

Secretariaat: Ganzestraat 30, 5527 CB Hapert
E-mailadres: info@kbohapert.nl
Rabobank: NL68RABO0119004542
Website: www.kbohapert.nl
KvK: 7124270

Seniorenvereniging
KBO Hapert
Belangenorganisatie voor senioren



NIEUWSBRIEF

SEPTEMBER 2021



**Beste leden van seniorenvereniging KBO Hapert,
voor u ligt weer een nieuwe nieuwsbrief waarin we u
over allerlei actuele zaken willen informeren.**

Overzicht van de onderwerpen in deze nieuwsbrief

- Blz. 2: Van de voorzitter
- Blz. 3: Informatie yoga en stoelyoga
- Blz. 4: Vervoersdienst seniorenvereniging KBO Hapert
Wandelen langs kunst en cultuur in Wintelre
Bedevaart naar H. Gerardus Majella, Weebosch
Gedachten
- Blz. 5: Kruiswoordpuzzel
- Blz. 6: Oplossing kruiswoordpuzzel

Van de voorzitter

Beste leden,

We hebben weer eens een ouderwetse Nederlandse zomer gehad. Ik moet zeggen: het was wennen! Het zal voor de natuur wel een supervoorjaar en zomer geweest zijn maar de meesten van ons dachten toch recht te hebben op wat meer zon en warmte. Maar het beste moet misschien nog komen, september en oktober kunnen vaak ook nog wel hele mooie maanden zijn.

Laten we in elk geval gaan profiteren van het loslaten van de beperkende maatregelen die we het afgelopen 1,5 jaar opgelegd gekregen hebben.

Het lijkt er nu toch serieus op dat al die inspanningen niet voor niets geweest zijn: het virus lijkt grotendeels bedwongen, (bijna) iedereen is 2 keer gevaccineerd en we kunnen langzamerhand weer terug naar ons gewone leven.

Hoe fijn is het om weer normaal mensen te ontmoeten en te spreken en gewoon met elkaar samenzijn, samen iets eten of drinken en samen wat buurten en lachen.

We kijken er als vereniging ook weer naar uit om alle activiteiten weer op te pakken.

Den Tref gaat weer open in de eerste volle week van september en Hans en Peter en alle medewerkers staan klaar om ons weer met open armen te ontvangen.

Dus vanaf maandag 6 september starten we weer met alle bewegingsactiviteiten.

Alle activiteiten vinden plaats op dezelfde vaste dag en tijdstip zoals gebruikelijk in Den Tref vóór Corona.

Voor alle duidelijkheid: de contactpersonen laten nog alle deelnemers weten wanneer er precies weer wordt opgestart.

De natuurwandelingen op maandagen (4/5km) zijn dit jaar nog op 4 oktober, 8 november en 13 december. De wandelingen op donderdagen (8/9km) vinden plaats op 23 september, 21 oktober en 18 november.

Ook bieden we dit seizoen weer yogalessen aan, zowel 50+ yoga als stoelyoga.

De docente is bij velen wel bekend, Helma van Gorp uit Bladel. Deze lessen beginnen op donderdag 23 september om 09.30 uur(stoel) en 11.00 uur (50+).

Je kunt hier gewoon binnenlopen en meedoen zonder opgave vooraf, de eerste (proef)les is gratis. Dit geldt overigens voor alle activiteiten, je mag altijd vrijblijvend een les volgen en je beslist naderhand of je mee gaat doen of niet.

Voor alle activiteiten geldt ook dat nieuwe deelnemers van harte welkom zijn, zowel voor mannen als vrouwen. Stap a.u.b. over die drempel, het is gezond en gezellig om in een groep onder deskundige leiding samen te bewegen en te sporten en bovendien is het véél goedkoper dan in de sportschool.

Ook bij ons seniorenkoor "Levenslust" kunnen we nog nieuwe leden gebruiken, zowel dames als heren. Ik ben ervan overtuigd dat er in Hapert nog genoeg heren en dames zijn die best graag zingen maar een beetje beschroomd zijn om zich bij een koor aan te sluiten. Kom toch meezingen op dinsdagmorgen, het is gewoon gezellig.

Het geeft iedere keer weer een blij gevoel samen te kunnen zingen en ook de optredens in de diverse zorgboerderijen en verzorgingscentra geven een heel bevredigend gevoel, je doet er de mensen een enorm plezier mee.

