



Bergwandelaars juni 2025

Nieuwsblad Augustus 2025

Super mooie bergwandelweek in regio Wilder Kaiser

De zesde editie Bergwandelen van Senioren Heeswijk-Dinther was er weer eentje om in te lijsten. Van 21 t/m 28 juni beleefden 30 sportieve senioren met een gemiddelde leeftijd van ruim 70 jaar een super mooie wandelweek in het Oostenrijkse Brixental. Op één malse regenbui na waren de weergoden de wandelgroep gunstig gezind. Een zomers zonnetje met temperaturen tot bijna 30 graden. Zonnebrillen voor de dag, petten op en goed smeren!



Zes dagen lang wandelen in gezonde lucht en ongerepte natuur. Wat een luxe. De mooiste tijd van het jaar qua bloemenpracht. Meteen na het verdwijnen van de sneeuw verandert het landschap in vele kleuren. De heen- en terugreis van circa 875 km met 8 personenwagens ging super. Twee keer bijna 11 uur onderweg, met drie rustpauzes en twee stops om (goedkoper) brandstof te tanken.

Onze sportieve senioren maakten wandelingen tussen de 800 en 2000 meter hoogte, van 7 tot 15 km en (nog belangrijker) van 250 tot ruim boven de 800 hoogtemeters per dag. Vaak eerst een stuk rijden met de auto om bij de mooie routes in het Kaiser Gebirge en de Kitzbüheler Alpen te komen. De inlooptocht op zondag ging vanuit het appartement in Brixen im Thale via een zeer steile Kruisweg (een kunstroute) naar de Brixnerbachalm. Vanuit Ellmau en Scheffau werden de Gruttenhütte, de Riedlhütte en de Walleralm met de

Kreuzbichl bezocht. Dat is midden in de markante bergketen Der Wilder Kaiser. Via Hopfgarten en Kelchsau werden twee idyllische hoogdalen aangedaan, de Kurzer – en de Langer Grund. Ook genieten van de Hintersteiner See waar de perfecte opnamen gemaakt worden voor de in Duitsland en Oostenrijk zeer geliefde TV-serie Der Bergdoktor.

Elke morgen om klokslag 7.30 uur ontbijt. Door loting was het steeds een verrassing met wie je aan tafel zat. Iedereen maakte dan zelf ook een lunchpakketje voor in de bergen. Het streven was, dat er omstreeks 8.30 uur vanaf de accommodatie vertrokken werd, om uiterlijk om 9.30 uur de wandeltocht te starten. Dit jaar waren de uitstapjes langer, de groep was vaak pas na 17.00 uur terug. Daarna volgde nog een enorme opdracht, het koken voor 30 personen van een gezonde, eenvoudige maaltijd. Het was gezellig nakaarten bij het vele snijwerk met een koud biertje of wijntje.

In de avond was er nog tijd voor het leggen van een kaartje of het spelen van een spel. Daarvoor eerst nog een korte briefing om de dag te evalueren en het plan voor de volgende dag door te nemen. Op donderdagavond heeft iedereen kunnen genieten van de door de begeleiders gemaakte 'Slappe Klets Quiz'. Vier groepen, vier kleuren van het kaartspel, team Ruiten won glansrijk. De winnaar kreeg één super grote 'kwatta' meer dan de andere teams.

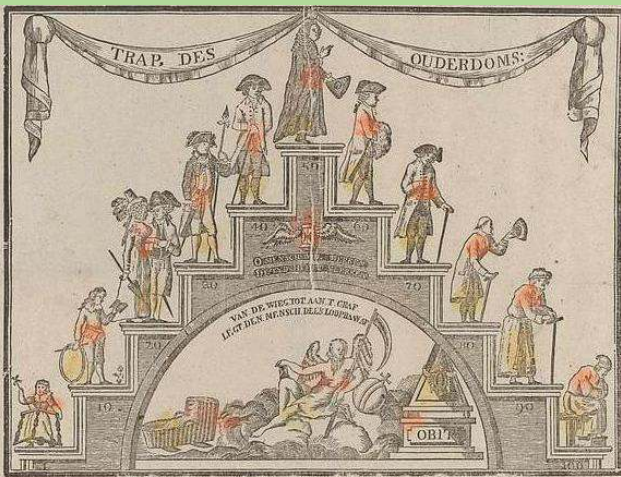
Een fijne groep mensen, één bergwandelfamilie, kan terugkijken op een super actieve en gezellige week. De wandelaars kijken nu al uit naar volgend jaar. Dan is de wandelweek van 20 t/m 27 juni 2026



