

NIEUWSBRIEF OKTOBER 2025

In Memoriam: Op 11 augustus is Cis Stevens-Albers overleden. Wij wensen de familie veel sterkte.

Oud papier Nu er zo veel te doen is over het ophalen van oud papier door de vrijwilligers van de verenigingen in de gemeente Oss leek het ons leuk om eens terug te kijken. In de jaren 70 is Ties van Gaal met zoon Henk begonnen met het inzamelen van oud papier. We kregen een foto toegestuurd waarop te zien is hoe het ophalen in zijn werk ging in 1984. U ziet de ophalers hier druk aan het werk. Ze hebben met een kar het papier al opgehaald en stapelen het nu in een container. De container staat voor het café De Sport van de familie Willems. Herkent u de ophalers?



Automatische incasso. De meerderheid van onze leden heeft het incassoformulier ingeleverd. We zijn verheugd dat zo veel leden over willen gaan tot automatische incasso. Dat scheelt veel werk voor onze penningmeester. Hebt u uw formulier nog niet ingeleverd? U kunt dat nog steeds doen op het secretariaat op Rogstraat 25 of rechtstreeks bij de penningmeester op Broekstraat 17.

Enquête. De enquête heeft veel respons opgeleverd, waarvoor onze hartelijke dank. We gaan alles op een rijtje zetten en in de volgende nieuwsbrief doen we kort verslag.

Voor in de agenda

- De vrijwilligersmiddag is verplaatst van 3 oktober naar 24 oktober om 17.00 uur. Uitnodiging volgt.

HOR-lezing op 16 oktober om 14.00 uur in Vidi Reo: Het belang van goed slapen voor een gezonde leefstijl Deze themamiddag wordt georganiseerd door de KBO's van Herpen, Overlangel-Keent-Neerloon en Ravenstein. Spreker is Ria van Dijk, diëtiste. **Toegang is gratis.** U hoeft zich niet aan te melden.

Een gezonde leefstijl kan helpen om langer en in goede gezondheid te kunnen leven. Kleine aanpassingen in je leefstijl, ook als je minder jong bent, kunnen hierop al een positief effect hebben.

Maar, wat is een gezonde leefstijl? Je leefstijl wordt bepaald door je voedings- en eetpatroon, je slaap, de mate waarin je beweegt, hoe je je ontspant, je dagritme en eventueel je gebruik van middelen.

Deze middag gaan we vooral in op de slaap, maar ook de andere factoren komen aan bod.

Voor een gezonde leefstijl is het erg belangrijk dat je goed kunt slapen. Maar er zijn omstandigheden die een goede nachtrust kunnen verstoren. Zijn er misschien die dag spannende dingen gebeurd; blijven je gedachten malen in je hoofd; heb je te weinig gegeten; heb je te laat gegeten, ben je niet moe genoeg; leef je onregelmatig? We bespreken deze middag factoren die de slaap kunnen belemmeren en factoren die de slaap kunnen bevorderen.

Om goed te kunnen slapen is het fijn als:

- je kunt stoppen met piekeren
- je jezelf kunt ontspannen.
- je lichamelijk moe genoeg bent.
- je goed gegeten hebt.
- je een mooie regelmaat hebt (en daar kan een middagdutje zeker bij horen).

Maar hoe doe je dit? Hoe kunnen we zelf een goede slaap bevorderen? Wat is goed slapen? En wat helpt je om goed / beter te slapen? Al uw vragen zijn van harte welkom.



Repair café Herpen 'Weggoaien? Mooi niet! Kom Bij Ons!'

Op 2 en 16 oktober

zitten onze vrijwilligers van 09.30 – 12.00 uur weer voor je klaar om je te helpen met je kapotte apparaat of kleding. Je kunt ook gewoon binnenlopen voor een praatje of een kopje koffie.

Heb je dus iets wat kapot is? Breng het mee en wij kijken of we het voor je kunnen repareren!

Kienen. Onze volgende kienmiddag is op maandag **6 oktober**. **We beginnen om 14.00 uur.** Kom ook gezellig kienen. Je krijgt gratis een kopje koffie of thee. Tot dan! Iedereen is welkom, ook niet-leden.



Met de Museum Plus Bus naar het Van Abbemuseum in Eindhoven op 5 november.

We hebben nog een paar plaatsen over, dus u kunt zich nog aanmelden voor deze reis.

Deze reis is speciaal bedoeld voor onze leden tussen 70 en 91 jaar die zelf, vanwege omstandigheden (lichamelijk, sociaal of financieel), geen museumbezoek meer kunnen organiseren of afleggen. Begeleiders mogen jonger zijn.

