



## In deze nieuwsbrief

| <u>Bestuur</u>  | pagina |
|---|--------|
| Nieuwe Secretaris   | 1      |
| Studiekring >> Gesprekscirkel   | 2      |
| Digi-café   | 6      |
| Zomerwens   | 6      |
| <u>Recreatie</u>  |        |
| Provinciehuis in Den Bosch  | 3      |
| Parelfair   | 3      |
| Nordic Walking  | 4      |
| Zomerontmoetingen voor-<br>aankondiging voor Juli   | 4      |
| <u>Welzijn</u>  |        |
| VSO Spreekuur   | 2      |
| Alzheimercafé   | 4      |
| Zonnebrand  | 6      |
| <u>Levende Verhalen</u>   |        |
| Activiteitenkalender Juni   | 6      |
| Datums ONS en VSO in 2024   | 6      |
| <u>Zie bewaarexemplaar voor:</u>  |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Loket Wegwijs</li> <li>○ WMO cliëntondersteuning</li> <li>○ Ontmoeting in beweging</li> <li>○ Huiskamer / Inloop</li> <li>○ Contacten VSO</li> </ul> |        |

## Voorstellen nieuwe secretaris VSO

Zoals vermeld in de vorige Nieuwsbrief ben ik tijdens de Algemene Ledenvergadering van 28 maart jl. door jullie gekozen als nieuwe secretaris van de VSO-Oisterwijk. Bij deze stel ik me graag aan u voor.

Mijn naam is **Anneke Dekkers**. Ik ben 73 jaar, ik heb twee kinderen en twee kleinkinderen. Ik ben geboren in Tilburg. Na mijn studie kinder- en jeugdpsychologie in Utrecht en Amsterdam en een verblijf van bijna 40 jaar in de omgeving van Dordrecht, ben ik in 2016 met heel veel plezier teruggekeerd naar Brabant.



Ik heb ruim 30 jaar gewerkt in verschillende takken van de jeugdzorg, onder meer pleeg- en adoptiezorg, preventie jeugdcriminaliteit en intensieve begeleiding thuis. Mede door mijn ervaringen als vrijwilliger in een hospice, heb ik in 2008 de overstap gemaakt naar de palliatieve zorg. Een intensief, uitdagend en zeer inspirerend werkveld.

Ook sinds het begin van mijn pensioen ben ik altijd een bezige bij gebleven en blijf ik graag mijn steentje bijdragen. Na een tijdlang nationaal en internationaal actief te zijn geweest op het terrein van Boeddhisme en meditatie, was het voor mij tijd om het dichterbij huis te zoeken. En dat is de VSO geworden.

Ik heb vanaf eind 2023 een aantal bestuursvergaderingen mogen bijwonen en het was voor mij vanaf het begin duidelijk dat het klikte: de kernwaarden waar VSO voor staat, respect, zorgzaamheid, gelijkwaardigheid en saamhorigheid, liggen me na aan het hart.

En ook het koersplan, waar het bestuur op dit moment de laatste hand aan legt en dat aan de leden zal worden voorgelegd in een extra ALV op woensdag 4 september, biedt voor mij heel veel aanknopingspunten om ook daaraan mijn steentje bij te dragen!

Ik zal eerst start met het verkennen van de secretariaatswerkzaamheden. Alleen al dat terrein is behoorlijk breed. En zodra ik dat eenmaal in de vingers heb, zal ik ook kijken naar uitbreiding met andere werkzaamheden. Ik kijk ernaar uit, om, samen met het bestuur en alle vrijwilligers, iets moois neer te zetten voor het welzijn van de oudere Oisterwijker! Zoals onze voorzitter het verwoordde in de nieuwsbrief van november 2023:

***‘Alleen ga je sneller, samen kom je verder’***

Anneke Dekkers  
Secretaris VSO Oisterwijk



### STUDIEKRING – of toch liever wat anders.....

In de vorige nieuwsbrief introduceerde VSO de vorming van een Studiekring. Wat hield dat in? VSO nam het initiatief om te peilen of er behoefte is aan meer verdieping, een goed gesprek, of de bespreking van een inhoudelijk onderwerp.

De insteek was te komen tot een soort vaste gespreksgroepen, van 10 tot 15 leden. De bedoeling was eens per maand bij elkaar te komen (behalve in vakantieperioden). Deze oproep in de vorige nieuwsbrief had tot gevolg dat een vijftal VSO-leden zich ervoor heeft aangemeld. Dat betekent dat er te weinig aanmeldingen zijn om een groep te vormen. Mogelijk is dat te wijten aan het beladen woord 'studiekring'.



Wij denken nu dat die benaming wat afschrikt en een onnodige hoge drempel opwerpt. Om die reden lijkt het ons beter over te gaan naar een andere benaming: voortaan geen studiekring meer maar "**Gesprekscirkel**". Waarschijnlijk spreekt deze nieuwe naam beter aan en voelen meer senioren zich geroepen om zich aan te melden.

