

NIEUWSBRIEF MAART 2025

Van de voorzitter:

Belangrijke informatie voor ieder van ons. Voor iedereen die de komende maanden stil wil gaan staan bij het thema: **“Senioren zelf aan zet. Praat vandaag over morgen!”** De komende maanden luisteren naar deskundigen én praten met leeftijdgenoten uit Ulvenhout. Je kunt ook je kinderen erbij betrekken om na te denken over de eigen toekomst wanneer het om veilig WONEN en juiste ZORG gaat.

Hoezo? Samen met het Senioren Brabant-Zeeland en het Damescollectief Ulvenhout organiseren we in De Pekhoeve, drie bijeenkomsten. Na een algemene start zoomen we in op WONEN en ZORG. Verschillende deskundigen uit Ulvenhout en Breda komen dan naar De Pekhoeve om ons te informeren en na te laten denken. Waarom? Omdat je dan beter de eigen regie kunt houden wanneer je gaat / moet gaan nadenken over een andere, betere en aangepaste woonsituatie en/of wanneer je geconfronteerd wordt met andere zorgvragen.

Daarom nodigen we je van harte uit voor de volgende bijeenkomsten op:

- **Maandag 24 maart a.s.** van 19.00 – 21.30 uur. Een algemene start. Je zult dan beter begrijpen waar het binnen het thema “Senioren zelf aan zet. Praat vandaag over morgen!” om gaat. Het programma zal worden ingevuld door medewerkers van Senioren Brabant Zeeland.
- **Donderdag 24 april a.s.** van 19.00 – 21.30 uur. Het thema WONEN staat centraal. Je krijgt van verschillende deskundigen informatie hoe te handelen bij:
 - Het aanpassen van de huidige woonsituatie opdat veiligheid gewaarborgd blijft.
 - Plannen om het eigen huis te verlaten en te kiezen voor een andere, beter bij de leeftijd passende, WOON-situatie.
- **Vrijdag 9 mei a.s.** van 13.30 – 16.30 uur. Het thema ZORG staat centraal. We kunnen rekenen op een bijdrage van de huisartsen, de wijkverpleegkundigen, de fysiotherapeuten in algemene zin en met aandacht voor specifiek geriatrische hulpvragen. Daarnaast wordt stil gestaan bij zorg voor elkaar, verkleinen eenzaamheid, mantelzorg en de betekenis van blijven bewegen.

Tijdens de bijeenkomsten zullen ook beleidsmedewerkers van de gemeente Breda hun licht laten schijnen op de thema's WONEN en ZORG.

In de maand maart ontvang je in de eigen brievenbus meer informatie over de inhoud van de drie bijeenkomsten. Dan hoor je ook hoe je kunt gaan deelnemen!

Heb je nu al vragen. Stel die gerust bij het secretariaat of bij de voorzitter.

We zijn benieuwd en zien jullie graag komen. Je bent van harte welkom!

Met vriendelijke groet,
Henk van der Loo, voorzitter

Voorzitter: Henk van der Loo
Telefoon: 06-20018885
E-mail: hvanderloo@kpnplanet.nl

Penningmeester: Ton Crul
Telefoon: 06-51019982

Rabobankrek: NL61RABO01167 54 753
t.n.v. KBO Ulvenhout
20126040
KvK



Algemene Ledenvergadering vrijdag 21 maart 2025 in De Pekhoeve.

De zaal is open vanaf 13.30 uur.

14.00u starten we met een kort meditatief moment door Henk van der Loo

Daarna Koffie/thee met worstenbrood .

