

de MARMOT

Week tegen eenzaamheid

Van donderdag 25 september t/m woensdag 1 oktober is er de landelijke 'Week tegen eenzaamheid'.

In Goirle wordt die week aangeduid als 'De week van ontmoeting'. 'Elkaar ontmoeten' is immers een belangrijk middel om eenzaamheid te voorkomen. 'Elkaar ontmoeten' op een veilige en laagdrempelige manier is precies wat we willen bereiken met de Marmot.

Er zijn steeds gastvrouwen en gastheren aanwezig om u welkom te heten als u voor het eerst komt. Als u naar de Marmot komt bent u dus nooit alleen!

**WEEK
TEGEN
EENZAAMHEID**

En speciaal voor deze 'Week tegen eenzaamheid' zal de Marmot ook op zaterdag 27 september (burendag) en zondag 28 september van 13.00 tot 16.00 u geopend zijn. Met zeer veel dank aan onze vrijwilligers.



Senioren Goirle

75 jaar jong
samen goed oud worden

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

vragen of reageren ? mail naar redactie@seniorengoirlle.nl

Koken voor beginners, een nieuwe activiteit

Vanuit de gedachte, dat ouderen zélf actief kunnen en moeten zijn organiseerden we deze zomer een kookles voor senioren die plots zelf moesten leren koken. Acht deelnemers deden mee aan de proefles op 24 juli.

Kok Jan van de Brekel had een eenvoudig maar smakelijk menu voorbereid dat door de deelnemers zelf werd bereid. Het samen koken én samen eten vonden de

deelnemers het leukst. Na afloop wilden alle deelnemers graag doorgaan. Daarom starten we elke laatste donderdag van de maand een les bij Mainframe, van 10.00 tot 13.00 u. De laatste les is op 18 december. Misschien maken we dan samen een kerstdiner.

Er zijn nog twee plekken vrij. Aanmelden kan bij de Marmot: de intekenlijst hangt in de keuken.

29 september Met de Museum Plus Bus naar het Openluchtmuseum in Arnhem

Elke doordeweekse dag brengt de Museum Plus Bus ouderen die niet meer zelfstandig naar een museum kunnen, naar één van de vijftien deelnemende musea.

Op initiatief van de werkgroep Museum Plus Bus (Jacques Heeren, Geert Maes en Jack Muis) rijdt de bus op 29 september van Goirle naar het Openluchtmuseum in Arnhem.

Dit museum laat zien hoe mensen vroeger leefden en werkten in Nederland. U ziet oude gebouwen, ambachten en tradities.

De reis is vooral bedoeld voor ouderen van ongeveer 80 jaar of ouder of voor mensen met een rollator of rolstoel. Een mantelzorger mag mee. Deze mensen krijgen voorrang bij

inschrijving. Er is plek voor maximaal 45 personen. Minimaal 35 deelnemers zijn nodig. Rollators of opvouwbare rolstoelen (maximaal 10) kunnen mee in de bus.

Mede door een bijdrage van de Annetje van Puijenbroek Stichting kunnen we de eigen bijdrage beperken tot € 6,- voor leden van Senioren Goirle en € 10,- voor niet-leden. Daarbij is alles inbegrepen, inclusief een lunch.

Aanmelden kan tot en met 29 augustus via kunstkring@seniorengoirlle.nl Vermeld in e-mail:

- uw naam
- telefoonnummer
- noodnummer (van iemand thuis)
- geboortjaar
- of u een rollator of rolstoel meeneemt
- en eventueel de naam van uw mantelzorger

U krijgt uiterlijk op 8 september bericht of u mee kunt. In de bevestiging leest u ook waar en hoe laat we vertrekken, hoe de dag eruitziet en hoe u uw bijdrage moet betalen. Een mooie kans voor een gezellige en leerzame dag!

Samen goed oud worden:

Dit artikel is het vijfde in de reeks artikelen over wonen, zorg en welzijn

Een veilige, gezonde en toegankelijke leefomgeving



In Goirle is nu één op de vier inwoners 65 jaar of ouder. De meeste ouderen wonen zelfstandig en willen dat graag zo houden. Daarvoor is een omgeving nodig die helpt om gezond en actief ouder te worden. Denk aan goede woningen, veilige straten, stoepen zonder obstakels en genoeg plekken om elkaar te ontmoeten.

Ouderen zijn heel verschillend. De een is fit, de ander minder mobiel. Sommigen gebruiken een rollator of scootmobiel. Daarom is het belangrijk dat stoepen breed en vlak zijn, met bankjes om even te rusten. Ook veilige oversteekplaatsen en voorzieningen dichtbij huis helpen hierbij.

Niet alleen bewegen is belangrijk, ook sociaal contact. Een praatje in het park of samen iets doen in het buurthuis maakt mensen gelukkiger. Ook wandelroutes met rustpunten en openbare toiletten maken het aantrekkelijker om naar buiten te gaan.

Wandelen is goed voor lichaam en geest en begint bij de voordeur. Toch is lopen in Goirle niet altijd prettig. Veel straten zijn vooral gericht op auto's, waardoor er weinig ruimte is voor voetgangers en fietsers.

Daarom is een andere manier van denken nodig. De STOMP-methode helpt daarbij. Deze methode zet eerst lopen centraal, dan fietsen, daarna openbaar vervoer, gedeeld vervoer en pas als laatste de privé-auto. Zo komt de mens weer centraal te staan.

Minder auto's betekent meer ruimte voor groen, wandelpaden en plekken om elkaar te ontmoeten. In Goirle kan nog veel verbeterd worden. Nieuwe wijken zoals de Boschkens en Bakertand zijn nog slecht verbonden met andere buurten.

Als we willen dat ouderen actief mee blijven doen, moeten we de openbare ruimte anders inrichten. Een netwerk van veilige wandelroutes is dan onmisbaar.

Alex Hulshoff, adviseur mobiliteit Senioren Goirle

Vragen? Mail naar: redactie@seniorengoirlle.nl

RV-Electronics
Onderhoud, Verkoop & Reparatie
HiFi, TV & Domotica
0618393330
www.RV-Electronics.nl

www.wijnkoperijvanbilsen.nl
1923 2023
wijnkoperij **van bilsen**
Korvelseweg 45 | 5025 JB Tilburg

robbengroene energie
Thuisbatterijen, slim geregeld!
• Zonnepanelen
• Smart Energy
• Wärmepompen
• Energieopslag
• Laadpunten
Hilvarenbeek - 013 2400048 - www.robbeenergie.nl

wij zijn pas tevreden als jij dat bent!
oogwereld | egbers
Tilburgseweg 76, Goirle
013 534 8567 • oogwereld.nl

RegioBank
zelfstandig adviseur
De buurtzame bank

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

Jan DE ROOY
SPORTCENTRUM
Sporten met plezier en persoonlijke aandacht!
T 013 - 534 25 60
E info@janderooy.nl
WWW.JANDEROOY.NL

DE ROOY
FYSIOTHERAPIE
Sportfysio- en manuele therapie
T 013 - 530 08 11
E info@fysioderooy.nl
WWW.FYSIODEROOY.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