

KBO Berkel-Enschot - Belangenorganisatie van Senioren



Zomerschool Special 2025

Voor leden van KBO Berkel-Enschot worden in 2025 de onderstaande Zomerschoolactiviteiten georganiseerd.

Deze activiteiten vinden plaats van 21 juli tot en met 1 augustus

Gegevens contactpersonen	1
Voorwoord	2
1. Rondleiding Tilburg University en lezing Zero Hunger Lab	2
2. Workshop Klankontspanning	3
3. Bezoek aan het Hakketakkebos Best	3
4. Bezoek aan Gijzelaarskamp Beekvliet	4
5 en 6. Bezoek aan Geniemuseum	4
7. Workshop Stemvorming	5
8. Bezoek ETZ met lunch	5
9. Lezing Heemkunde	6
10. Kunstfietstocht	6
11. Lezing over Palestina-Israel	7
12. Bezoek aan Süleymaniye Moskee Tilburg	7
13. Workshop Handboogvereniging de Meierijers	8
14. Presentatie over de kermis	8
15. Bezoek aan Cello in Haaren	9
16. Rondleiding KVL terrein Oisterwijk	9
17. Workshop Stoelyoga	10
18. Relaxwandeling met Gerard Otten	10
19 en 20. Dagje Zaltbommel	11
Informatie over inschrijven	11
Inschrijfformulier Zomerschoolactiviteiten	12

GEGEVENS CONTACTPERSONEN

Joke de Berk:	06-20 37 83 25	
René Brouwers:	06-19 80 82 68	
Janny van de Laar- Müskens:	06-21 81 14 13	
Coby Pelkmans:	06-39 12 04 62	
René Pelkmans:	06-27 24 35 34	
Pia Clarijs:	06-16 04 52 62	voor de deelnemersadministratie

VOORWOORD

“Goede wijn behoeft geen krans” is een inmiddels vervaagde uitdrukking die alleen onze generatie nog bezigt. Toch vallen de in deze Zomerschool Special genoemde activiteiten niet genoeg te prijzen. Om de beeldspraak met betrekking tot goede wijn maar wat door te trekken, is de geur van deze wijn verfrissend en veelbelovend. Het is een wijn, waarin een keur van verschillende smaken is te ontdekken. Ook de afdronk mag er wezen, waardoor de drinker tevreden terugkijkt op zijn of haar beleving. De ervaring uit de afgelopen jaren leert, dat deze beeldspraak één op één gelegd kan worden op de ervaringen van deelnemers aan de geboden activiteiten. Dit moge blijken uit de 700 deelnemers die verleden jaar aan het gebodene deelnamen en niets dan lovende kritieken leverden.

De werkgroep heeft dit jaar met nieuw elan de handschoen opgepakt om weer een evenwichtig programma samen te stellen. Hun onstuitbaar enthousiasme en vindingrijkheid liggen daaraan ten grondslag. Kijkend in het programma ontbreekt ook dit jaar de variëteit niet. “Voor elk wat wils” is hier van toepassing. In het programma zijn reprises opgenomen van activiteiten die verleden jaar overtekend waren. De werkgroep heeft degenen die verleden jaar de boot hebben gemist, doordat ze uitgeloot waren, genoteerd en zij krijgen bij belangstelling voor deze reprises, voorrang bij inschrijving. Het kost natuurlijk nogal wat inspiratie bij het bedenken, het programmeren en het uitvoeren van al die activiteiten, maar de leden van de werkgroep hebben bij het samenstellen evenveel plezier en voldoening als u bij deelname kunt beleven.

Verleden jaar heb ik van verschillende initiatieven gebruik gemaakt en dat heeft mij ertoe bewogen me ook dit jaar voor onderdelen in te schrijven. Als u dat nu ook doet, dan doet u uzelf niet alleen een plezier, maar is dat tevens een beloning voor de leden van de werkgroep.

Leo de Graaf

1. RONDLEIDING TILBURG UNIVERSITY EN LEZING ZERO HUNGER LAB

Deze activiteit bestaat uit twee onderdelen van 45 minuten, dus anderhalf uur in totaal. We beginnen met een rondleiding over de mooie, groene campus van Tilburg University. Daarna gaan we verder met een lezing over één van de onderzoeksthema's van Tilburg University: honger en voedselzekerheid. Volgens gegevens van de Verenigde Naties gaan wereldwijd elke dag ongeveer 800 miljoen mensen met honger naar bed. Bij het Zero Hunger Lab, onderdeel van

deze universiteit, werken 15 onderzoekers samen met hulporganisaties aan mogelijke oplossingen voor dit probleem. Soms gebeurt dit op wereldwijde schaal, bijvoorbeeld in samenwerking met het wereldvoedselprogramma (WFP) van de Verenigde Naties. Maar andere projecten zijn dichterbij huis, zoals het onderzoek naar de drempels die mensen ervaren, voordat ze gebruik maken van de voedselbank in Nederland.