De vergadering begint om 14.45 uur

Agenda:

1. Opening en welkom door de voorzitter
2. Mededelingen
3. Notulen Najaarsvergadering van 29 november 2024.(al in uw bezit)
4. Jaarverslag 2024 van de secretaris
5. Financieel overzicht 2024 van de penningmeester
6. Verslag van de kascommissie en nieuw kascommissielid benoemen.
7. Vaststellen begroting 2025.
8. Bestuursverkiezing: Aan de beurt van aftreden: Marijke van Eupen en Ton Crul. Zij zijn beiden herkiesbaar.
9. Rondvraag.
10. Sluiting

Punt 8:

Als u zich kandidaat wil stellen voor een bestuursfunctie, nodigen we u graag uit voor een gesprek, voor 15 maart

Na de vergadering kunt u genieten van een door de KBO aangeboden consumptie en is er ruimschoots gelegenheid om met elkaar van gedachten te wisselen. Tot slot verloten we mooie bloemstukjes.

Het bestuur hoopt op een grote opkomst, u bent van harte welkom.

Namens het bestuur,

Henk van der Loo, Voorzitter

Mieke Vos, secretaris

Let op: géén reguliere activiteiten van Ulvenhout Vitaal van 27 februari tot en met 5 maart vanwege Carnaval.

Met ouderen carnaval vieren op de dinsdag 4 maart met Carnaval vanaf 12.11 uur zolang het gezellig is, Locatie De Pekhoeve. Kom naar het KNIJTERBAL.

Ouderen en jongeren samen, uit het dorp, gezellig een bakje koffie drinken of een kopje thee, met een appelflap of worstenbroodje, een advocaatje met slagroom en met carnivals hits uit vroegere tijden.

Deze middag wordt u gratis aangeboden door SUC (Stichting Ulvenhouts Carnaval)

Woensdag 19 maart: Stevig op de Pedalen

Er zijn nog enkele plaatsen vrij voor de gratis bijeenkomst over veilig fietsen. De bijeenkomst is van 10.00u tot 12.00u. Je krijgt een aardige attentie om nog veiliger te kunnen fietsen. Voor vragen of aanmelden kun je terecht bij Mieke Vos via de mail kboulvenhout@gmail.com of telefonisch: 06-13101852

Woensdag 26 maart Lunch: Samen smaakt beter

De lunch start om 12.00u en duurt tot ongeveer 13.30u. Het is in de grote zaal van de Pekhoeve. Deelnemen kan door €5.00 contant te betalen bij binnenkomst; wel graag even melden dat u komt bij secretariaat: kboulvenhout@gmail.com of even bellen: 06-13101852 Of u maakt €5.00 over op bankrekeningnr. NL61RABO01167 54 753 t.n.v. KBO Ulvenhout.

Lezing Marc Permeke 27 maart

Wij hebben Marc Permeke leren kennen als een boeiend spreker over Italië. Hij heeft die cyclus nu afgerond, maar is ook al langere tijd bezig met de nalatenschap van zijn **beroemde grootvader Constant Permeke**. Deze wordt wel betiteld als de "grootmeester" van het Vlaams Expressionisme en heeft een museum in Jabbeke, tussen Oostende en Brugge.

Marc is graag bereid om ons over zijn grootvader te vertellen en ons vertrouwd te maken met zijn kunst, wat zowel schilderen als beeldhouwen omvat. Zijn inleiding is in de Pekhoeve op 27 maart van 9.30-11.30 uur. Aanmelding kan door overmaking van € 11,50 naar bankrekening NL04 ABNA 047 2604 082 t.n.v. J. Box

Inleiding over **Constant Permeke: de hobbelige weg naar erkenning**

Als kleinzoon neem ik u graag mee door het leven van schilder/beeldhouwer Constant Permeke om zijn oeuvre beter te kunnen begrijpen en vervolgens te kunnen plaatsen. Zijn zoektocht is grillig en tegelijkertijd ook verrassend.

Vaak neergezet als voorman van het Vlaamse Expressionisme, maar dekt die benaming wel de lading? Waar was het Permeke om te doen en waarnaar was hij op zoek? Wie hebben hem beïnvloed en in welke mate is dat ook zichtbaar?

