

Nieuwsbulletin

AUG/SEPT 2025



Senioren
Gemert

Noteer deze belangrijke data

- 15 aug. Bedevaart Handel
- 24 aug. Sail Amsterdam dagreis
- 4 sept. dagreis Lady's Day naar Boskoop
- 24 sept. dagtocht Utrecht en Mediapark
- 1 okt. Dag van de ouderen, Bosparel
- 8 okt. wandelen in de Hei, 11.00 uur verzamelen
- 18 oktober Oktoberfeest bij Dientje, niet- leden €5,00
- 8-9 nov. expositie schildersgroep in Nazareth
- 9 nov. artiestenmiddag Kans Plus, locatie Koks
- 12 dec. vrijwilligersavond
- 18 dec. kerstviering bij Dientje, 13.30 uur
- **2026**
- 22 juni t/m 28 juni jubileumweek: 75--jarig bestaan

- Iedere eerste dinsdag van de maand kienen inloop 13.30 uur
- Elke zondag inloop vanaf 13.30 uur

- Alzheimercafé in De Eendracht, info: Theo v.d. Horst, tel. 06 81575431

- Info: steunpunt mantelzorg, tel.: 0492-347458 op dinsdag- en donderdagochtend

- Website Stichting Nazareth: www.stichtingnazareth.nl .

- ***Kan iemand een bezoekje gebruiken? Neem dan contact op met Seniorenvereniging Gemert of Zorgcollectief.***

- ***Voor ziekenbezoek; Annie de Hart tel. 0620700522***

Van onze voorzitter



We werden onlangs weer eens
pijnlijk verrast door een recente
oproep van een studiegroep
begrotingsruimte van een aantal
topambtenaren in Den Haag om
fors te snijden in uitgaven die

samenhangen met de vergrijzing. De suggesties van deze groep topambtenaren - waaronder het sneller verhogen van de AOW-leeftijd, het fiscaliseren van de AOW en het verhogen van de eigen bijdragen voor zorg - zijn niet alleen sociaal onacceptabel, maar getuigen van een beleidsmatige kortzichtigheid. De “grijze golf” die in aantocht is, is geen kostenprobleem, maar een beleidsprobleem. Onder het mom van houdbare overheidsfinanciën worden dezelfde oude recepten opnieuw opgediend: later met pensioen, meer belasting voor ouderen, minder zorg en hogere eigen bijdragen. Deze rituele stoelendans van bezuinigingen legt wederom de rekening van falend vooruitziend beleid bij een generatie die Nederland heeft opgebouwd. Dat zelfs werkgevers – die nota bene kampen met grote personeelstekorten – geen heil zien in het versneld opschuiven van de AOW-leeftijd spreekt boekdelen. “De vergrijzing is geen financiële tijdbom, maar een maatschappelijke verandering die vraagt om aanpassing en investering. Ouderen leveren nog dagelijks een enorme bijdrage aan mantelzorg, vrijwilligerswerk en lokale gemeenschappen.

Het is niet de vergrijzing die onbetaalbaar is, maar het gebrek aan visie op samenleven, preventie en passende zorg". Als we de zorg en ouderenzorg betaalbaar en menswaardig willen houden, moeten we niet kijken naar minder, maar naar anders: investeer in wijkgerichte zorg en ondersteuning; zet in op mantelzorgondersteuning nu de toegang tot verpleeghuiszorg steeds lastiger wordt; stimuleer betaalbaar geclusterd wonen voor senioren; versterk informele netwerken met ondersteuning vanuit de gemeente. Regeren is in mijn ogen vooruitzien, niet afwentelen. Het debat over vergrijzing moet niet gaan over snijden, maar over bouwen aan een samenleving waarin ouderen erbij horen en mee blijven doen. Met het oog op de komende Tweede Kamerverkiezingen in oktober 2025 en de gemeenteraadsverkiezingen in maart 2026 dus extra belangrijk om een goede keuze te maken voor welk beleid men wil gaan. Als Senioren Gemert hebben we in ieder geval een bijdrage geleverd aan een brief welke op kringniveau aan de lokale politieke groeperingen wordt gezonden om met de geboden suggesties in hun verkiezingsprogramma's rekening te houden en via onze contacten met het Algemeen Bestuur van Brabant Zeeland en Senioren Netwerk Nederland is ook voor de materie aandacht gevraagd in Den Haag. Weer het nodige leesplezier met deze uitgave van ons tweemaandelijks nieuws en niet vergeten uw stem uit te brengen op de Rabo Club Support-actie welke van 1 tot en met 23 september 2025 weer loopt. Steun aan Senioren Gemert is ook met het oog op de vele activiteiten nu en in 2026 hard nodig!

