Seniorenbelang Uden

Actueel

Voorwoord

Tijdens de goed bezochte nieuwjaarsreceptie op 7 januari hebben we samen met u het oude jaar afgesloten en het nieuwe feestelijk ingeluid.
Het bestuur kijkt met veel tevredenheid terug op het afgelopen jaar. In 2025 mochten wij een aantal nieuwe vrijwilligers verwelkomen. Ook de dagtochten, etentjes en reizen waren een groot succes. Een hoogtepunt was Sail Amsterdam, waar wij met maar liefst 100 leden een fantastische dag hebben beleefd.
In 2025 is een nieuwe activiteitencommissie gestart. Het doel is het behouden van bestaande activiteiten en het ontwikkelen van nieuwe initiatieven. Het VitaliteitsCafé bleek zó succesvol dat het bestuur heeft besloten deze activiteit onder te brengen in een zelfstandige commissie. Zo krijgt het VitaliteitsCafé de ruimte om verder te groeien.
De bijeenkomsten voor nieuwe leden, de 80-jarigen, de voorlichtingen en lezingen waren goed tot zeer goed bezocht. Ook bij de belangenbehartiging hebben wij weer veel mensen kunnen helpen. Daarnaast mochten wij twee 100-jarigen persoonlijk bezoeken en feliciteren.
Op het gebied van belangenbehartiging is er uitbreiding gekomen. Er is een nieuwe cliëntondersteuner gestart en wij hebben twee nieuwe diensten toegevoegd: Thuisadministratie en de Klusdienst.
Dit alles was mogelijk dankzij onze betrokken vrijwilligers, zowel bestaande als nieuwe. Het bestuur wil hen hiervoor hartelijk bedanken.
Ook in 2026 gaan wij vol enthousiasme verder op deze positieve weg. Het evenementenprogramma is al volop in ontwikkeling. De voorjaarsreis naar Krakau in Polen wordt het hoogtepunt van 2026. U kunt zich hiervoor nog aanmelden. Houd hiervoor de *Actueel* goed in de gaten.
De activiteitencommissie is nu op volle sterkte en zal zich blijven richten op nieuwe en vernieuwende activiteiten. Het VitaliteitsCafé gaat zich vooral richten op activiteiten en voorlichting rondom het brein en bewegen. Dit is belangrijk voor senioren, maar zeker ook voor medioren (jonge senioren).
Het bestuur blijft werken aan een gezonde vereniging, zowel organisatorisch als financieel. Wij hopen dat leden ons hierbij willen ondersteunen, op welke manier dan ook. Wij zijn samen de vereniging. Laten we er samen iets moois van maken en er voor elkaar zijn.
Elkaar ontmoeten en verbinden blijft daarbij centraal staan.

Het bestuur van Seniorenbelang Uden wenst u allen een mooi, gezond en gezellig 2026, waarin wij elkaar vaak mogen ontmoeten.
Het bestuur

Februari 2026

⇒ **Voorwoord**
⇒ **Colofon**
⇒ **Bijeenkomst nieuwe leden**
⇒ **Etentje**
⇒ **Voorjaarsreis**
⇒ **Bezoek 100-jarige**
⇒ **Uitleg cliëntondersteuning**
⇒ **Verslag Kerstbridgedrive**
⇒ **Kunst & Cultuur**
⇒ **VitaliteitsCafé**
⇒ **Agenda**

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 Rooijakkers
  Tel: 06-35649499
- PR/voorlichting/Actueel/
  Webmaster:
  JanWillem Brons
  Tel: 06-53459977