Zingen maakt blij en schept vriendschap, je bent van harte welkom.

We hopen op een Corona-vrij verenigingsjaar zonder al te veel beperkingen en afgelastingen maar wel met veel plezier, saamhorigheid en gezelligheid.

Met vriendelijke groet,
Simon Lamers

Yoga en stoelyoga

Beste leden van de seniorenvereniging KBO Hapert, Allereerst zal ik me even voorstellen. Mijn naam is Helma van Gorp, woonachtig in Bladel. Met meer dan 11 jaar ervaring in de yoga, start ik bij seniorenvereniging KBO Hapert met het verzorgen van yoga- en stoelyogalessen. Misschien heb ik voor sommige leden al een bekend gezicht. Ik heb namelijk in het verleden al eens deze lessen gegeven. Ik ben enthousiast om weer te beginnen en ik zie je graag binnenkort tijdens mijn les. Yoga is voor iedereen toegankelijk en je bent van harte welkom! Yoga is voedend en helend voor lichaam en geest. Je ontdekt balans, er ontstaat bewustwording en je creëert meer eenheid. Yoga maakt je lichaam sterker, flexibeler en gezonder. Tegelijkertijd leer je eenvoudige (adem)technieken en meditatie om te ontspannen. Het verbetert je lichaamshouding, vermindert stress en pijn. Daarbij helpt yoga om respectvol naar jezelf te gaan kijken. Ook biedt het de mogelijkheid om mensen te ontmoeten en sociale contacten te onderhouden. Het allermooiste aan yoga is, dat je niet slank, lenig of in topconditie hoeft te zijn! Yoga is voor iedereen! *"Op yogales leren we dieper te ademen, de gewrichten soepeler en minder stijf te maken, ons te ontspannen en ons op fijne gedachten te concentreren in plaats van negatief te zijn..."*- José Lavrijsen, 66 jaar Elke les wordt rustig opgebouwd van ontspanning naar inspanning en afgesloten met een diepe ontspanning. Het doel is om de onophoudelijke stroom van gedachten langzaam tot stilstand te brengen, door het aannemen van een aantal klassieke houdingen. Tijdens alle oefeningen staat de ademhaling centraal. Niet alleen is yoga toepasbaar tijdens de les, je merkt snel dat de eenvoudige techniek die ik je leer, je ook kalmte en ontspanning biedt in het dagelijkse leven.

Stoelyoga: Bij stoelyoga doe je de oefeningen op en rond de stoel. Ook gebruik je de stoel voor balans. Hierdoor is het een yogavorm die voor mensen met een minder lichamelijke conditie goed te volgen is. Net als bij andere yogavormen komt het hele lichaam aan bod: je rekt, strekt en buigt. Het aantal oefeningen dat je kunt doen is eindeloos. Wel is de aandacht voor een bewuste ademhaling belangrijk.

Ademhalingstechnieken verminderen stress, verhogen de levenskracht en verbeteren de concentratie. Stoelyoga is veel meer dan zit-gym. Je beweegt niet alleen je lichaam, maar geeft door de buikademhaling ook je brein rust. Als je het vaker doet, merk je dat je flexibeler wordt en dat je meer ruimte en rust gaat ervaren.

"Yoga voor ouderen was voor mij als verjongingsbron. Ik heb geleerd beter te ademen en me beter te concentreren. Bovendien is mijn evenwicht verbeterd. Daarnaast heb ik geleerd te mediteren, negatieve gedachten uit te bannen en het leven meer te waarderen. Ik kan alle ouderen yoga aanbevelen."- Gerard Panken, 78 jaar

Aanvullende informatie betreffende 50+ yoga

Trek makkelijk zittende, niet knellende kleding aan bijvoorbeeld sportkleding. Warme sokken en een fleecvest voor in de ontspanning. Eventueel een flesje water. Yogamat, meditatiekussentje of meditatieplankje en eventueel een bad- of strandlaken. Helma heeft nog 3 dikke yogamatten en meditatieplankjes te koop voor €5,- per stuk. Verkoopadressen voor yoga zijn: Yogashop Eindhoven of yogini.nl

Aanvullende informatie voor stoelyoga

Trek makkelijk zittende niet knellende kleding aan bijvoorbeeld sportkleding. Warme sokken en een warm vest (b.v. fleecvest) evt. flesje water. Telefoonnummers van Helma van Gorp: 0497-382379/06-36488005. De lessen starten vanaf 23 september: - Stoelyoga van 9.30 uur tot 10.30 uur
- 50+ yoga van 11.00uur tot 12.00 uur

Vervoersdienst Seniorenvereniging KBO Hapert

Zoals in onze bewaargids vermeld, onderhouden wij een vervoersdienst.
Zie ook voor de vergoedingen de beschrijving in de bewaargids.
Op deze dienst kan slechts in uiterste noodzaak een beroep worden gedaan.
Eerst dient te worden geprobeerd familie, vrienden of (deel)taxi in te schakelen.
De vervoersdienst heeft maar een beperkt aantal chauffeurs beschikbaar.

