



't Buukske



Ledentijdschrift juli 2025



**Wij gaan genieten van
een welverdiende vakantie!**

Beste leden,

Nu het kabinet opnieuw is gevallen, lijkt het land even stil te staan. Gelukkig staat bij ons niets stil — integendeel! Senioren Vitaal Son en Breugel blijft ook deze zomer zich inzetten voor activiteiten, ontmoetingen en beweging.

Graag wijs ik u nog een keer op het artikel van het vorig Buukske. Ik doe nogmaals een oproep **aan de ongeveer 110 leden van wie we nog geen e-mailadres** hebben. Regelmatig versturen wij **flits-mails** met actuele informatie en updates die niet altijd wachten kunnen tot de volgende editie van Het Buukske. Hebt u nog geen flitsmails ontvangen? Dan is er waarschijnlijk geen e-mailadres van u bij ons bekend.

Heeft u zelf geen e-mailadres? Dan kunt u — in overleg — mogelijk gebruikmaken van het adres van een kind, familielid of buur. Het helpt ons enorm om u snel en volledig te informeren. Stuur uw e-mailadres naar de ledenadministratie@seniorenvitaalsonenbreugel.nl en blijf goed op de hoogte!

Namens het bestuur wensen wij u alvast een fijne zomer en een prettige vakantieperiode toe. En wie thuis blijft: **vanaf 14 juli starten de zomer-activiteiten voor senioren**. Het volledige programma vindt u in de Mooi Son en Breugel krant en in dit boekje op blz 10,11 en 12.

Hartelijke groet,

Het bestuur van Senioren Vitaal Son en Breugel



Verenigingsinfo

Voorzitter: Willem Donkers
tel. 06 83 25 36 51
Secretaris: vacant
Penningmeest: Jan van
Maasakkers
tel. 06 12 55 60 88
Ledenadmin.: Gerard
Versantvoort
tel. 0499 47 53 50
Communicatie: Ciel Saris
tel. 0499 47 66 35

Clubs

Jeu de boules: Wily Bolk
tel. 06 50 46 27 08
Kaarten: Ine v. Riel
tel. 06 83 51 75 09
Biljarten: Jan van Avoort
tel. 0499 47 68 49
Wandelen: Jan Koks
tel. 0499 47 66 47
Fietsclub 1: Wim v. Riel
tel. 0499 47 64 30
Fietsclub 2: Ciel Saris
tel. 0499 47 66 35
Kegelen: Ine v. Riel
tel. 06 83 51 75 09
Uit eten: Ties Smetsers
tel. 0499 47 63 34

Redactie

Gerard Versantvoort
tel. 0499 47 53 50
Vera van Honk
tel. 06 40 17 78 32
Els Spooren (corrector)

Tingieterij.

Op **woensdag 9 juli** a.s. organiseert Senioren Vitaal Son en Breugel **een halve dagreis naar een tingieterij in het land van Maas en Waal.**

Na een bezoek aan de tingieterij heeft het ambacht bijna geen geheimen meer voor u. Gieten, forceren, polijsten Is klare taal voor u.

Graag wordt er verteld over het product en de vele mogelijkheden die tin biedt. U wordt ontvangen met 2X koffie/thee met een koekje, waarna u meegaat naar de werkplaats en tot slot de showroom bezoekt.

In de werkplaats wordt het echte vakmanschap gedemonstreerd.

Hierna stapt u in de bus en rijden we naar het dineradres waar om 17.30 uur een 3 gangen diner klaar staat.

Dagindeling:

13.00 uur vertrek uit

Son Dommelhuis

13.10 uur vertrek uit

Breugel Pieter Breugelplein

13.50 uur aankomst tingieterij

14.00 uur koffie/thee met een koekje

Rondleiding

17.30 uur 3 gangen verrassingsdiner diner

19.00 uur vertrek naar Son.

19.45 uur aankomst in Son en Breugel



De prijs voor deze reis is € 53,00 te voldoen op rekeningnummer

NL88 RABO 0148 2373 63 t.n.v. Senioren Vitaal Son en Breugel.

