

Alwéér een nieuwsbrief
vol nuttige informatie
en interessante
onderwerpen!

Ja, ook dát is
Senioren-
Stokhasselt.



EDITIE

November 2025



COLOFON

BESTUUR:

Voorzitter: A van Hamond

Telefoon: 06 - 55180943

Secretaris: C Janssens

Telefoon: 06 - 47550912

Penningmeester: D Beerendonk

Telefoon: 06 - 57675314

Bankrekening: NL88INGB0000661722
t.n.v. K.B.O. Stokhasselt

LEDEN ADMINISTRATIE:

Wilt je lid worden? Meld je dan aan bij
onze secretaris, Dhr. Janssens.

Telefoon: 06 - 47550912. Of per e-mail:

secretariaat-

kbostokhasselt@hotmail.com

Opzeggen lidmaatschap uitsluitend
schriftelijk bij de leden administratie:

Senioren-Stokhasselt

p/a Gluckstraat 49

5011 VE Tilburg

Datum beëindiging vermelden en
gelieve je ledenpas mee op te sturen.

Ga je verhuizen? Meld ook dit dan tijdig
bij onze leden administratie op
bovengenoemd adres. Vermeld daarbij
je naam, lidnummer, nieuw adres en
datum van verhuizing.

REDACTIE:

Schrijf je nu in voor de Nieuwsbrief

Wilt je onze nieuwsbrief digitaal
ontvangen? Meld je dan aan via e-mail:

secretariaat-

kbostokhasselt@hotmail.com

ADVERTENTIES:

Wil je adverteren in onze nieuwsbrief?
Neem dan geheel vrijblijvend contact
op met Dhr. C Janssens
Telefoon: 06 - 47550912

Dé vereniging voor 50 plussers



Zoals u weet beloofde wij u in onze vorige nieuwsbrief
terug te komen op ons definitieve besluit m.b.t. een
tweetal zaken en u hierover in deze nieuwsbrief te
informer. Voor wat betreft:



De kaartmiddag:

Daar zijn bij ons helaas te weinig aanmeldingen voor
ontvangen (slechts 1) om op grond daarvan een vaste
activiteit te organiseren. Wat we gelukkig nog wel
hebben kunnen doen is de initiatiefnemer van dit idee,
door kunnen verwijzen naar een andere Senioren
afdeling waar deze activiteit wel is opgenomen in het
vaste activiteiten aanbod. Wij wensen ons lid daarbij
dan ook nog vele gezellige kaartmiddagen toe.



De Kerstmarkt:

Voor een bezoek aan een kerstmarkt hebben we wél
genoeg aanmeldingen ontvangen. Dit gaan wij met
een dagtocht organiseren en kijken er nu al naar uit
om samen met u er een gezellige dag van te maken!
Voor alle details omtrent deze dagtocht verwijzen
wij u graag naar pagina 4 van deze nieuwsbrief.
Gaat u met ons mee? Gezellig!





Bijna een derde van de ouderen wil meer sociaal contact. 44 procent van de (sterk) eenzame ouderen denkt dat simpelweg meegevraagd worden naar een activiteit zou helpen om meer met anderen in contact te komen. Wat eenzame ouderen graag willen is: iemand die hen mee vraagt naar sociale activiteiten in de buurt. Dat blijkt uit onderzoek uitgevoerd door

het Nationaal Ouderenfonds en Bureauvijftig. Het Ouderenfonds roept mensen daarom op om eenzame ouderen uit hun buurt actief te betrekken in hun eigen sociale leven. En dat is echt niet zo moeilijk. 'Gaat u bijvoorbeeld naar onze bingo middag of een andere door ons georganiseerde activiteit, vraag dan of uw (over)buurvrouw/-man meegaat. Op deze manier maken we samen een vuist tegen eenzaamheid en dragen we bij aan een betere maatschappij. Een win-win situatie!



Heeft u één of meerdere hulpmiddelen nodig bij uw dagelijkse activiteit(en) of werkzaamheden? Raadpleeg dan via onderstaande link eens de website van Vilans Hulpmiddelenwijzer. Hier vindt u werkelijk alles wat verkrijgbaar is op dat gebied. U vindt er b.v. hulpmiddelen voor persoonlijke verzorging, communiceren, eten & drinken, huishouden, ontspanning, wonen, en nog veel meer! Klik op (of surf naar) onderstaande link en verbaas u wat er aan hulpmiddelen verkrijgbaar is!



