

NIEUWSBRIEF

MEI 2023

Alle nieuwsbrieven zijn ook terug te lezen op de website: www.kbohapert.nl

Onderwerpen in de nieuwsbrief van mei 2023:

Blz. 2:

- Gedachten
- Overleden leden
- Nieuwe leden
- Werkgroep activiteiten:
- Te verwachten activiteiten:
- Excursie bij de Groene Long in Bladel d.d. 26 mei

Blz. 4:

- Vitaliteitsdag in de MFA "Hart van Hapert" d.d. 25 mei

Blz. 6:

- Zomeractiviteiten van 24 juli tot en met 11 augustus
- Lunchconcerten

Blz. 9:

- Reacties lunchconcerten

Blz. 11:

- Wist u dat ...



Gedachten

**Je kunt beter spijt hebben
van de dingen die je gedaan hebt
dan van de dingen die je niet gedaan hebt**

**kritiek hoort net als regen mild genoeg te zijn
om iemands groei te stimuleren
zonder dat zijn wortels eronder lijden**

Ledenbestand:

Overleden leden

- De heer J. Geraerts, 81 jaar
- De heer A. Snellen, 77 jaar

Nieuwe leden

- Mevrouw K. Spanjers, Hapert
- Mevrouw P. De Hair, Hapert
- De heer P. Castelijns, Hapert
- Mevrouw J. Kox-van den Assum, Hapert
- Mevrouw A. Vervest-Renting, Hapert

Werkgroep activiteiten

Te verwachten activiteiten:

- 25 mei: Vitaliteitsdag, MFA Hapert.
- 26 mei: Om 10 uur: excursie bij de Groene Long in Bladel.
- 24 juli tot en met 11 augustus: De jaarlijkse "zomeractiviteiten".



Excursie bij de Groene Long in Bladel

Op vrijdag 26 mei krijgen we een rondleiding bij de Groene Long in Bladel. We starten om 10 uur met een rondleiding van 1,5 tot 2 uur waarbij Femmes (ontwikkelaar van het project) uitleg zal geven over het ontstaan van de Groene Long, de groenten- en bloementuin, de kinderboerderij en samenwerking met de PiusX enz.

Tussendoor is er tijd voor koffie/thee met iets lekkers.

De bijdrage voor deelname bedraagt 5 euro per persoon.

Omdat er ook een rolstoel pad is, kunnen gebruikers van een rolstoel met een begeleider hier ook aan deelnemen. Om 9.40 uur vertrekken we met de fiets bij de fontein bij de MFA of zorg dat je om 5 voor 10 zeker op de Postelweg 47 bent.

Zin gekregen om hier mee naartoe te gaan?

Geef je voor 15 mei op via de digitale nieuwsbrief of via

info@SVHapert.nl of door onderstaand strookje ingevuld in te leveren in de brievenbus van d'Ouwe Pastorie, Oude Provincialeweg 21B, ter attentie van Seniorenvereniging Hapert.

Naam:.....

Gaat met persoon/personen*
mee op excursie naar de Groene Long in Bladel
(*doorhalen wat niet van toepassing is).

Vitaliteitsdag in MFA "Hart van Hapert" op donderdag 25 mei.

(gratis APK voor de leden van onze seniorenvereniging)

Seniorenvereniging Hapert organiseert in samenwerking met KBO-Brabant en Buurtzorg Hapert een vitaliteitsdag. Op deze dag kunnen onze leden hun vitaliteit laten checken door medewerkers van Buurtzorg en opgeleide vrijwilligers van KBO-Brabant.

Steeds meer merken we dat het belangrijk is om preventief bezig te zijn met onze gezondheid. Wat kunnen we nu doen om zo lang mogelijk vitaal te blijven.

We willen immers oud worden zonder dat zo te ervaren.

Deelnemers krijgen door de vitaliteitsmetingen en gesprekken inzicht in hun vitaliteit en gezondheid. Het is een soort APK-keuring voor heel je lichaam en geest.

De bloeddruk, conditie, bloedsuiker, cholesterol, reactievermogen, oren, ogen, spierkracht, en evenwicht worden gemeten, maar er vinden ook gesprekken plaats over leven, voeding en welzijn. Er is aandacht



voor levensvragen. Het gaat dus niet alleen om de fysieke aspecten maar zeker ook om de mentale gezondheid en zingeving.

