

Redactieadres:

Gonny Stoop, Groenewoud 22, Vessel

☎ 0497-591604

 ✉ info@seniorenvessem.nl

 Website: www.seniorenvessem.nl

Bankrekening: NL37 RABO 0154 0064 83

Nieuwsbrief Nr. 11, 27 oktoberr 2025

→ Voorwoord

Beste mensen, lees vooral het artikel over valpreventie waar we in de komend maanden meer aandacht aan gaan besteden. En vergeet uzelf niet om u op te geven voor de kerstviering. Wij wensen jullie veel leesplezier, Henk Stoop voorzitter.

→ Terugblik Lunchen in Vessel

Op 15 -16 en 17 oktober zijn we met een aantal leden gaan lunchen bij een van de 3 restaurants in Vessel: Spekdonken, Vesselse Hoeve en Den Eigenwijze. De opkomst was geweldig (72 leden) en we hebben allen genoten van een heerlijke lunch in sfeervolle restaurants. Elk restaurant bood zijn eigen culinaire specialiteiten en warme gastvrijheid. De combinatie van smaakvolle gerechten, gezellig samenzijn en de charmante omgeving maakte het tot een onvergetelijke middag vol plezier, verbondenheid en Bourgondische gezelligheid.

Vesselse Hoeve



De Spekdonken



D'n Eigenwijze



→ Filmvoorstelling vrijdag 7 november

Film de beentjes van Sint Hildegard, vrijdag 7 november D'n Boogerd met gratis koffie.



De beentjes van Sint Hildegard is een komisch drama over het los willen breken uit vastgeroeste patronen. Als hij een glas van tafel wil pakken is zij hem al voor en reikt hem het glas aan.

Daarnaast bepaalt ze zijn kleding, vriendschappen, vakanties en al hun andere bezigheden. Gedda houdt zoveel van Jan dat hij het er Spaans benaauwd van krijgt. Voor haar is het huwelijk begeleid wonen. Genieten van een mooie filmmiddag in D'n Boogerd.

→ Kerstshow Coppelmans

Op maandag 24 november gaan we met de auto naar het nieuwe pand van Coppelmans in Veldhoven de kerstshow bezichtigen.

We verzamelen om 13.00 uur op de parkeerplaats achter de kerk. Bij opgave zullen we ons over auto's verdelen.

De kerstshow van Tuincentrum Coppelmans is weer geopend! Sinds zaterdag 4 oktober 2025 zijn alle vestigingen omgetoverd tot een betoverende kerstwereld. Achter de schermen is er wekenlang gewerkt om jou opnieuw te verrassen met inspiratie, trends en de mooiste decoratie. Nu staan de deuren wijd open om je welkom te heten in de warme, feestelijke sfeer van kerst.

→ Landenconcert KSO

Op zondag 7 december om 14.00 uur begint het KSO-orkest en haar bezoekers aan een virtuele, muzikale luchtreis. In het MFA Hart van Hapert worden landen uitgebeeld zoals Frankrijk, Italië, Tsjechië, Schotland en de Bohemen.

Kaartjes á € 10,00 (inclusief een consumptie na afloop) kun je bestellen via:

ksomuziek@gmail.com (naam, adres en telefoonnummer vermelden)
of bel naar 06-13817000

→ Opbrengst RaboClub support

De actie van onze vereniging om mee te doen met RaboClub support heeft **€ 184,18** opgebracht waarmee we weer leuke dingen voor onze leden kunnen doen.

Alleen mensen met een RABO-bankrekening hebben op onze vereniging Senioren Vessem, naast andere verenigingen in ons dorp Vessem, kunnen stemmen.



→ Valpreventie programma ook in Vessem

Gemeenten en zorgverzekeraars zijn verantwoordelijk voor het inrichten van de ketenaanpak valpreventie voor ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico. Dit is vastgelegd in het Integraal Zorg Akkoord (IZA) en het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA). Via de Specifieke Uitkering (SPUK) ontvangen gemeenten financiële middelen om de afspraken uit het GALA vorm te geven. Ook alle senioren uit Eersel gaan hieraan meedoen.

