

Fietsen/Wandelen

Als het weer het toelaat wordt er elke woensdagochtend om 10.00 uur vanaf de pomp op het Kerkplein vertrokken voor een fietstocht van ongeveer 25 km. of een wandeling van 5 km. met onderweg een pauze voor koffie/thee.

Verslag van de laatste fietstocht door Ineke Colen.

Vertrek om 10.00 uur vanaf de Pomp op Acht, richting Oirschotsedijk. De eerste stop was bij de H. Eik waar wij kaarsjes opsteken en even op de bankjes uitrusten bij Maria want het was de meimaand, en dat doen wij ieder jaar.

Toen op weg naar Komaen in SpoorDonk waar wij gezellig koffie hebben gedronken. (geen H.Eik gebak) want we moesten verder naar het Lunchrestaurant De Vrolijke Jager aan de Oude Grindweg, ook in Oirschot.

Wij waren met 10 personen en de tafel stond voor ons klaar en wij hebben daar heerlijk geluncht.

De mevrouw van het restaurant had voor ons allemaal een geel hesje met De Vrolijke Jager erop. Nu fietsen wij met de reclame op de rug.

Na de lunch gaat het richting Liempde. Door het bos, richting Best, waren de paden te nat.

Het was een mooie tocht met weinig zon maar wel droog.

26 juni is de volgende fietstocht met lunch (voor eigen rekening). Wij hopen dat iedereen weer mee kan gaan en misschien hebben er die dag wel meer mensen zin om met ons mee te fietsen want het wordt vast weer een gezellige dag met een mooie route.

Kienen

De volgende kienavonden staan voor 2024 gepland op de woensdagen 17 juli, 21 augustus, geen kienen in september, 16 oktober en 20 november in het Antonius aan de Amstelstraat. Zaal open om 18.30 uur; start 19.00 uur. Einde avond rond 22.00 uur.

Kosten per plankje € 2,00: voor 3 plankjes betaalt u € 5,00. In de pauze worden prijzen verloot waarvoor de lootjes aan het begin van de avond gekocht kunnen worden, 4 stuks voor € 1,00.

De consumptie prijzen voor de drankjes aan de bar zijn € 1,50 voor frisdranken en € 2,50 voor alcoholische dranken.

Graag, indien mogelijk, met gepast geld betalen. Dit zorgt voor een snellere afhandeling bij het uitreiken van de plankjes, de lootjes en de drank.

Jeu-de-boules

Willemien Vervoort regelt elke dinsdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur als het goed weer is deze activiteit op de banen aan de achterzijde van het Antonius. Er zijn genoeg ballen voor wie wil meedoen. U bent van harte welkom, ook om te kijken.

Dagtocht Ooijpolder

Op 28 mei hadden we een dagtocht naar Ooijpolder. Koffie met appeltaart met - helemaal fout natuurlijk maar wel lekker- slagroom. Een tocht door de prachtige Ooijpolder met een door zonlicht aangedreven treintje met uitleg over al het moois wat te zien was.

Daarna een goed verzorgde lunch bij de Thornsche Molen, een korte wandeling naar De Tinnen Roos, een tingieterij, waar we werden ontvangen met koffie of thee met koek en chocolade. Pff.....we hadden net een goed gevulde lunch achter de kiezen. Hier uitleg over het gieten van sieraden of andere attributen in tin begeleid met lichtbeelden en een quiz met een passende prijs van een mooie kunstzinnige roos in, hoe kan het anders, tin natuurlijk.

Voor degenen die dit wilden konden er sieraden gekocht worden.

Daarna de bus in voor de rit naar Nistelrode restaurant Maxend voor alweer eten, een goed diner waarmee de dag afgesloten werd. Thuisgekomen kunnen we terugkijken op een zeer geslaagde dag waarbij de weergoden, niet onbelangrijk in deze natte maanden, ons goed gezind waren.

Nederlandse Elvis

Woensdagmiddag 29 mei was er in ons Dorpshuis een optreden van een Nederlandse Elvis: Frankie Goldwings.

Er waren ongeveer 25 bezoekers maar wat hebben die genoten.

Een spetterende show met natuurlijk voor onze generatie veel bekende nummers.

Frankie deed z'n best en vooral bij de rocknummers meeklappen en zwaaien op maat van de muziek, het kon niet op.

Bij een sentimenteel nummer kwamen de herinneringen weer boven aan het dansen van toen..... Voor de liefhebbers was er een Frankie sjaaltje waarvan goed gebruik werd gemaakt, als herinnering aan deze mooie middag.

Na de show mochten mensen met Frankie op de foto en ja, ook daar waren liefhebbers voor.

Het was een schitterende middag, niet In the Ghetto maar in ons eigen Dorpshuis.

Midgetgolfen

Wij willen weer gaan midgetgolfen en wel op woensdag 24 juli a.s. op de baan OP NOORD aan de Oude Bosschebaan.

Iedereen is welkom om 13.30 uur en de kosten zijn € 7,50 per persoon voor leden van Seniorenbelang Acht. Ook niet leden zijn welkom, zij betalen € 14,50 p.p. Voor deze prijs geniet je van koffie met appeltaart, kun je midgetgolf spelen en na afloop genieten we nog even na onder het genot van een drankje.