Hulpmiddelenwijzer

Klik hier

<https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/>



Voor diegenen die wat minder draagkrachtig zijn is er een goede klusjesman. Voor het aansluiten van een vaatwasser, lampen ophangen, kast in elkaar zetten, binnen schilderwerk en tuinonderhoud. Hulp bij verhuizing, timmeren van bloembakken en vogelhuisjes. Fietsreparatie en reparatie aan huishoudelijke spullen. Bel naar Theo Waars, telefoon 06 - 23140536 (alleen overdag) voor een afspraak.



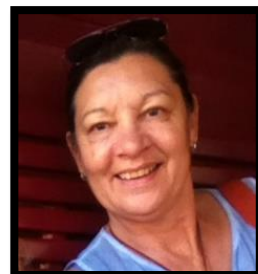
VRIJWILLIG OUDERENADVISEUR - CAROLINE VAN IERSEL

Voor al uw hulpvragen kunt u bij mij terecht en zal ik u zo snel als mogelijk helpen. Ik adviseer, verwijs en bemiddel voor u telefonisch of tijdens een huisbezoek.

KOSTELOOS!

Uiteraard is discretie en bescherming van uw privacy en persoonlijke situatie bij dit alles gegarandeerd en gewaarborgd.

Ik ben bereikbaar op 06 - 115 33 694
op dinsdag en donderdag, na de middag.



Senioren-Stokhasselt zamelt goede en zuivere kleding, schoenen, tassen en riemen in. Geen beddengoed, ondergoed en sokken. U heeft misschien kleding waar de kinderen uitgegroeid zijn, of kast opruiming? U kunt de kleding inleveren van Maandag t/m Donderdag van 13.00 tot 16.00 uur in de biljartzaal van de Ypelaer, Correlistraat 10. De donaties komen ten goede aan de Ruilwinkel Ypelaer en aan al onze eigen Senioren-Stokhasselt leden. Met uw donatie(s) draagt u dus niet alleen bij aan een circulaire wereld, maar steunt u ook nog eens 2 goede doelen!

ACTIVITEITEN KALENDER

Maandag : van 13.00 uur tot 16.00 uur - Computer reparatie
Kosten €5,- per uur, met een maximum van €30,-
Betaling d.m.v. de meedoen regeling is mogelijk
Bel voor afspraak of informatie: 06-47124503

Dinsdag : van 10.00 tot 12.00 uur - Hobby (Allerlei)

Woensdag : van 13.00 tot 16.00 uur - Koersbal

Woensdag : van 13.45 tot 15.45 uur - Bloemschikken

Donderdag : van 9.30 tot 10.30 uur - 60+ Gymnastiek

Donderdag : 14.00 uur - Bingo (K.B.O of Zonnebloem)

Donderdag : van 13.00 uur tot 16.00 uur - Computer reparatie
Kosten €5,- per uur, met een maximum van €30,-
Betaling d.m.v. de meedoen regeling is mogelijk
Bel voor afspraak of informatie: 06-47124503

- Al onze activiteiten worden gehouden in
buurthuis "De Ypelaer", Corellistraat 10.
- Al onze activiteiten zijn onder voorbehoud
van onvoorziene omstandigheden.



Extra!
ACTIVITEIT

NOTEER ALVAST IN UW AGENDA...

ZONDAG 9 NOVEMBER 2025:

Tonpraters middag - Aanvang 14:00 uur (zaal open 13:00 uur)

LET OP!: voor de zaal geldt VOL=VOL!

VRIJDAG 28 NOVEMBER 2025:

Avond Bingo - Aanvang 20:00 uur (zaal open 19:00 uur)

11 ronden, waarvan 1 geldronde. Prijs per boekje €6,-.

LET OP!: voor de zaal geldt VOL=VOL!

**Een dag niet
Gelachen,
Is een dag niet
Geleefd.**



Bent u erbij? Bij onze tonpraters middag op zondag 9 november a.s?
Zorg dat u die niet mist, want we kunnen u nu al zeggen dat deze
middag een aanslag op uw lachspieren is! We hebben namelijk één
van de betere tonpraters uit Brabant voor u vast weten te leggen.
Of het nu gaat over zijn buuts, conferences, presentaties of
sketches, met René van Boxtel in huis is het altijd gegarandeerd
'feest in de tent'. En dat geldt evenzo voor het gezelschap dat
René in zijn kielzog mee neemt deze middag. Dus heeft u zin
in een onvervalst middagje lachen? Laat deze middag dan niet
aan u voorbij gaan, want u weet wat het spreekwoord zegt hè:
Een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd!