Het Van Abbemuseum in Eindhoven is een van de meest toonaangevende musea voor hedendaagse kunst in Europa. Het museum heeft een uitgebreide internationale collectie van ruim 3.600 kunstwerken, waaronder sleutelwerken van Joseph Beuys, Marc Chagall, René Daniëls, Marlene Dumas, Paul McCarthy, Pablo Picasso, Martha Rosler en Lidwien van de Ven.

Kosten voor dit uitstapje zijn € 20,00 per persoon. Hier is koffie met iets lekkers en de lunch bij inbegrepen.

Dagprogramma.

08:45 Aankomst opstapplaats: Alard van Herpenplein 9, 5373AH Herpen

09:15 Vertrek opstapplaats

10:30 Aankomst bij het Van Abbemuseum; Koffie in het museumcafé;

11:00 Toegangsstickers en toiletbezoek
11:15 – 12.15 Rondleiding
12:30 Lunch in het leslokaal
13:30 Gelegenheid tot zelfstandig rondkijken
14:45 Vertrek uit het Van Abbemuseum
15:15 Vertrek bus en 16:30 verwachte aankomst opstapplaats



Wilt u mee? Meld u dan vóór 1 oktober aan bij Reina van Casteren tel. 0486-412175. Geef bij aanmelding aan of je een rollator of opvouwbare of vaste rolstoel mee wilt nemen. We kunnen géén scooter, loopfiets o.i.d. meenemen. **Betaling via de bank vóór 1 oktober op NL82RABO0121691772.** De aanmelding is pas definitief als het geld ontvangen is.

Kaarten elke week op dinsdagmiddag in de Soos van 't Slotje. We beginnen om 13.30 uur. Als u van jokeren of rikken houdt, bent u meer dan welkom op deze middagen. De kosten zijn € 2,00 per middag. Dit bedrag wordt als prijzengeld voor de winnaars gebruikt. Kom gerust een keertje kijken op de dinsdagmiddag om de sfeer te proeven en kaart gezellig mee. Het kaarten is geheel vrijblijvend, dus u bent niet verplicht om iedere dinsdagmiddag te komen. Ook niet-leden kunnen meedoen.

Verkeersdag Senioren op 15 oktober. Op woensdag 15 oktober organiseert Veilig Verkeer Nederland afdeling Maasland weer een verkeersdag voor mensen die al lang hun rijbewijs hebben. Naast een opfrissing van verkeersregels en uitleg over nieuwe regels kunt u ook 1 uur rijden in een lesauto met een ervaren en bevoegde rijinstructeur.



Het programma: wanneer u alleen theorie volgt:

- Theorieles volgen i.v.m. de veranderde verkeers- en gedragsregels zoals rotondes, snelweg, voorsorteervakken en taal van de weg.
- Informatie over geneesmiddelen en alcohol bij ouderen in het verkeer.
- Een fysio- en een ergotherapeut meten functies en geven advies om langer fit te blijven.
- Je krijgt informatie over veilig fietsen op een e-bike.

Het programma wanneer u ook aan de praktijk deelneemt:

- Praktijkles: kennis in praktijk brengen d.m.v. rijden in een lesauto met een instructeur.
- Een opticien en een audicien zijn aanwezig om ogen en oren te testen en indien nodig, hierover advies te geven.
- Uw reactiesnelheid wordt gemeten in een rijsimulator.
- In de pauzes in het programma kunt u gebruik maken van de mogelijkheid voor een fiets-check of voor een adviesgesprek over (aanschaf) fietsen door Fietsloket. Kom daarom per fiets naar de verkeersdag.

Deelnamekosten: Voor alleen het theoriegedeelte € 10,- (incl. theorieboekje). Voor het hele programma € 20,- (incl. theorieboekje en lunch). Voor meer informatie kijk op: www.vvn-maasland.nl. Inschrijving staat open voor iedereen uit de gemeenten Oss en Bernheze.

Aanmelden via website: www.vvn-maasland.nl/verkeersdag

Als dit niet lukt, neem dan contact op met Willy Thomassen tel 06- 33888548. Hij helpt u verder.

