

NIEUWSBRIEF

JAARGANG 40-NR.09

SEPTEMBER 2023

*** AGENDA**

iedere woensdag		Koffie-/inloopochtend	09.30-11.30 uur
iedere donderdag		Computer-/internetcafé	13.30-15.30 uur
dinsdag	29 augustus	Bingo	13.30-16.30 uur
dinsdag	05 september	Bijeenkomst "wonen-welzijn-zorg" - Kring Breda	10.00-12.00 uur
donderdag	14 september	Hoffmans modeshow	13.30-16.00 uur
maandag	18 september	Uiterste inleverdatum kopij Nieuwsbrief oktober	
vrijdag	22 september	Workshop "valpreventie" - Stichting Sorg	10.00-12.00 uur
dinsdag	26 september	Bingo	13.30-16.30 uur
donderdag	28 september	Dagreis "Treinen en Boten" vertrek vanaf Markt	08.15 uur
vrijdag	29 september	Dansavond	19.30-22.30 uur

Bezorging ONS en NIEUWBRIEF 2023: 26 september - 24 oktober - 28 november - 19 december

STALLEN FIETSEN, ROLLATORS, SCOOTMOBIELLEN bij/in DE ZILVERBERK

Wilt u rekening houden met de volgende afspraken i.v.m. ruimtegebrek in de rollatorruimte:

-FIETSEN nooit mee naar binnen nemen (ook niet 's avonds), deze buiten plaatsen.

-ROLLATORS ingeklapt (indien mogelijk) stallen om ruimte te winnen in de rollatorruimte; evt. wel te gebruiken tot aan een zitplaats, daarna zal een van onze gastvrouwen/-heren de rollator in de rollatorruimte plaatsen.

-SCOOTMOBIELLEN moeten buiten blijven en buiten gestald worden; indien echt noodzakelijk hiermee naar binnen te komen zal in overleg naar een oplossing gezocht worden.

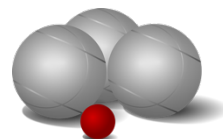
Vanzelfsprekend kan indien nodig altijd om hulp gevraagd worden!

JEU DE BOULES

Op maandagavond 4 september om 18.30 uur worden de banen weer uitgerold en wordt weer gestart met het spelen van jeu de boules tot 21.30 uur.

U bent van harte welkom om mee te doen, kom een keertje kijken!

Ook op vrijdagmiddag wordt gespeeld van 13.30 tot 16.30 uur.



HULPVRAAGKAARTJES op PRIKBORD grote zaal Zilverberk

Om elkaar wat hulp te bieden kunnen kaartjes met hulpvragen opgehangen worden op het prikbord in de Zilverberk. Vanzelfsprekend betreft het hier geen grote zaken, maar enkel en alleen vragen met kleine verzoekjes, uitdrukkelijk niet bedoeld voor commerciële doeleinden.

Voorgedrukte kaartjes om in te vullen liggen in de leeshoek van de Zilverberk.

MET KORTING NAAR DE 50PLUSBEURS

Van 12 tot en met 16 september wordt in de Jaarbeurs in Utrecht de 50PlusBeurs gehouden.

Op de beurs staan honderden stands boordevol informatie, entertainment en aanbiedingen.

Ook KBO staat op de 50PlusBeurs. U vindt ons in stand 07A06, die we delen met het Ministerie van Justitie en Veiligheid, de Nederlandse Vereniging van Banken en de Politie.

U kunt de 50PlusBeurs met korting bezoeken. Bestel uw tickets online in de voorverkoop en betaal slechts € 12,50 in plaats van € 17,50 per persoon. Deze actie is geldig tot en met 11 september. Ga naar www.50plusbeurs.nl en gebruik de kortingscode PL23.

Gaat u met de trein naar Utrecht, dan kunt u op dezelfde website een combi-ticket voor de beurs én de NS kopen. Bereken voor uzelf de voordeligste combinatie.

STEM OP ONS

van MAANDAG 4 SEPTEMBER

tot en met DINSDAG 26 SEPTEMBER 2023



Seniorenvereniging
KBO Prinsenbeek



Ook in 2023 organiseert Rabobank Breda de **RABOCLUBSUPPORT ACTIE**.

Alleen leden van de bank krijgen de mogelijkheid om te stemmen en zij verdelen zo dus het bedrag, dat de Rabobank beschikbaar stelt, over de deelnemende verenigingen en stichtingen.

Ben je klant maar nog geen lid van de Rabobank, maar wil je via Rabo ClubSupport ook het verschil maken voor onze vereniging? Word dan (gratis) lid!

