

INHOUD

Inhoud.....	1
Voorwoord Waarom ASV.....	2/3
Wijzigingen adres, e-mail, telefoonnummer.....	3
Bestuur belangen behartiging.....	4
Weekactiviteiten.....	5
Sponsoren bedankt	7
Wandelen met Ad Foudraine Fysio.....	7
Hulpdiensten gemeente Waalre.....	8
Creativiteitsmarkt.....	8
Vaste maandactiviteiten, bowlen, kienen en bridgen.....	10
Ziekenbezoek of zomaar een praatje	10
Seniorengym ASV-WSV-PVGE.....	11
De dementietafel in de bieb.....	12
Privacy protocol.....	12
Het seniorencafé.....	13
De luisterlijn.....	14
Even lachen “de conciërge en een wijsheid van Boeddha.....	16
Speciale en feestdagen 2026.....	17
Dit zijn onze vrijwilligers.....	18/19
Veilig online tips.....	21
ANWB AutoMaatje Waalre.....	22/23
Waarom bowlen?.....	24
Babbeltruc.....	26/27
Digitale ondersteuning door Jos Boonen.....	27
Darten in 't Hazzo.....	29
De voedselbank.....	30/31
Fietsmaatje (duo fietsen).....	32/33
Frietje eten met een snack.....	33
Oproep vrijwilligers gezocht voor AutoMaatje.....	33
Koersballen en consumptiebonnen kopen.....	34
Bridgen in 't Hazzo.....	36
Waarom fietsen met ASV?.....	37
Handwerken.....	38
Rikken en jokeren in 't Hazzo.....	39
Jaaroverzicht activiteiten 2026.....	39
Mantelzorger en mantelzorgcompliment.....	41
Naast elkaar/voor elkaar.....	42
Waarom ASV?.....	43
Mijn notities en rekeningnummer voor al uw betalingen.....	44

Voorwoord waarom ASV?

Het jubileumjaar 2025 hebben wij gevierd met een aantal heel diverse activiteiten, waar een ieder iets van zijn gading in kon vinden.

Met een aantal van deze activiteiten mochten alle ouderen van ons dorp meedoen.

Twee ervan, rikken en jeu de boules, willen we voortzetten als jaarlijks evenement.

Nadenkend over 70 jaar bestaan komen twee vragen op. Waarom zijn wij zo succesvol, groeien, terwijl zoveel verenigingen moeten stoppen en waarom ASV?

Een oud voorzitter, Willem Corbijn, vertelde ooit in een toespraak tot de gemeenteraad dat een mens deel uitmaakt van een aantal sociale kringen, familie, werk, sportverenigingen en deze kringen verdwijnen als je ouder wordt. Je werkt niet, je stopt bij sportverenigingen, je kinderen wonen ver weg en de buurt verandert of jij verhuist.

Maar de mens is een sociaal wezen en heeft behoefte om ergens bij te horen. Daarom behoren alle activiteiten voor ouderen te eindigen met een gezamenlijk kopje koffie. In Brabant is dat kennelijk voor alle activiteiten. Een voorzitter van de golfbond zei eens, gevraagd naar het geheim van de sterke groei van deze sport in Brabant, “Brabanders doen overal aan mee, als ze daarna samen maar een glaasje kunnen drinken”.

De voorzitter van wat toen nog KBO Brabant was, Leo Bisschops, zei ooit dat de voornaamste taak van de afdelingen is mensen uit de deur zien te krijgen. Men praat nu over eenzaamheidsbestrijding, maar eenzaamheid is een gevoel, wij zeggen liever blijf elkaar ontmoeten.

Soms zegt iemand, waarom zou ik lid blijven bij de ASV als ik als niet lid ook mag rikken en naar muziek luisteren.

Het antwoord is dan, het is belangrijk ergens bij te horen.

En we zorgen dat het financieel toch aantrekkelijk is om lid te zijn.

We doen heel veel, we zijn zichtbaar door artikelen in De Schakel, door flyers, een goed uitziend nieuwsblad en een modern ogende website. In de ogen van het dorp zijn we niet meer de club van kienen, keuvelen en kaarten. We worden nu gezien als een moderne, actieve organisatie en dat heeft er ongetwijfeld aan bijgedragen dat de contacten van de Kring Senioren Waalre, voorheen KBO Kring Waalre, er toe geleid hebben dat er in het beleid van de gemeente voor het eerst ruimte is voor de speciale problemen van ouderen en dat ook de politieke partijen daar aandacht voor hebben. Voor de gemeenteraadsverkiezingen zal de Kring onderzoeken welke plannen de partijen daarvoor hebben. Wij zijn belangrijk, we zijn met veel en de meesten van ons gaan stemmen.

Waarom ASV, tsja, we zijn met veel, we doen veel en mensen voelen zich thuis bij ons. Soms worden mensen lid voor een korting, omdat ze een ouderenorganisatie willen ondersteunen of dat ze meedoen aan een activiteit of omdat ze niet om Bert heen kunnen. En soms komt van het een het ander. Ik weet van iemand, die lid werd om goedkoop te kunnen fitnessen en daarna voorzitter werd.

Het bestuur van onze vereniging is bezig sterk te verjongen, ook een goed teken in een tijd dat er zo moeilijk is om bestuursleden te krijgen voor vrijwilligersorganisaties. Van dat vernieuwde bestuur mogen we nieuwe en frisse ideeën verwachten. Wij verheugen ons daar op.

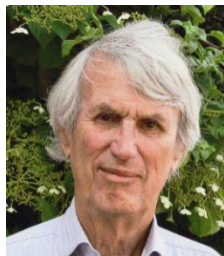
Adres, telefoonnummer of emailadres wijziging

Indien uw adres wijzigt, of indien u een ander emailadres of telefoonnummer krijgt, wilt u dit dan z.s.m. doorgeven aan Bert Baselmans, telefoonnummer 040-2220062 of mailen naar kbo-bert@kpnmail.nl.



Als wij in het bezit zijn van uw juiste emailadres, kunnen wij u sneller informeren bij te delen nieuws.

