

JANUARI 2026

Inhoud

Voorwoord	1
Terugblik	1
Activiteiten	2
Onder de aandacht	3
En dan nog even dit	3



Voorwoord

Omdat onze Nieuwsbrief gelijkloopt met het verschijnen van de ONS in december, ontvangt u nu al de Nieuwsbrief van januari.

Wat treft u aan? Een terugblik op een geslaagde, eerste vrijwilligersbijeenkomst als dank voor de inzet. Daarnaast de activiteiten voor de maand januari en ook nog wat nieuwsberichten die de moeite waard zijn.

Ook sluiten we de afvalwijzer 2025 bij en een herziene versie van het bewaarblad met verenigingsgegevens.

Weer heel wat informatie om met plezier te lezen onder de kerstboom. We wensen iedereen heel fijne kerstdagen en een mooie jaarwisseling. Dat 2026 een gezond maar bovenal vreedzaam jaar mag worden.

Bestuur **SenS** - **Senioren Steensel**

Terugblik

➤ Eindejaars vrijwilligersmiddag

Donderdag 11 december was het dan zover. Voor alle vrijwilligers van Sens was er een heel gezellige middag georganiseerd in de Höllekes.

We kunnen terugkijken op een fijne en warme bijeenkomst, waarbij Jac, onze voorzitter, tijdens zijn welkomstwoord alle vrijwilligers bedankte voor hun onmisbare bijdrage in het afgelopen jaar. "Zonder jullie zou veel niet mogelijk zijn, en dat willen we nogmaals benadrukken."

De duofietsers voor alle mooie ritjes waar ze de gasten mee verwend hebben. De bezorgers van de ONS die altijd klaar staan om het maandblad en onze Nieuwsbrief bij alle leden te bezorgen. De organisatoren van jeu de boules, koersbal, wandelen fietstochten, die elke keer weer klaar staan om onze leden te laten bewegen. De vrijwilligers die meehelpen met de high tea, het kerstdiner, de Nieuwsbrief controleren, of de kaartbezorgers voor

lief en leed. De klussers en mensen van de vervoersdienst. En ook niet te vergeten onze ouderenbezoekers. Elke vrijwilliger is super belangrijk voor onze vereniging. Dus een afsluitende middag met al deze fijne mensen was zeker op zijn plaats.

Onder het genot van een hapje en een drankje werd er volop gebuurt. Het bestuur had nog een leuke quiz in elkaar gezet waar alle vrijwilligers in groepjes van 5 aan deelnamen. Er werden kerstfoto's van verschillende straten in Steensel getoond die de vrijwilligers in een plattegrond moesten plaatsen. Daarnaast waren er diverse vragen over allerlei onderwerpen en nog wat specifieke vragen over de vereniging. Het team dat de meeste vragen goed had werd beloond met de onderscheiding "slimste vrijwilliger van SenS". Er was enige discussie over de vraag van het jurkje. We geven het ruitertje toe, als organisatie zaten we fout. Het correcte antwoord was inderdaad het oranjejurkje van het blauwe biermerk. Het had echter geen invloed op de uitslag. Na het meenemen van dit antwoord in de puntentelling bleef de uiteindelijke rangschikking ongewijzigd. Degenen die het goed hadden ingevuld kunnen wel één puntje aan hun saldo toevoegen.

Bij het naar huis gaan kregen alle vrijwilligers nog iets lekkers voor bij de koffie mee en een bloemetje, nog als zaadje in een zakje. Maar iedereen kan hiermee een eigen bloementuintje creëren en in het



voorjaar, wanneer die bloemetjes uitkomen, nog eens terugdenken aan deze gezellige middag.

Het bestuur vond het een erg geslaagde eerste eindejaar afsluiting met alle vrijwilligers, van een zeer mooi verenigingsjaar. We hopen voor 2026 op een nieuw jaar vol enthousiasme en samenwerking. Alle vrijwilligers – **BEDANKT!**

Lijkt het je leuk om ook vrijwilliger bij Sens te zijn? Meld je dan aan via SenSteensel@outlook.com.

Activiteiten

➤ Samen eten

Op **donderdag 8 januari** gaan we samen uit eten. Deze keer bij restaurant Lekkerr. Samenkomst vanaf **17.30** uur. Aanvang **18.00** uur. Kosten voor deelname zijn € 25,- pp. Dit bedrag graag bij aanmelding voldoen. De drankjes zijn voor eigen rekening.

Lever de aanmeldstrook samen met het bedrag **vóór 4 januari** in bij Jac Maas, Boterbocht 23.