Opgeven voor deze reis bij Ties Smetsers op

dinsdag 24 juni vanaf 10.00 uur telefoonnummer **0499 476334.**

Wij verwelkomen onze nieuw leden:

Ellen Nunnink, Cerespad

Akie Kuwahara, Neptunustraat

Welcome

ETEN VROEGER

De piepers schillen alle dagen
Geen twee of drie, een emmer vol.
Aardappels, 's middags en ook 's avonds,
Dan goed gevoed onder de wol.
Gebakken spek, een stukje braadworst,
Een bordje pap en soms een ei,
Groenten van eigen tuin of buren
Soms erwtensoep met heel veel prei.



Als er geslacht was, wat een weelde!
Een karbonaadje in de pan.
En balkenbrei, gebakken bloedworst.
Och heer, wat smulden wij daarvan.
Zuurkool met spek, boerenkool met ribkes,
Veel uien in de wortelstamp.
En witte bonensoep met "brôkskes".
Wel erg machtig en ook dikwijls kramp!



Met een verjaardag of klein feestje,
Kreeg iedereen een krentenbol.
Een sneetje koek, een kop chocolade.
Ze smulden dan hun buikje vol.
Met de kermis vlaai en suikerstelen.
En met nieuwjaar de oliebol.
Soms ook een ijsje van een stuiver.
En ooh, wat hadden wij een lol!



Geen bier of borrel zonder reden.
Dat was een luxe zeldzaamheid,
Voor mensen die veel poen bezaten,
De rest leefde in soberheid.
Maar af en toe, het moet gezegd zijn,
Sprong iemand wel eens uit de band.
Wie dronken was werd nagewezen.
Onmatig zijn was grote schand.

ETEN NU

Ik maak vandaag een rauwkostslaasje.
Vanavond maak ik kaasfondue.
Morgen hoef ik niet te koken.
De buurvrouw geeft een barbecue.
En overmorgen weer een brooddag.
Dat doen we twee keer in de week.
Een maag met teveel calorieën,
Komt daardoor weer heel goed op streek.



Ik heb het land aan piepers schillen.
Een maal met rijst is heel gauw klaar.
Ik trek een blik met boontjes open.
En bak een bieflap, smullen maar.
Wat?? Pudding koken? Om te gillen.
Nee, zoiets doe je eens per jaar.
Een flesje vla, yoghurt of softijs,
Dan is een toetje heel gauw klaar.



Ik tel het aantal calorieën,
Want ik denk altijd aan de lijn!
Nog een bonbon? O ja zeg, heerlijk!
Het mag wel niet ze smaken zo fijn!
Let jij ook zo op de vitaminen?
Radijs, komkommer, paprika,
Een rauwe wortelschijf, een tomaatje.
Zo pittig met een sausje, ja!!

En zondag gaan we weer gourmetten.
Bij ome Kees en tante Sjaan.
De kinderen vinden zoiets heerlijk,
Mijn man ook, ik vind er niets aan.
Dat eten,ooooh dat eten koken!!!
Wat een geluk toch dat mijn man,
Sinds hij die cursus is gaan volgen,
Mooi in het weekend koken kan!!!



Senioren Zelf Aan Zet

Vierde en tevens laatste bijeenkomst georganiseerd door Senioren Vitaal Son en Breugel in samenwerking met de Seniorenraad Son en Breugel en Senioren Brabant Zeeland.

Thema: De Gemeente aan het Woord

Op de laatste bijeenkomst van het project Senioren Zelf Aan Zet kwamen deelnemers, beleidsmakers en vertegenwoordigers van de gemeente Son en Breugel bijeen om samen terug te blikken en vooruit te kijken. De bijeenkomst werd ingeleid door Ivonne de Valk van Senioren Brabant en Zeeland, die een overzicht gaf van de drie voorgaande bijeenkomsten.



