

NIEUWSBRIEF JANUARI 2025

NIEUWS VANUIT HET BESTUUR

Er zijn weer enkele nieuwsberichten die we met onze leden willen delen:

- Koffie-uurtje: Even de deur uit
- Nieuws van het Eetpunt
- Kerstviering 18 december
- Kerstgedicht
- Kort Kerstverhaal
- Valpreventie 13 februari 2025 Hart van Heuze



Bestuur van
Seniorenvereniging
Heusden wenst u fijne
Kerstdagen en alle
goeds voor het nieuwe
jaar.

EVEN DE DEUR UIT?

Zoals we al een keertje gemeld hebben in de vorige nieuwsbrieven, houden we in de wintertijd elke donderdagmorgen een koffie uurtje van 10.00 uur tot 11.00 uur.

Alle leden van de seniorenvereniging zijn welkom. Je kunt gewoon binnenlopen zonder aanmelden.

Gezellig samen een tas koffie drinken en geheel gratis ☺

Dus kom erbij zitten! Samen koffiedrinken is wel zo gezellig.
Wees welkom!



EETPUNT

Aanstaande woensdag 18 december is het dit jaar de laatste keer dat het Eetpunt georganiseerd wordt. Aansluitend is de kerstviering van de seniorenvereniging.



Vele bewoners van Heusden hebben hun weg naar het Eetpunt al gevonden. Als u het fijn vindt om 1 keer per maand gezellig samen te eten, sluit gerust aan, er zijn nog plekken vrij. En: Un schön toffel volluk is altijd fijner.

De vrijwilligers zorgen elke maand voor een gezellig gedekte tafel en serveren met veel plezier een heerlijke warme maaltijd. Vindt u het fijn om nog even na te keuvelen kan dat onder het genot van een kop koffie of thee. Denkt u nu dat is misschien wel iets voor mij of voor ons, meldt u dan aan bij Jacqueline Lammers 06 2013 9308.

Het is altijd de 3e woensdag van de maand, in 2025 wordt het voor de eerste keer weer georganiseerd op 15 januari.

Alle vrijwilligers van 't Trefpunt en het Eetpunt wensen u fijne feestdagen!



KERSTVIERING 2024

Wij nodigen alle leden uit voor de jaarlijkse kerstviering op **woensdag 18 december** in Hart van Heuze om **13.30** uur.



Het eerste deel van de middag is met een gebedsdienst in kerstsfeer, gelezen door onze eigen leden en afgewisseld met stemmige kerstliederen door ons koor Amicitia.

Tijdens de pauze is er koffie met worstenbrood. Na de pauze kunnen we genieten van een mooi toneelstuk, gespeeld door de toneelclub van eigen leden "Twordwa". Opgave van tevoren is niet nodig. We heten jullie van harte welkom en wensen jullie een fijne middag toe!



KERSTGEDICHT

Het draait niet om de kerstboom
met de ballen en de piek
de lichtjes en de strikken om
de glanzende cadeautjes
voor het knapperende haardvuur;
een warmte, die je hart niet raakt.

Het gaat niet om de tafel
gedekt met fijn wit linnen
het keurige servies gevuld
met geurige gerechten
en volle rode wijnen;
het water dat je in de mond loopt.

Het draait niet om de vlokken
fijn wit sneeuw, die uit de lucht
neerwarrelen op aarde
en de wereld schilderachtig
een andere kleur geven;
al is het maar voor één dag.



't Gaat om Jezus komst op aarde,
heel eenvoudig, in een stal,
Zoon van God, Immanuel.
De Redder die je zoekt
en je bevrijdt van het water
dat je tot de lippen staat.

Hij kleurt je leven met Zijn bloed
veel witter nog dan sneeuw
niet voor één dag, maar eeuwig
Kerstfeest;
Het draait om Hem
het gaat Hem om jou.

KERSTVERHAAL

Marieke was wat langer op school gebleven om de juf te helpen de klas gezellig te maken voor het kerstfeest. Eerst hadden ze zilverkleurige slingers kriskras aan het plafond bevestigd. Daarna had juf de lichtjes in de kerstboom gehangen en zij mocht de rode- met zilverkleurige ballen een plaatsje geven. Tevreden hadden juf en zij er naar gekeken. Ze had stilletjes een zucht geslaakt. Het was ook een prachtige boom. Een droomboom.

'Nu moet je gauw gaan hoor, Marieke, mama weet niet waar je blijft. En vanavond moet je hier ook weer op tijd zijn. Maar heel fijn dat je me geholpen hebt'.

