

# de Luidklok

Maart 2025





# Alphega apotheek Asten

## Alphega app !

Beheer en regel uw medicijngebruik via uw eigen smartphone. Met de gratis Alphega app kunt u 24 uur per dag, 7 dagen per week eenvoudig uw medicatie bestellen.

Daarnaast heeft u altijd een actueel medicatie-overzicht dankzij de koppeling met Alphega apotheek Asten.

Ook kunt u direct bijsluiters bekijken en een kijksluiter video downloaden .

Daarnaast biedt de app u nog allerlei andere diensten ten aanzien van uw medicijngebruik. Download de app via App Store of Google play store.



Floralaan 28  
5721 CV Asten  
T. 0493 69 43 43  
www.apotheekasten.nl

Openingstijden:  
Maandag tot en met vrijdag van 08.00  
tot 17.30 uur



## Een graf in de natuur is groen, duurzaam en voor altijd

Bovendien vraagt een graf in de natuur geen onderhoud en zijn de kosten eenmalig. Informatiecentrum 't Veldhuys is dagelijks geopend van 13.00 tot 17.00 uur. Maak een afspraak voor een rondleiding en oriënterend gesprek.



Landgoed Hoeve Ruth  
natuurbegraafplaats

Hazeldonkseweg 24 | 5756 PA Vlierden  
0493 745474 | www.hoeveruth.nl | info@hoeveruth.nl  
facebook.com/natuurbegraafplaatssoeveruth



thuis in  
Asten en  
Someren

Informatie, advies, vervoer, ontmoeten  
en bewegen voor senioren

- Dorpsondersteuning
- Klussendienst
- Maatjes
- Digitaal KompAS
- Maaltijdservice
- Sport en bewegen
- Personenalarmering
- Vrijwilligerscentrale
- Automaatje
- Ouderenconsulenten

We doen nog veel meer. Benieuwd?  
www.oniswelzijn.nl  
(0493) 44 12 34 • Volg ons op

*De redactie behoudt zich het recht voor  
om ingezonden artikelen te herschrijven,  
in te korten of door te schuiven naar een volgende uitgave.*

Beste lezers	4
Van de voorzitter	5
Zorg en ondersteuning nodig?	7
In memoriam Guus Zeebregts	8
Onze overledenen	9
Samen eten zorgt ook voor fijne ontmoeting	9
Verslag Alzheimer Cafè 4 februari	10
Goed voor Elkaar Asten	12
Gezonde voeding en bewegen	12
Cultuurtrip op 28 maart	13
Verhuizen als je ouder wordt?	15
Wandelen met de Trappers	18
Wandelen met de Stappers in de omgeving Schin op Geul	18
Wandelen in De Bikkels in Vlierden	19
Mevrouw Drika Berkvens-van der Laak 100 jaar	20
'Lid werft lid' campagne 2025	23
Dagtocht voorjaar 2025	24
"Regel iets, dat is beter dan niets."	25
Informatie(cursus) valpreventie	26
Rugzakje	27
De Kracht van Geluid: Een reis door de jaren heen	28
Werkgroep Vieringen en Activiteiten	29
Activiteiten vanaf 1 maart t/m 31 maart 2025	31
Colofon	34



*Voor beëindigen lidmaatschap Seniorenvereniging bel vóór 1 januari  
06-22 73 41 44 (ledenadministratie)*

*Het lidmaatschap loopt van 1-1 t/m 31-12*

*Voor wijzigingen van adres, bankrekeningnummer, telefoonnummer en/of  
mailadres mail dit naar de ledenadministratie: [advermeulen71@gmail.com](mailto:advermeulen71@gmail.com)*



## Beste lezers

Is het u opgevallen? Heeft u het misschien gevoeld of gezien? Ik gok van niet want het is een subtiele verandering die we toegepast hebben. Om het te zien moet u een oude en nieuwe Luidklok naast elkaar leggen. En als u het dan nog niet ziet hoeft u zich geen zorgen te maken over uw zicht want het is, zoals ik al meldde, een subtiele verandering. We hebben namelijk gekozen voor papier dat wat minder glanzend is. Uit reacties onder onze lezers bleek dat de tekst minder goed leesbaar was/werd bij wat feller (lamp)licht. Op deze manier hopen we weer een probleempje getackeld te hebben.

Het volgende feit heeft zich voorgedaan. Even niet opletten leverde een duikeling over een skelter op met als gevolg dat ik al enkele maanden rondloop met een pijnlijke schouder en dat die pijnlijke schouder nog enkele maanden kan aanhouden. Het kapsel om de schouder dat de bovenarm op zijn plek moet houden heeft een fikse opdonder gehad. Voornamelijk pezen waar de doorbloeding gering is en de hersteltijd een lange(re) periode nodig heeft. Ik had beter een spier kunnen scheuren of een bot kunnen breken. Dan was ik nu van het ongemak af geweest. Maar ja, ... c'est la vie en daar moet ik dus mee dealen. Waarom ik u hier deelgenoot van maak? In dit nummer is een artikel opgenomen over valpreventie. Misschien dat dit voorval u aan het denken zet en u over de streep kan trekken om de informatie-middag omtrent het voorkomen van vallen te bezoeken. U steekt er lichtelijk iets van op en het zou u toekomstige ellende kunnen besparen. Ik heb altijd gevonden dat deze bijeenkomst voor mij nog lang niet van toepassing was, maar misschien dat ik toch moet overwegen dat wel te doen. Het berouw komt na de val, zullen we maar zeggen.

En dan doe ik er toch maar weer eentje in het kader van 'Ouderdom komt met gebreken'.

*Een boze klant belt de lokale tijdschriftendistributeur en vraagt hem waarom haar zondagskrant niet in haar bus zat. "Het spijt me, mevrouw," licht de man haar kalm in, "maar ik ben bang dat het vandaag zaterdag is. De zondagskrant wordt pas op zondag geleverd."*

*Er klinkt een lange stilte aan de andere kant van de lijn, voordat de dame antwoordt: "Dan neem ik aan dat dat ook de reden was waarom er vandaag niemand in de kerk zat."*



*Peter Berkvens, eindredacteur De Luidklok*

# Van de voorzitter

Ik las laatst een stukje in het Peelbelang over de 6 pijlers van gezond leven. Ik dacht, daar wil ik meer van weten. Ik heb die vraag gesteld aan ChatGPT en me er met AI gemakkelijk van af gemaakt.

(AI = Artificial Intelligence ofwel Kunstmatige Intelligentie)

Zie onderstaand antwoord op mijn vraag: "Wat zijn de 6 pijlers van gezond leven."

Een gezond leven omvat meer dan alleen een goed dieet en regelmatige lichaamsbeweging. Het is een holistische benadering die zes belangrijke pijlers omvat: voeding, beweging, slaap, stressmanagement, sociale verbinding en geestelijk welzijn. Hieronder wordt elk van deze pijlers in detail besproken.

## 1. Voeding

Een gebalanceerd dieet is de basis van een gezonde levensstijl. Dit betekent het consumeren van een verscheidenheid aan voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsstoffen, waaronder fruit, groenten, volle granen, eiwitten en vetten. Het is belangrijk om bewerkt voedsel, toegevoegde suikers en verzadigde vetten te beperken. Hydratatie speelt ook een cruciale rol; zorg ervoor dat je voldoende water drinkt gedurende de dag om je lichaam gehydrateerd te houden.

## 2. Beweging

Regelmatige lichaamsbeweging is essentieel voor zowel fysieke als mentale gezondheid. Een mix van aerobe activiteiten (zoals wandelen, rennen en fietsen) en krachttraining (zoals gewichtheffen en yoga) helpt om spieren op te bouwen, het hart gezond te houden en het algehele energieniveau te verhogen. Streef naar minimaal 150 minuten matig intensieve activiteit per week, gecombineerd met twee dagen krachttraining.

## 3. Slaap

Slaap is even belangrijk als voeding en beweging voor een gezond lichaam. Volwassenen hebben doorgaans 7-9 uur slaap per nacht nodig. Goede slaapgewoonten omvatten een consistent slaapschema, een ontspannende bedtijdroutine en een comfortabele slaapomgeving. Vermijd het gebruik van schermen voor het slapengaan en beperk de inname van cafeïne en zware maaltijden in de avond.

#### **4. Stressmanagement**

Chronische stress kan een negatieve invloed hebben op zowel de fysieke als mentale gezondheid. Het is belangrijk om technieken te vinden die helpen bij het beheersen van stress, zoals meditatie, ademhalingsoefeningen, mindfulness of yoga. Het vinden van tijd voor hobby's en activiteiten die plezier en ontspanning brengen, kan ook helpen om stressniveaus te verlagen.