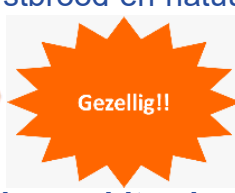
←←← René van Boxtel



Zoals u op onze voorpagina al las hebben we voldoende aanmeldingen ontvangen om een dagtocht naar een kerstmarkt te kunnen organiseren. En we nemen u daarvoor mee naar Oberhausen in Duitsland! De kerstmarkt in Oberhausen, vlak over de grens, schrijf je eigenlijk met een hoofdletter K. Het is één van de grootste kerstmarkten van Duitsland! Het is een erg bekende kerstmarkt die is onderverdeeld over twee locaties: de kerstmarkt naast het grote winkelcentrum CentrO en de kerstmarkt in het oude centrum van Oberhausen. Wij bezoeken de kerstmarkt bij het grote winkelcentrum CentrO. Deze kerstmarkt biedt een combinatie van alles: van unieke kerstoutfits tot kerstdecoraties. Uiteraard ontbreken de Duitse (kerst)lekkernijen in Oberhausen ook niet, denk daarbij bijvoorbeeld aan braadwurst, pannenkoeken, kerstbrood en natuurlijk heerlijk geurende en warme Glühwein.



**GA JE MEE
OP REIS?**



Wees er dan snel bij, want voor de bus geldt vol = vol!

VERTREK DATUM: WOENSDAG 17 DECEMBER 2025
VERTREK LOCATIE: WIJKCENTRUM DE YPELAER,
 CORELLISTRAAT 10, TILBURG
VERTREK TIJD: 09:00 UUR (aanwezig zijn om 08:45 uur)
DEELNAMEKOSTEN: €20 PER PERSOON

Aanmelden alléén met onderstaande strook. U kunt de volledig ingevulde strook t/m 30 november 2025 alléén persoonlijk (dus niet in de brievenbus!) inleveren bij:

MW VAN HUFFEL - COMPONISTENLAAN 153 - TILBURG

Wilt u vooraf weten of Mw.van Huffel thuis is? Dan kunt u haar altijd vooraf bellen voor een afspraak op telefoonnummer: **06-1895 8847**.

Betaling alléén contant. Na betaling van uw deelnamekosten en inlevering van uw strookje ontvangt u van ons een deelnamebewijs, dat op zich weer uw entreebewijs is voor de bus.

Gooi dit deelnamebewijs dus niet weg en vergeet deze niet mee te nemen!

Denkt u ook nog
even hier aan?



Hoewel we binnen Europa open grenzen kennen is voor het reizen daarbinnen nog steeds een geldig reisdocument verplicht (geldig paspoort of identiteitskaart). Vergeet die dan ook niet voor deze dagtocht. Beschikt u (nog) niet over een geldig reisdocument? Zorg dan dat u die vóór de datum van vertrek in uw bezit heeft. Raadpleeg de link hoe u dit bij de gemeente regelt:

KLIK HIER→→→Paspoort, ID-kaart of rijbewijs aanvragen - Gemeente Tilburg



Aanmeldstrookje dagtocht kerstmarkt - 17 december 2025

Naam: Mevrouw _____

Meneer _____



Volgens onderzoek zijn er steeds meer ernstige valongelukken onder ouderen. Dat komt onder andere door de vergrijzing. Hoe ouder mensen zijn, hoe groter de kans wordt dat ze vallen en gewond raken. Mogelijke oorzaken zijn daarbij o.a. het afnemen van spierkracht, verminderd zicht, het niet dragen van het juiste schoeisel en het gebruik van medicijnen. De afgelopen jaren belandden er 17 procent meer mensen van 65 jaar en ouder met ernstig letsel op de Spoedeisende hulp (SEH) na een val. Van de jongere groep van 65 tot 75 jaar was dat zelfs 22 procent meer. Dat blijkt uit onderzoek van VeiligheidNL naar valpartijen tussen 2014 en 2023. Er zijn ook steeds meer dodelijke valpartijen. Dat meldt het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). In 2023 overleden 6732 65-plussers in Nederland door een ongelukkige val. Dat is 12 procent meer dan in 2022. Gemiddeld overleden er in 2023 19 mensen per dag na een valongeluk.