Trap des levens

De laatste tijd is er nogal eens aandacht voor de ouderen in de pers en op de televisie. Soms heel positief, maar vaak wordt juist de aftakeling benadrukt. Je bent al oud vanaf je 50ste. De vraag wordt geopperd of mensen van 70 jaar eigenlijk nog wel auto zouden mogen rijden. En Stichting Ideële Reclame (Sire) zet een vijftiger neer, die gezeten in een fauteuil luistert naar de klanken van Mozarts Requiem.

Het doet me denken aan de prenten van de trap des ouderdoms. Zie hieronder de prent van Dirk van Lubeek, die dateert uit de jaren 1814-1825.



Hij maakte deze mannentrap. Op de treden van de trap, in de vorm van een brug, staan mannen in de leeftijd van 0 tot 100 jaar. Onder de brug zien we een personificatie van de tijd. "Van de wieg tot aan 't graf legt den mensch dees loopbaan af."

De trap benadrukt dan wel dat de vijftiger op het toppunt van zijn leven staat en dat het daarna zoetjesaan bergafwaarts gaat. Het is maar hoe je het bekijkt. Ik grijp even terug op mensen van 70 jaar en wat zie ik op de prent op gelijke hoogte: een man van 30 jaar. Geruststellend! De prent mag dan wel "trap des ouderdoms" heten, het is eigenlijk een "trap des levens".

Groet, Ria van Hemmen

Nieuwe garage Carrycab

Het heeft even geduurd maar de nieuwe garage voor de Carrycab is nagenoeg klaar.

Zoals jullie allemaal weten hebben we sinds vorig jaar een nieuwe Carrycab. De nieuwe auto paste niet in de oude stalling, simpelweg omdat de toegangsdeuren niet breed genoeg waren. Met financiële steun van Samen Sterk zijn een nieuw kozijn en diverse materialen aangekocht. Met behulp van vrijwilligers is de klus op een haar na geklaard. De laatste klusjes worden waarschijnlijk in de vakantiemaanden afgewerkt.



Ontspullen geeft rust

Iris Eggink zag dat veel ouderen wel kleiner willen gaan wonen, maar dat hun spullen in de weg staan en dat ze niet goed weten waar ze moeten beginnen met opruimen. Daarnaast weten veel mensen niet waar ze hun nog goede spullen naartoe kunnen brengen. Ze bedacht een laagdrempelig initiatief voor ontspullen: de Ontspuldag. Eggink (27) vertelt erover in het Nederlands Dagblad.

Op een Ontspuldag wordt een plein of buurtcentrum ingericht als inleverpunt. Buurtbewoners mogen er al hun spullen brengen, die per categorie worden ingenomen. Aan het eind van de middag haalt de lokale kringloopwinkel alles op. Voor wie niet zelf kan komen, is er in de ochtend een gratis pick-upservice: vrijwilligers halen de spullen thuis op.

De Ontspulknul

Op de allereerste Ontspuldag, in haar eigen buurt in Amsterdam, kwamen 150 mensen. "Daar zagen we meteen: dit werkt", vertelt Eggink in het Nederlands Dagblad. Begin 2024 richtte ze daarom – samen met Jan Bosma en Tabo Meijer – een stichting op: de Ontspulknul. Het mooiste vindt Eggink de verhalen achter de spullen. "Tijdens een Ontspuldag werken we met vijf of zes 'ontspulknullen', dat zijn vrijwilligers en studenten die een kleine vergoeding ontvangen."

Verhuizen makkelijker

"Minder spullen betekent meer overzicht. Mensen worden rustiger en ervaren minder stress. Daarnaast is het goed voor het klimaat. Door de Ontspuldagen brengen we alle spullen die er al zijn in beweging, zodat er minder nieuwe spullen gemaakt en gekocht hoeven worden", zegt Eggink in het Nederlands Dagblad. Met de Ontspulknul doen ze iets wat niemand anders doet, concludeert Eggink. "Kringlopen halen soms spullen op, maar niet als ze drie trappen op moeten. En professionele organizers of opruimers zijn vaak duur. Met onze pick-upservice tillen wij wel van trappen en we doen het gratis. Zo maken we ontspullen toegankelijk voor iedereen."

