

DABOS

Dungense Belangen Organisatie Senioren



DECEMBER

Jaargang 4 nr. 12/2024

Colofon

JAARGANG 4 - DECEMBER - 2024

DuBOS is een nieuwsblad van
KBO-DuBOS i.s.m. De Ware Jacob

Secretariaat

Gerard Verhoeven
E-mail: kbo-dendungen@hotmail.com

Redactie nieuwsblad

Nienke Smits (hoofdredacteur & vormgeving)
Jeanne van der Donk

Eindredactie nieuwsblad

Maria Rutjes

Redactieadres nieuwsblad

redactie@kbodubos.nl

Redactie De Ware Jacob

Chantal van der Steen
Angelique Haex

Redactieadres De Ware Jacob

de.ware.jacob@live.nl

Bezorging nieuwsblad

Jeanne van de Veerdonk
Cor Gijsbers
(voor vragen tel. 06 - 11 04 35 45)

Foto voorblad

Fotoclub Den Dungen

Beheer website DuBOS

Nienke Smits
E-mail: website@kbodubos.nl

Uitleenservice Hulpmiddelen

Gerry de Keijzer tel: 06-45720935
Wim van Doorn tel: 06-50408700

**Volgende nieuwsblad
Kopij inleveren uiterlijk
vóór 6 december a.s. bij:
redactie@kbodubos.nl**

**of bij Jeanne van der Donk
Grinsel 56
of bij Nienke Smits
Pastorijakker 43**

Personalialia

VAN ONZE LEDENADMINISTRATIE

Cor Gijsbers
Tel. 06 - 28 17 78 57
E-mail: c.gijsbers@kpnmail.nl

Nieuwe leden:

Mevr. Toos van den Broek-Verhoeven
Mevr. Bertien Schuurmans
Dhr. Theo Verhagen
Mevr. Nancy van Vught
Dhr. Willy Willems
Mevr. Marij Willems-van Emmerik

DuBOS heet hen welkom en wenst hen veel plezier met alle activiteiten van onze club.

Jarigen:

Alle leden die de komende tijd jarig worden, alvast hartelijk gefeliciteerd. Met speciale aandacht voor de kroonjarigen en de leeftijd der heel sterken. Leden vanaf 90 jaar komen elk jaar opnieuw op de feestkalender.

12 dec. Mevr. Jo Lamoen-Foolen 94 jaar
13 dec. Mevr. Nelly de Jong van Hamond 80 jaar
17 dec. Mevr. Tonny Schakenraad- van de Boogaard 94 jaar

Machtiging Contributie 15 januari 2025

Op 15 januari zal de contributie voor DuBOS voor het jaar 2025 via uw afgegeven machtiging overgemaakt worden naar onze penningmeester. Ruim twee-derde deel van onze leden heeft deze machtiging reeds afgegeven. Wij zijn daar heel erg blij mee, want het vergemakkelijkt de jaarlijkse contributie inning aanzienlijk. We hopen zeer dat ook de andere leden dit goede voorbeeld gaan volgen. U geeft deze machtiging af voor de contributie 2025 voor € 30 en voor gastleden voor €20.

Hebt U nog vragen over het afgeven van de machtiging neem dan contact op met de penningmeester Cor Gijsbers 06-28177857 of c.gijsbers@kpnmail.nl



DuBOS

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

Maandag: Yoga (Litserborg)

Les 1: 9.00 -10.00 uur

Les 2: 10.30 -11.30 uur

Les 3: 12.00 -13.00 uur

Mannenyoga: 13.30 - 14.30 uur

Les 4: 18.30 -19.30 uur

Maandag & dinsdag: Bewegen op muziek (Litserborg)

13.15 uur - 14.15 uur

Dinsdag: Biljarten (Grand-Café Litserborg)

vanaf 13.30 uur

Dinsdag: Sociaal eetpunt (Grand-Café Litserborg)

vanaf 17.30 uur (vooraf reserveren noodzakelijk)

Woensdag: Koor 'Zang en Vriendschap' (Litserborg)

14.00 uur - 15.00 uur

Woensdag: Country & Line dance (Litserborg)

(vanaf 4 september)

13.30 uur - 15.30 uur

Woensdag: Sociaal eetpunt (Grand-Café Litserborg)

vanaf 17.30 uur (vooraf reserveren noodzakelijk)

Even weken: Kaartmiddag (rikken en jokeren)

13.30 - 16.30 (Grand-Café Litserborg)

Oneven weken : Haak & breicafé

14.00 - 16:00 uur (Grand-Café Litserborg)

NIET WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

Vr 29 november: Koersbal

13.30 - 15:30 uur (Litserborg)

Ma 9 december: Bingo avond

19.30 - 22:30 uur (Litserborg)

Vr 13 december Kerstviering

13.00 - 16.30 Kerk + Litserborg

Za 14 december: Kerstmarkt

15.30 - 20:30 uur (Jacobusstraat)

Zo 15 december: Line-dance middag

13.30 - 17:00 uur (Litserborg)

Vr 20 december: Repair Café

13.30 - 16:30 uur (Litserborg)

Vr 27 december: Koersbal

13.30 - 15:30 uur (Litserborg)

Do 9 januari: Toneelmiddag

12.30 - 16:30 uur (Durpsherd, Berlicum)

Vr 17 januari: Repair Café

13.30 - 16:30 uur (Litserborg)

Di 28 januari: Voorlichtingsmiddag Veiligheid

13.30 - 16:30 uur (Litserborg)

Maandag tot en met Vrijdag geopend van 9.00 uur tot 22.00 uur (met uitloop mogelijkheid)

Zaterdag en Zondag geopend van 9.30 uur tot 18.00 uur.

Voor vragen kunt u altijd binnenlopen of neem contact op door te bellen naar:

Restaurant 073-5942966

Kantoor 073-5940192

Email: info@litserborg.nl

bedrijfsleider@litserborg.nl

1 december Langste tafel

€ 8,50

1 december Muziek/ dansmiddag

Gourmetten 20 december

17.30 uur

€ 19.95

Afwijkende openingstijden

December

**Zaterdag 21 december 17.00 gesloten
ivm personeelsuitje**

Dinsdag 24 december 15.00 gesloten

GEEN sociaal eetpunt

Woensdag 25 december gesloten

Donderdag 26 december gesloten

Dinsdag 31 december 15.00 gesloten

GEEN sociaal eetpunt

Woensdag 1 januari gesloten

Elke dinsdag en woensdag

Sociaal Eetpunt

17.30 uur

€ 8,50

Kaartjes te koop aan de bar

Kijk ook eens op onze nieuwe site

www.litserborg.nl

Nu 2024 op zijn einde loopt wil ik graag terugblikken op alle dingen die we het afgelopen jaar weer met elkaar georganiseerd hebben. Soms lijkt het allemaal wel vanzelfsprekend, echter niets in minder waar !

Onze koepelorganisatie KBO Brabant heeft afgelopen jaar een omslagpunt en een naamswijziging gehad. KBO is echter nagenoeg verdwenen, de nieuwe naam is Senioren Network Brabant. Nieuwe naam en nieuw logo heeft zijn intrede gedaan. Echter de inzet en expertise vanuit het bureau is zoals vanouds.



DuBOS
Dungense Belangen
Organisatie Senioren

Op deze naamswijziging komen we op de Algemene Leden Vergadering in maart zeker terug.

