



## In deze nieuwsbrief:

<u>Actueel</u>	<u>pagina</u>
• Van het Bestuur: extra ALV	1
• Nieuwe stijl	1
• Verkeerskennis opfrissen	2
• Positief gezond ouder worden	2
<u>Welzijn</u>	
• Spreekuur VSO	3
• WMO cliëntondersteuning	3
<u>Inlooppunt</u>	
• Elkaar ontmoeten	4
• Alzheimercafé	4
• Foto-expositie en Pop-Up cinema	5
• Uit eten met de VSO	5
<u>Activiteitenkalender</u>	6

**Welkom terug na, wat wij voor u hopen,  
een fijne zomer !**

### Van het Bestuur

**12 oktober 2023: extra Algemene Ledenvergadering VSO**  
Zoals u eerder in onze nieuwsbrief hebt kunnen lezen heeft onze voorzitter Frans Monchen vanwege persoonlijke omstandigheden per 1 juli 2023 zijn functie neergelegd. Gedurende 15 jaren heeft hij met grote inzet de belangen van de leden gediend, niet alleen als voorzitter van onze vereniging maar ook als vertegenwoordiger van VSO in diverse functies op gemeentelijk, regionaal en provinciaal bestuurlijk niveau. Daarnaast heeft hij ook de persoonlijke belangen van de leden behartigd als belastinghulp en cliëntondersteuner. Deze jarenlange belangeloze inzet verdient een waardig afscheid. Op deze ALV nemen we afscheid van onze oudvoorzitter Frans Monchen.

Inmiddels is het ons gelukt een nieuwe kandidaat te vinden voor de vrijgekomen functie van voorzitter, de heer Ad Graumans. De benoeming van de voorzitter dient conform de statuten te gebeuren door de Algemene Ledenvergadering en zal dus geschieden op deze ALV.

**N.B.:** Leden die zich ook verkiesbaar willen stellen voor de functie van voorzitter kunnen zich melden bij de secretaris per telefoon **06-1643 3781** of via e-mail [secretaris@vso-oisterwijk.nl](mailto:secretaris@vso-oisterwijk.nl)

Het bestuur ontvangt dan graag een klein cv-tje en een motivatieomschrijving. Zich melden als kandidaat-voorzitter kan tot het begin van de ledenvergadering.

Bij meerdere kandidaten geeft elke kandidaat een kleine motivatie waarom hij/zij zichzelf geschikt acht, en wordt er schriftelijk gestemd door de ledenvergadering. Als er maar één kandidaat is kan dat per acclamatie als de ALV daarmee akkoord gaat.

De Ledenvergadering begint om 14.00 uur, maar u bent welkom vanaf 13.30 uur. Locatie: Tiliander, Spoorlaan 82c Oisterwijk

*Na de vergadering zorgt het bestuur voor een mooi middagprogramma, aangevuld met een borrel en enkele hapjes.*



### Nieuwe Stijl

Zoals u al zult hebben opgemerkt, heeft onze vertrouwde nieuwsbrief een nieuwe stijl gekregen. We hebben een nieuwe vorm gemaakt om de overzichtelijkheid te verbeteren door elk artikel apart in een eigen kader te zetten. De inhoud van alle onderwerpen in een kolom, links op de eerste pagina, zodat u per soort meteen het door u meest geïnteresseerde artikel kunt vinden.

Ook het lettertype is wat ronder en heeft meer wit tussen de regels wat we prettiger leesbaar vinden. Belangrijke zaken als telefoonnummers, e-mailadressen en websitesnamen worden **vet**-geprint of onderstreept.

Het is een eerste proef en we vernemen graag van u of u er tevreden mee bent, maar zeker ook als u nog iets zou willen aanpassen of verbeteren. Mail dan naar [info@vso-oisterwijk.nl](mailto:info@vso-oisterwijk.nl) of bel of app naar nr. **06-1643 3781**.

Eigenlijk wil het bestuur het nog mooier maken en daarmee aantrekkelijker en vrolijker door de Nieuwsbrief in kleur te drukken. Maar daarvoor moet eerst onze zwart-witprinter worden ingeruild voor een kleurenprinter. Hierover verneemt u meer in de volgende uitgave.