#### **5. Sociale verbinding**

Sterke sociale relaties zijn een essentieel onderdeel van een gezond leven. Ze bieden emotionele steun, verminderen gevoelens van eenzaamheid en kunnen zelfs de levensduur verlengen. Investeer tijd in het onderhouden van contacten met vrienden, familie en gemeenschap. Deelname aan sociale activiteiten en groepen kan je gevoel van verbondenheid en welzijn versterken.

#### **6. Geestelijk welzijn**

Geestelijk welzijn omvat de staat van je geest en emoties. Het ontwikkelen van een positieve mindset, het cultiveren van veerkracht en het zoeken naar professionele hulp indien nodig zijn belangrijke aspecten. Activiteiten zoals lezen, leren, nieuwe vaardigheden ontwikkelen en jezelf uitdagen kunnen bijdragen aan een gezonde geestelijke staat. Daarnaast is het belangrijk om tijd te nemen voor zelfreflectie en dankbaarheid om een gevoel van vervulling en tevredenheid te bevorderen.

Door deze zes pijlers in je dagelijks leven te integreren, kun je een evenwichtige en holistische benadering van gezondheid en welzijn bereiken. Het kost tijd en inspanning om nieuwe gewoonten te ontwikkelen, maar de beloningen zijn talrijk en kunnen leiden tot een langer, gelukkiger en gezonder leven.

Op deze manier ben ik deze keer snel klaar met mijn bijdrage. Ik hoop overigens wel dat het allemaal klopt wat de computer 'uitgespuugd' heeft.

*Theo Martens.*



# Zorg en ondersteuning nodig?

Hoe werkt dat dan?

Themabijeenkomst op woensdag 2 april, aanvang 14.00 uur, in 't Kwartier. De inleiders zijn een deskundige van het Sociaal Team van de gemeente Asten en mw. Mia Kusters, clientondersteuner en mantelzorgmakelaar in Someren. Senioren worden steeds ouder en het aantal ouderen neemt sterk toe. Senioren hebben in de huidige en toekomstige tijd relatief veel behoefte aan zorg en ondersteuning. Wat komt er kijken als we zorg of ondersteuning nodig hebben en we dit willen aanvragen. Waar kunnen we terecht en hoe gaat het in de praktijk werken als een aanvraag in behandeling wordt genomen.

Om op deze vragen antwoord te krijgen hebben we een afgevaardigde van het Sociaal Team van de gemeente Asten uitgenodigd, samen met mw. Mia Kusters, clientondersteuner en mantelzorgmakelaar in Someren. Het Sociaal Team van de gemeente Asten geeft uitleg over de diensten van de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) U wordt geïnformeerd over huishoudelijke ondersteuning, individuele begeleiding en dagbesteding in de groep woonaanpassingen en mogelijkheden voor vervoer. Mw. Kusters praat over wat het inhoudt als mensen thuis of in een instelling zorg ontvangen en over mogelijke mantelzorg. Mw. Kusters heeft veel ervaring in het verwijzen van aanvragers en het begeleiden van de vraag naar mantelzorg.

Gezien het actuele onderwerp nodigen wij u van harte uit voor deze bijeenkomst.

Meer informatie over dit onderwerp is te verkrijgen via 06 – 37291318 en/of [t.leenders.vd.beuken@gmail.com](mailto:t.leenders.vd.beuken@gmail.com)

U kunt zich voor deze bijeenkomst aanmelden bij Henk van Kessel via e-mail: [secretariaat.sv.asten.ommel@gmail.com](mailto:secretariaat.sv.asten.ommel@gmail.com) of telefonisch via 06 – 52417525.

*Bestuur Seniorenvereniging Asten en Ommel*



## In memoriam Guus Zeebregts



Op 3 februari 2025 is op 86-jarige leeftijd Guus Zeebregts overleden. Guus had al een tijdje gezondheidsproblemen, maar zijn overlijden kwam toch nog onverwacht. Voor onze Seniorenvereniging heeft Guus een 10-tal jaren het secretariaat bemand in de periode 2012-2023, waarvan de laatste 5 jaar samen met ondergetekende. Hij was altijd accuraat in zijn verslaglegging van de maandelijkse bestuursvergadering en de jaarvergadering. Naast zijn secretarisfunctie heeft Guus ook de nodige andere zaken geregeld voor onze vereniging, zoals het inschrijven voor acties van Astense winkeliers om geld in te zamelen voor onze vereniging en het aankondigen van evenementen.

Persoonlijk kende ik Guus als een eerlijk en rechttoe-rechtaan persoon. Guus was altijd antipolitiek, moest niets hebben van het politieke gekonkel bij de gemeente of in Den Haag en dat liet hij vaak weten als je met hem sprak. In de herfst en winterperiode was hij vaak wat depressief en verlangde dan naar de lente en de zomer.

Ann en familie: de komende tijd heel veel sterkte gewenst, mede namens het bestuur van Seniorenvereniging Asten en Ommel.

*Henk van Kessel (secretaris)*





## Onze overledenen

Wij gedenken onze overledenen. Wij willen langs deze weg de familie graag ons medeleven betuigen en hen veel sterkte toewensen.



Dhr. Nico Meuffels  
83 jaar

Burg. Ruttenplein 108, Asten  
overleden op 29-01-2025

Dhr. Guus Zeebregts  
86 jaar

Vegaplein 14, Asten  
overleden op 03-02-2025

De redactie van De Luidklok verzoekt de familie om bij het overlijden van een seniorenlid een bericht te sturen aan het secretariaat van de Seniorenvereniging Asten/Ommel, p/a:

*Henk van Kessel,*  
tel. 0493-697364

*Voordeldonk 54,*

*5721 HM Asten.*

*e-mail: [secretariaat.sv.asten.ommel@gmail.com](mailto:secretariaat.sv.asten.ommel@gmail.com)*

## Samen eten zorgt ook voor fijne ontmoeting

Het samen eten was weer een fijne ontmoeting op 22 januari jl. Met 97 leden waren we te gast in Zaal van Hoek, waar we alle ruimte voor onszelf hadden en genoten van een heerlijk 3-gangen diner. De volgende keer dat we weer samen met elkaar gaan eten is op woensdag 23 april. We zijn dan te gast bij De Grutter. Aanmelden kan pas na het verschijnen van de volgende Luidklok.

*Tiny Leenders - v.d. Beuken.*



# de Grutter

# Verslag Alzheimer Café 4 februari

## **Veiligheid en vrijheid**

Ja, veiligheid en vrijheid botsen wel eens. Het vinden van de juiste balans is een zoektocht die zorgverleners, persoon met dementie en naasten samen moeten maken. Hiermee kunnen we de boodschap van deze bijeenkomst samenvatten. Gespreksleider Monique v.d. Heuvel-Bohnen en gast Mariska Slegers, locatiehoofd bij Amalia in Asten, namen de ruim zestig aanwezigen mee in de stappen en overwegingen die in het begeleiden van mensen met dementie gemaakt worden.

Vrijheid is een groot goed in Nederland; het staat niet voor niets omschreven in onze grondwet. Die vrijheid moeten we ook mensen met dementie geven, zo lang dat verantwoord is voor hun eigen veiligheid en die van hun omgeving. Dat geldt als mensen thuis wonen. Moet je mensen met dementie hun sigaretje of wijntje afnemen als ze dat altijd gewend zijn geweest? Nee, maar kies de momenten. Beperk het aantal rookmomenten, doe (voor de veiligheid) een rookschort aan. Begin niet 's morgens met dat wijntje, maar beperk het bijvoorbeeld met een klein flesje in de avond. Is iemand gewend om te gaan fietsen of wandelen? Laat dat zo lang mogelijk doorgaan. Zorg wel dat hij/zij een briefje met adresgegevens en een contactadres bij zich heeft.

Dat geldt ook na verhuizing naar een verpleeghuis. Laat de persoon met dementie zo lang mogelijk zijn vertrouwde dingen doen. Daarbij is een goede intake van belang. Hoe is de leefstijl van de persoon met dementie, wat waren de gewoontes en liefhebberijen en welke dingen passen absoluut niet bij hem/haar. Dus roken kan, maar wel buiten en in gezelschap van een verzorgende. Een glaasje wijn? Ja, maar op geschikte momenten en met mate. Wandelen? Ja, maar afhankelijk van de persoon met dementie en in overleg met de naasten: vrij naar buiten (maar wel met briefje met gegevens en eventueel met GPS-tracker), alleen in de tuin of alleen binnen het gebouw. Dus het 'opendeurbeleid' dat steeds vaker uitgangspunt is, betekent niet dat de deur van het verpleeghuis open gaat en iedere bewoner vrij in en uit kan lopen. Voor iedere bewoner wordt in overleg bekeken wat wel en niet kan en waar verantwoordelijkheid ligt indien iemand de weg terug niet vindt. Risico's zijn nooit helemaal uit te sluiten.

