

Voorwoord

In onze samenleving wordt vaak benadrukt hoe belangrijk het is om er voor elkaar te zijn. Maar wat houdt dat nu precies in? Er zijn voor elkaar betekent meer dan alleen hulp bieden in moeilijke tijden; het is een manier van leven waarin aandacht, respect en betrokkenheid centraal staan. Of het nu gaat om familie, vrienden, burens of collega's, samen sta je sterker dan alleen. Verbondenheid vormt de basis van menselijke relaties. Door oprechte interesse te tonen en een luisterend oor te bieden, bouw je vertrouwen op. Even een praatje maken, samen een kopje koffie drinken of een helpende hand bieden bij het verhuizen, het zijn de kleine gebaren die het verschil maken. Het hoeven niet altijd grote daden te zijn; juist de kleine dagelijkse gebaren tellen. Een kaartje sturen, een maaltijd brengen of samen wandelen, het zijn allemaal manieren om te laten merken dat je aan iemand denkt. In een wereld waarin we steeds drukker en digitaler worden, lijkt persoonlijk contact soms op de achtergrond te raken. Toch blijft het belangrijk om tijd vrij te maken voor elkaar. Videobellen, een berichtje sturen of samen een activiteit plannen, het zijn manieren om verbonden te blijven. Er voor elkaar zijn is niet altijd vanzelfsprekend, maar het is wel iets waar ieder van ons een steentje aan kan bijdragen. Door open te staan voor de ander en bereid te zijn om te helpen, ontstaat een sfeer van vertrouwen en saamhorigheid. Of je nu een luisterend oor biedt, praktische hulp verleent of gewoon er bent, samen maken we het leven een stuk aangenamer. Dus laten we er voor elkaar zijn, elke dag opnieuw – dat maakt Nederland een warm en betrokken land.

Het bestuur wenst U fijne feestdagen toe en ziet U graag volgend jaar weer.



In het zonnetje

Elke maand zetten we een vrijwilliger in het zonnetje. Deze keer zijn dat: *al onze vrijwilligers!*

Namens Seniorenbelang-Uden willen wij jullie graag onze oprechte waardering en dank uitspreken. Dankzij jullie onvermoeibare inzet kunnen wij onze bijeenkomsten organiseren, activiteiten-groepen laten bestaan en onze leden ondersteunen op vele gebieden. Daarnaast zorgen jullie er voor dat de Ons en de Actueel iedere keer weer netjes bij onze leden op de mat vallen. Jullie geven niet alleen jullie tijd, maar ook jullie energie, betrokkenheid en hart. Zonder jullie enthousiasme en toewijding zouden we nooit zoveel mensen kunnen bereiken en verbinden. Jullie maken écht het verschil—voor onze senioren, voor onze gemeenschap en voor elkaar.

Dank jullie wel voor alles wat jullie doen, keer op keer. We zijn trots op jullie en enorm dankbaar dat we op jullie mogen rekenen.
Het bestuur.

Januari 2026

- ⇒ Voorwoord
- ⇒ In het zonnetje
- ⇒ Colofon
- ⇒ Contributie
- ⇒ Evenementencommissie
- ⇒ Muzikale dagtocht
- ⇒ VitaliteitsCafé
- ⇒ Cultclub uitje
- ⇒ Kunst&Cultuur
- ⇒ Agenda
- ⇒ Kerstdiner Eigen Herd

bestuur

- ♦ Voorzitter: Jan Loonen
Tel: 06-50297988
- ♦ Secretaris: Julia Timmers
Tel: 06-30108387
- ♦ Penningmeester:
Marloes van der Locht
Tel: 06-57530836
- ♦ Evenementen:
Wim Uijtdewilligen
Tel: 06-44402599
- ♦ Belangenbehartiging:
Diny Rooijackers
Tel: 06-35649499
- ♦ PR/voorlichting/Actueel/
Webmaster:
JanWillem Brons
Tel: 06-53459977

Ledenadministratie:

John Bongers Tel: 06-22237514

Adressen

Verenigings adres	Rooijsestraat 32b 5401 AT Uden	0413-264593
E-mail Informatie	secretariaat@seniorenbelang-uden.nl	
Website	www.seniorenbelang-uden.nl	

Ledenadministratie

Dhr. John Bongers	Ledenadministrateur	0622237514
E-mail	bongers47@gmail.com	
Mw. Diny van Geffen	Assistente	0413-263602
Bankrekening	NL73RABO0151903069	

Distributie Actueel-ONS-EH

Antoon en Riek Wijdeven	0413-247029 / 0624698918
-------------------------	--------------------------