Frans Francissen, voorzitter.



Tijdens de algemene vergadering in mei werden een aantal leden in het zonnetje gezet voor hun 25-jarig lidmaatschap. Op de foto de hr. F.P v.d. Acker tussen mevr. M. Graat-Wuts, mevr. Vereijken-Jonkers en mevr. M. Biemans- Penninx. Een lid gaf er de voorkeur aan anoniem te blijven; zij werd alsnog thuis met bloemen verrast.

Van harte gefeliciteerd

Dag voor de ouderen

Op 1 oktober staat u weer een gezellige middag te wachten bij de Bosparel in Bakel. Voor een natje en een droogje wordt zoals gebruikelijk gezorgd, evenals voor het amusement (Sanneke en Hans). Prijs per deelnemer €12,00. Kaartjes zijn bij het Steunpunt te koop. Inloop 13.30 uur.



8 oktober wandelen in de Hei

Vanaf Alpacafarm 'In de Hei' maakt Peter v.d. Boogaard met u een wandeling in het bosrijke gebied nabij Mariahout. We drinken koffie/thee of een frisdrankje op het fraaie boerderijterras en voor de liefhebbers staat er daarna ook een Brabants plenske klaar voor de lunch.



- Verzamelen 11.00 uur aan de Schaapsdijk 6 in Mariahout.
- Na afloop kunnen liefhebbers tegen betaling van €15,00 gebruik maken van de lunch.
- Afstand met de fiets circa 10 km. Vanaf de Donkse brug fietsroute volgen langs kanaal (knooppunt 26-25).
- Inschrijven € 5,00 per persoon (incl. gids, koffie/thee/ frisdrank).



Lunch opgeven bij inschrijving, ter plekke betalen €15,00.

Vervoer onderling regelen. Hebt u geen vervoer? Aangeven bij inschrijving. U kunt wellicht met iemand meerijden.

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid maakt dat de verbindingen met anderen niet voldoende, niet gezond zijn. Eenzaamheid heeft te maken met een connectie die gemist wordt. Van de Nederlandse volwassenen voelt 49 procent zich eenzaam. Eén op de zeven Nederlanders voelt zich erg eenzaam. Bij jongeren in de leeftijd van 16 tot en met 25 jaar is dat zelfs 25 procent. Eenzaamheid komt iets vaker voor bij mannen dan bij vrouwen.

Van alle 75-plussers tot 84 jaar voelt 52 procent zich eenzaam. Van de 85-plussers voelt 63 procent zich eenzaam. Bij deze laatste leeftijdscategorie is het aandeel vrouwen en mannen ongeveer gelijk. Ieder mens wil zich op de een of andere manier met anderen verbonden voelen, maar heeft daarin een eigen individuele behoefte. Er zijn mensen die graag alleen leven. Er zijn ook mensen die een enorm grote behoefte hebben aan voortdurend mensen om zich heen. Gemiddeld vinden mensen het aangenaam zo'n drie goede vrienden te hebben. Er zijn mensen die heel fysiek zijn in hun contacten. Er zijn echter ook mensen die platonisch bijzonder intieme relaties kunnen hebben, met alle variaties daartussen. Oorzaken van eenzaamheid kunnen persoonlijke factoren zijn. Er is sprake van een gebrek aan bijv. sociale vaardigheden of gezondheidsproblemen. Ook veranderingen binnen het sociale netwerk kunnen eenzaamheid veroorzaken. Dat gebeurt bijv. bij het overlijden van een naaste, een verhuizing of een scheiding. Maatschappelijke oorzaken, bijv. sociale uitsluiting, kunnen ook leiden tot gevoelens van eenzaamheid.