Ook is het belangrijk dat de vitaliteitsmetingen gedaan worden in een gezellige en informele omgeving. Het is mooi meegenomen als deelnemers nuttige tips mee naar huis nemen, want er is altijd een afsluitend gesprek met een huisarts en ouderenadviseur.

De vitaliteitsmetingen en gesprekken zijn gebaseerd op kennis uit de Blauwe zones.

Deze 'gezonde gebieden', verspreid over de hele wereld, kenmerken zich door:

- Natuurlijke beweging (werken in de tuin, lopen naar de supermarkt)
- Een doel hebben 'om je bed uit te komen'
- Dagelijks rust- of ontstress-moment
- Niet te veel eten, veel bonen en peulvruchten eten, soms een glas wijn drinken
- Ruimte en tijd voor geloof, geliefden en mensen in de omgeving
- Iedereen 'hoort ergens thuis'

U bent van harte uitgenodigd om deel te nemen aan deze vitaliteitsdag op 25 mei. De dag is ingedeeld van 09.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.00 uur. De metingen en gesprekken duren maar 1,5 uur, u hoeft dus echt niet de hele dag aanwezig te zijn. U kunt zich alléén aanmelden maar ook met uw partner of maatje omdat er steeds met tweetallen wordt gewerkt. Wij zorgen gedurende de hele dag voor koffie/thee/frisdrank/water en na afloop van uw metingen voor iets lekkers.

U zult begrijpen dat gewerkt wordt met een strak tijdschema om de dag soepel te laten verlopen aangezien er 9 blokjes van 10 minuten per deelnemer doorlopen moeten worden.

Het is noodzakelijk dat u zich tijdig aanmeldt en ook op tijd aanwezig bent. Het aantal deelnemers is beperkt tot 80 personen, we werken volgens het principe: Wie het eerst komt, het eerst maalt.

Deelname aan de dag is geheel gratis.

U kunt zich aanmelden via: info@SVHapert.nl of via de digitale nieuwsbrief of door onderstaand strookje ingevuld in te leveren in de brievenbus van d'Ouwe Pastorie, Oude Provincialeweg 21B, ter attentie van Seniorenvereniging Hapert vóór 13 mei.

Naam:.....

Geeft zich metpersoon/personen*
op voor de vitaliteitsdag op 25 mei.
Voorkeur: vóórmiddag of námiddag.
(*doorhalen wat niet van toepassing is).



Zomeractiviteiten

Graag willen wij alvast jullie aandacht vestigen op de ZOMERACTIVITEITEN.

Deze vinden dit jaar plaats van 24 juli t/m 11 augustus. Het is nog redelijk vroeg om hier aandacht aan te schenken maar zet deze data alvast in je agenda! Met een enthousiaste werkgroep zijn we alweer enkele maanden bezig om een gevarieerd programma in elkaar te zetten. Dat gaat van wandeling, bedrijfsbezoek, workshops tot en met sportieve activiteiten! In juni valt het programmaboekje weer bij jullie in de bus. Vanaf 2 Juli kan weer worden ingeschreven. Niet te lang wachten met

inschrijven, want.. vol is vol. Wij hopen dat ook dit jaar weer een goede opkomst is vanuit Hapert.

We proberen voor iedereen iets interessants in het programma op te nemen en zo te zorgen voor een fijne invulling van de zomer/vakantieperiode. Daar doen we het voor!!!

Namens de werkgroep "ZOMERACTIVITEITEN"
Alice Verdijk en Jo Swaans



Lunchconcerten

Al sinds begin jaren 80 worden lunchconcerten aangeboden in Den Bosch. Vanaf 1 oktober 2005 wordt de programmering daarbij niet meer ingevuld door de Azijnfabriek maar is de verantwoordelijkheid overgedragen aan de Stichting Vrienden Kamermuziek 's-Hertogenbosch. Vanaf dat moment worden twee lunchconcerten per week georganiseerd. Met recht een muzikaal pareltje in 's-Hertogenbosch!!! Eerst in een voormalige Azijnfabriek en sinds kort is dit podium verplaatst naar de Triniteitstraat 19.

Zie hiervoor ook de website www.podiumazijnfabriek.nl Vrienden hebben daarbij gratis toegang tot de ca. 75 lunch-concerten en ontvangen wekelijks en maandelijks per mail/post de programma-agenda. Vrienden steunen met hun bijdrage een muzikaal initiatief dat niet meer uit 's-Hertogenbosch is weg te denken.

