



Winter in de Laverdonk

Nieuwsblad Februari 2026



'Bernhezer Compliment' voor de Carrycab

Inwoners zetten zich regelmatig in voor mooie initiatieven die van grote waarde zijn voor onze samenleving. Om deze inzet te erkennen en te waarderen, heeft de gemeenteraad deze prijs in het leven geroepen. 'Bernhezer Compliment' is een waarderingsprijs voor vrijwilligers.

Het was de allereerste uitreiking van deze prijs. In de categorie 18+ mochten 'onze' chauffeurs/vrijwilligers van de Carrycab HDL deze feestelijke prijs in ontvangst nemen. Op donderdag 11 december jl. waren veel chauffeurs aanwezig in cc Servaes. Wethouder Maarten Everling reikte het 'compliment' uit. "Een warm en verbindend initiatief dat al zoveel mensen helpt. Bij beoordeling van de toekenningscriteria zoals: impact op de gemeenschap; samenwerking en bereik en toegankelijkheid, scoorden jullie de meeste punten. Daarom zijn jullie de winnaar van de Bernhezer Compliment verkiezing."

NB Winnaar in de categorie jonger dan 18 jaar werd: glijbaan 't Kuipke in Heesch

Themamiddag 'Digitale veiligheid voor ouderen'

In januari 2025 was er tijdens de koffieochtend veel belangstelling voor het onderwerp 'veiligheid en cybercrime'. Daarom leek het ons zinvol deze presentatie nogmaals te houden. Om alsnog deel te nemen of om uw kennis weer op te frissen.

Waarom u dit niet mag missen!

Onze wereld verandert razendsnel. Steeds meer zaken – van bankieren tot belastingaangifte en zelfs contact met de gemeente – verlopen digitaal. Post per brief is bijna verdwenen, en e-mails en appjes komen dagelijks binnen. Voor veel mensen is dit handig, maar het brengt ook risico's met zich mee. Criminelen spelen slim in op deze digitale samenleving. Waar vroeger een inbreker fysiek uw woning binnendrong, gebeurt dat nu vaak online – vanuit een luie stoel.

Waarom juist nu?

Cybercriminelen richten zich vaak op kwetsbare groepen, waaronder ouderen die minder digitaal vaardig zijn. Ze gebruiken slimme trucs en spelen in op emoties om u te misleiden. Elke dag worden mensen op deze manier opgelicht, ook in onze gemeente. Denk aan nepberichten van banken, valse e-mails of zelfs criminelen die zich voordoen als politieagenten. Het kan iedereen overkomen.

Wat kunt u doen?

Door te weten hoe u deze trucs herkent en hoe u moet handelen, verkleint u de kans dat u slachtoffer wordt. Tijdens deze bijeenkomst geven de politie en de gemeente praktische tips om uzelf te beschermen. Ook bespreken we het actuele thema 'nepagenten'. En mocht u toch slachtoffer worden, weet dan: u hoeft zich niet te schamen. Aangifte doen helpt niet alleen uzelf, maar ook anderen.

Waarom komen?

U leert hoe u veilig kunt omgaan met digitale berichten en online diensten.

U krijgt tips om oplichting te voorkomen.

U hoort hoe u kunt handelen als u toch slachtoffer wordt.

Kom naar de bijeenkomst van Senioren HDL en blijf cybercriminelen een stap voor! Samen zorgen we voor een veilige digitale omgeving.

Donderdag 5 februari om 14.00 uur. Locatie: 'Ons thuis', Zijlstraat 1a, Heeswijk-Dinther. Met gratis koffie/thee.

Fijne afsluiting van het jaar!

De ingrediënten van twintig december jl: muziek en creativiteit 'opgevuld' met kerst- en worstenbrood. Dat levert veel moois op:

Optredens koor Cantando en Talentenorkest



Maken van kaarten, engeltjes en guirlandes



Advies mondzorg - spreekuur

Gratis advies over mondzorg voor senioren of hun mantelzorgers.