Lid worden kan via de Rabo App of via de website <https://www.rabo-clubsupport.nl>

U mag 3 stemmen uitbrengen op 3 verschillende verenigingen of stichtingen.

Hiervan zou u 1 stem kunnen geven aan Stichting De Zilverberk en 1 stem aan Seniorenvereniging KBO Prinsenbeek.

Hoe meer stemmen we krijgen, hoe hoger het bedrag dat we mogen ontvangen!

Leden die geen gebruik maken van internetbankieren worden door Rabo Nederland benaderd en ontvangen een email of een brief met een code. Zij kunnen stemmen d.m.v. het invullen van gegevens.

Als het stemmen voor u problemen oplevert, dan helpen wij u graag.

U kunt hiervoor de brief met code inleveren bij de Zilverberk. Op de brief kunt u vermelden op welke verenigingen u uw stemmen wilt uitbrengen. Wij gaan dan voor u aan de slag!

De finale van de actie is in de maand oktober, dan worden de uitslagen bekend en de cheques uitgereikt (tussen 2 en 13 oktober 2023).

WIE WIL “FIETSMAATJE” WORDEN?

Sommige leden willen wel graag (gaan) fietsen, maar niet alleen of in een grote groep.

Daarom deze oproep om “fietsmaatjes” om samen te gaan fietsen.

Eventueel kan hierbij gebruik gemaakt worden van een duo-fiets.

Reacties naar secretaris@kboprinsenbeek.nl of bellen naar 076-5416947.



WORKSHOP over “VALPREVENTIE”

organisatie door STICHTING SORG

op vrijdag 22 september om 10.00 uur in De Zilverberk

door Pieter Mies, fysiotherapeut in Prinsenbeek.

**Ook leden van Seniorenvereniging KBO Prinsenbeek zijn hierbij van harte welkom.
Kosten zijn € 5,-- per persoon (inclusief koffie/thee).**

Valpreventie is het verminderen of voorkomen van valongelukken bij ouderen door risicofactoren te behandelen of aan te passen. Vallen doet pijn en vaak houdt men er zowel licht als ernstig letsel aan over. Wanneer we kijken naar vallen bij ouderen, komen er nog een paar complicaties bij kijken die het voorkomen van vallen, oftewel valpreventie, nog belangrijker maken, te weten: ernstige fysieke, mentale en sociale gevolgen.

Een val bij ouderen boven de 65 is bijna nooit “alleen een val” daarom is aandacht geven aan valpreventie zo belangrijk. Het mentale aspect dat valangst creëert, niet meer de deur uit durven te gaan en het gevoel van schaamte, zijn allemaal reële factoren. Uiteraard is het fysieke aspect en het lange revalidatieproces zeer ingrijpend en belemmerend voor de persoon die gevallen is, maar ook voor de omgeving die hun dierbare zelfstandigheid ziet inleveren en nu waarschijnlijk (mantel)zorg nodig zal hebben.

Sjan Franken, secretaris Sorg Prinsenbeek (website SORG: www.sorg-prinsenbeek.jouwweb.nl)

BIJEENKOMST over “WELZIJN, WONEN, ZORG”

organisatie door KRING BREDA

door Els van Daal, projectleider wonen van KBO Brabant

op dinsdag 5 september 2023 van 10.00 tot 12.00 uur in Ontmoetingscentrum De Zilverberk

Om welzijn, wonen en zorg bij een dubbele vergrijzing en toenemende tekorten aan zorgpersoneel goed vorm te kunnen blijven geven is een krachtenbundeling van senioren met vrijwilligers, plaatselijke woon-, zorg- en welzijnsorganisaties en gemeente noodzakelijk.

Om te komen tot bewustwording in het proces over wat helpt om goed geborgd ouder te worden, met daarbij de best passende woonvorm en netwerk, geeft Els van Daal, projectleider wonen van KBO Brabant, over dit onderwerp interactieve workshops aan senioren.

Els zal een toelichting op deze workshop geven en ingaan op een aantal belangrijke onderwerpen die daarbij aan bod komen. Daarnaast zal zij met ons bespreken hoe we in vervolgbijeenkomsten verder kunnen inzoomen op specifieke thema's om te komen tot een brede bewustwording en burgerparticipatie die de gewenste leefbaarheid, zorg en woonvormen voor senioren helpt realiseren.

U bent van harte welkom, toegang is gratis.

