



KBO – ELSHOUT

Secretariaat: Mayweg 17

5154 PC Elshout

Email: kbo.elshout@gmail.com

Website: www.kbo-elshout.nl

DE belangenvereniging

voor Senioren

Telefoon secretariaat: 06 29542546

Bankrekening: NL 81 RABO 0112 6798 11

Nieuwsbrief no. 6

24 juni 2025

Volgende nieuwsbrief
komt uit: 26 aug. 2025

Activiteiten:

- Kienen op woensdag 25 juni en 9 juli en 13 en 27 augustus, aanvang 13.30 uur
- Fietsen op maandag 7 juli en 4 augustus, vertrek om 13.00 uur, 40 km
- Fietsen op woensdag 16 juli en 20 augustus, vertrek om 9.00 uur, 40 km
- Extra lange fietstocht 70 km op woensdag 23 juli en 13 augustus, vertrek om 9.00 uur, lunchpakket en koffie/thee meenemen.
- Kiekeboe op woensdag 2 juli 2025
- Maandag 30 juni, excursie naar de Kern, aanvang 14.00 uur
- Vrijdag 8 augustus, 20.00 uur, muziekavond Berrie Kolmans in 't Rad (zie verder op in de nieuwsbrief)
- Vrijdag 5 september, muzikale middag

Rabbit
BIKES
ELSHOUT

E-BIKES
MOUNTAINBIKES
RACEFIETSEN
KINDERFIETSEN

PLAN EEN
TESTRIT!

QWIC

BROSE 90NM MIDDENMOTOR
RIEMAANDRIJVING - ACCU TOT 735WH (230KM)
ULTRADUIN DISPLAY - OOK IN GRUJS

RABBITBIKES.NL - VAN SCHAGENSTRAAT 28 ELSHOUT

250+ FIETSEN - GRATIS PARKEREN
A-MERKEN - LEASE OF FINANCIERING - FIETSPLAN

Inloopochtenden februari – april, mei en juni 2025:

- Woensdag 25 juni 2025, thema Woonveste, + een lezing over Bijen (10.00 uur)
- Woensdag 2 juli 2025, thema computerloket



Woensdag 9 juli 2025, thema BIJEEN, film over India door pastoor Babou

- Woensdag 16 juli 2025, thema repair café
- **Vakantiesluiting d'n Elshof van 21 juli t/m 10 augustus 2025.**
- Woensdag 13 augustus 2025, thema computerloket
- Woensdag 20 augustus 2025, thema Woonveste
- Woensdag 27 augustus 2025, Verkeersquiz

W.J. GEELLEN
GROENTE & FRUIT

Mayweg 16 Elshout

Van de bestuurstafel:

- Onze aanvraag voor een financiële bijdrage voor het opzetten van een klussendienst voor onze leden van de KBO is door de RABOBANK gehonoreerd met een bijdrage van € 3.000,00. Het bestuur gaat het plan verder uitwerken en in de komende nieuwsbrieven worden de plannen verder toegelicht.
- In juli zal de ONS van KBO en de nieuwsbrief van KBO Elshout niet bezorgd dan wel gemaild worden. Het is voor ons altijd mogelijk om via de email informatie te versturen indien nodig, of kijk op onze website: www.kbo-elshout.nl, altijd up-to-date bijgewerkt.
- Onze penningmeester heeft ingeschreven voor de RABO ClubSupport actie in september. Graag weer uw stem op KBO Elshout uitbrengen, Komen er in de nieuwsbrief van augustus nog uitvoerig op terug.

- Bewustzijnsbijeenkomsten “Senioren Zelf aan Zet, praat vandaag over morgen”. Dit project van Senioren Brabant Zeeland en Seniorenkring Heusden starten wij in de maanden maart t/m juni 2026 op. In de komende nieuwsbrieven gaan wij er verder op in.
- Vakantieperiode breekt aan en ook wij gaan in de vakantiemodus. Er zijn geen bestuursvergaderingen van KBO Elshout, KBO Kring Heusden of Senioren Brabant-Zeeland. Voor dringende zaken kunt u altijd contact opnemen met de bestuursleden.

