

December 2025 - 6^e jaargang

DECEMBER

De feestmaand breekt weer aan, voor sommigen een heerlijke tijd, voor anderen zijn het alleen maar donkere dagen. Laten we wat omkijken naar elkaar, samen lukt het beter dan alleen.

SINTERKLAAS

Kom gezellig op 4 december naar onze jaarlijkse Sinterklaasmiddag. Luisteren en kijken naar de Goedheiligman en zijn Zwarte Pieten, bijpraten en horen wat ons projectkoor in die paar repetities al heeft geleerd.

Vergeet niet vóóraf een kijkje te nemen bij de prachtige creaties van de brei – en creaclub in de foyer

KERSTVIERING

Op 16 december laat onze toneelgroep ons genieten van een prachtig toneelspel. Zij hebben hard gewerkt en wij zijn benieuwd wat ze dit jaar brengen!

Vooraf is er een sfeervolle viering waar leden van de Herfstzon hun medewerking aan verlenen.

EXPO VELDHOVEN

Wanneer u hiermee naar toe wilt, wilt u dan niet te lang wachten met het inleveren van het formulier? Tot en met 6 december kan het worden ingeleverd. Zie verderop in dit blad.

TERUGGAVE CONTRIBUTIE ZORGVERZEKERING

Heeft u een zorgverzekering met een aanvullende dekking bij CZ of VGZ, **via het collectief van Senioren Brabant Zeeland?**

Dan kunt u de factuur van de betaalde contributie aan de Herfstzon insturen en krijgt hiervan een bedrag van € 25,-- terug.

Heeft u een polis met aanvullende dekking bij CZ of VGZ maar nog niet via het collectief van SBZ, dan kunt u dat dit jaar nog regelen zodat u voor 2026 de aanvraag kunt doen.

VGZ collectiviteitsnummer 87718266

CZ collectiviteitsnummer 014103648

Met Zilveren Kruis zijn ook collectiviteitsafspraken gemaakt. Zilveren Kruis biedt geen tegemoet-

koming van uw contributie van een afdeling of seniorenvereniging, maar bijvoorbeeld wel de kosten rijbewijskeuring en extra fysiotherapie ZK collectiviteitsnummer 207087761

Kijk voor meer informatie op

<https://www.seniorenbrabantzeeland.nl/onsvoordeel/>

FIT BLIJVEN

Conditie opbouwen lukt de meeste senioren wel. Voor je evenwicht en stabiliteit is krachttraining echter ook belangrijk en cruciaal bij het voorkomen van valpartijen. Senioren die krachttraining doen hebben een betere controle over hun bewegingen en kunnen sneller reageren als ze uit balans raken. Dit vermindert het risico op vallen. Onderstaande fitness centra hebben een mooi aanbod voor leden van de Herfstzon, zie verderop dit Herfstblad.

FYSIOFIT

Fysiofit zit aan de Molenweg 2b, in het gezondheidscentrum Berghem.

Aanmelding rechtstreeks bij fysiofit.

FITNESS 4 ALL

is gevestigd aan de Koolzaadweg 1 Berghem.

Aanmelding via invulstrook

In Memoriam

Janny Hoefnagels Duijs
19 oktober, 86 jaar

+

Truus Theunisse Jacobs,
24 oktober, 86 jaar

+

Geert Grosfeld,
6 november, 92 jaar

+

An Lourenssen van Gaal
17 november, 86 jaar

+



ACTIVITEITEN DECEMBER

Tenzij anders vermeld vinden de activiteiten plaats in de Berchplaets Sportstraat 3 Berghem.
Ons Welzijn: Inloopuur én financieel spreekuur
Iedere donderdag van 09:00 uur tot 11:00 uur
Ingang Mr Gielenplein Jumbo.
Maandag EVEN week 14:00–15:00 uur 't Slotje Herpen
Dinsdag ONEVEN week 10:00–11:00 uur VidiReo

Biljarten

Iedere maandag tot en met vrijdag 13:00 uur.

Bridgen

Woensdagochtend 09:30 uur: 3, 10, 17

Breiclub

Vrijdagmiddag 13:30 uur: 5, 12, 19

Creacub

Vrijdagochtend 09:30 uur: 5, 12, 19

Computerhoek (voor kleine ondersteuning)

Donderdagmiddag 13:30 uur : 18 december,
Tijdens de Bergse Tafel of na het maken van een
telefonische afspraak 06-18515062. U wordt in
contact gebracht met een computer-deskundige.