Vele landelijke organisaties zoals bedrijven, koepelorganisaties, zorg en welzijn, maatschappelijke organisaties en overheidsinstellingen hebben zich gezamenlijk ten doel gesteld eenzaamheid aan te pakken. Gezamenlijk vormen zij de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid. Eenzaamheid is een situatie die meer voorkomt dan men zou denken.



Zaterdagochtend 14 juni vertrokken we om 08:30 uur vanaf het St.-Gerardusplein in Gemert. De reis door België verliep soepel en zelfs in Antwerpen was het lekker rustig op de weg. Onderweg hebben we een paar keer pauze gehouden om even de benen te strekken, een sanitaire stop te maken én natuurlijk een lekker kopje koffie te scoren. Eenmaal in Frankrijk maakten we nog een korte stop bij de haven van Normandië om een mooie foto te maken van de indrukwekkende, bekabelde tolbrug van ruim twee kilometer lang. Daarna reden we door naar Caen, waar we rond 18:00 uur bij het hotel aankwamen. Wat volgde was een bijzondere week vol indrukken, herinneringen en mooie momenten. We bezochten indrukwekkende plekken uit de Tweede Wereldoorlog. Soms was het stil, soms rolde er een traantje — het raakte ons allemaal. Gelukkig zat het weer ook mee en hebben we ontzettend veel kunnen zien en doen. Op vrijdagavond sloten we de reis af met een gezellig afscheidsdiner in Asten. Rond 21:45 uur waren we weer terug in Gemert.

**Een geweldige reis waar we met plezier op terugkijken.
Iedereen ging moe maar voldaan naar huis! Hartelijke groet,
de reiscommissie: Ton – Erna – Wilma.**

24 sept dagtocht Utrecht en Mediapark

Vertrek 08.30 uur vanaf Gerardusplein naar Utrecht, vrije pauze tot 13.45 uur, daarna naar Mediapark in Hilversum, volledig arrangement Beeld en geluid incl. koffie/thee circa 14.30 uur. Om 16.30 uur vertrek naar Houten voor het dineradres (3 gangen). Circa 19.15 uur vertrek naar Gemert. Prijs **€85,00** p. persoon. Aanmelden bij het Steunpunt. Meer info: www.sv-gemert.nl tel. reiscommissie 06-12332462 – e-mail: svgreiscommissie@gmail.com .

Dagtrip Lady's Day 4 sept. Voor deze busreis naar Boskoop kunt u zich nog aanmelden. U krijgt voor slechts € 28,00 een compleet verzorgde dag voorgeschoteld. Inbegrepen: busreis, koffie/thee met iets lekkers, lunch, modeshow en een versnapering. Bij te weinig belangstelling gaat de trip niet door. Vertrek 8.15 uur ***Bij alle reizen is de opstap- en aankomstplaats bij het Gerardusplein.***

Reactie buschauffeur: *Vanmiddag heb ik het fotoboek mogen ontvangen. Wat geweldig mooi om te zien en te lezen. Prachtige foto's, ook voor ons als chauffeur en reisleader een heel mooie herinnering. Eddie en Ik zijn er blij mee. Leuk om te lezen dat je bij ons bezoek aan de Pegasusbrug schrijft "alsof Pieter er die nacht bij was geweest". Zo voelde het voor mij ook. Graag wil ik nog een compliment maken aan jullie als organiserend comité. Wat hebben jullie alles vooraf (contact met Manon, en de uitleg middag in Gemert), tijdens en na de vakantie goed uitgedacht en uitgewerkt. Dit heb ik nog niet eerder meegemaakt met een groep. Respect en chapeau (we zijn tenslotte naar la douche France geweest ... hahaha). Het was superfijn om met jullie samen te werken. We hebben alles in goed onderling overleg gedaan, heel erg fijn. Wel vind ik het jammer dat Ton niet op de groepsfoto staat ... Maar zo gaat het vaak met de fotograaf (helaas). Gelukkig staat hij er toch een paar keer op.*