Inschrijven en betalen middels strookje of e-mail op laatste pagina voor 19 juli 2024.

Tai Chi in de Mortel (Achtse Barrier)

Tai Chi is een oude Chinese bewegingskunst. We oefenen in een beweeggroep van de Reumavereniging Regio Eindhoven. SeniorenBelang Woensel heeft de activiteit overgenomen. Tai Chi is een aanvulling op het activiteiten aanbod van SBW. Wij willen ook de leden van de KBO in Acht de mogelijkheid bieden om deel te nemen.

Een Koreaanse studie uit 2003 heeft bewezen dat het Tai Chi voor Reuma en Artrose-programma effectief en veilig is in de aanpak van reuma en artrose. Een andere studie toont merkbare verbeteringen door het regelmatig uitvoeren van het Tai Chi voor Reuma en Artrose-programma bij mensen met knie- en heupartrose.

Ondanks alle beperkingen die we bij reuma tegen kunnen komen, is Tai Chi uitermate geschikt om te beoefenen. Het zijn ronde, zachte bewegingen. We hoeven niet door grenzen heen. Kracht en flexibiliteit nemen toe terwijl spanningen verdwijnen. Dit kan pijnklachten in de spieren en gewrichten verminderen. Ook heel geschikt voor mensen met andere lichamelijke beperkingen..

“Gaat het niet zoals het moet, dan moet het maar zoals het gaat”, zegt de leraar.

We oefenen op een stoel, staand en lopend. Er wordt gekeken naar ieders mogelijkheden. De aandacht wordt van pijnlijke zones gehaald, waardoor je beter in je lichaam komt te zitten. We doen ook ontspanningsoefeningen en meditatie, om het hoofd leeg te maken.

Als u gastlid* wordt van SeniorenBelang Woensel (KBO) voor slechts € 14,00 per jaar. Dan heeft u niet alleen het voordeel om aan alle activiteiten van SBW deel te nemen maar ook de korting van 5 euro per kwartaal voor de deelneming aan de Tai Chi oefeningen waarvoor, zonder de korting, de kosten € 50,= per kwartaal zijn.

Onze oefendag is op woensdag van 11.00 tot 12.30 uur in **Wijkcentrum De Mortel** Savoiepad 14, Eindhoven.

U kunt vrijblijvend een proefles volgen, om te zien of het iets voor u is.

Vroeg op de woensdagmiddag hebben wij nog enkele plaatsen vrij.

Iets voor u bel dan naar Tineke den Hoed, 040-2424208.

*Een gastlid bij Seniorenbelang Woensel is lid van een andere KBO Brabant afdeling waar de jaarlijkse contributie aan betaald wordt.

Ik/wij melden ons aan voor midgetgolf op 24 juli om 13.30 uur.

Naam: _____ lidnummer 8200.....

Naam: _____ lidnummer 8200.....

Gast: _____

Email: _____

De kosten van deze middag zijn: €7,50 voor leden.

Voor gasten die dus niet lid zijn van Seniorenbelang Acht zijn de kosten: €14.50

Strookje inleveren bij:

Eduard van Geest, Lingestraat 4

of via e-mail aanmelden: secretariaat@kboacht.nl

Inschrijven vóór 19 juli 2024

**Uw inschrijving is pas geldig na betaling op bankrekeningnummer
NL63 RABO 0130 0799 95 t.n.v. KBO Acht onder vermelding van uw
lidnummer.....**

=====

Onze Sponsors

Bloemenmaatje Acht	06 83263283
Cafetaria 't Barriereke Acht	040 2624292
De Scootmobielspecialist Eindhoven	040 2567700
Fysio 8	040 2904064
G.P.Kunststofkozijnen	040 2028803
Heezen Bedrijven Acht	040 2621815
Kupers Touringcars	040 2444493
Labro Verpakkingen BV	040 2624322
Ristorante/Pizzeria Da Michele	0621556335
RondOm Podotherapeuten	088 1180500
Van Nunen Mondzorg Eindhoven	040 2619567
Davids kaashandel vrijdagmarkt "Op Acht"	06 53485711
Lekker Kippie, vrijdagmarkt "Op Acht"	
Viskraam, vrijdagmarkt "Op Acht"	06 53397617

Wij danken hen hartelijk voor hun bijdragen.

De volgende ONS en Seniorenbulletin/Prikbord: rond 26 aug. 2024

Banknummer RABO bank NL63RABO 0130 0799 95 t.n.v. KBO-Acht. Secretariaat- en correspondentieadres: Anja Nuijten, Marten Frans Elkerboutlaan 21, 5626GG Eindhoven/Acht,

Tel. 040 2623311/e-mail: secretariaat@kboacht.nl

inschrijving Kamer van Koophandel: 17225314.

Als U Uw lidmaatschap wilt opzeggen dan altijd graag **vóór 1 januari** van dit jaar.

Deelnemen aan KBO-activiteiten valt geheel onder eigen risico.