Ingewikkelder is de vraag: hoe vul je vrijheid in als de persoon met dementie niet meer eet of drinkt of zijn medicijnen niet inneemt? Dan is overleg met huisarts/verpleeghuisarts nodig. Kan er een andere, gemakkelijkere vorm van eten/drinken gevonden worden? Is minder, selectief eten een oplossing? Zijn alle medicijnen perse nodig of kan het met minder? Moeilijke keuzes, maar dwingen is geen optie.

Verder werd gewezen op het belang van openheid en van een netwerk. Laat je directe omgeving weten als er van dementie sprake is. Dan snappen de burens bepaald gedrag. Dan kunnen vrienden ingeschakeld worden om eens mee te gaan wandelen of een lid van de vertrouwde hobbyclub haalt de betreffende persoon thuis op.

Na de pauze werden niet alleen vragen gesteld aan Mariska Slegers, ook wijkagent Marloes kwam aan het woord en gaf welkome en duidelijke informatie over de mogelijke waarde van de politie/wijkagent. Hoewel dementie geen specifiek onderdeel is van de opleiding is er wel aandacht voor het omgaan met verwarde personen (steeds vaker in het nieuws). Ze gaf voorbeelden over situaties waarin ze te maken kreeg met dementie. Bij een supermarkt kon een klant niet betalen; het bleek dat het ging om een persoon met dementie die geen geld bij zich had. Of een persoon die de weg naar huis (verpleeghuis) niet meer wist.

**Tip 1:** van Marloes: vrouwen staan geregistreerd met de meisjesnaam, dus vermeld op het eerdergenoemde briefje met gegevens de meisjesnaam en niet alleen de gehuwden-naam.

**Tip 2:** zorg dat er een recente foto is van de persoon met dementie. Dan is zoeken gemakkelijker dan met een jeugdfoto. Bij vragen of zorgen over vermissing of veiligheidszorgen van een naaste met dementie kan de politie gebeld worden. Niet op 112 maar op 0900 - 8844. Verder waren er vragen over koken op gas, over crisisopvang, wel of niet fietsen en autorijden, de app burgernet en privacy. Met deze veelheid aan onderwerpen was de avond weer snel om.

Opgemerkt werd ook dat op het gebied van dementievriendelijkheid in Asten nog stappen gezet kunnen worden. In het overleg tussen onder andere gemeenten, zorgverleners en zorginstanties wordt hier gelukkig aandacht aan besteed.

### **Volgende ACP:**

Op de eerste dinsdag van maart is het carnaval, dus is er in maart geen Alzheimer Café.

De volgende bijeenkomst is op dinsdag 1 april met als thema: Wat is dementie?

*Johan van Lierop*



# Goed Voor Elkaar Asten

Landelijk en regionaal ontstaan steeds meer initiatieven om te komen tot zorgzame buurten. Ook de werkgroep Goed voor Elkaar wil graag verder met haar plannen om samen met anderen een mooi initiatief te starten. We hebben onze plannen al een tijd geleden voorgelegd aan de gemeente, maar helaas nog steeds geen antwoord. Gelukkig wel de belofte dat op korte termijn een gesprek zal volgen met de betrokken wethouder. Wederom moeten wij weer geduld hebben, we wachten ....

Annelies Dittner

*Goed voor elkaar!*

## Gezonde voeding en bewegen

Voor aankondiging: maandag 12 mei, 14.00 uur, in 't Kwartier.

Voor deze bijeenkomst hebben wij uitgenodigd Elmie van Deursen-Aarts uit Heusden. Elmie is deskundig op het gebied van voeding en beweging voor senioren en spreekt op 12 mei over hoe een passende voedingskeuze en beweging invloed kunnen hebben op vitaliteit van leven. Daarnaast brengt ze 'beweging' samen met ons op een ontspannen manier in de praktijk.

Wilt u graag meer informatie omtrent deze bijeenkomst? Dan kunt u bellen naar 06-37291318

*Tiny Leenders - v.d. Beuken.*



## Cultuurtrip op 28 maart

Onze volgende excursie is naar **museum Jan Cunen**, gevestigd in een monumentaal pand in **Oss**. We bezoeken hier de tentoonstelling:

### “Volgens vaste patronen”

Oss heeft lang een belangrijke tapijtindustrie gehad: Bergoss (1856-1982). Na de Tweede Wereldoorlog had deze fabriek het grootste weefgetouw van Europa. Daarmee produceerden ze als eerste een kamerbreed tapijt in ontelbare patronen. Denk hierbij aan het tapijt in de foyer van het Amsterdamse theater Tuschinski en het mosgroene tapijt waarop prinses Beatrix en prins Claus elkaar het ja-woord gaven.

In het museum zijn enkele honderden exemplaren van de vele ontwerptekeningen te zien. Negen kunstenaars zijn hiermee aan de slag gegaan. Zo herkent fotograaf Alex Pansier het patroon van een tapijt in de weerspiegeling van bomen in het water. Till Willems gaf het eindeloze ritme van zich herhalende vormen weer in een dansende draadfiguur, die ze spiegelde om tot cirkelvormige bewegingen te komen. Ton Smulders onderzocht de opbouw van het door hem gekozen Bergoss-ontwerp met visgraatmotief en vertaalde het naar ruimtelijk werk. Meer informatie over de kunstenaars en de werken is te vinden op de website: [www.museumjancunen.nl](http://www.museumjancunen.nl)



*De foyer van Tuschinski*



## Het programma:

- 12.30 uur      Vertrek vanaf parkeerterrein bij voormalig Berkvens Meubelen.  
13.30 uur      Koffie/thee met gebak in de Brasserie van het museum.  
14.30 uur      Rondleiding tentoonstelling “Volgens vaste patronen”.

Na de rondleiding kan, voor wie wil, op eigen gelegenheid de vaste collectie bekeken worden. Als iedereen voldoende heeft gezien, rijden we naar huis. Wel of niet nog langs de vaste collectie gaan kan per auto afgesproken worden.

De kosten: € 32,- per persoon. Bent u in het bezit van een museum-jaarkaart of een VIP-kaart van de vriendenloterij, dan zijn de kosten € 23,50. Dit is inclusief: koffie/thee met gebak, entree museum, de rondleiding, de bijdrage voor de chauffeur (parkeerkosten inbegrepen) en organisatorische kosten. We reizen met eigen auto's en gaan uit van vier personen per auto. Informatie voor de chauffeurs volgt later.

## Aanmelden:

1 Stuur een mail naar: [cultuurtrips@gmail.com](mailto:cultuurtrips@gmail.com) of bel: 06–18659017 (Maria) en geef daarin aan:

- Uw naam.
- Met hoeveel personen u komt (ook daar graag de namen van).
- Uw 06 telefoonnummer.
- Of u wilt rijden en hoeveel personen u kunt meenemen.
- Of u een museumjaarkaart / VIP kaart heeft.

2. Na het versturen van de mail graag het bedrag overmaken naar rekening: NL 21 RABO 0103 6305 97 t.n.v. KBO Asten/Ommel met vermelding van 'Oss 28 maart' en de voor- en achternaam van de deelnemer(s).

**In verband met reserveringen graag opgeven vóór 12 maart.**

*Werkgroep Cultuurtrips: Maud, Loes, Marijke, Rita, Maria en Rikie.*

## Verhuizen als je ouder wordt?

Steeds vaker horen we de vragen: Kan en wil ik blijven wonen in dit huis? Is het beter om te verhuizen naar een seniorenwoning of een appartement? Moet ik niet plaats maken voor een gezin met kinderen?