Beide onderdelen worden begeleid door Professor Frans Cruijssen, directeur van het Zero Hunger Lab.



Datum:	maandagmorgen 21 juli
Tijd:	10.00 – 12.00 uur
Locatie:	verzamelen om 9.45 uur bij parkeerterrein voor auto's Warandalaan 2 5037 AB Tilburg Zie plattegrond met groene cirkel
Kosten:	€ 7,00
Deelnemers:	onbeperkt
Vervoer:	op eigen gelegenheid
Contactpersoon:	Coby Pelkmans (06-39 12 04 62)

2. WORKSHOP KLANKONTSPANNING



Klankontspanning is een heerlijk moment voor jezelf.

Je ligt op een yogamatras en laat de klanken en geluiden bij je binnen komen. Klank heeft de kwaliteit om emoties in beweging te zetten. Het dagelijks leven is even wat verder weg, er is geen besef van tijd en je hoeft even helemaal niets.

De klanken hebben een ontspannende werking en geven je innerlijke rust.

Docent Lian maakt o.a. gebruik van klankschalen, regenbuis, oceaandrum, gong, fluit en koshi's (windgong).

Bij de sessie mag je zitten op een stoel of liggen op een (evt. zelf meegebrachte) yoga-matras.

Kussen en plaid meenemen. Draag soepele, los zittende kleding.

Wil jij een klankontspanning ervaren tijdens de Zomerschool? Geef je dan op en doe mee!

Datum: maandagmiddag 21 juli

Tijd: 14.00 - ca. 15.30 uur

Locatie: Ons Koningsoord, Kapittelzaal

Kosten: € 7,00 p.p.

Deelnemers: max. 12

Docent: Lian van Roozendaal

Contactpersoon: Joke de Berk (06-20 37 83 25)

3. BEZOEK AAN HET HAKKETAKKEBOS BEST



Het Hakketakkebos is een tuin van 2500 m², gelegen in het natuurgebied 'Het Groene Woud'.

Dankzij een transparante afscheiding maakt de tuin deel uit van het omringende natuurgebied, precies gelegen op de splitsing Boxtel, Oirschot en Best.

Het is een gevarieerde tuin met volle borders, gebaseerd op grassen doorweven met vaste planten. Siergrassen zijn de blikvangers in deze gemêleerde Engelse tuin met waterpartijen. Verder zijn er vele soorten vaste planten te bewonderen. Er zijn verschillende vijvers, waaronder een kleine vijver met grootbladige waterlelies en een paddenpoel, waar regelmatig het ijsvogeltje op bezoek komt.

Behalve poezen en kippen zijn er Bretonse dwergschapen.

We starten met een kopje koffie of thee en een praatje. Daarna kunt u vrij rondlopen met mogelijkheid tot vragen stellen.

Datum: dinsdagmorgen 22 juli

Tijd: 9.30 – 11.30 uur

Locatie: Monnikenweg 5 5682 PD Best

Kosten: € 5,00 inclusief koffie / thee

Deelnemers: max. 25

Vervoer: vertrek 9.00 uur vanaf parkeerterrein Koningsoord naast de Aldi

Carpoolen €2,50 voor de chauffeur

Contact: René Pelkmans (06-27 24 35 34)

4. BEZOEK AAN GIJZELAARSKAMP BEEKVLIET

In mei 1942 werd een grote groep prominente Nederlanders 's nachts van hun bed gelicht en overgebracht naar St. Michielsgestel. Dat was het begin van Gijzelaarskamp Beekvliet. Het leven van de 450 mannen daar was anders dan in de beruchte Duitse strafkampen. Zij hadden een redelijke vrijheid om hun dagen zelf in te vullen, zij het een 'vrijheid achter prikkeldraad' met altijd aanwezige dreiging en angst. De gijzelaars stonden er namelijk met hun leven borg voor



als het verzet een aanslag of sabotage pleegde. Vijf van de mannen trof dat lot en ze werden gefusilleerd. In de rondleiding zitten we dicht op de huid van deze mini-samenleving van bekende politici, toponderners en intellectuelen. We horen hoe ieder zijn talenten en kennis inzette om elkaar overeind te houden en de angst even te vergeten. Gijzelaarskamp Beekvliet is een bijzonder stukje geschiedenis over een leefgemeenschap van solidariteit en beklemming.