Eén-op-één hulp

Er worden inmiddels regelmatig Ontspuldagen georganiseerd voor diverse gemeenten. De stichting onderzoekt nog of ze ook één-op-één hulp kunnen bieden aan mensen thuis. "We hebben een eenvoudige methode ontwikkeld waarbij we per item kijken: gebruik je het nog, word je er blij van, zou je het opnieuw kopen? Als het antwoord 'nee' is, dan mag het weg."

Bron 'Seniorenjournaal 16 juli 2025



Vooraankondiging Bezoek aan het Cobra Museum

In de voorgaande jaren bezochten wij met de Museum Plus Bus o.a. het Van Gogh Museum in Amsterdam, Museum Boijmans Van Beuningen in Rotterdam, het Rijksmuseum in Amsterdam en het Bonnefantenmuseum in Maastricht.

Wij hebben het geluk dat we ook dit jaar ingeloot zijn om mee te mogen met de Museum Plus Bus. Nu is een bezoek gepland aan het Cobra Museum voor Moderne Kunst in Amstelveen. Hier kunnen we werken van bekende Cobra-kunstenaars zoals Karel Appel, Constant, Lucebert en Corneille zien.

Een dag met gratis bustocht en toegang tot het museum, met als enige kosten de lunch. De bus is geschikt om rolstoelen en rollators mee te nemen.

Noteer dus alvast de datum: 9 oktober 2025. In het blad van september volgt meer informatie.

Wanneer, waar en wie?

Terug in de tijd met prenten uit de 'oude doos'.

We hebben twee vragen over onderstaande foto die gemaakt is bij een jaarfeest van KBO-Dinther in De Toren:

- Wat is de naam van deze entertainer?
- In welk jaar trad hij op?

Reacties mag je sturen naar de redactie van dit blad 56zomers@gmail.com.



Hieronder een oude foto van KBO-Heeswijk, met zelfs een Bekende Nederlander erop.

- Wanneer en waar is deze foto gemaakt?
- Welke personen herken je?

Reacties mag je sturen naar de redactie van dit blad 56zomers@gmail.com.



Onderstaande foto van KBO-Heeswijk stond in het blad van juli.



Ans de Visser herkende de volgende personen: links op de foto: Hannie Bissels (meisjesnaam). In het midden Martien van Padua, met zijn vrouw Miet (met rollator) en daarnaast Mevr. Bosch. De foto is genomen tijdens een bezoek aan Paleis Soestdijk in juni 2009.

Lange fietstocht 21 augustus

Martien en Ad hebben een mooie fietstocht uitgezet. "We starten bij Servaes en via de bossen gaan we naar Rosmalen. Na de koffie fietsen we richting de pont van Alem. De kosten zijn €1,40 pp, graag contant betalen. Daarna fietsen we via Alem door naar Kerkdriel, waar we gaan lunchen. Hier kan contant of met pin betaald worden.



Verder gaat de tocht door de Bommelerwaard via Hedel terug naar Brabant en door Den Bosch naar huis."

Donderdag 21 augustus om 09.30 uur vertrek vanaf cc Servaes



Schilderen bij Creatief Café

Na drie maanden starten we donderdag 11 september om 14.00 uur weer in cc Servaes.

Tijd voor een nieuw projectje. Namelijk schilderen met acrylverf op een canvasdoek. Wij zorgen voor vrolijke voorbeelden, primer, verf, de doeken van 24 x 30 cm en penselen. En we kunnen er enkele middagen aan besteden.

Leuk als je meedoet! Wel graag even aanmelden. Dit in verband met aankoop materialen. Kosten bedragen ongeveer €5,00 per persoon.

Ook de leden die, naar eigen keuze, iets anders willen doen op deze middag zijn uiteraard weer van harte welkom!

Aanmelden voor schilderen:
56zomers@gmail.com of 06-52794042. Graag uiterlijk 4 september. Eerder is fijner.

