



Beste mensen,

Het jaar is weer begonnen en we kunnen terugkijken op een goed bezochte kerstviering. Onder het genot van een buffet en een drankje hebben we geluisterd naar een mooi kerstverhaal, kerstliedjes gezongen en genoten van een optreden van Paul Brugel.

Dit geeft weer energie om in 2024 op dezelfde voet verder te gaan. Elkaar ontmoeten, naar elkaar luisteren en elkaar waar het kan helpen.

Wij als Bestuur zijn graag behulpzaam om je daarbij te helpen. Neem contact op met een van de leden die vermeld staan in het journaal of infoboekje.

Voor nu geniet van het carnaval dat binnenkort weer gevierd kan worden of bezoek aan een door KBO georganiseerde activiteiten.

Peter Plompen, voorzitter

NIEUW CONTACT EN TELEFOONNUMMER LEDENADMINISTRATIE

Ivonne Aarts is voortaan uw contactpersoon voor alle vragen over uw KBO pasjes, adreswijzigingen en afmeldingen. U kunt haar bereiken via tel.no. 06-428 14 114.

HIEP HIEP HOERA

Wij feliciteren hieronder de leden vanaf 90 jaar die deze maand jarig zijn en wensen ze een fijne dag.

Op 04 februari wordt De Heer Daamen 95 jaar.

Op 08 februari wordt Mevrouw Greven - Hoevenaars 94 jaar.

Op 15 februari wordt Mevrouw Hilhorst - Jeurissen 91 jaar.

Op 22 februari wordt De Heer van Hout 90 jaar.

Op 24 februari wordt Mevrouw Roest - Gulickx 90 jaar.

Alle andere leden die in deze maand jarig zijn ook van harte gefeliciteerd.

Leden die 90, 95 of 100 jaar worden, verrassen wij met een bloemetje en een bezoekje. U wordt altijd van te voren gebeld om een afspraak te maken. Vertrouwt u het niet bel dan met Peter Poell, ledenzorg Tel. 06 20 03 72 91.



CONTRIBUTIE 2024

Beste leden, Zoals de meesten van jullie gezien hebben, is op 8 januari de contributie weer automatisch afgehouden. Zouden degenen bij wie dat om een of andere reden nog niet gedaan is, hier zelf zorg voor willen dragen? Overmaken graag op rekeningnummer NL63 RABO 0152 9298 00 met vermelding van uw lidnummer. Gerard van Nimwegen, Penningmeester tel.no. 040 - 20 131 90.

VOORJAARSMIDDAG vooraankondiging

Om alvast in uw agenda te zetten:

Donderdag 28 maart 2024 van 12:00 tot 16:00 uur houden wij bij Lugano onze jaarlijkse voorjaarsmiddag.

We beginnen met een buffet, ook muziek en de loterij zullen niet ontbreken.



2 VRIJWILLIGERS IN DE BLOEMETJES GEZET.

Tijdens de kerstmiddag op 21 december jl. hebben Germa Compen en Jos Musters uit handen van wethouder Bram Bots de gemeentelijke vrijwilligers penning ontvangen. Germa en Jos zijn 10 jaar vrijwilliger bij onze afdeling. Germa als coördinator van de bodes die het magazine ONS en onze nieuwsbrief bij u bezorgen en als hulp bij diverse activiteiten. Jos was enkele jaren secretaris en daarna cliëntondersteuner WMO.

Germa en Jos vanaf deze plaats nogmaals onze felicitaties en we hopen dat we nog lang een beroep op jullie mogen doen.



BEZOEK AAN ONZE LEDEN

De werkgroep ledenzorg maakt afspraken voor een persoonlijk bezoek bij onze leden. Dit geldt voor leden die dit jaar 80, 85, 90, 95 of 100 jaar worden. U wordt altijd van tevoren gebeld. Bent u nog niet benaderd en hebt u behoefte aan een gesprek, dan kunt u ook zelf even contact opnemen. Ondanks alle zorgvuldigheid hebben wij enkele leden die in 2023 80, 85, 90, 95 jaar zijn geworden, niet kunnen bereiken om telefonisch een afspraak te maken voor bezoek. De reden hiervoor kan divers zijn, maar bent u een van hen en zou u het prettig vinden alsnog bezocht te worden, neem dan gerust contact op.