➤ Op de koffie

Op **maandag 12 januari** is er "Op de koffie" in de Höllekes. Iedereen kan tussen **10 en 12 uur** aanschuiven voor een kopje koffie/thee en een gezellig praatje. Kent u iemand die misschien ook wel behoefte heeft aan een praatje, vraag deze persoon eens mee. Hoe meer zielen hoe meer vreugde. Kosten € 2,50 voor onbeperkt koffie/thee met iets lekkers.



➤ Wandelen

Het wandelseizoen is weer gestart. We wandelen iedere 3^e maandag van de maand. De volgende wandeling staat gepland op **maandag 19 januari**. Samenkomst om **9.00 uur** in de Höllekes waar we starten met een kopje koffie om eventuele wensen te inventariseren. Vertrek wandeling om 9.30 uur. Kom gezellig eens meewandelen. We houden rekening met ieders wandeltempo.

De andere data zijn 23 februari* en 16 maart.

* in februari i.v.m. carnaval de 4^e maandag.



Onder de aandacht



➤ Film op donderdag

Op de 2e donderdag van de maand is er om **14.00 uur** film in de Höllekes. Deze keer draait op **donderdag 8 januari** de film **Oliver Twist**.

Oliver Twist is de verfilming van de gelijknamige roman uit 1838 van de Britse auteur Charles Dickens. Oliver Twist is een weesjongen die op een dag de zakkenroller Fagin ontmoet.

Entree is €2,50 incl. kop koffie/thee.

➤ Oog- en macula café Eersel

Op dinsdag **20 januari** komt Karin Gordijn van Vitamineoprecept vertellen over de AREDS2-formule, een voedingssupplement dat bijdraagt aan een goed gezichtsvermogen. Gebruik je al AREDS2 en ben je benieuwd naar andere supplementen die je gezondheid kunnen ondersteunen? Dan is dit zeker interessant!

De middag wordt feestelijk afgesloten met een historisch verhaal door Hendrik van der Aalst. Het oog-en maculacafe voor blinden en slechtzienden en belangstellenden is in ontmoetingscentrum De Eikenburg, Eikenburg 10 te Eersel. Tijd van 14-16 uur (inloop 13.30 uur). Inlichtingen via eerselooogcafe@gmail.com of telefoon 06-53252982 Johan Klijnholst.

SeniorenExpo ²²⁺

Echt één dagje uit!

De 22^{de} editie van de Senioren Expo in NH Conference Centre Koningshof te Veldhoven is van dinsdag **13 t/m zondag 18 januari 2026** van 10 tot 17 uur. Het is de grootste beurs voor 50-plussers in Brabant met ruim 150 stands. U vindt er alles over sfeervol wonen en leven, reizen, gezondheid en beweging, hobby en creativiteit.

Op vertoon van het Senioren-lidmaatschapspasje krijgt men een korting van € 5,- op de entreprijs. Voor meer informatie zie de posters bij de Höllekes, en de Stern of kijk op <https://seniorenexpo.nl>.

➤ Kook & keuvel

Samen koken, samen eten en vooral: samen genieten. Dat is het uitgangspunt van Kook & Keuvel, een nieuwe maandelijkse kookclub speciaal voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Vanaf 2026 opent de kookclub elke derde dinsdag van de maand haar deuren voor een gezellige avond vol smaak, herinneringen en verbinding. De eerste keer op **dinsdag 20 januari 2026** van 16.30 – 19.30 uur.

Koken doet meer dan alleen voedzaam eten op tafel zetten. Het roept geuren, smaken en herinneringen op en stimuleert sociale interactie.

Voor mensen met dementie en hun naasten kan dit enorm waardevol zijn. In een veilige, ontspannen en warme sfeer gaan deelnemers samen aan de slag in de keuken.

Onder begeleiding bereiden zij een eenvoudige, lekkere maaltijd, die natuurlijk gezamenlijk wordt genuttigd aan een gezellige tafel.

Mantelzorgers koken mee

Ook mantelzorgers (partner, kind, kleinkind, vriend, buur, neef/nicht) worden nadrukkelijk uitgenodigd om mee te doen.

Kook & Keuvel biedt hun de gelegenheid om op een andere manier in contact te staan met hun naaste én met andere mantelzorgers.

Zo ontstaan niet alleen smakelijke gerechten, maar ook waardevolle ontmoetingen.

Meedoen?