Koffieochtend over zorgorganisatie Pantein

Pantein biedt zorg aan op diverse terreinen. Ze helpen mensen om zo zelfstandig mogelijk te blijven. Lukt dat niet, dan bieden zij ondersteuning, persoonlijk en passend. Nienke van der Gaast, wijkverpleegkundige bij Thuiszorg Pantein en Annemie Vollenberg van Team Pantein Extra verzorgen samen een presentatie op deze ochtend.

Thuiszorg Pantein

"Wij als thuiszorg Pantein bieden verzorging, verpleging en begeleiding aan huis. De wijkverpleegkundige kijkt samen met de zorgvrager en/of zijn netwerk welke zorg er passend is."

thuiszorg
Pantein

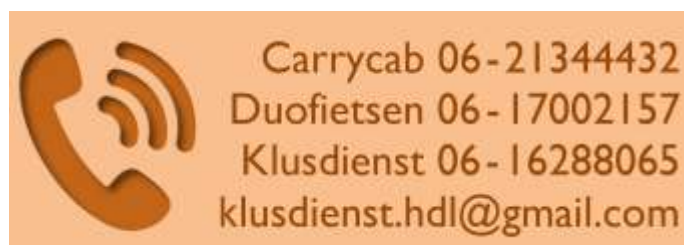
Pantein Extra

"Langer thuis blijven wonen? Met een beetje hulp waar nodig? Ontdek de voordelen van Pantein Extra. Speciaal voor senioren die graag zelf de touwtjes in handen willen houden. Voor leden regelen wij betrouwbare en praktische hulp in en rond de woning. Bijvoorbeeld tuinservice, klussenservice en de glazenwasser. Ook voor een kapper aan huis of een gesprek met een notaris bent u bij Pantein Extra aan het juiste adres."

Kijk voor meer informatie eventueel alvast op www.pantein.nl

Pantein
extra

U bent allemaal van harte welkom op donderdag 28 augustus om 10.00 uur in cc Servaes. Een kopje koffie/thee wordt u gratis aangeboden.



Excursie Vliegbasis Volkel vol

Aanmelden was ruim vóór de inschrijfdatum al niet meer mogelijk, vanwege de uitzonderlijk grote belangstelling voor dit bezoek.

Wel fijn dat de werkgroep Samen Actief het daarom voor elkaar heeft gekregen om met nog twee groepen extra te mogen komen.

Namelijk twee groepen op 22 augustus, zowel 's morgens als 's middags en nog een groep op 28 augustus. Totaal met 70 personen. Meer mocht absoluut niet.

Midzomeravondfeest in de Ontmoetingstuin

Om de zomer te 'onderbreken' organiseren we een midzomeravondfeest. Dit doen we voor de achtste keer. De bedoeling is dat het mooi weer is, want het is in de Ontmoetingstuin achter cc Servaes.

De avond begint om 19.00 uur met (gratis koffie of thee). Daarna een leuk optreden (denken wij zelf) met het duo 'De Lollypops' uit Someren. Gezellig zien ze er in ieder geval wel uit op de foto. Ze zingen Nederlandstalig en brengen dat op een humoristische manier. Alles wordt op een ludieke wijze aan elkaar gepraat. Om te buurten is er volop gelegenheid, vanwege de iets langere pauzes. NB Bij slecht weer is het binnen.

Op woensdag 13 augustus. Aanvang 19.00 uur tot ca. 23.00 uur. De avond is ook voor niet-leden toegankelijk!



Mededelingen

- * Geen film in augustus
- * Geen eten bij Laverhof in augustus
- * Geen senioren gym in Ons Thuis t/m 17 augustus
- * Geen Handwerken en Creatief Café in augustus in Ons thuis en cc Servaes
- * 11 augustus Ons thuis + cc Servaes weer open
- * Kaartavond 1 augustus en kienen 6 augustus in het Gildehuis (ipv in cc Servaes)
- * Fietstochten (35 à 40 km) op 6 en 20 augustus vanaf Ons thuis – 13.30 uur
- * Kluscafé Loosbroek 16 augustus Achterdonksestraat 7 van 09.30 – 11.30 uur
- * Bloemschikken 14 augustus 14.00 uur cc Servaes
- * Dagtocht 27 augustus naar West-Brabant

Nieuw lid

Henk Mulders

Welkom bij Senioren Heeswijk-Dinther!