OPROEP: Om het grote aantal bezoeken goed te laten verlopen, is het gewenst ons team van ledenzorg te versterken. Ben jij die sociale betrokken en geïnteresseerde persoon met een luisterend oor dan wil ik graag met jou /u in contact komen.

Peter Poell, ledenzorg Tel. 06 20 03 72 91.



Beste KBO-Leden,

Op Carnavalsmaandag 12 februari 2024 is er een Gouwe Ouwe middag. De organisatie is in handen van De **Stichting Carnavalsviering Striepersgat** en een aantal sponsors. De aanvang van deze middag is om 14:00 uur in "Theater De Hofnar".

De organisatie heeft 75 kaartjes beschikbaar gesteld voor de KBO-Leden. Het is **WEL** de bedoeling, wanneer je kaartjes hebt, dat je ook aanwezig zal zijn.

**U kunt de kaartjes gratis ophalen op dinsdag 6 februari 2024
In "d'n Turfberg" v. d. Clusenstraat van 14.00 tot 16.00 uur.**

MEDITATIE

Uit de groepen van Tai Chi is een nieuwe activiteit geboren en wel MEDITATIE!

Deze wordt een keer per maand op vrijdag gehouden in de bovenzaal van Geenhoven.

De bedoeling is om in een zo rustige mogelijke en stille omgeving, een uurtje alles los te laten. Volledig in jezelf te keren onder leiding van onze docent.

De kosten zijn € 2,50 per keer en met Geenhoven is afgesproken dat we allen ook een consumptie nemen. Bovendien is het napraten met andere deelnemers ook heel prettig!

We beginnen om 10:00 (aanwezig zijn om 9:45) en stoppen om 11:00 uur. Daarna bakje koffie of thee!

De datums zijn: 23 februari, 15 maart, 19 april, 17 mei en 7 juni. Op dit moment zijn er zo'n 11 deelnemers maar de zaal is groot genoeg! Naast makkelijk zittende kleding en wellicht een vestje, is voor de rest weinig nodig. Gerard van Nimwegen, Begeleider Meditatie en Tai Chi



ACTIVITEITENOVERZICHT



Belangrijke dagen			
Di 9 jan.	14:00 - 16:00	Nieuwjaarsreceptie	Turfberg
Do 28 Maart	12:00 - 16:00	Voorjaarsmiddag	
Di 9 april	14:00 - 16:30	Jaarvergadering	Turfberg
Woe 17 april		Kring Voorjaarsreis	
Woe 17 juli		Kring zomerreis	
Ma 14 okt.	13:00 - 16:00	Vrijwilligersdag	Lugano
Do 17 okt.		Kring Ledendag	
Woe 13 nov.		Kring Najaarsreis	
Do 19 dec.	12:00 - 16:00	Kerstmiddag	Lugano
FEBRUARI			
Do 01	20:00 - 22:00	Darten	Geenhoven
Vrij 02	13:30 - 16:30	Dansen	Geenhoven
Vrij 02	18:30 - 21:00	Biljarten	Taxandria
Ma 05	09:30 - 12:00	Bestuursvergadering	
Ma 05	14:00 - 16:00	Open repetitie KBO orkest	t Pumpke
Di 06	13:30 - 16:00	Inloop middag	Turfberg
Di 06	13:00 - 17:00	Line Dance 3 groepen	De Hijskraan
Woe 07	09:15 - 11:45	Tai Chi 2 Groepen	Geenhoven
Do 08	20:00 - 22:00	Darten	Geenhoven
Do 08	13:30 - 17:00	Schilderen	De Horizon
Vrij 09	09:30	Wandelen	Turfberg
Vrij 09	18:30 - 21:00	Biljarten	Taxandria
Ma 12	14:00 - 16:00	Open repetitie KBO orkest	t Pumpke
Di 13	13:30 - 16:00	Inloop middag	Turfberg
Di 13	13:00 - 17:00	Line Dance 3 groepen	De Hijskraan
Di 13	14:00 - 16:30	Kienen	Turfberg
Woe 14	09:15 - 11:45	Tai Chi 2 Groepen	Geenhoven
Woe 14	09:30	Wandelen	Turfberg
Do 15	20:00 - 22:00	Darten	Geenhoven
Vrij 16	13:30 - 16:30	Dansen	Geenhoven
Vrij 16	18:30 - 21:00	Biljarten	Taxandria
Za 17		Vrij dansen	Geenhoven
Ma 19	14:00 - 16:00	Open repetitie KBO orkest	t Pumpke
Di 20	13:00 - 17:00	Line Dance 3 groepen	De Hijskraan
Di 20	14:00 - 15:00	Spreekuur met ondersteuning	Turfberg
Woe 21	09:15 - 11:45	Tai Chi 2 Groepen	Geenhoven
Do 22	20:00 - 22:00	Darten	Geenhoven
Do 22	13:30 - 17:00	Schilderen	De Horizon
Vrij 23	10:00 - 11:00	Meditatie	Geenhoven
Vrij 23	09:30	Wandelen	Turfberg
Vrij 23	18:30 - 21:00	Biljarten	Taxandria
Ma 26	14:00 - 16:00	Open repetitie KBO orkest	t Pumpke
Di 27	13:00 - 17:00	Line Dance 3 groepen	De Hijskraan
Di 27		Journaal + ONS Maart	
Di 27	13:30 - 16:00	Inloop middag	Turfberg
Woe 28	09:30	Wandelen	Turfberg
Woe 28	09:15 - 11:45	Tai Chi 2 Groepen	Geenhoven
Do 29	20:00 - 22:00	Darten	Geenhoven