### Verkeerskennis opfrissen?



*Wilt u als ervaren verkeersdeelnemer graag worden bijgespijkerd over de laatste verkeersregels?*

In samenwerking met de (VVN) Veilig Verkeer Nederland afdeling Oisterwijk én de gemeente Oisterwijk, wordt dit óók dit jaar weer mogelijk gemaakt. In 3 bijeenkomsten van elk 2 uur wordt u onder leiding van een deskundige voorlichter van VVN bijgepraat over alle verkeersregels die in de loop der jaren veranderd zijn, mede door een presentatie van foto's uit uw eigen omgeving. Deze 2 opfriscursussen zijn bedoeld voor de inwoners van Oisterwijk, Haaren, Moergestel en Heukelom, van 50 jaar en ouder. De bijeenkomsten hebben een informatief karakter, er volgt dus géén examen. Maar ook dit jaar is het mogelijk voor 10 deelnemers aan deze cursus, om zich aansluitend en vrijblijvend aan te melden voor een individuele praktijkrit in uw eigen auto.

1<sup>e</sup> Cursus: Donderdagmiddag van 13:30 tot 15:30 uur op: 14, 21 en 28 sept.

2<sup>e</sup> Cursus: Dinsdagochtend van: 9:30 tot 11:00 uur op 17, 24 en 31 oktober



Locatie: wijkcentrum de **Waterhoef**, Terburgtweg 100, Oisterwijk.

Deelname gaat in volgorde van aanmelding.

Hebt u nog vragen en voor aanmelding dan kunt u contact opnemen met **Boudewijn Pijnappel**, tel: **06 - 1501 0159**, of via e-mail: [vvn.afd.oisterwijk@ziggo.nl](mailto:vvn.afd.oisterwijk@ziggo.nl)

### Nieuwe cursus 'Positief gezond ouder worden'

'*Positief gezond ouder worden*' is een gratis cursus van **Farent** van 8 bijeenkomsten waarin u actief vorm geeft aan uw eigen leven. Men staat stil bij de veranderingen die het ouder worden met zich meebrengt en hoe u daar mee om wilt gaan. Daarnaast schenken we aandacht aan een gezonde leefstijl en het versterken van uw netwerk. U gaat aan de slag met inspirerende toekomstplannen voor deze nieuwe levensfase. Het programma sluit het beste aan bij senioren tussen de 55 en 75/80 jaar.

De cursus is iedere maandagmiddag op 25 september, 2 - 9 - 16 - 30 oktober en 6 - 13 - 20 november, van 14.00 tot 16.30 uur.



De cursus wordt gegeven in **Den Boogaard**, Moergestel.

Aanmelden via **Loket Wegwijs** e-mail [loketwegwijs@oisterwijk.nl](mailto:loketwegwijs@oisterwijk.nl) of bel **Jacqueline van den Acker**: bel **06 -5532 2078** o.v.v. '*Cursus Positief gezond ouder worden*'.

## VSO Spreekuur

Hebt u graag een advies over allerlei zaken b.v. de **WMO**, of hebt u wat inlichtingen nodig over andere zaken; hebt u er moeite mee dat zelf te doen bij instanties; of wilt u gewoon iets vragen of melden: Dat kan!

Het vragenuurtje en/of spreekuur van **VSO** is op de 1<sup>ste</sup> woensdag van de maand in het kantoor in Tiliander, Spoorlaan 82c Oosterwijk. U kunt met al uw vragen en suggesties bij ons terecht tussen 10.30 en 11.30 uur.



## WMO Cliëntondersteuning



Speciaal over de **WMO** (Wet Maatschappelijke Ondersteuning), kan de VSO u advies of ondersteuning geven b.v. voor diverse aanvragen die de WMO verleent? - We zijn er voor u! -

Neem dan gerust **contact** op met onze cliënt ondersteuners:

**Els Prinsen**, tel. **06-13704605**, e-mail: [prinel004@live.nl](mailto:prinel004@live.nl)

**Gerard van Wanrooij**, tel. **06-12391506**, e-mail: [gerardvanwanrooij@vso-oosterwijk.nl](mailto:gerardvanwanrooij@vso-oosterwijk.nl)

## Inlooppunt Oosterwijk



een plek waar mensen elkaar ontmoeten

Hebt u zin in een praatje? Doet u graag een spelletje? Houd u van een potje kaarten? Loop dan gerust eens binnen. De vlag hangt uit en de koffie/thee staat voor u klaar! Kom gezellig naar de **Open Inloop**, elke 1e en 3e dinsdag van de maand bent u van harte welkom tussen 14.00 uur en 16.00 uur, op Kerkstraat 48, Oosterwijk!