Ook heeft een zeer actieve commissie vanuit het bestuur voor de meest gevarieerde activiteiten en evenementen gezorgd. Als voorzitter laat ik dit dikwijls onder de aandacht komen en dat verdienen die dames ook. Eigenlijk spreek ik nu uit de grond van mijn hart voor sommige activiteiten zouden onze leden ook best actiever mogen worden. Dus kortgezegd kom naar onze activiteiten die we organiseren. Per slot van rekening is de vereniging DuBOS er ook voor u.

Omdat we het nieuwe jaar met veel nieuwe ambities in gaan, wil ik toch graag vast een nieuwtje aan u vertellen. Omdat we steeds meer als belangenorganisatie gaan fungeren, buiten de mooie activiteiten die we al organiseren, ligt onze focus steeds meer op de thema's WONEN, WELZIJN, ZORG en MOBILITEIT.

Hiervoor hebben we het afgelopen jaar al een drietal themabijeenkomsten gehouden. De animo was erg hoog, niet alleen in Den Dungen maar ook in de andere kernen van onze gemeente. We proberen samen met Senioren Network Brabant-Zeeland en andere partners hiervoor aandacht te houden. In het 1e kwartaal van 2025 gaan we ook weer starten met zeer interessante bijeenkomsten in het kader van o.a. het Levenstestament, maar ook de veiligheid in en rond je huis. Elders in dit blad lees je hier meer over.

Om DuBOS nog meer in beweging te krijgen gaan we begin van het nieuwe jaar een gespreksavond organiseren met de 1e generatie "energieke Dungenaren", lees senioren van 55 plus om eens te luisteren hoe die naar de toekomst kijken. Dit thema gaan we inzetten als de "Frisse Wind". De leeftijdscategorie van 55 plus is belangrijk om een juiste visie te krijgen op de komende jaren.

Als we met de gemeente in gesprek gaan, houden we zelfs 2040 al in het vizier. Klinkt ver weg, Echter als je ziet met sommige plannen die er liggen, is een toekomstblik van 15 jaar niet erg ver weg. Kijk eens naar de bouwplannen in en om het centrum van Den Dungen, deze hebben gemiddeld al deze looptijd !!! Daarom vinden wij het als DuBOS erg belangrijk dat de 55 plussers nu opstaan en mee gaan denken over hun toekomst. We willen immers ons dorp Den Dungen /Maaskantje leefbaar houden !!!

Graag wil ik u als voorzitter en mijn bestuursleden prettige feestdagen toewensen. Hopen u tijdens onze eerste activiteit in het nieuwe jaar, de toneeluitvoering, weer te mogen ontmoeten. Over deze uitvoering leest u ook verder in dit blad de nodige bijzonderheden. We gaan de toneeluitvoering dit jaar in samenwerking met BRES uit Berlicum organiseren. Waarom Berlicum??? In Den Dungen hebben ze zo groot uitgepakt met hun decor, dat we dit in Den Dungen nergens op kunnen bouwen. Dus het wordt..... D'n Durpsherd in Berlicum. Nogmaals, probeer gezond te blijven, hopen u in 2025 weer regelmatig te kunnen begroeten bij onze activiteiten.

Namens DuBOS,
Jan Cooijmans (voorzitter)



Voorlichtingsmiddag Thema VEILIGHEID



- Marcel van Gerwen
Adviseur Veilig Leven /Medewerker Risicobeheersing
Brandweer Brabant-Noord
- en
- Anton Hellings (wijkagent Den Dungen) Politie Basisteam Meijerij

Op dinsdag 28 januari a.s. organiseren we een voorlichtingsmiddag in Ontmoetingscentrum Litsersborg waarbij de bovenstaande professionals tips komen geven over een veilige omgeving in en rond huis. Deze middag begint om 13:30 uur. Deze middag is voor iedereen toegankelijk. Echter is het wel belangrijk dat je via een inschrijfstrookje (p.23) je aanmeldt voor deze middag.

Rijksoverheid

Maak het oplichters niet te makkelijk

pas op voor:

- babbeltrucs**
LAAT NIEMAND ZOMAAR BINNEN...
- hulpvraagfraude**
GELD GEVRAAGD?
'NIET GEBELD = GEEN GELD'
Hallo opa, mijn telefoon is stuk, zit in mijn nieuwe nummer
- spoofing**
MAAK NOOIT ZOMAAR GELD OVER
"HALLO DIT IS UW BANK"
- phishing**
EERST CHECKEN, DAN KLIKKEN

Onze wijkagent Anton Hellings komt een presentatie geven over de onderwerpen; spoofing, phishing, babbeltrucs etc. Zaken waarover je de laatste tijd veel hoort en leest. Belangrijke tips door onze wijkagent kunnen je zeker helpen om deze vervelende zaken te voorkomen. Veel senioren worden tegenwoordig slachtoffer van deze lastige babbeltrucs.

Samenwerken aan veiligheid.



Marcel van Gerwen geeft als Adviseur Veilig Leven uitleg over veiligheid in huis als het gaat over o.a. brandveiligheid, rook- en CO2 melders, maar ook andere nuttige tips om de veiligheid in huis te verbeteren. Door een duidelijke presentatie laat hij praktijkvoorbeelden zien waar het fout kan gaan binnen je huis. Maar ook aanbevelingen waar je je huis veiliger kunt maken als het om (brand)veiligheid gaat.

Wij bevelen u deze middag echt aan !!!



VERSLAG DAGREIS HILVARENBEEK



Een dagje mee met DuBOS, en dan nog wel mijn eerste dagje, kan zeker als zeer geslaagd beschouwd worden.

Een dagje naar Hilvarenbeek met leuke bestemmingen. Allereerst in de ochtend op bezoek bij de dorpsdokter, inderdaad een wel heel bijzonder adres en wel om twee, eigenlijk drie redenen. Allereerst viel de koffie of thee met vlaai zeker niet verkeerd, maar dat is iets wat we vaker zien. Maar het museum zelf is natuurlijk helemaal geweldig. Hier kijk je je ogen uit naar alle bijzondere gereedschappen die in de loop van de eeuwen zijn uitgevonden voor de medische wereld. Volgens mij op te delen in drie verschillende groepen:

Groep 1 Een kleine groep om bepaalde medische handelingen natuurlijk eenvoudiger te maken.

Groep 2 Een groot scala van instrumenten die hun nut wel hebben bewezen.

Groep 3 En als laatste groep, een nog groter scala gereedschappen volgens mij uitsluitend voor sadistische genoegen. Een hoeveelheid tangen, elektrische apparaten en enorme spuiten. Werkelijk waar, alleen de allersterkste mensen wisten deze ingrepen te overleven.

Zover het museum, maar het leukste gedeelte kwam nog toen de dokter begon te vertellen. Het hele verhaal hoe het er vroeger aan toeging en welke gereedschappen en hoe die daarbij werden gebruikt. Een pracht verhaal vol met veel hilarische momenten die bij mij toch wel de conclusie ocriep: Het is tegenwoordig niet alles, maar vroeger was het zeker niets.

Die ochtend van ons dagje DuBOS was een groot succes, maar de middag bracht ons nog veel meer en spande echt de kroon.