<p><u>Voor uw agenda:</u> vrijdag 27 oktober 10-12 uur in De Zilverberk Informatiebijeenkomst over testamenten/erfenissen door mw. mr. M. Dorland, Heijkants Notariaat</p>
--

*** VERSLAG 5-DAAGSE REIS (maandag 22 tot en met vrijdag 26 mei 2023).**

De heer Christ van Boxel heeft ook deze keer weer een mooi verslag gemaakt van de 5-daagse reis naar de Belgische Ardennen.

Het uitgebreide verslag van deze interessante, leuke en gezellige reis, uitgevoerd door Brabant Expres Reizen kunt u vinden op onze website www.kboprinsenbeek.nl, klik op “activiteiten” en dan op “reizen”.

Veel leesplezier!

DAGREIS “TREINEN en BOTEN” op donderdag 28 september 2023

Om 8.15 uur vertrek vanaf de Markt in Prinsenbeek naar het SPOORWEGMUSEUM UTRECHT.



Na een lekker kopje koffie met appeltaart loopt u in het Spoorwegmuseum langs, over en onder de belangrijkste treinen van Nederland!

175 jaar geschiedenis in een spectaculaire spoorbeleving met verschillende werelden, decors, 4D-simulator, een theater en zelfs een heuse belevingsrit langs treinen uit de jaren '20 en '30.

Daarna gaan we in VIANEN aan boord voor een unieke 5 SLUIZEN VAARTOCHT.

Zodra de trossen losgaan wordt een heerlijke lunch geserveerd.

We varen door de sluis van Vianen naar de Lek en vervolgens via de Koninginnesluis naar Oud Vreeswijk om door het Merwede Kanaal te varen naar de Zuidersluis bij Jutphaas. Hier schutten we naar het Amsterdam–Rijnkanaal en varen naar de grote Beatrixsluizen bij Vreeswijk.

We varen weer naar de Lek om te schutten en om weer bij Vianen binnen te varen.



Deze prachtige dagtocht sluiten we af met een 3 gangendiner, waarna we om 20.30 uur weer terug zijn in Prinsenbeek.

In de reissom is inbegrepen: Vervoer per luxe touringcar voorzien van bar, toilet en airco; service en begeleiding van onze ervaren chauffeur; koffie/thee (1x) en appeltaart; entree spoorwegmuseum; lunch aan boord; rondvaart 5-sluizentocht; 3 gangendiner ter afsluiting.

Niet inbegrepen: Overige verzorging, persoonlijke uitgaven, en niet genoemde entreegelden optionele reis- en/of annuleringsverzekering en fooien. De bar is tegen betaling.

De prijs voor dit uitstapje bedraagt € 89,50 per persoon.

Let op: Als u in het bezit bent van een Museumkaart of een VIP-kaart van de Vriendenloterij krijgt u korting als u deze aan de chauffeur kunt laten zien.

Deze korting wordt na de reis met u verrekend door de penningmeester van de KBO.

Vergeet dus zeker niet om uw kaart mee te nemen!

Inschrijven voor deze reis door het invullen van het inschrijfformulier vòòr 4 september.

INSCHRIJFFORMULIER dagreis donderdag 28 september 2023

Het ingevulde formulier kunt u inleveren bij de Zilverberk. Ook kunt u uw aanmelding mailen naar secretaris@kboprinsenbeek.nl

Voorletters en achternaam:.....

Voorletters en achternaam:.....

Adres:.....

Telefoonnummer:.....

E-mailadres:.....

Lidnummer KBO:.....

Uw inschrijving is **pas definitief** als u vòòr 4 september € 89,50 per persoon heeft overgemaakt op bankrekening NL07 RABO 0142 5165 97 t.n.v. Seniorenvereniging KBO Prinsenbeek, onder vermelding van “Dagreis 2023”.

ZILVEREN KBO-SPELD VOOR MEVROUW ANS HAGE-KOKSHOORN, DIRIGENTE GEMENGD KOOR VIVA LA MUSICA

Op maandag 26 juni j.l. hebben we, in het bijzijn van haar kinderen, afscheid genomen van de dirigente van ons koor, mevrouw Ans Hage.

Ans heeft het koor ruim dertig jaar geleden mee opgericht en heeft vele jaren pro deo het koor gedirigeerd, hiertoe muziek uitgezocht, repetities en uitvoeringen voorbereid.

Verschillende koorleden hebben haar tijdens de gezellige afscheidsbijeenkomst toegesproken, gezongen en acts opgevoerd. Voorzitter Wender de Beet heeft Ans voor haar verdiensten voor de KBO de Zilveren KBO-speld uitgereikt. Ze werd uitgebreid in de bloemetjes gezet en heeft zelf nog een laatste keer gedirigeerd. Wij bedanken Ans zeer voor haar tomeloze inzet en enthousiasme.



