

## NIEUWSBRIEF FEBRUARI 2025

### Van de voorzitter

Het nieuwe jaar is begonnen met een nieuwjaarsbijeenkomst op vrijdag 10 januari. Het was full house of beter gezegd.. druk en gezellig. In een ontspannen sfeer hebben we de beste wensen voor een gezond en gelukkig jaar met elkaar gedeeld. Tijdens mijn praatje heb ik al je aandacht gevraagd voor twee nieuwe projecten. Als bestuur hopen we dat er in groten getale aan wordt deelgenomen.

Wat te denken van:

- de maandelijkse lunch op de laatste woensdag van iedere maand. Na woensdag 29 januari volgt al snel weer woensdag 26 februari. Je weet wel de lunch om 12.00 uur in De Pekhoeve die echt de huiskamer van ons allemaal aan het worden is. Schrijf wel even in. Voor de prijs hoeft je het niet te laten: 5,- euro per keer.
  - Een nieuw project rond het thema: **‘Senioren zelf aan zet. De zorg voor later begint NU’!** Je kunt deelnemen aan drie bijeenkomsten die allemaal gaan plaatsvinden in De Pekhoeve. Mogelijk dat je ook eigen kinderen of een mantelzorger warm maakt om met je mee te komen!!!!!!
    - We starten op **maandag 24 maart van 19.00 – 21.30 uur**. We staan stil bij ‘een kijkje in de toekomst. Deskundigen van Senioren Brabant-Zeeland nemen ons mee en schetsen een toekomst beeld als het gaat om wonen en zorg als je ouder wordt en de vitaliteit gaat afnemen. Met concrete voorbeelden wordt helder gemaakt hoe belangrijk het is om NU stil te staan bij LATER! Na de introductie gaan we met elkaar het gesprek aan. Als maatschappij vraagt de toenemende vergrijzing ook van ieder van ons om actie. De eerste avond wordt de toon gezet voor de twee volgende bijeenkomsten over WONEN en ZORG
    - Op **donderdag 24 april van 19.00 – 21.30 uur staat het thema WONEN en WOONOMGEVING centraal**. Hoe kijk je naar de eigen woon-situatie? Zijn er woonaanpassingen gewenst of noodzakelijk. Bij wie moet je dan zijn? Je kunt ook nadenken over een andere, kleinere en meer op de leeftijd aangepaste woning. Een woning die meer senior-proof is.
    - Op **vrijdag 9 mei van 14.00 – 16.30 uur** volgt de derde bijeenkomst over het **thema ZORG**. Een belangrijke vraag daarbij is: hoe kan ik als senior zo lang mogelijk eigen regie houden over mijn leven en de zorgaspecten daarvan?
- Voor de beide laatste bijeenkomsten hebben we deskundigen uit Ulvenhout en Breda uitgenodigd om ons nader te informeren. Meer informatie volgt in de volgende Nieuwsbrief. Maar ook onze website [www.kbo-ulvenhout.nl](http://www.kbo-ulvenhout.nl) biedt ruime informatie!
- Op **vrijdag 11 april** krijgt de Gezondheidsmarkt die we in 2024 hebben gehouden een vervolg. Op die vrijdag staat het thema **VALPREVENTIE** centraal. Tussen 9.30 en 16.00 uur ben je ook welkom in De Pekhoeve om deel te nemen aan een **VITALITEITSTEST**.



Op basis van de deelname ontvang je een gezondheidsadvies m.b.t. het verbeteren van je balans en verstandige deelname aan sport en bewegen.

Met vriendelijke groet,  
Henk van der Loo, voorzitter

### **Belastingaangifte 2024**

Ook dit jaar zullen onze belastinginvullers (Ben van der Velden en Luc Timmer) weer helpen met het invullen van de belastingaangifte voor 2024. Vanaf 1 maart kan de aangifte weer online worden ingevuld. Als u wilt dat Ben of Luc voor u de aangifte verzorgt, kunt u vanaf half februari een afspraak maken. Ook controleren ze bij de aangifte gelijk eventuele beschikkingen voor huur- of zorgtoeslag. De aangifte kan tot 1 mei worden ingestuurd, maar Ben en Luc willen zoveel mogelijk proberen in maart af te handelen. Maak dus tijdig een afspraak.

Voor de mensen, die voor 2024 al gebruik hebben gemaakt van de hulp van Ben of Luc, is de lopende machtigingscode vervallen. Zij krijgen automatisch een nieuwe machtigingscode toegestuurd door de belastingdienst. Een vriendelijk verzoek om deze nieuwe machtigingscode even telefonisch door te geven aan Ben of Luc zodra u deze binnenkrijgt. Bij mensen die in 2024 voor de eerste keer zijn geholpen is de machtigingscode nog steeds geldig en zij krijgen dan ook geen nieuwe code toegestuurd.

Als u zelf uw aangifte invult, maar over een specifiek onderwerp onzeker bent en een nadere toelichting wil of een vraag heeft, stuur dan een mailtje naar Ben of Luc en zij zullen deze vraag proberen te beantwoorden.

Ben is bereikbaar op telefoonnummer 076-5613759 of email-adres [bvdvelden@casema.nl](mailto:bvdvelden@casema.nl)  
Luc is bereikbaar op telefoonnummer 076-5659491 of email-adres [luctimmer@gmail.com](mailto:luctimmer@gmail.com).

### **Kaartconcoers gaat weer van start op 14 februari.**

Houd je van rikken of jokeren? Kom dan op vrijdagmiddag naar de Pekhoeve.  
Start 13.30u. Inschrijfgeld voor het hele concoers: €6.00.

Er wordt gezellig fanatiek gespeeld en je kunt mooie prijzen winnen.