Deze activiteit stond vorig jaar ook op het programma van de Zomerschool. Helaas hebben we toen een aantal mensen moeten teleurstellen wegens te grote belangstelling voor dit bezoek. Zij krijgen voorrang bij inschrijving.

Datum:	dinsdagmiddag 22 juli
Tijd:	14.00 tot ca. 16.30 uur
Locatie:	Beekvlietboerderij, Seminarie- laan 3, 5271 SG St.Michielsgestel
Kosten:	€ 10,00, incl. koffie/thee met iets lekkers
Deelnemers:	max. 25
Vervoer:	vertrek om 13.15 uur vanaf parkeerterrein Koningsoord naast de Aldi Carpoolen € 2,50 voor de chauffeur
Contact:	Coby Pelkmans (06-39 12 04 62)

5 EN 6. BEZOEK AAN GENIEMUSEUM

We brengen een bezoek aan het Geniemuseum, waar de boeiende geschiedenis van het Regiment Genietroepen vanaf 1748 tot heden wordt verteld.

Dit museum biedt een indrukwekkende collectie militaire geniemiddelen, voertuigen, bruggen, bunkers en zelfs het pantserhek waarmee een Duitse pantser-trein werd gestopt!

Binnen vinden we onder andere verhalen over dapperheid, tradities en missies, ondersteund door unieke voorwerpen, foto's en filmpjes.

Vrijwilligers van het museum leiden ons uitgebreid rond.



Datum:	woensdagmorgen 23 juli
Tijd:	10.00 tot 12.00 uur
Locatie:	Van Brederodekazerne (gebouw K), Lunettenlaan 102, 5263 NT Vught
Kosten:	zonder museumjaarkaart €9,00 met museumjaarkaart € 3,00 incl. koffie/thee. Frisdranken tegen betaling
Deelnemers:	max. 12 (Evt. extra groep mogelijk)
Vervoer:	op eigen gelegenheid
Contactpersoon:	René Brouwers (06-19 80 82 68)

7. WORKSHOP STEMVORMING



Zingt u graag? In een koor? Of onder de douche? Lukt het niet op de manier zoals u graag zou willen? Liever nog een toontje hoger of misschien een beetje meer ademsteun? Of wilt u gewoon weten hoe zang kan worden aangeleerd, hoe het zanginstrument werkt, hoe er aanpassingen/ verbeteringen kunnen worden gedaan?

Kom dan naar de workshop van Frank Hermans en u gaat zingend naar huis.

Frank studeerde schoolmuziek en zang aan het Brabants Conservatorium en heeft nog steeds zangles bij Margreet Honig en Maarten Koningsberger. Hij zingt professioneel als solist en in koren in binnen- en buitenland en werkt als docent bij Factorium Cultuurmakers in Tilburg. Daarnaast heeft hij een bloeiende privépraktijk.

Frank coacht ook diverse koren. Voor meer informatie www.frankhermans.com

Datum: woensdagmiddag 23 juli
Tijd: 14.00 uur tot 15.30 uur
Locatie: Ons Koningsoord, Kapittelzaal
Kosten: € 7,50
Deelnemers: 30/40, voor iedereen geschikt
Contactpersoon: Janny van de Laar- Müskens
(06-21 81 14 13)

8. BEZOEK ETZ MET LUNCH



In mei 1982 verhuisde het huidige ETZ Elisabeth van de Jan van Beverwijkstraat naar de Hilvarenbeekseweg.

Een aantal elementen die herinneren aan de tijd aan de Jan van Beverwijkstraat zijn bewaard gebleven en hebben een prominent plekje gekregen in en buiten het huidige ziekenhuis.

Via een rondleiding zal aandacht worden besteed aan deze prachtige herinneringen.

Na een heerlijke lunch maakt u kennis met de Centrale Sterilisatie Afdeling (CSA) en ook het kijkje in de keuken ontbreekt niet. Het ETZ biedt namelijk meer dan alleen medische zorg.

