

Alverna 50+

Nummer 4 - maart 2025

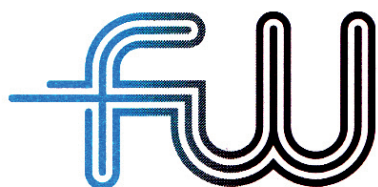
Hier
kan ook
uw foto
staan!

Magazine voor senioren

Cover door: Rieky Ebben Zwartjes



ventimon
installeert



**Fysiotherapie
Wijchen**

Vijverlaan 26
6602 CX Wijchen

T 024 641.76.63
E info@fysiotherapiewijchen.nl
I www.fysiotherapiewijchen.nl

Alverna 50 +

Informatiemagazine van Seniorenvereniging Alverna

Nummer 4 Jaargang 2025

Secretariaat: Heumenseweg 83 G

6603 KT Alverna. Tel. 06 30013039

E-mail: info@kbo-alverna.nl

Website: www.kbo-alverna.nl

Het bestuur:

Voorzitter: Jan Weijers Tel. 06-83369232

Aalsburg 2614, 6602 WE Wijchen

Secretaris: Thea Walraven Tel. 06-30013039

Heumenseweg 83 G, 6603 KT Alverna

Penningmeester: Hans Peperkamp Tel. 06-12980426

Wintertaling 11, 6601 DZ Wijchen

Bestuurslid: Hennie van Dinteren Tel. 06-10378780

Bernardusstraat 3, 6603 DM Alverna

Bestuurslid: Betty van de Ven Tel. 06-27568340

Nieuweweg 75 6603 BK Wijchen

Redactie: Jan Weijers (redactie@kbo-alverna.nl)

Rekeningnr. KBO Alverna: IBAN NL15 RABO 0158 6794 66

Contactpersonen:

Tekenen: Wil van Thiel Tel. 024-6416620

Bloemschikken: Betty van de Ven Tel. 06-27568340

Lief en Leed: Betty van de Ven Tel. 06-27568340

Biljarten: Ger Schuurs Tel. 024-6413570

Magazinedistributie: Wil Wieringa Tel. 06-28570185

Telefoonnummer Oase: 024 – 64 191 98

Kopij voor het volgende nummer aanleveren vóór 14 april 2025

Voorwoord

Als dit magazine uitkomt zit de winter er al weer op en is de lente weer begonnen. Laten we hopen dat op een mooie lente een mooie zomer en herfst volgt en dat de steeds groter wordende problemen in de wereld uiteindelijk op een vreedzame manier mogen worden opgelost.

De jaarvergadering is geweest, met 70 leden was de opkomst groot. We hebben onze overleden leden herdacht en opgesomd wat we het afgelopen jaar allemaal hebben gedaan en hoe dit financieel is gegaan. Thea en ik waren aftredend, maar we mogen weer verder. De aanwezige leden hebben gekozen voor een nieuwe naam en logo:



Er is een vooruitblik gegeven van de komende activiteiten en een begroting voor 2026. Een verslag van deze vergadering staat verderop in dit magazine. Er zijn al heel veel aanmeldingen voor de komende activiteiten. Het wordt weer een jaar met veel en leuke activiteiten!

Inmiddels is ook de gezellige middag geweest met een optreden van Timeless uit Groesbeek, een verslag hiervan komt in het volgende magazine.

Hans Peperkamp

Rebus:



Vaste activiteiten (in de Oase)

Activiteit: Tekenen/schilderen, breien, haken poppen maken, of anderszins creatief bezig zijn.

Wanneer: Dinsdag van 13:30 tot 16:30

Voor: Leden KBO Alverna

Activiteit: Vrij biljarten of competitie

Wanneer: Dinsdag, donderdag en vrijdag van 13:15 tot 16:00

Voor: Leden biljartvereniging (info Ger Schuurs 024-6413570)

Activiteit: Kaarten

Wanneer: Dinsdag en vrijdag van 13:30 tot 16:30

Voor: Leden KBO Alverna

Elke maandagmorgen wandelen om 9.30 uur.