Een muzikale avond met Berrie Kolmans op vrijdag 8 augustus 2025, aanvang 20.00 uur in 't Rad.

Een gezellig avondje luisteren naar (elshoutse) liedjes en verhalen.

Kom dan op vrijdag 8 augustus 2025 om 20.00 uur naar 't Rad.

Wie kent hem niet! Berrie Kolmans (1973) woont momenteel al 4 jaar in Spanje en organiseert daar zangvakanties en geeft zang- en muzieklessen online.

Hij komt “over-zomer” in Nederland en wil graag zijn ervaring met muziek delen met anderen.

Op vrijdag 8 augustus komt hij terug naar zijn geboortegrond om liedjes te zingen. Het repertoire is heel divers en soms mag er zelfs meegezongen worden.

Kijk voor info op: www.berriekolmans.nl

Entree € 5,00 en gratis kopje koffie/thee.

Aanmelden:



De kosten voor deze muzikavond incl. een pauze drankje kost € 5,00.

Overmaken vóór 5 augustus op rekeningnummer NL 81 RABO 0112 6798 11 o.v.v. “8 augustus”, of briefje in de bus bij Myriam van Sluisveld, Van Altenastraat 11

Muzikale middag met frietjes en snack op 5 september om 14.00 uur. (In d'n Elshof)



Op 5 september komt Hans van Buul, een van de deelnemers dit jaar bij Optrede, ons vermaken met zijn accordeon en liedjes

Gezellige meezingers en wie wil kan zelfs nog een dansje maken.

Na dit optreden komt de frietkar en eten we gezellig samen een frietje met ????

De kosten voor deze middag incl. een kopje koffie/thee, muziek en frietjes: € 10.-

Overmaken vóór 30 augustus op rekeningnummer NL 81 RABO 0112 6798 11 o.v.v. “5 september” of briefje in de bus bij Myriam van Sluisveld, Altenastraat 11

Hoe herken je Alzheimer/Dementie?

25 personen kwamen op 16 juni luisteren naar de info die de twee dames, Corine en Marlouke van DvG Heusden (Dementie vriendelijke Gemeente Heusden) hierover met hun deelden.

Aan de hand van een PowerPointpresentatie werd het een en ander uitgelegd.

Iedereen kan Alzheimer/ Dementie of een vorm hiervan krijgen. Het is niet erfelijk en waarom jij wel en ik niet kan niet uitgelegd worden.

Het begint langzaam met wat vergeten of niet op een naam kunnen komen. Maar dat wil dan nog niet zeggen dat je Alzheimer hebt want ook een vitaminetekort of blaasontsteking geeft geheugenverlies. Het is zaak om dit dus goed te laten controleren bij huisarts of geriater.

Er zijn 10 signalen waaraan je dementie kunt herkennen:

- Het vergeten van nieuwe informatie.
- Gewone dingen gaan moeilijker zoals bv regelen van financiën, persoonlijke hygiëne.



- Besef van tijd en ook de weg vinden wordt moeilijker.
- Een gesprek volgen wordt een probleem omdat woorden en namen worden vergeten.
- Spullen kwijtraken omdat deze op vreemde plaatsen neergelegd worden.
- Slecht inschatten van situaties.
- Terugtrekken uit sociale activiteiten, minder ondernemen en meer slapen.
- Verandering in gedrag en karakter, zoals achterdocht, angst, depressiviteit.
- Onrust, angst geprikkeldheid.
- Visuele problemen met bv lezen, afstand in schatten.

Maar hoe ga je nu om met iemand met dementie?

Zeër zeker niet verbeteren of zeggen dat hij/zij het fout heeft. Degene met Alzheimer ziet het zoals hij denkt dat het is. Meegaan in het gesprek en proberen het om te buigen naar een ander onderwerp.

Wanneer iemand onrustig is kun je diegene afleiden door muziek ter laten horen. Het geheugen zakt langzaam steeds verder af totdat er alleen nog herinneringen aan de kindertijd overblijven.