Sinds enige tijd geleden is Senioren Gemert officieel **ingeschreven** als een van de goede doelen bij de **Vriendenloterij**. Dat betekent dat voor elk verkocht lot

een **percentage naar de kas** van onze vereniging gaat. Nu zijn wij op zoek naar mensen die al meespelen in de Vriendenloterij.

En die willen wij vragen of ze bereid zijn bij de Vriendenloterij aan te geven dat ze de Seniorenvereniging Gemert als speciaal goed doel willen aanmerken. Dat kost voor die deelnemers **geen cent** extra. En de afdeling is er superblij mee. Dat omzetten kun je telefonisch regelen, maar het kan ook via de site van de Vriendenloterij.

Heb je er hulp bij nodig: laat het even weten, wij helpen je graag. Wanneer je je aanmeldt word je bij de afdeling opgenomen in een speciale categorie: "Loterij-Vrienden". Alle vrienden krijgen regelmatig informatie over het wel en wee van onze afdeling.

Dus:

speel je al mee in de "Vriendenloterij":

laat het ons dan even weten via email:

secretariaat@sv-gemert.nl

Geef naam, adres, telefoonnummer en e-mailadres door, dan nemen wij contact met u op om het verder te regelen.

-
- **Tot 1 september 2025 met terugwerkende kracht huur- en zorgtoeslag aanvragen**

Deze toeslagen worden massaal vergeten! Waarom? Omdat veel mensen niet weten dat ze er recht op hebben. Afgelopen jaar (eind juni) ontvingen mensen een herinnering om de huur- en/of zorgtoeslag aan te vragen.

Rijbewijskeuringen

Jarenlang deed dr. Bouten voor onze leden de rijbewijskeuringen. Helaas heeft hij daarmee moeten stoppen. Toch blijven wij de service via een landelijke formule tegen een voordelig tarief van €47,50 aanbieden. U dient dan zelf telefonisch of per e-mail een afspraak te maken met de keuringsarts. Op het steunpunt is daar uitgebreide documentatie van te vinden. Daarna worden de keuringen zoals gebruikelijk in Nazareth uitgevoerd. Altijd erbij vermelden dat u lid bent van de seniorenvereniging.

Kerstviering 18 december bij Dientje



U kunt zich al aanmelden bij het Steunpunt, bijdrage leden € 20,00 per persoon. Incl. koffie/thee met iets lekkers en een uitgebreide koffietafel. Wat staat u te wachten? Gezellige middag met muzikale ondersteuning van de Boekelse zangeres Simone Slegers. Inloop vanaf 13.30 uur.

Yoga+ - voor fysieke en mentale veerkracht!

De yoga+les is speciaal voor mensen van 55 jaar en ouder, die graag op een veilige en plezierige manier willen bewegen om hun conditie, kracht en mogelijkheden te behouden. De lessen vinden plaats op maandagochtend en momenteel is er plaats voor nieuwe geïnteresseerden in het eerste lesuur van 9:30-10:30u en het derde lesuur van 12:00-13:00u. Meedoen? Neem contact op met de docent, Monique van Driel, en volg vrijblijvend een proefles. Telefoonnummer: 06 22291573 of E-mail: info@yogametlef.nl

Rabo ClubSupport 2025

De inschrijfperiode voor de stemcampagne is gestart. Onze vereniging heeft zich daarvoor aangemeld. Als lid van de Rabobank kunt u stemmen op uw favoriete club, hoe meer stemmen onze vereniging in de wacht weet te slepen des te hoger wordt het bedrag dat onze penningmeester bij kan schrijven. Vanaf september kunt u stemmen.