### ***Langer in je eigen huis blijven wonen***

Het is heel duidelijk: de meeste ouderen willen in hun vertrouwde omgeving blijven wonen. Op deze plek ligt immers de persoonlijke historie. Een leven lang heb je van alles meegemaakt in dit huis. Lief en leed is er gedeeld. De kinderen zijn er opgegroeid. Er zijn soms aanpassingen gedaan om het tot een thuis te maken; de sfeer in huis bevalt prima. Je bent gehecht aan de buurt. De directe omgeving is bekend. Daar is niks mis mee. Zolang het goed gaat

### ***Ouder worden betekent meestal een verandering in de levenssituatie***

Met de jaren die verstrijken, komt vaker de gedachte om 'kleiner' te gaan wonen. De stap zetten om het daadwerkelijk te doen? Voor veel mensen erg lastig. Er verandert dan ook veel. Vergeet ook de kosten niet. Allemaal herkenbare redenen om toch te blijven wonen op de vertrouwde plek. Als de levenssituatie verandert, ga je de woonsituatie anders bekijken. Aanpassingen kunnen een oplossing bieden. Dank aan een traplift, het overbruggen van drempels, een aanpassing in de douche of de inzet van domotica (handige snuffjes voor in huis). Maar wat als de gezondheid achteruit gaat of als de partner overlijdt? Dan komt meestal het moment om er over na te denken. Heel vaak is dat eigenlijk te laat.

### ***Als de behoefte aan zorg toeneemt***

Een woning met aanpassingen kan dan een uitkomst zijn. Liefst een woning met voorzieningen op 'pantoffelafstand' (of 'rollatorafstand') tot de huisarts, apotheek, winkels, bibliotheek en activiteiten. Een fijne leefomgeving is ook van belang. Kan ik blijven genieten van groen in de buurt? Is er de mogelijkheid om te ontspannen, activiteiten te ondernemen of anderen te ontmoeten?

### ***Nultredenwoningen of seniorenwoningen***

Voor velen de beste optie. Een woning waar je bij de voordeur komt, zonder dat je trappen moet lopen. Een huis waar je ook zonder trappen lopen de keuken, de huiskamer, het toilet, de badkamer en de slaapkamer kunt bereiken. Steeds vaker hebben deze woningen bredere deuren zodat ook mensen in een rolstoel er kunnen wonen. Meestal zijn de badkamer en de toiletruimte aangepast. Veel mensen met een ichamelijke beperking kunnen in een nultreden- of seniorenwoningen prima wonen en leven.

### ***Wat is wijsheid? Op tijd nadenken .....***

Waarom? Omdat het aantal aangepaste woningen veel te klein is. Er is te weinig aanbod en er wordt niet snel genoeg gebouwd. Veel ouderen bedenken te laat dat een verhuizing verstandig is. Dan is er vaak ook geen keuzevrijheid meer. Mensen moeten dan accepteren wat zich aandient. Steeds vaker buiten de eigen vertrouwde omgeving. Soms zelfs buiten het eigen dorp. Het is dus belangrijk om op tijd na te denken over de woonwensen voor straks. Dus ook al is de behoefte nu nog niet aanwezig, het is toch belangrijk om stil te staan bij de toekomst. Stel u de vraag: "Wat als het mij overkomt ....."?

### ***Huurders van Bergopwaarts***

Oudere huurders hoeven niet te wachten op het aanbod op de website van Bergopwaarts of op Wooniezie. Zij kunnen een gesprek aanvragen met Wiljan Raijmakers van Bergopwaarts. Hij is verantwoordelijk voor het project "Van Goed naar Beter". Tijdens een bezoekje bij u thuis beantwoordt hij uw vragen. Hij bespreekt met u wat uw (toekomstige) wensen zijn en bekijkt wat de mogelijkheden zijn. Daarbij hoeft het niet alleen te gaan over verhuizen. Hij kan ook adviseren over aanpassingen, zodat u langer in uw huis kunt blijven wonen. Bijvoorbeeld via de opplusregeling. Huurders kunnen via die regeling kosteloos een aantal voorzieningen laten aanbrengen. Kijk hiervoor op de website van Bergopwaarts.

Wiljan Raijmakers kunt u bellen op nummer: 0493 – 327339.

Of stuur een e-mail naar [w.raijmakers@bow.nl](mailto:w.raijmakers@bow.nl)

U kunt voor vragen ook contact opnemen met Huurdersbelangenorganisatie De Peel: [bestuur@hbodepeel.nl](mailto:bestuur@hbodepeel.nl)



De ideale woonsituatie is voor iedereen anders. Het is dus goed om na te denken over het soort woning van je voorkeur. Ook de ligging en de buurt kunnen overwegingen zijn. Nultredenwoningen of seniorenwoningen

Voor velen de beste optie. Een woning waar je bij de voordeur komt, zonder dat je trappen moet lopen. Een huis waar je ook zonder trappen lopen de keuken, de huiskamer, het toilet, de badkamer en de slaapkamer kunt bereiken. Steeds vaker hebben deze woningen bredere deuren zodat ook mensen in een rolstoel er kunnen wonen. Meestal zijn de badkamer en de toiletruimte aangepast. Veel mensen met een lichamelijke beperking kunnen in een nultreden- of seniorenwoningen prima wonen en leven.

Een huis met een tuin of een appartement? Wonen in de nabijheid van groen of bepaalde voorzieningen, zoals huisarts, apotheek, buurthuis, bibliotheek en winkels?

Wil je meer informatie?

Kijk eens op websites als [lekkerblijvenwonen.nl](http://lekkerblijvenwonen.nl) en [beter-oud.nl](http://beter-oud.nl)

*P.S.*

*In de volgende Luidklok komt een verslag over de ervaringen van een echtpaar dat recent is verhuisd van een gezinswoning naar een seniorenappartement van Bergopwaarts.*

## Wandelen met De Trappers

Samen een rondje lopen is gezellig en heel gezond. Wie loopt gezellig eens een keertje mee? U bent van harte welkom. Op 22 januari hebben we met De Trappers weer een fijne wandeling gemaakt. Elke 2e en 4e woensdag van de maand lopen we met de Seniorenvereniging een rondje door en rond Asten. De eerstvolgende keer, na het verschijnen van dit blad, is op 12 maart en daarna op 26 maart. We starten om 09.30 uur bij 't Kwartier en drinken na afloop gezamenlijk een kopje koffie. De groep is meestal niet zo groot, maar heel gezellig. Meer informatie is te verkrijgen bij Peter Verweijen, 06 - 36 29 58 60.



*Peter Verweijen.*

## Wandelen met de Stappers omgeving van Schin op Geul

Nadat we in januari in De Rips gelopen hebben en in februari in de Drunense Duinen zijn geweest, is het dit keer de beurt aan iets stevigers. We gaan wandelen in Zuid-Limburg en wel in de buurt van Schin op Geul; een voorjaarstocht. Na een aantal wandelingen zonder hoogteverschillen is het weer genieten van wat straffer werk, van klimmen en dalen. Dat gaan we doen in een omgeving die garant staat voor prachtige vergezichten. We hebben al eens in deze omgeving gewandeld, maar dit keer probeer ik stukjes uit twee wandelingen samen te voegen tot één wandeling. Dat betekent dat ik nog niet tot in detail kan weergeven wat we allemaal tegen zullen komen. Ik moet deze wandeling nog uitzetten dat kan pas begin maart. We wandelen op donderdag 20 maart a.s. en vaststaat dat we vanuit Scheulder gaan vertrekken. De lengte van de wandeling wordt om en nabij 20 kilometer. Je hebt in deze omgeving de kastelen Schaloen en Genhoes en je kunt over de Schaelsberg en langs de Daolkesberg (daolke staat voor kauwtje, een kleine kraaiachtige) wandelen. Ook het prachtige Gerendal kom je hier tegen. Kortom, een heuvelachtig landschap dat doorsneden wordt door dalen en holle wegen. Eenieder die een beetje bekend is met deze omgeving moet bekennen dat het hier meer dan goed wandelen is. In mijn ogen een van de toppers. Ik kan me nog herinneren dat ik als jongen met een vriendje helemaal vanuit





Ubach over Worms (huidige Landgraaf) naar Schin op Geul reisde naar zijn oma. Hij vertelde mij, lopend in een mooie holle weg, dat hier de Witte Wieven wel eens verschenen en zich heuvelopwaarts lieten meezeulen op de rug van wandelaars. Ik was onder de indruk en heb herhaaldelijk omgekeken. Als buitenmens was ik toen al onder de indruk van deze streek. Kom en loop met mij mee in deze prachtige omgeving met onderweg een uitstekende horecagelegenheid. Het belooft een mooie dag te worden.  
Met vriendelijke groeten,

*Jo Jurgens, 06 – 48360783*



## Wandelen in De Bikkels in Vlierden

Op donderdag 6 maart is iedereen welkom om mee te wandelen. Deze wandeling wordt georganiseerd door Senioren I.V.N Asten-Someren en heeft een lengte van 5 km. De meesten onder ons kennen De Bikkels in Vlierden wel, een plek waar veel jeneverbessen groeien. Dé toplocatie van deze soort in Noord-Brabant. De rijke historie die het gebied herbergt is niet bij iedereen onbekend. We lopen langs een familiebegraafplaats en Brandsma's Bos, elk met hun eigen verhaal. Ook de natuur krijgt een prominente plaats in deze wandeling.