Marieke had geglunderd. Ze vond het heerlijk om de juf te helpen en zo'n mooie kerstboom versieren voor het kerstfeest met de klas was helemaal geen straf. Zeker nu niet, nu ze thuis...

Het is al bijna donker en de lantaarnpalen springen aan. Ze duikt nog eens wat dieper in haar sjaal en ze is blij dat ze haar wanten aan heeft. Bij een woonwijk gaat ze wat langzamer lopen om daar, waar de gordijnen niet gesloten zijn, naar binnen te gluren. Overal branden lichten, ook lichtjes van kerstbomen. Het ziet er gezellig uit. Wat is het toch jammer dat zij thuis geen kerstboom hebben.

Een paar weken geleden had ze het al aan mama gevraagd.

'Wanneer halen we een boom, mama?'

'Deze keer komt er geen boom, lieverd. Ik heb er geen genoeg geld voor.'

Net toen ze wilde gaan mopperen dat er tegenwoordig nergens meer geld voor was, zag ze hoe mama stiekem met de mouw van haar trui een traan wegveegde. Ze had eens diep gezocht.

'Dus er komt echt geen boom?'



‘Nee, helaas. Ik weet niet waar ik het van moet betalen nu papa...’

En voor ze haar zin af kon maken, gleed er een dikke traan over haar wang, gevolgd door nog één en nog veel meer. Mama kon ze niet meer tegenhouden met haar mouw.

Marieke had haar moeder een stevige knuffel gegeven.

‘Het geeft niet, echt niet. Misschien volgend jaar wel weer.’

Mama had haar een dankbaar lachje geschonken.

Heel diep in haar hart vindt ze het wel erg. Ze houdt zo enorm van kerstbomen met veel lichtjes. Het maakt haar blij. Elk jaar kijkt ze er naar uit. En dit jaar helemaal. Papa is weg en nu is er ook al geen boom met lichtjes. Dan denkt ze weer aan mama en hoe ze steeds weer haar best doet om voor haar te zorgen. Er is eten en kleding en al komt het van de Voedselbank en uit de Doorsluiswinkel, het is er altijd wel. Weer neemt ze zich voor om flink te zijn en niets aan mama te laten merken. Ze kijkt nog eens naar binnen hier en daar, maar de meeste gordijnen zijn nu gesloten. Dan bedenkt ze zich dat ze vanavond kerstfeest gaat vieren met de klas en de ouders en snel zet ze er de pas in.

Als ze die avond in haar mooiste jurk met haar moeder de klas in komt, houdt ze haar adem in. Juf heeft alle lichten uitgedaan. De waxinelichtjes in de geverfde jampotten branden, de zilverkleurige slingers aan het plafond glinsteren. Maar het allermooiste is de boom. In het donker branden de lichtjes nog mooier. De ballen draaien een beetje en weerspiegelen de lichtjes; het lijkt wel of het er twee keer zoveel zijn.

‘Dat was een fijne avond,’ zegt mama, als ze weer naar huis lopen.

‘Ja hè, en wat vond u van de kerstboom?’

‘Prachtig, Marieke. En hij was ook echt heel mooi versierd. Je hebt goed je best gedaan.’

Thuis pakt Marieke het tasje uit, dat alle kinderen hadden gekregen. Ze legt de inhoud bij elkaar: een mandarijntje en twee schuimkransjes, een boekje en een mooie kaart van de school. En daar ligt nog iets, helemaal onderin. Voorzichtig haalt ze het uit het tasje. Het is een roze kaarsje in een glazen potje en het ruikt lekker naar rozen. Er hangt een kaartje aan. Op de voorkant staat in juf’s sierlijke handschrift: ‘Voor Marieke’.

Ze slaat het kaartje open en daar staat een klein gedichtje, speciaal voor haar:

Lichtpuntjes

Soms zijn ze groot

Soms zijn ze klein

Je hoeft ze niet te zoeken

Je kunt ze ook zijn

Kijk eens mama, wat ik heb gekregen van de juf.’

Trots laat ze het kaarsje zien. Mama leest het kaartje en geeft het dan weer terug aan haar.

‘Marieke,’ zegt mama, ze klinkt een beetje ontroerd. ‘Dat is een prachtig gedichtje.’

Marieke knikt.

‘Weet je wel wat het betekent?’

Marieke haalt haar schouders op. Eigenlijk weet ze het niet zo goed.

‘Gaat het misschien over de lichtjes in de kerstboom?’

‘Een klein beetje wel. De lichtjes in de kerstboom op school waren erg mooi, het waren grote lampjes en je kon ze duidelijk zien branden’.

‘Onderweg naar huis heb ik overal naar lichtjes gezocht,’ zegt Marieke.