Wanneer we deze cijfers en feiten goed op ons in laten werken kan je niet anders dan concluderen dat het voorkomen van vallen (valpreventie) erg belangrijk is voor ouderen. Een val kan namelijk verstrekende gevolgen hebben en vaak zie je dan ook dat de gevolgen daarvan de kwaliteit van leven van ouderen ernstig aantast, of aan kan tasten.

Tegen deze achtergrond willen wij onze leden en alle overige ouderen een valpreventie middag aanbieden. Wat houdt zo'n middag in en wat kunt u doen?

- **Doe een test en ontvang persoonlijk advies:**
U loopt (kan ook met met rollator of wandelstok) over een speciale 'smartfloor' en krijgt inzicht in uw valrisico. Daarbij krijgt u tips en advies van een beweegcoach.
- **Praat met deskundigen:**
Er zijn meerdere professionals aanwezig zoals (een) fysiotherapeut(en), een ergotherapeut en podotherapeut.
- **Doe mee aan een korte workshop:**
Leer eenvoudige beweeg- en balansoefeningen die u helpen uw spieren en botten sterker te maken. U krijgt de oefeningen op papier mee, zodat u er thuis zelfstandig mee aan de gang kunt blijven.

Dit is in het kort wat wij als bestuur voor alle ouderen willen organiseren. Maar omdat deze middag in samenwerking en in overleg met meerdere partijen georganiseerd moet worden, willen wij eerst onderzoeken of er onder onze leden überhaupt voldoende belangstelling bestaat voor een dergelijke middag.

Heeft u belangstelling voor deze valpreventie middag? Dan kunt u dat per mail aangeven op ons mailadres: secretariaat-kbostokhasselt@hotmail.com ←←←**KLIK HIER**.
U geeft dan aan dat u belangstelling heeft en u hoeft daarvoor niet persé lid van ons te zijn.

Indien u geen mail kunt sturen, dan kunt u uw belangstelling telefonisch doorgeven aan onze voorzitter, Mw. van Hamond, op telefoonnummer: **06 - 55180943**.

Bij voldoende belangstelling gaan we een datum vast leggen en informeren u dan hierover in onze volgende nieuwsbrief.

Omroep Tilburg heeft vorig jaar een item besteed aan de cursus valpreventie waarin nog eens het belang hiervan wordt besproken en aangetoond. Klik op de link om het filmfragment te zien:

[Ouderen krijgen valpreventie in Tilburg Noord: 'Ik weet nu mijn balans te vinden'](#)

Voorkomen is beter dan genezen!



Het lijkt nu misschien nog ver weg, maar volgende maand is het alweer zover! Dan staat onze jaarlijkse kerstviering 2025 alweer op het programma. En dit jaar is dat wat vroeger dan u van ons gewend bent, namelijk op vrijdag 12 december 2025. Dit i.v.m. de huur van de zaal. **U kunt zich t/m zondag 30 november 2025 alléén middels onderstaande strook aanmelden.**

PROGRAMMA



- Met o.a:
- Ontvangst met koffie/thee met wat lekkers
- Muziek verzorgd door een DJ
- 2x bingoronde met boodschappen prijzen
- Lekkere versnaperingen op de tafels
- Rondgang met heerlijke hapjes
- Heerlijk eten
- Leuke verrassing bij afscheid



De deelnamekosten voor deze gezellige eindejaar viering bedragen €5,- p.p.

U dient uw aanmeldstrookje, samen met uw deelnamekosten,

PERSOONLIJK (dus niet in de brievenbus!) in te leveren bij:

MW VAN HUFFEL - COMPONISTENLAAN 153 - TILBURG

Wilt u vooraf weten of Mw.van Huffel thuis is? Dan kunt u haar altijd

vooraf bellen voor een afspraak op telefoonnummer: **06-1895 8847.**

Betaling alléén contant. Na betaling van uw deelnamekosten en inlevering van uw strookje ontvangt u van ons een entreeticket dat op zich weer uw toegangsbewijs is voor de zaal.

Voor de zaal geldt vol = vol!

Gooi dit entreeticket dus niet weg en vergeet deze niet mee te nemen!

Datum: Vrijdag 12 december 2025

Locatie: De Ypelaer, Corellistraat 10, Tilburg

Aanvang: 13:00 uur - Einde: ±18:00 uur

Aanmeldstrookje eindejaar viering - 12 december 2025

Naam: Mevrouw _____

Meneer _____

Adres _____

Lid nummer(s) _____