Ledenadministratie:
John Bongers Tel: 06-22237514

COLOFON 2026

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
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 Rooijakkers	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	
Redactie Actueel	redactie@seniorenbelang-uden.nl	
Activiteiten commissie		
Cinta Ceelen	activiteiten@seniorenbelang-uden.nl	0620048734
Vitaliteits Cafe		
Julia Timmers	vitaliteit@seniorenbelang-uden.nl	0630108387
Ziekenbezoek		
Nelleke Nederkoorn	als U ziekenbezoek wilt svp melden bij:	0413-265439
Bezoek Nabestaanden		
Joke van Riel	in geval van overlijden svp melden bij: 0413-268882/0682071282	
Ouderenadvies en	VOA: Vrijwillige Ouderen Adviseur	
Clientondersteuning	OCO: Onafhankelijke Client Ondersteuner	
Diny Rooijakkers : 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
Patricia Schuurmans OCO	pahschuurmans@gmail.com	0610109870
Emmy Verstegen: VOA		0623899636
Joke van Riel: VOA		0682071282
Rijbewijskeuring/Eigen Herd/Regelzorg	afspraak via www.regelzorg.nl of telefonisch via	088-2323300
Klusdienst		
Diny Rooijakkers	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

Bestuur Seniorenbelang Uden nodigt nieuwe leden uit.

(Betreft leden die in 2025 lid zijn geworden)

Het is alweer een jaar geleden, dat we nieuwe leden in de gelegenheid hebben gesteld om kennis te maken met onze mooie vereniging.

"Wie zijn wij en wat doen wij?"

Op 25 februari 2026 bent u uitgenodigd om 14.00 uur in Eigen Herd. Tijdens de presentatie zijn een aantal bestuursleden aanwezig. Zij stellen zich aan u voor en vervolgens worden de nieuwe leden aan de hand van een powerpoint presentatie meegenomen in het doen en laten van Seniorenbelang Uden en Senioren Brabant-Zeeland (voorheen KBO-Brabant). Alles gebeurt in een ongedwongen sfeer met een kopje koffie.

U kunt zich aanmelden via email op het emailadres: jmloonen@home.nl onder vermelding van uw naam en adres (straat-huisnummer-plaats).

Leden zonder email kunnen zich aanmelden via inschrijfformulier verkrijgbaar bij Eigen Herd en dit, na invulling, deponeren in de brievenbus van Seniorenbelang Uden buiten bij de ingang van Eigen Herd.

Mocht u nog geen uitnodiging hebben gezien via uw emailadres, dan is het zaak om even te kijken bij uw "ongewenste emails of Spam" omdat onze uitnodiging mogelijk daar terecht is gekomen.

Namens het bestuur SU: Jan Loonen, Voorzitter

WE GAAN WEER GEZELLIG SAMEN UIT ETEN op 12 februari

De evenementencommissie heeft op donderdag 12 februari om 18.00 een 3-gangen menu geregeld in restaurant **DE EETKAAMER** aan het Brabantplein. Een plek waar we al meermalen zijn geweest en lekker hebben gegeten. Een restaurant waar we ook met een heel grote groep terecht kunnen, want de laatste jaren komen er vaak bijna honderd mensen op af! U bent welkom vanaf 17.30.

De prijs voor dit diner bedraagt: **€ 29,95** (exclusief drankjes).
U krijgt dan het volgende menu aangeboden:

Voorgerecht keuze:
-huisgemaakte tomatensoep met balletjes en brood
-soep van de chef geserveerd met brood

Hoofdgerecht keuze:
-kleine schnitzel met champignonsaus, frietjes en salade
-zalmfilet met hollandaisesaus, frietjes en warme groenten

Nagerecht keuze:
- 2 bolletjes vanille ijs met chocoladesaus en slagroom
-2 bolletjes vanille ijs met kersen en slagroom

Als u vegetarisch wilt, vermeldt u dit dan aub bij opmerkingen. Dan wordt daar rekening mee gehouden.

WILT U OP UW AANMELDFORMULIER UW KEUZE PER PERSOON AANKRUISEN AUB.
Inschrijving: U kunt zich tot uiterlijk donderdag 5 februari aanmelden voor dit etentje. Dat kan via onze website: www.seniorenbelang-uden.nl 0f via een formulier dat u bij Eigen Herd kunt halen. Vult u aub **alle** gegevens in op het formulier. Dat scheelt ons heel veel werk!

