

Voorwoord juni

Als U dit leest is het al juni en in deze maand gaan veel senioren op vakantie; gaat U naar een zonnige bestemming of blijft U in eigen land? Als U er met de e bike op uit trekt adviseer ik U een fietshelm te kopen, enige tijd geleden maakte mijn vrouw een ernstige val met hoofd- en beenletsel. Snel bij de rijwielspecialist helmen gekocht! Senioren zijn veel in het nieuws; we wonen te lang in een groot huis en willen niet graag verhuizen. Een alternatief bijv. een betaalbaar appartement is vrijwel niet aanwezig in onze gemeente.

Het z.g. knarren hof beleeft een opkomst in Nederland, gezellig bij elkaar met eventuele zorg die geboden wordt; in Leersum wordt binnenkort het eerste knarren hof koopwoning project opgeleverd; het is alleen kleinschalig met maar 6 appartementen.



Richard Postma

Kersen eten in Cothen



Graag zetten we de traditie voort van het kersen eten in juni. Dit jaar is de datum dinsdag 25 juni. We gaan weer op de fiets of met de auto naar de bekende KERSENHUT in Cothen, waar we om 10.30 uur worden ontvangen met een heerlijk kopje koffie of thee met een kersenvlaai. Daarna is er gelegenheid om kersen te kopen in de boomgaard of iets anders lekkers in de winkel. U dient zich vooraf even aan te melden bij Bram Dekker (0343-518826). Wanneer u met de auto gaat, wilt u dan aangeven of u iemand mee kunt nemen. Wanneer u met iemand wilt meerijden, wilt u dan €2,50 aan de chauffeur betalen?

Agenda

Datum	Activiteit	Locatie*
	elke dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur	Cantina, Doorn
	elke woensdag van 10.00 uur tot 12.00 uur	't gebouwtje
	elke 1 ^e en 3 ^e donderdag van de maand, Koffiedrinken, om 10.30 uur	Nieuw Salem
	ledere tweede donderdag van de maand Kleuren, om 10.00 uur	de Ontmoeting
	ledere vierde donderdag van de maand. Puzzelen en sjoelen, om 10.00 uur	de Ontmoeting
	ledere donderdag, koffiedrinken van 10.00 tot 11:30 uur	Kapel in Maarn
25 juni	Kersen eten, zie deze blz.	Cothen
9 juli	Fietsen voor mijn eten, zie blz. 3	
16 juli	Prinsheerlijk	Nieuw Salem
8 augustus	Prinsheerlijk	Nieuw Salem
18 september	Prinsheerlijk	Nieuw Salem

Bezoek aan de Abdij van Berne 1 mei 2024

Wat je in een tijdsbestek van 7 uur al niet kan beleven!

Rond 10 uur vertrek vanaf 't Hoge Licht, met de bus naar Heeswijk-Dinther, rondleiding door het klooster, het landgoed rondom de kerk met een RK-dienst voor iedereen, een in de kloosterkeuken bereide tomatensoep met worstenbroodje en nazitten op het zonovergoten terras met een abdijbiertje of iets dergelijks en rond 5 uur weer heelhuids terugbezorgd op het beginpunt. Het was een voorrecht deze dag te hebben mee mogen maken.

Jan Pols en zoon Mike



Iedereen kreeg een Goodiebag mee naar huis

Kort verslag ALV 16 april 2024

Voor het eerst hebben de KBO en PCOB als ouderenbonden voor de Utrechtse Heuvelrug besloten om een gezamenlijke Algemene ledenvergadering te houden, dit keer in het Hoge licht te Driebergen-Rijsenburg. Omdat een ALV het hoogste orgaan binnen een vereniging is, moest natuurlijk de agenda worden aangepast in verband met de besluitvorming over bijvoorbeeld de financiële en bestuurlijke zaken zoals verkiezing van bestuurders en het bepalen van beleid. Voorafgaand aan de behandeling van de agenda moesten de 44 aanwezige leden zich inschrijven volgens de KBO of PCOB die zij vertegenwoordigen. Zoals verwacht en na controle door de kascontrolecommissies zijn alle financiële en bestuurlijke zaken over 2023 goedgekeurd en hebben de twee besturen decharge gekregen over de financiën en het gevoerde beleid. Richard Postma is als bestuurder KBO Utrechtse Heuvelrug herkozen voor de volgende periode. Voor 2024 en komende jaren hebben de aanwezige leden veel vertrouwen in de samenwerking tussen de KBO en de PCOB zoals die nu door de twee besturen gezamenlijk wordt uitgevoerd. Wel moeten wij actiever worden t.o.v. de samenwerking met Heuvelrug Senioren te Maarn en bij de inspraak in het Senioren Platform. Zij worden namelijk steeds meer een actief adviesorgaan naar de gemeente; het vrijblijvende gaat eraf. Basis voor de toekomst worden de nieuwe participatiewet en de wet Algemeen Bestuursrecht.