Start hoek Groenewoudeseweg/Eliasstraat op Alverna

info@kbo-alverna.nl

06-30013039

Activiteitenkalender 2025

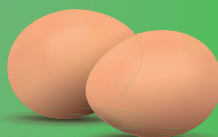
woensdag	9 april	Fietsen 1/1 dag
donderdag	10 april	Dansmiddag
donderdag	24 april	Themamiddag
donderdag	8 mei	Dansmiddag
woensdag	14 mei	Fietsen 1/1 dag
donderdag	22 mei	Voorjaarsreis
woensdag	11 juni	Fietsen 1/1 dag
donderdag	12 juni	Dansmiddag
dinsdag	24 t/m 26 juni	Meerdaagse Fietstocht
woensdag	9 juli	Fietsen 1/1 dag
donderdag	10 juli	Dansmiddag
woensdag	13 augustus	Fietsen 1/1 dag
donderdag	14 augustus	Dansmiddag
dinsdag	2 september	Koffiemoment nieuwe leden
woensdag	3 september	Fietsen 1/1 dag
maandag	8 t/m 12 september	5-daagse busreis
maandag	22 september	Dansmiddag

BOERDERIJ AUTOMAAT WALBROEK

geniet van onze verse streekproducten.
Makkelijk te koop uit onze automaat!



- Vrijland eieren
- Aardappels
- Aardbeien
- Kersen
- Appels
- Pruimen
- Asperges
- Peren



📍 Heumenseweg 83a 6603 KT Alverna

HET ADRES VOOR

- Natuurvoeding (superfoods & rawfoods)
- Dieetvoeding (glutenvrij, suikervrij, zoutarm)
- Homeopathie
- Vitamines, Mineralen en Voedings-supplementen
- Natuurlijke Cosmetica en Lichaamsverzorging
- Sportvoeding en Supplementen
- Therapeuten
(bio resonantie - orthomoleculair)
- Schoonheidssalon | Pedicure | Voetreflex



Uw G&W gezondheidswinkel
van Maas en Waal.



donderdag	2 oktober	Jaarfeest
woensdag	8 oktober	Fietsen 1/1 dag
donderdag	9 oktober	Dansmiddag
donderdag	16 oktober	Filmmiddag
donderdag	6 november	Themamiddag
woensdag	12 november	Fietsen 1/2 dag
donderdag	13 november	Dansmiddag
vrijdag	28 november	Muziekmiddag/sinterklaas
woensdag	10 december	Fietsen 1/2 dag
donderdag	11 december	Dansmiddag
zondag	21 december	Kerstviering

Overleden leden

21 december 2024	Joanna Braakhuis	90 jaar
12 februari 2025	Bert Janssen	82 jaar

Voor een correcte administratie zou het fijn zijn als een overlijden of verhuizing wordt doorgegeven aan het secretariaat van KBO-Alverna.

Nieuwe leden in 2025

Marie-Jose Stubbe-Sweens

Oproep

Heb jij een bijzondere verzameling of hobby of vrije tijdsbesteding? Vind je het leuk om dit te delen met de lezers van het magazine? Dan kom ik graag bij je thuis om je te interviewen zodat we samen een mooi stukje op papier kunnen zetten.

Bel me dan gerust voor informatie of een afspraak te maken

Anita Weijers

06 5206 1572

Dansmiddag

De dansmiddag van 12 maart was weer gezellig, er waren 50 personen. De eerst volgende dansmiddag is donderdag 10 april. Iedereen van 50+ is welkom, ook niet KBO leden, breng familie en bekenden mee. De live muziek wordt weer verzorgd door Perry Stekhuizen. We hopen dat er een grote opkomst is en dat het weer gezellig wordt! We beginnen om 14:00 uur en het zal duren tot 17:00 uur. De entree bedraagt 5 euro.