Nadrukkelijk geldt dat er geen eisen worden gesteld aan het opleidingsniveau om deel te kunnen nemen aan een gesprekscirkel. Iedereen die bereid is actief mee te doen is van harte welkom. De inhoud van deze gesprekscirkels blijft hetzelfde: bij elkaar komen om in bijeenkomsten van ongeveer twee uur met elkaar van gedachten te wisselen over actuele onderwerpen, waarbij alle deelnemers iets vertellen over wat hen de laatste tijd is opgevallen of heeft beziggehouden.

Er wordt in het tweede gedeelte van de samenkomst aan een van de deelnemers gelegenheid gegeven een presentatie te houden over een zelfgekozen onderwerp. De gesprekscirkel heeft een gangmaker die zorgt voor de samenstelling van de groep en helpt bij het wennen aan de werkvorm. Ook regelt deze gangmaker tijdstippen, de ruimte en de koffie. De onderwerpen zijn vrij van keuze; van energietransitie tot generatiekloof, van kunst tot de werking van het oor, enz.

Kenmerken van de gesprekscirkel zijn: onderling respect, luisterende houding, verdieping en nieuwsgierigheid naar het andere en de ander.

#### Wat kunt u doen als u belangstelling hebt?


Stuur vóór 15 juni een @aan [coordinator@vso-oisterwijk.nl](mailto:coordinator@vso-oisterwijk.nl) en meld u als belangstellende. Wij nodigen u dan uit voor een informatiebijeenkomst in Tiliander.


Gerard van Wanrooij

### V S O 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 spreekuur van **VSO** is op de



1<sup>ste</sup> woensdag van de maand in ons kantoor in Tiliander,  Spoorlaan 82C, Oisterwijk. U kunt met al uw vragen en suggesties bij ons terecht tussen

 10.30 en 11.30 uur.

## Provinciehuis Noord-Brabant



Op 25 juli 2024 hebben we een bezoek met rondleiding georganiseerd in het Provinciehuis, Brabantlaan 1, te 's Hertogenbosch.

In het restaurant worden we ontvangen met een kop koffie of thee met een heerlijke chocolade bol, waarna om 14.00 uur de rondleiding begint tot ongeveer 17.00 uur.

Deelname kost € 5,00 p.p. (Fooi voor de rondleiding inbegrepen).

Vertrek om 13.00 uur met eigen vervoer vanaf de Baerdijk, parkeerplaats oud zwembad De Leye. Geen eigen vervoer dan kunt u tegen een vergoeding van **€2,50** meerijden.

Graag wel bij het aanmelden aangeven of u behoefte hebt aan vervoer maar ook als u mensen kunt meenemen.

Aanmelden bij Toos Smits,  Tilburgseweg 31,  06-113. 66.754 of via @ [tosja@ziggo.nl](mailto:tosja@ziggo.nl) .

Bij aanmelding graag de deelnamekosten voldoen door overschrijving op bankrekening **NL15RABO 01689.73.979** ten name van VSO Oisterwijk o.v.v. "Provinciehuis".

Aan deze rondleiding kunnen maximaal 45 personen deelnemen.



## Parelfair

PARELFAIR OISTERWIJK



**Parelfair is een stichting die activiteiten organiseert voor mensen die hulp of aandacht nodig hebben vanwege bv:**

Een lichamelijke of een chronische somatische beperking, een psychische beperking of financiële beperking. Ook mensen die zich eenzaam voelen kunnen een beroep doen op een van de activiteiten die Parelfair organiseert.




Dus, hebt u zin in een gezellige middag en bent u een beetje creatief, of hebt u gewoon zin in wat ontspanning? Dan bent u bij ons op de juiste plaats!

- Creativiteiten: er wordt geknutseld, geplakt en geverfd maar vooral gekletst bij een kopje koffie of thee met wat lekkers.
- Ontspanningsmiddagen zoals met Bingo/filmmiddag/thema bijeenkomsten.
- Zorg vakantieweken. Deze activiteiten worden begeleid door in zorg opgeleide vrijwilligers die tevens een EHBO en reanimatie opleiding hebben gevolgd.

Behalve bij Bingo waarvan u de kaarten moet kopen zijn er **geen kosten** aan de activiteiten verbonden. Een vrijwillige bijdrage in "ons varkentje" wordt zeker op prijs gesteld.