Van harte uitgenodigd!

Kom op 14 februari eerder naar de Pekhoeve voor het inschrijven en afrekenen zodat we om 13.30 uur echt kunnen beginnen.

Er wordt gespeeld op de volgende data: 14 februari; 7, 14 en 28 maart; en op 4 en 18 april. Op 18 april is de afsluiting met prijsuitreiking.

### **Zaterdag 15 februari BINGO.** Deze keer dus niet de laatste zaterdag van de maand!!

De zaal gaat om 13.30u open; kaarten kosten €4.00, vervolgkaarten €1.50

**Woensdag 26 februari om 12.00u lunch.** Vergeet niet om tijdig te betalen of om je aan te melden: [kboulvenhout@gmail.com](mailto:kboulvenhout@gmail.com)

**Let op: Geen UV:** 19 t/m 23 februari vanwege Sauwel  
**Geen UV** 27/2 tot en met 5 maart vanwege carnaval  
**Geen biljart:** 4 tot 11/2 en van 19/2 tot 11 /3

### Stevig op de Pedalen van Veilig Verkeer Nederland

Doe mee aan de workshop op **woensdag 19 maart 10:00 – 12:00 in de Pekhoeve**

Fietsen is fijn! Of je nou even de boodschappen doet of graag een mooie tocht maakt. Wanneer je een dagje ouder wordt, kan fietsen ook uitdagender worden. Onze spieren worden minder sterk en onze botten worden brozer, naarmate we ouder worden.

Wil jij ook fit en veilig blijven fietsen tot je 100 ste ? Kom dan naar de gratis training Stevig op de Pedalen!

Tijdens de training ga je:

- ☑ Leren hoe je met jouw grootste uitdagingen in het verkeer kunt omgaan
- ☑ Aan de slag met oefeningen om fit te blijven
- ☑ Je kennis vergroten over hoe je een fietsongeval kunt voorkomen
- ☑ Leren of jouw fiets goed en veilig staat afgesteld
- ☑ Handige tips en adviezen krijgen over hoe veilig op pad te gaan
- ☑ Leren wat je moet doen als je valt of bent gevallen

Deelname is gratis maar wel op inschrijving. Er kunnen **maximaal 20 personen** deelnemen. Wie eerst komt, wie eerst maalt. Wees er snel bij. Dit is de enige aankondiging.

Voor vragen of aanmelden kun je terecht bij Mieke Vos. [kboulvenhout@gmail.com](mailto:kboulvenhout@gmail.com) of telefonisch: 06-13101852



**Iedereen veilig over straat**

**VEILIGVERKEER**

**Noteer vast in je agenda: 21 maart Algemene Leden Vergadering.** De agenda komt in de volgende nieuwsbrief.

### **Voor al je vragen over zorg en welzijn kunt je terecht bij:**

Wijkzuster Thecla Flipsen. Zij is te bereiken op tel. Nr. : 06-43050854 of via de mail: [thecla.flipsen@surplus.nl](mailto:thecla.flipsen@surplus.nl)

## Valpreventie, beweegtest, valanalyse en advies op vrijdag 11 april 2025

Vorig jaar heb je kunnen deelnemen aan een **gezondheidsmarkt** op vrijdag 12 april in De Pekhoeve. Je kon de hele dag binnen lopen om te luisteren naar boeiende lezingen over het thema gezondheid en de ruimte was gevuld met marktkramen en een aantal stations om de vitaliteit te meten.

### **Valpreventie en meten vitaliteit**

Met dit bericht vragen we je aandacht voor een vervolg op die dag. Op **vrijdag 11 april a.s.** organiseren we als Ulvenhout Vitaal samen met de Stichting Samen gezond Breda een programma rond het thema VALPREVENTIE. Je kunt dan deelnemen aan een BEWEEGTEST. Je kunt dan niet meer de hele dag binnen lopen. **Inschrijven is belangrijk!**

**Waarom?** Omdat je dan verzekerd bent van een moment op de dag dat je wordt begeleid bij de deelname aan de beweegtest. Nadat enkele metingen worden verricht door leden van een medisch team ga je langs een aantal stations en ontvang je na afloop een advies met betrekking tot val-veiligheid en het belang van verantwoorde deelname aan sport- en beweegactiviteiten.

### **Kijk uit naar de volgende nieuwsbrief**

In de volgende nieuwsbrief ontvang je alle informatie over de dag en de manier waarop je je kunt aanmelden. Na de aanmelding ontvang je een bericht waarin staat hoe laat je voor die deelname op 11 april in de Pekhoeve moet zijn. Het programma wordt afgewerkt tussen 9.00 en 17.00 uur. Door deel te nemen aan de dag krijg je een beeld van: bloeddruk, bloedsuiker, BMI, handknijpkracht, lenigheid, valrisico, balans en algemene conditie. Voor het afnemen van de verschillende testonderdelen kunnen we rekenen op de deskundigheid van een aantal fysiotherapeuten en studenten van de opleiding Sport en Bewegen van Curio in Breda.

### **Doel van de dag**

Door deelname aan de dag willen we de doelgroep senioren in Ulvenhout helpen vitaal, gezond en zelfstandig te blijven door ze te stimuleren te (gaan) voldoen aan de beweegrichtlijnen en wekelijks te sporten, door (onbewust) het valgevaar te meten en valpreventietrainingen aan de bieden aan senioren die dat nodig hebben.

**Tot slot:** we zijn druk op zoek naar iemand die de cursus “luisteren naar klassieke muziek”\_kan geven.\_Is er iemand in je netwerk die dat zou willen/kunnen, dan laat het ons weten.

De volgende nieuwsbrief verschijnt eind februari.