Procedure voor het terugvragen van de contributie bij CZ en VGZ (indien u aanvullend verzekerd bent!)
Wij hebben gemerkt dat het betalingsbewijs dat naar u verzonden is, niet door uw verzekeringsmaatschappij wordt geaccepteerd. Senioren Brabant Zeeland heeft in overleg met CZ en VGZ de procedure gewijzigd. Uw aanvraag voor terugvordering contributie 2026 dient u digitaal te doen. Hieronder de stappen die u moet volgen.
1) Ga naar de website https://www.seniorenbrabantzeeland.nl.
2) Klik op "Menu" en ga naar "Ledenvoordeel";
3) Kies uw Zorgverzekeraar CZ of VGZ;
4) Ga naar: "Declareren lidmaatschap over 2026: klik hier voor het declaratieformulier 2026".
5) Vul het formulier in en klik op "Versturen".
Komt u er niet uit, vraag dan aan een van uw familieleden of iemand in uw omgeving om u hierbij te helpen.

VOORJAARSREIS naar BERLIJN en KRAKAU van 6 t/m 13 juni 2026

Er is nog tot 1 maart de gelegenheid in te schrijven voor deze prachtige reis. We hebben nog enkele 1- en 2-persoonskamers beschikbaar.
Het programma bestaat uit een bezoek en rondrit Berlijn. Daar overnachten we. In Krakau (Polen) krijgen we een rondleiding door deze prachtige stad, bezoeken we Auschwitz, gaan we naar het Tatra gebergte en Zakopane en tenslotte gaan we naar de beroemde zoutmijnen van Wieliczka bezoeken we de Joodse wijk met de synagoge. Daarna keren we terug naar Berlijn, waar we het Oostelijk stadsdeel bezoeken en ook overnachten. Op de terugweg volgt nog een diner. Tijdens de reis is ook voldoende vrije tijd ingevoegd. In afwijking van het eerder gepubliceerde programma zijn op verzoek wat dagtochten omgewisseld, zodat de laatste dag in Polen de rijtijd een stuk korter is.

Hotel in Krakau: Matejko***, gelegen op ca 600 meter van het centrum van Krakau.

Kosten: 1-pers. Kamer: € 1344,-- p.p. incl. vervoer, hotels, halfpension en excursies
2-pers. Kamer: € 1095,-- p.p. incl. vervoer, hotels, halfpension en excursies.
Geldig paspoort of ID kaart is vereist.
Inschrijven: via onze website of via een formulier dat bij Eigen Herd te halen is.

Verdere info: Wim Uijtdewilligen, 06-44402599

Bezoek 100 jarige

Op 12 december 2025 hebben Nelleke Nederkoorn van Belangenbehartiging en Voorzitter Jan Loonen een bezoek gebracht bij mevr. Schroer-Goorkate, die op 3 december 100 jaar was geworden. Zij werden heel enthousiast ontvangen door een nog heel fitte dame. Woont nog zelfstandig en regelt alles nog zelf. Het was een heel gezellig bezoek met gebak en volop koffie en interessante gesprekken. Om jaloers op te worden.

Oostendorp Groep ondersteunt Klusdienst Seniorenbelang-Uden met gift van €1.000

De Oostendorp Groep, in Uden vooral bekend als Toyota-dealer maar actief met meerdere bedrijven waaronder schadebedrijven, een leasemaatschappij en dealerschap van diverse automerken, in de regio zuid-oost Nederland met vestigingen van Arnhem tot Tilburg en Roermond, heeft Seniorenbelang-Uden een cheque van €1.000 overhandigd. De gift is bedoeld voor de pas opgerichte Klusdienst van Seniorenbelang-Uden. De Oostendorp Groep voelt zich sterk betrokken bij de plaatselijke gemeenschap en ondersteunt vanuit die gedachte verschillende maatschappelijke initiatieven. Dankzij deze bijdrage kan de Klusdienst investeren in goed en professioneel gereedschap. De klusdienst, die momenteel bestaat uit vier vrijwilligers, biedt leden van Seniorenbelang-Uden ondersteuning bij kleine klussen in en om het huis. De symbolische cheque werd overhandigd door de financieel directeur van de Oostendorp Groep, de heer Arjan Veenstra, aan de voorzitter van Seniorenbelang-Uden, de heer Jan Loonen. Laatstgenoemde reageerde zeer verheugd op het gebaar: “Deze gift zorgt ervoor dat onze Klusdienst goed voorbereid van start kan gaan. Het is een prachtige steun in de rug voor onze vrijwilligers én voor onze leden.” Met deze bijdrage onderstreept de Oostendorp Groep haar maatschappelijke betrokkenheid en levert zij een bijdrage aan het welzijn en de zelfstandigheid van senioren in Uden.