Bestuur belangen behartiging ASV:



Martin Asveld
Voorzitter
Tel.nr. 06 5496702
Martinans.asveld@gmail.com



Wilma Plugers
Redacteur
Albertus62@outlook.com



Lian Verschuijten
Penningmeester



José van Kleef
Secretaris
kle@kpnmail.nl



Tom Strijbos
Activiteiten coördinator
t.strijbos69@gmail.com



Bert Baselmans
Activiteiten en
ledenadministratie
Tel. 040 2220062
kbo-bert@kpnmail.nl



Dian van Dijk
Activiteiten
dianvandijk@kpnmail.nl



Weekactiviteiten

Maandag

13.30 - 16.30 uur

Koersballen in 't Hazzo

13.30 - 16.30 uur

Handwerken en spelletjes in 't Hazzo

Dinsdag

9.00 - 10.00 uur

Senioren fitness bij Paramount

Woensdag

9.00 - 10.00 uur

Gym ASV-WSV- PVGE in 't Hazzo

10.00 – 11.00 uur

Gym ASV-WSV- PVGE in 't Hazzo

14.00 - 17.00 uur

Sociëteit met o.a lezingen, gesprekken
optredens, enz.in 't Hazzo

2e en laatste woensdag van de maand

14.00 – 16.00 uur

Darten

Donderdag

10.30 - 11.30uur

Wandelen Foudraine, A.Paulownalaan 2

13.30 - 17.00 uur

Kaarten in 't Hazzo

17.30 - 18.30 uur

Frites met een snack in 't Hazzo

09.00 - 10.00 uur

Senioren fitness bij Paramount

Betalen activiteiten

Voor al uw betalingen NL89Rabo 0101102135 t.n.v. KBO Aalst o.v.v. de activiteit. U hoeft geen strookje meer in leveren.



Loop gewoon eens binnen,
de koffie /thee staat klaar

Sponsors, allemaal héél erg bedankt!

De afgelopen jaren hebben diverse ondernemers ons gesponsord, denk aan de kerstviering, muziek bijdrage, speelkaarten en nog veel meer. Wij kunnen ze niet allemaal opnoemen maar door deze sponsors kunnen wij onze leden een mooie middag bezorgen en onze activiteiten voortzetten.



Wandelen en oefeningen met Ad Foudraine, Fysiotherapeut

Op donderdagmorgen 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



Openingstijden:

Maandag:	16.00-21.00 uur
Dinsdag t/m zondag	12.00-22.00 uur

Keuken gesloten om 21.00 uur

Hulpdiensten gemeente Waalre

In Waalre willen we dat iedereen kan blijven meedoen en zo lang mogelijk zelfstandig kan blijven wonen. Soms is daarbij een helpende hand nodig, die niet altijd gegeven kan worden door familie, vrienden of burens.

Bijvoorbeeld omdat zij te ver weg wonen, een drukke baan hebben of met vakantie zijn. Dan biedt Goed voor mekaar Waalre uitkomst. Zij bemiddelen namelijk niet alleen bij het vinden van vrijwilligers(werk), maar bieden daarnaast ook praktische hulp aan inwoners die dat nodig hebben.

Het netwerk van vrijwilligers staat klaar om hulp te bieden bij:

[Begeleid vervoer](#)

[Boodschappen](#)

[Klussen](#)



Daarnaast kun je bij ze terecht voor informatie en advies over verschillende andere vormen van vrijwillige en informele hulp in Waalre. [Kijk hier voor meer informatie.](#)

Vind je hierboven geen aanbod dat past bij je vraag? Neem dan tóch contact met ons op. Wij denken graag met je mee en mogelijk kunnen wij je toch verder helpen.

Hoe bereik je ons?

Je bereikt ons van maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur in Het Huis van Waalre of via telefoonnummer 06 25 76 24 22. Je kunt ook een mail sturen naar info@goedvoormekaarwaalre.nl.

Creativiteitsmarkt in 't Hazzo

Ieder jaar in november houden wij een creativiteitsmarkt in 't Hazzo.

Heeft u een leuke hobby of mooie spullen die u wilt laten zien of verkopen dan is dit uw kans!

Een tafel huren kost € 5,00 voor leden en voor niet leden € 10,00. U kunt zich opgeven bij Jeanne Strijbos, tel. 06 10592305, of mail naar jeannestrijbos48@gmail.com.



RIKTOERNOOI MAART 2025



Vaste maandactiviteiten in 't Hazzo

Kienen



Iedere laatste woensdag van de maand kienen in 't Hazzo,

Aanvang 13.30 uur.

Wij hebben leuke prijsjes!

Bridgen

Iedere eerste dinsdag van de maand bridgen in 't Hazzo. Aanvang 13.15 uur tot 17.00 uur. Inschrijfgeld € 2,00 per persoon. Voor informatie neem contact op met Wilma Plugers Albertus62@outlook.com

Darten

Iedere 2e en laatste maandagmiddag van de maand in 't Hazzo, aanvang 14.00 uur.

Ziekenbezoek of graag een bezoekje?

Bij langdurige ziekte kunnen alle leden van ASV, indien dit op prijs gesteld wordt, een bezoek krijgen.

Ken jij iemand in jouw omgeving die langdurig ziek is, meldt dit dan bij Jacqueline Bouwmans, tel.nr. 06-29185361 of Marian Mevissen, tel.nr. 06-14479728. Zij zullen dan, na overleg met de zieke, een bezoek regelen.

Leden die slecht ter been zijn of om een andere reden niet van de deur komen, kunnen ook contact opnemen met deze dames.

Zij komen u graag bezoeken! Ook leden, die zo maar een bezoekje op prijs stellen, kunnen contact opnemen.

Elkaar helpen is de kleinste moeite die er bestaat, maar het is wel het grootste gebaar dat er bestaat.

Seniorengym ASV/KBO in t Hazzo.

Op de woensdagmorgen organiseert de Aalster Senioren Vereniging seniorengym in 2 groepen: van 9 tot 10 of van 10 tot 11 uur. Wij beginnen o.l.v. een gediplomeerde met het losmaken van onze spieren door gebruik te maken van diverse attributen. Daarna gaan we evenwichts- of oriëntatie oefeningen doen.