Aanmelden is niet nodig en het kost niets.

Wilt u meer informatie? Neem dan contact op met **Corinne Zijp**, telefoon: **06 -040 7874**.

Vervoer: Wilt u graag komen maar bent u slecht ter been en/of hebt u geen eigen vervoer? Geen probleem, u kunt dan gebruik maken van onze vervoersvoorziening.

Neem daarvoor contact op met **Sandra Wouters**, tel. **06- 1716 3091**, of mail naar [sandrawouters@contourdetwern.nl](mailto:sandrawouters@contourdetwern.nl)

**Weet u dat bij De Inloop nog veel meer wordt georganiseerd?**  
**Kijk daarvoor op website:** [www.inlooppuntoosterwijk.nl](http://www.inlooppuntoosterwijk.nl)



## 14 Geboden om Gelukkig te worden

1. Lach, glimlach, schaterlach
2. Doe iemand een plezier
3. Vertrouw op anderen
4. Maak een lange wandeling
5. Lees een mooi boek
6. Vervul een van je wensen
7. Toon je tevredenheid
8. Zing onder de douche
9. Geef en accepteer een compliment
10. Wees nog een keer kind
11. Speel met pret een spel met iemand
12. Plan een reis en ga
13. Haal diep adem en
14. Heb Lief !

## Alzheimer Café



Oisterwijk-Moergestel, dinsdag 19 september 2023

Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplaats voor mensen met dementie, jong en oud, voor familieleden, vrienden, hulp en dienstverleners en andere belangstellenden.

Het thema van 'Wereld Alzheimer dag' is dit jaar "Samen aan tafel" wat daar zeker op aansluit.

Op 19 september willen wij dit graag samen met u vieren. Deze avond staan voor u een aantal 'gedekte' tafels klaar met eigen thema's.



Aan deze tafels kunnen we elkaar ontmoeten, met elkaar in gesprek gaan en ervaringen delen. Natuurlijk hebben we ook dit jaar weer lekkere hapjes klaarstaan met een drankje erbij.

Informatie: **Jeanne Verberk** (coördinator), tel: **013-528 4571**,  
e-mail [j.verberk@alzheimervrijwilligers.nl](mailto:j.verberk@alzheimervrijwilligers.nl)

Locatie: Ontmoetingscentrum **De Coppele**, Prunusstraat 69, Oisterwijk.

Toegang is gratis, inloop v.a. 19.30 uur, afsluiting 22.00 uur.

*Laat u verrassen: u bent van harte welkom op 19 september!*



## Uit eten met VSO

We kunnen heerlijk uiteten gaan bij mediterraan restaurant **Oliva**, Boxtelsebaan 8 te Oisterwijk (tel. 013-5221081). Parkeren in de straat of op parkeerplaats om de hoek. (Mogelijk nog blauwe kaart nodig).

Op woensdag 4 oktober 2023. Vanaf 17.30 uur worden we verwacht aan tafel te gaan. Kom op tijd om goed te kunnen aansluiten. *U kunt kiezen uit:*

### Hoofdgerecht:

Vleesmenu bestaande uit 4 soorten vlees met friet of rijst, saus en salade, of:

Vegetarisch menu bestaande uit Falafel, Spanakofita, Sambusa vega, vegetarische kipstukjes, warme groenten, tapenade, salade, friet en brood.

Nagerecht: kiezen uit: Titamisu, Griekse baklava, Griekse yoghurt met honing en walnoot.

Na dessert: de maaltijd wordt afgesloten met een kopje koffie of thee.

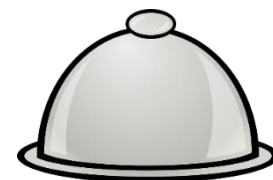
**Kosten:** Vleesmenu € 24,50 p.p. Vegetarisch menu n € 21,50 p.p.