De Klusdienst is voor leden die kleine klusjes op een laagdrempelige wijze willen laten verrichten. De kosten voor de klus bedragen € 10,- per uur, exclusief eventuele materiaal– of reiskosten. Neem voor info contact op Diny Rooijakkers via 06-35649499

Wat zijn vrijwillige Cliëntondersteuners en wat kunnen zij voor u betekenen?

Seniorenbelang Uden (SU) biedt onafhankelijke cliëntondersteuning aan alle inwoners van de gemeente Maashorst (Uden, Volkel, Odiliapeel, Zeeland, Reek, Schayk). Deze cliëntondersteuning wordt in 2026 geboden door vier vrijwillige cliëntondersteuners. Cliëntondersteuning is een taak van de gemeente, vastgelegd in de WMO-verordening. De gemeente moet ervoor zorgen dat cliëntondersteuning voor alle bewoners beschikbaar is.

Cliëntondersteuners van SU zijn onafhankelijk. Het zijn vrijwilligers die een cursus hebben gevolgd voor cliëntondersteuning. Ze zijn op de hoogte van de voorzieningen die de gemeente via de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) voor u verzorgt. Zij geven gratis informatie, advies en ondersteuning als u vragen heeft over hulpmiddelen zoals persoonsalarmering, vervoersmogelijkheden, huishoudelijke hulp of zij kunnen u anderszins van advies dienen. Zij gaan uit van uw vraag en wat u nodig heeft.

Wat kan een cliëntondersteuner voor bewoners betekenen?
Van mensen wordt steeds meer verwacht dat ze zelfstandig blijven wonen en hierbij de regie zelf zoveel mogelijk in handen houden. Het kan ondersteunend zijn informatie en advies te krijgen van mensen die van de WMO mogelijkheden op de hoogte zijn. De cliëntondersteuner probeert samen met u helder te krijgen wat uw behoefte is om de juiste hulp te krijgen. Bijvoorbeeld u merkt dat uw gezondheid achteruit gaat, waardoor u niet langer helemaal zelf het huishouden kunt doen zoals stofzuigen, dweilen, bed opmaken. Ook het verplaatsen kan moeilijker worden, fietsen is niet meer veilig of het autorijden is niet meer verantwoord.
Toch wilt u graag zelfstandig blijven en daarvoor kan de gemeente via de WMO oplossingen bieden. U kunt advies vragen aan de OCO (onafhankelijk cliëntondersteuner) en met hem of haar bekijken of een aanvraag bij de gemeente zinvol is.
Wanneer een WMO-aanvraag wordt ingediend, komt de cliëntondersteuner op voor uw belangen. Ook informeren we u hoe het hele proces verloopt.
Als cliëntondersteuner staan we naast u.

Hoe was het in 2025?
Zoals ook voorgaande jaren zijn er in 2025 weer veel aanvragen geweest voor huishoudelijke hulp. Hiernaast zijn er relatief veel vervoersaanvragen geweest, waarbij we uitleg gegeven hebben over de verschillende mogelijkheden (regiotaxi, BVU, valys) en de voor- en nadelen met de cliënt hebben besproken. Er zijn dit jaar evenals voorgaande jaren weinig aanvragen voor scootmobiel en rolstoel.