Wij bieden de mogelijkheid om op woensdagmiddag contact te hebben met Peter de Goede, tandarts met als speciaal aandachtsgebied 'ouderen'.

Hij maakt zich hard voor betere mondzorg voor ouderen, vooral mensen met dementie. Peter staat mensen te woord die vragen hebben over hun mondverzorging en gebit. U kunt uiteraard ook advies inwinnen voor uw ouders of naasten.

De helft van de 1,2 miljoen Nederlandse ouderen gaat niet (meer) naar de tandarts. Onder andere door fysieke beperkingen. Bij mensen met dementie spelen nog extra problemen. "De mondhygiëne neemt af. Poetsen wordt vergeten of gebeurt minder grondig. Deze groep ouderen slaat het tandartsbezoek liever over. Ook begrijpen ze vaak niet wat de bedoeling is."

Leden – maar ook niet-leden, bijvoorbeeld mantelzorgers en thuiszorgmedewerkers – kunnen op de woensdagmiddagen bellen met Peter de Goede tussen 13.30 uur en 14.30 uur. Telefoon (073) 303 64 44.



Invullen belastingformulieren

Het project 'Belastinginvullen HDL' is al in volle gang. De voorbereiding is eind december gestart. Met bestuurders is het plan van aanpak besproken en de invulhulpers zijn gestart met extra scholing om hun vakbekwaamheid of kennisniveau op peil te houden.

De campagneweek is dit jaar van 9 t/m 13 maart. In cc Servaes helpen we leden met het invullen van de formulieren over belastingjaar 2025 en indien van toepassing ook met de formaliteiten van de huur- en zorgtoeslag. Deskundige vrijwilligers helpen alleen leden.

Onder voorwaarden:

Het verzamelinkomen mag niet te hoog zijn, je mag geen eigen bedrijf hebben (ook niets verhuren) en je mag geen buitenlands inkomen of – pensioen hebben.

Voor deze service betaal je, inclusief koffie/ thee op de zitdag, €10 (partners op hetzelfde adres zijn gratis).

De leden die afgelopen jaar hebben meegedaan kregen al een persoonlijke uitnodiging. Wil jij ook gebruik maken van deze service, meld je dan bij coördinator Kees Kuijpers, 0413-296143 of via kees.kuijpers@outlook.com.

(K)Narrenbal - Feestelijke carnavalsmiddag – Muziek, gezelligheid en véél extra's!

Zaterdag 7 februari wordt het genieten geblazen. De sfeervolle middag wordt muzikaal omlijst door het vertrouwde Bernhezer Senioren Orkest, dat zorgt voor een ontspannen en vrolijke sfeer. Maar er is nog veel meer te beleven!

Het plaatselijke zangtrio Twee Bokken en een Bukske zorgt met hun muzikale optreden voor de nodige lach en gezelligheid. Bovendien wordt het een interactieve middag, want we gaan samen Hitster spelen!

En dat is nog lang niet alles:

- * Bezoek van de Prins en zijn gevolg.
 - * De dansmariekes zorgen voor show en spektakel.
 - * De Jeugd- en Jeugdprinses met Raad zorgen voor kleur en energie.
 - * Het feestelijke Boerenbruidspaar laat van zich horen.
 - * En natuurlijk een Tonproater
- Extra's om van te smullen:
- * Gratis kopje koffie.
 - * Gratis bitterbal.
 - * Gratis loterij met mooie prijzen.

De zaal is open vanaf 13.00 uur

Het programma start om 13.41 uur

Kortom: een heerlijke, gezellige middag vol muziek, humor en ontmoeting. Je kunt van tevoren een kaartje kopen of kom op tijd want VOL = VOL!

Wanneer: Zaterdag 7 februari in de Snevelbokkenstal in de Zaert.