Dansen

Dinsdagmorgen 09:15 uur: 2, 9, 16

Gymnastiek

Dinsdagmiddag 14:45 uur: 2, 9

Winter Jeu de boules OSS

Donderdagmiddag 13.30 uur: 18 dec

Kerkhof

Woensdagochtend 09:00 uur in wisselende
groepen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen
met Hans den Brok, 06-40624777

Kienen

Donderdag 11 december: 13.30 uur

Nordic Walking

Maandagochtend 09:00 uur, start vanaf de
parkeerplaats bij Hoessenbos

Repair Café

Woensdagochtend van 9.30 – 11.30 uur

Op 17 december

Toernooikaarten

Woensdagmiddag 13.30 uur: 3, 10, 17

Toneel

Woensdagochtend 10.00 uur 12.00 uur:
3, 10, 15, 16

Yoga

Maandagochtend 09:15 uur en 10:30 uur;
1-8-15 dec

Dinsdagmiddag 13:15 uur: 2-9-15 dec:

(Yoga van dinsdag de 16^e is in verband met de
kerstviering naar 15 december gezet)

EXTRA ACTIVITEITEN DECEMBER

4 december	13.30 uur	Sinterklaasmiddag
16 december	13.30 uur	Kerstviering

Aanbieding fitness 4 all: Koolzaadweg 1 Berghem

Leden van de Herfstzon kunnen deelnemen aan een de volgende bestaande lessen:

- Dinsdag 09:00 uur – Vitaal & Fit
- Dinsdag 10:00 uur – Seniorenfit
- Donderdag 11:15 uur – Seniorenfit

Proefperiode

U kunt zich aanmelden voor een proefles via onderstaand formulier. Wij geven dit door aan Fitness 4 All zodat er een goede introductie plaatsvindt en begeleiding aanwezig is op het door u gekozen tijdstip. Wanneer u enthousiast bent na de proefles, kan u een abonnement afsluiten.

Abonnement

Dit abonnement is uitsluitend bedoeld voor leden van de Herfstzon, tijdens een van de genoemde uren.

- **1x per week sporten, inclusief koffie en thee, voor €25,- per maand.**

----- ✂ -----
Onderstaande persoon/personen meldt/melden zich aan voor een proefles bij fitness 4 all: door inlevering van deze strook bij Bert van Schaijk, Peter vd Elsenstraat 3 of Nellie van Berkel, Achterschajkstraat 4

Naam.....en.....

Adres.....

Telefoon.....

Wil een proefles op dinsdag ____ uur ____ - ____ - 2025/26 óf donderdag 11.15 uur ____ - ____ - 2025/26

Handtekening:



**1 Maand Gratis Sporten
en geen inschrijfkosten bij Fysiofit Berghem!**

Speciaal voor leden van **De Herfstzon** bieden wij een mooie kans om in beweging te komen:
1 maand gratis sporten in het oude Klooster bij Het Gezondheidscentrum in Berghem.

In een rustige, veilige en gezellige omgeving werkt u op uw eigen tempo aan uw fitheid.
U krijgt een persoonlijk trainingsschema, afgestemd op uw niveau en eventuele beperkingen.
Onze fitcoaches staan voor u klaar om u te helpen verantwoord in beweging te blijven.
Na afloop van de training staan koffie of thee en een stukje fruit voor u klaar.
U kunt langs gaan om een afspraak te maken, bel **0412-401764**, of laat het weten per e-mail
via info@fysiofitberghem.nl

Wij kijken ernaar uit u te verwelkomen!

UITNODIGING SINTERKLAASFEEST

Hierbij nodigen wij u uit voor deze feestelijke middag die wordt gehouden in de Berchplaets op

Donderdag 4 december aanvang 13.30 uur

met medewerking van het Project Koor en ensemble

Zaal open om 13.00 uur

Bij binnenkomst is er voor iedereen koffie of thee en lekkere speculaas en wordt er **tot 14.00 uur** een gratis consumptiemunt aangeboden. Consumptiemunten zijn de hele middag te koop voor € 2,-- per stuk.

DJ Hans zorgt voor gezellige muziek.

Er zijn dit jaar veel voorbereidingen getroffen om er een geslaagde middag van te maken, Sinterklaas heeft al enkele weken geleden drie Pieten vooruit gestuurd om er een feestelijke middag van te maken en hebben beloofd om **voor ieder lid dat die middag aanwezig is** een cadeautje mee te brengen! Al onze leden zijn welkom, u hoeft niet in te schrijven.

Daarnaast zal Sinterklaas enkele mensen in het Herfstzonnetje zetten.

In de foyer te koop voorafgaand aan deze middag:

Creacub: zelfgemaakte kaarten voor kerst, verjaardagen of andere gelegenheden.

Breicub: zelfgebreide of gehaakte creaties, zeker de moeite waard om te komen kijken.

Misschien een tip voor een sinterklaascadeau?



UITNODIGING KERSTVIERING

Hierbij nodigen wij u uit voor onze jaarlijkse kerstviering die wordt gehouden in de Berchplaets op

Dinsdag 16 december aanvang 13.30 uur

Zaal open om 13.00 uur

Vóór de viering krijgt u bij binnenkomst gratis een consumptiemunt aangeboden.

