



## Aalster Senioren Vereniging

Redactie;  
Martin Asveld [martinasveld44@gmail.com](mailto:martinasveld44@gmail.com) T: 06-54967029  
Wilma Plugers [Albertus62@outlook.com](mailto:Albertus62@outlook.com)

### Onze vaste activiteiten in het HAZZO

In het seniorencafé "t Hazzo kunt u op maandag, woensdag en donderdag tussen 10.00 -12.00 uur en 13.30 -17.00 uur terecht voor een kopje koffie en een praatje.

### Koersballen en handwerken

Iedere maandagmiddag koersballen, handwerken en ontmoeten vanaf 13.30 uur in 't Hazzo

### Kaarten en een frietje eten

Op donderdagmiddag **kaarten** in 't Hazzo, aanvang 13.30 uur, kosten €3,50. Na afloop kan u gezellig aan tafel schuiven om samen een frietje met een snack te eten, kosten €5,50. Iedereen is welkom ook als je niet mee hebt gekaart 's middags.

### Seniorengym

Op woensdagmorgen gymmen wij van 09.00-10.00 of van 10.00-11.00 met daarna gezellig koffiedrinken. Kom eens kijken en doe gezellig mee.

### Consumptiebonnen

Op donderdagmiddag tussen 13.00 uur en 16.00 uur kan je **consumptiebonnen kopen** voor gebruik bij activiteiten in 't Hazzo. Zo is je consumptie goedkoper.

### Bowlen

Op vrijdag 29 maart 2024 gaan wij weer **bowlen** in het bowlingscentrum Valkenswaard. Aanvang 14.00 uur. Kosten €8,00 voor 1,5 uur. Betalen en aanmelden **voor 24 maart o.v.v. Bowlen**. Voor meer informatie mail naar [Albertus62@outlook.com](mailto:Albertus62@outlook.com).

**Voor al je betalingen altijd NL 89 RABO 0101 1021 35 t.n.v. KBO Aalst en o.v.v. de activiteit**

### Wandelen en oefeningen met Ad Foudraine, Fysiotherapeut

Op donderdag wandelt Ad Foudraine van Fysiotherapie Beusen Foudraine naar de bossen rondom Aalst. Ondertussen worden er oefeningen gedaan om fit te worden en te blijven. U bent te allen tijde van harte welkom om geheel kosteloos aan te sluiten. Aanvang 10.30 uur tot 11.30 uur. Start vanaf locatie Anna Paulownalaan 2 te Aalst Waalre.



## Cursus veilig fietsen voor senioren



Vanuit de gemeente gaan we bijeenkomsten organiseren over *veilig fietsen voor senioren*. Er gebeuren namelijk steeds meer ongelukken.

**Ontdek de vrijheid van veilig fietsen tot op hoge leeftijd! De gemeente Waalre nodigt senioren uit om deel te nemen aan de speciale cursus "Veilig fietsen voor senioren". Dit initiatief is bedoeld ter preventie van vallen en om een leven lang bewegen aan te moedigen. De cursus biedt niet alleen waardevolle tips voor veilig fietsen, maar ook voor je gezondheid en welzijn. Deze cursus bestaat uit twee informatieve sessies.**

### In het kort

Ga met ons mee op deze leerzame reis naar veilig fietsen en een gezonde levensstijl!

1. Fietsvaardigheidstraining: Leer essentiële vaardigheden om met vertrouwen veilig op de fiets te stappen.
2. Valpreventie: Ontvang praktische tips om het risico op vallen te verminderen, zowel tijdens het fietsen als in het dagelijks leven.
3. Gezondheid en Welzijn: Leer van advies van professionals over bewegen, voedingsvoorlichting en een deskundige fietsencheck.

Daarnaast is de cursus bedoeld om elkaar te ontmoeten, ervaringen te delen en sámen te werken aan een gezonde leefstijl. Want samen is dat gewoon veel leuker dan alleen!

### Wanneer en waar

- Aalst, op locatie bij DVS hockey. De eerste sessie is op maandag 8 april van 9.30 tot 12.30 uur. De tweede sessie is op maandag 22 april van 9.30 tot 12.30 uur.
- Waalre, op locatie RKVW Waalre. De eerste sessie is op maandag 15 april van 9.30 tot 12.30 uur. De tweede sessie is op dinsdag 30 april van 9.30 tot 12.30 uur.

De eerste sessie wordt verzorgd door de fietsersbond. En de tweede sessie gaan we aan de slag met een stukje praktijk, valpreventie, beweeglijkheid, voeding en komt er een fietsenmaker.