De Vlierdense Bossen stonden vroeger bekend als de Brouwhuissche Heide. Zo'n honderd jaar geleden werd een groot bos (390 hectare) van grove dennen aangeplant op dekzand en deels op zandverstuivingen. Waar de jeneverbessen groeien is een 5 ha. heideterrein grotendeels begroeid met de zeldzame plant. Het gebied staat lokaal bekend als de Tutjesbergen. Een tutje is een heks. Met enige fantasie kun je door de grillige vormen die de jeneverbessen hebben, hierin bij maanlicht spoken of heksen zien. Iedereen is welkom om deel te nemen aan deze ontspannen wandeling. We vertrekken vanaf de parkeerplaats aan de Rootweg (hoek Ostaderstraat) in Asten en we carpoolen waar mogelijk.

*Mart Strijbosch*

## Mevrouw Drika Berkvens-van der Laak 100 jaar

### “As ge niks doet, komde ge er nie.”

Drika Berkvens-van der Laak is geboren en getogen in Liessel, op de boerderij van haar ouders. Zij groeide op tussen vier broers en drie zussen. Acht kinderen telde het gezin en Drika was de op één na jongste. Inmiddels is zij de laatste levende van deze mooie kinder-schare. In 1955 trouwde Drika met haar Bert. Ze gingen samenwonen in de Peel en begonnen een boerderij. Drika moest even wennen aan die “naakte Peel”. Het land moest gecultiveerd en flink bemest worden om er iets moois van te maken. Hard werken en de handen uit de mouwen steken was dit jonge echtpaar met de papelepel ingegoten.

Trots was het stel toen zij in de eerste jaren twintig mijten op het land hadden staan, bestaande uit rogge en haver. Als jonge, stoere meid klom Drika boven op een van de mijten en ze herinnert zich nog goed het weidse uitzicht: “We keken zo ver weg dat ik zeven kerktorens zag van de omringende dorpen, het was een nakende Peel.”

Na jaren hard werken werd de grond rijker en beter. Er kwamen wat koeien, kippen en varkens bij. Bert en Drika waren een perfect team samen. Ze wisten beiden van aanpakken. En zelfs nu ze 100 jaar oud is, kan ze nog zeggen: “Vanmorgen nog weinig gedaan”. Gedurende de jaren werden er wat ‘kindjes gekocht’, zoals ze dat vroeger zeiden, en zo raakte het gezinnetje langzaam compleet. Het was echter niet altijd rozengeur en maneschijn; ook verdriet bleef Bert en Drika niet bespaard. Hun zoon Frans overleed in 1978 en van hun dochter Annie moesten zij in 2008 afscheid nemen. Maar het motto van Drika hield haar op koers: “Het doet veel pijn, en verdriet blijft, maar als ge zelf niks doet, ga de nie vooruit. En vooruit moesten we wel!”

Op zondagmiddag pakte Drika regelmatig de fiets en fietste met de kinderen naar Liessel. Er werd in Liessel een uurtje bijgepraat en dan ging Drika met de kinderen weer terug op de fiets naar de Peel, want werk was er altijd. Ook op zondag.



Een mooi voorbeeld hoe vooruit-strevend en modern er in het huwelijk van Bert en Drika al werd gedacht, laat een verhaal uit 1964 zien. Het echtpaar kon de eerste eigen auto aanschaffen. Hoe kan het anders: een DAF. Maar een auto zonder rijbewijs was niet zinvol. Bert zei tegen zijn Drika: “Ik wil mijn rijbewijs halen, maar jij gaat ook. Jij moet de auto ook kunnen gebruiken.” Na wat tegensputteren – want “ze had al werk zat” – ging ook Drika op rijles. Nog vele jaren heeft zij genoten van haar rijbewijs en toerde ze rond in de gezinsauto. Meestal om de kinderen bij bar slecht weer toch even naar school te brengen, hoewel die kinderen groot zijn geworden met de fiets.

Op de vraag: “Hoe kijk je terug?” antwoordde Drika: “Ik heb nergens spijt van en ben tevreden. Ik heb in de laatste 100 jaren een goed leven gehad.” Haar kinderen wonen allemaal in een van de omliggende dorpen en dochter Henriëtte is duidelijk een verzorgende spil. Maar ook haar jongens, de kleinkinderen en achterkleinkinderen vergeten haar niet. Ze vinden allemaal de weg naar deze bijzondere oma in De Lisse.

Toen de tijd kwam, nam de oudste zoon de boerderij over en vertrokken Bert en Drika naar Asten. Eerst naar de Bergweg, en later naar een in pandige, maar zelfstandige aanleunwoning in De Lisse. Daar woonden ze tot 2009 nog samen. Toen moest Drika afscheid nemen van haar Bert. Rustiger aan doen was voor Drika oké, maar stilzitten was er nog steeds niet bij. Vanaf 1990 heeft Drika vrijwilligerswerk gedaan bij Amaliazorg, voorheen de Missiezusters. Vooral de tuin was altijd een trekpleister voor haar en regelmatig ging ze op verzoek van een bewoner samen met hem of haar naar buiten. Drika kon voor allerlei hand- en spandiensten gevraagd worden. Een extra praatje, een wandeling, bloemen water geven, noem maar op. Iemand die meer dan welkom was. Ze komt nog steeds wekelijks bij Amaliazorg, maar nu alleen nog om te kaarten.

Het doen van vrijwilligerswerk en klaar staan voor een ander zat het echtpaar in het bloed. Samen zijn ze jarenlang actief geweest voor ‘Tafeltje Dek Je’. Samen in de auto, met Bert achter het stuur en Drika ernaast, brachten zij bij ouderen het eten thuis. Daar denkt ze nog met veel plezier aan terug als ze het verhaal, met duidelijke pretogen, vertelt. Wat heeft ze eigenlijk niet gedaan? In elk geval heeft ze veel gebreed en tot op hoge leeftijd gesport. Ook nu kun je haar nog tegenkomen in De Lisse achter de rollator en soms neemt ze stiekem een kijkje bij de gymles.

Haar zoon Sjef was bij het gesprek aanwezig en vertelde over de coronatijd, hoe moeilijk die tijd was voor zijn moeder. Hij vertelt: “Zij werd stiller en veranderde en we voelden dat ze achteruitging.” Dat maakte de kinderen ongerust en die besloten in te grijpen. De korte contacten via het balkon van het appartement waren niet voldoende voor deze warme vrouw. Ze haalden hun moeder naar ‘huis’. Ze kwam bij het gezin van dochter Henriëtte in huis en al snel zagen ze moeder weer opknappen. Eenzaamheid was de grootste vijand in die tijd en die hebben ze gezamenlijk met hun zorg verslagen.

Ik heb genoten van de ontmoeting met Drika en om samen met haar en haar zoon terug te blikken op haar leven. Ik zal haar motto goed onthouden: “As ge zelf niks doet, komde er nie.” Haar geheim voor ouder worden is simpel: “Gewoon doorademen!”

*Jeanne Melters, redactielid.*



## “Lid werft lid” campagne 2025

Ook in 2025 hebben we weer een “lid werft lid” campagne. Wij verzoeken u om aan familie, vrienden of kennissen te vragen of ze lid willen worden van Seniorenvereniging Asten en Ommel. Sinds 2020 hebben we ruim 140 nieuwe leden kunnen werven met deze campagne.



De voordelen van het lidmaatschap van onze vereniging:

- 1) Belangenbehartiging en dienstverlening op lokaal en landelijk niveau, waaronder cliëntondersteuning, ouderenadviseur, belasting hulp en klussendienst.
- 2) Activiteiten op het gebied van ontspanning, sport, cultuur, zingeving, educatie en sociaal contact, zoals wandelen met De Stappers, koersballen en de spellenmiddag.
- 3) Direct financieel voordeel via regelmatige kortingen bij lokale en landelijke bedrijven, zoals voordeel op energie of aanschaf van een bril.
- 4) Informatievoorziening via o.a. het tijdschrift ONS, het lokale informatieblad De Luidklok, enkele websites en informatiesessies in 't Kwartier.
- 5) De mogelijkheid om zinvol vrijwilligerswerk te doen.

Meer details over de voordelen zijn te vinden op onze website: <https://www.seniorenverenigingastenenommel.nl/lidmaatschap/>

Brengt u als lid een nieuw lid aan in de periode van 1 januari 2025 t/m 31 december 2025 dan ontvangt u een Kadobon Asten van € 10,-. Degene die de meeste leden aanbrengt in 2025 ontvangt in het begin van 2026 een Kadobon Asten van € 50,-.