Na een gezellig spel doen we aan het eind nog ontspanningsoefeningen. Iedere les is anders. Onze deelnemers zijn van alle leeftijden van 68 tot 95 jaar dus iedereen kan mee doen. Natuurlijk drinken we na afloop gezamenlijk koffie.



Kosten voor leden van een oudervereniging € 190,00 voor 40 lessen en voor niet leden € 200,00. Kom gerust eens langs want de eerste 2 lessen mag u gratis meedoen.

Inlichtingen José van Kleef tel. 040-2212909 kle@kpnmail.nl

De dementietafel in de Bieb Waalre

Met trots kondigt de werkgroep Dementie Vriendelijk Waalre de start van de dementietafel Aalst-Waalre aan. Deze maandelijkse ontmoetingsplek is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met problemen met het geheugen of met dementie, of die meer wil weten over dementie.

Een zorgprofessional en een lid van de werkgroep Dementie Vriendelijk Waalre zijn aanwezig om een luisterend oor te bieden, vragen te beantwoorden en informatie te verstrekken.



Elke eerste donderdag van de maand zitten zij tussen 14.00 en 16.00 voor je klaar aan de leestafel in de Bibliotheek Waalre.

Werkgroep Dementie Vriendelijk Waalre

De werkgroep Dementie Vriendelijk Waalre bestaat uit inwoners van Waalre, medewerkers van de gemeente, Zuidzorg, Bibliotheek Eindhoven en GGD Brabant-Zuidoost.

Meer informatie

Aanmelden is niet nodig

Privacy Protocol ASV

Op de website van Aalster Senioren Vereniging staat bij Info het volledige Privacy Protocol van onze vereniging.

In grote lijnen staat daar dat wij uw persoonlijke gegevens alleen gebruiken als dat nodig is voor het goed functioneren van onze vereniging en het organiseren van activiteiten binnen deze vereniging.

Deze gegevens zullen niet aan derden gegeven worden.

Foto's, die in openbare ruimten, zoals 't Hazzo gemaakt zijn kunnen gebruikt worden in berichten binnen de ASV, zoals de nieuwsbrief en voor promotie van onze vereniging.

Volgens het privacy protocol is de secretaris aanspreekpunt voor vragen over dit protocol.

Het seniorencafé

Op diverse woensdagmiddagen hebben wij speciale activiteiten zoals lezingen, muziekmiddagen en kienen.

Ook organiseren wij jaarlijks een creatieve markt waarvoor u een kraam kan huren. Heeft u een leuke hobby en wilt u dat aan andere laten zien, dan is dit een mooie gelegenheid om het te presenteren.

In de maand december ruikt onze huiskamer heerlijk naar verse groene takken. Er liggen dan leuke versieringen klaar om een kerststukje te maken.

In onze nieuwsbrieven en op de site van ASV/KBO Aalst staat maandelijks het programma.



Eindhoveneweg 46, 5582HT, Aalst/Waalre, Tel.nr. 06 50948722



In het holst van de nacht, in de vroege ochtend of op een feestdag. De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Per mail, alle dagen van de week per chat en 24/7 per telefoon. Met dank aan ruim 1500 vrijwilligers die daarvoor training en begeleiding krijgen door deskundige beroepskrachten.

Aandacht voor échte aandacht

Echte aandacht is een schaars goed. De Luisterlijn staat voor echte aandacht: dag en nacht tijd met een luisterend oor waarin het verhaal van de ander centraal staat.

De Luisterlijn wil niet alleen echte aandacht bieden, maar ook mensen laten nadenken over het belang van echte aandacht. Hen inspireren om meer echte aandacht te geven.

Bellen met onze telefonische hulpdienst kan anoniem, dag en nacht, alle dagen van de week, het hele jaar door. Al 65 jaar weten mensen de Luisterlijn te vinden. Want praten lucht op. Wanneer je pijn hebt of ergens over piekert; op de momenten dat je je alleen voelt of juist blij. Wij geven je even dat steuntje in de rug. De hulp is vrijblijvend en anoniem.

Bel [088 0767 000](tel:088-0767-000) voor een luisterend oor of bel een lokaal nummer (alleen de kosten voor je provider).

Wil je mailen of chatten kijk dan op de site [Luisterlijn](https://www.deluisterlijn.nl) of ga naar <https://www.deluisterlijn.nl>

**De mooiste dingen in het leven kun je niet zien of aanraken.
Ze worden gevoeld met het hart!**

Even lachen, de conciërge

Een man solliciteerde voor de functie van conciërge. Een werkgever raakte enthousiast en wilde de man aannemen. 'Geef me je email-adres dan stuur ik je het contract.'

'Nou', zei de man, 'dat zal niet gaan. Ik heb geen emailadres.'

'Sorry, maar dan kan ik je ook niet aannemen. Als je geen emailadres hebt, dan besta je niet.'

De man was ten einde raad. Hij had nog maar 10 euro over.

Met zijn laatste geld kocht hij in de supermarkt 10 kilo tomaten.

Hij verkocht de tomaten vervolgens huis-aan-huis. En in minder dan twee uur verdubbelde hij zijn bezit.

Hij deed dit vervolgens nog drie keer die dag.

De man beseftte dat hij hier een goed inkomen mee kon verdienen.

Hij begon iedere dag eerder en werkte later door. Zijn kapitaal groeide en groeide. En vijf jaar later was hij directeur van een grote onderneming.

Hij belde op een dag met een verzekeringsmaatschappij voor de benodigde verzekeringen. Aan het einde van het gesprek vroeg de tussenpersoon zijn emailadres.

'Die heb ik niet', zei de man. 'Huh? En je hebt zo'n mooie onderneming neergezet. Weet je wel wat je had kunnen zijn als je een emailadres had?'

'Ja', zei de man 'een conciërge'.



Een wijsheid van Boeddha

In deze wereld zal haat nooit beëindigd worden door haat,
maar door liefde. Dit is een eeuwige waarheid.

Overwin woede met liefde, overwin het kwade met het goede.

Overwin de vrek met vrijgevigheid,
overwin de leugenaar met de waarheid.