Dus steun onze vereniging!!

Meifeesten

Een mooie opkomst van 85 leden maakte er ook dit jaar weer een gezellige boel van. De beloofde gratis olliebollen ontbraken deze keer maar dat werd gecompenseerd met een gratis consumptie. Omdat de organisatie publiekelijk geen donaties meer doet, werd beloofd € 2000,00 op onze rekening te storten, waarvoor hartelijk dank.

Kaarten in Ruijschenbergh

Hebt u zin om wekelijks gezellig een kaartje te leggen? Dat kan elke vrijdagmiddag in Ruijschenbergh. Belangstellenden zijn welkom.

Info: Thera van Zeeland, tel. 0492 365713



Uit eten met senioren

Altijd een beleving: **UIT ETEN MET SENIOREN**. Als we weer gaan uit eten, is de mooie zomer bijna voorbij. We gaan deze keer op woensdag 17 september naar restaurant "Mooi Weer", Dorpsstraat 12 5761BN in Bakel. Dit is tegenover de kerk. We beginnen met een soep naar keuze, geserveerd met een broodje en kruidenboter. Daarna mag je kiezen tussen vlees of vis. Ook is er nog de keuze voor veganistisch. **Vlees:** oosters pannetje in teriyakisaus met kip, ui, champignons, cashewnoten, sesamzaadjes en bosuitjes. **Vis:** visburger op een briochebroodje met sla, sojabonen, gefrituurde uienringen en cocktailsaus. **Vega:** vegapannetje in teriyakisaus met gebakken courgette, ui, tomaat, champignons, cashewnoten en gesmolten brie. {Doorgeven waar je voor kiest bij aanmelding.} Alle hoofdgerechten worden geserveerd met salade en frietjes. Dessert: tiramisu met koffie Kaatje. Dit alles kost €25.00 excl. de drankjes. We beginnen weer om 17.30 uur en opgeven doe je vóór zaterdag 13 september 17.30 uur. Bij Ad de Hart 363412 of bij Toos Kanters 362553. **Tot ziens bij "Mooi Weer".**

Fietsen naar en overnachten in Kevelaer



Alsof we de meest geschikte dag voor deze fietstocht geloot hadden: stralende zon, weinig wind en 20 goedgemustete fietsers. 'n Uurtje later de eerste pauze in de idyllische tuin van Ons Moe. Over adembenemende bospaden, door lieflijke dorpjes, wijdse vlakten en 'n korte drinkpauze weer verder. Na nog 'n stop en 75 km verwijderd van Gemert arriveerden we bij het klooster van Kevelaer. Inschrijven bij de receptie en naar de kamers: keurig netjes en ruim, heel fijn.

Daarna heerlijk gegeten! Later nog 'n wandeling, kaarsje aansteken, foto's maken en gezellig neerstrijken op 'n terrasje: gezellig. 's Morgens samen aan het lekkere ontbijt en nog tot 11.00u de tijd om de basiliek te bezoeken en hier en daar een winkeltje in. Vervolgens genoten we van een heerlijke en gezellige lunch. Voor de laatste kilometers van een afsluitende pauze bij de Heksenboom. Gezelligheid troef, er worden over en weer bedankjes uitgedeeld. Een naam verzinnen voor deze groep?

Dat lukte zo snel niet... Wel de ongeveer 150km in twee dagen fietsen, door alle 20 volbracht: chapeau!

Dank voor de fietscommissie. Het uitgebreide verslag is te lezen op onze website.

Veel senioren willen wel verhuizen, maar dan moet het wel k nnen.