Allereerst allemaal weer in de bus en na een hele rit van wel 5 minuten kwamen we op het volgende adres. Het Orgel- en Kermismuseum. Hier hebben we met groot vermaak de hele middag gevuld. Toen iedereen zijn plekje gevonden had, kwam onze gastvrouw met een enorme stem ons welkom heten en het programma even doorpraten. Wat een stemvolume had zij, zo krachtig dat zij echt geen microfoon nodig had. Heerlijk nuchter en recht op de man af vertelde zij, met de nodige humor, het verhaal en de geschiedenis van hun levenswerk, van haar en haar man. Dat zij dat lekker nuchter deed bleek ook wel, toen iemand te kennen gaf, dat ze het niet kon verstaan, en hierop direct het antwoord kreeg: Dan moet je beter luisteren.

Vol vuur, passie en humor vertelde zij hoe het allemaal zo gekomen was. Te beginnen met een verzameling orgels voor straat, kermis en danstenten en het werk om alles draaiend en spelend te krijgen. Na deze intro kregen wij eerst een goede en verrassende lunch op mooie en kleurrijke bordjes, die we mochten gebruiken, maar niet mee mochten nemen. Na de lunch onder het genot van een drankje kregen we één voor één de orgels te horen. Een prachtig authentiek geluid, voor sommige toch een reden om een van de gehoorkappen op te zetten voor het grote aantal decibels. Uiteraard werd alles begeleid door haar verhalen over ieder orgel.

Toen we ze allemaal gehoord hadden, werden we uitgenodigd om af te dalen naar de kelder voor een fantastische beleving van een ouderwetse kermis van de 20e jaren van de vorige eeuw. Een geweldig verhaal vol komische momenten, onder het genot van popcorn, wafels, poffertjes, advocaatje met slagroom. Sommige van ons mochten natuurlijk vrijwilliger zijn en werden dien ten gevolge natuurlijk mooi voor de gek gehouden, tot groot hilarisch genoegen van de rest. Tot slot het rad van avontuur met een mand voor prijzen, die mooi verdeeld werd over de groep. Toen we deze emotie ook allemaal weer te boven waren, werden we weer in de bus geladen naar het derde adres. Hier in Hooge Mierde stond een heerlijk diner voor ons klaar. Een mooie afsluiting voor een fantastisch dagje met Dubos.

Organisatie van harte bedankt voor al jullie werk en tot volgende keer,

Christ



Kerstviering voor DuBOS leden



De Kerstviering houden we dit jaar op vrijdag 13 december in Litsersborg en begint om 13.00 uur in de Kerk, waarna we ons naar de Litsersborg verplaatsen.

We hebben aansluitend een afwisselend programma samengesteld. Ons zangkoor zal deze middag nog acte de présence in de kerk geven, waarbij enkele kerstliederen ten gehore worden gebracht.

Verder hebben een gezellig optreden dat wordt verzorgd door "Herman & Jos"
We sluiten de dag rond 16.30 uur af.

Uiteraard hopen en verwachten we dat iedereen deze bijzondere dag wil bijwonen.

Kosten € 7,50 p.p.

Aanmelden tot uiterlijk 1 december door het invulstrookje in de DuBOS-briefbus bij de infobalie Litsersborg te stoppen. Het invulstrookje vindt u op pagina 23.

Deze Kerstviering in Litsersborg is alleen toegankelijk voor leden DuBOS.

Beknopt programma van deze middag:
13:00 uur Kerkdienst verzorgd door Pastor Ch. v. Beurden samen met ons zangkoor
14:30 uur optreden Herman & Jos
16:30 uur einde middag



Beëindiging belastinginvuller, VOA en administratieve hulp door Henk Sanders.

Beste DuBOS leden,

Per 1 januari 2025 stopt Henk Sanders i.v.m. zijn gezondheid met zijn werkzaamheden als belastinginvuller, VOA en administratieve hulp. Met de mensen waarvoor hij werkzaamheden heeft verricht zal hij persoonlijk contact opnemen.

Als DuBOS bedanken wij Henk voor zijn geweldige inzet en heeft hij velen DuBOS leden geholpen met het invullen van belastingformulieren en administratieve hulp.

Plantenruilbeurs DuBOS gehouden op 19 oktober 2024

Wij hebben weer veel plantenliefhebbers welkom kunnen heten dit najaar. Men weet ons na een aantal jaren al goed te vinden in de achtertuin van Berdien en Toon. Het aanbod was weer overweldigend. Planten, struiken, piepjonge stekjes, zaadjes en een enorme hoeveelheid aardbeienplanten wisselden van eigenaar. Uit het aanbod van de vele aardbeienstekken is af te leiden dat het al met al een goed aardbeienjaar is geweest.

De kamerplanten verwisselden ook regelmatig van eigenaar. Want niet iedereen heeft de beschikking over een tuin waar je van alles uit kan halen. Maar ook voor deze liefhebbers was er genoeg te verhandelen. Het is altijd gezellig om met gelijkgestemde mensen ideeën uit te wisselen en bijvoorbeeld samen te klagen over de afgelopen slakkenplaag.

En wat zo fijn is, alle materiaal wat we overhouden kunnen we kwijt bij het kerkhof, waar altijd wel een plekje over is. Dus er gaat niets verloren. Dat is nog eens klimaatvriendelijk!

We zien u graag weer terug in het voorjaar bij de volgende plantjesruilbeurs.

Berdien Rijken en Sonja Blekkenhorst





Groot assortiment in bomen,
heesters en vasteplanten.
Vakkundig advies & scherpe
prijzen voor particulier en hovenier



Bossheweg 57 • Sint-Michielsgestel (Den Dungen)
Tel: 073-594 16 51 • Website: www.allebomen.nl



Van de Ven Uw Slager
Bossheweg 4, Den Dungen
T: 073-5941232



drukpromo
XL Printshop

DrukPromo B.V.
Flaas 4 V2
5275 HH Den Dungen

- | | |
|--------------------|-------------------|
| Flyers | Spandoeken |
| Posters | Vlaggen |
| Folders | Buitenreclame |
| Visitekaartjes | Textiel bedrukken |
| Brochures | Fotoproducten |
| Uitnodigingen | Fotocadeaus |
| Kopiëren / Printen | Grafisch ontwerp |

Voor meer info: www.drukpromo.nl



van buuren
fietscomfort

Uw ultieme fietscomfort. Daar gaan wij voor !

www.vanbuurenfietscomfort.nl
Campanulastraat 5 - 5271GX - Sint-Michielsgestel - 0735512530



EETCAFÉ
KEESJE

KOFFIE | LUNCH | DINER | BORREL

"Bourgondisch gastvrij!"

Poeldonk 17 | 5275 HP | Den Dungen | 073-594 2955
www.eetcafekeesje.nl



Star-light,
Natuurgeneeskunde

Een praktijk gespecialiseerd in:
Energetische Therapie, EMDR en Yoga

Therapeut: Carola Duis-Hendriks

Vergoeding is, afhankelijk van de polis, mogelijk
vanuit het aanvullende zorgverzekeringspakket.

Woudseweg 35, 5275 JJ Den Dungen
Tel-nr.: 073 - 850 04 11
E-mail: info@star-light.nl
website: www.star-light.nl

thelocalGym

jouw dorp, jouw vrienden, jouw gym

DuBOS heeft met Local Gym een afspraak kunnen maken over het abonnement bij deze fitnessclub. U krijgt dit abonnement kan dan tegen een gereduceerd tarief.