Heeft u interesse om deel te nemen aan Kook & Keuvel? Neem dan contact op met Jolanda Kennis via jolandakennis@cordaadwelzijn.nl of 06-51804601.

Samengevat Kook & Keuvel

De kookclub vindt elke 3e dinsdag van de maand plaats bij de Panberg in Eersel.

De eerste avond: dinsdag 20 januari 2026 van 16.30 – 19.30 uur

Per deelnemer vragen we een bijdrage van 10 euro per persoon.

Laat koken verbinden – bij Kook & Keuvel draait het om meer dan eten alleen.



En dan nog even dit

➤ Cursus iPhone/iPad – Androidapparaten

In 2026 wordt een cursus iPhone/iPad voor senioren gegeven in Steensel. Bij voldoende belangstelling wordt deze cursus ook voor Android apparaten gegeven.



Om mee te blijven doen aan de hedendaagse samenleving is het belangrijk om 'bij' te blijven in de digitale mogelijkheden. De meeste mensen kunnen bellen, mailen en appen, maar een mobiele telefoon /tablet heeft nog veel meer mogelijkheden die handig kunnen zijn in het dagelijks leven. Wil je hieraan meedoen?

De cursus kost € 25,- (6 lessen) en vindt plaats in de Hollekes. De lessen zijn van 13.30 tot 16.00 uur met in de pauze een kopje koffie (inbegrepen in de prijs). De lessen krijg je ook op papier.

De docenten zijn:

iPhone – Martine van Dam

Android – Jac Coolen

Beide docenten geven deze cursus onder de vlag van Seniorweb ook in Bergeijk

Op **dinsdag 13 januari** is er een introductie in de **Höllekes van 13.30 tot 14.00** uur voor eventuele belangstellenden. Men kan zich dan opgeven of via de mail martinevandam@me.com met vermelding van naam, mail en 06-nummer. De iPhone cursus start op dinsdag 20 januari 2026.

➤ ANWB Automaatje

Vervoer Steensel per 1 januari 2026 voor de minder mobile inwoners van 18 jaar en ouder.

Inmiddels hebben wij als Sens 1 jaar ervaring met ANWB automaatje.

Het was even wennen, meestal ging het goed en af en toe ging er iets fout in de organisatie. Maar inmiddels zijn die onvolkomenheden recht gezet, Ook voor het jaar 2026 gaan wij door met ANWB AutoMaat van Cordaad, met ons eigen vast team van chauffeurs, Ook voor het jaar 2026 houden wij een vinger aan de pols voor eventuele vragen. Wij zullen dan ook regelmatig met Cordaad het verloop evalueren.

Voor wie?

ANWB AutoMaatje richt zich op minder mobiele mensen die buiten bestaande regelingen vallen en is voor alle inwoners ouder dan 18 jaar.. Kun je geen beroep doen op vervoer met indicatie, is zelf regelen lastig en is er geen enkel alternatief? Dan kun je een beroep doen op ANWB AutoMaatje in onze gemeente. Je kunt een rit aanvragen voor bijvoorbeeld een bezoek aan *het ziekenhuis, de kapper, de fysiotherapeut, boodschappen, of wanneer je op familiebezoek wilt.*

Wat kost ANWB AutoMaatje?

Je betaalt de vrijwilliger een onkostenvergoeding van € 0,35 per kilometer (vanaf en tot aan het huisadres van de chauffeur) en eventuele parkeerkosten. De vergoeding betaal je rechtstreeks aan de vrijwilliger, direct aan het einde van de rit. Vooraf, bij het inplannen van de rit, krijg je een inschatting van de vergoeding aan de hand van het verwachte aantal kilometers dat de vrijwilliger voor je gaat rijden.

ANWB AutoMaatje



Zo werkt het

Neem minstens twee werkdagen van tevoren contact op met ANWB AutoMaatje Eersel. Onze

planners zoeken dan een vrijwilliger uit de groep chauffeurs die, op het door jou gewenste tijdstip, kan rijden. Ook maken ze een schatting van de kosten. Deze zijn € 0,35 per kilometer plus misschien parkeerkosten. Na afloop reken je de gereden kilometers af met de vrijwilliger, het liefst contant.

Ritje nodig?

Mail je verzoek

naar automaatjeeersel@cordaadwelzijn.nl

Of bel met telefoonnummer 06 22 30 09 35.

We zijn bereikbaar op: maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 11.00 uur

Zelf vrijwillig chauffeur worden?

Keifijn dat jij je in wilt zetten voor je buurtgenoten! Maaike vertelt je graag wat er allemaal mogelijk is. Voor de vinger aan de pols is jullie contactpersoon Tonny Haegens.