Een 'Vriend' betaalt € 130,= per jaar. Voor elke volgende persoon op hetzelfde adres is de bijdrage slechts € 95,=. Het seizoen loopt van begin september tot medio juni het jaar daarop.

Het is ons gelukt om vier keer zo 'n lidmaatschap van deze Stichting te kunnen aankopen 'in een try-out'. Daarmee is het mogelijk om steeds met vier personen zo 'n lunchconcert te bezoeken.

Een plus omdat reiskosten en parkeerkosten daarbij kunnen worden gedeeld. Maar ook van de voorpret en de napret kan samen worden genoten. Slechts deze kosten zijn persoonlijk. De entree word je in deze proefperiode voorlopig aangeboden door de seniorenvereniging Hapert.

Aanmelden

Hierbij de links voor de concerten van mei en juni. Ook kun je op de website van Den Bosch wat meer info verkrijgen en te zijner tijd ook daar het dagprogramma bekijken.

[Concerten mei, ga naar link in digitale versie \(op de website\).](#)

[Concerten juni, ga naar link in digitale versie \(op de website\).](#)

Met het aanmelden kunnen ook persoonlijke voorkeuren worden aangegeven.

De inschrijvingen worden daarna gebundeld en Christian van Gorp zal proberen om aan zo veel mogelijk wensen tegemoet te komen. Je kunt aangeven of je als chauffeur en/of met auto inzetbaar bent. Maar ook of je prefereert om zelfstandig een concert te bezoeken. We gaan als volgt te werk:

- Beheer pasjes ligt bij Christian van Gorp.
- Na gebruik worden deze ingeleverd op Claassenpark 22, in de brievenbus naast de entree, zodat deze voor volgende gebruikers klaarliggen.
- Eerste aanmelders hebben in principe het eerste recht tenzij nieuwe aanmelders zich melden die hiervan nog geen gebruik hebben gemaakt.
- Binnen één week voorafgaande aan concert worden geen mutaties meer geaccepteerd.

Laten we maximaal gebruik maken van deze unieke mogelijkheid en hopen dat vele leden genieten van muzikale hoogstandjes. Een succesvolle try-out kan ook zorgen voor continuïteit en een welkome aanvulling in ons jaarprogramma. Mocht je nog vragen hebben dan kun je altijd contact met Christian opnemen, tel.nr.: 06-11086194.

Reacties lunchconcert zaterdag 1 april 2023 in Den Bosch

Wat staat ons te wachten? ´n Heerlijk uurtje!

We kwamen vóór 12 uur aan in de Triniteitstraat 19 en gingen kijken of op nr. 19 de deur al open was. Ja dat was ie! Nat van de regen kwamen we binnen. Ik wilde de kaartjes tevoorschijn halen maar dat hoefde niet. "Zijn jullie vrienden?" werd er gevraagd en "Ja" zeiden we lachend. " Dan kunt u doorlopen, daar zijn koffie en/of broodjes".

We namen alle twee en konden bij een tafel aanschuiven.

Het was nog géén 12 uur! Al meteen een leuke en gemoedelijke ontvangst. Bosschenaren!

Een uur hebben we genoten van Carla Schrijner - celliste, Kathelijn van de Loo - piano en van Arno van Houtert - klarinet. We kregen werken te horen van Ludwig van Beethoven, Max Bruch en Johannes Brahms. Het waren drie bevlogen musici waar we een uur lang van hebben genoten.

Jammer van het slechte weer want er is nog veel meer te genieten in Den Bosch.

Dank jullie wel die ons dit hebben aangeboden!

Carla Merkx en Carla van Basten

Op donderdag 13 april jl. zijn wij naar een lunchconcert geweest in de Azijnfabriek in Den Bosch en dat is aan de Triniteitsstraat 19, minder dan 5 minuten lopen vanuit de Parkeergarage Sint-Jan.

De concerten worden georganiseerd door de Stichting Vrienden Kamermuziek s'-Hertogenbosch.

Tip: wees er op tijd (de concerten vangen aan om 12.30 uur en duren tot 14.00 uur met een korte pauze), want je kunt niet reserveren en vol is vol. En ben je op tijd – wij waren er omstreeks 11.30 uur en de

zaal gaat om 12.00 uur open - kun je genieten van een heerlijk kopje koffie of thee met lekkere broodjes. Deze keer was er een concert bij een nagenoeg volle zaal van het trio Andrea van Beek (zang), Sanne de Graaf (cello) en Bert van de Brink (piano en accordeon) en zij noemen zich Soit (vrij vertaald vanuit het Frans: het zij zo).