Datum: donderdag 24 juli
Tijd: 10.15 – ca. 16.00 uur, 10.00 uur verzamelen bij het vergaderplein, route 73
Locatie: ETZ Elisabeth
Kosten: € 25,00
Deelnemers: 30, voor iedereen geschikt
Vervoer: op eigen gelegenheid
Contactpersoon: Janny van de Laar- Müskens
(06-21 81 14 13)

Let op: tijdens de rondleiding CSA mogen geen sieraden gedragen worden en u krijgt een speciale jas aangeboden. Daarom is het verstandig sieraden thuis te laten en lichte kleding te dragen.

9. LEZING HEEMKUNDE



Lezing door Anton van Dorp

Wat weet u van heemkunde en de geschiedenis van uw woonplaats? Wist u dat:

- Enschoot voor het eerst genoemd werd in een oorkonde uit 1164
- Berkel voor het eerst genoemd werd in een document uit 1214
- we in de jaren zestig van de vorige eeuw de snelst groeiende gemeente van Nederland waren
- onze gemeentenaam eerst Berkel ca. was, maar veranderd werd in Berkel-Enschoot om verwarring met Berkel c.a. in Zuid-Holland te vermijden?

Weet u waarom de ene straat Maire Vugtslaan heet en de andere Burgemeester Vugtslaan?

Weet u wat heemkunde is?

Bent u bekend met de Helleputten en prehistorische urnen uit Berkel-Enschootse bodem?

Anton van Dorp, lid van erfgoedvereniging Heemkundekring De Kleine Meijerij, zal u tijdens deze 'zomerontmoeting' meer vertellen en laten zien over de historie van Berkel-Enschoot en over wat heemkunde inhoudt. Heemkunde als bron van kennis over je eigen woonomgeving, maar ook een groeiende vrijetijdsbesteding om nieuwe kennis te vergaren.

Datum: vrijdagmorgen 25 juli
 Tijd: 10.00 - 12.00 uur
 Locatie: Ons Koningsoord, Kapittelzaal
 Kosten: € 7,00 inclusief koffie / thee
 Contactpersoon: Janny van de Laar- Müskens
 (06-21 81 14 13)

10. KUNSTFIETSTOCHT



Op de fiets langs kunst in de openbare ruimte van Berkel-Enschoot en Udenhout. Je fietst er zo vaak aan voorbij en je realiseert je maar amper dat er gewoon op straat in Berkel-Enschoot en Udenhout zoveel kunst te zien is.

Onder leiding van Anton Dona fietsen we langs een dertiental kunstwerken. Bij elk kunstwerk stappen we even af en Anton vertelt het verhaal van het kunstwerk. Wie is de kunstenaar, wat is de titel van het kunstwerk, van welk materiaal is het gemaakt? En heeft de kunstenaar ook nog een bedoeling gehad met het kunstwerk?

Datum: vrijdagmiddag 25 juli
 Tijd: 13.30 – ca. 16.00 uur
 Locatie: start: St. Caeciliakerk, Kerkstraat 4 in Berkel-Enschoot
 einde: bij 'Toren van Udenhout' Kreitenmolenstraat
 Kosten: € 7,00
 Deelnemers: max. 15
 Contactpersoon: Coby Pelkmans (06-39 12 04 62)

11. LEZING OVER PALESTINA-ISRAËL

Lezing door Gerard Olthof

Het Midden-Oosten vormt de schakel tussen Europa, Azië en Afrika. Het gebied is in de afgelopen 150 jaar economisch en strategisch belangrijk gebleken, mede vanwege de aanwezigheid van het Suezkanaal en een enorme olie- en gasvoorraad. Dit maakte dat de grote mogendheden er altijd invloed probeerden uit te oefenen. De lezing gaat over het ontstaan van de staat Israël in het Midden-Oosten en het ontstaan van de Palestijnse kwestie. We bekijken daarbij eerst hoe het met het Joodse volk is gegaan sinds de periode van de klassieke oudheid tot de Eerste Wereldoorlog (1914-1918).



De wortels van het ontstaan van de staat Israël in 1948 vinden we in de Eerste Wereldoorlog zelf. Na de periode van de Britse bezetting van Palestina daarna en het gruwelijke lot van het Joodse volk in de periode 1933-1945, ontwierpen de Verenigde Naties een plan waarin de Joden een eigen staat kregen. Ook de in Palestina wonende Arabieren (Palestijnen) zouden een eigen staat krijgen. In 1948 werd de staat Israël uitgeroepen, wat onmiddellijk leidde tot een oorlog met Arabische buurlanden en het ontstaan van het probleem van de Palestijnse vluchtelingen. Ook in 1956, 1967 en 1973 werden er oorlogen gevoerd.