Graag doen wij een beroep op de actieve senioren binnen onze vereniging om u aan te melden als chauffeur voor onze vervoersdienst.
Voor nadere inlichtingen: Simon Lamers 06-12281427.

Wandelen langs kunst en natuur in Wintelre

De prachtige natuur van Noord-Brabant heeft er deze zomer een attractie bij:

LandArtBrabant in Wintelre, van 28 augustus tot en met 19 september 2021.

Wandelend langs een route van 5 kilometer door de natuur komen wandelaars twintig kunstwerken tegen van kunstenaars uit heel Nederland. De kunstenaars werken met duurzame materialen. De creaties staan in het bos en op het water langs het Grootmeer en Kleinmeer in Wintelre. Wandelen en het beleven van kunst gaan zo samen. De route is vrij toegankelijk en start bij Hoeve de Nachtegaal, Merenweg 1 in Wintelre. De route is met pijlen aangegeven.

Parochie H. Bernardus van Clairvaux te Bergeijk nodigt u uit voor de jaarlijkse oktoberbedevaart ter ere van de H. Gerardus Majella op de Weebosch 2021

Woensdag 13 oktober: 09.30 uur H. Mis (kerk met deelname KBO Hapert)
11.00 uur H. Mis (kerk met deelname KBO Reusel)

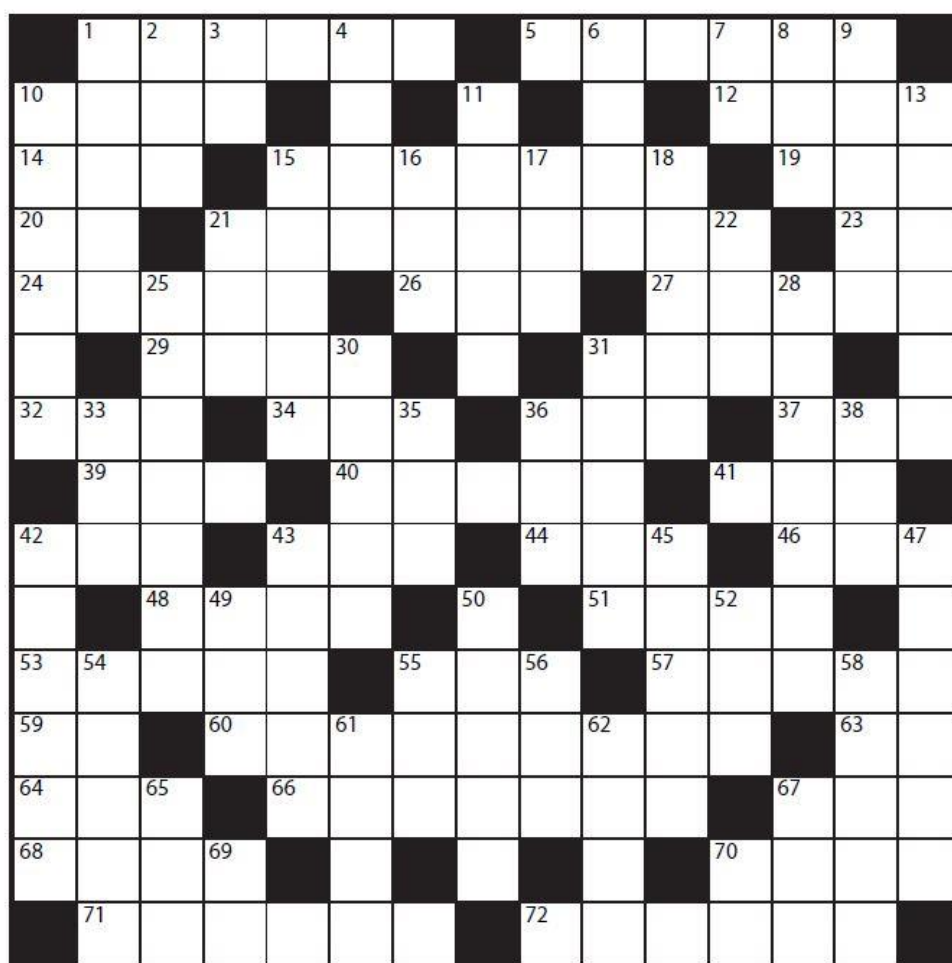
Kerk H. Gerardus Majella Weebosch 73, 5571 LW Bergeijk
Tel.: 0497-517372 b.g.g. 0497-541540/06-11467201
Parochiecentrum: 0497-571828
Pastoor L. Buyens: 06-30101231
Website: www.parochiebernardus.nl