Wij genoten van de Franse chansons, op muziek gezet door Gildas Delaporte en gebaseerd op soms eeuwenoude gedichten van Franse schrijvers en dichters, waaronder Victor Hugo en Charles Baudelaire.

De chansons werden door de twee vakmuzikanten en de zangeres fantastisch uitgevoerd, waarbij je als het ware een speld kon horen vallen. Voorafgaand aan elk chanson werd er op humoristische wijze een uitleg van gegeven in het Nederlands. Heel bijzonder was ook dat Bert van de Brink blind is, maar die handicap belemmerde op geen enkele wijze zijn fantastische piano- en accordeonspel.

Het grijs gehalte in de zaal was hoog, maar dat gold natuurlijk ook voor ons. Het is een echte aanrader om naar één van de lunchconcerten te gaan in de komende maanden en voor ons is het ook zeker voor herhaling vatbaar. Wij hebben ervan genoten.

Herman en Betty van Oostrom.





Wist u dat...

- Vanaf dinsdag 18 april het kienen (in de even weken), is verplaatst naar d’Ouwe Pastorie in Hapert? We starten om 13.30 uur. Deze kien-middagen gaan het hele jaar door, ook in de zomerperiode. Iedereen is van harte welkom, ook niet-leden.
- Elke woensdag om 13.30 uur een wandeling start bij de fontein voor de MFA “Hart van Hapert”? Het is een wandeling van 5 tot 7 km op een rustig tempo, bij terugkomst kan nog gezellig koffie/thee gedronken worden in d’Ouwe Pastorie. Deelname is geheel vrijblijvend, zonder kosten en je hoeft je niet aan te melden.
- In september een bridgecursus voor beginners start? Deze cursus start op 18 september en wordt georganiseerd door de Volksuniversiteit Eersel, maar vindt plaats in de MFA “Hart van Hapert”. Vanaf juli kun je je inschrijven bij de Volksuniversiteit in Eersel!
- Wij heel blij zijn met het grote aantal nieuwe leden dat zich de afgelopen maanden heeft aangemeld? Speciaal voor deze mensen organiseren wij een bijeenkomst op donderdag 22 juni om 19.30 uur in de kerkzaal van de MFA. Wij willen graag met deze mensen in gesprek om te weten waarom ze lid geworden zijn en wat ze verwachten van de seniorenvereniging. Tevens willen we graag weten of er mensen bij zijn die iets voor anderen willen betekenen of voor de vereniging in het algemeen. Mensen die al langer lid zijn maar zich aangesproken voelen om ook

mee te denken en te praten over bovengenoemd onderwerp zijn natuurlijk eveneens van harte welkom. We rekenen op een goede opkomst en de koffie/thee staat klaar!

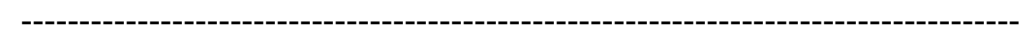
- Wij opnieuw samen gezellig gaan “Uit eten”?

Deze keer gaan we naar restaurant “Kruidenlucht” in Casteren en wel op 11 mei a.s.

Arie Sol en zijn team hebben dan voor ons een voortreffelijk 3 gangen diner bereid en ze staan vanaf 17.45 uur klaar om ons te ontvangen. De prijs voor dit voortreffelijke menu bedraagt € 22,- per persoon. Casteren is niet ver weg en het is leuk om samen op de fiets naar “Kruidenlucht” te rijden. Voor de fietsers onder ons: we spreken af dat we verzamelen bij de fontein aan de ingang van de MFA om 17.15 uur om samen naar Casteren te fietsen (bij goed weer). Mensen die liever met de auto gaan zijn natuurlijk ook van harte welkom.

Als u zin hebt om deel te nemen aan dit buitendorps eetfestijn meldt u dan vóór 8 mei aan via de digitale nieuwsbrief, via info@SVHapert.nl of door onderstaand ingevuld strookje in te leveren in de brievenbus van d’Ouwe Pastorie, Oude Provincialeweg 21B ter attentie van Seniorenvereniging Hapert.

U bent van harte welkom om deel te nemen, het wordt zeker weer heel gezellig!



Naam:.....

Komt met persoon/personen*
gezamenlijk eten bij “Kruidenlucht” op 11 mei
(*doorhalen wat niet van toepassing is).

Voedselallergie:.....