‘Maar je kunt het gedichtje ook op een andere manier lezen. Een lichtpuntje kan ook iets prettigs betekenen, zoals bijvoorbeeld de kaartjes die we zomaar kregen voor die voorstelling van vorige week of de fijne kerstfeestviering van vanavond. Maar ook dat Jezus naar de wereld kwam.’

Marieke knikt blij, ja dat begrijpt ze wel. Dat zijn best heel bijzondere lichtpuntjes.

‘Je kunt zelf ook een lichtpuntje zijn,’ gaat mama verder.

‘Hoe kan dat dan?’

‘Nou, door de juffrouw op school te helpen. Dat vond ze toch zo fijn?’

Marieke knikt.

‘Of toen je mij vanmiddag troostte. En toen je vanavond naast Karlijn ging zitten, die helemaal geen vriendinnetjes heeft.’

Marieke straalt. ‘Dus toen was ik een lichtpuntje?’

‘Ja, Marieke, jij bent een lichtpuntje. Mijn lichtpuntje.’

‘Maar u bent mijn lichtpuntje,’ roept Marieke uit. ‘U zorgt zo goed voor mij. U werkt hard en u bent er altijd voor mij.’

Mama glimlacht.

Weet je mama, deze lichtpuntjes zijn misschien wel veel mooier dan alle lichtjes in alle kerstbomen op de hele wereld.’

‘Ik weet het wel zeker,’ zegt mama. ‘Kom eens naast me staan, hier bij het raam.’

Ze schuift de gordijnen een beetje opzij. Als vanzelf kijken ze omhoog. Het is een heldere nacht en de lucht is vol sterren.

‘Dat zijn ook prachtige lichtpuntjes,’ zegt mama zacht. ‘En daar is de hemel, waar papa woont.’

Ze blijven een poosje naar boven staren, denkend aan hem, die ze zo missen.

Maar dan roept Marieke plots opgetogen: ‘Mama! Kijk daar... Daar is onze kerstboom!’

Mama richt haar blik weer naar beneden en dan ziet ze het meteen. In het parkje dat pal aan hun achtertuin grenst, rijst de oude statige dennenboom op, voor de gelegenheid versierd met wel duizend stralende lampjes. Schitterend speciaal voor hen.

PERSBERICHT ONIS

13 februari 2025 - bijeenkomst valpreventie

De eerste bijeenkomst in Asten over dit onderwerp in september was een groot succes. Daarom is er een bijeenkomst gepland op 13 februari 2025 in Heusden. Van 15.00 tot 17.00 uur in de grote zaal van het Hart van Heuze. Deelname is gratis. Je krijgt tips en leert hoe je langer fit en sterk op de been blijft.



Informatiebijeenkomst 'Ik sta sterk'

Ben je 65 jaar of ouder en woon je nog zelfstandig thuis? Merk je dat je soms bang bent om te vallen? Voel je je soms wat minder zeker of minder sterk op de been? Dan is deze informatiebijeenkomst zeker zinvol voor je. Tijdens deze bijeenkomst krijg je informatie en tips over verschillende onderwerpen die invloed hebben op vallen. Denk daarbij aan risico's in en om huis, het gebruik van medicijnen, een slechte houding en je spierkracht. Maar ook schoeisel en voeding komen aan bod.

Alle deelnemers doen een test met een zogenaamde 'Smart Floor': een vloer die registreert hoe je loopt. Vervolgens ga je met de uitkomsten van die test in gesprek met een fysiotherapeut. Ook andere professionals als apotheker, diëtist, ergotherapeut en podotherapeut zijn aanwezig om je persoonlijke situatie met je door te nemen en tips te geven. Mogelijk kom je aanmerking voor één van de gratis valpreventie cursussen die in Someren worden aangeboden.

Cursus valpreventie

Wanneer uit de test blijkt dat je een verhoogd risico op vallen hebt, kun je gratis deelnemen aan valpreventie-trainingen. Deze worden begeleid door professionals als bijv. fysiotherapeuten. Er zijn verschillende mogelijkheden. Je stemt zelf met de fysiotherapeut af welke vorm het beste bij jou past.

Aanmelden en meer informatie

De coördinatie van dit programma ligt bij Onis Welzijn. Woon je in de gemeente Asten, dan kun je je voor deze bijeenkomst aanmelden via de **agenda op website van Onis Welzijn**. Daar vind je het onderdeel 'Ik sta sterk': informatiebijeenkomst voor inwoners Heusden. Aanmelden voor de bijeenkomst is noodzakelijk, deelname is gratis en VOL=VOL.