Inbreng van de Gemeente

Namens de gemeente spraken wethouders Jelle de Jong en Steven Grevink, evenals beleidsadviseurs Wendy Hellings (Wonen) en Riëtte Janssen (Sociaal Domein). Zij presenteerden het gemeentelijke beleid en de toekomstplannen op het gebied van wonen en zorg voor ouderen.

Belangrijkste thema's die aan bod kwamen:

Volkshuisvesting & Woonopgaven

De gemeente benoemde drie centrale procesopgaven:

1. De woonopgaven – onderbouwd met data en resultaten van de enquête van de Seniorenraad.
2. Ambities en locaties – gericht op passende woonvormen en locatiekeuzes.
3. Agenda en instrumenten – hoe en wanneer uitvoering plaatsvindt.

Demografische ontwikkelingen

Er is een duidelijke toename van ouderen (met name 75+), wat vraagt om passende en toekomstbestendige woonvormen. Dit betekent meer kleinere woningen, geclusterde woonvormen en woningen die geschikt zijn voor zorg aan huis.

Woonvormen en gemeenschapsvorming

Er wordt ingezet op diversiteit in woonvormen, zoals hofjes-wonen, generatie-wonen, appartementen en woonzorgcomplexen. Doel is het bevorderen van zelfstandigheid, gemeenschapszin en nabijheid van zorg.

Woonzorgopgave

Belangrijke uitdagingen zijn een toenemende zorgvraag, wachtlijsten in de Wmo, mantelzorg, eenzaamheid en dementie. Oplossingen worden gezocht in de eigen woonomgeving, met passende zorg aan huis.

Wat kunnen senioren zelf doen?

Anticiperen op toekomstige woonbehoeften, de woning levensloopbestendig maken, het eigen netwerk versterken en actief meedenken over nieuwe woonvormen.

Foto: symbolische afsluiting van het project



Tijdens de bijeenkomst werd symbolisch stilgestaan bij de toekomst van ouder worden. Gerard Versantvoort biedt de gemeente de glazen bol aan: een visualisatie van wat 'vitaal ouder worden' inhoudt. Belangrijke elementen zoals mobiliteit, geschikte huisvesting, vitaliteit, sociale contacten en veiligheid staan hierin centraal.

Slotwoord

Wethouder Steven Grevink sloot af met een krachtige oproep tot samenwerking: "We hebben elkaar nodig. De toekomst van wonen en zorg voor ouderen is een gezamenlijke opgave. Betrek ook jongeren, en bied hulp in je omgeving waar eenzaamheid groot is."

Tot slot

Deze bijeenkomst markeerde een waardevolle afsluiting van een reeks inspirerende gesprekken en presentaties. De gedeelde inzichten bieden aanknopingspunten voor verdere samenwerking tussen inwoners, gemeente en maatschappelijke organisaties, met als doel een toekomst waarin senioren volwaardig en zelfstandig kunnen blijven wonen en leven.

Zorg dat ouder worden u niet overkomt (Tips vanuit Senioren Brabant en Zeeland)

Naar aanleiding van de bijeenkomsten Senioren Zelf aan Zet kregen we de volgende tips:

Wat zou ik kunnen doen?

- o Ik ben goed in gezelschap: bijv. samen koffie drinken, een spelletje doen, een goed gesprek
- o Ik ben goed in praktische zaken: bijv. het vuilnis buiten zetten, helpen bij oud papier of iets verzetten in huis
- o Ik ben goed in kleine taken: bijv. een lamp indraaien, een tv instellen etcetera
- o Ik ben goed in autorijden: bijv. iemand naar een huisarts of ziekenhuis brengen
- o Ik ben goed in het doen van boodschappen
- o Ik ben goed in het helpen bij administratie of post
- o Ik ben goed in de hond uitlaten
- o Ik ben goed in oppassen
- o Anders, namelijk.....