*De woningmarkt zit op slot.
Een oplossing zou kunnen
zijn als senioren
doorstromen naar kleinere
woningen.*



Maar wat betekent dat voor de senioren zelf? Allereerst kunnen senioren dit wel willen, er zijn echter te weinig woningen die aansluiten bij de behoeften van senioren (in de kern van een dorp of stad, dichtbij zorg en in de buurt van gelijkgestemden). Het tekort aan geschikte woningen maakt dat ze langer in een eengezinswoning blijven wonen. Bovendien is er vaak een overbruggingshypotheek nodig om een badkamer of een keuken aan te passen. Vanwege de leeftijd krijgen ze die overbruggingshypotheek vaak niet. Zelfs als ze al overwaarde hebben op de huidige woning of hun hypotheek al volledig hebben afgelost, wordt hun aanvraag afgewezen. Verzilveren van de overwaarde zou eenvoudiger moeten, het delen van woonruimte zou fiscaal moeten worden beloond (bij samenwonen daalt de AOW-uitkering immers). Geef senioren een verhuisbonus als ze naar een kleine woning verhuizen en straf ze niet met allerlei financiële consequenties, zo meent de Hypotheekshop. Ook wordt aanbevolen naar nieuwe woonvormen te kijken, bijv. hofjes waar senioren individueel hun eigen woonruimte hebben, maar wel een binnentuin delen. De Hypotheek: "Op die manier kunnen ze elkaar helpen en kan de zorg bijv. geconcentreerd worden".

Om gezond te leven dient een 65-plusser minstens:

- 150 minuten per week intensief te bewegen óf
- minstens 75 minuten per week hoog intensief te bewegen óf
- een combinatie te maken van beide mogelijkheden met een duur van minstens 150 minuten per week.

Geadviseerd wordt minstens één keer per week een balansoefening te doen (valpreventie). Indien een oudere valt, blijft het meestal niet bij een val alleen en kan men met zeer ernstige complicaties geconfronteerd worden.

Regelmatige fysieke activiteit is o.a. goed voor:

- geheugen en concentratievermogen;
- verwerkingssnelheid van informatie;
- vermogen om autonoom en zelfstandig te blijven;
- het langer behouden van cognitieve vaardigheden.

Regelmatig bewegen verlaagt het risico van diverse chronische ziektes, zoals:

- hart- en vaatziekten;
- botbreuken;
- diabetes;
- depressies;
- cognitieve stoornissen.



Bij het ouder worden vermindert de spierkracht. Bij een inactief leven worden we zwakker. Het is belangrijk onze spieren in conditie te houden: “Rust roest”, zo is het gezegde. Conclusie: regelmatig bewegen beïnvloedt de kwaliteit van leven in positieve zin.

En zo zei Hippocrates het: ‘Wat gebruikt wordt, ontwikkelt zich; wat niet gebruikt wordt, gaat verloren.’

Nieuwe leden::

- Mevr. M.v. Bussel-v.d. Laar,
Past.Strijbosstraat
- De hr.F. en mevr. M. v.Berlo-Jansen,
Valeriusstr.
- Mevr. Rutten- van Hout, Virmundtstr.
- De hr. H. Haverkort, Dommel
- Mevr. M.Meulemeesters, Dommel.
- De hr. C.F. Bruisten
- Mevr. Ecker-Verhoeven, Vic. v.d. Asdonkstr.
- Mevr. J. Aarts-Cornelissen Prinses Beatrixplantsoen



Overleden leden:

- Mevr. J.v.Berlo-Bots
- Mevr. J. Peters-Smits
- De hr. P.Bierman
- De hr. F. Kop, Predikherenstr.
- Mevr. Wiering-van Bockxmeer, julianastr.

Wij wensen de familie veel sterkte met het verlies.

Nieuwsbulletin in 2025

Het verenigingsnieuws verschijnt elke twee maanden. Het magazine Ons daarentegen ontvangt u wel maandelijks in de brievenbus.

Tussendoor is actueel nieuws altijd te vinden op onze website, evenals in het Gemerts Nieuwsblad.

Voor de komende twee edities kopij inleveren vóór: 15 okt - 3 dec.



Artikeltjes maximaal 200 woorden; zo voorkom je dat ze worden ingekort. Graag op tijd aanleveren. Bent u te laat daarmee, dan kunnen we helaas niet meer plaatsen!

