

KomBijOns

Ouderenvereniging Berg en Dal

E-mail: kombijonsbergendal@gmail.com

Locatie: Dorpshuis Kerstendal

Bankrekeningnummer: NL43INGB0002959686 – t.n.v. Bond van Ouderen afd. Berg en Dal

NIEUWSBRIEF 4 – april 2025

Terugblik 19 maart



Woensdag 19 maart stond in het teken van valpreventie. Osama Arrogi, verantwoordelijk voor sportstimulering Berg en Dal met als focus ouderen, vertelde ons, zo'n 50 Kom Bij Ons leden, eerst hoe je huis en omgeving veiliger kunt maken om zo vallen te voorkomen. Herkenbaar waren o.a.: een ding tegelijk doen, geen spullen op de trap leggen, toch dat stevige trapje pakken en niet op een wiebelige stoel staan. Ook deed hij voor hoe te reageren als je onverhoopt valt. Goed om ons hier weer bewust van te zijn!

Na de theorie was er ruimte voor het invullen van vragenlijsten onder leiding van Petra Kregting, opbouwwerker gemeente Berg en Dal, en zo het risico op vallen in te schatten. Ook maakten velen van ons gebruik van de mogelijkheid om met een sensor bevestigd aan het onderbeen over een mat in de sportzaal te lopen. Na deze meting besprak Osama de uitkomst, de kans op vallen en zo nodig een mogelijke interventie. "Informatief, belangrijk en gezellig" waren reacties die gehoord werden. Vanwege het mooie, zonnige weer, was het mogelijk om een drankje te gebruiken op het fraaie terras. Daar werd met plezier gebruik van gemaakt. Ieder kon zonder vallen de weg naar huis aanvaarden.



Website

We hebben sinds kort ook een website. Hier kunt u de activiteiten vinden die plaats gaan vinden, foto's, nieuwsbrieven enz.

Neem eens een kijkje op www.kombijonsbergendal.nl ([Kom bij ons – Berg en Dal – De gezelligste ouderen bond](#))

Activiteitenkalender

Iedere donderdagochtend van 10.00-12.00 uur in de barruimte van dorps huis Kerstendal: vrije inloop voor leden. Elkaar ontmoeten met een kopje koffie. Wellicht biljarten, een spelletje doen, jeu de boules....enz. enz.

Elke 3e woensdag van de maand op woensdagmiddag van 14.00-16.00 uur een activiteit in Kerstendal.





Afgelopen donderdag was het zo'n mooi weer dat de jeu de boule ballen weer tevoorschijn zijn gehaald en we met een grote groep, lekker in de zon, zijn gaan jeu-de-boulen.

Op 16 april gaan we bloemschikken. Heb je je al aangemeld?
Aanmelden kan nog tot 4 april. De kosten zijn € 20,00 pp. (graag overmaken op onze bankrekening o.v.v. "bloemschikken").

Mocht u **niet** willen deelnemen aan de activiteit kom dan toch gezellig voor een praatje en/of een drankje.



Dansen in Dorpshuis Kerstendal!

Dansen in Dorpshuis Kerstendal
Zaterdag
12 april - 17 mei - 14 juni

Lekker dansen voor iedereen vanaf 25 jaar. De DJ draait muziek van de jaren 60 tot nu.

Bar open: 19.30 - 23.30
Zaal open : 20.00 - 22.00

Entree: vrije bijdrage in de spaarpot Kerstendalseweg 17 Berg en Dal

 CLUB GOUD

Zaterdag 12 april is de eerste dansavond van een maandelijkse reeks. De volgende data zijn 17 mei en 14 juni.

In samenwerking met Club Goud is er een opzet gemaakt om lekker te dansen voor iedereen vanaf 25 jaar. Deze eerste keer draait DJ Jack de muziek van de jaren "60 tot nu (ook salsa) en wordt u ontvangen met een feestelijk bubbel drankje. Ongedwongen 2 uur lang dansen. De Bar is open om 19.30 uur. De dansvloer is open van 20.00 uur tot 22.00 uur. Entree is een vrije bijdrage in de spaarpot.

Dus trek je dansschoenen aan, neem je vrienden mee en kom dansen in Dorpshuis Kerstendal. Kerstendalseweg 17 in Berg en Dal.

OPROEP

We gaan met Koningsdag (26 april) als KBO een kraampje bemensen en koffie, thee verkopen. Ook willen we dan cake en/of taart hierbij verkopen. Dus bij deze onze vraag: wie zou er voor Koningsdag cake en/of een taart willen bakken.

Wil je ons hierbij helpen neem dan contact op met Tine Loeffen (06-15655044) of Ger Vergeer (06-53336689)



12 april	Dansavond voor ouderen in Kerstendal vanaf 20.00 uur
16 april	Bloemschikken; voor deze activiteit moet u zich aanmelden en hier zijn kosten aan verbonden € 20,00 pp. Graag overmaken op ons bankrekeningnummer met als melding "bloemschikken". Aanmelden en betalen voor 4 april. Voor het bloemschikken zelf een schaalpje meebrengen.
1 mei	Tijdens de inloopochtend komt Rein met foto's weer langs. Dit keer de foto's van Berg en Dal in oorlogstijd
4 mei	Dodenherdenking bij de Naald

Voor het aanmelden bij een activiteit kunt u mailen naar kombijonsbergendal@gmail.com of bellen met Petra Verbeet 06-23671481.

OPROEP

Marian, 06-27474917, wil graag een of twee keer per week een half uur wandelen. Samen is gezelliger dan alleen. Lijkt je dit wat? Neem contact op met Marian. Wie weet ontstaat er zo een fijne wandelgroep.



De data van de volgende woensdagen kunt u alvast noteren, het programma komt nog.



21 mei
18 juni
17 september
15 oktober
19 november
17 december.

Verjaardagen

Wij feliciteren in de maand **april** de volgende personen en wensen ze een fijne verjaardag:

1 april	Theo Loeffen
4 april	Ton van 't Hullenaar
18 april	Klasien Maalsen
19 april	Hans Hermesen
24 april	Maria Faassen
28 april	Ria Zweers
30 april	dhr. de Waal
	Door Ariaans