Rob van den Hoek, notulist namens KBO en PCOB U.H.

Valpreventie



In april ben ik begonnen met de cursus Valpreventie bij de Bosrand in Driebergen, 5 weken lang 2x in de week 1,5 uur lang.

Niet wetende wat mij te wachten stond, meldde ik mij bij Fysiotherapie bij de Bosrand; we waren met acht personen tussen de 65 en 81 jaar.

We werden getest op een mooi circuit, waar zelfs de stoeptegels van Driebergen en de bosweg van de Utrechtse Heuvelrug waren nagebootst.

Ik was best onzeker hoe dit ging aflopen, maar in de loop van de tijd

voelde ik mijn zelfvertrouwen groeien en dat zag ik ook bij de andere cursisten.

Op donderdag, de tweede dag in de week, begonnen we met oefeningen met als doel dat we 5 weken later staande konden vallen.

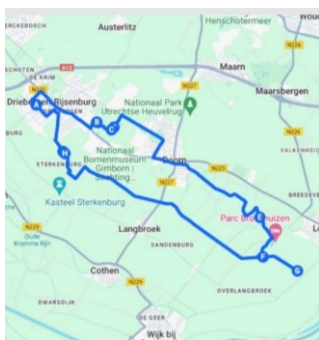
De kracht van herhaling speelde hierbij een belangrijke rol, waardoor ik het vertrouwen opbouwde dat wanneer ik zou vallen, ik automatisch de juiste handelingen zou gaan doen.

De cursus heet "valpreventie" en dat hebben we zeker geleerd in die 5 weken. Door het circuit 5 weken te lopen, liepen we de laatste keer in volle snelheid zonder te vallen en gingen we met volle tevredenheid de deur uit. Vallen kunnen we allemaal iedere dag, ieder uur maar om het te voorkomen is deze cursus een aanrader.

José Keijzer



Ontdek de Utrechtse Heuvelrug per fiets



Op dinsdag 9 juli 2024, nodigen we jullie uit om de prachtige Utrechtse Heuvelrug te verkennen tijdens een fietstocht van "Fietsen voor mijn Eten". Ontdek de groene landschappen en geniet van lokale lekkernijen tijdens deze unieke fietstocht!

We starten om 13.30 uur bij het Hoge Licht in Driebergen, waar we samen zullen verzamelen voor een gezellige middag. Met uw eigen e-bike gaan we op pad voor een tocht van ongeveer 30 kilometer door de betoverende natuur van de Heuvelrug.

Onderweg maken we twee tussenstops bij lokale ondernemers; de Historische Theetuin Bartiméus in Doorn en Tuinderij Steef en Eef in Leersum. Hier krijgt u de kans om de heerlijke streekproducten en unieke ambachtelijke creaties te ontdekken. Een mooie gelegenheid om even op adem te komen en te genieten van al het moois dat deze regio te bieden heeft.

Wil je graag deelnemen aan deze gezellige dag? Meld je dan vóór 1 juli 2024 aan bij José Keijzer via telefoonnummer 06-37616056. Deelname is kosteloos voor leden van de KBO/PCOB. Eventuele kosten onderweg bij lokale ondernemers zijn voor eigen rekening.

Mis deze kans niet om samen met andere leden de Utrechtse Heuvelrug te verkennen en te genieten van al het moois en lekkers dat onze regio te bieden heeft! Zet de datum dus alvast in je agenda en hopelijk zien we je op 9 juli!