Fietsen



Op 9 april 2025 gaan we weer een **hele** dag fietsen. We vertrekken om 9.30 uur vanaf het Kerkplein aan de Heumenseweg in Alverna. We hopen dan op goed weer, er is weer een mooie route uitgezocht.

Om de “vaste” deelnemers, bijvoorbeeld bij slecht weer, snel te kunnen informeren is er een groeps-app aangemaakt die “Fietsen KBO-Alverna” heet, die alleen hiervoor gebruikt wordt. **Je moet een bericht hierop niet beantwoorden.** Wil je ook in deze app-groep, bel dan even met Thea.

Fietsen 12 februari (verslag)

Nog wat fris, das om, handschoenen aan en muts op vertrokken we met z'n elven richting Vendam. Vandaar richting Dukenburg onder de snelweg door en via het Wout Wachtmanspad richting de Weezenhof. Via de Stadbroekseweg langs de snelweg naar de Blankenbergseweg de snelweg weer over en via de Parksesteeg en de vennen naar de Eikenhorst voor iets warmes en ons even op te warmen. Weer verder, via het Heiveld en de Geitweg naar de Schatkuilseweg. Aan het einde richting Overasselt en de eerste weg weer rechts, de Spellingsestraat. Aan het einde de Gaasselsedam en de Baron van Brakelstraat en het pad door de weilanden naar de Boskantse Broekstraat en de Boskant weer terug naar Alverna. Op het laatste stuk begon het al weer af te koelen en met 27 kilometer hebben we tocht weer een mooie tocht gehad!

Themamiddag

Op 24 april is er weer een themamiddag. Deze zal gaan over digitale fraude, iets waar we allemaal van gehoord hebben en hopen er niets mee te maken te krijgen. Maar hoe kun je dit herkennen, hoe voorzichtig en oplettend moet je zijn?



Deze vragen en nog veel meer komen aan de orde. De middag begint om 14u, de entree is 3 euro.



06 41824810 (Frans)
06 30974868 (Dave)
info@fransendave.nl

www.fransendave.nl



Frans & Dave
ADVISEURS IN VERZEKERINGEN

Koffiemoment nieuwe leden

Op dinsdagmiddag 4 februari hadden we zo'n bijeenkomst waar 15 van de 41 nieuwe leden, van het afgelopen half jaar, bij aanwezig waren. 5 leden hadden zich afgemeld. Na afloop konden ze nog een kijkje nemen in de grote zaal waar de wekelijkse soosmiddag is. Dan wordt er gebiljart, gekaart, rummikub, tekenen/schilderen en op allerlei manieren creatief bezig zijn.

Als je graag wil deelnemen op de dinsdag, donderdag of vrijdagmiddag om te kaarten (jokeren, rikken of een ander kaartspel) of rummikub laat het ons weten zodat er een groepje samengesteld kan worden.

Thea Walraven



DriessenMakelaardij

Al 40 jaar uw huismakelaar

Kasteellaan 23, Wijchen 024-6490100
St. Annastraat 18, Nijmegen 024-3607055
www.driessenmakelaardij.nl

Pedicure bij Heidi

Wilt u de voeten goed verzorgd hebben?

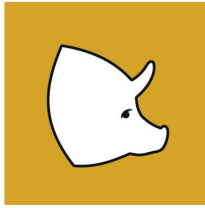
Maakt u dan een afspraak voor een pedicurebehandeling bij

Pedicure bij Heidi

telefoonnummer: 06-37301992

Heidi Lefering
Agnesstraat 27 Alverna
Visage.wijchen@gmail.com

ProVoet
Branchorganisatie
voor de Pedicure



POELIER SLAGERIJ VAN DEN HEUVEL

Touwslagersbaan 25
6602 AJ - Wijchen
Tel. (024)6451740
Email. wijchen@cvandenheuvel.nl

Hoofschestraat 9
5361 ET - Grave
Tel. (0486)473487
Email. grave@cvandenheuvel.nl



Geitweg 4 - Alverna
M 06 - 25 29 87 75
E info@bijde3linden.nl
I www.bijde3linden.nl

Voeg ons!