U kunt de aanmelding voor een nieuw lid aangeven bij onze leden-administrateur Ad Vermeulen, tel. nr. 06 – 22 73 41 44 of via e-mail: [ad.vermeulen71@gmail.com](mailto:ad.vermeulen71@gmail.com). Bij de aanmelding moet minimaal de naam, het adres en een telefoonnummer van de betreffende persoon worden doorgegeven. Ad zal dan zelf contact opnemen met het nieuwe lid om de resterende informatie te verzamelen en nadere uitleg over het lidmaatschap te geven.

*Het bestuur van de Seniorenvereniging Asten en Ommel*



## Dagtocht voorjaar 2025

Na een periode van feestdagen en vakantie mijnerzijds, eindelijk weer een bericht over onze prachtige dagtochten. Op woensdag **4 juni 2025** staat er een onvergetelijke dag op het programma.



Eén dag vol ontspanning, inspanning, gezelligheid en prachtige bezienswaardigheden. Onze bestemming is Paleis Het Loo. Maak een reis door de geschiedenis en ontdek de grandeur van Paleis Het Loo, het voormalige koninklijke paleis in Apeldoorn. Dit schitterend gerestaureerde paleis biedt een unieke inkijk in het leven van de Oranjes. Nu, na de nieuwste verbouwing, behoort dit paleis tot de mooiste musea van Europa. Wandel door de imposante zalen, bewonder de indruk-wekkende interieurs en geniet van de adembenemende Paleistuinen die met hun fontein en bloemperken een lust zijn voor het oog. Bezoek ook het stallenplein. Daar zijn te bezichtigen een collectie auto's en koetsen en de "woonwagen" waarin Wilhelmina vroeger zat te schilderen. In het onderhuis reis je door de tijd. Er wordt een introductie-filmpje getoond hoe Het Loo in 335 jaar veranderd is. En er is nog veel meer ... Natuurlijk wordt ook de inwendige mens niet vergeten. We hebben wederom een heerlijke lunch en een 3-gangen diner op het programma staan. Kortom een dag om niet te missen.

Opstapplaatsen en vertrektijden van de bus:

Ommel: Onze Lieve Vrouwenplein.	08.40 uur
Asten: De Schop.	08.45 uur
Asten: De Klepel.	08.55 uur

Het bedrag van € 84,= per persoon graag overmaken op rekeningnummer NL 21 RABO 0103 6305 97 t.n.v. KBO Asten/Ommel, met vermelding 'Dagtocht voorjaar 2025.'

Mensen met een Museumjaarkaart of een Vriendenloterijkaart krijgen korting. De korting wordt ter plekke geregeld, dus vergeet niet om de kaarten mee te nemen.

U kunt aanmelden vanaf 10 maart 2025 onder vermelding van: Naam, adres, telefoonnummer, dieetwensen, opstapplaats, Museumjaarkaart en Vriendenloterijkaart. Aanmelden kan via e-mail of telefonisch.

E-mail: [senior.reizen.asten@hotmail.com](mailto:senior.reizen.asten@hotmail.com)  
Telefoon: Agnes 06 - 38 00 27 52  
Telefoon: Carla: 06 – 12 98 31 30

Reisgroet.

*Agnes Verdonschot.*

“Regel iets, dat is beter dan niets.”

**Themabijeenkomst over nalatenschap en financiële zaken.**

Deze bijeenkomst vindt plaats op woensdag 12 maart om 14.00 uur in 't Kwartier in Asten. Gastsprekers zijn Martien Giebels uit Heusden, erkend ICR-nalatenschapscoach en Peter Köster uit Someren, werkzaam bij Rabobank Peelland Zuid.

Martien Giebels gaat in op nieuwe financiële ontwikkelingen in de wereld van Zorg voor jezelf en je nabestaanden. Wat kan ik nu regelen voor mijzelf als ik het straks zelf niet meer kan en hoe regel ik zaken voor mijn nabestaanden. Onderwerpen zijn o.a. erfbelasting en testamenten, eigen bijdragen voor zorg in instellingen, enz. Eventuele vragen aan Martien Giebels kunnen vooraf gesteld worden via: [mg.nalatenschapscoach@gmail.com](mailto:mg.nalatenschapscoach@gmail.com)

Peter Köster uit Someren, en werkzaam bij Rabobank Peelland Zuid, gaat in op het vernieuwde seniorenbeleid van de bank. Hoe staan we er als senioren financieel voor. Hoe willen we wonen en wat zijn de financiële mogelijkheden daarvoor. Hoe om te gaan met leencapaciteit, overbruggingskrediet, mogelijkheden voor subsidie voor duurzaamheid, enz. Ook is er gelegenheid voor het stellen van vragen en persoonlijke dienstverlening naderhand.

U kunt zich voor deze bijeenkomst aanmelden bij Henk van Kessel via e-mail: [secretariaat.sv.asten.ommel@gmail.com](mailto:secretariaat.sv.asten.ommel@gmail.com) of telefonisch via 06 – 52417525.

*Bestuur Seniorenvereniging Asten en Ommel*



## Informatie(cursus) valpreventie



Zoals u weet zet de gemeente Asten in op valpreventie en organiseert voor inwoners van 65 jaar en ouder gratis informatiebijeenkomsten en cursussen over valpreventie.

### **'Ik sta sterk'- bijeenkomst over valpreventie in Ommel en Asten**

De eerste bijeenkomsten 'ik sta sterk', die in 2024 in Asten werden gehouden, waren een groot succes. Dit jaar komen er ook bijeenkomsten in de kerkdorpen. Op donderdag 20 februari is er een bijeenkomst in Ommel (De Kluis) geweest en op donderdag 17 april is er een bijeenkomst in Asten ('t Kwartier). De bijeenkomsten zijn van 15.00 tot 17.00 uur en speciaal voor 65+ers die nog zelfstandig thuis wonen. Deelname is gratis.

### **Informatiebijeenkomst**

Tijdens deze bijeenkomst krijg je informatie en tips over verschillende onderwerpen die invloed hebben op vallen. Risico's in en om huis, het gebruik van medicijnen, een slechte houding en je spierkracht, schoeisel en voeding komen aan bod. Alle deelnemers doen een test met een zogenaamde 'Smart Floor': een vloer die registreert hoe je loopt. Vervolgens ga je met de uitkomsten van die test in gesprek met een fysiotherapeut. Ook andere professionals als apotheker, diëtist, ergotherapeut en podotherapeut zijn aanwezig om je persoonlijke situatie met je door te nemen en tips te geven.

### **Ik sta sterk: valpreventie-trainingen**

Wanneer uit de test blijkt dat je een verhoogd risico op vallen hebt, kun je gratis deelnemen aan valpreventie-trainingen. Deze worden begeleid door professionals als bijv. fysiotherapeuten. Er zijn verschillende mogelijkheden. Je stemt zelf met de fysiotherapeut af welke vorm het beste bij jou past. De eerste trainingen voor eerdere deelnemers zijn inmiddels afgerond en de reacties van deelnemers zijn heel positief. Mensen geven aan zich zekerder te voelen met bewegen, beter te weten waar ze op moeten letten en minder angstig te zijn geworden om te vallen. Daarnaast zijn de meeste deelnemers meer gaan bewegen. En, niet onbelangrijk, mensen vonden het gezellig.

## **Aanmelden en meer informatie**

De coördinatie van dit programma ligt bij Onis Welzijn. Je kunt je aanmelden via de agenda op de website van Onis Welzijn. Daar vind je het onderdeel 'valpreventie'. Aanmelden voor de bijeenkomst is noodzakelijk, deelname is gratis en VOL=VOL.

Voor vragen mail je naar [valpreventie@oniswelzijn.nl](mailto:valpreventie@oniswelzijn.nl) of bel je tijdens kantooruren met 0493 - 44 12 34.

Met vriendelijke groet,

*Lotte Groothusen*  
*Coördinator Sport & Bewegen*  
*0493 – 441251*  
*[www.oniswelzijn.nl](http://www.oniswelzijn.nl)*

## **Rugzakjes**

De mens draagt in zijn leven  
een onzichtbare rugzak mee.  
Bergt er zijn vreugdes en zijn zorgen,  
'n verzameling van wel en wee.  
Soms is de rugzak zwaar van stenen,  
en soms is ie weer eens vederlicht.  
Dan blijft er soms wat ruimte over,  
maar meestal kan ie niet meer dicht!  
Kijk je in een verloren uurtje  
de hele inhoud nog eens door.  
Dan kan er meestal wel iets verdwijnen  
wat zijn waarde reeds verloor.