Zie ons artikel op pagina 3 en 4 van deze nieuwsbrief.



Uitnodiging Kerstviering



Op vrijdagmiddag 12 december om 15.00 is er weer de traditionele Kerstviering in D'n Boogerd. We hebben deze keer weer een buffet georganiseerd waar u zelf uw gerechten kunt uitkiezen en opscheppen.

De zaal is open vanaf 14.30 uur. Bij binnenkomst ontvangen jullie 2 muntjes en een lotje voor de loterij waarmee je een mooi kerststukje kunt winnen op het einde van de kerstviering. Vanaf 15.00 uur wordt koffie of thee geserveerd met iets lekkers.

Vanaf 16.00 uur beginnen we met een Kwis waar iedere tafel aan mee kan doen. Om 17.30 uur gaat het Kerstbuffet open.

Gedurende de middag kunnen jullie gebruik maken van de 2 blauwe consumptiemuntjes, gratis verstrekt door Senioren-Vessem, om een drankje naar keuze te bestellen. Meer groene muntjes kunnen jullie kopen bij Liezeth.



De bijdrage aan de Kerstviering is € 20,00 per persoon en word voldaan per automatische incasso of contant bij opgave met opgavestrookje. U kunt zich opgeven voor deze Kerstviering bij het verschijnen van deze Nieuwsbrief, maar haast u want vol is vol. Onderaan deze Nieuwsbrief vindt u het opgavestrookje voor deelname.

Programma in het kort

- 14.30 uur: Zaal open D'n Boogerd
- 15.00 uur: Ontvangst met koffie of thee
- 15.30 uur: Entertainment door ons eigen team in de vorm van een Quiz en in de pauze wordt een Kerstverhaal voorgedragen.
- 17.30 uur: Kerstbuffet geleverd door catering content
- 19.00 uur: Afsluiting met verloting van de mooie kerststukjes die op de tafels staan

→ Opgave activiteiten

☐ Filmvoorstelling	vrijdag	07 nov.	van 14.00-16.00 uur	kosten € 00 ,00	opg. voor 02 nov.
☐ Kerstshow Coppelmans	maandag	24 nov.	van 13.00-17.00 uur	kosten € 1,50 (ch)	opg. voor 21 nov.
☐ Kerstviering	vrijdag	12 dec.	van 14.30-19.00 uur	kosten € 20,00	opg. voor 01 dec

* Kosten worden bij opgaven met automatische Incasso voldaan.

Opgave: Telefonisch, WhatsApp of via de Website: www.seniorenvessem.nl/opgaveformulier-24-25-online/

☎ Liezeth, 06-20424315 of ☎ Mien, 06-43120343

→ Valpreventie: voorkom een val, behoud uw vitaliteit!

Een krachtig pleidooi voor Valpreventie binnen onze Vereniging

Vallen is een van de grootste bedreigingen voor de zelfstandigheid en het welzijn van senioren. De cijfers liegen er niet om: elke minuut belandt in Nederland een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een val. De gevolgen zijn vaak ingrijpend, variërend van kneuzingen en breuken tot een verminderde kwaliteit van leven en de angst om opnieuw te vallen.

Maar het goede nieuws is: vallen is vaak te voorkomen!

Als vereniging zetten we ons in voor de vitaliteit en veiligheid van onze leden. Daarom is valpreventie een onderwerp dat onze volle aandacht verdient. Door samen de risico's aan te pakken, vergroten we de kans om gezond en onafhankelijk thuis te blijven wonen. Dit zijn de drie pijlers voor effectieve valpreventie, waar ook u direct mee aan de slag kunt:

1. Creëer een veilige thuishaven: Ruim op en voorkom struikelen

Wist u dat de meeste valongevallen gewoon thuis gebeuren? Een opgeruimde en aangepaste woning is essentieel om valrisico's te minimaliseren.