DuBOS geeft steeds meer aandacht aan het vitaal en fit blijven van hun leden. Daarom organiseren we o.a. Vitaliteitsdagen en vrij recentelijk nog de themadagen rond VALPREVENTIE. Maar omdat dit momentopnames zijn, willen we toch meer aandacht voor de continuïteit van vitaal ouder worden.

Deels bereiken we dit ook door onze clubjes, o.a. Bewegen op Muziek, bewegings- en ontspanningsoefeningen d.m.v. yoga, onze wandel- en fietsclubjes en andere actieve clubjes.

Met Local Gym proberen we nog een doelgroep te bereiken die op een andere manier fit willen blijven.

Local Gym is gevestigd aan de Hoogstraat in Sint Michielsgestel, naast bouwmarkt Praxis. Dit fitnesscentrum is de hele week geopend, echter voor de 55 plussers zijn op maandag /woensdag en vrijdag speciale training- of fitnessuren onder deskundige begeleiding. Deze worden gehouden onder de noemer Stay Fit (in het Nederlands >> blijf fit).

De bovengenoemde dagen is er echt een 'gezelligheidsclub' waar buiten het sporten na afloop ook gezellig een kop koffie of thee wordt gedronken. Via een speciale What-app groep wordt u geïnformeerd over alle belangrijke en leuke dingen binnen de groep. Via deze app kunt u ook speciale tijden reserveren. Buiten het wekelijks sporten staat een stuk gezelligheid voorop.

Het maandtarief is vanaf januari a.s. € 51,00 per persoon. Voor een duo-abonnement, dus met partner samen betaalt u € 79,00. Dit is een all-in bedrag, Omdat u lid bent van DuBOS (KBO afdeling) krijgt u op deze tarieven 10% korting. Echter alleen op vertoon van uw KBO pas.

Als u gaat deelnemen betaalt u éénmalig inschrijfgeld voor Local Gym, dit bedraagt € 29,00. Het abonnement is overigens maandelijks opzegbaar.

Als u meer informatie wilt hebben over Local Gym kunt u contact opnemen met

Petra:
tel. 06-30213203 of petra@thelocalgym.nl

www.thelocalgym.nl



thelocalGym is het leefstijl- en preventiecentrum voor iedereen die fitter, gezonder & vitaler wil zijn. Jouw dorp, jouw vrienden, jouw gym, 365 dagen geopend. Welkom.



Komt u ook gezellig naar de bingo avond?

We gaan weer bingo spelen voor de gezelligheid, maar natuurlijk ook voor de mooie prijzen. Iedereen gaat met een prijs naar huis! En wie weet wint u nu de hoofdprijs. Ontvangst met koffie of thee, koekje en een boekje met 10 bingokaarten.

Wanneer: Maandag 9 december a.s.

Waar: Litserborg Aanvang 19.30 uur

Kosten leden € 10,00 /niet-leden € 12,50

Extra boekje € 5,00

Consumpties zijn voor eigen rekening.

Voor het gemak graag met gepast geld betalen. Opgeven kan nog tot één week voor aanvang van betreffende datum door het ingevulde antwoordstrookje in een enveloppe te doen en in te leveren in de DuBOS brievenbus bij de infobalie Litserborg. Het invulstrookje vindt u op bladzijde 23 in dit blad.



Thema-middagen Bewustwording worden goed bezocht

De afgelopen weken zijn er weer verschillende bijeenkomsten geweest in zowel Gestel als Berlicum. Bij het uitbrengen van dit nieuwsblad is (dinsdag 26 november) is de bijeenkomst in Litserborg.

De thema's deze middagen waren **ZORG & WEL-ZIJN** en niet onbelangrijk het sociale netwerk. Het sociale netwerk is erg belangrijk als het allemaal iets moeilijker gaat. Heeft hoofdzakelijk te maken met een stukje mobiliteit en zelfredzaamheid.

Op deze middagen hebben we ook speciale aandacht gevraagd voor de zgn. **voorzorgcirkels of buurtcirkels**. Dit laatste kan heel belangrijk zijn als je met de **NETWERKKAART** aan de slag gaat.

De **NETWERKKAART** is een belangrijk hulpmiddel als je met je eigen omgeving in gesprek gaat over de verschillende aspecten op deze kaart. Wij geven je ook het advies om samen met je familieleden, vrienden, kennissen of als er een mantelzorger beschikbaar is deze te bespreken. Het gaat ook over de wisselwerking van deze kaart. Wat kan ik zelf, wat kan ik voor een ander betekenen.

Welke thema's komen aan bod op deze Netwerkkkaart.

- ◆ Je sociale leven (bijv. gezelligheid en hobby's)
- ◆ Zorg (bijv. medicijngebruik)
- ◆ Een goed gesprek (bijv. gesprekspartner)
- ◆ Dagelijkse dingen
 - huishouden en tuin
 - vervoer
 - computers, telefoons & digitale formulieren
 - financiën en algemene geldzaken
 - boodschappen & koken
 - event. huisdieren

In een los inlegvel is de sociale netwerkkkaart toegevoegd. Wij adviseren u echt met deze kaart aan de slag te gaan.



**Stevig sociaal netwerk vergroot
mentale en fysieke veerkracht**

De Ware Jacob

Parochie-informatie algemeen

Parochiesecretariaat
Vic. Van Alphenstraat 16-18
5482 HL Schijndel
Tel. 073 - 549 22 15
E-mail: info@michaelparochie.nl

Pastorie Den Dungen

Grinsel 1
5275 JL Den Dungen
Tel. 073 - 594 12 80
E-mail: dendugen@michaelparochie.nl
Website: www.michaelparochie.nl

Hoofdredacteur De Ware Jacob

Jan Vissers
Hofstraat 7
5275 AD Den Dungen
Tel. 073 - 594 03 10
E-mail: de.ware.jacob@live.nl

Secretariaat Den Dungen

Het secretariaat in Den Dungen is op maandag van 10:00 tot 11:30 uur en op donderdag van 10:00 tot 11:30 uur geopend.

In dringende situaties (o.a. voor ziekenzalving of bij overlijden) en bij geen gehoor op bovenstaand telefoonnummer kunt u bellen met onze kerkcoördinator.

Bep Cornelissen - Verhagen 06 - 28 27 66 76

Aan- en afmeldingen

Aan- en afmeldingen voor de digitale Ware Jacob:
E-mail: chantalsmetsers74@gmail.com

Ouderenbezoekgroep

Kent u iemand in uw omgeving die ziek of eenzaam is, een dierbare heeft verloren of wilt u graag dat wij bij u op bezoek komen om een praatje te maken? Stop dan een briefje met daarop uw naam en adres in een gesloten envelop in de brievenbus op Grinsel 1.

Schrijf op de envelop:
Ouderenbezoekgroep

Wij zullen dan contact met u opnemen.
Namens de ouderenbezoekgroep.



Begraafplaats

Voor alles wat betrekking heeft op de begraafplaats kunt u contact opnemen met:

Rien Heijmans 06 - 40 97 65 36

Bloemversiering kerk

Thea van Doorn
Tel. 06 - 22 97 83 00
E-mail: tvandoorn676@gmail.com

De Ware Jacob

Kopij voor zowel de digitale als een redactioneel stuk voor dit nieuwsblad kan gestuurd worden naar:

de.ware.jacob@live.nl

Of in de brievenbus (in de garagedeur) van de pastorie stoppen.