Langzaam word je rugzak leger,  
's levensmiddag is voorbij.  
En bij het naderen van de avond  
werp je een deel van je last opzij.  
Maar er is nog veel van waarde,  
dat je koestert en graag behoudt.  
Al zijn het soms maar kleinigheden,  
maar is de waarde meer dan goud.  
Ieder draagt zijn eigen rugzak,  
niemand die hem overneemt.  
En je hoeft niet bang te wezen  
dat een dief je hem ontvreemd.



*Anny Ermers*

## De Kracht van Geluid: Een reis door de jaren heen

Geluid omringt ons dagelijks en speelt een cruciale rol in ons leven, vooral naarmate we ouder worden. Heeft u er ooit bij stilgestaan hoe onze waarneming van geluid verandert? Van het gelach van kleinkinderen tot de rustgevende klanken van de natuur, geluiden verrijken ons bestaan. Maar wat gebeurt er in onze hersenen wanneer we luisteren en hoe beïnvloedt dit ons welzijn?

Horen is meer dan alleen het waarnemen van geluidsgolven. Het begint met het omzetten van deze geluidsgolven in elektrische signalen die onze hersenen bereiken. De samenwerking tussen onze oren en hersenen stelt ons in staat om geluiden te begrijpen en erop te reageren. Echter, naarmate we ouder worden, kunnen veranderingen in ons gehoor het volgen van gesprekken bemoeilijken. Dit kan leiden tot frustratie en gevoelens van eenzaamheid en depressie.

Geluidstherapie en muziektherapie zijn waardevolle hulpmiddelen in diverse situaties. Ze kunnen helpen bij emotionele verwerking, het omgaan met psychologische uitdagingen, het bevorderen van sociaal contact en het ondersteunen van herinneringen bij mensen met geheugenproblemen. Daarnaast verlichten deze therapieën stress, bieden ze creatieve expressie, ondersteunen ze herstel na ziekte en verbeteren concentratie, aandacht en geheugen; met andere woorden de cognitieve vermogens.

Als je zorgen hebt over je gehoor, negeer het dan niet. Een gesprek met een audicien kan waardevolle inzichten bieden en helpen bij het vinden van oplossingen om je gehoorervaring te verbeteren. Audiciens zijn gespecialiseerd in het beoordelen van gehoorproblemen en kunnen adviseren over hoortoestellen of andere hulpmiddelen die je leven kunnen verrijken.

Blijf luisteren, blijf leren, en laat geluid je leven verrijken! Of het nu gaat om het genieten van muziek, het luisteren naar de geluiden in de natuur of simpelweg het delen van verhalen met vrienden en familie, geluid is een essentieel onderdeel van ons leven dat ons verbindt met de wereld om ons heen!

*Anouck Castenmiller, (triage) audicien.*

## Werkgroep Vieringen en Activiteiten

We schrijven eind februari 2025. Ongelooflijk zo snel als de tijd gaat! En ik ben niet de enige die dit zo voelt! Zo kijken we naar het vuurwerk en proosten we met elkaar met een glaasje bubbels, zo zijn we 2 maanden verder en snakken naar de lente!

En dat doen we ook met de activiteiten die op de rol staan.

### *\* De Spellenmiddag.*

De eerste spellenmiddag van het jaar werd goed bezocht en zoals vanouds: heel erg gezellig. Op maandag 10 februari jl. was de volgende spellenmiddag. Daarover een volgende keer meer, omdat deze kopij al op 8 februari bij de redactie moest zijn.

Heeft u ook zin om met anderen 2 uurtjes te ontspannen bij bordspelletjes? Loop dan eens binnen. U bent van harte welkom en er is altijd plaats voor nieuwkomers!

Mens-Erger-Je-Niet, Skip Bo, Scrabble, Triomino, Rummikub, Letra Mix, Boggle en Ganzenbord, zijn de spellen waarmee u eventjes de zorgen kunt vergeten.

Wat: De Spellenmiddag.  
Wanneer: maandag 17 maart (1 week later i.v.m. carnaval!).  
Waar: In zaal B van 't Kwartier.  
Tijdstip: Vanaf 13.30 uur tot ongeveer 16.00 uur.  
Kosten: Kosten van de koffie of thee met koekje.

### *\* De Liederentafel.*

De Liederentafel, die verzorgd wordt door de zangers van Toffel Vier, staat ook weer op de planning! Een fijne middag, die 4x per jaar plaatsvindt, en waar degenen die er al langer komen, altijd ontzettend graag bij willen zijn. We gaan weer zingen uit de liederenbundel, luisteren naar het eigen repertoire van Toffel Vier en wie graag iets wil voordragen of zingen kan dat natuurlijk ook! Schroom niet: kom ook eens luisteren en mee zingen: zingen verbreedert, verbindt, geeft ontspanning en plezier.

Wat: Liederentafel met Toffel Vier.  
Wanneer: maandag 10 maart.  
Waar: In zaal B van 't Kwartier.  
Tijdstip: Van 13.30 uur tot 15.30 uur.  
Kosten: De prijs van koffie of thee met koekje.



*\* Vier de lente!*

Met de volgende activiteit is de werkgroep achter de schermen al druk bezig. Voor de leden van onze Seniorenvereniging wordt in de maand april weer een gezellige middag georganiseerd onder het motto: "Vier de Lente!" Een middag met koffie of thee en iets lekkers erbij, waarna iedereen kan gaan genieten van een muzikaal ingevulde middag.

Wat: Vier de Lente!  
Wanneer: vrijdagmiddag 11 april a.s.  
Waar: In de grote zaal van 't Kwartier.  
Tijdstip: Aanvang 13.30 uur tot ongeveer 16.30 uur.  
Kosten: Voor deze middag worden kaartjes verkocht à € 2,-- per persoon.

*\* Kaartverkoop voor de middag "Vier de Lente!"*

Deze lentemiddag wordt u aangeboden door het bestuur van onze Seniorenvereniging Asten en Ommel.

Voor deze middag worden kaartjes verkocht.

Alleen met dit gekochte kaartje heeft u toegang tot deze middag.

Bewaar dit kaartje dus heel goed: zonder kaartje GEEN toegang!

Wat: Kaartverkoop voor "Vier de Lente!"  
Wanneer: Op dinsdag 1 april (eh.., nee, dit is GEEN aprilgrap!)  
Waar: In de hal van 't Kwartier.  
Hoe laat: Van 10.30 uur tot 12.00 uur. (en: OP =OP!)  
Kosten: € 2,-- per persoon/per kaartje.

Wij hebben er al zin in en vinden het gewoon fijn om het een en ander voor u, als lid van onze Seniorenvereniging, te mogen en kunnen organiseren. We kijken ernaar uit! U doet toch zeker ook mee?

*Namens de werkgroep Vieringen en Activiteiten: Inge Veenhuizen.*

Kopij voor de volgende Luidklok  
graag inleveren  
uiterlijk zaterdag 8 maart



## Activiteiten vanaf 1 maart t/m 31 maart 2025

Kijk voor activiteiten, nieuws en achtergrondinformatie, foto's van eerdere activiteiten en de complete Luidklok ook eens op [www.seniorenverenigingastenenommel.nl](http://www.seniorenverenigingastenenommel.nl)

Activiteiten Seniorenvereniging Asten en Ommel	
Liederentafel	Maandag 10 maart van 13.30 – 15.30 uur in 't Kwartier.
Spellenmiddag	Maandag 17 maart van 13.30 – 16.00 uur in 't Kwartier.
Seniorenvereniging ontmoetingspunt	Elke dinsdagmorgen van 10.00 – 12.00 uur bij café van Hoek.
Koersbal	Elke donderdag van 13.45 – 16.00 uur in sporthal De Schop.
Wandelen met De Trappers	Woensdag 12 maart en woensdag 26 maart. Start om 09.30 uur bij 't Kwartier.
Wandelen met De Stappers	Donderdag 20 maart. Wandelen rondom Schin op Geul / Gulpen. Vertrek om 08.00 uur bij de parkeerplaats aan de Ceresstraat.
Wandelen met IVN - senioren	Donderdag 6 maart. Locatie: De Bikkels in Vlierden. Afstand: 4 km. Vertrekpunt: De Stulp. Vertrektijd: 13.00 uur. Onderwerp: 'Stuifzand / Jeneverbes'. (verzamelen bij De Stulp. Dit is op de grote parkeerplaats tussen het IVN-gebouw en de hockeyvelden)
Informatiemiddag	Woensdag 12 maart. Onderwerpen: Testament en bankzaken. Aanvang: 14.00 uur.
Jaarvergadering	Woensdag 19 maart. In de grote zaal van 't Kwartier. Aanvang: 14.00 uur.