OVERZICHT ACTIVITEITENBEGELEIDERS

Coördinator Bert Sutton

Wandelen	Sjaan de Lange
Biljarten	Nico v.d. Kraan
Line Dance	Joke v.d. Kraan
Fietsen	Joke v.d. Kraan
Schilderen	Riet v. Moll
KBO Orkest	Gerard Veurman
Dansen	Peter Plompen
Kienen	José Rijkers
Tai Chi	Gerard v. Nimwegen
Darten	Bert Sutton

tel. 06 - 1042 1152

tel. 06	- 41 13 94 87
tel. 040	- 20 18 960
tel. 040	- 20 18 960
tel. 040	- 20 18 960
tel. 040	- 20 40 214
tel. 040	- 20 17 648
tel. 06	- 37 35 24 01
tel. 06	- 20 65 86 43
tel. 040	- 20 13 190
tel. 06	- 1042 1152

KORTINGEN 2024

Het nieuwe kortingen overzicht staat weer op de website: www.kbo-valkenswaard.nl

U kunt leuke kortingen krijgen bij plaatselijke bedrijven. Vergeet niet uw KBO lidmaatschap pas mee te nemen!

KBO REGIO REIS 2024

Op dit moment zijn de onderhandelingen over de Regio reis in de afrondende fase. Deze reis wordt georganiseerd door KBO Kring Heeze-Leende. In de nieuwsbrief van eind februari leest u meer over de bestemming en het hotel. Wel willen ze alvast een tipje van de sluier oplichten. Het is een vijfdaagse geheel verzorgde reis naar midden Duitsland. De reis staat gepland voor woensdag 26 juni t/m zondag 30 juni 2024. Presentatie over deze reis vindt plaats op: donderdag 8 maart, om 9.30 . In Het Perron te Heeze, Schoolstraat 48.

SAMEN ZINGEN OP VRIJDAG

Het Samen zingen is niet elke vrijdag, maar nog op de volgende momenten in 2024:

Vrijdag 9 februari, 23 februari, 8 maart, 22 maart, 5 april, 19 april van 10:30 tot 11:30 uur in de Ontmoetingskerk, Julianastraat, Valkenswaard.