Koor 'Viva la Musica' is officieel opgericht in 1990, met als eerste dirigent Rinus Schetters. De repetities zijn op maandagochtend. Op verzoek treedt het koor op bij de verschillende vieringen in De Zilverberk, zoals bij de adventsvieringen. Daarnaast deed het koor ook mee aan de regionale korenwedstrijden en verzorgt het tot op dit moment regelmatig optredens bij andere KBO's en in verzorgingshuizen.

'Viva la Musica' mist nu in korte tijd behalve zijn dirigente ook pianist Bert Brouwers die volkomen onverwacht is overleden. Een nieuwe dirigente en pianiste zijn inmiddels gevonden.

Het koor repeteert iedere maandagochtend van 9.30 tot 11.30 uur en verwelkomt graag nieuwe, enthousiaste leden!

Gemengd koor Viva la Musica
op de eerste repetitiedag in
augustus 2023
in de nieuwe samenstelling



RIKKEN

Na de zomer wordt weer met rikken begonnen op dinsdag 5 september om 13.30 uur.

Op dinsdag 3 oktober gaat weer de hele dag gerikt en gejojerd worden in De Zilverberk, samen met een aantal KBO's uit de regio.

COMPUTERPROJECT

Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar voor cursussen in het najaar, met name bij de cursussen voor gebruik van mobiele telefoons en tablets, zowel Iphone als Ipad, Androidtelefoons en -tablets. Algemene werking en instellingen worden in de cursussen behandeld en ook gebruik van Wifi, het updaten en de Apps waaronder mobielbankieren, agenda, contacten, notities, Appen, e-mailen. Wilt u nog meedoen aan een van de cursussen geeft u dan zo snel mogelijk op middels bijgaand inschrijfformulier.

Informatie bij de coördinator van het computerproject dhr. Dijo van Gils, tel. 06-24954211.

COMPUTERPROJECT



INSCHRIJVING COMPUTERCURSUSSEN – NAJAAR 2023

Onderstaand vindt u het aanbod computercursussen voor het komende najaar.
Met dit formulier kunnen belangstellenden zich aanmelden voor één of meerdere cursussen.
Indien u van deze mogelijkheid gebruik wenst te maken gelieve dit formulier verder in te vullen
en **in te leveren bij de Zilverberk, Schoolstraat 9 te (4841 XC) Prinsenbeek.**

Ondergetekende,
naam: _____ voornaam: _____ M/V _____

geboortedatum: _____ adres: _____

postcode: _____ woonplaats: _____ telefoon: _____

e-mailadres: _____ KBO-lid: ja / nee _____

Wil graag aan de volgende computercursus deelnemen (aankruisen wat van toepassing is):

1. **Basiscursus Windows 10 / 11 voor beginners (maandagochtend) medio september**

2. **Basiscursus Windows 10 / 11 voor beginners (woensdagochtend) medio september**

3. **Gebruik mobiele Samsung Telefoon en/of Tablet (Android) 6 lessen
donderdagochtend 9.30-11.00 uur op 12-19-26 oktober / 9-16-23 november**

Overige Android telefoons merk:

4. **Gebruik van iPhone en/of iPad (iOS) van Apple 6 lessen
dinsdagochtend 9.30 -11.00 op 19 september / 3-17-31 oktober / 14-28 november
Cursus 3 en 4 zijn zowel geschikt voor beginners als ook voor diegenen met enige ervaring.
De volgende punten worden behandeld Algemene werking en instellingen, Wif-Fi, updaten,
Apps o.a. mobielbankieren, agenda, contacten, notities, Appen , e-mailen, foto's en filmen.**

5. **Eventuele andere ideeën voor cursussen /Workshops:**

Datum: _____ **Handtekening:** _____

- Extra formulieren en brochure kunt u vinden in de leeshoek van de Zilverberk.
- U kunt het inschrijvingsformulier ook downloaden van de website van KBO Prinsenbeek www.kboprinsenbeek.nl
- Ook is er de mogelijkheid het per e-mail aan te vragen: dijolies@ziggo.nl
U krijgt bericht wanneer de cursus bij voldoende deelname start of onverhoopt vervalt bij onvoldoende deelname.

Voor alle bijkomende vragen over dit cursusaanbod kunt u contact opnemen met de coördinator van het computerproject dhr. Dijo van Gils, tel. 06-24954211.

