



Word lid

lid worden ? meld u aan via www.seniorengoirle.nl

vragen of reageren ? mail naar redactie@seniorengoirle.nl

de MARMOT

Post van Ine Sieben

Evaluatie de Marmot

Voorzitter Wil van der Kruijs sprak de afgelopen weken met de gasten van de Marmot. Hij wilde op die manier graag te weten komen, hoe de gasten denken over dit initiatief van Senioren Goirle en welke suggesties zij hebben voor verbetering. En vooral ook, of het initiatief daadwerkelijk bijdraagt aan de aanpak van eenzaamheid. De uitkomsten zijn bemoedigend. U vindt er alles over op onze website seniorengoirle.nl

Nieuw in de Marmot is, dat er voortaan twee keer per maand in **de even weken** een nagesprek is, aansluitend op een lezing van Senioren Goirle of over een actueel thema. Ben Loonen zal daarbij als gespreksleider optreden. In de tussentijd is het gewoon 'buurten bij de koffie'.

Herinnering lezing burgemeester

Op 28 november om 14.00 uur in het Jan van Besouw.



Een nieuw initiatief van Senioren Goirle:

Jong beginnen met vitaal ouder worden. In 2025 viert Senioren Goirle haar 75 jarig bestaan onder het motto "75 jaar jong". Als start voor dit jubileumjaar ontwikkelde Astrid Kraal een programma van drie avonden voor 60-plussers, die willen nadenken over hun leven na pensionering: "Jong beginnen met vitaal ouder worden"

Met deze cursus mikt Senioren Goirle bewust op een jongere doelgroep, die zich vaak nog te jong vindt om lid te worden van een seniorenvereniging. Maar wellicht verandert dat na deze cursus?

Bij vitaal ouder worden gaat het om kwaliteit van leven. Wie fit en gezond is, kan langer actief deel blijven nemen aan het leven, nieuwe dingen leren en betekenisvolle relaties onderhouden.

Maar vitaal ouder worden gaat verder dan persoonlijk geluk. Het heeft ook grote voordelen voor de maatschappij. In een tijd waarin de vergrijzing toeneemt, wordt de ervaring en kennis van oudere mensen steeds waardevoller. Vitaal blijven betekent ook je eigen kennis en expertise blijven delen zodat je een inspiratiebron kunt zijn voor leeftijdgenoten maar ook voor jongere generaties.

Hoe langer je vitaal blijft, hoe meer je de mogelijkheid hebt om dromen en doelen na te jagen, ook op latere leeftijd. Leeftijd is geen barrière voor ambitie. Sterker nog, voor veel mensen is ouder worden juist het moment om nieuwe passies te ontdekken of om eindelijk tijd te maken voor dat ene project dat altijd is blijven liggen.

Vitaal ouder worden begint

met kleine, bewuste keuzes. Het gaat om gezond eten, voldoende bewegen, en mentaal actief blijven. Maar het gaat ook om een positieve instelling en het vermogen om flexibel te zijn in een veranderende wereld. Door nu te investeren in je vitaliteit, leg je de basis voor een leven vol energie, voldoening en betekenis, ongeacht je leeftijd.

Dit alles staat centraal in het programma "Jong beginnen met vitaal ouder worden".

Het programma wordt gegeven in de Marmot op de maandagen 20/1, 3/2 en 17/2, steeds van 19.30 tot 21.30 uur. De kosten zijn € 25 voor de drie avonden. De koffie en thee zijn gratis. U kunt zich inschrijven door een mail te sturen naar secretaris@seniorengoirle.nl. Uw aanmelding wordt definitief nadat u een bevestiging heeft ontvangen en het bedrag voor toegang is overgemaakt. Betalingsinstructies ontvangt u in de bevestiging. De cursus gaat door als er tenminste 10 deelnemers zijn. Er is ruimte voor maximaal 25 deelnemers.

Het programma wordt verzorgd door Astrid Kraal, expert op het gebied van vitaal ouder worden. Astrid is voor veel Goirlenaren geen onbekende. Ze was jarenlang manager van onze bibliotheek en ook was ze voorzitter van het bestuur van Jan van Besouw.



Op dit moment is ze lid van de Goirlese rekenkamer. Beroepsmatig is ze vooral actief op het gebied van de bij velen wel bekende cursussen "Pensioen in Zicht", waarbij partners zich voorbereiden op de tijd na hun pensionering of die van hun partner.

Stelling van november: Senioren hebben recht op allerlei kortingen, ongeacht hun inkomen of vermogen

De Seniorenvoordeelpas geeft volgens de bedenkers ervan de beste kortingen voor 50-plussers. De bijna 200.000 mensen, die al lid werden, kunnen volgens de Seniorenvoordeelpas gemakkelijk meer dan € 500 per jaar besparen! Ook de leden van Senioren Goirle krijgen via hun lidmaatschapspas korting op heel veel zaken. En senioren kunnen ook korting krijgen op voorzieningen als bibliotheek, theater, musea en openbaar vervoer. Zo blijven ze actief in de samenleving en komen ze minder snel in een isolement terecht. Dat is de redenering.

Maar er zijn ook deskundigen, die berekenden, dat 65-plussers met hogere inkomens meer gebruikmaken van kortingen dan ouderen met een laag inkomen. In plaats van een algemene seniorenkorting stellen die daarom een inkomensafhankelijke korting voor. Weer anderen menen, dat zo'n inkomensafhankelijke regeling misschien wel logischer en eerlijker zou zijn, maar te ingewikkeld.

Onze stelling: Voorkomen van eenzaamheid is zo belangrijk, dat het terecht is, dat senioren recht hebben op allerlei kortingen, ongeacht hun inkomen of vermogen. Reacties naar redactie@seniorengoirle.nl



Onze Kerstviering

Op 19 december in de foyer van het Jan van Besouw.



Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten, slapen en verplaatsen



FITFORM DEALER



vanaf €995,-



HOOG-LAAG BEDDEN

OP VOORRAAD
100 gebruikte
Fitform sta-op-stoelen
met garantie
vanaf €995,-

Seniorenwinkel

voor een vitaal leven

Seniorenwinkel: al 20 jaar een begrip!

Diessenseweg 13 ~ Hilvarenbeek ~ 073-547 52 78
Hoofdstraat 127 ~ Schijndel ~ seniorenwinkel.nl

Zitcomfort

Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur

je ogen worden pas echt gezien bij oogwereld | egbers

oogwereld | egbers

Tilburgseweg 76, Goirle
013 534 8567 · www.oogwereld.nl



T 013 - 534 25 60

E info@janderooy.nl

WWW.JANDEROOY.NL



T 013 - 530 08 11

E info@fysioderooy.nl

WWW.FYSIODEROOY.NL



makelaardij@appels.nl
013 - 534 91 15
WWW.APPELS.NL

www.delaatslaapexpert.nl

Puur luxe in hoog-laag slaapcomfort!



Het advies van een echte slaapexpert!

déLaat
SLAAP EXPERT

Diessen,
Willibrordusstraat 1 Tel.: 013 504 28 23

Bladel,
Sniederslaan 41 Tel.: 0497 38 24 33