



Senioren Vereniging Westerhoven

Secretariaat: Braambos 6, 5563AB Westerhoven

Telefoon: 040-201 23 32

E-mail adres: p.smolders5@gmail.com

IBANnummer : NL15 RABO 0157 7032 58

NIEUWSBRIEF MAART 2025

- ACTIVITEITEN MAART

- Kienen 5 maart **gaat niet door** i.v.m. Carnaval
- Spelletjesmiddag do 6 maart – 13.30 u
- Jaarvergadering donderdag 13 maart 12.00 uur. Zie voor verdere info de uitnodiging.
- 27 Maart Modeshow Hofmans mode – 13.30 u (zie bijgaande folder)

- ACTIVITEITEN APRIL

- Wo. 2 april kienen
- Ma. 14 april fietsen (vertrek 13.00 u Buitengaander)
- 17 April bezoek Philips Fruittuin in Eindhoven

- AANVULLING JAARPROGRAMMA

- 22 mei lezing
- 5 juni midgetgolf Kempervennen
- 12 juni ????

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

MAANDAG Gymmen, kaarten, biljarten (*nieuwe biljarters van harte welkom*)

DINSDAG: Koersbal (elke dinsdag van 13.30/16.30 u kom gerust eens kijken of dit wat voor u is)

WOENSDAG: Volksdansen, kaarten (jokeren – rikken) biljarten.

In April starten we weer met maandelijkse fietstocht, elke 2^e maandag van de maand (vertrek 13.00 u Buitengaander)

Valpreventie

Ben je 65 jaar of ouder en woon je nog zelfstandig thuis in Bergeijk? Ben je bang om te vallen of val je wel eens?

Zowel binnen- als buitenshuis zijn er veel situaties waarbij je vervelend kunt vallen. Een ongelukje zit immers in een klein hoekje. Gelukkig is er veel wat je kunt doen om dit te voorkomen. Samen kunnen we het risico kleiner maken.

In Bergeijk werken fysiotherapeuten, diëtisten, apotheker, ergotherapeuten, logopedisten, podotherapeuten, seniorenvereniging, Kempen in Beweging, Uniek Sporten, de gemeente en nog vele andere organisaties samen om de risico's op vallen te verkleinen.

Samen hebben we een valpreventieprogramma opgezet waarbij we inwoners willen helpen om het risico op vallen te verkleinen. Dit doen we onder andere door valpreventiebijeenkomsten te organiseren. In 2025 zullen er zes bijeenkomsten plaatsvinden in de verschillende kernen van gemeente Bergeijk. Je kan je nu inschrijven voor de bijeenkomst in Riethoven.

Informatiebijeenkomsten Valpreventie

Op 25 maart 2025 vindt de eerste valpreventiebijeenkomst in de Rietstek in Riethoven plaats. Inloop is vanaf 13.00 uur, de bijeenkomst zelf start om 14.00 uur en duurt tot 16.00 uur.

Deelname is gratis, gezellig en interessant.

Tijdens deze bijeenkomst krijg je informatie over allerlei zaken die invloed kunnen hebben op vallen. De onderdelen die bijvoorbeeld besproken worden zijn:

- tips in en rondom het huis
- uitleg over medicijngebruik
- de invloed van voeding
- informatie over voeten en schoeisel
- de invloed van ademhaling

Ook word je gevraagd een paar meter te lopen. Samen wordt in een persoonlijk gesprek met een fysiotherapeut onderzocht of je een laag, matig of hoog risico tot vallen hebt.

Wanneer een verhoogd risico wordt vastgesteld, wordt samen gekeken wat de mogelijkheden zijn om het risico te verlagen. Zo kun je bijvoorbeeld deelnemen aan een training rondom valpreventie met een fysiotherapeut, wanneer dit wordt geadviseerd. Je bepaalt zelf of je daadwerkelijk deel gaat nemen.

Aanmelden en meer informatie

Meld je gratis aan voor de informatiebijeenkomsten bij De Rietstek in Riethoven op 25 maart om 13.00 uur. Ga naar www.bergeijk.nl/valpreventie en schrijf je in.

Let op: VOL = VOL.

Mocht je niet kunnen of een andere keer deel willen nemen. Hou de website van de gemeente, de socials en HoiBergeijk! in de gaten voor de komende bijeenkomsten.



Blijf Mobiel in Bergeijk

Blijf Mobiel in Bergeijk: Leer Reizen met het Openbaar Vervoer!

Bent u 65 jaar of ouder en wilt u meer leren over reizen met het openbaar vervoer? Kom dan naar de **Blijf Mobiel Dagen** in maart, georganiseerd door de gemeente Bergeijk!

Tijdens deze bijeenkomsten krijgt u alles te horen over hoe u zelfstandig mobiel kunt blijven in de regio. Er wordt informatie gedeeld over de OV-chipkaart, toegankelijkheid van het openbaar vervoer, tarieven, en de mogelijkheden van (buurt)bus, trein en ANWB AutoMaatje. Na afloop weet u precies hoe u gemakkelijk met het openbaar vervoer kunt reizen in Bergeijk en ontdekt u alles over de ANWB AutoMaatje dienst. Ook als u nog zelfstandig autorijdt, is deze bijeenkomst zeker de moeite waard!

Wat kunt u verwachten?

- Duidelijke uitleg over het openbaar vervoer in Bergeijk en ANWB AutoMaatje.
- Mogelijkheid om vragen te stellen en meer te leren over de opties voor mobiliteit.
- Gratis probeerkaarten van Hermes, zodat u het reizen met de (buurt)bus zelf kunt uitproberen.

Data en Locaties van de Informatie Bijeenkomsten:

- **Dinsdag 11 maart** van 13:30 tot 16:00 uur (inloop vanaf 13:00 uur)
Locatie: Ontmoetingscentrum de Buitengaander, Dorpstraat 9, Westerhoven.
- **Donderdag 20 maart** van 09:30 tot 12:00 uur (inloop vanaf 09:00 uur)
Locatie: Buurthuis Samen 't Loo, Terlostraat 7, Bergeijk.

Interesse? Meld u aan vóór de bijeenkomst via www.bergeijk.nl/blijf-mobiel-bergeijk. Heeft u vragen? Bel tussen 9:00 en 12:00 uur naar 0497-551 455. Wacht niet te lang met aanmelden, want per bijeenkomst zijn er slechts 30 plaatsen beschikbaar. Bij voldoende interesse kan er een extra sessie worden georganiseerd.

Let op! Deze bijeenkomst is exclusief voor inwoners van de gemeente Bergeijk. Als u al regelmatig met het openbaar vervoer reist, is deze dag niet voor u bedoeld.