Thuis in De Kluis	
Elke woensdag	Van 09.30 uur tot 11.30 uur CREA onder leiding van Betsie Jansen.
Elke woensdag	12.00 uur gezamenlijke 3 gangen maaltijd, verzorgd door 't Lijssels Vertier.
Elke woensdag	Van 13.30 uur tot 16.30 uur Activiteitenmiddag: voor elk wat wils.

Andere activiteiten	
Alzheimer Café Peelland	Elke 1e dinsdag van de maand in 't Kwartier. Zaal open vanaf 19.00 uur.
Biljartvereniging Nooit gedacht	Elke dinsdag- en donderdagmiddag van 13.00 tot 17.00 uur. In 't Kwartier.
Koffie-uurtje	Elke zondag van 14.00 uur tot 16.00 uur in 't Kwartier.
Wandelgroep Asten	1 uur wandelen in de omgeving van Asten. Start, elke dinsdag, om 10.30 uur voor de ingang van 't Kwartier. Aanmelden is niet nodig. Meer info via (0493) 441232 of <a href="mailto:s.pennings@oniswelzijn.nl">s.pennings@oniswelzijn.nl</a>
Rikconcours	Elke vrijdag in Den Dissel. Aanvang 13.30 uur. Inschrijven vanaf 13.15 uur.
Bridgeconcours	Elke dinsdag in Den Dissel. Aanvang 13.30 uur. Inschrijven vanaf 13.00 uur.

## Activiteiten Savant de Lisse

In de Lisse vinden wekelijks diverse activiteiten plaats. Ook externen kunnen deelnemen aan deze activiteiten.

	Tijd	Activiteit	Locatie	Kosten
<b>Ma</b>	14.30-16.00	Handwerk vereniging	Restaurant	-
	14.30-16.00	Diamond painting	Restaurant	Eigen spullen meenemen
<b>Di</b>	10.30-11.30	Geheugen training	Restaurant	€ 2,- per maand
	14.30-16.00	Sjoelen en Rummikub	Restaurant	-
<b>Wo</b>	10.30-11.30	Geheugentraining	Restaurant	€ 2,- per maand
	10.30-11.30	Gymvereniging	3 <sup>e</sup> etage	€ 5,- per maand
	14.00-16.30	Rikken	Koffiecorner	-
	14.30-16.00	Breien	Restaurant	-
<b>Do</b>	10.15-11.30	Crea	2 <sup>e</sup> etage	€ 6,- per maand
	14.00-16.15	Kienen vanuit Astense Gehandicapten Vereniging	Restaurant	€ 4,- per kaart
<b>Vrij</b>	10.30-11.30	Geheugentraining	Restaurant	€ 2,- per maand

Bent u benieuwd naar onze extra activiteiten? Laat het ons dan weten door ons een mailtje te sturen of even te bellen. Dan houden wij u elke maand op de hoogte van onze activiteitenplanning. Bij Savant de Lisse is iedereen welkom !

Voor meer informatie:  
 Team welzijn Savant de Lisse  
 E-mail: [welzijn.delisse@savant-zorg.nl](mailto:welzijn.delisse@savant-zorg.nl)  
 Telefoonnummer: 0493-329590

# Colofon

Bestuur:		
Voorzitter:	Theo Martens theomartens@hotmail.nl	tel. 06-57039513
Secretariaat:	Henk van Kessel secretariaat.sv.asten.ommel@gmail.com	tel. 06-52417525
Penningmeester:	Connie van Bussel	tel. 06-54907255
Leden:	Lies van de Cruijs Tiny Leenders-van den Beuken	tel. 06-10228891 tel. 06-37291318
Cliëntondersteuners:	Koene Scheepstra Ad van Grootel	tel. 06-24300377 tel. 0493-693365
Ouderenadviseurs:	Jan Bosch jangmbosch@kpnmail.nl Maria Sauvé mariasauve@hotmail.nl	tel. 06-23509999 tel. 06-25369519
Ledenadministratie:	Ad Vermeulen advermeulen71@gmail.com	tel. 06-22734144
Klussendienst:	Frans van der Vleuten (bellen ná 18.00 uur a.u.b.) (bij een urgent probleem mag u direct bellen)	tel. 06-28050001
Belastinghulp:	ledere eerste vrijdag van de maand van 9.00 tot 11.00 uur. (Alleen na afspraak. Bel hiervoor naar 0493-671234 's ochtends of 's middags op maandag t/m donderdag)	
Sociaal Team Asten:	Loket: dinsdag en donderdag 9.00 tot 12.00 uur. Gemeenschapshuis 't Kwartier – Kerkstraat 10, Asten. Telefonisch: op maandag t/m donderdag van 9.00 - 17.00 uur. (0493-671234) E-mail: sociaalteam@asten.nl Website: www.sociaalteam-asten.nl	
Rekeningnummer Seniorenvereniging:	NL21RABO0103630597 Rabo Asten	
Onze website:	www.seniorenverenigingastenenommel.nl	
De Luidklok:		
Eindredactie:	Peter Berkvens	tel. 06-19955648
Redactielid:	Jeanne Melters	tel. 06-20746540
Redactieadres:	Gré Döpping deluidklok@gmail.com	tel. 0493-692052
Lay-out:	Ria de Jong	tel. 06-39809258

# Op zoek naar leuke activiteiten?

Dan zijn onze dagactiviteiten iets voor u!



**Vindt u het moeilijk om uw dag op een goede manier in te vullen? Of komt u de deur niet meer zo makkelijk uit?**

**Dan zijn de dagactiviteiten van Hof van Bluysen misschien iets voor u.**

## **Een gezellige en huiselijke omgeving**

Samen met 8 tot 10 leeftijdsgenoten brengt u de dag op een gezellige en aangename manier door in een huiselijke omgeving.

## **Er is voor elk wat wils**

U geeft aan wat u leuk vindt en wij regelen activiteiten die bij u passen. Wij zijn pas tevreden als u een leuke dag hebt gehad.

**Amaliazorg** biedt in Asten de mogelijkheid om deel te nemen aan dagactiviteiten.

Dit is een combinatie van dagbesteding en ontspanning voor thuiswonende ouderen.

## **Hoe zien de dagactiviteiten eruit?**

- één of meerdere dagen per week
- maandag t/m vrijdag van 10.00-16.00 uur
- begeleiding door vaste medewerkers
- gezamenlijke lunch of warme maaltijd
- gedeeltelijke vergoeding mogelijk
- gevarieerde activiteiten (buiten en binnen)

## **Reactie ZorgkaartNederland 30 maart 2020**

*"Mijn vader nam deel aan de dagactiviteiten. Daar wordt liefde en aandacht gegeven aan de deelnemers. Zowel door de medewerkers als de vrijwilligers. Er worden leuke spellen gedaan, gezongen en geknutseld. Hij zat altijd op tijd klaar voordat de taxi er was. Dat geeft wel aan hoe graag pap daar naar toe ging."*

Wilt u meer informatie? Neem dan contact op.

## **Amaliazorg Hof van Bluysen**

Wilhelminastraat 29, 5721 KG Asten  
telefoon 0499 365959

(vraag naar het cliëntservicebureau)

e-mail [cliëntservicebureau@amaliazorg.nl](mailto:cliëntservicebureau@amaliazorg.nl)

website [www.amaliazorg.nl](http://www.amaliazorg.nl)





# Meesters voor het oog

Wij geven  
jouw ogen het  
allerbeste. Het  
scherpste zicht,  
maximale allure  
en je ogen in  
topconditie.



## Oogmeting

Wij meten je ogen nauwkeuriger dan de meeste andere opticiens. Dat noemen wij de Microprecisie oogmeting. Zo ben je zeker van de perfecte brilscherpte, word je minder snel moe en worden klachten als hoofdpijn eenvoudig voorkomen.

## Audicienservice

Oogwereld is niet alleen hét adres voor oogzorg, maar ook voor hoorzorg. Zo kun je bij een aantal Oogwereld winkels terecht voor hoorzorg en beschikken wij over verschillende hoorzorgcentra. Onze audiciens bieden dezelfde hoge kwaliteit, deskundigheid en service die je kent van onze eigen oogspecialisten.

**Met een blik van onze meesters geven we jouw ogen het allerbeste. Echt een wereld van verschil.**



**oogwereld | philip**

Burgemeester Wijnenstraat 44, Asten  
0493 694 232 • [oogwereld.nl](https://www.oogwereld.nl)