In de lezing wordt uitgelegd hoe de staat Israël is ontstaan en wat daarbij de rol van de grote mogendheden was. Ook de positie van de Palestijnen en de verschillende Palestijnse bevrijdingsbewegingen komt aan de orde. Verder wordt de vraag beantwoord hoe het komt dat Israël zich tot op heden heeft weten te handhaven in het Midden-Oosten en welke belangen het heeft bij de gebieden die het in 1967 veroverde. Ten slotte is er aandacht voor de huidige politieke situatie. Na afloop van de lezing ontvangt u digitaal een hand-out.

Datum: maandagmorgen 28 juli
 Tijd: 10.00 - 12.00 uur
 Locatie: Ons Koningsoord, Kapittelzaal
 Kosten: € 7,00 inclusief koffie / thee
 Contactpersoon: Janny van de Laar- Müskens
 (06-21 81 14 13)

12. BEZOEK AAN SÜLEYMANIYE MOSKEE TILBURG

Een Islamitisch centrum met een Turkse moskee, gerealiseerd in 2003. Een gebouw in de vorm van een halve maan met twee minaretten, een vijfpuntige ster en daarboven een koepel. Elementen met een betekenis!



De bekleding met geometrische patronen en gekalligrafeerde teksten hebben eveneens bedoelingen.

Deze middag krijgen we een rondleiding en uitleg hierover van dhr. Suleyman Balkaya.

Bovendien vertelt hij over de Islam, de inhoud van dit geloof en belangrijke rituelen. Tevens heeft hij aandacht voor de overeenkomsten en verschillen tussen Islam, Christendom en Jodendom.

Uit respect voor deze andere religie houden we rekening met onze kleding! Dat wil zeggen: geen korte broek, geen korte rok en geen blote schouders (dames, een sjaal kan wonderen doen).

Datum: maandagmiddag 28 juli
 Tijd: 14.30 – 16.00 uur
 Locatie: Wandelboslaan 2 Tilburg. volop parkeerruimte aanwezig
 Kosten: € 5,00
 Deelnemers: onbeperkt
 Vervoer: op eigen gelegenheid
 Contactpersoon: René Pelkmans (06-27 24 35 34)

13. WORKSHOP HANDBOOGVERENIGING DE MEIERIJERS

Het doel van deze vereniging is om zoveel mogelijk mensen kennis te laten maken met de handboog-sport. Handboogschieten is een oeroude sport die al door de Grieken tijdens de Olympische spelen beoefend werd. De vereniging heeft een honderdtal leden, waaronder zo'n veertig jeugdleden. Zowel vrouwen als mannen beoefenen deze sport. Naast schutters die aan wedstrijden deelnemen is er een grote groep leden die gewoon voor hun plezier deze sport beoefenen.



Op dinsdagmiddag is er een KOM-groep (Keep On Moving). Dit zijn senioren die naast gezellig koffie- en theedrinken, onder professionele begeleiding een aantal oefeningen doen, speciaal voor senioren. Daarna gaan ze boogschieten, waarbij vooral het samenzijn en het plezier vooropstaan. Iedereen kan boogschieten: het jongste lid is 9 jaar, het oudste 82.

Datum: dinsdagmorgen 29 juli
 Tijd: 10.00 - 12.00 uur
 Locatie: Hoolstraat 4a, Berkel-Enschot
 Kosten: € 16,00 inclusief koffie / thee
 Deelnemers: max. 20
 Contactpersoon: René Brouwers (06-19 80 82 68)

Programma:

- Inleiding plus uitleg boogschieten. Met name ook aandacht voor de veiligheid tijdens het boogschieten;
- Zelf schieten op 7 meter. Eventueel op 10 meter;
- Pauze met koffie / thee;
- Wedstrijd en Prijsuitreiking (Beker/Medaille).

14. PRESENTATIE OVER DE KERMIS

Lezing door Gerard Otten

Dinsdagmiddag maakt Gerard Otten met u een tijdreis door de historie van de bijna 500-jarige Tilburgse Kermis. Natuurlijk bezoeken we ook de kermissen uit onze jeugd; we maken weer een rit in de rups (olala!), de Cakewalk en de Hoogatie! Uiteraard begeleidt hij zijn "reisverslag" met de kermismuziek en foto's van vroeger.