Bestuur

Jan Loonen	Voorzitter	0650297988
E-mail	voorzitter@seniorenbelang-uden.nl	
Julia Timmers	Secretaris	0630108387
E-mail	secretariaat@seniorenbelang-uden.nl	
Marloes van der Locht	Penningmeester	0657530836
E-mail	Penningmeester@seniorenbelang-uden.nl	
Diny Rooijackers	Belangenbehartiging	0620454704
E-mail	belangenbehartiging@seniorenbelang-uden.nl	
Wim Uijtdewilligen	Evenementen en Reizen	0644402599
E-mail	wimuijtdewilligen1947@gmail.com	
JanWillem Brons	PR-Educatie-Voorlichting/Actueel/Webmaster	0653459977
E-mail	janwillem@bronovus.nl	
Kopij Actueel	redactie@seniorenbelang-uden.nl	

Ziekenbezoek

Nelleke Nederkoorn	als U ziekenbezoek wilt svp melden bij:	0413-265439
--------------------	---	-------------

Bezoek Nabestaanden

Joke van Riel	in geval van overlijden melden bij:	0413-268882 / 0682071282
---------------	-------------------------------------	--------------------------

Ouderenadvies en
Clientondersteuning

Diny Rooijackers : OCO/VOA	belangenbehartiging@seniorenbelang-uden.nl	0620454704
Toos van Lieshout: OCO/VOA	clientondersteuning@seniorenbelang-uden.nl	0683983746
Nelleke Nederkoorn: OCO	nellekenederkoorn@gmail.com	0413-265439
Peer de Wildt: OCO/VOA	peerdewildt@hetnet.nl	0651524305
Emmy Verstegen: VOA		0623899636
Joke van Riel: VOA		0682071282

Klusdienst

Diny Rooijackers	Coördinator en informatie	0635649499
------------------	---------------------------	------------

Belastinginvullers

Jan Hegeman	janhegeman1945@gmail.com	0413-264866
Lenie van Heusden	l.v.heusden@hotmail.com	0624416824
Wim van Lanen	wvlanen@hotmail.com	0413-249432
Arnold van Lieshout	lieshout24149@gmail.com	0615342094
Henk Reuvekamp	genhreuvekamp@home.nl	0619616424
Albert van Rosmalen	vanrosmalen@home.nl	0413-260126
**Edwin van der Burgt	edwin@buurtmannen.nl	0655833150
Jan Vermeulen	udenvermeulen@gmail.com	0683918601
**Peer de Wildt	peerdewildt@hetnet.nl	0651524305
Piet van de Wilden	pvdwilden@icloud.com	0413-264324

**Alleen deze personen nemen nog nieuwe klanten aan

Reminder Contributie 2026

Tijdens de Algemene Ledenvergadering van 28 maart 2025 is besloten dat de contributie voor het jaar 2026 bedraagt:

€ 30 voor leden

€ 15 voor gastleden

Het contributiebedrag wordt in januari automatisch afgeschreven. Bent u het niet eens met de afschrijving? Dan kunt u het bedrag binnen 8 weken laten terugstorten via uw eigen bank. Let op: dit moet u zelf regelen.

Seniorenbelang-Uden kan en mag dit niet doen. Na deze 8 weken is terugbetaling niet meer mogelijk, dus houd de termijn goed in de gaten.

Heeft u geen automatische incasso afgegeven? Dan ontvangt u in januari een rekening met het verzoek om het bedrag zelf over te maken. In dat geval rekenen wij €2,- administratiekosten.

Bij beëindiging van het lidmaatschap of bij overlijden blijft de contributie voor het hele jaar verschuldigd. Er volgt dan geen restitutie.

Geef wijzigingen, zoals een nieuw bankrekeningnummer of melding van overlijden, vóór 23 december door aan de ledenadministratie: John Bongers tel: 0622237514.

Machtigingsformulier voor Incasso contributie en kosten evenementen en/of activiteiten

Een aantal leden heeft per mail of per brief het machtigingsformulier ontvangen met de vraag om deze in te vullen. Is dit nog niet gebeurd, doe het dan vóór 23 december.

U kunt het ingevulde formulier mailen naar penningmeester@seniorenbelang-uden.nl of deponeren in onze brievenbus bij het Eigen Herd.

Vergoeding van jouw lidmaatschap Senioren Belang Uden 2026

De Zorgverzekeraars VGZ en CZ vergoeden uw lidmaatschap 2026 bij Senioren Belang Uden tot € 25 per verzekerde.