Dit zijn onze vrijwilligers bij al onze activiteiten

Activiteiten: Bert Baselmans, Dian van Dijk
en Tom Strijbos

Activiteiten/kok: Berry Magneé, Hennie Geenen

Belastingadviseurs: Nico Siebers tel. 2215293,
Jeanne Willems tel. 0651833151, Ans Asveld
tel. 0654967029, Frans Boon
tel. 2220823 en Cor Jolie tel. 2215119



Betaallijsten alle activiteiten: Bert Baselmans

Bowlen: Bert Plugers

Bridgen: Wilma Plugers en Martin Asveld

Bustochten: Bert Baselmans, Dian van Dijk en Hennie Buijsen

Computer: Jos Boonen

Culturele lezingen: Jeanne Willems, Martin Asveld

Darten: Martin Asveld en Frank Stofmeel

Eenzaamheidsbestrijding: Bert Baselmans

Eetpunt 't Hazzo: Bert Baselmans en Tom Strijbos

Fietstochten: Tom Strijbos en Jo van Heugten

Fitness: Bert Baselmans

Fotograaf: Pepi Hanusch

Gastvrouwen en heren: Gerry Piketh, Mia Strijbos, Hannie Prinsen, Hennie Geenen, Jeanne Strijbos, Berry Magneé, Mariëtte de Vries, Wil Sengers, Pepi Hanusch en Bert Baselmans

Gymmen: José van Kleef

Handwerken: Jeanne Strijbos, Lies Hoevenaars en Wil Sengers.

Kaarten: Tom Strijbos, Jeanne Strijbos, Mia Strijbos, Hanny Prinsen, José van Kleef en Truus Gijsbers

Kienen: Gerry Piketh, Mia Strijbos, Jeanne/ Tom Strijbos, Diny van Vugt en Hanny Prinsen

Koersbal: Antoon Breuer en Toon Mesman

Nieuwsbrief/jaarboekje, PR: Wilma Plugers

Ledenadministratie/werving: Bert Baselmans

Ontmoeten /Spellen spelen: Joke Barnasconi en Diny van Doormalen

Ons: Verdelers: Wim Piketh

Bezorgers: Wim Piketh, Wilma Breuer, Anton Breuer, Tom Strijbos, Toon Mesman, Jo van Heugten, Bert Baselmans, Toon van Weert en Jos de Natris

Bezorglijsten maken: Tom Strijbos en Bert Baselmans

Webmaster: Michael Janssen

Ziekenbezoek: Jacqueline Bouwmans
tel. 2212273 en Marian Mevissen tel.2212034





THEATERGROEP "MOOI WEER" MET PUB FOOD IN HET HUIS VAN WAALRE



Hoe zorgt u ervoor dat u veilig online bent?

Het gebruik van internet raakt steeds meer verweven in ons dagelijks leven. Terwijl deze digitale transformatie veel voordelen met zich mee kan brengen, is het belangrijk om bewust te zijn van de risico's. Speciaal voor ASV/KBO Aalst geeft Uw Computerstudent een aantal tips om u hierbij te helpen.

Kies een veilig wachtwoord

Het zal niet de eerste keer zijn dat het gezegd wordt, maar wachtwoorden zijn uitermate belangrijk. Gebruik geen voor de hand liggende combinaties zoals uw geboortedatum of de naam van uw huisdier.



Een zogenaamde ‘wachtwoordzin’ is al vele malen sterker.

Denkt u bijvoorbeeld eens aan een zin als “Om bij de bank in te loggen heb ik dit wachtwoord nodig!” Daarvan pakt u dan de eerste letter van ieder woord: “Obdbitlhidwn!” Als u de i’s dan ook nog vervangt voor 1’en (of de a’s voor @, of de e’s voor 3’en) heeft u een sterk wachtwoord waar een computer 26 miljoen jaar over zal doen om het te raden!

Vergeet uw updates niet

“Moet die computer nou wéér opnieuw opstarten?” Al die updates kunnen verdraaid frustrerend zijn. Echter zijn ze wel belangrijk voor het goed functioneren én de beveiliging van uw computer. Een paar dagen wachten met die updates kan geen kwaad, maar stel het niet te lang uit.

Wees op uw hoede

Als iets te mooi is om waar te zijn, dan is dat vaak ook zo.

U bent helaas niet de miljoenste bezoeker en u heeft geen iPhone 14 gewonnen. Dit zijn allemaal manieren om uw gegevens te ontfutselen.

Onthoud daarnaast dat banken en andere legitieme organisaties nooit om vertrouwelijke informatie via e-mail vragen.

Begeleid vervoer wordt ANWB AutoMaatje Waalre



Vanaf 23 september 2025 kunnen wij gebruik maken ANWB AutoMaatje Waalre.

Waarom deze verandering?

Door aan te sluiten bij ANWB AutoMaatje maakt Goed voor Mekaar Waalre gebruik van de moderne planningssoftware, de communicatiematerialen en de expertise van de ANWB. Veel omliggende gemeenten werken al succesvol met ANWB AutoMaatje.

Wat verandert er?

De ritten worden voortaan gepland met software van de ANWB waardoor de administratie makkelijker wordt. En het vervoer krijgt een nieuwe uitstraling met het herkenbare geel-blaauwe logo van ANWB AutoMaatje.

Wat blijft hetzelfde?

- Het vrijwilligersvervoer is voor inwoners van Waalre die minder mobiel zijn en die geen ander vervoer kunnen regelen.
- De vrijwilligers rijden niet alleen naar afspraken bij de dokter, het ziekenhuis of de fysiotherapeut. Je kunt ook bellen voor een bezoek aan familie of vrienden, naar de kapper, de winkel of een leuke activiteit.
- De vertrouwde vrijwilligers en planners blijven actief.
- Het bekende telefoonnummer blijft: 06 – 25 76 24 22 (maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur).

Neem nou zo iets alledaags als de file. Wat men er nou aan vindt? Maar ze staan er voor in de rij!

Hoe werkt het?

- Bel minimaal twee werkdagen van tevoren
- ANWB AutoMaatje Waalre zoekt een vrijwillige chauffeur met een eigen auto
- Je hoort of er iemand beschikbaar is
- De chauffeur haalt je op en brengt je terug
- Bij korte afspraken blijft de chauffeur vaak wachten
- Bij langere afspraken wordt een aparte terugrit gepland

Wat kost het?