De zogenoemde keukentafelgesprekken door de consulenten van de gemeente vonden hoofdzakelijk aan huis plaats. De cliëntondersteuner is, indien u dat wenste, zoveel mogelijk bij het keukentafelgesprek aanwezig geweest, zodat we mee konden luisteren en praten.

De meest voorkomende hulpvragen:

- huishoudelijke hulp
- mobiliteitsvragen: vervoersvragen bijv. Begeleid Vervoer Uden(BVU), regiotaxi, valys
- vragen over alarm
- vragen over WLZ
- divers: zorgverzekering, rijbewijs, administratie, pgb(persoonsgebonden budget) enz.
- vragen vanuit mantelzorgers en werk ter ondersteuning van hun naaste of cliënt

De vrijwillige cliëntondersteuners hebben het afgelopen jaar ruim 25 mensen kunnen ondersteunen bij hun WMO-aanvraag en hebben tientallen andere mensen kunnen adviseren. OCO's zijn voor alle inwoners in de gemeente Maashorst bereikbaar.
Hoe kunt u het aanvragen?

U kunt contact opnemen met één van de contactpersonen:

Nelleke Nederkoorn: 0413-265439
Patricia Schuurmans (vanaf 2026)
Peer de Wildt: 06-51524305
Diny Rooijakkers: 06-35649499
Toos van Lieshout: 06-83983746

Verslag van de Kerstbridgedrive in Eigen Herd

Het was weer een bijzonder gezellige kerstbridgedrive in de Eigen Herd. (foto 1) Zoals vorige jaren kwamen we niks te kort. Gezelligheid met gratis koffie en iets lekkers. Na de uitslag van die middag werd er ook nog een loting gedaan onder de bridgers. Onder het genot van een drankje en een worstenbroodje.
Bij aanvang hadden we allemaal een nummertje gekregen. Er stonden heel veel prijzen op tafel maar er was net niet genoeg voor iedereen. Vorig jaar had ik wel een prijsje. Dit jaar ging het aan mijn neus voorbij. Niet erg hoor. Ik gun het iedereen. Er stonden prachtige kerststukjes en flessen wijn. Kadootjes werden aangeschaft door een sponsering van NOCORE. Dank je wel NOCORE. (foto 2) en niet te vergeten het bestuur natuurlijk van de Senioren bridge drive: Miep Peters voorzitster, Wim van Lanen penningmeester, Jos Molendijk computerbeheer en Adry van Hoek zorgt voor de inschrijvingen en eventuele afmeldingen. (foto 3)

Zij zorgen altijd dat het goed verloopt. Ook jullie heel veel dank en we gaan na de Kerst weer gezellig bridgen.

Tot de volgende keer

Marianne Biesterbos

Activiteit Kunst & Cultuur

Alle bij ons bekende geïnteresseerden in de lezingen op het gebied van kunst en cultuur zijn in de afgelopen weken al rechtstreeks geïnformeerd over het komende lezingenprogramma.
Daarom volstaan wij op deze plaats met een opsomming van de lezingen die ons dit voorjaar te wachten staan en de procedure die we hanteren als u aan een of meerdere lezingen wilt deelnemen.
Het volledige programma luidt als volgt:

30 januari	Joris van Sleeuwen	Bouwen voor cultuur “Opera en theaters”
6 februari	Joop van Velzen	Fin de siècle in Wenen (Joops laatste lezing in Uden)
13 februari	Joris van Sleeuwen	Bouwen voor cultuur “Museumgebouwen”
27 februari	Joris van Sleeuwen	Bouwen voor cultuur “Bibliotheken”
6 maart	Rob Raaijman	Bach’s Hohe Messe deel 1
13 maart	Rob Raaijman	Bach’s Hohe Messe deel 2
27 maart	Wil Boetzkes	Zuidoost-Azië deel 1
17 april	Wil Boetzkes	Zuidoost-Azië deel 2

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 10 euro per persoon per lezing over te maken.
Als u vooruit wilt betalen is dat prima, maar gebruik dan wel het nieuwe 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**

