

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

OKTOBER 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: Mantelzorgondersteuner Eva Delissen, gemeente Bladel
- Blz. 3: Ouderenconsulent Loes Beekman, gemeente Bladel
- Blz. 4: Rabobank Club Support
Handwerkcafé
- Blz. 5: Kienen
Pilates
- Blz. 6: Wist u dat.....
St. Gerardus Bedevaart
- Blz. 7: Overleden lid en nieuwe leden
Gedachten
Gelegenheidsmuzikanten gezocht!!
Oplossing kruiswoordpuzzel
- Blz. 8: Kruiswoordpuzzel

Mantelzorg

Er staan weer nieuwe dingen op de planning voor u als mantelzorger.



Workshops BordjeVol:

Eva Delissen (mantelzorgondersteuner gemeente Bladel) en Ivonne Megens (welzijn de Kempen) gaan een workshop van de methodiek BordjeVol aanbieden.

BordjeVol geeft inzicht in draaglast en in de activiteiten die energie geven.

Mantelzorgers hebben vaak veel op hun bordje. Soms ligt overbelasting op de loer.

BordjeVol geeft breed inzicht in de zorg gerelateerde taken én alle andere dingen die deel uitmaken van iemands leven. De methode helpt de mantelzorger om keuzes te maken en bijvoorbeeld hulp van anderen in te schakelen.

Datum: 14 Oktober 2021 **OF** 21 Oktober 2021

Tijd: 14:30 -16:30 uur

Locatie: DeGoeiPlak

Adres: Kloostertuin 2 Bladel

Interesse in één van de workshops ?

Stuur een e-mail voor 8 oktober naar imegens@welzijndekempen.nl je naam, woonplaats, telefoonnummer en datum workshop die je wilt volgen. Ben je een professional?

Dan horen we ook graag voor welke organisatie je werkt en wat je functie is. Ben er snel bij, want vol = vol! Bij veel animo wordt misschien een extra workshop aangeboden.

Mantelzorgwaardering

Zorgt u voor een ander die ziek is of een beperking heeft? Dan bent u waarschijnlijk mantelzorger. We vinden het bieden van mantelzorg veelal vanzelfsprekend, maar het is naast een mooie taak vaak ook een zware taak. De gemeente Bladel wil daarom alle mantelzorgers hartelijk bedanken voor hun waardevolle zorg. U als mantelzorger bent heel belangrijk en daarom biedt gemeente Bladel u graag een mantelzorgwaardering aan.

De waardering bestaat uit een cadeaukaart ter waarde van €25,- die u bij alle aangesloten ondernemers van Bladel Centrum en MKB Hapert naar eigen wens kunt besteden

De mantelzorgwaardering is bedoeld voor mantelzorgers die zorgen voor een inwoner van de gemeente Bladel. Woont u in de gemeente Bladel, maar zorgt u voor een inwoner van een andere gemeente, dan biedt de betreffende gemeente mogelijk ook een mantelzorgwaardering aan.

Naast de jaarlijkse waardering hebben we in november de Week van de Mantelzorger.

In deze week wordt een dag- en avondactiviteit georganiseerd voor alle aangemelde mantelzorgers. Bent u nog niet geregistreerd als mantelzorger, maar wilt u dit wel?

Dan kunt u zich aanmelden via de website van de gemeente Bladel.

<https://www.bladel.nl/form/aanmeldformulier-mantelzorgwaardering/mantelzorgwaardering-0>

Overige vragen

Mocht u graag eens in een persoonlijk gesprek uw vragen stellen of heeft u behoefte aan een luisterend oor. U kunt geheel vrijblijvend contact met mij opnemen.

Via e.delissen@bladel.nl of op maandag, dinsdag en donderdag via 06-15911968.

OUDERENCONSULENT – LOES BEEKMAN

Tijdens mijn werk als ouderenconsulent kom ik veel verschillende vragen tegen. Deze maand vertel ik u graag wat over digitale vaardigheden. Hebt u vragen hierover, andere vragen over bijvoorbeeld wonen, welzijn, zorg of eenzaamheid of wilt u gewoon eens ergens over praten? Dan mag u altijd contact met mij opnemen via 06-16028677 of l.beekman@bladel.nl.