U kunt het betalingsbewijs opvragen bij de penningmeester via de mail penningmeester@seniorenbelang-uden.nl of mobiel 06-57530836.

Vriendenloterij

De vriendenloterij 3e kwartaal + 14e trekking heeft ons het bedrag van € 637,98 opgeleverd. Als eindbedrag voor 2025 kunnen wij het bedrag van € 1.869 noteren. Een mooie financiële opsteker.

Bedankt hiervoor!



KLUSDIENTST
SENIORENBELANG-UDEN

De Klusdienst van Seniorenbelang-Uden is voor leden die kleine klusjes op een laagdrempelige wijze willen laten verrichten. Diny Rooijackers is coördinator en via haar kunnen klusjes worden aangevraagd. Zij gaat in overleg met de klussers en een van hen zal contact opnemen over de klus. Dan wordt besloten of de klus kan worden uitgevoerd. De kosten voor de klus bedragen 10 euro per uur, exclusief eventuele materiaalkosten en/of reiskosten. Deze dienst is niet bedoeld voor verbouwingen of uitruiming/opruiming. Ook worden geen klussen uitgevoerd die speciale expertise nodig hebben zoals bijvoorbeeld loodgieterswerk of aanleggen elektriciteit.

Neem voor informatie contact op met Diny Rooijackers via telefoon: 06-35649499

KERSTVIERING WOENSDAG 17 DECEMBER om 14.00 uur

Abusievelijk stond er in de vorige Actueel een verkeerde datum vermeld. De viering van Seniorenbelang Uden is op woensdag de 17^e. We hopen dat u in groten getale aanwezig wilt zijn bij deze viering. Medewerking wordt verleend door ons koor De Groene Linde en door Dominee Edo Laseur. Zoals u al eerder hebt kunnen lezen is er in inzameling voor ons goede doel van dit jaar: Het Interkerkelijk Noodfonds Uden-Veghel. We hopen op een gulle gift.

Na afloop hebben we nog een kopje thee/koffie voor U met wat lekkers.

Bezoek Wintercircus Den Bosch op donderdag 18 december.

Vertrek 14.45. Graag 14.30 aanwezig op het busstation Uden. We zullen rond 20.45 weer in Uden terug zijn.

8-daagse POLEN reis van 6 t/m 13 juni 2026.

Na de mooie presentatie van een fantastisch reisprogramma op 28 november was er heel veel enthousiasme onder de aanwezigen. Er zijn inmiddels al heel wat inschrijvingen binnen, dus als u mee wilt: geeft u zich snel op, want vol=vol. U kunt dat doen via onze website of via een formulier dat bij Eigen Herd ligt. Wie zich *in september heeft ingeschreven* als '**serieus belangstellende**' moet nog wel een formulier invullen als u echt ook mee wil! Deze mensen krijgen tot 15 december voorrang, daarna geldt: wie het eerst komt, eerst maalt.

Muzikale middag 13 maart (zie het artikel elders in Actueel): Ook hier kunt u inschrijven via een formulier of via de website: www.seniorenbelang-uden.nl En ook hier geldt: vol=vol. En we hopen op een bus vol enthousiaste deelnemers. Inschrijven kan t/m 3 januari.

De evenementencommissie

Fijne feestdagen en een mooi 2026!



Maaïke Brons
Vertekend.nl

De Gouden Mix



MUZIKALE DAGTOCHT op vrijdag
13 maart 2026 in ULVENHOUT:
SHOW: Brabants Goud
in Tirol

Op vrijdag 13 maart een bijzondere dagtocht. In de loop van de ochtend (exacte tijd volgt) rijden we naar Ulvenhout. Daar staat een lekkere lunch voor ons klaar. Vervolgens genieten we van een Show van het Tilburgs Theaterkoor: De Gouden Mix met een muzikale reis naar Oostenrijk.

De voorstelling

Een gezelschap, dat bestaat uit vogelaars, een kaartclub en een zangclub, ontmoet elkaar noodgedwongen in een berghut in Tirol, die zich op een eenzame hoogte van 2700 meter bevindt, in de onmiddellijke omgeving van het eindstation van de gondellift. De berghut, Haus Andreas, wordt gerund door een voormalig circusartiestenechtpaar, Mariska en Andreas en hun onmisbare hulp en manusje van alles, Hansi, een voormalig clown/goochelaar van het circus.

Op een warme herfstdag wanneer de gasten arriveren komt er plotseling een ernstige streep door vele geplande activiteiten van de toeristen. Door de onverwachte gebeurtenis wordt deze calamiteit een flinke tegenvaller voor sommige aanwezige toeristen en wordt als schokkend ervaren. Anderen maken er al weer direct het beste van. Uiteindelijk gaat het uiteenlopende gezelschap, gedwongen door het eventuele langere verblijf hoog in de Alpen een oplossing zoeken om samen van de nood een deugd te maken.