Boerderij
Mini-Camping
Bed & Breakfast
Groepsaccommodatie

[f](#) [t](#)



www.bijde3linden.nl



AUTO MEGENS



CARPROF

Garage voor alle merken

Nieuweweg 76, Wijchen
024 64 20 200




24
MAANDEN
GARANTIE

op reparaties
en arbeidsloon

Concept verslag van de jaarvergadering op 6 maart 2025

1. Opening door de voorzitter.
 - a. Jan Weijers heet iedereen (70 leden incl. 5 bestuursleden) van harte welkom.
2. Herdenking overleden leden vanaf maart 2024 t/m 6 maart 2025.
3. Betty vd Ven steekt een kaars aan voor de 21 leden die het afgelopen jaar zijn overleden. Daarna wordt er 1 minuut stilte gehouden gevolgd door het lied "Ons lieve vrouwke" van Lya de Haas die op 65 jarige leeftijd op 23-07-2024 is overleden. Betty bedankt iedereen voor hun aandacht.
4. Concept notulen ALV van 21-03-2024.
 - a. Jan beantwoordt 3 vragen van de vorige ALV.
 - Mindere papier kwaliteit heeft nauwelijks effect op de kosten van het magazine.
 - Het volledige adres van de bestuursleden staat voortaan in het magazine.
 - De foto van het bestuur komt regelmatig op het scherm achter de bar en in de lounge ruimte.
5. Ingekomen stukken van leden en mededelingen.
 - a. Er zijn 22 afmeldingen voor deze vergadering binnen gekomen van: Riek Wouters, Beppie Walraven, Petry en Geert v/d Heuvel, Ria Terwindt, Trudy en Frans Graat, Wilma de Groot, Ricky Ebben, Diny Paddenburg, Ria Jacobs, Dini Smits, Marianne v Rijswijk, Klaas Walraven, Truus Toonen, Ivonne Tijs, Hans Hilckman, Wilma Smulders, Anita Weijers, Henk en Trees Coenders, zuster Blommaart.
6. Jaarverslag.
 - a. Secretaris Thea Walraven leest het jaarverslag van 2024 voor. Ondertussen worden er foto's getoond van de activiteiten.
 - b. Het bestuur heeft elke maand vergaderd en 2 x met de raad van Aangeslotenen van de Oase.
 - c. We hebben 3x een halve dag en 7x een hele dag kunnen fietsen met 6 tot 24 leden. Aan de meerdaagse fietstocht van 18 t/m 20 juni deden 28 leden aan mee.
 - d. Op 7 januari zijn we met 46 leden en 6 deelnemers naar Holiday on ice geweest.

