

NIEUWSBRIEF FEBRUARI 2025

NIEUWS VANUIT HET BESTUUR

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

- Informatie van het Dorpssteunpunt
- Verslag: Regel iets, dat is beter dan niets.



IK STA STERK'-BIJENKOMSTEN OVER VALPREVENTIE IN HEUSDEN

De eerste bijeenkomsten 'ik sta sterk' die in 2024 werden gehouden waren een groot succes. Zoals destijds aangekondigd, komen er dit jaar ook bijeenkomsten in de kerkdorpen. Op 13 februari is er een bijeenkomst in Heusden (Hart van Heuze). De bijeenkomsten zijn van 15.00 tot 17.00 uur en speciaal voor 65+ ers die nog zelfstandig thuis wonen. Deelname is gratis.

Informatiebijeenkomst

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? Tijdens deze bijeenkomst krijg je informatie en tips over verschillende onderwerpen die invloed hebben op vallen. Risico's in en om huis, het gebruik van medicijnen, een slechte houding en je spierkracht, 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.

Ik sta sterk: valpreventie-trainingen

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.

De eerste trainingen voor eerdere deelnemers zijn inmiddels afgerond de reacties van deelnemers zijn heel positief. Mensen geven aan zich zekerder te voelen met bewegen, beter te weten waar ze op moeten letten en minder angstig te zijn geworden om te vallen. Daarnaast zijn de meeste deelnemers meer gaan bewegen. En, niet onbelangrijk, mensen vonden het gezellig.

Aanmelden en meer informatie

De coördinatie van dit programma ligt bij Onis Welzijn. Je kunt je aanmelden via de **agenda op website van Onis Welzijn**. Daar vind je het onderdeel 'valpreventie'. 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. Vragen kunnen ook gesteld worden aan de dorpsondersteuner Arie van den Boomen via 06 - 57 64 42 85

TER NAGEDACHTENIS AAN ONZE OVERLEDEN LEDEN

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

- Drieka van de Heuvel - Berkers
- Huub Joosten
- Wim Berkers
- Betsie van Loon - van Bussel

Dat zij mogen 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, achtergrondinformatie, alle activiteiten, foto's en nog zoveel meer!

GEPLANDE ACTIVITEITEN

- 13-02-2025 Valpreventie Hart van Heuze
 - 19-02-2025 Film 'Burgemeestersmoord' in De Ruchte
 - 15-03-2025 NLdoet dag
 - 19-03-2025 Algemene Ledenvergadering Seniorenvereniging Heusden
 - 11-04-2025 Lenteviering
-

AANLEVERDATUM & INPUT VOLGENDE NIEUWSBRIEF

Wilt u iets geplaatst hebben in onze nieuwsbrief van maart 2025, dan is de uiterste aanleverdatum woensdag 19 februari 2025. U kunt dit mailen naar onze redactie: vervo431@planet.nl t.a.v. Wilhelmien.

Kijk voor activiteiten van de Seniorenvereniging Heusden, nieuws, achtergrondinformatie, foto's van eerdere activiteiten en de complete nieuwsbrief ook eens op www.seniorenverenigingheusden.nl

KALENDER FEBRUARI 2025

MA	DI	WO	DO	VRIJ	ZA	ZO
27 januari Verschijningdatum 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	1 februari	2 februari
3 februari 13:00 - 17:00 Vrij Biljarten 13:30 - 17:00 Rikken	4 februari 09:30 - 12:00 Jeu de boules 13:30 - 17:00 Fietsen 13:30 - 17:00 Bridgen	5 februari 10:00 - 14:00 Trefpunt	6 februari 10:00 - 11:00 Koffie uurtje 13:00 - 13:45 Bibliotheek 13:45 - 15:45 Handwerken 19:30 - 22:00 Vrij biljarten	7 februari 10:00 - 12:00 Repetitie Amicitia	8 februari	9 februari
10 februari 13:00 - 17:00 Vrij Biljarten 13:30 - 17:00 Rikken	11 februari 09:30 - 12:00 Jeu de boules 13:30 - 17:00 Fietsen 13:30 - 17:00 Bridgen	12 februari 10:00 - 14:00 Trefpunt 13:30 - 17:00 Kienen	13 februari 10:00 - 11:00 Koffie uurtje 13:00 - 13:45 Bibliotheek 15.00 – 17.00 Valpreventie 13:45 - 15:45 Handwerken 19:30 - 22:00 Vrij biljarten	14 februari 10:00 - 12:00 Repetitie Amicitia	15 februari	16 februari
17 februari 13:00 - 17:00 Vrij Biljarten 13:30 - 17:00 Rikken	18 februari 09:30 - 12:00 Jeu de boules 13:30 - 17:00 Fietsen 13:30 - 17:00 Bridgen	19 februari 10:00 - 14:00 Trefpunt 12:00 - 14:00 Eetpunt	20 februari 10:00 - 11:00 Koffie uurtje 13:00 - 13:45 Bibliotheek 13:45 - 15:45 Handwerken 19:30 - 22:00 Vrij biljarten	21 februari 10:00 - 12:00 Repetitie Amicitia	22 februari	23 februari
24 februari Verschijningsdatum Ons 13:00 - 17:00 Vrij Biljarten 13:30 - 17:00 Rikken	25 februari 09:30 - 12:00 Jeu de boules 13:30 - 17:00 Fietsen 13:30 - 17:00 Bridgen	26 februari 10:00 - 14:00 Trefpunt	27 februari 10:00 - 11:00 Koffie uurtje 13:00 - 13:45 Bibliotheek 13:45 - 15:45 Handwerken 19:30 - 22:00 Vrij biljarten	28 februari 10:00 - 12:00 Repetitie Amicitia	1 maart	2 maart