

## Spreuk van de maand:

**Ouderdom betekent dat jij alle antwoorden kent, maar niemand meer de moeite neemt jou iets te vragen!**

### VAN HET BESTUUR

**\*Valrisicotest.** Op maandag 7 oktober, van 09:00 tot 12:00 uur, organiseren we een speciale ochtend in Alphen met als onderwerp VALLEN. Bent u wel eens gevallen of bent u bang om te vallen? Dan is deze ochtend bedoeld voor u!

Tijdens dit evenement kunt u de valrisicotest invullen en over de slimme vloer lopen waarmee u een indruk krijgt over uw loopsnelheid en balans. Samen met de fysiotherapeuten van Corpus fysiotherapie kunt u in kaart brengen of er bij u valrisico aanwezig is en krijgt u praktische tips en adviezen om hier iets aan te doen. De valrisicotest is eenvoudig en duurt slechts 5 minuten. U hoeft zich niet van tevoren aan te melden.

**\* Informatieboekje** U ontvangt van ons een nieuw informatieboekje. Hierin hebben we alle activiteiten voor u weer eens op een rijtje gezet. We hopen dat u hier regelmatig gebruik van gaat maken en we u bij veel activiteiten mogen ontmoeten.

### ACTIVITEITEN

**\* Kerstmarkt Düsseldorf.** Op vrijdag 13 december willen we samen met de Senioren van Chaam en Galder-Strijbeek een bezoek brengen aan de Kerstmarkt(en) in Düsseldorf. Bij de ONS van eind oktober ontvangt u verdere informatie en kunt u zich aanmelden.

**\* Koffie ochtend 80+** Het bestuur heeft alle 80 plussers persoonlijk een uitnodiging bezorgd voor een koffieochtend op vrijdag 4 oktober. We hopen op heel veel bezoekers!!

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

Speeldata: 21 oktober, 18 november en 16 december.

Iedereen kan elke keer vrijblijvend aansluiten.

**\*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.



**\*Aquafitness.** Op 19 september hebben 20 mensen deelgenomen aan een proefles aquafitness bij sportcentrum Bruurs in Baarle-Nassau.



We hopen een groep(je) over te houden die wekelijks aan deze activiteit deel wil blijven nemen. Misschien volgen er dan nog meer belangstellenden.

U kunt zich altijd aanmelden bij Toos van Hoek 06-51160491.

### **TERUGBLIK**

**\*Zomeravondwandeling** De vijfde en alweer laatste zomeravondwandeling van dit seizoen bracht de 53 deelnemers naar de Baarleseweg, op zoek naar verdwenen winkelpanden.. Na afloop werden de wandelaars traditiegetrouw uitgenodigd voor koffie met appelflap bij De Hoogt, aangeboden door Heemkundekring Carel de Roy en Senioren Alphen. Ook werden Frans Wilmsen en Frans de Leeuw bedankt voor de organisatie van dit seizoen.

### **\*Regionale bedevaart.**

Op dinsdag 10 september hebben 35 mensen uit Alphen deelgenomen aan de jaarlijkse regionale bedevaart in Meersel-Dreef. In totaal waren er 134 bedevaartgangers. Koffie met appelflap werd aangeboden door de kringen Alphen-Chaam en Baarle-Nassau.

### **Bezoek Herenboeren Goedentijd**

We, 40 leden, werden zeer gastvrij ontvangen.

Herenboerderij Goedentijd is een kleinschalige coöperatieve boerderij in eigendom van ca. 200 huishoudens uit de omgeving. Er worden zo'n 40 soorten groenten, 30 soorten fruit en aardappelen verbouwd. Zij verzorgen ook de varkens, runderen en kippen die vlees en eieren leveren.

Rondleiding (gratis): zaterdag 5 oktober 2024 van 11.00 tot 12.30 (wel aanmelden!)

### **AGENDA**

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

Vrijdag 4 okt.	Koffie ochtend 80+
Dinsdag 22 okt.	EHBO avond 19.30 uur.
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
Dinsdag 14 jan.	Senioren Expo Veldhoven
Woensdag 26 febr.	Carnavalsmiddag
Donderdag 27 febr.	Rabo: digitaal bankieren
Maandag 24 maart	Algemene Ledenvergadering
Vrijdag 16 mei	Bezoek Europees Parlement Brussel

---

**De volgende Nieuwsbrief verschijnt 28 oktober 2024.**



# NIEUWSBRIEF

Oktober 2024 jaarg. 9 nr. 10

---



seniorenalphen@gmail.com



013-5082145 / 06-25494041



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

Bankrekening: NL25 RABO 01023 033 71