Gedachten

Met het leven is het als een toneelstuk:
het komt er niet op aan hoe lang het is,
maar hoe goed het gespeeld wordt

Mopperen en zeuren is als zitten bij de open haard:
het voelt comfortabel en behaaglijk,
maar de meeste energie gaat in rook op

Kruiswoordpuzzel



©www.puzzelpro.nl

| | | | | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|---|----|----|----|----|----|
| 50 | 1 | 71 | 30 | 53 | 5 | 72 | 41 | 67 | 11 | 49 |
|----|---|----|----|----|---|----|----|----|----|----|

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer.

Horizontaal: **1** godsspraak **5** vliegtuigloods **10** vermaak **12** teug **14** pl. in Gelderland **15** kleinkunst **19** via **20** natrium **21** alleenrecht **23** selenium **24** godsdienst v.d. moslims **26** hulpzeil **27** interest **29** riv. in Duitsland **31** Chinees voedsel **32** platvis **34** nageslacht **36** hok met gaas **37** kuil **39** ijzerhoudende grond **40** niet overvloedig **41** Europeaan **42** rekenteken **43** scheepstouw **44** varkentje **46** knaagdier **48** part **51** rijstgerecht **53** feitelijk **55** gesloten **57** toetsinstrument **59** populair **60** lengtemaat **63** als onder **64** zandheuvel **66** benadelen **67** sluis **68** huldigen **70** dierlijke uitwerpselen **71** omgeving **72** dringend.

Verticaal: **1** babysit **2** hertje **3** reeds **4** enthousiasme **6** hoge stand **7** Gedeputeerde Staten **8** hoge berg **9** oxidatie **10** de oudste **11** dameskleding **13** schaaldier **15** groepje muzikanten **16** buitenkans **17** vrouwenkleding **18** dwingeland **21** maf **22** water in Utrecht **25** overgeleverd verhaal **28** land in Afrika **30** boomvrucht **31** eerste aanzet **33** vrouwtjesschaap **35** gebouw in Amsterdam **36** gebogen been **38** grote papegaai **42** zeemacht **43** opgestelde rij **45** geeuwen **47** bemoediging **49** eikenschors **50** seizoen **52** Engelse titel **54** reusachtig **55** bovenste deel **56** glorie **58** voorzetsel **61** weelde **62** dikke klevrige stof **65** grijs gesteente **67** vreemde munt **69** namelijk **70** mij.

Oplossing van pagina 5

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | O | R | A | K | E | L | | H | A | N | G | A | R | |
| S | P | E | L | | L | | J | | D | | S | L | O | K |
| E | P | E | | C | A | B | A | R | E | T | | P | E | R |
| N | A | | M | O | N | O | P | O | L | I | E | | S | E |
| I | S | L | A | M | | F | O | K | | R | E | N | T | E |
| O | | E | L | B | E | | N | | B | A | M | I | | F |
| R | O | G | | O | I | R | | R | E | N | | G | A | T |
| | O | E | R | | K | A | R | I | G | | I | E | R | |
| M | I | N | | G | E | I | | B | I | G | | R | A | T |
| A | | D | E | E | L | | Z | | N | A | S | I | | R |
| R | E | E | E | L | | T | O | E | | P | I | A | N | O |
| I | N | | K | I | L | O | M | E | T | E | R | | A | O |
| N | O | L | | D | U | P | E | R | E | N | | S | A | S |
| E | R | E | N | | X | | R | | E | | M | E | S | T |
| | M | I | L | I | E | U | | U | R | G | E | N | T | |

De oplossing is: ZOMERHUISJE