We openen de middag met een sfeervolle dienst met als voorganger Henk Govers en met medewerking van een aantal leden van de Herfstzon. Ons projectkoor zorgt voor de muzikale ondersteuning. De tekst van deze viering en van de liedjes kunt u meelezen op de beamers vooraan in de zaal. Er kan worden meegezongen.

Na de viering bieden wij u een kop koffie of thee aan met een lekkere snee krentenbrood en hierna kunnen wij genieten van een optreden van onze toneelclub "**Tot wederzijds genoegen**".

Zij hebben hard gestudeerd aan een komisch kerst-toneelspel waarbij een serieuze advocaat Kerstnacht een ongewilde ontmoeting heeft met onder andere een taxi chauffeur.

Tijdens de pauze van de toneelgroep worden consumpties uitgeschonken.
Verder kunt u in de pauze consumptiemunten kopen voor € 2,-- per stuk.





Wist u dat.....

- ✓ De inschrijving is gestart voor **huurappartementen in Zorgcomplex PiekenPoort?**
- ✓ Deze liggen aan de Landbouwlaan 32.
- ✓ Deze medio juli 2026 worden opgeleverd en zijn voor senioren die zelfstandig kunnen wonen?
- ✓ De appartementen 1 of 2 slaapkamers hebben en een eigen parkeerplaats en balkon of terras?
Voor meer informatie kunnen u bellen of mailen naar 0646263921 / caroline@hcvanderlee.nl
Of kijk op Instagram of de facebook pagina Pieken Poort Berghem
- ✓ Er op donderdag 11 december onze jaarlijkse speciale **Kerstkien** is?
- ✓ Er op deze middag iedereen met een aardigheidje naar huis gaat? Altijd prijs dus!
- ✓ Deze middag om half twee begint en ook niet-leden welkom zijn?
- ✓ Dat onze **toneelvereniging** heel druk aan het repeteren is voor de Kerstviering?
- ✓ Toneelspelen heel goed is voor senioren in verband met de training van het geheugen?
- ✓ Dat het **projectkoor** is gestart met repeteren voor Sinterklaas en kerstviering?



Afscheid Janny Hoefnagels Duijs

Tijdens het afscheid en de uitvaart van Janny Hoefnagels Duijs is er door de familie gelegenheid gegeven om een bijdrage te doen voor de Herfstzon. Inmiddels mochten wij een mooie bijdrage ontvangen van haar zoons Leon en Jos.

Wij danken hen en hun gezinnen hartelijk voor deze mooie geste en wensen hen nog veel sterkte toe.

Senioren EXPO Veldhoven

De senioren EXPO is een combinatie van een complete huishoudbeurs, een informatiemarkt voor senioren en optredens van orkesten, koren, bands en artiesten en is al vele jaren een succes te noemen!

Kring Oss organiseert weer een aantal bussen om deze te bezoeken. Er is een optie op de bussen genomen voor; **woensdag 14 januari 2026**

Bij voldoende deelnemers uit Berghem is de bus tussen 08:00 uur en 9:00 uur op het Meester Gielenplein. U bent rond 16.30 uur weer in Berghem terug. Over de exacte vertrektijd krijgt u later bericht van ons. De kosten voor vervoer én entree bedragen € 10,00 per persoon.

----- ✂ ----- ✂ ----- ✂

Onderstaande persoon/personen meldt/melden zich aan voor de senioren EXPO Veldhoven door inlevering van deze strook vóór 7 december 2025 bij

Bert van Schaijk, Peter vd Elsenstraat 3 of Nellie van Berkel, Achterschijkstraat 4

Naam.....en.....

Adres.....

Telefoon.....

Met machtiging tot afschrijving omstreeks 7 januari 2026 van **€10,00 per persoon** van zijn of haar

Bankrekening: IBAN nummer:

*Wanneer na aanmelding niet wordt deelgenomen zal geen restitutie plaatsvinden.

Handtekening:



BESTUUR

Voorzitter:

Henk van Breda, 0412-402471
hmvanbreda@caiway.nl

bestuursleden:

Francien Akkermans, 06-16791013
hansakkermans1948@hotmail.com

Henk van Alphen, 0412-488105
Loenalp@kpnmail.nl

Secretaris:

Nellie van Berkel, 0412-402322
Achterschijkstr 4, 5351NB Berghem
E-mail: nellievanberkel@gmail.com

Marietje Arts, 0412-402569,
WimWimArts@hotmail.nl

Hans den Brok, 06-40624777
hansenjosedenbrok@gmail.com

Henk vd Camp, 06-57831527
henk.camp@gmail.com

Joke van Oss, 0412-401062
jajovanoss@live.nl

Penningmeester:

Marius Smits, 0412-642942
mariussmits@kbo-berghem.nl

Bankrekening: NL19 RABO 0132 8261 78 Facebook @herfstzon
<https://www.kbodeherfstzon.nl/> KBO Brabant/de Herfstzon: <https://www.kbo-berghem.nl/>