- e. Op 17 januari hebben we met 21 leden van de 50+ vereniging uit Weurt en 11 leden van de KBO-Alverna een “snerttocht” gelopen.
- f. Op 6 februari hadden we “koffiemoment met nieuwe leden” met 23 leden en op 6 augustus met 15 leden.
- g. Op 22 februari werd de film Fatherhood gedraaid voor 26 leden en op 24 oktober de gefilmde musical “Donker Keent” voor 64 personen.
- h. Tijdens de ALV 2024 waar 51 leden bij aanwezig waren, werd Marianne Hoogsteder bedankt voor haar vele redactie werk en Piet Lasker voor zijn jaren lange inzet als bestuurslid. Hij werd tevens benoemd tot ere lid. Ger Schuurs gaf aan dat hij wil stoppen met de distributie van de magazines. Wil Wieringa heeft zijn taak overgenomen. Het aantal bezorgers is uitgebreid met 2 vrijwilligers.
- i. Er is een bestuur foto gemaakt en wordt getoond op het scherm achter de bar en in de lounge ruimte.
- j. De gezellige middag vond plaats op 24 maart met 132 leden. De band Plüzier uit Schaijk trad op en als afsluiting een 3 gangendiner van poelier slagerij vd Heuvel.
- k. Op 6 april mocht het bestuur een waarde cheque van €500,00 in ontvangst nemen van de goede doelen actie van de kringloopwinkel Vraag en Aanbod.
- l. Op 16 april en 14 mei gaf de bibliotheek uit Wijchen een digitale workshop.
- m. Op 18 april gaven Caroline en Roel van Es een workshop kralen rijgen voor 14 leden. De opbrengst wordt besteed aan de Schoon Water Projecten in Afrika.
- n. Op 25 april hadden we voor de themamiddag een consulent mantelzorg van de gemeente Wijchen uitgenodigd voor 29 leden.
- o. Voor Koningsdag hebben we alle leden kunnen verblijden met een heerlijke tompouce.
- p. Op 22 mei hebben 32 leden een bezoek gebracht aan EromesMarko.
- q. Op 30 mei ging de voorjaarsreis met 53 leden naar het tapijtmuseum in Genemuiden en een rondvaart door de Dwarsgracht in Giethoorn.

- r. De basisschool van Alverna heeft op 2 juli de eindmusical opgevoerd voor 30 leden.
- s. De 5-daagse busreis ging met 50 leden naar de Belgisch kust van 23 t/m 27 september.
- t. Op 12 september hebben 26 leden een rondleiding gehad achter de schermen bij modezaak van Tilburg uit Nistelrode.
- u. In september kregen we € 468,00 van de Rabo Club Support.
- v. Het jaarfeest was op 3 oktober waar Hans Vesterink optrad voor 153 leden en als afsluiting een 3-gangen diner van poelier slagerij v/d Heuvel.
- w. De bus met 50 leden ging op 9 oktober naar de musical De Hospita.
- x. De themamiddag was dit keer een bezoek aan de ARN met 26 leden.
- y. De Sinterklaas middag was op 29 november. Het zeemanskoor "Schip Ahoy" trad op voor 132 leden. Ook de Sint kwam aan.
- z. Op 15 december kwam de senioren groep "vier in Een" uit Mill een kerststuk opvoeren voor 140 leden.
- aa. Op 18 december werd er op 380 adressen een Kerstattentie bezorgd, en wel een banketstaaf en een pakje nougat.
- bb. 10 maal is er gedanst met 39 tot 64 deelnemers op muziek van Perry Stekhuizen.
- cc. Op di. do. en vr. middag kan er gebiljart worden mits er geen andere activiteiten zijn. Dit jaar zijn onze leden jammer genoeg niet in de prijzen gevallen tijdens de toernooien.
- dd. Bloemschikken is 15x per jaar van sept. Tot mei.
- ee. Elke dinsdag is er een soosmiddag.
- ff. Het hele jaar door wordt er op maandagmorgen gewandeld.
- gg. Er zijn 24 leden overleden, 8 opzeggingen en 82 nieuwe leden. Op 31 december hadden we 455 leden. 53 meer dan in 2023.

Wanneer kom ik bij u op de koffie?

Uw opticien op locatie!



- Heeft u een specifieke werk/hobby plek?
- Bent u minder mobiel om naar de opticien te gaan?
- Of welke reden dan ook?

Dan komt Bjorn Luijten (Opticien op de koffie)
gráág een kopje koffie drinken!