Overleden leden

22-06-2025 Annet de Jager, 78 jaar
29-06-2025 Gerarda van den Boom-van Cleef, 90 jaar

Wij betuigen de nabestaanden onze deelneming!

Redactie Nieuwsblad Senioren HD

Voor ideeën en suggesties:
Thea van der Doelen mail
56zomers@gmail.com of tel. 06-52794042
Voor algemene vragen:
secretariaat@seniorenhd.nl

Vaste week-activiteiten Senioren Heeswijk-Dinther



Maandag

Stoelyoga	Ons thuis	09.00 - 10.00	
Walking Football	vv Avesteyn	10.00 - 11.30	
Koersbal	Ons thuis	13.00 - 16.00	
Vrij biljarten en kaarten	Ons thuis	13.00 - 17.00	
Yoga	Ons thuis	19.00 - 20.00	
t Kumt wel	Ons thuis	21.00 - 22.45	

Dinsdag

Wandelen	cc Servaes	09.00 - 10.00	
Stoelyoga	cc Servaes	09.00 - 10.00	
Gymmen	Ons thuis	09.00 - 11.00	2 groepen 45 minuten
Repetitie koor Cantando	cc Servaes	10.00 - 11.00	
Jeu de boules	Gilde Dinther	13.30 - 16.00	Zomertijd
Koersbal	cc Servaes	13.30 - 16.00	
NAL competitie biljarten	Ons thuis	13.00 - 17.00	
Ontmoetingsmiddag	Ons thuis	13.30 - 17.00	
Uit eten	Laverhof	17.00 - 19.00	2e dinsdag
Yoga	Ons thuis	20.00 - 21.00	

Woensdag

Trim je Fit	Laverhof	09.30 - 10.30	
Engelse les	cc Servaes	09.00 - 11.00	In kleine groepen 45 minuten
Computerhulp	Ons thuis	09.30 - 12.00	Op afspraak, om de 14 dagen
NAL Competitie biljarten	Ons thuis	13.00 - 17.00	
Kienen	cc Servaes	13.30 - 17.00	1e woensdag
Rikken en Jokeren	cc Servaes	13.30 - 17.00	2e woensdag
Kienen	Ons thuis	13.30 - 17.00	3e woensdag
Prijkskaarten en Jokeren	Ons thuis	13.30 - 17.00	4e woensdag
Fietsen 35 à 40 km	Ons thuis	13.30 - 17.00	Zomertijd 2-wekelijks (datums in Nieuwsblad)
Film	Ons thuis	14.00 - 16.00	2e woensdag
Film	Ons thuis	19.00 - 21.00	2e woensdag

Donderdag

Wandelen	Ons thuis	09.15 - 10.00	
Nordic Walking	cc Servaes	09.00 - 10.00	Elke do, 1e do op locatie (vertrek 08.45)
Ontmoeten in de huiskamer	Ons thuis	10.00 - 12.00	
Koffieochtend	cc Servaes	10.00 - 11.30	4e donderdag
Repetitie De Oudere Garde	cc Servaes	13.30 - 16.00	September t/m januari
Ontmoeten in de huiskamer	Ons thuis	13.00 - 17.00	
Ontmoetingsmiddag	cc Servaes	13.30 - 16.30	
Fietsen 30 à 35 km	cc Servaes	13.30 - 17.00	Zomertijd, 1e 2e en 4e donderdag
Lange fietstocht 60 à 65	cc Servaes	09.30 - 17.00	Zomertijd, 3e do (datums in Nieuwsblad)
Vrij biljarten en kaarten	Ons thuis	13.00 - 17.00	
Creacub	Ons thuis	13.30 - 16.00	1e en 3e donderdag
Creatief café	cc Servaes	14.00 - 16.00	2e en 4e donderdag (juni/juli/aug niet)
Bloemschikken	cc Servaes	14.00 - 16.00	Om de 4 weken (datums in Nieuwsblad)
Volksdansen	cc Servaes	18.45 - 19.45	
Vrij biljarten en kaarten	Ons thuis	19.00 - 22.30	

Vrijdag

Linedance	cc Servaes	13.00 - 15.00	
Bridgen	Ons thuis	13.30 - 16.30	(juni/juli/aug niet)
Rikken en Jokeren	cc Servaes	19.30 - 22.30	1e vrijdag