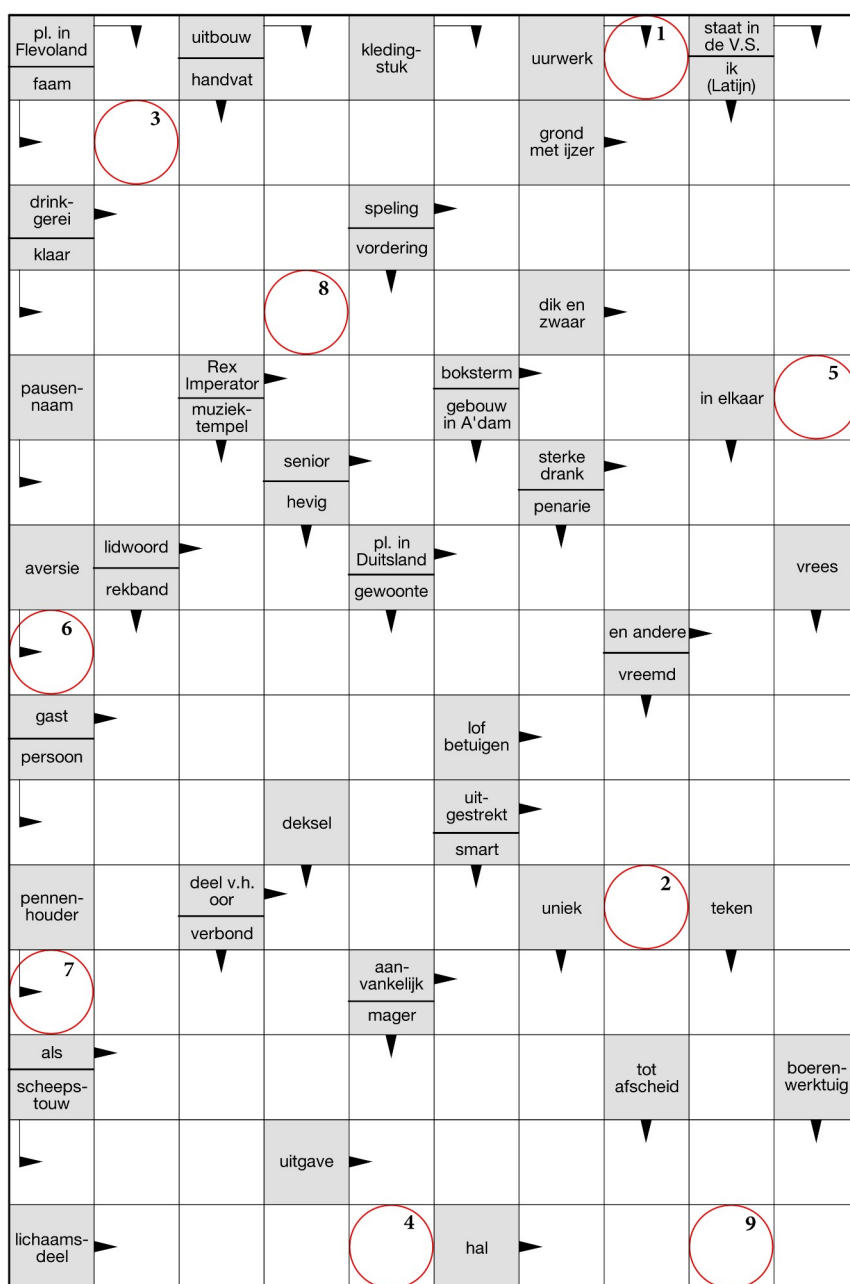
Hebt u hulp nodig? Neem dan contact op met de onderstaande personen:

WMO-Clïëntondersteuning	Belastinginvuller	Vrijwillig Ouderenadviseur
Tonny Klerks 0630974367	Joop Janssens 0621512443	Joop Janssens 0621512443
Joop Janssens 0621512443	Huub Brull 0683712800	Tonny Klerks 0630974367

Contactgegevens: Ben je verhuisd of heb je misschien een ander telefoonnummer of e-mailadres gekregen? Geef dit s.v.p. dan door aan het secretariaat. Tel. 0486-412175 óf kbo@kboherpen.nl

Website: Deze nieuwsbrief wordt ook gepubliceerd op onze website. Kijk voor de actuele informatie op onze website <https://www.kboherpen.nl>.

Puzzel Hiernaast vindt u een Zweedse puzzel. Stuur de oplossing vóór 15 oktober naar kbo@kboherpen.nl óf stop een briefje met uw naam en adres en de oplossing in de brievenbus van het secretariaat op Rogstraat 25. Onder degenen die de goede oplossing hebben ingestuurd, wordt een tegoedbon voor het kienen verloot! De naam van de winnaar wordt in de volgende nieuwsbrief bekendgemaakt.



©www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---