Voor vragen mail je naar valpreventie@oniswelzijn.nl of bel je tijdens kantooruren met 0493 44 12 34.

Voor de redactie

Voor vragen of meer informatie:

Lotte Groothusen, 0493 44 12 51 of l.groothusen@oniswelzijn.nl

TER NAGEDACHTENIS AAN ONZE OVERLEDEN LEDEN

Wij gedenken de overleden leden van onze vereniging die ons de afgelopen maand zijn ontvallen:

- Roos van Deursen Aarts

Dat zij moge rusten in vrede...

WEBSITE SENIORENVERENIGING HEUSDEN

De website van onze vereniging is bereikbaar via www.seniorenverenigingheusden.nl. Neem gerust een kijkje voor alle actuele informatie. De kalender, nieuwsberichten, achtergrond-informatie, alle activiteiten, foto's en nog zoveel meer!

GEPLANDE ACTIVITEITEN

- 18-12-2024 Kerstviering
 - 15-01-2025 Martien Giebels Nalatenschapscoach
 - 19-02-2025 Film de Burgemeestersmoord in De Ruchte
-

AANLEVERDATUM & INPUT VOLGENDE NIEUWSBRIEF

Wilt u iets geplaatst hebben in onze nieuwsbrief van Januari 2025, dan is de uiterste aanleverdatum woensdag 22 januari 2025. U kunt dit mailen naar onze redactie: vervo431@planet.nl t.a.v. Wilhelmen.

Januari 2025

| MA | DI | WO | DO | VRJ | ZA | ZO |
|--|---|---|--|--|------------|------------|
| 30 december | 31 december | 1 januari Nieuwjaarsdag | 2 januari 10:00 - 11:00 Koffie uurtje 13:00 - 13:45 Bibliotheek 13:45 - 15:45 Handwerken 19:30 - 22:00 Vrij biljarten | 3 januari 10:00 - 12:00 Repetitie Amicitia | 4 januari | 5 januari |
| 6 januari 13:00 - 17:00 Vrij Biljarten 13:30 - 17:00 Rikken | 7 januari 09:30 - 12:00 Jeu de boules 13:30 - 17:00 Fietsen 13:30 - 17:00 Bridgen | 8 januari 10:00 - 14:00 Trefpunt 13:30 - 17:00 Kienen | 9 januari 10:00 - 11:00 Koffie uurtje 13:00 - 13:45 Bibliotheek 13:45 - 15:45 Handwerken 19:30 - 22:00 Vrij biljarten | 10 januari 10:00 - 12:00 Repetitie Amicitia | 11 januari | 12 januari |
| 13 januari 13:00 - 17:00 Vrij Biljarten 13:30 - 17:00 Rikken | 14 januari Senioren Expo 2025 09:30 - 12:00 Jeu de boules 13:30 - 17:00 Fietsen 13:30 - 17:00 Bridgen | 15 januari Senioren Expo 2025 10:00 - 14:00 Trefpunt 12:00 - 14:00 Eetpunt 13:30 - 16:30 NalatenschapsCoach | 16 januari Senioren Expo 2025 10:00 - 11:00 Koffie uurtje 13:00 - 13:45 Bibliotheek 13:45 - 15:45 Handwerken 19:30 - 22:00 Vrij biljarten | 17 januari Senioren Expo 2025 10:00 - 12:00 Repetitie Amicitia | 18 januari | 19 januari |
| 20 januari 13:00 - 17:00 Vrij Biljarten 13:30 - 17:00 Rikken | 21 januari 09:30 - 12:00 Jeu de boules 13:30 - 17:00 Fietsen 13:30 - 17:00 Bridgen | 22 januari 10:00 - 14:00 Trefpunt | 23 januari 10:00 - 11:00 Koffie uurtje 13:00 - 13:45 Bibliotheek 13:45 - 15:45 Handwerken 19:30 - 22:00 Vrij biljarten | 24 januari 10:00 - 12:00 Repetitie Amicitia | 25 januari | 26 januari |
| 27 januari verschijningsdatum Ons 13:00 - 17:00 Vrij Biljarten 13:30 - 17:00 Rikken | 28 januari 09:30 - 12:00 Jeu de boules 13:30 - 17:00 Fietsen 13:30 - 17:00 Bridgen | 29 januari 10:00 - 14:00 Trefpunt | 30 januari 10:00 - 11:00 Koffie uurtje 13:00 - 13:45 Bibliotheek 13:45 - 15:45 Handwerken 19:30 - 22:00 Vrij biljarten | 31 januari 10:00 - 12:00 Repetitie Amicitia | | |