

## **Nieuwsbrief Ouderensoos nr. 9 December 2015 – januari 2016**

### **Nieuwe activiteiten:**

In het nieuwe jaar willen we proberen om een handwerkgroep op te starten.

De bedoeling is om gezellig en creatief bezig te zijn.

Dat kan quilten, haken, breien, kaarten maken, naaien e.d. zijn.

We hebben zelfs een naaimachine en lapjes stof.

Waar: in crea 3 van de Belleman.

Wanneer: 2de en 4de woensdag van de maand.

Kosten: alleen de consumpties, die je verbruikt.

Dus: geef je op, dan kunnen we al snel starten.

Anneke Oostveen 06-37561772 [anneke.oostveen@onsbrabantnet.nl](mailto:anneke.oostveen@onsbrabantnet.nl)

### **Rikken**

Ook willen we voor mensen die interesse hebben om te leren rikken hier op maandagmiddag een tafel voor reserveren. Harrie wil het graag aan mensen leren.

### **Wandelen**

We willen ook een wandelgroepje opstarten. Niet te lang en op bepaalde tijdstippen.

Heb je interesse, laat het dan vooral weten op de maandagmiddag bij iemand van het bestuur.

### **Sport voor ouderen.**

Het belangrijkste hierbij is beweeglijk blijven!

Bewegen is belangrijk, zeker als je ouder wordt; het houdt je langer fit en zelfredzaam, botten en spieren worden sterker, de coördinatie verbetert, maar het is vooral ook leuk en gezellig, zeker in groepsverband!

De oefeningen die wij doen zijn er op gericht om de gewrichten en spieren soepel te houden en de spieren te trainen, maar het is ook erg goed voor hart en longen.

Oefenen doet u op uw eigen tempo, u hebt geen speciale kleding nodig, als het maar makkelijk zit en het is vooral ook erg gezellig in de groep.

We gymmen **elke vrijdagochtend van 9.00 uur tot 9.50 uur in de sporthal van de Belleman**. Iedereen is welkom, dus kom eens vrijblijvend meedoen op de vrijdagochtend! Lion Paarhuis, docente gymnastiek, 040-2530321.

### **Uitstapjes:**

**4 januari** nieuwjaarsborrel

**29 januari** Oud Hollandse spelen (bij Bommel Partycentrum)

**19 februari** Rijtuigenmuseum

**16 maart** Breifabriek

**24 maart** uit eten (Waar, wordt nog bekeken)

**Op zondag 3 januari is er in de Belleman een Nieuwjaarsreceptie voor iedereen uit Dommelen. Aanvang 15.00 uur.**

**Mededelingen:**

1. Willen jullie doorgeven als mensen in het ziekenhuis worden opgenomen of ziek zijn aan iemand van het bestuur zodat we kunnen zorgen dat er een kaartje gestuurd wordt of dat we een bezoekje brengen.
2. Wij gaan proberen aan te sluiten bij de uitstapjes van de KBO en andere seniorenclubs. Als er daar nog plaats over is in de bus kunnen wij ook mee. Als er uitstapjes zijn laten we dat weten op maandagmiddag. Mocht u wel interesse hebben laat het dan vast even weten, dan kunnen we u benaderen als er reisjes zijn.
3. Een onderdeel van de wijkraad, accent op ieders talent (aoit) gaat op elke 1<sup>e</sup> vrijdag van de maand een uurtje wandelen. Ze vertrekken vanaf de dorpspomp om 14.00 uur. Iedereen is welkom om mee te wandelen.
4. Er is inmiddels een loket voor allerlei vragen. **De Vraagbaak**. Elke maandagmiddag en woensdagochtend.
5. Het telefoonnummer van Anneke Oostveen is gewijzigd. Dat wordt 06-37561772. Ze heeft geen vast nummer meer.

**Computerhulp:**

Als je problemen hebt met je computer, laptop of iPad dan kun je terecht bij Kees Oostveen (tel.nr. 06-37561772) Hij zal proberen het probleem op te lossen zodat je weer verder kunt computeren. De kosten hiervoor zijn € 3,00 voor leden en € 4,50 per uur voor niet-leden van de soos. De bijdrage komt ten goede aan de soos-activiteiten.

**Oproepjes:**

We zoeken nog steeds restjes breigaren.

We breien er dekentjes van voor het Rode Kruis en willen het graag hebben!

Kijk vooral ook eens op de website: [www.ouderensoosbelleman.nl](http://www.ouderensoosbelleman.nl) voor foto's en verslagen van uitstapjes. Reacties naar: [hcwvanbeek@onsbrabantnet.nl](mailto:hcwvanbeek@onsbrabantnet.nl)

Tel.nrs. Harrie van Beek 040-2040837

Mieke Buiten 040-2046181 of 06-10229498 [miekebuiten@onsmail.nl](mailto:miekebuiten@onsmail.nl)

Anneke Oostveen 06-37561772

[anneke.oostveen@onsbrabantnet.nl](mailto:anneke.oostveen@onsbrabantnet.nl)