Inschrijven is gratis. Je betaalt € 0,35 per kilometer aan de chauffeur plus eventuele parkeerkosten.

ANWB AutoMaatje is een initiatief van Goed voor Mekaar Waalre, ANWB en gemeente Waalre en wordt mede mogelijk gemaakt met financiële steun van de provincie Noord-Brabant.

Waarom Bowlen

Bewegen, dat is het motto dat velen deskundige zeggen tegen ons senioren, bij deze sport gebruik je je been, arm, buik, rugspieren maar vooral ook je lachspieren. Er is bijna geen sport voor senioren waar zoveel gelachen wordt als bij bowlen.

Lachen is zo belangrijk en dat vergeten wij als senioren wel eens. Het voordeel van lachen is: aanmaak van je gelukshormonen, je stimuleert je immuun systeem, het aanmaken van witte bloedlichaampjes versterkt je weerstand, zorgt voor fysieke voordelen, verbetert je bloedcirculatie, wat wil je nog meer!!

Bowlen is daarom een hele mooie sport voor velen van ons en je mag ook nog eens die ***Fantastische schoenen*** aantrekken.

Wij proberen met vier/vijf personen op een baan te spelen zodat u zeker 2 games kunt spelen. Iedere laatste vrijdag van de maand, met uitzondering juli en december bowlen wij in Valkenswaard, de gezelligste bowling van het Zuiden van 14.00 uur tot 15.30 uur. Kosten € 8,00 p.p.

Na afloop komen wij nog even gezellig bijeen en krijgt de beste bowler van die dag een prijsje. Heeft die persoon al eerder een prijs gewonnen dan gaat de prijs naar de volgende.

Iedereen, jong of oud, groot of klein, kan meedoen aan deze sport, dus aarzel niet en kom een keer kijken. Je bent van harte welkom.

Aanmelden kan bij Bert Plugers Albertus62@outlook.com

SATE- OF SCHNITZEL ARRANGEMENT		1 of 2 uur bowlen, incl. 2 consumpties, Keuze uit varkensschnitzel met peper of champignonsaus, of kipsaté met satésaus, frites en salade.
ALLEEN TE RESERVEREN OP VR. ZA. & ZO. VANAF 18:00 MINIMAAL 4 PERSONEN		€35,50 incl. 1 uur bowlen, €43,00 incl. 2 uur bowlen.

Babbeltruc

Oplichters komen vaak betrouwbaar over. Ze bellen bij je aan, spreken je op straat aan of bellen je op. Zogenaamd namens de bank, de thuiszorg of zelfs om een toiletbezoek voor hun kind. Eenmaal binnen worden op die manier elk jaar vele mensen van hun bezittingen beroofd.

Ook proberen oplichters mensen aan de deur te laten pinnen. Als ze de pincode af kunnen kijken en je vervolgens van je pas kunnen beroven, halen ze zoveel mogelijk geld van je rekening.

Waar moet je op letten?

- Doe niet zomaar de deur open voor een onbekende. Of gebruik bijvoorbeeld een kierstandhouder om de deur op een kier te kunnen zetten;
- Laat nooit een onbekende binnen en sluit de deur als je binnen iets gaat halen;
- Pin nooit zomaar aan de deur als je niet zelf iets hebt besteld waarvan je weet dat je het moet afrekenen;
- Geef je pinpas nooit uit handen. Ook niet als iemand je op die manier aanbiedt om te helpen bij het pinnen. Pin ook niet wanneer iemand anders de betaalautomaat wil vasthouden. Op die manier kan iemand mogelijk meekijken met je pincode.

Telefonische babbeltruc

Ook via de telefoon benaderen oplichters mensen, bijvoorbeeld om een bezoek aan te kondigen. Of ze doen zich voor als de bank en proberen je te overtuigen om overboekingen te maken, in te loggen of je gegevens, pincodes of beveiligingscodes te geven. Soms wordt zelfs gevraagd om direct toegang te geven tot je computer. Banken vragen dit nooit.

Waar moet je op letten?

Vertrouw je het niet helemaal? Bel de organisatie die het betreft zelf om het te controleren. Zoek zelf het telefoonnummer op;

Banken vragen nooit via de telefoon of SMS om je gegevens, pin- of beveiligingscode of om overboekingen te doen. Ook vragen banken je niet om directe toegang tot je computer te krijgen.

Ben je toch slachtoffer geworden?

Meld het direct bij je bank en laat je pas blokkeren;

Doe altijd aangifte bij de politie;

Is de oplichter nog in de buurt? Bel direct 112.

Meer hulp

Slachtofferhulp Nederland biedt gratis emotionele ondersteuning of praktische hulp. Kijk voor meer informatie op de website van

[Slachtofferhulp Nederland](http://SlachtofferhulpNederland.nl).



Digitale ondersteuning

Jos Boonen is voor de Aalster Seniorenvereniging beschikbaar om te helpen met problemen met computer, tablet of telefoon.

U kan hem telefonisch raadplegen (**alleen op maandag**); een mailtje sturen mag altijd. Afhankelijk van het voorgelegde probleem geeft hij vervolgens aan hoe, waar en wanneer hij u de ondersteuning kan geven.

Tel.nr. 06 2478 8321, jos.boonen@kpnmail.nl

Darten in 't Hazzo

Het is al weer een jaartje geleden dat ik door Thijs (hij noemde me een jonge senior..) werd benaderd om een sportieve activiteit op te zetten. Het was om het even wat...

Ik dacht al snel aan Gerard Coenen, die nu inmiddels al 25 jaar geleden, een zwaar herseninfarct kreeg met als gevolg dat hij nagenoeg rechts verlamd werd...Gerard was jarenlang mijn tennismaat en nu kon hij enkel nog schaken en dammen...

Maar darten dat kon hij toch ook met zijn linkerhand??



Nou dat hebben we uitgeprobeerd en in den beginne stonden we vaak maar met zijn tweeën op deze avonden.

We kregen de tip om de activiteit op de middag te organiseren en dat hielp dus. Nu een jaartje verder hebben we ons ontwikkeld tot een actief clubke van een man of 10 (als we compleet zijn en spelen we 2x per maand op de 2e en laatste woensdag van de maand.

