peter van Grinsven
Zij krijgen nog een uitnodiging voor de eerstvolgende bijeenkomst voor nieuwe leden op donderdag 5 november.

In de afgelopen periode zijn ons ontvallen door overlijden: Wil Hofs – Reyers, Toon van Hoeij, Lucien van Herpen

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte toe om het verdriet en gemis te kunnen dragen. Van veel leden hebben we alleen de gegevens voor zover ze bekend waren bij aanmelding. Inmiddels hebben veel leden een mobiel telefoonnummer of is hun email-adres veranderd nadat ze een andere internetprovider kregen. Het is van belang om dit soort wijzigingen door te geven om optimaal bereikbaar te blijven.
Geef alle wijzigingen in uw gegevens door via ledenadministratie@seniorenheesch.nl. Of gebruik het mutatieformulier op de website. Help ons om het ledenbestand up to date te houden.

**** Bestuursagenda**

- 3 nov Overleg wethouder over wonen
- 4 nov Overleg gemeentehuis over zorgcirkels
- 5 nov Bestuursvergadering
- 14 nov Herfstfeest – huldiging jubilarissen
- 19 nov Themavergadering bestuur

Lekker en gezonde maaltijden aan huis

**IS ZELF KOKEN
NIET MEER MOGELIJK
OF LASTIG?**

Dan zijn we er voor U

Maak nu kennis!

4 maaltijden naar
keuze voor € 18,95

Bel **085 - 90 211 90** en bestel

De Maaltijdservice

info@demaaltijdservice.nl
www.demaaltijdservice.nl



't Dorp 22E
HEESCH
0412 451523



DÉ FIETSWINKEL VOOR AL JE FIETSPLEZIER!

www.fietsplezierheesch.nl

 FIETSPlezier-Michel-van-de-Wetering  fietsplezier_heesch

Contactgegevens

Wanneer u lid wilt worden van de Senioren Heesch, uw lidmaatschap wilt opzeggen of wijzigingen in adresgegevens wilt doorgeven, gelieve contact op nemen met onze ledenadministrateur Wil Welling, tel. 0412 – 454560, of per email: ledenadministratie@seniorenheesch.nl. of via de website: www.seniorenheesch.nl/ledenadministratie.

De bijdrage voor het lidmaatschap van Senioren Heesch bedraagt €26,00 euro per jaar. De contributie geldt voor een kalenderjaar, met dien verstande dat bij aanmelding na 1 januari men per vol kwartaal een kwart van de contributie minder betaalt.

Dus bij aanmelding geldt vanaf 1 april € 19,50, vanaf 1 juli € 13,00 en vanaf 1 sept € 6,50.

Gastlidmaatschap is € 15 per jaar of € 4 per vol kwartaal.

Bestuur		
Wilma Slaats	voorzitter@seniorenheesch.nl	06-11122738
Tinie van Nistelrooij	secretaris@seniorenheesch.nl	0412-452626
Antoon van Herpen	penningmeester@seniorenheesch.nl	06-53400433
Vacature	Communicatie	
Wil van Oorsouw	activiteiten@seniorenheesch.nl	06-55281255
Jack de Groot	zorgenwelzijn@seniorenheesch.nl	06-53769369
Vacature	Kwaliteit en Innovatie	

Ziekenbezoekgroep Lief en Leed - e-mail: liefenleed@seniorenheesch.nl

Contactpersoon: Ria Ploegmakers, telefoon: 0412-233023 of b.g.g. 06-12253638

Ondersteuning en praktische hulp en adviezen

Ouderenadviseurs van ONS welzijn

Mieke Driessen: 0412-453177 / 06-40269765
Marianne van de Hulsbeek: 0412-451463

Mantelzorgmakelaar

Margreet Verboon
Telefoon 06-49 35 52 16
Website: www.voorzorginbalans.nl/contact/

Heesch durf te vragen (hulpdienst)

Aanvragen via app (06-12997409) of
via mail vraag@sameneheesch.nl

Let op!

Nieuw mailadres:
communicatie@seniorenheesch.nl

INLEVEREN KOPIJ INFO 12 - DECEMBER 2025

UITERLIJK DONDERDAG 10 NOVEMBER 2025

E-MAIL: [COMMUNICATIE@SENIORENHEESCH.NL](mailto:communicatie@seniorenheesch.nl)

COLOFON:

INFO is een uitgave van Senioren Heesch.

Postadres Senioren Heesch:
Deken van de Cammenweg 38,
5384 LW Heesch

E-mail: communicatie@seniorenheesch.nl

Betalingen:
Rabobank nr. NL84RABO0120027119
t.n.v. penningmeester Senioren Heesch.

Kamer van Koophandel Oost Brabant:
nummer 17122252.

WARM, STIJLVOL EN WAARDIG

Uitvaartverzorging van Lith

Mortuarium Oss, Heesch, Nistelrode en Herpen



Van Lith Uitvaartzorg

is een begrip in Oss, Bernheze en in de wijde omgeving.

De jarenlange ervaring en onze zorgvuldige manier van werken brengen ons waar we nu staan.

Samen met mijn team van gemotiveerde medewerkers geef ik alle aandacht aan uw persoonlijke wensen, zodat u kunt blijven vertrouwen op de uitstekende dienstverlening die u van ons gewend bent.

Wim Muller

 DOCFALAAN 2, 5342 HZ OSS  0412- 623 173

 WWW.UITVAARTVERZORGINGVANLITH.NL