Wat ik op dit moment of later misschien nodig heb

- o Iemand die af en toe een praatje komt maken of een spelletje komt doen
- o Iemand die me met kleine dingen in huis kan helpen
- o Iemand die me kan helpen met het vuilnis of oud papier buiten zetten of andere zware karweitjes
- o Iemand die me kan vervoeren als er niemand uit mijn eigen netwerk kan, bijv. naar een huisarts
- o Iemand die me helpt bij mijn administratie of post
- o Iemand die in noodgeval mijn partner gezelschap kan houden
- o Iemand die me kan helpen met mijn computer of telefoon
- o Anders, namelijk.....

De puzzel van vorige maand blijkt erg moeilijk te zijn geweest. Wij hebben slechts 1 oplossing binnen gekregen; de oplossing was: e n i e i j s a g . Geen woord dus, maar losse letters. De ingestuurde oplossing was correct.

De winnaar is, (na loting haha) Betsie v.d. Berg, Olen.

Deze puzzel is makkelijker, we verwachten dan ook weer veel meer inzendingen.

De oplossing kan naar: secretaris@seniorenvitaalsonenbreugel.nl

leef-omgeving		flard		slepende ruzie		kracht		uiterst	6
slotstuk		grappen-maker						op de wijze van	
4						hoeveelheid			
zouteloos				verbouw		2			
alarm-toestel				vochtig					
						gebouw in A'dam			
Engelse kroeg		zangnoot			eerste kwartier			gevaar-sig-naal	
		windje			klein hert				
			telegraaf restant			mak			
			water in Utrecht			gewas			
piloot	zangnoot			insecten-eter				gezichts-punt	
	ekster-oog			reuk					
	1					ad vocem			
						gezant			
honingbij					wacht-huisje				3
grote bij									
			woon-schip		af en toe				
					zoon van Izaak				
deel v.e. schip		vlak-te-maat				schrijf-vloeistof		hard gebakken stukje spek	
		dus							
5				patiënt		7			
				gravin van Holland					
hevige storm									
hevig						ad acta		te koop	
			oude munt						
rekening			8		militair voertuig				

© www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Senioren Zomer Activiteiten 2025

De Senioren Zomer Activiteiten zijn mogelijk gemaakt door: Erfgoedvereniging, IVN, Senioren Vitaal, LEVgroep, PVGE, Seniorenraad, Scala, Vief, St. Catharinagilde, Fysiosport Son, SonenBreugelVerbindt, Bibliotheek Dommeldal, Archipel Doe & Deel, Boerderij, (ZorgSaam) en Dommelhuis.

Heb je vragen over toegankelijkheid van een activiteit i.v.m. een fysieke beperking, neem dan contact op met degene bij wie je je kunt aanmelden voor de activiteit.

Naam activiteit: Excursie Risk Factory

Maandag 14 juli VOL

Naam activiteit: Fietstocht met ebike

Iedere dinsdag om 13.30 uur en iedere woensdag om 19.00 uur

Locatie: Pieter Breughelplein

Naam activiteit: Vind de weg in de digitale wereld

Dinsdag 15 juli. Tijd: 14.00 – 16.00 uur. Locatie: Dommelhuis, ruimte 1.7

Kom naar de workshop van de Bibliotheek om je weg te vinden in de digitale wereld.

Hoe gebruik je AI, het internet en hulplijnen om het digitale avontuur leuk te maken.

Aanmelden: via website Bibliotheek Dommeldal. Max. aantal aanmeldingen: 20

Naam activiteit: Bloemschikken

Woensdag 16 juli. Tijd: 14.00 uur

Eigen bijdrage: € 5,00. Locatie: Den Bauw, Genovevstraat 29

Aanmelden: Anny: 06-52586873. Max. aantal aanmeldingen: 10 personen

Naam activiteit: Mozaïeken.

Donderdag 17 juli. Tijd: 10.00 – 13.00 uur. Eigen bijdrage: € 2

Locatie: De Huiskamer in de Boerderij

Aanmelden: imke.van.den.noort@archipelzorggroep.nl (voor 14 juli). Max. 15 pers.

Naam activiteit: Excursie bloementuin

Donderdag 17 juli. Vertrektijd: 12.30 uur

Bezoek aan bloementuin “De Stal” in St. Oedenrode. Met fiets of auto.