➤ **Blijf bewegen..**

Tips om meer te bewegen voor ouderen

Veel mensen weten best dat ze wat meer moeten bewegen. Maar het doen is soms een ander verhaal. Gelukkig hoeft het niet ingewikkeld te zijn. Hier zijn een paar praktische tips om meer te bewegen als senior:

- Zoek een beweegmaatje: samen is leuker én motiveert meer. Vraag een buur, vriend(in) of familielid om mee te wandelen of naar een beweegactiviteit te gaan.
- Plan vaste momenten in je week: een ritme helpt om het vol te houden. Zet op maandag en donderdag een vast halfuurtje wandelen of oefeningen doen in je agenda.
- Beweeg in het dagelijks leven: neem wat vaker de trap, doe wat klusjes in de tuin of fiets een rondje naar de winkel. Het hoeft geen 'sport' te heten om goed voor je te zijn.
- Kies iets wat bij je past: niet iedereen houdt van de sportschool. Gelukkig kan het ook anders: kies voor walkingvoetbal of -korfbal bij een sportvereniging. Ga voor pilates, yoga of een beweeggroep in de buurt. En ken je het dansen voor 70+ van Sidanza al?
- Gebruik een stappenteller of app: veel mensen vinden het leuk om te zien hoeveel stappen ze zetten. Het geeft inzicht én het stimuleert.
- Motivatie voor beweging bij senioren begint vaak met één goede ervaring. Een fijne les, een leuke groep of gewoon het gevoel: "Hé, dit kan ik nog prima." Geef jezelf die kans.

➤ **Oog voor elkaar**

Op 25 november kwamen de buurtverbinders en initiatiefnemers vanuit 'nieuwe' straten/buurtten voor het eerst bij elkaar. Tijdens de bijeenkomst kwamen voorbeelden en praktische ideeën voorbij en is besproken hoe bestaande buurtverbinders de nieuwe initiatiefnemers kunnen ondersteunen bij het opstarten van Oog voor Elkaar (OvE) in hun straat of buurt. Het was een waardevolle uitwisseling van ideeën en er was veel enthousiasme om samen verder te bouwen aan meer verbinding in ons dorp.



Waarom doen we dit?

We willen in Steensel een beweging op gang brengen: **Oog voor Elkaar**. Het gaat om meer aandacht voor elkaar in je straat of buurt. Samen

zorgen we ervoor dat burens elkaar makkelijk weten te vinden en dat je altijd terecht kunt voor een klusje, ritje naar..., kopje koffie of een andere hulpvraag.

Wat is er al gebeurd?

Er zijn twee pilots gestart en afgerond op de **Riethovenseweg** en **Stevent**. Daarbij is ervaring opgedaan en is er allerlei materiaal gemaakt die de opzet van Oog voor elkaar in de buurt makkelijk kan maken. Enthousiaste, nieuwe initiatiefnemers uit diverse andere straten hebben zich inmiddels gemeld en samen gaan we zoeken naar een passende vorm om OvE in hun buurt of straat vorm te geven. Natuurlijk kunnen zij nog altijd meer enthousiaste buurtgenoten gebruiken dus.....

Doe je mee?

Wil jij in jouw straat of buurt aan de slag met **Oog voor Elkaar**?

Of heb je gewoon interesse en wil je er meer van weten, bel de dorpsondersteuner Jose Meijer, 0615563224 of mail naar dorpsondersteuner@dopsraadsteensel.nl.

➤ **Een sfeervolle en inspirerende viering in de Höllekes**

Op zondag 14 december werd in Steensel het traditionele Luciafeest gevierd. In vol ornaat trokken de gildebreders van het Sint Luciagilde naar de Höllekes waar pastoor van Lamoen voorging in een gebeds- en communieviering. De boodschap uit de lezingen werd door hem verduidelijkt: zie om naar elkaar, luister naar elkaar en heb begrip voor mensen die anders denken dan jijzelf. De grote zaal zat goed vol. Veel Steenselnaren waren gekomen. Ook burgemeester Wouters was er. Het herenkorps uit Duizel ondersteunde de viering. Na afloop ging iedereen naar buiten, niet alleen om te genieten van het vendelen, maar ook om samen de kerststal te openen.

De koffie na afloop smaakte iedereen goed. Het was nog gezellig napraten en buurten in de foyer. Iedereen vindt het een mooi initiatief om zo met elkaar te vieren en samen te zijn.