De zangclub heeft een prominente rol tijdens het verblijf in de berghut onder leiding van zang juf Elly. U krijgt een brede variatie in liedjes te horen, waarvan vele liedjes bekend zijn bij ons publiek. Eénstemmig, meerstemmig, alsook solo's en duetten.

Een aantal van de dertig liedjes in deze show staan in het programmaboekje afgedrukt en het publiek wordt uitgenodigd deze uitbundig en luidkeels mee te zingen. Onze verwachting is dat de liedjes en sfeer van deze muzikale show bij menigeen mooie (vakantie) herinneringen zullen oproepen!

In de pauze krijgt u een consumptie aangeboden.

Kosten: € 65,00 pp. Vertrek: Busstation Uden (exacte tijd volgt)

Aanmelding:

Via de website: www.seniorenbelang-uden.nl

Via een inschrijfformulier op te halen bij Eigen Herd

Inschrijving kan t/m 3 januari.

Minimaal 46, maximaal 60 personen





Het VitaliteitsCafé van Seniorenbelang-Uden

Het VitaliteitsCafé biedt **nieuwe** activiteiten aan die allemaal te maken hebben met **vitaliteit**. Het VitaliteitsCafé telt acht onderdelen, waarvan u de plaatjes regelmatig terug zult zien. De acht onderdelen zijn:



1. CULTUUR: *Cultuur inspireert en verbindt.*

Culturele vitaliteit krijgt bij Seniorenbelang Uden al geweldig veel aandacht. We zullen het prachtige bestaande aanbod aan culturele lezingen en zaterdagmiddagen af en toe gaan aanvullen met culturele evenementen die direct te maken hebben met andere onderdelen van het VitaliteitsCafé.



2. LICHAAM: *Bewegen doet wonderen voor de gezondheid. Voorkomen is beter dan genezen.*

Lichamelijke vitaliteit is super belangrijk om mobiel te blijven en tot op hoge leeftijd actief aan het leven deel te blijven nemen. Het is ook essentieel in het voorkomen van dementie en andere geheugenproblemen. Actief blijven is beter dan weer opnieuw op moeten starten met bewegen. Gelukkig biedt Seniorenbelang Uden al veel activiteiten met een wekelijkse frequentie. In het kader van de preventie gaan we een aantal bewegingsprojecten toevoegen van tijdelijke of langduriger aard.



3. SOCIAAL: *Samenzijn is een levensbehoefte.*

Samen met 'Oog voor Elkaar Maashorst' gaan we hieraan invulling geven als aanvulling op wat er al op andere plekken in Uden gebeurt. Wordt vervolgd.



4. GEEST: *Lekker in je vel zitten is een levenskunst.*

Er wordt in oudere generaties niet gemakkelijk over gepraat, maar nare dingen goed verwerken is belangrijk. Ook kan door omstandigheden en verlies het gevoel van zin in het leven een knauw krijgen. Het VitaliteitsCafé gaat hier nadere invulling aan geven, te beginnen met Verhalentafels.



5. ACTIEVE 50+ers: *Het delen van levenswijsheid en kunde houdt de mens jeugdig en vreugdevol.*

Daarom willen we een Profielenbank voor Pensionado's opzetten, om uw levendige aanbod en de vraag daarnaar aan elkaar te koppelen. De vraag naar uw kunde kan vanuit het VitaliteitsCafé, maar bijvoorbeeld ook vanuit wijkcentra of andere maatschappelijke groepen. U hoort hierover nog van ons.



6. EDUCATIE: *Informatie, met name over preventie, kan onnodige ellende voorkomen.*

Denk hierbij aan lezingen over bewegen, gezondheid, valpreventie middagen, workshops, excursie naar de Bibliotheek, etc.



7. NATUUR: *De natuur verbindt ons met het ritme van het leven.*

Verbinding met anderen, maar ook met de natuur, is essentieel voor een gezond levensritme, inclusief ons slaapritme. De natuur doet goed, met weinig fanfare en veel schoonheid, kleurenpracht en vogelgezang. We zien informatieve natuurexcursies als Gein voor je Brein.



8. BREIN: *Mentale vitaliteit is: samen nieuwe en creatieve dingen doen.*

Hier ligt een uitgebreid palet aan Gein voor je Brein op ons te wachten om ingepland te worden, zoals een workshop met schelpen en andere creatieve activiteiten, een cursus DigiVitaler van de Bibliotheek in Eigen Herd, een Pubquiz, etc.