Woensdag 4 maart 14.00-16.00 uur Ria Kaufmann LEZING: Vitaliteit via Verhalen

Op woensdagmiddag 4 maart geeft Ria Kaufmann een **lezing over de kracht van verhalen**. Hoe verhalen je persoon en je leven, je lot en welbevinden kleuren. De deskundigen zijn het er over eens; verhalen vertellen is een krachtig middel om **vitaliteit te verhogen.** De narratieve psychologie zegt; 'je bent je verhaal'. Meer over het hoe en waarom daarvan vertelt Ria Kaufmann tijdens deze inleidende lezing over verhalen schrijven en vertellen als vitaliserend onderdeel van het leven. Vanuit haar studie- en beroepsachtergrond is Ria vertrouwd met werken met taal en levensverhalen en het geven van schrijfcursussen. "Met het vertellen van je eigen verhalen geef je meer betekenis aan wie jij bent in jouw wereld en je laat dat zien aan anderen. Het luisteren naar de verhalen van anderen zorgt voor een beter begrip, ook van je eigen verhaal en versterkt je gevoel van verbondenheid. Het vinden, vormgeven en vertellen van verhalen is goed voor je brein. Ons leven bestaat uit verhalen. Prachtige verhalen, onwaarschijnlijke verhalen, pijnlijke en verdrietige verhalen. Op oudere leeftijd heb je veel meegemaakt. Je hebt iets te vertellen.
Aanmelden voor de lezing via vitaliteit@seniorenbelang-uden.nl onder vermelding van 'Lezing Verhalen'.

Donderdag 5 maart 14.00-16.00 uur Ria van Vlijmen CREATIEVE SCHELPEN WORKSHOP

Creativiteit en gezelschap is goed voor je brein gezondheid. Schrijf je daarom in voor deze gezellige **Creatieve Workshop** met de zeer ervaren begeleidster Ria van Vlijmen op donderdagmiddag 5 maart van 14.00-16.00 uur. U decoreert een dienblad met waxinelichtjes en verschillende soorten **Schelpen** en heeft hiervoor geen ervaring nodig. De materialen en een consumptie zijn inbegrepen in de workshop-kosten van 27,50 euro pp. Er is plaats voor maximaal 20 personen. Aanmelden voor deze bijzonder mogelijkheid? Stuur een email aan riavanvlijmen79@gmail.com onder vermelding van 'Schelpen'. U krijgt dan van haar informatie over de betaling.

Donderdag 19 maart 13.30-16.00 uur Ria Kaufmann VERHALENTAFEL LENTE

Kom op donderdagmiddag 19 maart naar de **Verhalentafel met het seizoensthema Lente**. Aan de Verhalentafel gaat het om plezier in verhalen vertellen, luisteren en schrijven. Om woorden te vinden voor wat er leeft in jezelf en aan wat je ervaart om je heen. In gewone én in bijzondere momenten. Het motto is: ***Wie schrijft die blijft.*** *Al schrijvend leg je vast wat voor jou rondom het thema zin en betekenis heeft, jouw verhaal en ervaring die herinnerd en verteld willen worden. Kun je* ***niet*** *schrijven? Aan de Verhalentafel krijg je zoveel creatieve hulpjes dat je verrast zult zijn over je schrijfkunst! Je hebt iets moois te vertellen en bent van harte welkom. Kun je* ***wel*** *schrijven? Aan de Verhalentafel ervaar je het plezier van samen schrijven en van weer eens een andere, inspirerende en indrukwekkende schrijf- en vertelervaring. Er is plaats voor 8 deelnemers, dus ben er snel bij.*
Meld je aan via vitaliteit@seniorenbelang-uden.nl onder vermelding van "Verhalentafel Lente".

Woensdag 25 maart 14.00-16.00 uur Julia Timmers LEZING: Voeding voor het Brein
Gezond eten voor een helder hoofd. Zo blijft u fit, scherp en zelfstandig.