Gerard verzorgd inmiddels de administratie dwz hij houdt de stand bij en dat bevalt hem goed.

We lachen heel wat af en het spelletje is zo opgebouwd dat ook de echte amateur zo maar kan winnen...

Wel zijn er wat fanatiekelingen onder ons die stiekem thuis een dartbord hebben opgehangen om te oefenen.

Dat komt er voorlopig nog niet helemaal uit maar we laten ons verrassen. Het plezier staat dus voorop en we volgen met spanning de pijlen.

Voor meer informatie neem contact op met Frank Stofmeel of Martin Asveld.

Jeu de Boules toernooi



De voedselbank Aalst/Waalre

De voedselbank is bedoeld als noodhulp, voor als je korte of langere tijd financieel echt niet rond kunt komen.

Heb je problemen om rond te komen? Gaan je kinderen zonder ontbijt naar school?

Lukt het niet om de koelkast elke week te vullen of de noodzakelijke boodschappen te doen?

Neem dan altijd even telefonisch [contact](#) met ons op. Beter nog is het [aanmeldformulier](#) in te vullen dan nemen wij contact met je op. In een eerste gesprek (intake) leggen wij je uit hoe wij je kunnen helpen.

Wat kan de voedselbank nog meer voor je betekenen?

Als je financieel heel krap zit, ben je vaak alleen bezig met overleven en heb je geen idee wat je moet doen om weer uit de problemen te komen. Vaak is dat ook heel ingewikkeld. Onze intakekers kennen de juiste instanties en wijzen je de weg. Ook als je niet in aanmerking komt om boodschappen te komen doen kan het toch fijn zijn om eens met iemand te praten die advies kan geven. Neem dan even [contact op](#) met één van onze intakekers.

Als je heel weinig geld hebt, zit je hoofd vol met zorgen. En zie maar eens wijs te worden uit de wirwar aan regelingen. Onze intakekers helpen om alles op een rijtje te zetten. Misschien zijn onderstaande zaken voor jou een reden om eens te komen praten.

Vergoedingen en tegemoetkomingen

Er zijn meerdere fondsen/stichtingen waar je gebruik van kunt maken als je weinig inkomen hebt, soms óók als je niet bij de voedselbank boodschappen doet.

Je kunt bijvoorbeeld in aanmerking komen voor een vergoeding voor een bril, wasmachine of identiteitsbewijs.

Ook de Stichting Leergeld geeft in bepaalde gevallen een tegemoetkoming in de kosten van jouw kinderen. Zonde om geen gebruik te maken van dit soort potjes.

Herinner je gisteren, denk aan morgen, maar leef vandaag!

CMD medewerker

Op de eerste donderdag van de maand is er altijd een CMD-medewerker van de gemeente Waalre bij ons aanwezig.

Het spreekuur is van 12:00 tot 13:00 uur.

Heb je vragen rond uitkeringen of bijzondere uitgaven? Je kunt ze allemaal aan hem/haar voorleggen. Zie: www.waalre.nl.

Verwijsbrief kledingbank Eindhoven

Wij werken nauw samen met de kledingbank Eindhoven.

Om spullen mee te krijgen, heb je een verwijsbrief nodig.

Kun je bij ons boodschappen doen? Dan krijg je deze twee maal per jaar overhandigd. Zie: www.kledingbank-eindhoven.nl.

We hoeven elkaar niet af te troeven of voortdurend te corrigeren.

We mogen elkaar juist aanmoedigen, stimuleren en inspireren.

De sterrenhemel zou akelig donker zijn als er maar één ster zou stralen.



PEETERS
DRUK EN PRINT

(DIGITAAL) DRUKWERK – KOPIEER- EN PRINTWERK
IN ZWART-WIT EN KLEUR

Voor iedereen:
bedrijven, particulieren, scholen/scholieren,
instellingen, (sport-) clubs, verenigingen

Hortensialaan 6
5582 CL Waalre (achter Jumbo)

(040) 2222010
www.peetersdrukenprint.nl



Fietsen op de Duofiets

Heeft u een beperking of een tijdelijke blessure waardoor u niet meer zelfstandig kunt fietsen? Bent u op leeftijd waardoor u zich onzeker voelt op de fiets? Zou u graag samen met iemand willen fietsen in buurt van Aalst en Waalre? Houdt u van buiten zijn en kunt u goed fietsen en wilt u iemand anders hier ook van laten genieten?

Dan is Fietsmaatjes Aalst-Waalre iets voor u!

Fietsmaatjes, een vrijwilliger en een gast, maken samen heerlijke fietstochten op een duofiets met elektrische trapondersteuning. Onze gasten kunnen niet meer zelfstandig fietsen; met hun fietsmaatje kunnen zij samen fietsen! Samen hebben de fietsmaatjes gezellig contact, genieten van hun eigen omgeving en zijn gezond in beweging. Fietsmaatjes maakt mensen blij!

Doelstelling

Onze doelstelling is om mensen die nog graag willen fietsen, maar dit zelfstandig niet meer kunnen, fietstochten van 1 tot 3 uur aan te bieden. Met deze regelmatige fietstochten wordt het (mogelijke) isolement van onze gasten doorbroken, komen de gasten op een gezellige manier letterlijk in beweging en ontstaan er unieke contacten tussen gasten en vrijwilligers.

Al fietsend genieten van de natuur, de frisse buitenlucht, het doen van een boodschap of gewoon een blokje om, met Fietsmaatjes Aalst-Waalre kan het allemaal.

Wat maakt Fietsmaatjes Aalst-Waalre bijzonder?

Het lachende gezicht op een fietswiel in Fietsmaatjes' logo drukt de kern uit waar het bij Fietsmaatjes Aalst-Waalre om gaat: bewegen met een glimlach. Bij ons is de deelnemer te gast. Dat betekent ook respect en zorg voor de gast voorop staan. De vrijwilliger wordt vanuit Fietsmaatjes Aalst-Waalre persoonlijk ondersteund. Dat betekent onder andere dat wij zorgen dat de duofiets goed op orde is, het rooster flexibel is, en er voor calamiteiten iemand gebeld kan worden. Zowel met de gast als vrijwilliger wordt regelmatig contact onderhouden.