Cultclub-uitje op zaterdag 29 november

Deze maand hadden ze gekozen voor de galerie 'Altied al gewild' van Bert Verweijen. Deze bevindt zich aan de Leeuwerikstraat 96, in Mill. Bert was vroeger automonteur maar nu heeft hij de gehele werkplaats omgetoverd tot een museum.

Hij heeft een ruime collectie schilderijen, waaronder landschappen, portretten, moderne kunst, kortom van alles wat. Ik heb mijn ogen uitgekeken hoe precies hij mensen schildert. Maar hij maakt eerst een foto en tekent die dan na. Echt de moeite waard om er eens te gaan kijken.

Ik heb veel foto's gemaakt, maar die kan ik hier niet allemaal kwijt. Het vertrek was om 13.00 uur vanaf Eigen Herd. Er waren geen entreekosten. Heel bijzonder. Zelfs de koffie was gratis. Er stond wel een fooienpot.

Tot de volgende keer!

Marianne Biesterbos



Activiteit Kunst & Cultuur

In de vorige Actueel hebt u gelezen dat we tot onze grote spijt in het komende jaar nog maar een keer een presentatie van Joop van Velzen kunnen inplannen. We zijn er zeker van dat ook Joop deze beslissing met veel pijn in het hart heeft moeten nemen. We zullen zorgen dat we Joop op 6 februari een passend afscheid ten deel laten vallen. Met de twee kandidaten die Joop zelf heeft aangedragen om het stokje van hem over te nemen, hebben we inmiddels contact gehad. Met een van de twee zult in elk geval het komende voorjaar al kunnen kennismaken.

Verder heeft Wil Boetzkes laten weten het komende jaar nog vier lezingen te willen verzorgen, twee in het voorjaar en twee in het najaar. In de volgende Actueel zullen we de exacte data en de onderwerpen publiceren.

Als voorbereiding op de komende kerst staat ons a.s. vrijdag nog een lezing te wachten, te weten:

19 december Wil Boetzkes: Jozef, huisman, timmerman en pater familias

Nog even de procedure: als u aan een of meer lezingen deel wilt nemen, neemt u bij voorkeur via e-mail contact op met een van de onderstaande contactpersonen. Uw naam wordt dan op de betreffende deelnemerslijst(en) geplaatst. Ongeveer een week voor de datum van de lezing ontvangt u een herinnering en een uitnodiging om de bijdrage van nog altijd 10 euro per persoon per lezing over te maken. Als u vooruit wilt betalen is dat prima, gebruik dan het rekeningnummer, te weten: **NL43 RABO 0119 2515 66 t.n.v. Seniorenbelang Uden.**

Contactpersonen:

Paul Faulhaber, 06 12712027, p.m.m.g.faulhaber@kpnmail.nl

Ria Kauffman, 06 55866199, r.kauffman@kpnmail.nl



- ⇒ 17 december Kerstviering
- ⇒ 18 december Wintercircus
- ⇒ 19 december Kerstdiner Eigen Herd
- ⇒ 7 januari Nieuwjaarsreceptie
- ⇒ 12 februari Etentje
- ⇒ 25 februari Kennismaking nieuwe leden
- ⇒ 13 maart Muzikale dagtocht Ulvenhout
- ⇒ 23 april Dagtocht Delft en omgeving

NIEUWJAARSRECEPTIE SENIORENBELANG-UDEN / EIGEN HERD

De besturen van Seniorenbelang-Uden en de Stichting Eigen Herd nodigen u allen graag uit voor de gezamenlijke nieuwjaarsreceptie. Op woensdag 7 januari bent u om 14.00 uur welkom in Eigen Herd om elkaar een goed en gezond 2016 te wensen. Wij hopen veel leden en bezoekers te mogen ontmoeten!

KERSTDINER bij EIGEN HERD



Vrijdag 19 december 2025

Aanvang 17.30 uur

(zaal open 17.00 uur)

Entree: € 37,50

(voor een 5-gangen diner)

Opgave kan via onze website www.eigenherd.nl
of door een kaartje te kopen aan de bar van Eigen Herd
tegen pinbetaling vanaf 10 november 2025

eh
EIGEN HERD

Rooljsestraat 32 - Uden



LET OP!! De uiterste inleverdatum voor kopij voor de Actueel van februari is 16 januari.
Aanleveren uitsluitend via redactie@seniorenbelang-uden.nl De verschijningsdatum is 26 januari.