De bijeenkomsten zijn altijd op woensdag van 13.30 tot 16.00 uur, zie schema hieronder.

| Juni 2024            | Juli 2024 | Welke groep  | Welke activiteit   |
|----------------------|-----------|--|--|
| 05 juni              | 03 juli   | Recreatieve groep  | Gezellig samen zijn  |
| 19 juni              | 17 juli   | Creatieve groep  | Creatief bezig zijn  |
| 26 juni              | 24 juli   | Ontspanningsgroep  | Natuurfilm   |
| Parelfairgebouw      |           |  Blokshekken 6 Oisterwijk       | @ <a href="mailto:info@parelfair.nl">info@parelfair.nl</a>   |
| Correspondentieadres |           |  Bremlaan12, 5062 AG Oisterwijk |  <a href="http://www.parelfair.nl">www.parelfair.nl</a> |

## Nordic Walking



Elke maandagmorgen om 10.00 uur start een Nordic Walking-groep bij Boshuis Venkraai. Onze groep zoekt nieuwe deelnemers die graag mee willen lopen. Na afloop wordt een kopje koffiedronken. Wie heeft zin om met dit gezellige groepje mee te lopen?

Kom dan op **maandagmorgen 10.00** uur naar Boshuis Venkraai.



## Alzheimer Café



### Oisterwijk - Moergestel – Haaren - Heukelom

Datum: Dinsdag 18 juni 2024  
Thema: WAT IS DEMENTIE / SOORTEN DEMENTIE  
Gast spreker: Ans Mulders

Ans Mulders is op 18 juni onze gast bij het Alzheimercafé. Zij is specialist ouderengeneeskunde bij Thebe en zal vertellen over het thema:

#### **“Wat is dementie en wat zijn de meest voorkomende soorten dementie”**

Met andere woorden, wat is normaal in een verouderingsproces en wanneer spreek je van dementie? De eerste verschijnselen van dementie zijn meestal subtiele gedragsveranderingen. Hoe kun je deze herkennen en wanneer zijn er signalen die aanleiding geven om contact op te nemen met uw huisarts?

Van belang is ook om te weten waar en hoe hulp kan worden verkregen als je net de diagnose dementie hebt gekregen. Als specialist ouderenzorg heeft Ans Mulders veel kennis en expertise opgedaan over de ziekte dementie.

Zij zal ook nader ingaan op de meest voorkomende soorten dementie.

Natuurlijk is er na de pauze alle ruimte om vragen te stellen en ervaringen te delen.

Na de pauze is er alle ruimte om vragen te stellen en ervaringen te delen.

***Aan onze bijeenkomsten zijn geen kosten verbonden, behalve uw consumptie.***

***Graag tot 18 juni 2024, u bent van harte welkom!***



Ontmoetingscentrum De Coppele, Prunusstraat 69, Oisterwijk.



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

Meld u aan voor de digitale Nieuwsbrief van Alzheimer Nederland, Afdeling Midden-Brabant:



[alzheimermiddenbrabant@gmail.com](mailto:alzheimermiddenbrabant@gmail.com)



[www.alzheimer-nederland.nl/regios/afdeling-midden-brabant](http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/afdeling-midden-brabant)

## Zomerontmoetingen

In juni gaat u veel de kleur **geel** op straat zien op posters, banners, op kaarten en brochure worden uitgedeeld. Het gaat om het promoten van **Zomerontmoetingen** een activiteit voor mensen die niet op vakantie gaan, dus thuisblijven, om hen ook leuke activiteiten aan te bieden, zodat zij na de vakantie ook wat te vertellen hebben aan hun (klein)kinderen, vrienden, burens enz.

Een echte aanrader om ergens aan mee te doen.

# IEDEREEN HEEFT EEN VERHAAL

LEVENDE  
BOEKENBIJEENKOMST

Do 6 juni | 19.00 - 22.00 uur

Bibliotheek Oisterwijk, foyer

Spoorlaan 82e, Oisterwijk

de Bibliotheek  
Midden-Brabant



## Levende boeken:

### Zeldzaam AEC-syndroom

Ingrid

### Vredesmissie Libanon –

Unifil Bart

### Transgender

Aaron

### Te jong voor euthanasie?

Esther

### Leven na postcovid

Joris

### Schuldgevoel als gevolg van verslaving

Luca

### Waarom ben ik zo boos?

Youri

### Laaggeletterd zijn

Leo

### Mijn vluchtelingenreis 'van strijd naar succes'

Akram

### Seksueel misbruik

John

## Programma 3 rondes levende boeken

19.00-19.15 Binnenkomst en koffie/thee

19.15-19.30 Openingswoord en ronde  
kaartjes uitdelen

19.30-20:00 Ronde 1

20.10-20.40 Ronde 2

20.50-21.20 Ronde 3

21.30-22.00 Afsluiting

Iedereen maakt dingen mee en heeft dus een verhaal. Zo ook de mensen op deze bijeenkomst. Zij zijn ervaringsdeskundig geworden met hun verhaal. En dat verhaal willen ze met jou, de lezer, delen. Jij mag hun boek lezen. Leer van hun ervaringen en meld je aan.

