



## de MARMOT

### De Marmot

Wij herinneren onze gasten graag nogmaals aan twee bijzondere optredens in de Marmot.

Op **24 december** tijdens de middagopening zal de bekende Goirlese troubadour **Jo Hoogendoorn** een muzikaal optreden verzorgen.

En op **6 januari** zullen enkele leden van het Goirles Gezelligheidskoor **De Vrolijke Noot**, verkled als echte Drie Koningen, het verhaal van **Ad van der Ven** over Drie koningen, zoals het vroeger was, muzikaal opluisteren. Kom dus met ons Drie Koningen vieren.



Wij gaan in de loop van een jaar of twee bij leden die dat willen op bezoek om te kijken hoe het met hen gaat, te horen wat mensen nodig hebben om op een prettige manier oud te worden. We weten allemaal dat de ouderdom met gebreken komt, dat we steeds langer thuis blijven wonen, dat we dus een manier moeten vinden om elkaar te ondersteunen.

We zijn gestart met een aantal straten in het centrum van Goirle, met name rondom de Marmot. Er zijn 110 brieven rondgebracht, deze mensen zijn gebeld en aan 48% van de groep is een huisbezoek gebracht. Verschillende on-

derwerpen kwamen daarbij aan bod. Niet alleen Senioren Goirle maar ook meedoen in de samenleving, de buurt, gezondheid, mobiliteit, kwaliteit van leven. Uit de resultaten blijkt dat het heel goed gaat met de meeste ouderen. Ze zijn veerkrachtig, actief, gaan op een positieve manier om met bijvoorbeeld fysieke ongemakken. Toch zijn er ook veel mensen die aangeven vaker alleen te zijn als ze willen. Zij zouden graag wat meer contact willen hebben met anderen. Dit geldt in het bijzonder voor degenen die geen partner (meer) hebben. Niet voor iedereen blijkt het opbouwen of onderhouden van een netwerk altijd makkelijk. Ook het om hulp vragen als je die nodig hebt, is voor veel mensen lastig terwijl we aan de andere kant ook regelmatig hoorden van overbelaste mantelzorgers.

We zijn na de huisbezoeken

met elkaar in gesprek gegaan om te kijken wat oplossingen zouden kunnen zijn voor deze problemen. Daarbij werden verschillende suggesties gedaan die we verder willen onderzoeken. Het gaat dan bijvoorbeeld om het organiseren van bijeenkomsten over hoe je dat nu doet: het ontwikkelen van een goed netwerk. Maar ook het opzetten van een bezoekgroep, het opstarten van verzorgcirkels, zoals die in Riel al enkele draaien, werden genoemd. We willen in de komende periode samen met onder andere het Dorpsteam en de vrijwilligers bekijken wat we hier verder mee kunnen doen. Bij al deze ontwik-

kelingen is het belangrijk om niet alleen te kijken naar gebreken of problemen. Zonder deze te ontkennen willen we aandacht besteden aan wat wel gaat, waar mensen hun plezier of energie uit halen, ook op hoge leeftijd. In de beleidstermen van de gemeente: om positieve gezondheid. Tegelijk gaan we aan de slag met een volgende ronde met huisbezoeken: 120 nieuwe leden uit het Centrum worden in december of januari lid met het verzoek om in gesprek te gaan. We hopen dat u meedoet als u gebeld wordt!

Kitty Kolen, bestuurslid dienstverlening.

### Met korting naar voorstelling van Arijan van Bavel, in het Jan van Besouw

Op zaterdag 4 januari 2025 om 15.30 u is het weer zover: Arijan van Bavel keert terug naar Jan van Besouw met zijn voorstelling "Oh Buurman, Wat Doet U Nu!"



Verwacht een middag vol herkenbare situaties, kleurrijke typetjes, verrassende twists; dé perfecte manier om het nieuwe jaar met een lach te beginnen! De directie van Jan van Besouw biedt o.a. aan de leden van Senioren Goirle een korting aan van 50% op de ticketprijs van € 25,-

- Voor boeking: Ga naar <https://adje.nl/theatervoorstelling-speellijst/>
- > Klik op 'tickets' bij het juiste theater, vervolgens 'koop tickets'.
  - > Selecteer de tickets voor het aantal personen, kies 'volgende'.
  - > Bij 'promotiecode' kan je vervolgens de kortingscode invullen: **VriendJVB**.
  - > De korting wordt verrekend, een restbetaling volgt.
  - > Na het invullen van contactgegevens ontvang je per mail de toegangstickets.

### Reminder: Jong beginnen met vitaal ouder worden: speciaal voor de jonge senioren van rond de 60

"Jong beginnen met vitaal ouder worden". Dat is het programma dat Senioren Goirle heeft ontwikkeld met Astrid Kraal. Het is bedoeld voor de echt jonge senioren die nog niet met pensioen zijn, maar zich daar wel op willen voorbereiden. Het programma wordt gegeven in de Marmot op de maandagen 20/1, 3/2, 17/2, steeds van 19.30 tot 21.30 u.

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](mailto: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.



### Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten, slapen en verplaatsen



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](http://seniorenwinkel.nl)

Zitcomfort  
Hulpmiddelen

Slaapcomfort  
Verhuur

je ogen worden pas echt gezien bij oogwereld | egbers

oogwereld | egbers

Tilburgseweg 76, Goirle  
013 534 8567 · [www.oogwereld.nl](http://www.oogwereld.nl)



T 013 - 534 25 60

E [info@janderooy.nl](mailto:info@janderooy.nl)

[WWW.JANDEROOY.NL](http://WWW.JANDEROOY.NL)



T 013 - 530 08 11

E [info@fysioderooy.nl](mailto:info@fysioderooy.nl)

[WWW.FYSIODEROOY.NL](http://WWW.FYSIODEROOY.NL)



[www.delaatslaapexpert.nl](http://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

Bldel,  
Sniederslaan 41 Tel.: 0497 38 24 33