Een steeds terugkerend onderwerp in zijn werk is de zee en de vissers, maar hoe stond hij tegenover de hardwerkende visserij bevolking van Oostende? Of de boeren en landarbeiders van het West-Vlaamse platteland. nadat hij zich in Jabbeke had gevestigd?

Het gebruik van aardkleuren in een aantal van zijn schilderijen wordt nogal eens geassocieerd met somberheid, maar is die observatie wel de juiste?

Opmerkelijk is het feit dat hij zich op latere leeftijd op het uitoefenen van de beeldhouwkunst stortte. Welke motieven lagen hieraan ten grondslag?

Kortom, genoeg zaken die om opheldering vragen waarbij de mens Permeke niet zal worden vergeten.

Marc Permeke

Bingo op zaterdag 29 maart

De zaal gaat open om 13.30u; Kaarten kosten €5.00 , vervolgkaarten €2.00.
Er zijn mooie prijzen te winnen, doe gezellig mee!

Valpreventie in Ulvenhout op vrijdag 11 april a.s.

We laten je niet vallen... beweegtest, valanalyse en advies!

In de vorige nieuwsbrief heb je de aankondiging al gelezen. Na de geslaagde Gezondheidsmarkt in april 2024 kun je dit jaar op vrijdag 11 april a.s. deelnemen aan een programma dat geheel in het teken staat van VALPREVENTIE. Dat wil zeggen ... wanneer je twijfelt aan de eigen balans, waardoor je val-gevoelig bent ..., kun je deelnemen aan een programma dat je verder zal helpen. Je wil immers zo lang mogelijk goed op de been blijven. Je wil het vallen voorkomen, zo lang mogelijk uitstellen!

Op vrijdag 11 april krijg je kans om je eigen situatie en mogelijke valgevoeligheid in beeld te brengen. Door deel te nemen krijg je als lid van Ulvenhout Vitaal en het Damescollectief Ulvenhout inzicht in je huidige fysieke gesteldheid én het risico op vallen.

We organiseren de dag in goede samenwerking met de Stichting Samen Gezond Breda en Breda Actief. De leiding van het programma is in handen van Thomas van der Heijden. Op de eerste plaats worden door medisch deskundigen enkele metingen verricht. Daarna ga je deelnemen aan een VITALITEITS-TEST die is uitgezet in De Pekhoeve. Wees niet bang. Je wordt daarbij begeleid. Een van de test-onderdelen is het wandelen over een SMARTFLOOR. Deelname aan de VITALITEITS-TEST levert je veel informatie op.

Na afloop krijg je van een deskundige een val- en beweegadvies en zo nodig een aanbod om deel te nemen aan valinterventies en passende beweegmogelijkheden. Kort en krachtig: de dag levert je heel concreet veel informatie en de mogelijkheid deel te nemen aan enkele beweeglessen om aan de eigen val-preventie te werken.

Er kunnen totaal 110 senioren aan het programma deelnemen. Je moet je daarom aanmelden dat wil zeggen inschrijven. Dat kan alleen op de volgende manier.

INSCHRIJVEN

Je moet dat doen via de computer. Maak gebruik van de volgende link:

<https://www.valpreventiebreda.nl/pekhoeve-ulvenhout>

Kijk dan welke tijdblokken vrij zijn en vul de gevraagde informatie in: naam, adres met postcode, geboortedatum, telefoonnummer en e-mail adres!

We beginnen om 9.30 uur. Ieder kwartier kunnen 5 personen beginnen. Is een tijdsblok gevuld met die 5 personen, dan moet je kiezen voor een ander tijdsblok. Vol is vol! Vanaf de starttijd vraagt de deelname daarna ongeveer een uur. Je wordt binnen een kwartier geholpen. Draag bij de test gemakkelijk zittende kleding en schoeisel.

Heb je vragen of problemen bij het inschrijven, neem dan contact op met een van ons.

Henk van der Loo
voorzitter Ulvenhout Vitaal

Mieke Vos
secretaris Ulvenhout Vitaal

Erna Broeders
voorzitter Damescollectief