Geef je snel op, dan genieten we samen op 29 juli van de Tilburgse kermis in Ons Koningsoord, Berkel-Enschot.



Datum: dinsdagmiddag 29 juli
 Tijd: 14.00 - 16.00 uur
 Locatie: Ons Koningsoord, Kapittelzaal
 Kosten: € 7,00 inclusief koffie / thee
 Contactpersoon: Janny van de Laar- Müskens
 (06-21 81 14 13)

15. BEZOEK AAN CELLO IN HAAREN



Een dagbesteding voor mensen met een verstandelijke beperking.

We worden welkom geheten door medewerkers van de dagbestedingslocaties 'De Twee Vieren' en 'Klaver 2'.

We starten met een kopje koffie of thee met iets lekkers, zodat we in een ontspannen sfeer van start kunnen gaan. De medewerkers zullen ons meer vertellen over de werking van deze dagbesteding en de bijzondere manier waarop ondersteuning geboden wordt aan mensen met een verstandelijke beperking. Naast de dagelijkse begeleiding en ondersteuning bieden zij ook allerlei leuke activiteiten aan. Denk aan fietsen, wandelen, tuk-tuk rijden, koken, gymmen, enz. Deze activiteiten dragen bij aan een gezonde en actieve levensstijl en zorgen voor veel plezier en uitdaging voor de cliënten.

Na de presentatie volgt een rondleiding in twee groepen, waarbij we de kans krijgen om een kijkje op locatie te nemen en te zien wat er dagelijks gebeurt. We krijgen een goed beeld van wat er verteld is en ontdekken hoe de medewerkers bijdragen aan een betekenisvolle dagbesteding van de cliënten. Hopelijk draagt deze ontmoeting bij aan nieuwe inzichten over dagbesteding voor mensen met een verstandelijke beperking.

Datum: woensdagmorgen 30 juli
 Tijd: 10.00 – 12.00 uur
 Locatie: Klaver 2, 5076 JC Haaren
 Kosten: € 5,00 inclusief koffie / thee
 Deelnemers: max. 25
 Vervoer: op eigen gelegenheid
 Contactpersoon: Coby Pelkmans (06-39 12 04 62)

16. RONDLEIDING KVL TERREIN OISTERWIJK



De Koninklijke Verenigde Lederfabriek (KVL) was in de 20e eeuw de grootste werkgever van Oisterwijk. Hier werden op het hoogtepunt van de productie 25.000 huiden per week geloid en verwerkt tot hoogwaardig leder.

In 2000 werd de fabriek gesloten en kwam leeg te staan.

Sinds enkele jaren is het terrein omgetoverd tot een dynamische omgeving met woonfunctie, horeca, kunst en bedrijven. Het industriële karakter is hierbij mooi bewaard gebleven. De gebouwen ademen nog de sfeer van weleer.

Onder leiding van een gids gaan we dit alles bekijken.

Datum: woensdagmiddag 30 juli
 Tijd: 14.00 tot 16.00 uur
 locatie: vlakbij de (ingepakte) gedenknaald aan de Almystraat in Oisterwijk naast het grote hoofdgebouw
 Kosten: € 5,00
 Deelnemers: max. 15 (Evt. extra groep mogelijk)
 Vervoer: op eigen gelegenheid
 Contactpersoon: René Brouwers (06-19 80 82 68)

17. WORKSHOP STOELYOGA



José de Bont laat u kennismaken met stoelyoga.

Stoelyoga is een laagdrempelige vorm van yoga. Je hebt er geen speciale kleding en schoenen voor nodig. Een les bestaat uit het uitvoeren van milde tot pittige yogahoudingen op een stoel, of voor/achter/naast een stoel waarbij deze stoel altijd kan worden vastgehouden.

Het kan op een officiële yogastoel, bureaustoel of keukenstoel. Je kunt ook stoelyoga beoefenen als je in een vliegtuig zit of rolstoelgebonden bent.

Stoelyoga is voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Yoga versterkt het immuunsysteem, maakt je lichaam soepel en krachtig, verlaagt stress en kan pijnklachten verminderen.

Wat wilt u nog meer? Meldt u aan voor deze bijzondere les.