- Weg met de obstakels: Verwijder losse vloerkleedjes, werk snoeren en kabels weg, en zorg voor een vrije doorgang, vooral in de looproutes.
- Zorg voor licht: Goede verlichting is cruciaal, met name op de trap en in de gang en bij nachtelijk toiletbezoek. Overweeg een nachtlampje of lampen met een bewegingssensor.
- Handigheidsjes: Denk aan antislipmatten in de douche, het verwijderen of afschuiven van drempels, en het plaatsen van stevige handgrepen bij het toilet en in de badkamer.

Kleine aanpassingen, groots effect op uw veiligheid!



2. Versterk uzelf: De kracht van fysiotherapie

Lichamelijke fitheid speelt een sleutelrol bij het voorkomen van vallen. Door te trainen verbetert u uw spierkracht, balans en reactievermogen, waardoor u minder snel valt en een verstoring van uw evenwicht beter kunt opvangen.

- Valpreventiecursussen: Veel fysiotherapeuten bieden erkende valpreventieprogramma's aan, zoals 'In Balans' of 'Otago'. In groepsverband traint u, onder begeleiding van een specialist, gericht op:
 - Balansoefeningen: Voor meer stabiliteit.
 - Spierkracht: Vooral in de benen, om sneller te reageren en sterker te staan.
 - Looppatroon: Verbetering van de manier waarop u beweegt.
- Beweegadvies: Vraag uw (huis)arts of fysiotherapeut om advies over een beweegprogramma dat bij u past. Voldoende bewegen (wandelen, fietsen, zwemmen) is de basis om vitaal te blijven.

Investeer in uw lijf, het is uw beste valbreker!

3. Weet wat u moet doen: Oefen het opstaan na een val

Helaas is een val niet altijd te voorkomen. Maar een goede voorbereiding kan de gevolgen beperken en de angst verminderen. Valpreventieprogramma's besteden daarom ook aandacht aan:

- Valtechniek: U leert hoe u het beste kunt vallen om ernstig letsel te voorkomen (hoofd en kwetsbare plekken beschermen).
- Zelfstandig opstaan: U oefent stap-voor-stap technieken om zelf weer overeind te komen na een val, vaak met behulp van een stevige stoel of meubel.
- Hulp inschakelen: U leert om in te schatten wanneer u beter hulp kunt inschakelen en hoe u dat doet, bijvoorbeeld via een alarmeringssysteem of door dichtstbijzijnde hulp te bellen.

Weten hoe u moet handelen geeft een gerust gevoel en bevordert snel herstel.