Digitale vaardigheden

Een groot deel van de ouderen voelt zichzelf niet digitaal vaardig of kan zelfs helemaal niet met een computer overweg. Sommige ouderen ervaren dit niet als een probleem of vinden de stap om zelf met de computer aan de slag te gaan groot. Toch communiceren steeds meer organisaties en bedrijven voornamelijk via het internet en daarnaast kan het internet juist voor senioren ook voordelen opleveren zoals meer zelfredzaamheid of zelfs minder eenzaamheid. Het kan erg handig zijn om zelf online wat op te zoeken of een digitaal formulier in te kunnen vullen, maar het kan ook leuk zijn om via sociale media in contact te zijn met bijvoorbeeld oude klasgenoten, vrienden die verder weg wonen of de kleinkinderen. In de gemeente worden verschillende cursussen aangeboden. Sommige cursussen zijn speciaal voor mensen die nog niets of weinig van de computer of het internet weten en sommige cursussen zijn voor mensen die al iets verder gevorderd zijn. Ook zijn er verschillende informatiepunten voor als u vast loopt.

Computercursus bij Bibliotheek de Kempen

Bibliotheek de Kempen biedt twee computercursussen aan. De Klik en Tik-cursus is gratis en leert u op uw eigen tempo de basisvaardigheden van het computergebruik. U kunt bijvoorbeeld leren om een e-mail te sturen, iets op te zoeken of iets te kopen via het internet. Dit kan met eigen laptop of tablet in Bladel of Hapert, of op een oefencomputer van de Bibliotheek. Aanmelden voor de cursussen kan bij de bibliotheek of via telefoonnummer 085-7733290.

Klik en Tik

- Omgaan met de computer, een e-mail sturen, iets op zoeken of kopen, downloaden en nog meer.
- Kosten: Gratis.
- Hapert: vanaf 1 oktober elke donderdag 9.30-10.30u Steunpunt de Kloostertuin.
- Bladel: vanaf 1 oktober elke donderdag 11.00-12.00u.

Digisterker

- Een DigiD aanvragen en gebruiken, afspraken maken via internet, formulieren invullen, toeslagen aanvragen, inloggen op websites zoals mijntoeslagen.nl, mijnoverheid.nl en werk.nl en nog meer.
- Kosten: €40.

Bij voldoende aanmeldingen start een cursus in Bladel. Aanmelden voor de cursussen kan bij de bibliotheek of via telefoonnummer 085-7733290.

Computercursus bij het Kompas in Bladel

Bij het Kompas in Bladel starten in oktober twee cursussen. Tijdens de cursus Microsoft Windows 10 worden de basisvaardigheden van dit programma geleerd. Daarnaast start een cursus fotobewerking. Voor meer informatie en inschrijven kunt u terecht op www.kompasbladel.nl of bellen naar 0497- 385069.

Basiscursus Microsoft Windows 10

- Kosten: €22,50.
- Vanaf woensdagochtend 13 oktober.

Fotobewerking

- Kosten €22,50.
- Vanaf half oktober, exacte datum nog niet bekend.

Hulpdiensten

- Hulp bij digitale vragen tijdens Klik en Tik in de bibliotheek
- Informatiepunt digitale overheid: vanaf 1 oktober in de bibliotheek Bladel of Hapert tijdens bemande openingstijden (Hapert: ma, wo, vr 14.00-17.00u)

Hopelijk hebt u iets aan de bovenstaande tips. Mocht u er tegenaan lopen dat iets digitaal geregeld moet worden en lukt het u niet om dit zelf op te lossen? U mag mij als ouderenconsulent altijd bellen en dan kijken we samen of ik u op weg kan helpen of dat er andere hulp is die we voor u kunnen inschakelen. Ik ben te bereiken op 06-16028677 of l.beekman@bladel.nl.



Rabo Club Support

Rabobank

Ook dit jaar nemen we als KBO weer deel aan de Rabo Clubsupport campagne. Deze campagne biedt verenigingen en clubs de mogelijkheid om hun verenigingskas een beetje extra te spekken.

Als u lid bent van Rabobank De Kempen dan kunt u van 4 t/m 25 oktober stemmen op een van de verenigingen of clubs die deelnemen aan deze campagne. U krijgt 5 stemmen. Hiervan mag u maximaal 2 stemmen uitbrengen op dezelfde vereniging. Dat betekent dat u uw stemmen over tenminste 3 verenigingen moet verdelen. Wij hopen natuurlijk dat u 2 stemmen uitbrengt op KBO Hapert. Daarnaast zou het leuk zijn als u ook nog 1 of 2 stemmen uit zou brengen op Stichting Ouderen De Kempen en op Stichting Steunpunt "De Kloostertuin".