*Consumpties komen voor eigen rekening.*

Wilt u gezellig met ons komen dineren dan kunt u zich aanmelden tot uiterlijk 25 september 2023 bij: **Toos Smits**, Tilburgseweg 31, 5061 CA Oisterwijk, tel. **06-11366754**, e-mail: [tosja@ziggo.nl](mailto:tosja@ziggo.nl)

*Bij aanmelding dient u de deelnamekosten over te maken op bankrekening:*

**NL15RABO01689.73.979** t.n.v. VSO Oisterwijk onder vermelding van "Oliva".





## Foto-expositie en Pop-Up cinema



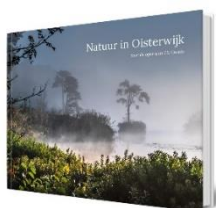
**Oisterwijk in Beeld bestaat 10 jaar** en dat wil de vereniging samen met u vieren op zondag 15 oktober in het voormalige KVL Ketelhuis achter de stoommachine aan de Almystraat 18 in Oisterwijk.

Tegenwoordig is dat een mooie en gezellige horecagelegenheid dat "**Work In Brew**" heet.

In ieder geval de laatste documentaire "**Dossier de Kindervriend**" en natuurlijk ook de mooie natuurfilm "**Oisterwijk, Parel in het Groen**".

Van 10.00 tot 18.00 uur zullen de leukste en mooiste films worden getoond die de vereniging in die 10 jaar heeft gemaakt. Welke films op welke tijd, wordt later bekend via de diverse media en

[www.oisterwijkinbeeld.nl](http://www.oisterwijkinbeeld.nl)



Tegelijkertijd worden de 32 mooiste foto's van de 4 fotografen van 'Oisterwijk in Beeld' op grootformaat gepresenteerd. Bovendien wordt die dag het boek: "**Natuur in Oisterwijk, door de ogen van Els Oomis**" gepresenteerd, met daarin schitterende foto's met begeleidende teksten.

Dit boek is tot 15 september te bestellen via [www.oisterwijkinbeeld.nl](http://www.oisterwijkinbeeld.nl)

(zolang de voorraad strekt want er is slechts een beperkte oplage).

**Oisterwijk in Beeld** heet u op zondag 15 oktober van harte welkom op hun Jubileumdag in "**Work In Brew**", het voormalige KVL Ketelhuis aan de Almystraat 18 in Oisterwijk.



## Mens Sana in Corpore Sano = Een Gezonde Geest in een Gezond Lichaam

Is vandaag de dag van vandaag toepasselijker dan ooit. U hoeft geen kampioen te worden maar u wilt zich door bewegen vast veel lekkerder in uw vel voelen = zich gelukkiger voelen.

Weet u waar deze Latijnse leuze vandaan komt? In de oudheid en met name door de oude Grieken werden vele sporten beoefend (die ook nu nog in o.a. in de Olympische spelen worden voorkomen) beoefend in hun gymnasion!

(Het Nederlandse woord gymnastiek is daar van afgeleid).

Het woord gymnasion betekent in Oudgrieks 'plaats om naakt te zijn'.

Het is afkomstig van het Griekse woord *gumnós* (γυμνός: naakt): in het oude Griekenland werd sport naakt beoefend. Er mochten geen vrouwelijke toeschouwers zijn. Een moeder was zo trots op haar zoon, dat zij hem wilde zien sporten. Zij verkledde zich als man en ging toch kijken. Maar ze verraadde zichzelf door haar enthousiasme toen ze hem wilde toeroepen en werd ze dus het gymnasion uitgezet. De Romeinen hadden toch liever wat kleding aan. De Grieken hechtten veel waarde aan lichamelijke oefening vanwege de talrijke oorlogen. Toen het leger, oorspronkelijk gebaseerd burgerdienst, vanaf ongeveer 400 v.Chr. steeds meer werd vervangen door een beroepsleger, ging de geestelijke ontwikkeling een grotere plaats innemen op de sportscholen. In het gymnasion waar men elkaar veel ontmoette vonden ook steeds meer intellectuele gesprekken plaats. De naam 'gymnasium' zoals wij die kennen als voorbereiding voor een universitaire of HBO-opleiding, komt hier ook vandaan. Men leert hier nog steeds Oudgrieks en Latijn. (naar Wikipedia).