Opgave misintenties

U kunt een misintentie doorgeven per e-mail:

dendungen@michaelparochie.nl

of telefonisch: 073 - 594 12 80

De kosten van een misintentie bedragen € 11,-

U kunt een envelop met de misintentie en het geld tijdens openingstijden van het secretariaat afgeven of in de brievenbus (in de garagedeur) van de pastorie stoppen, of de kosten per bank overmaken op: IBAN NL 18 RABO 0112 9009 41
t.n.v. Parochie Heilige Michael inz. Jacobus de Meerdere.

Heilige Missen via livestream

De Heilige Missen van Den Dungen, Sint-Michielsgestel en Schijndel kunt u via livestream volgen of op een later tijdstip terugkijken via de website: www.kerkdienstgemist.nl

Gezamenlijk rozenkrans bidden

De rozenkransgroepjes bidden weer in hun eigen groepjes op de thuislocaties. Als er een 5de vrijdag in de maand is, zal het bidden van de rozenkrans in de Heilige Jacobus de Meerderekerk zijn.

Wilt u bij een van de groepjes aansluiten, neem dan contact op met:

Gemma Kuijs 06 - 15 63 68 43



H. Missen in de Michaëlparchie Locaties Den Dungen - Sint-Michielsgestel

Zaterdag 30 november 2024 –

Eerste adventzondag

Den Dungen 18.30 uur H. Mis
m.m.v Silence

Zondag 1 december 2024 – Eerste adventzondag

Sint-Michielsgestel 11.00 uur H. Mis -
Familieviering

Dinsdag 3 december 2024

Sint-Michielsgestel 09.00 uur H. Mis (in sacristie)

Vrijdag 6 december 2024

Den Dungen 19.00 uur H. Mis
(in sacristie)

Zaterdag 7 december 2024 –

Tweede adventzondag

Den Dungen 18.30 uur H. Mis
m.m.v Jacobsingers

Zondag 8 december 2024 – Tweede adventzondag

Sint-Michielsgestel 11.00 uur H. Mis

Dinsdag 10 december 2024

Sint-Michielsgestel 09.00 uur H. Mis (in sacristie)

Woensdag 11 december 2024

Den Dungen 19.30 uur Taizé viering

Donderdag 12 december 2024

Sint-Michielsgestel 19.00 uur Pater Pio-viering

Vrijdag 13 december 2024

Den Dungen 19.00 uur H. Mis
(in sacristie)

Zaterdag 14 december 2024 –

Derde adventzondag, boeteritueel

Den Dungen 18.30 uur H. Mis
m.m.v Crescendo

Zondag 15 december 2024 –

Derde adventzondag, boeteritueel

Sint-Michielsgestel 11.00 uur H. Mis
Sint-Michielsgestel 16.00 uur Kerstconcert

Dinsdag 17 december 2024

Sint-Michielsgestel 09.00 uur H. Mis (in sacristie)

Vrijdag 20 december 2024

Den Dungen 19.00 uur H. Mis
(in sacristie)

Zaterdag 21 december 2024

Den Dungen 18.30 uur H. Mis
m.m.v Silence

Misintenties, locatie Den Dungen (zover bekend op het moment van versturen)

Zaterdag 30 november

Henk van Gestel
Cily van der Geld Nouwens
Voor de overleden gildebroeders en gildezusters van
gilde Sint Catharina Den Dungen

Zaterdag 7 december 2024

Overleden ouders Pijnappels- Schakenraad en dochter
Engelien

Zaterdag 14 december 2024

Jan en Anna Schoones- van de Meerendonk
Carly Jansen
Tonnie van Alebeek- van Osch
Mien Raaijmakers- van der Aa
Jo Raaijmakers
Theo Raaijmakers

Gedoopt

10 november Mowgli Kuijpers

Taizéviering

Op 16 oktober vond de eerste Taizéviering in onze parochie plaats in de Servatiuskerk in Schijndel. Uit alle kerkdorpen waren gelovigen gekomen om deze viering mee te vieren. Onder leiding van Margré van Gestel werden de Taizéliederen gezongen. Door het steeds herhalen van de korte liederen werd de intensiteit vergroot en de beleving groot. Daarnaast waren er gebeden en een wat langere periode alleen maar stilte waarbij ieder met zijn eigen gebeden en gedachten bezig was. Het was een mooie speciale viering.

Op woensdag 27 november is er een open repetitie voor iedereen die de liederen van Taizé wil leren zingen. Van 19.30 tot ong 20.30 uur in de sacristie van de H. Jacobuskerk in Den Dungen.

Op **woensdag 11 december** is de Taizéviering in de H. Jacobuskerk te Den Dungen. Welkom vanaf 19.00 uur. Inzingen vanaf 19.15 uur. De viering is van 19.30 tot 20.15 uur. Daarna is er gelegenheid om na te praten met koffie en thee.



Nabestaanden gezocht

Van onderstaande vier graven zijn de grafrechten vervallen of vervallen binnenkort. De rechthebbenden van de graven zijn niet bekend, het huidige adres is onbekend en het genoteerde telefoonnummer is niet meer in gebruik. Wie is of wie kent nabestaanden van de volgende personen?

Achternaam			Graf	Geb	Ovl	
Bruggen	Alfred Martin	Alfred vd	L22-16	27-8-1948	29-06-2003	1-1-2024
Loon	Marinus Fr	Rien van	R13-16	3-4-1929	19-03-2004	1-1-2025
Rosmalen	Petrus	van	R11-12	11-12-1863	19-05-1940	1-1-1993
Rosmalen-Kusters	Henrica	van	R11-12	12-1-1866	28-03-1952	1-1-1993
Spierings	Antonius Chr.		Gr05-04	11-4-1851	10-04-1914	10-4-2013

Wilt u reageren, dan liefst per e-mail aan: dendungen@michaelparochie.nl

Met de vermelding van naam en grafnummer en uw naam en adres.



Ruimer onderkomen voor onderhoudsploeg begraafplaats aan Pelikaanstraat gerealiseerd.

Met Allerheiligen en Allerzielen is dit nieuwe onderkomen in gebruik genomen, Het oude gereedschaphokje was te klein om al het gereedschap op te bergen en binnen te kunnen schuilen bij slecht weer.

De afgelopen maanden is door de vrijwilligers van de begraafplaats en lokale ondernemers hard gewerkt aan dit nieuwe onderkomen.

Het gebouwtje in leuke stijl opgetrokken bestaat uit twee gedeeltes, een opslag voor materiaal en een verblijfsgedeelte met aanrecht.

De drijvende krachten waren Rien Heijmans begraafplaatsbeheerder, Marcel van Krieken en Toon Roefs, waarbij de laatste twee de lokale ondernemers benaderde die spontaan hun medewerking verleenden.

Gelukkig waren er onder de begraafplaatsvrijwilligers ervaren bouwvakkers, zodat het snel gebouwd kon worden.

Hieruit blijkt wel dat er in de Dungense gemeenschap nog een enorme bereidwilligheid is om dit initiatief voor elkaar te krijgen.