Datum: donderdagmorgen 31 juli
 Tijd: 10.00 - 11.30 uur
 Locatie: Ons Koningsoord, Kapittelzaal
 Kosten: € 10,00 inclusief koffie / thee
 Deelnemers: max. 16, voor iedereen geschikt
 Contactpersoon: Janny van de Laar- Müskens
 (06-21 81 14 13)



18. RELAXWANDELING MET GERARD OTTEN

Donderdagmiddag 31 juli gaat Gerard Otten met u wandelen door een gedeelte van het Stadsbos013. Onderweg praat Gerard u bij over de startplaats café Het Dorstige Hert, over een bijzonder Mariakapelletje, de Joodse begraafplaats, het voormalig Tilburgs Dierenpark, de Oude Warande enz. enz. Maar gedurende de wandeling blijft er voldoende tijd over om met elkaar in gesprek te gaan en te genieten van de natuur, het is tenslotte een relaxwandeling!



Loopt u mee met deze gezellige, sportieve en interessante wandeling? Uiteraard kunt u een rugzakje met wat te eten en/of drinken meenemen voor onderweg.

Ons start- en eindpunt is het Dorstige Hert waar u eventueel nog iets kunt drinken. De wandelafstand is ongeveer 6 km en voert ons in een relaxtempo vooral over onverharde wegen.

Datum: donderdagmiddag 31 juli
 Tijd: 13.00 - 16.00 uur
 Locatie: Het Dorstige Hert, Bredaseweg 397, Tilburg
 Kosten: € 7,00
 Deelnemers: max. 16, voor iedereen geschikt
 Vervoer: op eigen gelegenheid
 Contactpersoon: Janny van de Laar- Müskens
 (06-21 81 14 13)

19 EN 20. DAGJE ZALTBOMMEL

Een bezoek aan het mooie stadje Zaltbommel aan de Waal is meer dan de moeite waard. Tijdens dit bezoek laat Hans Louvet u vele gezichten zien van dit indrukwekkende stadje. Een wandeling door het stadspark op de wallen, u ziet diverse verdedigingswerken en u kunt genieten van de prachtige landschapstuin.

Na een uitgebreide lunch gaat de wandeling verder door de stad waarbij Hans verschillende wetenswaardigheden vertelt. Weet u bijvoorbeeld dat Zaltbommel de stad is van Fiep Westendorp, u weet wel, van Jip en Janneke? En er zijn nog meer verrassende namen! Een bezoek aan de Sint Maarten, de prachtige Rijn-gotische kerk mag zeker niet ontbreken. Voor de liefhebbers bestaat de mogelijkheid om de toren te beklimmen (€ 5,00).

Ook een bezoek aan het museum Stadskasteel Zaltbommel, deel van het voormalige kasteel van de roemruchte ridder Maarten van Rossum mag niet ontbreken (Museumjaarkaart geldig!).

Uiteraard kunt u na afloop van de rondleiding zelf nog even nagenieten bijvoorbeeld onder het genot van een drankje ergens op een terras.

Het belooft een hele mooie laatste zomerschooldag te worden.

Datum:	vrijdag 1 augustus
Tijd:	11.00 - ca 15.30 uur
Locatie:	11.00 uur verzamelen op de gratis parkeerplaats aan de Beersteeg, Zaltbommel
Kosten:	€ 35,00 zonder Museumjaarkaart € 25,00 met museumjaarkaart inclusief uitgebreide lunch met 1 consumptie
Deelnemers:	max. 18, niet voor iedereen geschikt, u moet goed ter been zijn
Vervoer:	Vertrek 10.00 uur vanaf parkeerterrein Koningsoord naast de Aldi Carpoolen €3,50 voor de chauffeur
Contactpersoon:	Janny van de Laar- Müskens (06-21 81 14 13)

INFORMATIE OVER INSCHRIJVEN

Inschrijven tot woensdag 9 juli (tot 16 uur).

Als u aan één of meer activiteiten wilt deelnemen, kunt u zich op verschillende manieren aanmelden:

1. Met het inschrijfformulier op de website kbo-berkelenschot.nl of
2. Met een mail aan piadahllhaus@icloud.com waarin u vermeldt: uw naam, het nummer en de naam van de activiteiten waaraan u wilt deelnemen of
3. Met een whatsapp op nummer 06 16 04 52 62 waarin u vermeldt: naam, nummer en naam van de activiteiten.
4. Als het echt niet anders kan, lever het inschrijfformulier op de volgende pagina dan in bij Pia Clarijs-Dahlhaus, Verdilaan 5, 5056 BD Berkel-Enschot. Kruis dan de nummers van de gewenste activiteit aan.