Een enkel woord kan al de trigger zijn waardoor hij/zij compleet van slag raakt

De mantelzorger mag zeker niet vergeten worden want die moet 24 uur per dag alert zijn. En dat is een zware taak want je weet nooit wat de "patiënt" gaat doen. De mantelzorger kan ontlast worden doordat degene met Dementie naar de dagopvang gaat of er komt een buddy aan huis die mee gaat wandelen of spelletjes doen.

Met allerlei hulpmiddelen wordt geprobeerd om de client zo lang mogelijk thuis te kunnen laten wonen maar er komt een moment waarop dat ook niet meer gaat en dan is opname in het Zorgcentrum de laatste oplossing.

Tocht met hindernissen voor KBO Elshout

Jaarlijks dagje uit op de fiets op 18 juni 2025. Ieder jaar organiseert KBO Elshout een dagje uit op de fiets. Een compleet verzorgde dag met koffie, lunch en een activiteit. Dit jaar kende de tocht wat hindernissen maar even zo goed is iedereen weer heelhuids thuisgekomen en zeer tevreden over een leuke dag.

Met 36 mensen werd om 9.00 uur gestart in Elshout. Onderweg werd er nog door 7 mensen aangehaakt zodat er uiteindelijk 4 groepen fietsers over Brabantse wegen gingen. Uiteraard ontbrak ook de bezemwagen niet maar die heeft gelukkig niet in actie hoeven komen. De route was inmiddels al 3x gereden om te kijken of men obstakels tegen zou komen. En dat was het geval. De week ervoor waren er nog aanpassingen aan de route gedaan.



Via Waalwijk ging het naar Kaatsheuvel. Links, rechts door straatjes om langs het huis te gaan waar een van de dames van activiteiten geboren was. De eerste stop, om 10 uur was bij buurthuis De Rode Loper in Kaatsheuvel waar de koffie al klaar stond.

Na een half uurtje werd er weer opgestapt en kon de reis verder. En na een kilometer kwam de eerste hindernis. Waar een week geleden nog doorgang was moest er nu omgedraaid worden om via een andere weg verder te gaan. De route ging voor een groot deel over mooie vrij liggende fietspaden zodat er rustig met 17 km per uur doorgefietst worden.

Door Dongen langs de Rijksweg richting Oosteind. Een paar kilometertjes moest er extra gefietst worden om veilig over te kunnen steken. Natuurlijk konden niet alle mensen tegelijk via groen naar de overkant maar er werd daar even op elkaar gewacht tot iedereen weer aangesloten was. Het einddoel, Oosterhout waar al maanden aan een deel van de route gewerkt wordt waarover gefietst moest worden. Maar telkens met het proeffietsen kon men er nog door. Nu niet dus. Er moest gekluund worden over een stuk zand om daarna weer op een verharde weg te komen. De route liep nu even wat anders dan gepland dus moest er even gezocht worden hoe weer op bekende paden te komen. Maar dat ging redelijk goed en na een klimmetje tegen een viaduct was het einddoel toch in zicht. Na nog even een toch wel drukke oversteek kon ieder zijn fiets parkeren en precies om 12.00 uur zat men aan tafel bij Brechtje. Een lekker kopje soep, een hard broodje met carpaccio en een broodje met kroket ging er goed in bij de fietsers. Intussen waren de dames van activiteiten al bij de burens geweest om de muntjes op te halen waarmee de mensen toegang kregen tot het museum Oud-Oosterhout. Wat op de planning stond na de lunch. Een mooi museum en kreten als: hee dat hadden we thuis ook, of dat ken ik wel, hoorde je op verschillende plaatsen. Na nog een tijdje op het terras in de schaduw met een lekker glaasje fris gezeten te hebben was iedereen meer dan voldoende uitgerust om aan de terugreis te beginnen. En daar begon ook de puzzel weer want de route zoals gepland was door de omweg van s-morgens totaal anders. Na een stop en kijken op google en een keertje vragen kwam er toch een bekende weg in zicht. Helaas toch nog een keertje verkeerd afgeslagen dus allen weer omdraaien en een nieuwe poging wagen. Ja hoor het kluun moment kwam in