Met dank aan:

Van den Bersselaar, grondwerken
Mari Heijmans, riolering en straatwerk
Marcel Smits, houthandel
AA dak, dakbedekking
Van Gestel, dakgoten
Leo Verhallen, loodgieter
V&B, elektro
Vissers, glas
Van Boven, keukens
Fisch, belettering
Van de Heuvel, tuinen
En vrijwilligers van de begraafplaats

Het oude opslaghok ook bekend als het lijkhuisje wordt de komende periode opgeknapt, hier is een toilet aanwezig.

Als U onze mooie begraafplaats bezoekt neem een kijkje en heeft U vragen of tips neem contact op met:

Rien Heijmans begraafplaats beheerder 06-40976536



VISSERS GLAS

speciaalglas & glasherstel

Voor al uw glaswerk!

hardglazen: deuren | puien | douchewanden | balustrades
spiegels | isolatieglas | glasherstel

📍 Zandstraat 33, 5271 TH Sint-Michielsgestel

☎ 073 202 00 32 📞 06 37 170 932

info@vissersglas.nl 🌐 www.vissersglas.nl



Slijterij
Roger en Ingrid van der Donk
DRANKEN SPECIAALZAAK
www.slijterijvddonk.nl



**Dungens
Karakter**



Bij ons zijn ook alle producten van Dungens Karakter te verkrijgen.



BOER GOOSSENS

HOTEL - CAFÉ - RESTAURANT
ANNO 1795

VOOR ELKE GELEGENHEID

073-5941291

WWW.BOERGOOSSENS.NL



DIJA FASHION

Maaskantje 7
5271XD Den Dungen
073-5944351

Dames & Herenmode

Altijd de laatste nieuwe mode !

**Kleding voor jong en oud en
ook voor een maatje meer !**

Dagelijks open vanaf 10.00 tot 17.30 uur

's maandags gesloten



Jan Goossens

SCHILDERWERKEN

Den Dungen 073-594 09 24

info@jangoossensschilderwerken.nl

www.jangoossensschilderwerken.nl

- Schilderwerk
- Onderhoud
- Glaszetten
- Kleuradviezen
- Restauratie
- Behangwerk



HEERKENS TRANSPORT



Bezoek onze
nieuwe
website!

Het Schild 12 • 5275 EB Den Dungen
T (073) 594 33 11
E info@heerkenstransport.nl

www.heerkenstransport.nl

Lekker even puzzelen



		0							
1		1							0
	0				0	0			
			1	1				1	
									0
						0			
0	0							1	1
	0			1					
1				1					
1								1	

			7	5	4				
9					3	2			
			8					6	
							9		
3								8	
		8	4	7					3
	7	6		4	2				
	2	1			8				
	9								1

OPLOSSING VORIGE PUZZELS

0	0	1	0	1	1	0	0	1	1
1	0	0	1	0	1	1	0	1	0
1	1	0	0	1	0	1	1	0	0
0	1	1	0	0	1	0	0	1	1
1	0	1	1	0	0	1	0	0	1
0	1	0	1	1	0	1	1	0	0
1	0	1	0	0	1	0	1	1	0
0	1	0	1	0	0	1	0	1	1
1	1	0	1	1	0	0	1	0	0
0	0	1	0	1	1	0	1	0	1

1	8	5	2	4	6	9	7	3	
3	4	9	1	5	7	6	2	8	
2	6	7	8	9	3	4	1	5	
5	7	8	9	6	2	1	3	4	
9	3	4	5	8	1	2	6	7	
6	1	2	7	3	4	5	8	9	
4	2	3	6	7	5	8	9	1	
8	5	1	3	2	9	7	4	6	
7	9	6	4	1	8	3	5	2	

De toneelvereniging van SM speelt het stuk "Patatje oorlog"

Het verhaal

De twee zussen Patricia en Marie-Claire bezitten ieder een frietkraam, die aan de rand van het bos staan. Patricia de eigenaresse van frietkraam "De gevulde frikandel" heeft een grote mond maar een klein hartje. Ze werkt hard en staat er alleen voor sinds haar man haar aan de kant heeft gezet. Marie-Claire de tweelingzus heeft het hoog in haar bol. Ze heet eigenlijk Marie maar vind deze naam te gewoontjes vandaar dat ze zich voortaan Marie-Claire laat noemen. Zij is samen met haar man Evert eigenaar van de frietkraam "De gevulde Gehaktstaaf". Marie-Claire wil het hele concept van frietkraam omgooien en vegan hapjes gaan verkopen. Ook wil zij de naam van de friettent veranderen in "Lunchroom de Belevenis". Dan hebben we Jean-Claude, een slijmerige Fransman en oplichter, die samen met Marie-Claire allerlei veganistische hapjes wil gaan verkopen. Beide frietkramen staan in het bos waarvan Bob de boswachter is. Hij is dol op eten en verliefd op Patricia. Zijn dochter Karlijn is zwanger en een alleenstaande moeder. Angela werkt voor Patricia, zij is getrouwd met Ron. Ron is een luie donder en heeft allerlei klachten waardoor hij niet kan werken. Angela doet alles voor Ron en Patricia is het hier niet mee eens. Zij besluit haar vriendin te gaan helpen om Ron erin te luizen. En dan hebben we nog Gerda, een gemeenteambtenaar. Zij is een serieus type en erg van de regels. Ook heeft zij hooikoorts. Zij heeft de taak gekregen om 1 van de 2 frietkramen te sluiten. Maar is zij wel helemaal eerlijk? Kortom een middag gezelligheid, die u niet mag missen!

Datum: donderdag 9 Januari
Locatie: Durpsherd, Berlicum
Aanvang: 13.30 uur (Deur open om 12.30uur)
Aanmelden: voor 31 december via onderstaande strookje

Kosten: €10,00 incl. koffie of thee vooraf voor DuBOS leden
€12,50 incl. koffie of thee voor niet-leden
Betaling: via kas of bank overschrijving (a.u.b. uw volledige naam vermelden). Bankrekening: NL21 RABO0112909035

Gaat u per auto: wilt u dan a.u.b. personen mee laten rijden die geen eigen vervoer hebben.

Verzamelen bij de Litserborg vóór 12.30 uur

Kosten meerijden met de auto € 2,00

Kosten Bint-bus €4,00 per retour, u wordt dan thuis opgehaald.

Vertrek vanaf de Litserborg om 12.30 uur



Aanmeldstrook Toneelmiddag 9 Januari

1.Naam2. naam

Adres

Tel.nr.GSM nr.

Ik ben DuBOS lid en betaal € 10,00 p.p.

Ik ben geen lid en betaal € 12,50 p.p.

Ik ga met de auto naar de Durpsherd, er kunnen nog personen meerijden.

ik wil graag meerijden en betaal aan de chauffeur.

ik wil graag meerijden samen met mijn inklapbare rollator

ik wil graag meerijden samen met mijn inklapbare rolstoel in de Bint-bus

Ingezonden

Het inkomen van ouderen is nog nooit zo hoog geweest. Op dit moment krijgt een ouder echtpaar €2020 netto AOW en een alleenstaande €1486, terwijl het netto minimumloon ligt op €2060 netto voor een 36u werkweek. Ikzelf begon in de AOW 4 jaar geleden met €822 en nu krijg ik €1010 een plus van dik 20%. Een en ander zonder zorg- en huurtoeslag en aanvullend pensioen. De AOW is gebaseerd op een opbouw van 2% per jaar als je in Nederland woont. Een Nederlander bouwt automatisch 100% op.