06 512 123 86

info@opticienopdekoffie.nl
www.opticienopdekoffie.nl

MARI VAN RENS Tweewielerspecialist



Marconistraat 2, 6604 BX Wijchen

Telefoon (024) 6419653 • Fax (024) 6453876

Website: www.marivanrens.nl • E-mail: info@marivanrens.nl

7. Financieel verslag.
 - a. Hans geeft uitleg over de financiële resultaten 2024.
 - b. Door de toename van het aantal leden hebben we meer magazines nodig wat de kosten verhoogd. Zo ook het aantal deelnames aan de activiteiten die druk bezocht worden verhoogt de kosten door de consumpties.
8. Verslag 2024 van de kascontrole commissie Willie Toonen en Wim Hermens.
 - a. Er zijn geen fouten en onregelmatigheden geconstateerd. Onder dankzegging voor de correcte verzorging van de boekhouding, wordt de penningmeester, Hans Peperkamp, gedechargeerd.
9. Benoeming nieuwe kascontrole commissie.
 - a. Willie Toonen, Joop Smeltink en reserve Annemiek Thijssen zijn benoemd voor de kascontrole commissie 2025.
10. Samenstelling bestuur 2025.
 - a. Thea Walraven treed af en is herkiesbaar
 - b. Hans Peperkamp treed af en is herkiesbaar
 - i. Zowel Thea als Hans zijn door de aanwezige leden unaniem herkozen.
11. Voorgenomen naamswijziging van de vereniging.
 - a. Het bestuur stelt voor om de naam KBO-Alverna te wijzigen in Seniorenvereniging Alverna

Pauze

12. Stemmen over de naamswijziging van de vereniging.

D.m.v. handopsteking waren er 5 leden tegen en de rest voor. Wat betekent dat de naamsverandering aangenomen is. Het bestuur gaat nu vervolg stappen ondernemen om de verandering door te kunnen voeren.
13. Vaststelling begroting 2026.
 - a. Hans geeft uitleg over de begroting 2026 en is sluitend met 0 euro resultaat.
 - b. Bij de opmaak van de begroting is hij uitgegaan van een verminderde gemeentelijke subsidie. Als deze verminderd zullen we de contributie gelijk houden en de entree prijzen van de activiteiten verhogen.
 - c. De prijzen voor de advertenties zijn verhoogd en we proberen er nieuwe adverteerders bij te krijgen.

- d. Gerrie Verploegen stelt voor om de leden zelf hun consumpties te laten betalen. Antwoord: als het nodig is dan zullen we de entree verhogen maar de consumpties blijven omdat de bar ook moet draaien.
14. Vaststelling contributie 2026.
- a. De vergadering gaat akkoord met het voorstel om de contributie te handhaven op € 22,50.
15. Mededelingen over de activiteiten.
- a. De bestuursleden geven uitleg over de komende activiteiten.
- b. Betty doet een oproep voor iemand die het bloemschikken kan en wil begeleiden.
- c. Betty vraagt of er leden zijn die kunnen en willen klaverjassen.
16. Rondvraag.
- a. Gerrit Burgers vraagt of de naamsverandering consequenties heeft voor de biljartvereniging. Antwoord is nee. Zij heten Oase.
- b. Willie Toonen vraagt of er rekening gehouden kan worden waar het aanmeldstroompje in het magazine geplaatst wordt zodat het magazine niet kapot geknipt hoeft te worden. Jan zal proberen hier rekening mee te houden. Thea zegt dat je altijd jezelf kan op geven bij een van de bestuursleden door het te zeggen, bellen, appen of te mailen naar het secretariaat wat altijd beantwoord zal worden.
- c. Thea geeft aan dat een ieder die een rollator nodig heeft tijdens een reis, dit doorgeeft aan het bestuur zodat er rekening mee gehouden kan worden in de bus.
- d. Roel van Es geeft een compliment over de voorjaarsreis en de 5-daagse busreis. Het ziet er perfect uit.
- e. Ad Trapman vraagt aan de aanwezigen om voortaan stil te zijn als er iemand aan het woord is.
17. Sluiting.
- a. Jan bedankt iedereen voor zijn/haar aanwezigheid.

