

### Gedachte van de maand:

**Ik ben nu op een leeftijd dat mijn lichaam de volgende dag zachtjes in mijn oor fluistert: "Dat moet je maar niet meer doen."**

### BESTUUR

#### Afscheidsshow groep 8 Willibrordusschool

Op woensdag 26 juni wordt u door de leerlingen en leerkrachten van groep 8 van onze basisschool uitgenodigd om in Den Heuvel een voorstelling van hun afscheidsshow bij te wonen. Deze begint om **10.00 uur**. Omdat zij graag willen weten op hoeveel personen ze mogen rekenen, vragen wij u zich hiervoor op te geven via ons mailadres: [kboalphen@gmail.com](mailto:kboalphen@gmail.com), via onze website:

[www.kboalphen@gmail.com](http://www.kboalphen@gmail.com) of door een briefje in onze Seniorenbrievbus bij De Hoogt te stoppen. Graag hierbij vermelden met hoeveel personen u komt. Dit kunt u doen tot 20 juni!

In ruil hiervoor hebben zij gevraagd gebruik te mogen maken van de grote zaal op maandagmiddag 24 juni. Dan vervallen die middag onze activiteiten in de zaal.

#### Avondvierdaagse

Stichting Alphen Vooruit organiseert 11 t/m 14 juni voor de 48<sup>ste</sup> keer de Avond 4-daagse. U hebt de keuze uit 3, 5 of 10 km.

U kunt individueel of in groepsverband deelnemen.

Gaat u in groepsverband, dan maakt u nog kans op een prijs.

Het is voor groepsinschrijvingen niet mogelijk online in te schrijven. Lever het ingevulde formulier in bij Patricia van de Louw, Chaamseweg 15 in Alphen met het totale inschrijfgeld van de groep of stuur een app met de namen van de deelnemers en de begeleiders naar Patricia (06-43035784) en je ontvangt een betaalverzoek vanuit Stichting Alphen Vooruit.

Inschrijven en/of inschrijfformulier: [www.denheuvel.org/avond4daagse](http://www.denheuvel.org/avond4daagse)

Door bewegen krijgt u een betere conditie en voelt u zich lichamelijk en geestelijk fit. Ook op oudere leeftijd. Daarnaast helpt bewegen om langer zelfstandig te kunnen blijven leven. En het verkleint de kans dat u valt.

### ACTIVITEITEN

#### \*Zomeravondwandeling

De tweede zomeravondwandeling van dit seizoen gaat op maandag 3 juni naar De Regte Heide.

We verzamelen vanaf 18.00 uur en vertrekken om **18.30 uur bij Wim de Jong** (Brabants Landschap),



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



013-5082145 / 06-25494041  
033 71



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

Bankrekening: **NL25 RABO 01023**

Het Riels Hoefke 5, 5133 NA Riel

### **\* Rik- en Jokerconcours.**

Voor uw agenda/kalender. De data zijn bekend:

Chaam: begint op 25/9 – 2/10 – 9/10 -16/10 -23/10 en 30/10.

Alphen: 6/11 -13/11 -20/11 - 27/11- 4/12 en 11/12. ( 18/12 kerstviering )

Ulicoten: 8/1 -15/1 – 22/1 -29/1 -5/2 en 12/2.

Baarle-Nassau: 19/2 -26/2 -5/3 -12/3- 19/3 en 26/3

### **\* Rummikub Den Heuvel 13.30 uur – 15.30 uur**

Data: 17 juni, 15 juli, 12 augustus, 9 september, 21 oktober, 18 november en 16 december iedereen kan elke keer vrijblijvend aansluiten.



### **\* Themamiddag Dementie**

Zoals u in de bijgevoegde flyer kunt lezen, hebben we vrijdagmiddag 14 juni een thema middag gepland rondom dementie. Herkennen, op de juiste manier omgaan met en bespreekbaar maken van zijn hierbij belangrijk. Bij deze bijeenkomst zijn ook uw naasten en mantelzorgers van harte welkom!

### **\* Fietstocht Buitenman**

Samen fietsen op zaterdag 29 juni!

Een fietstocht naar Lage Mierde van ongeveer 20 km.

Hier een heerlijk 12-uurtje gebruiken, gezellig bijpraten en weer op de fiets.

Zie bijgevoegde flyer voor aanmelding.



## **TERUGBLIK**

### **Zomeravondwandeling.**

De eerste wandeling zit er op. Op 13 mei hebben we met 43 personen het gebied rondom het Ossengoor in Chaam bezocht. Door Frans Wilmsen en Frans de Leeuw zijn we bijgepraat over de geschiedenis van De Steengroeve, retentiebekkens, ontstaan van het Ossengoor, oude handelsroutes en geriefbossen.

De volgende wandeldata zijn: 3 juni, 1 juli, 5 augustus en 2 september.

## **AGENDA**

In de agenda worden alleen die activiteiten weergegeven, waarvan de datum definitief vast staat. Er worden steeds nieuwe activiteiten in- en toegevoegd.

Vrijdag 14 juni	Themamiddag Dementie. <i>Zie flyer</i>
Woensdag 26 juni	Eindshow groep 8 Willibrordusschool
Zaterdag 29 juni	Fietstocht Buitenman, Lage Mierde incl. lunch. <i>Zie flyer</i>
Donderdag 12 september	Bezoek Heerboeren 13.30 uur
Zaterdag 2 november	Dansmiddag <i>Flyer volgt</i>
Maandag 25 november	Film middag 13.30 uur

---

**De volgende Nieuwsbrief verschijnt 24 juni 2024.**

senioren  
**NIEUWSBRIEF**  
SVA  
Alphen  
juni 2024 jaarg. 9 nr. 6

---

---

Woensdag 18 december

Kerstviering. *Flyer volgt*



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



013-5082145 / 06-25494041  
033 71



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

Bankrekening: **NL25 RABO 01023**