Terugblik op de KPL-lezingen van 2023 en 2024

In het achter ons liggende seizoen hebben we maandelijks op de 4e dinsdagmorgen een KPL-lezing gehouden in 't Hoge Licht in Driebergen. Er was alle ochtenden een goede belangstelling. We luisterden naar verhalen over de Byzantijnse spiritualiteit en over de gemeenschap in IONA. We hoorden van de Krimp in de kerk en over filosoferen met kinderen. En er waren boeiende verhalen over Buitenplaats Broekbergen en over oud Rijsenburg. En wanneer ik dit schrijf, hebben we nog een lezing van Monseigneur Woorts over Maria tegoed. Kortom een serie boeiende lezingen, die in plaats zijn gekomen van de IKO-lezingen. Ook voor het komende seizoen zijn al afspraken gemaakt met inleiders over zeer interessante onderwerpen. De 4e dinsdagmorgen van september, oktober en november zou u al in uw agenda kunnen noteren.



Vrijdag soepdag, ook in de zomermaanden

Alweer enkele jaren is er iedere vrijdag SOEPDAG in De Ontmoeting, Hoofdstraat 113 (achter Koek en Ei) in Driebergen. Voor één euro wordt er een heerlijke kop soep geserveerd met een stukje stokbrood. Het is een initiatief van de diaconie. Er wordt iedere vrijdag verse soep gemaakt en van 11.30 tot 13.30 uur bent u van harte welkom. Reserveren is niet nodig. Komt u ook een keer gezellig op vrijdag een bakje soep mee-eten?



Maandelijks OV inloop in Driebergen

Gemeente Utrechtse Heuvelrug wil dat mensen makkelijk met het openbaar vervoer kunnen reizen. Reizen met het OV is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Daarom is er voor inwoners met vragen over het OV elke maand een OV-spreekuur met OV-ambassadeurs.

OV-inloopspreekuur

Iedere tweede dinsdag van de maand kunt u tussen 10.00 en 11.30 uur zonder afspraak langskomen in bibliotheek. Tijdens het spreekuur kunt u vragen stellen over reizen met het OV. Bijvoorbeeld hoe u een OV-chipkaart aanvraagt, hoe u een reis plant via 9292 en welk abonnement het beste bij u past. De OV-ambassadeurs helpen u graag om zelfstandig op reis te gaan.



Datum: dinsdag 11 juni 2024

Tijd: 10.00 - 11.30 uur

Locatie: De Bibliotheek Z-O-U-T, Locatie Driebergen, Hoofdstraat 164, Driebergen

Ledenmutaties KBO

Nieuwe leden:

Mw.. M. van Yperen

Mw. S. Blessing

Overleden:

Mw. R.C.M. Verheul-Oostveen

Opgezegd:

Hr. A.L. van der Burg

Ledenmutaties PCOB

Contact met KBO Utrechtse Heuvelrug

telefoon: **06 4064 9074**

e-mail: kbo.utrechtseheuvelrug@gmail.com

website: kbo-pcob-seniorenheuvelrug.nl

Ledenadministratie & Penningmeester:
penningmeesterkboh@gmail.com

Activiteiten: José Keijzer, tel. **06 3761 6056**

Postadres secretariaat: Rob van den Hoek
Park Sparrendaal 58
3971 SN Driebergen

Contact met PCOB Driebergen – Maarn – Doorn

e-mail: secre.pcobdriebergen23@gmail.com

website: kbo-pcob-seniorenheuvelrug.nl

Ledenadministratie en Penningmeester:
secre.pcobdriebergen23@gmail.com

Activiteiten: Bram Dekker: tel. **06 5374 7125**,
e-mail: bramdekker2012@gmail.com

Postadres secretariaat: F. Piersma
Dennenlaan 2,
3971 JG Driebergen-Rijsenburg

Website: www.kbo-pcob-seniorenheuvelrug.nl

www.seniorenplatformheuvelrug.nl

Nieuwsbrief:

Redacteur: Richard Postma & Bram Dekker

Realisatie: Kyra van der Grijn

Insturen nieuwe kopij: 15 juni 2024 (voor juli en augustus)

Locatie	Adres	Locatie	Adres
de Ontmoeting	Hoofdstraat 113, Driebergen	't gebouwtje	Woudenbergseweg 52, Maarsbergen
Nieuw Salem	De Lei 86, Driebergen	Ontmoetingskapel	Kapelweg 45, Maarn
't Hoge Licht	Klaproos 2, Driebergen	Cantina	Cultuurhuis in Doorn