Meld je aan om mee te doen

Je kunt alleen meedoen door je op te geven, **uiterlijk 25 maart**. Dat kan via [gezond@waalre.nl](mailto:gezond@waalre.nl). Vermeld je naam, contactgegevens en de locatie waar je wilt deelnemen.

### Let op:

1. Je kunt je voor 1 locatie aanmelden, wisselen tussen de locaties en data kan niet. Na 25 maart ontvang je definitieve informatie over je deelname.
2. Er zijn per locatie slechts 20 plekken beschikbaar.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Regisseur Gezond & Actief Waalre, Marieke Driessen, via [gezond@waalre.nl](mailto:gezond@waalre.nl).





## 6 MAART DARTEN



Wie zin heeft kan gezellig een spelletje meespelen, iedereen kan het!! Kom ook. Aanvang 14.00 uur, zaal open 13.30

## 13 MAART BIJeenKOMST NIEUWE LEDEN

Ieder nieuw lid ontvangt een uitnodigingsbrief. In de bijeenkomst leggen wij uit wie wij zijn, wat wij doen en waar wij voor staan. Er is voldoende gelegenheid voor het stellen van vragen. Zaal is open van 13.30 uur, aanvang 14.00 uur



## 20 MAART PRESENTATIE WENSAMBULANCE



### WensAmbulance Brabant laat niets te wensen over.

Nog één keer het ouderlijk huis zien, of naar familie toe, of de club bezoeken waar u altijd zo graag kwam. Het lijken wensen die heel eenvoudig zijn. Maar voor mensen die niet lang meer te leven hebben, is dat niet altijd vanzelfsprekend. Omdat ze aan bed gekluisterd zijn of zittend vervoer niet meer mogelijk is.

Gelukkig is er dan WensAmbulance Brabant. Uitgerust met een comfortabele brancard en bemand door professionele vrijwilligers brengen wij terminaal zieken met een van onze wensambulances naar hun favoriete plaats.

Vrijwilliger bij Stichting wensambulance Brabant en inwoner van Aalst, Ans van de Vorst, komt samen met een collega op **woensdag 20 maart** een lezing geven in het Hazzo. De lezing is van 14.00 uur tot 16.00 uur. Zaal is open vanaf 13.30 uur.

Als er een ambulance beschikbaar is, nemen we die mee en kan men ook een ambulance bekijken

## 27 MAART KIENEN

Aanvang 13.30 uur, zaal open 13.00 uur, er zijn weer leuke Prijsjes te winnen





**10 april 2024**

**Noteer deze datum alvast in uw agenda**

### **Bijeenkomsten telefoon en tablet.**

Zoals de deelnemers weten konden deze bijeenkomsten al enige tijd geen doorgang vinden. Om hier continuïteit in te houden zoeken wij iemand, die deskundig is op het gebied van deze apparaten en graag oplossingsgericht mensen op dit gebied steunt.

In de bijeenkomsten met kleine groepen dragen mensen problemen aan en daar wordt in de groep dan aan gewerkt. Het gaat niet zozeer over de theoretische achtergronden, maar over hoe met deze apparaten in de praktijk om te gaan. Deelnemers waarderen niet alleen de kennis, die ze opdoen, maar ook het sociale aspect, de sfeer bij de bijeenkomsten.

Als iemand hier belangstelling voor heeft of meer wil weten kan hij of zij contact opnemen met Martin Asveld, 006-54967029 of [martinans.asveld@gmail.com](mailto:martinans.asveld@gmail.com).

**Nieuwe leden:** Dhr. en Mevr. van der Maaden, Mevr. L. Verschuijten en Dhr. L. Ten Brink.

Wij hopen u binnenkort bij een van onze activiteiten te verwelkomen.

### **Wat weet u over de lente?**

In Nederland begint de lente officieel op 20 maart en eindigt 21 juni. Aan de andere kant van de wereld begint de lente meestal op 22 september. De laatste dag van de lente is ook de langste dag van het jaar. De lente wordt ook wel het voorjaar genoemd.

Het woord lente is afgeleid van het woord 'lang'. Lente betekent oorspronkelijk 'het lengen der dagen' en dat is precies wat er in de lente gebeurt: de dagen worden langer.

Mensen worden niet alleen gelukkiger, maar ook actiever in de lente. En dat zorgt ervoor dat ze zin hebben in de welbekende voorjaars schoonmaak. Heb jij de stofzuiger, mop, dweil en stofdoek al uit de kast gehaald?

### **Even lachen**

Zij zucht diep en zegt tegen haar man, "ik lijk wel assepoester, de hele dag poetsen, Koken en strijken".

Haar man zegt, "lieverd dat klopt ook want ik heb je toch een sprookjeshuwelijk beloofd".

**Website: [www.kbo-aalst.nl](http://www.kbo-aalst.nl)**