Geeft u zich bij voorkeur op via optie 1 of 2. U hebt de tijd tot woensdag 9 juli (tot 16 uur).

Uw bijdrage voor deelname wordt op 18 juli geïncasseerd. U hoeft dus zelf geen betaling te doen. Zonder deze incasso-machtiging kan uw inschrijving niet gehonoreerd worden.

Belangrijk!

Bij de organisatie van de Zomerschool komt heel wat regel en administratie kijken. Om alles soepel te laten verlopen, is er een aantal spelregels.

- Na de inschrijfdatum 9 juli kunnen we geen aanmeldingen meer aannemen;
- Bij te veel aanmeldingen voor een activiteit zal er geloot worden;
- U krijgt ongeveer twee weken voor de Zomerschool begint, een aanmeldingsbevestiging toegestuurd met vermelding van de activiteiten waaraan u kunt deelnemen;
- Mocht u onverhoopt niet kunnen deelnemen aan een activiteit waarvoor u zich heeft opgegeven, meldt u dit dan **zo snel mogelijk aan de betreffende contactpersoon**. Ook bij verhindering op de dag zelf;
- Bij een aantal activiteiten (fietstocht of carpoolen) starten we op een verzamelpunt, in de meeste gevallen vanaf parkeerterrein Koningsoord naast de Aldi. Gaat u liever op eigen gelegenheid, geef dit dan door aan de contactpersoon. Anders staan we tevergeefs op u te wachten. We vertrekken stipt op de in deze Special aangegeven tijd;
- Als een activiteit onverhoopt niet door kan gaan of er moet geloot worden, dan ontvangt u daar zo snel mogelijk na de sluitingsdatum bericht over.

De leden van de werkgroep kijken uit naar de start van de Zomerschool en hopen veel KBO-leden in die weken te ontmoeten. Alle deelnemers wensen wij een ontspannen, leerzame en vooral gezellige Zomerschool toe.

INSCHRIJFFORMULIER ZOMERSCHOOLACTIVITEITEN

Naam:..... m / v

E-mailadres: KBO lidnr:.....

meldt zich aan voor de volgende activiteit(en) (aankruisen a.u.b.)

*) geeft aan te willen rijden als chauffeur voor de activiteit (aankruisen a.u.b.)

Nr.	Datum	Activiteit	X	Kosten	Bedrag €	*) Wil rijden
1	MA-morgen 21-07	Rondleiding Tilburg University en lezing Zero Hunger Lab		€ 7,00		
2	MA-middag 21-07	Workshop Klankontspanning		€ 10,00		
3	DI-morgen 22-07	Bezoek aan het Hakketakkebos Best		€ 5,00		
4	DI-middag 22-07	Bezoek aan Gijzelaarskamp Beekvliet		€ 10,00		
5	WO-morgen 23-07	Bezoek Geniemuseum zonder museumkaart		€ 9,00		
6	WO-morgen 23-07	Bezoek Geniemuseum mét museumkaart		€ 3,00		
7	WO-middag 23-07	Workshop Stembvorming		€ 7,50		
8	DO-dag 24-07 hele dag	Bezoek ETZ met lunch		€ 25,00		
9	VRIJ-morgen 25-07	Lezing Heemkunde		€ 7,00		
10	VRIJ-middag 25-07	Kunsthietstocht		€ 7,00		
11	MA-morgen 28-07	Lezing over Palestina-Israel		€ 7,00		
12	MA-middag 28-07	Bezoek Süleymaniye Moskee Tilburg		€ 5,00		
13	DI-morgen 29-07	Workshop Handboogvereniging de Meierijers		€ 16,00		
14	DI-middag 29-07	Presentatie over de Kermis		€ 7,00		
15	WO-morgen 30-07	Bezoek aan Cello Haaren		€ 5,00		
16	WO-middag 30-07	Rondleiding KVL terrein Oisterwijk		€ 5,00		
17	DO-morgen 31-07	Workshop Stoelyoga		€ 10,00		
18	DO-middag 31-07	Relaxwandeling met Gerard Otten		€ 7,00		
19	VRIJDAG 01-08 hele dag	Dagje Zaltbommel zonder museumkaart		€ 35,00		
20	VRIJDAG 01-08 hele dag	Dagje Zaltbommel mét museumkaart		€ 25,00		
Totaal bedrag					€	

Als u aan één of meer activiteiten wilt deelnemen, kunt u zich op verschillende manieren aanmelden, zie daarvoor de vorige pagina.