Contact; Stichting Fietsmaatjes Aalst-Waalre
Vossenlaan 21, 5581 EC Waalre, Tel. (06) 55 120 784

Oproep: nieuwe vrijwilligers gezocht voor AutoMaatje

Om de dienstverlening van AutoMaatje uit te breiden en nog meer inwoners te kunnen helpen, zijn ze op zoek naar nieuwe vrijwillige chauffeurs. Heb je een paar uur per week over, houd je van contact met mensen en wil je iets betekenen voor je dorpsgenoten? Meld je dan aan! Je bepaalt zelf hoeveel ritten je doet en wanneer, en je krijgt goede ondersteuning. Neem contact op via info@goedvoormekaarwaalre.nl of bel 06 – 25 76 24 22. Ga naar www.goedvoormekaarwaalre.nl/automaatje voor alle informatie over ANWB AutoMaatje Waalre.

Frietje eten met een snack

Op donderdagmiddag na het rikken en jokeren schuiven we met zijn allen gezellig aan tafel om een frietje met een snack te eten.

Je mag zoveel frites eten als je op kan.

Ondertussen wordt er gezellig gekletst over van alles en nog wat.

Iedereen is welkom ook als je niet hebt mee gekaart. Kosten € 6,40.



Er is maar één ding ergerlijker dan een vrouw die kan koken en het niet wil, en dat is de vrouw die niet koken kan en het toch doet.

Koersballen

Als ik dit schrijf is er al weer bijna een jaar voorbij, nog een goede maand en we zitten weer aan de pepernoten, speculaas en meer van dat lekkers. Ook het koersbal is het afgelopen jaar weer met een grote bezetting bezocht en we hebben samen weer vele gezellige middagen gehad.



Het is niet altijd vanzelfsprekend dat we elke maandagmiddag spelen.

Ik wil dan ook een woord van dank uitspreken aan de mensen die op deze middag ons helpen om alles klaar te zetten en ook weer op te ruimen. Het oprollen van de koersbal matten is een secuur werkje dat onze "Carlo" met verve doet.

Ook het verzorgen van koffie en thee wordt altijd perfect gedaan en Ingrid vind veel voldoening in het opruimen en afwassen van de kopjes en bordjes.

Wel moet me van het hart dat ik een fout heb gemaakt met de oprichtings datum, het is niet 5 oktober 2015 maar sinds 15 mei 2015.

Dit 10 jarig bestaan hebben wij gevierd met een kopje koffie en wat lekkers. Hopende op nog vele gezellige jaren.

Consumptiemunten kopen

Op donderdagmiddag kan u consumptiemunten kopen in 't Hazzo.

Zo is uw koffie/thee of drankje goedkoper.

Een gele bon is voor koffie/thee, een blauwe voor fris en bier en een gouden voor wijn of speciale bieren.

De prijs voor een gele munt is € 1,90

De prijs voor een blauwe of grijze munt is € 2,70

De prijs voor een gouden munt is € 3,70





BBQ 2025

Bridgen in 't Hazzo

Misschien heb je wel eens van vrienden, kennissen gehoord dat ze bridgen of heb je zelf weleens overwogen om te gaan bridgen. Maar wat is dat nu precies, 'bridge'?

Bridge is een boeiend en uitdagend kaartspel dat je samen met een partner speelt. Bridge wordt vaak gespeeld op een club, maar het kan ook thuis met vrienden. Of op vakantie, want bridge is over de hele wereld populair. Ook online kun je het op elk moment spelen, tegen wie dan ook. Kijk ook eens op 'Wat is bridge?'.

Bridge wordt als sport ook in competitieverband gespeeld. Een spel duurt ongeveer 7 minuten en in competitieverband worden er meestal 24 spellen gespeeld. Er zijn talloze redenen waarom bridge een fantastische vrijetijdsbesteding is: het is gezellig, houdt je mentaal fit en is heel betaalbaar.

Vorig jaar hadden wij het idee om een bridgeclubje op te richten in 't Hazzo en te gaan spelen op de eerste dinsdag van de maand ingaande September 2024. Er bleek behoorlijk wat animo voor te bestaan en binnen no time melden zich 32 spelers. Inmiddels spelen wij meer dan een jaar met een behoorlijke vaste club enthousiaste spelers.



Bent u alleen of heft u geen bridgepartner, wij zorgen ervoor dat u mee kunt spelen.

Wij spelen van 13.15 uur tot 17.00 uur. Kosten per keer € 2,00 p.p.
Voor meer info neem contact op met Wilma Plugers,
Albertus62@outlook.com

De lach is de vriendelijkste muziek ter wereld.

Waarom fietsen met ASV?

Fietsen voorkomt ziekten

Als je regelmatig fietst, verklein je het risico op aandoeningen zoals hart- en vaatziekten.

Fietsen is goed voor je gewrichten

Bij overgewicht kun je beter fietsen dan hardlopen of wandelen.

Fietsen is minder belastend voor de gewrichten.

De vloeistof in de gewrichten wordt vernieuwd tijdens de fietsbeweging.

Fietsen zorgt voor een kleiner risico op artrose en minder pijnklachten.



Bij ASV gaan we regelmatig fietsen, we doen dat op een woensdag van April tot Oktober in principe om de 2 weken, we fietsen dan leuke tochten tussen de 40 en 50 km in de omstreken, onderweg stoppen we voor een sanitaire stop en het drinken van een kop koffie of thee.

Aan het einde van de rit drinken we nog gezellig een afzakkertje, we doen dat met een groep van meestal tussen de 10 en 15 enthousiaste personen dus als je zin hebt?

Wilt u meegaan neem dan contact op met Tom Strijbos en Jo van Heugten.

Wij vragen u om wel de Overige richtlijnen fietsen in een groep te lezen.

Zie op onze website van de [LF-Fietsclub de richtlijnen en adviezen](#)

Het leven is als fietsen, om je evenwicht te kunnen houden, moet je in beweging blijven.

Handwerken

Wist u dat een aantal dames iedere maandagmiddag tussen 13.30 uur en 16.00 uur bij elkaar komen om te breien, haken of te borduren.



Dat zijn redenen genoeg om eens gezellig aan te haken!