## Ontmoeting in Beweging - September 2023

- Wie:** Iedereen van 55+ die wil sporten.  
**Wat:** Sporten, bewegen en een kop koffie, thee en een praatje na.  
**Kosten:** €3,00 per les met koffie of thee inbegrepen.  
**Vervoer:** U kunt met de Parel Express (Bus) mee naar de activiteit.  
**Locatie:** HOCO Hockeyclub, Sportpark Den Donk, Sportlaan 10, Oisterwijk.



U neemt deel op eigen risico. Wij doen er alles aan om het veilig te houden. Gaat u met ons sporten, dan vertrouwen wij erop dat u de spelregels respecteert. Meer informatie: [www.ontmoetinginbeweging.nl](http://www.ontmoetinginbeweging.nl)

Gaat u meedoen, meldt u zich dan aan bij **Karin Rentmeester**.

Bel, of app naar haar nummer: **06-4793 3872** of mail [mentorhulpoisterwijk@outlook.com](mailto:mentorhulpoisterwijk@outlook.com)

## VSO - Activiteitenkalender

week 36 t/m week 39: 4 september t/m 29 september 2023

<u>Week 36</u>	<u>Activiteit</u>	<u>Aanvang</u>	<u>Week 37</u>	<u>Activiteit</u>	<u>Aanvang</u>
Ma 4	Nordic Walking: start Venkraai	10.00	Ma 11	Nordic walking: start Venkraai	10.00
Di 5	Fietsen: Hilvarenbeek route	13.30	Wo 13	Wandelen: start Rode Lelie	13.45
Vr 8	Kaarten in De Voorhof	13.30	Vr 15	Bingo in De Voorhof	13.30
Vr 8	Line Dance in De Waterhoef	14.00	Vr 15	Line Dance in De Waterhoef	14.00
<u>Week 38</u>	<u>Activiteit</u>	<u>Aanvang</u>	<u>Week 39</u>	<u>Activiteit</u>	<u>Aanvang</u>
Ma 18	Nordic Walking: start Venkraai	10.00	Ma 25	Nordic walking: start Venkraai	10.00
Di 19	Fietsen: Baest route (iets later thuis)	13.30	Wo 27	Wandelen: start Venkraai	13.45
Vr 22	Kaarten in De Voorhof	13.30	Vr 29	Bingo in De Voorhof	13.30
Vr 22	Line Dance in De Waterhoef	14.00	Vr 29	Line Dance in De Waterhoef	14.00

## Contacten VSO

<u>Organisatie</u>	<u>Telefoon</u>	<u>E-mailadres</u>	<u>Adres</u>	<u>Website</u>
<u>Kantoor VSO</u>	<b>06 - 1643 3781</b>	<a href="mailto:info@vso-oisterwijk.nl">info@vso-oisterwijk.nl</a>	Tiliander, Spoorlaan 82c Oisterwijk	<a href="http://www.vso-oisterwijk.nl">www.vso-oisterwijk.nl</a>
<u>Secretariaat VSO</u> Fons Klaasen	<b>06-1643 3781</b>	<a href="mailto:secretaris@vso-oisterwijk.nl">secretaris@vso-oisterwijk.nl</a>	Molenacker 65 5061 KS Oisterwijk	
<u>Klantondersteuning</u>				
Els Prinsen	<b>06-1370 4605</b>	<a href="mailto:prinel004@live.nl">prinel004@live.nl</a>		
Frans Monchen	<b>06-5717 7977</b>	<a href="mailto:bestuur@vso-oisterwijk.nl">bestuur@vso-oisterwijk.nl</a>		
Gerard v Wanrooij,	<b>06-1239 1506</b>	<a href="mailto:gerardvanwanrooij@vso-oisterwijk.nl">gerardvanwanrooij@vso-oisterwijk.nl</a>		
<u>Bankrekening-nummer VSO</u>	<b>NL15 RABO 0168.973.979</b> t.n.v. VSO Oisterwijk			