Secretaris, Thea Walraven

expert



WIJCHEN



DAAR WORDEN
WIJCHENAREN
WIJZER VAN



TOUWSLAGERSBAAN 32



WIJCHEN@EXPERT.NL



024 6453080



+31 6 81 02 02 46

Zakelijk drukwerk nieuwe huisstijl, boek of brochure



DE KLEIJN

DRUKKERIJ

www.drukkerijdekleijn.nl
Nieuweweg 236 Wijchen

024 - 641 38 22



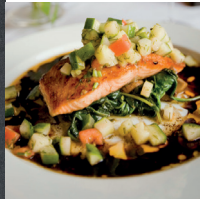
TIELEN HAARMODE

Graafseweg 638 Alverna (Wijchen) Tel.: 024 - 64 12 666

DE MARKIES BELEEF HET OP JOUW MANIER

Ons intieme restaurant kenmerkt zich door een huiselijke en knusse sfeer. Gezellig tafelen met smaakvolle gerechten en een goede service. Naast onze uitgebreide à la carte menukaart bieden wij ook een 3-gangen maandmenu van € 30,00. Dit keuzemenu is aangepast op het seizoen.

Ook kunt u heerlijke gerechten afhalen, langs fietsen voor een coffee-to-go of even blijven zitten voor het lekkerste softijs!



KOM GENIETEN
VAN ONZE
HEERLIJKE
COCKTAILS



Graafseweg 600, Alverna | T (024) 641 39 05 | zaaldemarkies.nl

Film House of Gucci (verslag)

Hierbij wil ik graag een reactie sturen n.a.v. de gezellige filmmiddag van afgelopen woensdag 20 februari. Er heerste een fijne sfeer in de Oase. Alles stond klaar voor de film `House of Gucci`. Werd bij de ingang vriendelijk ontvangen door Thea Walraven. Er is dan ook nog tijd voor een persoonlijk gesprek. Dat doet een mens goed. Ook nog twee muntjes voor een consumptie. Wat een service. Een hele mooie spannende en romantische film. Goed gekozen door jullie. Ik heb er van genoten en een hele fijne middag gehad. Veel praatjes gemaakt links en rechts met dorpsgenoten. Kortom een zeer geslaagde filmmiddag. Heel graag wil ik het bestuur van de KBO hiervoor bedanken.

Henriëtte Barsch-Wouters

Breinboksen: Bewegen voor een betrouwbaar brein!

Breinboksen is een bijzondere sport die beweging, concentratie en denkvermogen combineert. De combinatie van fysieke activiteit en mentale uitdaging stimuleert het geheugen en welzijn. Blijf-Fit, de sportvereniging voor senioren, biedt sinds kort Breinboksen aan.



Steeds meer mensen, ook jongere generaties, krijgen te maken met een haperend brein. Dit kan veroorzaakt worden door niet-aangeboren hersenletsel (NAH) of een vorm van dementie. Voor deze mensen is het belangrijk om actief te blijven, en boksen blijkt daarbij een verrassend goede keuze te zijn. Het biedt niet alleen fysieke voordelen, maar zorgt ook voor mentale veerkracht. Actief blijven vertraagt het verouderingsproces en kan de voortgang van dementie remmen. Daarnaast voelen mensen zich mentaal beter, slapen ze beter en ervaren ze een positieve boost in hun dagelijks leven.

Gratis proefles!

Wilt u ervaren wat Breinboksen voor u kan betekenen? U kunt één keer een gratis proefles volgen. De lessen vinden wekelijks plaats op woensdag van 13:00 tot 14:00 uur bij Sportschool Go4Fit, Vijverlaan 15, Wijchen.