Eigen bijdrage: € 3,00. Vertrek vanaf Dommelhuis. Aanmelden: Jan: 0499-476647

Naam activiteit: Optreden Herman en Jos (De Bakeltjes)

Vrijdag 18 juli. Tijd: Inloop 13.30 uur. Herman en Jos spelen muziek van toen;

Foxtrot, Tango, Engelse Wals, Chachacha, Country, Rock en Roll.

Locatie: Dommelhuis

Naam activiteit: Jeu de Boules

Vrijdag 18 juli. Tijd: 10.00 – 12.00 uur. Locatie: Boerderij

Naam activiteit: Stiltewandeling

Vrijdag 18 juli. Tijd: 19.00 -20.00 uur. Laat je verrassen in de natuur op deze

zomeravond. Locatie: Parkeerplaats Mosbulten bij Haverven (vlak voor Olen 26,

5674 PJ te Nuenen). Aanmelden: wandelen@ivn-senb.nl Max. 12 personen

Naam activiteit: Fietstocht

Dinsdag 22 juli. Tijd: 9.30 uur. Ong. 25 km, bij voorkeur met ebike. Graag helm dragen. Vertrek vanaf Kerkplein

Expositie Philips Historische Producten (Industrieterrein De Hurk)

Woensdag 23 juli. Vertrektijd: 12.00 uur. Weer eens iets anders dan het

Philipsmuseum. Eigen bijdrage: € 3,00. Vertrek vanaf Dommelhuis.

Aanmelden bij Annelies: 06-44776789 (voor 9 juli). Max. 20 personen

Naam activiteit: CINEbieb met de film 'Chocolat'

Donderdag 24 juli. Tijd: 13.00 – 16.00 uur

In deze zoete feelgoodfilm brengt een mysterieuze vrouw een stijf Frans dorpje in vervoering met haar chocolaterie. Eigen bijdrage: € 4,50 voor leden van de bieb, € 6,50 voor niet-leden. Vestzaktheater. Aanmelden: via website Bibliotheek Dommeldal

Naam activiteit: Themaochtend Seniorenraad. LEV presenteert zich

Vrijdag 25 juli. Tijd: 10.00 – 12.00 uur

Naam activiteit: Seniorenfitness

Vrijdag 25 juli. Tijd: 14.30 – 15.30 uur. Gymschoenen (geen buitenschoenen) en handdoek meebrengen. FysioSport Son, Taylorstraat 1b

Aanmelden: Guusje: 06-57043418. Max. aantal aanmeldingen: 14 personen

Naam activiteit: Jeu de Boules

Maandag 28 juli. Tijd: 13.00 – 16.00 uur. Locatie: Boerderij

Naam activiteit: Spelletjesmiddag

Dinsdag 29 juli. Tijd: 14.00 uur.

Omschrijving activiteit: **Kaart- en gezelschapspellen** in De Huiskamer in de Boerderij

Aanmelden: imke.van.den.noort@archipelzorggroep.nl Max. 15 personen

Naam activiteit: Linedance

Woensdag 30 juli. Tijd: 14.00 uur. Dansen in een rij, individueel en toch samen.

Eigen bijdrage: € 2,00. Locatie: Boerderij. Aanmelden: André: 06-47189953

Max. 15 personen

Naam activiteit: Historische wandeling door Son en Breugel

Donderdag 31 juli. Tijd: 14 uur. Wandeling met als afsluiting een rondleiding door het pas gerestaureerde Oude Raadhuisje. Oude Raadhuisje op de Markt

Aanmelden: sjefdenuijl1@gmail.com

Naam activiteit: Kennismaken met het Gilde

Vrijdag 1 augustus. Tijd: 14.00 – 16.00 uur

Omschrijving activiteit: Presentatie van Sint Catharinagilde, inclusief vendelzwaaien.

In het Vroonhovenpark (achter Kerktoeren Son). Aanmelden: Jan: 0499-476647

Naam activiteit: Dance company Mess Around

Zondag 3 augustus. Tijd: 14.00 uur inloop.