De statistieken geven aan dat 3 procent van de ouderen leeft onder de armoedegrens met als de meest voorkomende oorzaak een niet volledig opgebouwde AOW (gastarbeiders die later in Nederland kwamen werken). Ook is er onder ouderen een kleine groep die zelf geen pensioen opgebouwd heeft. Voor die groepen zijn er aanvullende voorzieningen zoals AIO voor te weinig opgebouwde AOW.

Ook zou er meer voorlichting gegeven moeten worden om de waarde die in de stenen zit te gelde te maken als aanvulling op een laag inkomen. Zelf zitten we op dit moment riant te wonen (huurwoning) met een goed inkomen door AOW en aanvullend pensioen. Ouderen lopen op dit moment het minste risico op armoede (statistieken). De grootste kanshebbers op armoede zijn de jongeren als gevolg van baanverlies, scheidingen en overlijden van partner.

Toon van der Hofstad



DEN DUNGEN ondernemend

in 2025
2025 in

Op zondag 5 januari organiseert Den Dungen Wenst Dat een middag voor alle inwoners van Den Dungen/Maaskantje. Ook voor onze nieuwe inwoners bij uitstek de gelegenheid om nader kennis te maken met onze Dungense gemeenschap.

U bent van harte welkom!

Deuren open: 13.30 uur, start programma: 14.00 uur
Waar: Boer Goossens, Den Dungen
Muziek/video: Gerlof Trommelen en andere lokale artiesten
Videoteam De Donk
M.m.v.: Speciale gasten uit onze dorpsgemeenschap



Wist je dat...

Bint Bus

Wist je dat? De Bint bus een zeer geschikt vervoermiddel is voor ritten binnen onze gemeente en dat die bus ook nog naar het JBZ in Den Bosch en Boxtel rijdt. Online is er een folder te bekijken met deze link <https://www.bintwelzijn.nl/assets/Uploads/Folder-Boodschappen-PlusBus-CS6.pdf>

Kun je niet online, vraag dan bij Bint 06-83657640 of bij de infobalie Litsersborg.

Kaarten op donderdagavond

Wist je dat? Er al een tijdje op donderdagavond gekaart wordt in Litsersborg. Je kunt rikken en jokersen. Er zijn een paar kleine prijzen te winnen. Maar het is vooral gezellig, want er wordt ook gebuurt natuurlijk.

Aanvang half acht, inschrijven 3 euro.

Repair Café

Wist je dat ? Er ook in Den Dungen maandelijks een Repair Café is.

Elke derde vrijdag van de maand staan de vrijwilligers van het Repair Café Litsersborg klaar om kapotte spullen een tweede kans te geven. Daarbij gaat het om kleine huishoudelijke apparaten; kleine meubels, speelgoed enz. enz. Ook zijn er mensen aanwezig voor kleine reparaties aan textiel. Onze vrijwilligers ondernemen een poging om de spullen gerepareerd te krijgen. Onderdelen voor zover niet op voorraad worden besteld en bij een volgende gelegenheid wordt er dan verder gewerkt.

Tussen half twee en half vijf is de inloop voor het Repair Café in de grote zaal van Litsersborg. De eerstkomende bijeenkomsten zijn vrijdag 15 november ,vrijdag 20 december, vrijdag 17 januari, vrijdag 21 februari

Tot ziens bij het Repair Café Litsersborg Litsersstraat 2 Den Dungen



Linedance

Zondag 15 december

Middag

13.30-17.00

Entree: €3,00



Ontmoetingscentrum Litserborg

Litserstraat 2

Den Dungen

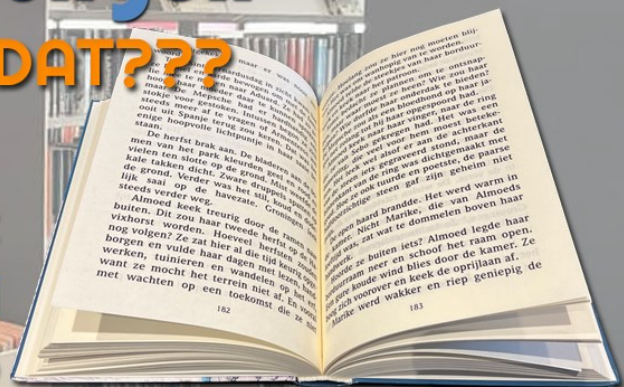
Dansen op verzoek door DJ Hans



Bieb Den Dungen

WIST U DAT???

Wij een grote collectie
GROOTLETTER BOEKEN
hebben?



U kunt ze vinden aan de rechterkant
van de lange wand.



'KERST-UUR' met SINGINGESTEL in Gestel

Het is inspirerend en soms swingend. Het duurt een uur, van vier tot vijf... Met een lekker glühweintje toe! Met voor de kinderen warme choco. Echt iets om zo half december even mee te maken.

SINGINGESTEL brengt op zondag 15 december een fijn 'KERST-UUR' in de Michaëlkerk in St. Michielsgestel. Door ons weer uitgekozen vanwege de mooie akoestiek en passende sfeer.

Maar... SINGINGESTEL ???

Ja, dat is de nieuwe naam van het op vele fronten vernieuwde Gestels Gemengd Koor. Een vernieuwd repertoire, een vernieuwde concertoutfit, binnenkort een nieuwe website en nu ook een nieuwe naam.

SINGINGESTEL pakt uit met verrassende titels: o.a. 'This little Light of mine', een Afro-Amerikaanse topper, 'Little Drummer Boy', 'Jingle Bell Rock', 'We wish you a merry Christmas' en 'Dear Santa' van One Republic. Zing en swing gezellig mee! Zeker ook bij het aloude, overbekende, maar heerlijk zingende 'Winterwonderland'. Natuurlijk zijn er ook Nederlandstalige liedjes. Het geheel staat o.l.v. Wilma van der Schoot. De pianobegeleiding is in handen van Sjors Heefer.

En er staat ons een mooi gastoptreden te wachten: Marieke Muselaers, leerling van muziekschool Médèz zal een stukje dwarsfluit spelen, op piano begeleid door Jos van Erp.

De 'mandjes-na-afloop' ontbreken ook dit jaar niet. Een deel van de opbrengst daarvan is bestemd voor een goed doel. Dit jaar viel de keus van SINGINGESTEL op Hospice Parunashia. Een medewerker daarvan komt ons er meer over vertellen. Veel te beleven dus in dit 'KERST-UUR'!

Zondag 15 december van 16.00 tot 17.00 uur.

Michaëlkerk, Nieuwstraat 36, St. Michielsgestel.

...En het is wel nog éven... www.gestelsgemengdkoor.nl

Afsluiting Jeu-de-Boule seizoen Wegwijzer



Hierbij een klein verslagje over die gezellige vrijdagmiddag 8 november bij Petanque vereniging Wij Liggen in Schijndel.

Wij waren met 26 personen om dit Jeu-de-Boule seizoen af te sluiten.

Dit deden wij met een kleine competitie onderling, met een drankje en versnaperingen die heerlijk waren. Er werd fanatiek een balletje gegooid, maar wel met een lach en niet met een traan. Tevens werd ook de uitslag van de zomercompetitie bekend gemaakt.

Deze werd gewonnen door 1. Math Heiligers 2. Henk van de Velden 3. Mathie Driessen.