Op woensdag 25 maart geeft Julia Timmers een interessante lezing over voeding voor je brein. Wat u elke dag eet, helpt bij:

- **Geheugen**
- **Energie**
- **Stemming**
- **Zelfstandig blijven**

Opgeven via vitaliteit@seniorenbelang-uden.nl onder vermelding van 'Lezing Voeding'. Vol=Vol.

Save the date: 08 april 14.00-16.00 uur LEZING Dementie Tinie Kardol
16-23-30 april & 7 mei 9.30-12.00 uur CURSUS Autobiografisch schrijven Ria Kaufmann

Seniorenbelang Uden

agenda

⇒	12 februari	17.30 uur	Etentje
⇒	25 februari	14.00 uur	Kennismaking nieuwe leden
⇒	4 maart	14.00 uur	Vitaliteit via verhalen
⇒	5 maart	14.00 uur	Creatieve workshop
⇒	13 maart	11.15 uur	Muzikale dagtocht Brabants Goud
⇒	19 maart	13.30 uur	Verhalentafel
⇒	25 maart	14.00 uur	Voeding voor het brein
⇒	27 maart	10.00 uur	Algemene Ledenvergadering
⇒	8 april	14.00 uur	lezing dementie Tinie Kardol
⇒	16 april	9.30 uur	start cursus autobiografisch schrijven

Theatercursus voor senioren

Je hebt van die kansen, die moet je gewoon grijpen. Als je ooit nog eens zo'n cursus wil volgen, dan is dit zo'n kans. Of je nu wilt zingen, acteren, mimespelen, je bent welkom bij deze bijzondere theatercursus. Of je het nu nooit hebt gedurfd, wel gewild, nooit gedaan, of heel veel gedaan en je wil daarvoor weer een podium, iedereen is welkom, ervaring is niet belangrijk, zin wel.
Concreet gaan we in 9 keer je talent naar boven halen je krijgt les in alle aspecten van theater, we gaan daarbij uit van wat jij wil leren. Dus als jouw wens is om dat ene nummer mooi te vertolken dan doen we dat, of wil je graag je komische talent uitbreiden doen we dat. Heb je geen idee en lijkt het je gewoon leuk, ook van harte welkom.
Weet je. Sommige kansen moet je gewoon aangrijpen. Als het gaat kriebelen, dat je denkt: "goh dat zou ik eigenlijk wel heel leuk vinden…." Laat dan de "maar" die er altijd achteraan komt eens achterwege. Doe maar gewoon!

Voor wie: Iedereen van 55-88 jaar met een podiumwens
Waar: Eigen Herd Rooijsestraat Uden
Tijd: Vrijdagochtend 10.00- 11.30 uur
Data: 27 feb, 13 maart, 27 maart, 10 april, 8 mei, 22 mei, 5 juni, 14 juni en 3 juli 2026
Kosten: 84 euro
Voor meer informatie kunt u altijd even een mailtje sturen naar: info@gekheidopeenstokkie.nl

MEDEDELINGEN EVENEMENTENCOMMISSIE:

Op vrijdag 13 maart doen we definitief de *dagtocht Brabants Goud*. Vertrek om 11.15 bij het busstation aan de Leeuwerikswег. Graag om 11. Uur aanwezig. We zijn ca 17.30 weer terug in Uden

De **VRIJWILLIGERSMIDDAG** is gepland op zaterdag 23 mei van 15.00-19.00. Noteert u alvast de datum! Iedereen die in 2025 vrijwilliger was bij Seniorenbelang Uden krijgt ruim voor die tijd een uitnodiging. Houd uw **mailbox** of anders uw brievenbus in de gaten.

Tijdens de Kerstviering op 17 december hebben we **€ 228,--** ingezameld voor ons Goede Doel: het Interkerkelijk Noodfonds. Onze hartelijke dank namens hen.

De evenementencommissie: wim Uijtdewilligen en Johan Dekker

LET OP!! De uiterste inleverdatum voor kopij voor de Actueel van maart is 13 februari. Aanleveren uitsluitend via redactie@seniorenbelang-uden.nl De verschijningsdatum is 23 februari.