Omschrijving activiteit: Rock en Roll. Boven 26 graden vervalt de activiteit. Een middag vol dans en muziek. Consumpties voor eigen rekening

Locatie: Berkenstaete

Naam activiteit: Beweegworkshop 'Blijf in Balans'

Maandag 4 augustus. Tijd: 10.00 – 11.00 uur

Staand en zittend bewegen, met een stoel in de buurt voor de veiligheid.

Eigen bijdrage: € 2,00. Dommelhuis. Aanmelden: ejjvanschijndel@gmail.com ; 06-81135691 (voor 1 augustus). Max. 15 personen

Naam activiteit: Beweegworkshop 'Blijf in Balans'

Maandag 4 augustus. Tijd: 11.30 – 12.30 uur.

Naam activiteit: Zittende beweegles, speciaal voor wie minder mobiel is.

Voor mensen die lopen met rollator of stok.

Eigen bijdrage: € 2,00. Dommelhuis. Aanmelden: ejjvanschijndel@gmail.com ; 06-81135691 (voor 1 augustus). Max. 10 personen

Naam activiteit: Film

Maandag 4 augustus. Tijd: 13.30 uur. Locatie: Dommelhuis.

Omschrijving activiteit: Film van SonenBreugelVerbindt

Naam activiteit: Mijmerochtend

Woensdag 6 augustus. Tijd: 10.30 – 12.30 uur. Gesprek over zingeving.

Inspirerend, herkenbaar en misschien wel precies wat je nodig hebt. Dommelhuis, ruimte 1.4. Aanmelden: LEVgroep: 0499-475361 of teamsonenbreugel@levgroep.nl (vóór 1 aug.)

Naam activiteit: Beweegworkshop 'Bewegen blijft'

Woensdag 6 augustus. Tijd: Omschrijving activiteit: Samen sportief bewegen. Locatie: De Boerderij. Aanmelden: Niet nodig, mag wel bij Marieke: 06-18140139

Naam activiteit: Rondleiding Stoerderij

Woensdag 6 augustus. Tijd: 14.00 – 16.30 uur. Lezing en rondleiding tussen de buffels en een proeverij. Eigen bijdrage: € 5,00. Van den Elsenstraat 56

Aanmelden: Anny: 06-52586873. Max. 40 personen

Naam activiteit: Lezing

Donderdag 7 augustus. Tijd: 14.00 – 16.00 uur.

Lezing over notaris, fotograaf en schilder Van der Westerlaken door André Josias (1858 – 1925). Locatie: Dommelhuis. Aanmelden: via website Bibliotheek Dommeldal

Naam activiteit: Feestelijke afsluiting

Vrijdag 8 augustus. Tijd: inloop 13.30 uur. Feestelijke afsluiting Senioren Zomer Activiteiten met muziek van Saskia Vos. Eigen bijdrage: Koffie en thee gratis, andere consumpties voor eigen rekening. Locatie: Dommelhuis

Activiteiten in de maand juli van SENIOREN VITAAL

Jeu de boules: Iedere maandag- en vrijdagmiddag van 13.15 - 15.30 u.

Kaarten: Iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.30 u. in Den Bauw.

Biljarten: Iedere dinsdag- en donderdagmiddag van 13.00 – 17.00 u.

Fietsclub 1: Woensdag 2 juli 2025. Vertrek vanaf het P. Breugelplein om 9.30 u.

Fietsclub 2: Dinsdag 14 en 28 juli. Vertrek vanaf het Kerkplein om 9.30 u.

Samen eten in de Smickel in Breugel. Woensdag 16 juli om 17.00 u.

Aanmelden / afmelden bij Ties Smetsers, 0499 47 63 34

Woensdag 9 juli: Halve dagreis naar de Tingieterij in het Land van Maas en Waal (zie blz 3)



Maandag 14 juli t/m vrijdag 8 aug. elke dag een activiteit!
SENIOREN ZOMER ACTIVITEITEN (blz. 10-11-12)