Al met al was het een gezellige middag die wij er zeker in moeten houden.

Een speciaal bedankje aan de organisatie, het was erg goed georganiseerd.

Theo Kerkhof

Verslag Themamiddagen over valpreventie 22 en 29 oktober 2024

Valpreventie, ben ik daar niet een beetje te jong voor, vroeg ik me af.

Maar na mijn fikse val vorig jaar, leek het mij toch een goed idee om er naar toe te gaan. En ik werd niet teleurgesteld.

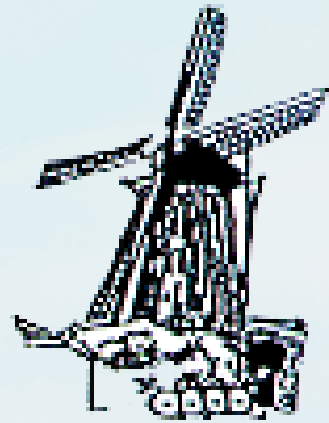
De middagen bestonden uit verschillende onderdelen. We kregen wat theorie. Er werden val voorbeelden gegeven, maar er werd ook verteld dat uit cijfers van een eerder onderzoek is gebleken dat er **elke 4 minuten** een 65 plusser na een val op de SEH (spoed eisende hulp) terecht komt. Dat 1 op de 3 daarvan, na bezoek op de SEH opgenomen wordt in het ziekenhuis. En dan nog het grote aantal ouderen dat komt te overlijden als gevolg van een val. Cijfers waar we toch wel even van schrokken. Niks te jong dus om deze themamiddagen te volgen. De meeste ongelukken(jes) gebeuren immers in en rondom huis. De podoloog vertelde hoe belangrijk goed passend schoeisel en gezonde voeten zijn. Ook werden er op beide middagen door fysiotherapeuten oefeningen met ons gedaan waarbij we onze spierkracht en balans konden trainen. Verder was er de mogelijkheid voor iedereen om op de balans-plaat te staan en over de loopmat te lopen. Dit om te kijken of men een verhoogd valrisico heeft. Wel werd erbij gezegd dat dit natuurlijk een momentopname is. Dat er nog meer factoren een rol spelen bij een verhoogd valrisico.

Al met al waren het twee zinvolle leerzame middagbijeenkomsten, die als doel hadden dat wij met zijn allen zo stabiel mogelijk door het leven gaan zonder te vallen.

Corrine Goodijk

Stichting "t Oude Ambacht " Maaskantje - Den Dungen

website: www.braderiemaaskantje.nl



Kerstmarkt 2024

Stichting "t Oude Ambacht" organiseert op zaterdag 14 december 2024 (van 15.30u-20.30u) voor de 20de keer de sfeervolle Kerstmarkt in de Jacobusstraat op het Maaskantje. De entree voor bezoekers is gratis.

De Kerstmarkt op het Maaskantje is inmiddels een begrip in Den Dungen en omgeving. De inwoners van het dorp, maar ook mensen uit de aangrenzende gemeenten zien elk jaar uit naar dit sfeervolle evenement. Bezoekers en kraamhouders ontmoeten elkaar in een gezellige sfeer.

Er is een kerstcafé, er is muziek, er zijn marktkraampjes, er is eten en drinken, er zijn activiteiten voor kinderen.

Centraal op de kerstmarkt staat ons "Bakhûske", al jaren een blikvanger in de Sint-Jacobusstraat, waar op authentieke en ambachtelijke wijze brood wordt gebakken. Ruik je het verse brood en de Glühwein al?

Tijdens de afgelopen braderie op 9 juni j.l. lag er voor de jaarlijkse prijsvraag van de Dungense Heemkunde Vereniging "Op die Dunge" in hun kraam weer een gebruiksvoorwerp van vroeger. Dit keer was het een "Dissel" en Harrie v d Hurk uit Den Dungen kwam na loting uit de juiste antwoorden als winnaar uit de bus. Hij wint een etentje voor 2 personen bij "Restaurant Boer Goossens" in Den Dungen.





Aanmeldstrook voor de KERSTVIERING

DE kerstviering is alleen voor DuBOS leden.

Aanvang kerkdienst: 13:00 uur daarna naar de Litserborg tot ongeveer 16:30 uur

Kosten €7,50 p.p.

Naam persoon 1 Naam persoon 2

Adres Tel.nr.

E-mailadres

Aanmelden tot uiterlijk 1 december a.s.

Dit aanmeldstrookje inleveren in de brievenbus bij de infobalie Litserborg. Het inschrijfgeld voor deze Kerstviering voldoen op bankrekeningnummer: rekeningnummer: NL21 RABO 0112909035 o.v.v. volledige (voor)naam en m.v.v. deelname Kerstviering.



BINGO deelname op maandag 9 december a.s.

Litserborg Aanvang 19.30 uur

1.Naam 2. Naam

Adres

Telefoonnummer mobiel nummer 06-

Ik ben lid van DuBOS en betaal € 10,00 voor deze avond

ik ben géén lid van DuBOS en betaal € 12,50

ik wil graag een extra bingo-boekje € 5,00 per stuk

Inleveren voor 2 december in de DuBOS-brievenbus naast de infobalie Litserborg



Aanmeldstrook voor VOORLICHTINGSMIDDAG VEILIGHEID

dinsdag 28 januari 2025 (aanvang: 13:30 uur) Litserborg

Strookje inleveren in brievenbus bij infobalie Litserborg.

Naam persoon 1

Naam persoon 2

Adres Tel.nr.

E-mailadres

Voor DuBOS leden zijn de kosten van deze middag € 5,00 per persoon

Voor niet-leden DuBOS zijn de kosten € 7,50 per persoon

Betaling kan door bovenstaande bedrag met inschrijfstrook in een gesloten enveloppe te deponeren in de brievenbus naast de infobalie Litserborg.

Betaling kan door het inschrijfgeld te voldoen door een bankopdracht .

Bankrekening: NL21 RABO0112909035 o.v.v. (voor)naam en vermelding Veiligheid



Minkels

Persoonlijk Financieel Advies sinds 1925

Grinsel 34
5275 JP Den Dungen
telefoon: 073-5941282
e-mail: info@minkelsassurantiekantoor.nl

 Hypotheken	 Leningen	 Verzekeringen
---	---	--

Vergelijk nu zelf op www.minkelsadvies.nl

Boerderijwinkel
Wiljan v.d. Heijden
Bosscheweg 54 Den Dungen
tel. 073-5941284



U vindt in onze boerderijwinkel een compleet assortiment verse groente, fruit en aardappelen. Geopend maandag t/m vrijdag 8:30-17:30 uur zaterdag 8:00-16:00 uur



Dukaat 15-19
5283 PJ Boxtel
tel: 073-5943639

AIRCO TECHNIEK
BRABANT



STEI
gecertificeerd installateur

073 594 3639
aircotechniekbrabant.nl
Dukaat 15-19, 5283 PJ Boxtel

PODOTHERAPIE

Linda van de Ven

Voor al u voet gerelateerd klachten.

Medisch centrum Hopveld
Hopveld 33
5271 XP Sint-Michielsgestel
073-5944277

info@podotherapielindavandeven.nl
www.podotherapielindavandeven.nl

JUMBO

supermarkten

Jumbo Janssen
Maaskantje - Den Dungen
Alles voor de leukste boodschap !