Toegang: Nu voor slechts €10



Koffieochtend valpreventie

Op donderdag 26 februari komt Justin Hendriks van SEC (Sport Expertise Centrum) uit Oss iets vertellen over de aanpak van valpreventie in de gemeente Bernheze.

Het Rijk heeft alle gemeentes opdracht gegeven om iets te doen aan valpreventie. Na een aanbesteding heeft SEC daar de opdracht voor gekregen. Al geruime tijd geleden hebben senioren uit onder andere Heeswijk-Dinther in cc Servaes over een vloermat gelopen onder begeleiding van plaatselijke fysiotherapeuten.

Deze 'slimme' vloer registreerde of je een verhoogd risico had om te vallen. Aan de hand van deze meetgegevens is een lijst gemaakt van deelnemers met het grootste valgevaar. Een ding is duidelijk: het wordt een meer-jaren project.

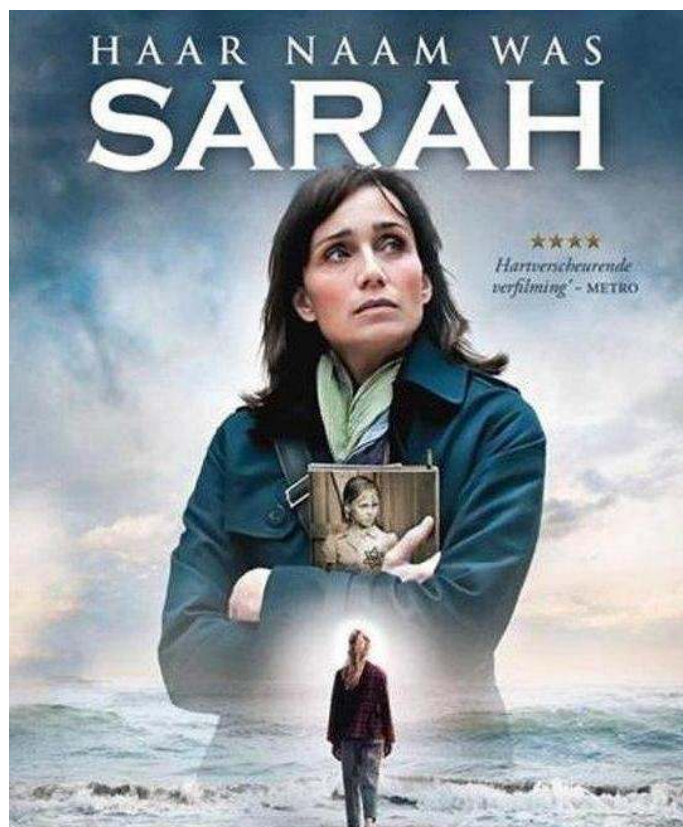
Wilt u daar meer van weten kom dan op 26 februari naar cc Servaes aanvang 10.00 uur, met gratis koffie/thee.

Aquarobicslessen

Gratis proefles bij een gezellige aquarobicsgroep in Nistelrode

Voor iedereen die in beweging wil blijven op een leuke manier
In zwembad Nistelrode, De Beekgraaf 58
Donderdagochtend 9.45 uur of 11.15 uur

Voor meer info 06-33922311 of
mail van.oorschot@ziggo.nl



Film 'Haar naam was Sarah'

Een Franse dramafilm uit 2010. In 1942 werden in het Parijse stadion Vélodrome d'Hiver duizenden Joden onder erbarmelijke omstandigheden bijeengebracht voor deportatie. Ook de kleine tienjarige Sarah en haar ouders.

Niemand heeft echter gezien dat Sarah haar kleine broertje Michel in een kast opsloot, net voordat de politie het appartement binnendrong. Ze zegt dat ze hem zo vlug mogelijk zal komen halen.