RegioBank | Elshout
Zakelijk Adviseur


Klerks

- Administraties
- Financieringen
- Hypotheken
- RegioBank



Kerkstraat 74 | 5134 AS Elshout | t. 0416-372 685

zicht en de rest was een makkie. De drukke oversteek bij de stoplichten, het even wachten op elkaar na de oversteek en door. Nu via Oosteind en s-Gravenmoer naar Kaatsheuvel. Hier was tijd voor een heerlijk ijsje. Na deze kleine rustpauze kon de rit weer verder, dwars door het centrum van Kaatsheuvel richting het Galgenwiel. Bij het Lido even door de nieuwe wijk richting Drunen. Inmiddels waren de 7 aanhakers ook weer afgehaakt en kon de rest door via Drunen naar Elshout. Gelukkig allen weer heelhuids terug.

De bezemwagen was werkloos geweest en de EHBO-tas kon dicht blijven. Met al die extra omwegen stond er bij thuiskomst 64 km op de teller en dat is toch een prestatie zeker als je weet dat er ook mensen van ruim boven de 80 mee fietsen. De gemiddelde leeftijd van de fietsers ligt tussen de 70-80 jaar.

Iedereen tevreden over een mooie dag met volop zonneschijn en net niet te warm om te fietsen. Er kan weer nagedacht worden over de volgende grote tocht van 70 km op woensdag 23 juli en op woensdag 13 augustus.

Meedoen aan de Rabo ClubSupport Stemcampagne

Eenmaal per jaar organiseert de Rabobank de *ClubSupport Stemcampagne*. De bank helpt verenigingen met kennis en geld om de doelen van de vereniging (gedeeltelijk) te realiseren. Leden van de bank kunnen stemmen op hun favoriete club. Aan de hand van het aantal behaalde stemmen tijdens de stemweken bepaalt de Rabobank welk bedrag een vereniging krijgt. De inschrijfperiode voor de *Rabo ClubSupport Stemcampagne* start dit jaar op 26 mei. Vanaf dat moment konden afdelingen en kringen zich inschrijven. Dat kan tot en met 3 juli. De stemperiode start na de zomervakantie, van 1 tot en met 23 september.

Als Kbo hebben wij ons in laten schrijven en deze inschrijving is door de Rabobank inmiddels geaccepteerd.

Vanaf 1 september 2025 kun je als lid van jouw lokale Rabobank je stem uitbrengen op deelnemende clubs en verenigingen bij jou in de buurt. Om te kunnen stemmen moet je als lid van de Rabobank geregistreerd zijn.

Hoe word je lid van de Rabobank: dat kan via de Rabo App of Rabo online Bankieren. Hier zijn geen kosten aan verbonden, maar je krijgt wel stemrecht voor de ClubSupport Stemcampagne

Wil je ons financieel steunen: wordt lid van de Rabobank en geef een van je drie stemmen na 1 september aan KBO-afdeling Elshout. Vorig jaar heeft ons dit ruim € 900,- opgeleverd.

In de nieuwsbrief van augustus komen wij nog uitgebreid op dit onderwerp terug



Inleverstrook voor muzikale avond met Berrie Kolmans op vrijdag 8 augustus 2025

Dhr./mevr.: Bijdrage: € 5,00 per persoon

U kunt zich aanmelden door deze strook in te vullen en met bijdrage in te leveren bij:

Myriam van Sluisveld, van Altenastraat 11. **Uiterste datum van inlevering: 5 augustus 2025.**

Betaling is ook mogelijk op bankrekening KBO – Elshout banknummer: NL81 RABO 0112 6798 11, onder vermelding van naam en “Berrie Kolmans”



Inleverstrook voor Muzikale middag met frietjes en snack op 5 september om 14.00 uur.

dhr./mevr.: Bijdrage: € 10,00 per persoon

U kunt zich aanmelden door deze strook in te vullen en met bijdrage in te leveren bij: Myriam van Sluisveld, van Altenastraat 11. **Uiterste datum van inlevering: 30 augustus 2025.**

Betalen is ook mogelijk op bankrekening KBO – Elshout banknummer: NL81 RABO 0112 6798 11, onder vermelding van naam en “5 september”