- Dat ze, wat ze maken verkopen en de opbrengst schenken aan onze vereniging?
- Dat ze jaarlijks iets leuks maken voor onze 85 jarige leden?
- Dat haken, breien of borduren positieve effecten hebben en bijdragen aan een gevoel van welzijn?
- Dat haken, breien of borduren helpt tegen eenzaamheid en het isolement verminderd en tegelijkertijd persoonlijke relaties versterkt?

Rikken en jokeren in 't Hazzo

Kaartspellen zorgen al eeuwenlang voor vermaak. Het is wellicht geen verrassing voor je, maar kaartspellen zijn vaak sociale activiteiten die mensen samenbrengen, en dus ook sociaal contact, communicatie en relaties bevorderen. Allemaal zeer goed voor je mentaal welzijn. Dit is vooral belangrijk voor mensen die sociaal geïsoleerd zijn, maar we kunnen er allemaal bij baten. Het delen van een gezamenlijke activiteit zoals een potje kaart spelen, kan leiden tot nieuwe vriendschappen en een gemeenschapsgevoel.

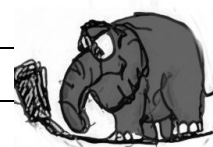
Iedere dondermiddag, aanvang 13.30 uur kan je komen rikken of jokeren in 't Hazzo. Je hoeft je niet vooraf aan te melden. Kom op tijd, 13.15 uur en je kan gezellig meespelen. Kosten p.p. € 4,00 incl. koffie of thee.

ASV- Woensdag activiteiten 2026

Alles onder voorbehoud, lees de maandelijkse Nieuwsbrieven, of kijk op de website de [agenda ASV/KBO](#)

Woensdag	7 januari	Nieuwjaarsreceptie
Woensdag	25 februari	Triple-X Muziekmiddag
woensdag	4 maart	Filmmiddag
zondag	29 maart	Groot riktoernooi
woensdag	15 april	Leden jaarvergadering ASV
woensdag	22 april	Muziekmiddag
woensdag	6 mei	Modeshow Hoffmans
zondag	28 juni	Jeu de boules toernooi
woensdag	16 of 23 september	Muziekmiddag
woensdag	16 of 23 september	Modeshow Hoffmans
woensdag	7 oktober	ASV-dag
woensdag	4 november	Modeshow Hoffmans
woensdag	11 november	Muziekmiddag
zondag	22 november	Creativiteitsbeurs
woensdag	16 december	Kerstviering
woensdag	6 januari 2027	Nieuwjaarsreceptie

LET ME SEE
WHAT'S THE
AGENDA!



—

Mantelzorger en mantelzorgwaardering

Mantelzorgers zorgen langdurig en onbetaald voor een familielid of bekende die hulp nodig heeft. Meestal gaat het om zorg voor personen met een langdurige ziekte, een beperking of een hoge leeftijd.

Mantelzorgers zijn onmisbaar voor de samenleving. Met hulp van mantelzorgers kan iedereen zo lang mogelijk thuis blijven wonen en meedoen in de maatschappij.

Mantelzorg kan veel voldoening geven. Om ervoor te zorgen dat mantelzorgers hun zorgende taak kunnen volhouden is het belangrijk om de juiste ondersteuning op het juiste moment te geven.

Voor meer informatie over mantelzorg vindt u op mantelzorg.nl. Met vragen over mantelzorg kunt u ook terecht bij het Steunpunt Mantelzorg van Goed voor Mekaar Waalre, op werkdagen van 9.30 tot 12.00 uur bereikbaar via telefoonnummer [06-25762422](tel:06-25762422).

Je kunt bij het steunpunt terecht voor:

- een luisterend oor en emotionele steun
- informatie en praktisch advies over alles wat met mantelzorg te maken heeft
- praktische hulp door vrijwilligers
- contact met andere mantelzorgers

Mantelzorgwaardering

Als blijk van waardering ontvangen alle mantelzorgers die geregistreerd staan bij Goed voor Mekaar Waalre/Steunpunt Mantelzorg per post een bedankkaart met een tegoedbon. Deze tegoedbon is in te wisselen bij lokale ondernemers in Waalre die vermeld staan op de kaart. De bedankkaart wordt jaarlijks in november verstuurd.

U kunt zich voor de mantelzorgwaardering aanmelden bij steunpunt mantelzorg gemeente Waalre.

Waarom ASV?

Het doel van de Aalster Senioren Vereniging is het verhogen van de levensvreugde van senioren (50+) in Aalst. Dit welzijn wordt bedreigd door het wegvallen van sociale contacten en door mogelijke lichamelijke klachten. Bovendien brengt het verdwijnen van veel soorten van zorg voor ons senioren binnen de Nederlandse maatschappij allerlei problemen met zich mee.

Wist u dat: ASV samenwerkt met anderen om aan senioren aangepaste lichamelijke trainingen te verzorgen? Dit programma bestaat uit diverse vormen van fysieke training, waaronder valtraining en fitness.

Wist u dat: ASV interessante bustochten en lezingen organiseert, bij voorkeur over onderwerpen die voor senioren belangrijk zijn?

Wist u dat: ASV kaarten en kienen, organiseert?

Wist u dat: ASV daarnaast ook grotere activiteiten organiseert, zoals een kerstviering, een ASV-dag en een creatieve markt?

Wist u dat: ASV zelf koersbal, bowlen, handwerken, bridgen, en fietstochten organiseert?

Wist u dat: ASV deelneemt aan de Museumplusbus voor minder mobiele mensen?

Wist u dat: ASV als directe individuele dienstverlening hulp bij de belastingaangifte verleent?

Wist u dat: ASV een juridisch loket voor al uw vragen heeft?

Wist u dat: De kracht van ASV bij onszelf ligt, als wij er maar voor elkaar zijn.

Geluk is,
de zon zien schijnen achter de wolken,
een kus, een knuffel, een lieve lach,
een veilige plek om te schuilen,
geluk is **GENIETEN** van elke dag.



Mijn notities

Voor al uw betalingen rekeningnr. NL89Rabo0101102135 t.n.v. KBO Aalst o.v.v. de betreffende activiteit.

[illegible]