Zestig jaar later krijgt Julia Jarmond, een Amerikaanse journaliste in Parijs, de opdracht een artikel te schrijven over deze razzia, een inktzwarte bladzijde in de Franse geschiedenis. Ze gaat op zoek in archieven, en via het dossier van Sarah ontdekt ze een goed verborgen geheim van haar eigen schoonfamilie.

Een ontroerende verfilming van de bestseller van Tatiana de Rosnay.

*Woensdag 11 februari om 14.00 en 19.00 uur in
Ons thuis*

Aanbod Leefstijlprogramma 'Een stap vooruit'

Hebt u diabetes type 2, hart- en vaatziekten of een verhoogd risico daarop? Dan kunt u meedoen aan het leefstijlprogramma 'Een stap vooruit', dat georganiseerd wordt door de huisartsen in onze regio. In maart gaan er bij Gymnasium Bernrode twee nieuwe groepen van start.

Voor wie?

"Dit programma is bedoeld voor mensen met hart- of vaatziekten, diabetes of een verhoogd risico hierop," vertelt huisarts Marieke van den Ham. "Ook als u medicatie gebruikt voor een verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol of diabetes type 2, kunt u meedoen. U leert hoe u stapsgewijs kunt werken aan goede leefstijlgewoonten én hoe leuk dit kan zijn." Sinds de start van het programma, zo'n drie jaar geleden, hebben meer dan 500 deelnemers meegedaan. "We zijn heel blij om te zien hoe enthousiast de deelnemers zijn over het programma!" "Heel belangrijk is het om ook je partner of vrienden hierin te betrekken, zodat zij je kunnen steunen", vertelt een oud-deelnemer.



Bijeenkomsten

'Een stap vooruit' begint met een introductiebijeenkomst, waarin een praktijkondersteuner uitleg geeft over het programma en over chronische aandoeningen. U ontvangt een gratis bloeddrukmeter. Daarmee gaat u thuis uw bloeddruk meten en u geeft die online door aan uw huisartsenpraktijk. Zo krijgt u meer inzicht in uw bloeddrukwaarden en kunt u zelf een vinger aan de pols houden.

Hebt u diabetes type 2? Dan ontvangt u ook een gratis glucosemeter om thuis uw bloedsuiker te meten.

Na de introductiebijeenkomst volgt u drie bijeenkomsten over voeding, beweging en ontspanning, begeleid door een leefstijlcoach. In totaal duurt het programma ongeveer vier maanden.

Locaties en inschrijven

'Een stap vooruit' wordt op verschillende locaties in onze regio aangeboden, waaronder in Heeswijk-Dinther. Wilt u meer weten of wilt u zich inschrijven? Kijk dan op **www.**

humovoorhuisartsen.nl/eenstapvooruit. Het programma wordt georganiseerd door Humo, in samenwerking met uw eigen huisarts en praktijkondersteuner. De huisartsenpraktijken in HaDee zijn ook aangesloten bij Humo.



Alzheimer café Veghel/Uden

Door dementie heb je veel aan je hoofd. Daarom is Alzheimer Nederland er voor iedereen die met dementie te maken krijgt. Zij geven graag hulp en advies.

Elke derde dinsdag van de maand zijn er bijeenkomsten over diverse thema's:

- 20 januari Veghel: Samenleven met dementie
- 24 februari Uden: Samenblijven in een veranderende relatie
- 17 maart Veghel: Wat te regelen bij de notaris en de bank?
- 21 april Uden: Wat is dementie?
- 19 mei Veghel: Blijf toch eens in je bed.
- 16 juni Uden: Technologische ontwikkelingen

Locatie Veghel: PieterBruegelHuis, Middegaal 25

Locatie Uden: Eigen Herd, Rooijsestraat 32
Vrij entree - van 19.30 - 21.30 uur
(zaal open 19.00 uur)

Zie: www.dementie.nl voor meer info.

Hoe komt Trump zo vitaal?