Alzheimer Café Valkenswaard/Waalre

Locatie: cafe-zaal de Dommelstroom

Tijd: dinsdag van 19:30 tot 21:00 uur

Agenda:

30-01 Communicatie bij dementie

27-02 het verloop van dementie

Parkinson Café

Locatie: Auditorium Kempenhof

Tijd: vrijdag van 14:00 tot 16:00 uur

Agenda:

26-01 nieuwsjaarsdiner op inschrijving

23-02 geavanceerde therapieën

Oogcafé Valkenswaard Locatie: Bibliotheek Valkenswaard

Tijd: iedere 3e vrijdag van de maand van 14:00 tot 16:00 uur



Oogvereniging
Noord-Brabant

Informatieplein Valkenswaard voor vragen over taal, digitaal, formulieren en geldzaken

Wil je beter Nederlands leren, online toeslagen aanvragen of zelf dat digitale formulier invullen? Heb je vragen over de digitale overheid of wil je meer grip op je geldzaken krijgen? Het Informatieplein is dé plek in gemeente Valkenswaard waar je terecht kunt voor tips en praktische hulp op verschillende gebieden. Iedere donderdagochtend van 10:00 tot 12:00 uur in de bibliotheek Valkenswaard.





AAN DE SLAG MET ENERGIEBESPAREN

Ook u wilt vast energie besparen dat is goed voor uw portemonnee en het milieu. In Valkenswaard zijn er verschillende instanties waar u terecht kunt voor informatie. Hieronder de diverse aanbieders op een rijtje:

- **de Energiefixer**: zij helpen mensen met een slecht geïsoleerde eigen woning of particuliere huurwoning om energie te besparen. Kleine problemen worden ter plekke opgelost. Binnenkort vindt u alle informatie op www.valkenswaard.nl/energie
- **Energietoeslag** over 2023: kijk op www.valkenswaard.nl/energietoeslag of u er recht op hebt.
- **HR++ glas** installeren? De gemeente helpt door het organiseren van collectieve inkoopacties. Kijk op www.valkenswaard.nl/energie voor meer informatie.

- bespaartips voor huurders:

Woningbelang: u kunt een energiecoach inschakelen. Contact via tel. 040 208 38 38 of e-mail info@woningbelang.nl
Woonbedrijf: info via www.woonbedrijf.com

- **Energieloket gemeente**: iedere zaterdagochtend van 10:00 tot 12:00 uur in de bibliotheek

- **Energiecafé** is een burgerinitiatief van Energiek Valkenswaard. De volgende bijeenkomst op 29 februari, 20:00 uur gaat over warmtepompen en wordt gehouden in buurthuis 't Huukske, Klappermanstraat 17 V'waard. Info via www.energiekvalkenswaard.nl

- **Regionaal energieloket Valkenswaard**: dit is een regionale website waar u advies en tips vindt om energie te besparen. U kunt daar bijv. een gratis online huisscan doen. Voor informatie kijk op www.regionaalenergieloket.nl/valkenswaard

Algemene website waarop u kunt kijken wat voor u van toepassing kan zijn: www.datgeldtvoormij.nl

MANTELZORG VERLICHT

Mantelzorgers die langdurig zorgen, zeker als dit voor iemand in het eigen huishouden is, vinden het vaak lastig om ontspanning te vinden en los te komen van de zorgsituatie. Vaak is het niet prettig om degene die je verzorgt alleen te laten. En regelen dat er iemand in huis komt zodat de mantelzorger even weg kan is ook niet altijd even makkelijk. Bij **'Samen even uit de zorg'** kunnen mantelzorgers samen met degene die zij zorg geven, ontspannen in een andere omgeving. Drie maal per maand organiseert het steunpunt deze laagdrempelige bijeenkomsten in Valkenswaard.

Programma:

- natuurliefhebbers en dierenvrienden

Ontmoet elkaar voor een kop koffie op de kinderboerderij, kijk naar de dieren of maak een wandeling bij het natuurgebied De Kleine Meer. Ook zullen in samenwerking met de kinderboerderij activiteiten of presentaties plaatsvinden waarbij de natuur centraal staat.

