

## Spreuk van de maand:

**Levenswijsheid van de ouderen  
is het kapitaal van de samenleving !**

### VAN HET BESTUUR

**\*Valrisicotest.** Op maandag 7 oktober organiseerden we samen met de gemeente Alphen-Chaam een z.g. valrisicotest. Na het invullen van enkele vragen konden de ruim 60 (!) deelnemers o.l.v. fysiotherapeut Wouter Mennaerts (Corpus, Baarle-Nassau) een valrisicotest doen. Door het lopen over een speciale mat werd duidelijk of men een verlaagd of een verhoogd risico op vallen had. Er waren 44 deelnemers met een verhoogd risico. Zij krijgen een uitnodiging om in Alphen een cursus valpreventie te gaan volgen. Deze zal op een nader te bepalen tijdstip plaats vinden en omvat 10 tot 12 bijeenkomsten. Deze mensen worden benaderd door Corpus en de kosten worden betaald door de gemeente.

**Rabo Club Support** Heel veel dank aan iedereen die bij deze actie op Senioren Alphen gestemd heeft. We hebben van de Rabo **€528,80 !!** mogen ontvangen. Ook bedanken wij de Rabobank voor het beschikbaar stellen van deze gelden. Zoals eerder gemeld willen we ons gymmateriaal uitbreiden.

**Vrijwilligerslunch.** We willen al onze vrijwilligers uitnodigen voor een lunch op zaterdag 23 november. Dit als welgemeend DANK-JE-WEL voor alles wat ze het afgelopen jaar gedaan hebben. Zonder hen zou onze vereniging niet kunnen bestaan. De vrijwilligers ontvangen dezer dagen een persoonlijke uitnodiging.

**Bericht van de politie** Politieagenten en medewerkers van banken of andere instanties komen NOOIT bij u langs om uw pinpas, geld of waardevolle spullen op te halen om voor u te bewaren. Trap er niet in.

Zeg "NEE", geef uw spullen niet mee en bel in geval van nood 112.

**Vriendenloterij** Wij vragen uw speciale aandacht voor de flyer van de vriendenloterij. Voor u een kleine moeite, voor ons een grote steun!

### **ACTIVITEITEN**

**\* Filmmiddag.** Maandagmiddag 25 november hebben we een filmmiddag (zie flyer). Daarom vervallen deze middag koersbal en tekenen/schilderen in de grote zaal.

**\* Kerstmarkt Düsseldorf.** Via bijgevoegde folder kunt u zich aanmelden voor de Kerstreis naar Düsseldorf. Betalen is opgeven !

**\* Rummikub Den Heuvel 13.30 uur - 15.00 uur**

Op verzoek van de huidige spelers willen we voorlopig rummikub uitbreiden naar twee keer per maand.



De eerstkomende speeldata zijn 4 en 18 november; 2 en 16 december; 13 en 27 januari; 10 en 24 februari; 10 en 24 maart. Iedereen kan elke keer vrijblijvend aansluiten.

**\*Aquafitness.** Na de proefles aquafitness hebben 17 personen zich aangemeld om elke week aan deze activiteit deel te nemen. We starten op donderdag 7 november. De les is van 13.30 uur tot 14.15 uur.



Er zijn nog enkele plaatsen vrij. Voor verdere info en aanmelding als nieuwe deelnemer kunt u contact opnemen met Toos van Hoek: 06-51160491 of via haar mailadres: toosvanhoek@gmail.com

**\*Nordic Walking.** In Rijen is een zeer actieve groep van 169 mensen die aan Nordic Walking doen. Na de winter willen wij dit ook in Alphen aanbieden. We willen dan beginnen met enkele lessen. U hoort hier binnenkort meer over.

**Jeu de boules** Met ingang van 23 oktober vervalt het spelen op maandagavond, omdat het donker is. Wel gaan wel door op maandagmiddag 13.30 uur en nieuw is ook op woensdagmiddag 13.30 uur. Iedereen is welkom!

**Rik-en Jokerconcours** De speeldata voor Alphen zijn: 6-13-20-27 november en 4-11 december. Voor verdere info: Frans Schoenmakers 5081706; Leo van Gorp 5081625 Peter Assing 5082052

## **TERUGBLIK**



**\*Koffieochtend 80+** Op vrijdag 4 oktober hebben we 95 mensen mogen ontvangen voor een koffieochtend. We kunnen gerust zeggen dat het zeer geslaagd was. Er werd volop gebuurd en de tijd vloog om. De afspraak werd gemaakt om deze ochtend voorlopig twee keer per jaar te plannen. In het voor- en najaar.

**\*EHBO-avond** Met 38 deelnemers en een zeer deskundige instructrice, Mario Graafmans, werd het weer een geslaagde avond.

## **AGENDA**

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

Zaterdag 2 nov.	muziekmiddag
Zaterdag 23 nov.	Vrijwilligers lunch
Maandag 25 nov.	Film middag 13.30 uur
Vrijdag 13 dec.	Kerstreis Düsseldorf
Woensdag 18 dec.	Kerstviering.
Zaterdag 28 dec.	Bezoek Kerststal Poppel 11.00 uur
Woensdag 8 jan.	Nieuwjaars bijeenkomst
Dinsdag 14 jan.	Senioren Expo Veldhoven
Woensdag 26 febr.	Carnavalsmiddag
Maandag 24 maart	Algemene Ledenvergadering
Vrijdag 16 mei	Bezoek Europees Parlement Brussel

---

**De volgende Nieuwsbrief verschijnt 25 november 2024.**



# NIEUWSBRIEF

November 2024 jaarg. 9 nr. 11

---



seniorenalphen@gmail.com



013-5082145 / 06-25494041



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

Bankrekening: NL25 RABO 01023 033 71