Max Pam, columnist van de Volkskrant, was vorige week ziek en kreeg de huisarts op bezoek. Samen keken ze naar mediabeelden van Trump.

De machtigste man ter wereld sprong op zijn 79ste van hot naar her, haren in de wind, een blikje diet coke en een hamburger in de hand. "Hoe komt die vent zo vitaal?", vroeg Pam aan zijn huisarts. "Krijgt hij speed, pep of andere middelen die hem op de been houden?"

De huisarts dacht van niet, schrijft Pam in zijn column in de Volkskrant. "Het zijn de genen", zei hij, "die zijn bij sommige zo sterk dat ze niet kapot te krijgen zijn. En de genen zijn erfelijk, zoals we weten. Vader Trump werd 93 jaar en moeder Trump werd 88 jaar, van Donald zijn we daarom voorlopig nog niet af. Al sukelt hij tegenwoordig af en toe even in slaap, zijn fysieke onvermoeibaarheid lijkt hem het gevoel te geven van de onoverwinnelijke alleskunner."

Uit Seniorenjournaal 14 januari

Mededelingen

- * Bloemschikken donderdag 5 februari
14.00 uur in cc Servaes
- * Open spreekuur bibliotheek (zie blad januari)
dinsdag 03 februari van 9.30 tot 11.00 uur in
cc Servaes en op donderdag 26 februari
van 10.30 tot 11.30 uur in Ons thuis
- * Ons thuis gesloten op 16 en 17 februari
ivm Carnaval
- * Kluscafé Loosbroek zaterdag 21 februari
Achterdonksestraat 7 van 09.30 – 11.30 uur
- * Kartrekkersoverleg 24 februari -
uitnodiging volgt
- * Algemene Ledenvergadering 25 maart
- * Vrijwilligersmiddag 11 april
- * Dagtochten 2026 op 16 juni en 26 augustus



Carrycab 06-21344432
Duofietsen 06-17002157
Klusdienst 06-16288065
klusdienst.hdl@gmail.com

Nieuwe leden

Huib Burger
Jos Burger-Huges
Leny Markus-Voets
Leo Heesakkers
Marthy Heesakkers- van der Pas
Anja van Schijndel
Cor Wittenberg
Lambert van Vlijmen
Hannie van Vlijmen- van den Dungen
Rien Verkuijlen
Elly Verkuijlen-Hekker

Welkom bij Senioren Heeswijk-Dinther!

Overleden leden

01-12-2025 Tiny van de Rijdt, 85 jaar
22-12-2-25 Gerard van der Heijden, 85 jaar
23-12-2025 Barrie Heijdra, 77 jaar
25-12-2025 Harrie Bissels, 79 jaar
Cisca van Zoggel-Kuijpers, 89 jaar
Zr. Nicosia Schenkels, 98 jaar
14-01-2026 Adriaan van der Cammen,
98 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
P/a Het Schoor 2, 5473 VJ
Website: www.seniorenhd.nl

Vaste week-activiteiten Senioren Heeswijk-Dinther



Maandag

Stoelyoga	Ons thuis	09.00 - 10.00	
Walking Football	vv Avesteyn	10.00 - 11.30	In juni, juli en augustus aanvang 09.00 uur
Koersbal	Ons thuis	13.30 - 16.00	
Vrij biljarten en kaarten	Ons thuis	13.00 - 17.00	
Yoga	Ons thuis	19.00 - 20.00	
t Kunt 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
Prijskaarten en Jokeren	Ons thuis	13.30 - 17.00	4e woensdag
Fietsen 35 á 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 á 35 km	cc Servaes	13.30 - 17.00	Zomertijd, 1e 2e en 4e donderdag
Lange fietstocht 60 á 65	cc Servaes	09.30 - 17.00	Zomertijd, 3e do (datums in Nieuwsblad)
Vrij biljarten en kaarten	Ons thuis	13.00 - 17.00	
Handwerk café	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