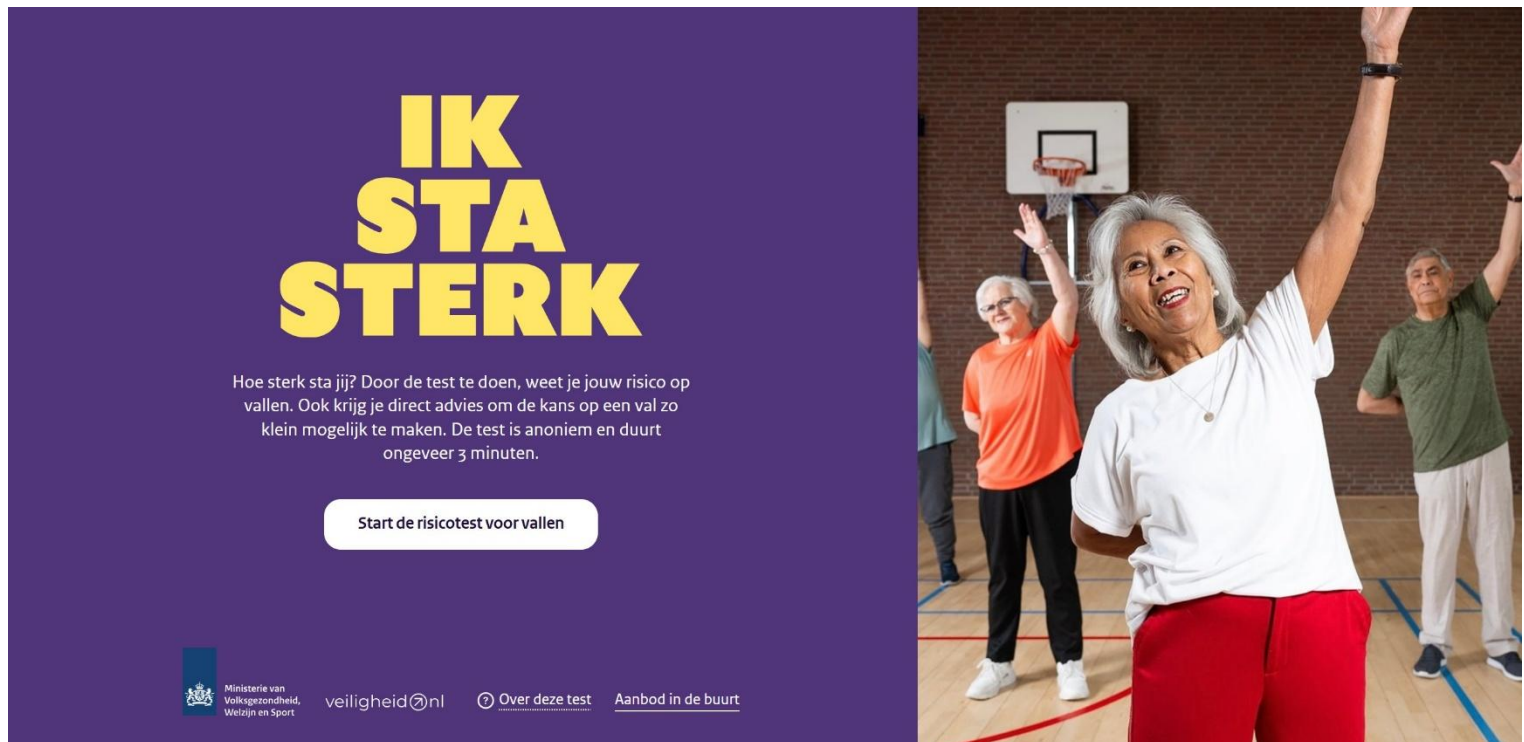
Actie voor onze leden!

Wij moedigen al onze leden aan om actief aan de slag te gaan met valpreventie.

- Controleer uw woning aan de hand van de tips en pak direct de grootste risico's aan.
- Informeer bij uw huisarts of fysiotherapeut naar geschikte valpreventiecurssussen bij u in de buurt. Sommige gemeenten of zorgverzekeraars bieden hier vergoedingen voor!
- Houd elkaar in de gaten! Vraag eens bij een buurman of clubgenoot hoe het met de veiligheid in huis gesteld is.

***Laten we samen zorgen voor een veilige en vitale toekomst voor iedereen binnen onze vereniging!
Wordt vervolgd in komende nieuwsbrieven.***

Jezelf testen op deze website: www.testjevalrisico.nl



IK STA STERK

Hoe sterk sta jij? Door de test te doen, weet je jouw risico op vallen. Ook krijg je direct advies om de kans op een val zo klein mogelijk te maken. De test is anoniem en duurt ongeveer 3 minuten.

[Start de risicotest voor vallen](#)

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

veiligheid@nl

Over deze test

Aanbod in de buurt

Over deze test:

De online Valrisicotest is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en is ontwikkeld door VeiligheidNL in samenwerking met het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. VeiligheidNL is een organisatie die werkt aan het voorkomen van valongevallen bij ouderen.