Wanneer: **start 25 januari** daarna iedere vierde donderdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur

Waar: Kinderboerderij De Kleine Meer | Bosstraat 45 | Valkenswaard

- creatief actief

Bij de bijeenkomsten in De Zoete Inval staat creativiteit centraal. Terwijl we gezellig praten onder het genot van een kopje koffie, word je uitgedaagd om creatief aan de slag te gaan. Een activiteiten begeleidster van Valkenhof zorgt voor de ideeën en de ondersteuning hierbij.

Wanneer: **start 5 februari** daarna iedere eerste maandag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur

Waar: de Zoete Inval | Nieuwe Waalreseweg 38 | Valkenswaard

- het spel der ontmoeting

Samen met theatermaakster Mieke Toussaint gaan deelnemers samen spelen, muziek ervaren, kijken en luisteren. Samen er even tussenuit om een andere wereld te creëren.

Wanneer: **start 21 februari** daarna iedere derde woensdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur

Waar: De Belleman (theaterzaal) | Bruninckxdal 2 | Valkenswaard

Aanmelden wordt gewaardeerd, maar is niet verplicht. Je kunt je aanmelden door te bellen naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht via 088-0031168 of te mailen naar info@mantelzorgverlicht.nl.

Kijk voor meer informatie op www.mantelzorg-valkenswaard.nl

HEEFT U VRAGEN, HULP NODIG of een wijziging door te geven?

In het informatieboekje 2023 vindt u alle relevante adressen en telefoonnummers.

U kunt altijd een beroep doen op onze bestuursleden. Hun telefoonnummers vindt u ook in het informatieboekje. Kijk op onze website www.kbo-valkenswaard.nl of bel even met het secretariaat Tel. 040 – 20 43 697.

Verslagen van de bestuursvergaderingen van de afdeling zijn op te vragen bij het secretariaat.

Kijk ook eens op www.kbo-valkenswaard.nl voor de laatste foto's.



Met dank aan onze vrijwilligers

VALT HET VOLGENDE JOURNAAL EN MAGAZINE "ONS" BIJ U IN DE BUS IN DE WEEK van 26 februari 2024.

INBRENG VAN LEDEN voor het Journaal

Wij zouden het op prijs stellen als u een bijdrage wilt nieuwsbrief. Dit kan met een gedicht of een verhaal. In welkom. De inzending voor het Journaal van maart februari naar kbovalkenswaardsecretariaat@gmail.com schrijver van de bijdrage voor deze maand is bij de redactie bekend.



leveren aan onze ABN of dialect alles is graag insturen voor 15 of Dommelseweg 155. De

"EEN DAGJE OUDER"

Mevrouw Verhoeven wachtte op de terugkomst van haar man, die zijn auto niet kwijt kon op de parkeerplaats van het winkelcentrum. Hij had haar uit laten stappen en was nu elders een plaatsje aan het zoeken. Ondanks de regen vond ze het niet erg om hier even te moeten wachten. Zo kon ze lekker vanonder haar paraplu de mensen bekijken die af en aan kwamen gelopen.

Vaak spraken hun gezichten boekdelen. Sommigen zagen er erg vermoeid uit, alsof het boodschappen doen een zware klus voor ze was. Anderen hadden ondanks de regen toch nog lol, zoals dat jonge stel dat zojuist voorbij liep.

Maar wat haar het meeste opviel was het gehaaste van erg veel mensen, die onrustige blik in hun ogen, alsof er na vandaag géén dag meer kwam. Dat vond ze erg jammer, want er waren zoveel kleine dingen die je dan ontgingen of die je niet bewust opnam terwijl ze vaak zo mooi konden zijn.

Nee zij vond het niet erg om een dagje ouder te zijn, je hoefde niet zo nodig van alles en je had zoveel meer tijd voor allerlei kleine dingen die aan het leven toch ook z'n charme gaven, zoals vandaag het samen boodschappen doen en daarna gezellig in een rustig restaurantje koffie drinken.

Aan de overkant zag ze haar man aankomen en ze liep hem met een blij gevoel tegemoet, ja, ouder worden had toch ook z'n voordelen.

**JE KUNT ALLEEN TIJD VERSPILLEN
ALS JE VERGEET ER VAN TE GENIETEN**