Begeleiding

De lessen worden gegeven door Evert van Sambeek, een ervaren trainer. Om een veilige en laagdrempelige omgeving te creëren, bestaat de groep uit maximaal 8 deelnemers met dementie of niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

Aanmelden

Heeft u interesse om een proefles te volgen? Meld u dan aan bij het secretariaat van Blijf-Fit: secretaris@blijf-fit.nl. Indien u na de proefles enthousiast bent en verder wilt gaan met de lessen, dan sluit u een lidmaatschap af bij Blijf-Fit. De kosten hiervan bedragen € 100,- tot en met juni 2025.

**Blijf-Fit is een sportvereniging voor senioren die actief willen zijn met leeftijdsgenoten. Het gevarieerde aanbod vereist geen specifieke behendigheid, en onze docenten houden rekening met uw wensen en eventuele beperkingen. Zonder competitiedruk kunt u rustig aan uw conditie werken. In de gezellige groepen kunt u nieuwe sociale contacten opbouwen.*



Sociaal Wijkteam Wijchen Zuid

Voor de wijken ten zuiden van de spoorlijn en Alverna.

Telefoonnummer: 024 642 57 59 Info@sociaalwijkteamwijchen.nl

Inlooppunt: Het Mozaïek, Campuslaan 6-8, 6602 HX Wijchen
het Sociaal Wijkteam is hier aanwezig: dagelijks van 9.00–12.30 uur

Belastingadviseurs / Belastinginvulhulp

Als u gebruik wilt maken van een belastingadviseur wendt u dan tot de heer Hent Hopman. Telefoonnummer: 0487 - 531249.

Ouderenadviseurs: Wanneer u een vraag heeft op het gebied van wonen, zorg, welzijn of financiën kan de vrijwillige ouderenadviseur (VOA) u informeren en adviseren. Voor de KBO voor Alverna is dit Ben Janssen, tel 024 – 641 213 of 06 3010 4680

OpStap-bus. De Opstap binnen de gemeente van deur tot deur.

Bel één dag van tevoren op werkdagen tussen 8.30 en 11.00 uur naar de centrale: tel. 6421999. Geef duidelijk aan als u gebruik maakt van een rolstoel.

Hulpdienst in de gemeente Wijchen

Stichting MeerVoormekaar Wijchen tel. 024-6418459 op werkdagen van 8.30 tot 12.00 uur. Hebt u ondersteuning nodig, bijv. bij een klusje, vervoer naar ziekenhuis of contact met een vrijwilliger

- **Formulierenteam en administratieve ondersteuning** Hebt u ondersteuning nodig bij het invullen van formulieren of bij het op orde brengen van uw administratie? In beide gevallen: (MeerVoormekaar tel. 024-6418459 op werkdagen van 8.30 tot 12.00 uur. Ondersteuning wordt geboden door een vrijwilliger.

- **Financieel spreekuur (Gemeente)** Van maandag t/m donderdag van 9.00-12.30 uur gratis in het Huis van de Gemeente. Tel. ondersteuning 088-4327000.

Rijbewijskeuring senioren. € 47,50 voor 75-plussers. Mail voor een afspraak naar afspraken@rijbewijskeuringsarts.nl of bel 085-0180800. Afspraak kan in Wijchen op 3 locaties: 't Mozaïek, de Oase en de Brink.

Digitaal Café, voor vragen kunt u terecht bij de Bibliotheek Wijchen via 024 641 7144 of digitaledienstverlening@bibliotheek-wijchen.nl

landwinkel®

De Diervoort

Staddijk 17
6603 LM Wijchen
Telefoon 024 - 344 24 17

tpwm.hopman@hetnet.nl
www.diervoort.nl

Kaasboerderij De Diervoort



THEEHUIS & BOERENSPELEN
DE EIKENHORST



Boerderij De Eikenhorst
Staddijk 1

6603 LM Wijchen

Tel.: 024-641 89 22

Mob.: 06-107 129 82

Mail: Eikenhorst@kpnmail.nl

www.eikenhorstwijchen.nl