Je gaat 1 op 1 met de ervaringsdeskundige in gesprek en mag al je vragen stellen. Het is een open dialoog. Op deze avond kun je met 2 boeken in gesprek gaan. Om ervoor te zorgen dat iedereen aan de beurt komt, is het noodzakelijk

Meer informatie op [www.hetkiemuur.nl](http://www.hetkiemuur.nl) en op [www.bibliotheekmb.nl/oisterwijk](http://www.bibliotheekmb.nl/oisterwijk)

Aanmelden via [oisterwijk@bibliotheekmb.nl](mailto:oisterwijk@bibliotheekmb.nl) / voorkeuren op te geven.

Meer informatie op [www.hetkiemuur.nl](http://www.hetkiemuur.nl) en op [www.bibliotheekmb.nl/oisterwijk](http://www.bibliotheekmb.nl/oisterwijk)



## Zonnebrand

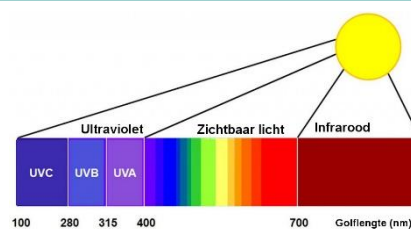
Verbranden en vervellen en pijn hebben? Hoeft niet, hoor!

De zomermaanden: hopelijk met vaak mooi weer, niet te warm of met een fijn briesje, tijd die je buiten doorbrengt. Ons wat ouder, droger velletje verdient dan een goede bescherming tegen de UV



stralen op blote huid, en dat is niet alleen gezicht en decolleté, maar ook

armen en benen. Dus goed smeren met een hoge factor zonnemelk. Je ziet soms mensen met een leuken paraplu lopen als parasol en dat is een goed idee. En heren, heb je maar weinig of geen haar op je bol, een leuke pet of (stro)hoed staat echt heel charmant!



## Digi-café en Spreekuur Digitale Overheid



Hebt u graag hulp bij **Digitale zaken** zoals een laptop, smartphone, tablet of e-reader dan bent u van harte welkom op het Digi-café in de bibliotheek, elke donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.

Hebt u hulp nodig bij het **digitaal benaderen van instanties** (b.v. ETZ, verzekering, pensioen, e.d.) bent u tevens van harte welkom.

## Activiteitenkalender

**Week 23 : van 3 juni t/m week 26 : 28 juni 2024**

| <u>Week 23</u> | <u>Activiteit</u>              | <u>Aanvang</u> | <u>Week 25</u> | <u>Activiteit</u>                  | <u>Aanvang</u> |
|----------------|--------------------------------|----------------|----------------|------------------------------------|----------------|
| Ma 03-06       | Nordic Walking: start Venkraai | 10.00          | Ma 17-06       | Nordic walking: strt Venkraai      | 10.00          |
| Di 04-06       | Fietsen: Hilvarenbeekse route  | 13.30          | Di 18-06       | Fiets: D. Bosch (iets later thuis) | 13.30          |
| Do 06-06       | Digi-Café in Bibliotheek       | 14.00          | Do 20-06       | Digi-café, Bibliotheek             | 14.00          |
| Vr 07-06       | Bingo in De Voorhof            | 13.30          | Vr 21-06       | Bingo in De Voorhof                | 13.30          |
| Vr 07-06       | Line Dance in de Waterhoef     | 14.00          | Vr 21-06       | Line Dance in de Waterhoef         | 14.00          |
| <u>Week 24</u> | <u>Activiteit</u>              | <u>Aanvang</u> | <u>Week 26</u> | <u>Activiteit</u>                  | <u>Aanvang</u> |
| Ma 10-06       | Nordic walking: start Venkraai | 10.00          | Ma 24-06       | Nordic walking: start Venkraai     | 10.00          |
| Wo 12-06       | Wandelen: start Rode Lelie     | 13.45          | Wo 26-06       | Wandelen: start Rode Lelie         | 13.45          |
| Do 13-06       | Digi-café, Bibliotheek         | 14.00          | Do 27-06       | Digi-café, Bibliotheek             | 14.00          |
| Vr 14-06       | Kaarten in De Voorhof          | 13.30          | Vr 28-06       | Kaarten in de Voorhof              | 13.30          |
| Vr 14-06       | Line Dance in de Waterhoef     | 14.00          | Vr 28-06       | Line Dance in de Waterhoef         | 14.00          |

## Verschijningsdatums ONS en VSO Nieuwsbrief in 2024

25/26 Juni

27/28 Augustus

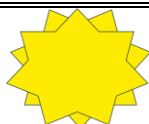
24/25 September



29/30 Oktober

26/27 November

17/18 December



**Het bestuur wenst alle leden en vrijwilligers een mooie zomer en een gezellige vakantietijd!**