U kunt uw stem uitbrengen door in te loggen op de website van de Rabobank. Daar kunt u via "Zelf regelen" en vervolgens "Mijn Lidmaatschap" klikken op Rabo Clubsupport. U krijgt dan een overzicht van alle deelnemers. Door in het selectiescherm aan te geven "senioren" krijgt u een overzicht van alle deelnemers die zich inzetten voor senioren. Hier kunt u vervolgens uw stem uitbrengen op de door u gewenste vereniging of club die actief is voor senioren.

We helpen u graag.

Kortom vergeet niet te stemmen vanaf 4 oktober!

Mocht u voor het stemmen hulp nodig hebben laat dat dan even weten met een mailtje aan p.bax2@upcmail.nl of telefonisch op tel.nr.: 0497-544 065 of 06 55811353 of info@kbohapert.nl.

Handwerkcafé

Op maandag 11 oktober starten we in Hapert een handwerkcafé in gemeenschapshuis Den Tref voor iedereen die van handwerken houdt. Iedereen is welkom, jong en oud, of je nu een beginner of een gevorderde bent en het maakt niet uit of je wilt breien, haken, punniken, borduren, quilten en ga zo maar door. Het doel is om elkaar te helpen en ideeën en patronen uit te wisselen, een gezellig samenzijn op de maandagavond voor wie graag wil handwerken in een ontspannen sfeer. Vanaf 19.00 uur kun je binnenlopen en

om 21.30 uur sluiten we af. Ook als je maar een uurtje wilt komen is dat prima. Het is in de loungehoek van de foyer in Den Tref. Een eventuele consumptie is voor eigen rekening. Breng je wel je eigen materialen mee? Wij zien je graag 11 oktober in Den Tref!

Voor meer informatie:

e-mail: Info@kbohapert.nl

tel.nr.: 0497-360567

Kienen

De maatregelen rondom corona versoepelen. Reden te meer voor seniorenvereniging KBO Hapert om ook het kienen weer op te starten, omdat we het belangrijk vinden dat de leden zo veel mogelijk hun activiteiten kunnen blijven doen. Het kienen vindt plaats in Den Tref. We starten op dinsdag 5 oktober om 13.30 uur en vervolgens is het dan zoals vanouds om de week. De kosten voor een hele kaart bedragen € 5,-, een halve kaart € 2,50 en een kleine kaart € 1,-. Er zijn leuke prijzen te winnen en een consumptie is voor eigen rekening. We hopen u op 5 oktober weer gezellig te ontmoeten.

Pilates

Simon Lamers vroeg me of ik een stukje wil schrijven over onze pilates/yoga les op vrijdagochtend. Afgelopen vrijdag was weer de eerste keer in het nieuwe seizoen. De lessen zijn iedere keer anders maar wel vergelijkbaar. Om een idee te krijgen zal ik vertellen hoe de les afgelopen vrijdag verliep. De focus is "vanuit rust in beweging blijven" en "roeien met de riemen die je hebt". Het kan zo maar blijken dat het juist voor jou heel geschikt is om mee te doen.

We zijn de les gestart met een paar rondjes door de zaal te wandelen, een beetje opwarmen en ondertussen werd er op z'n best gekletst. Na een minuut of 5 bleven we op de plaats staan en in het tempo van de ademhaling, langzaam dus, deden we makkelijke strekoefeningen voor de rug en schouders.

Iedereen neemt zelf een matje mee en deze werden in een grote cirkel gelegd om de grondoefeningen te gaan doen. Met de oefeningen op de mat zijn de rustmomenten net zo belangrijk als de momenten waarop gewerkt wordt. In de ontspanning krijgt je lichaam de kans z'n werk te doen. Net als bij fitness/spiertraining zit ook de verbetering en vooruitgang in de rust, het is hier waar je lichaam de kans krijgt te herstellen.

De les werd afgesloten met een complete ontspanning van alle spieren en een visualisatie, een verhaaltje over een gouden licht, wat je meeneemt in nog meer ontspanning.

Dit werd goed ontvangen en doen we wel vaker aan het einde van de les.

Rust roest dat weten we allemaal wel en daarom is het goed om in beweging te blijven, je wilt toch zo vitaal mogelijk zijn en blijven.

Ik vind het prettig als ik feedback krijg over mijn lessen, opbouwende kritiek of complimenten. Op deze manier kan ik deze verwerken in mijn lessen, want als je het niet vertelt dan kan ik er ook geen rekening mee houden, dus vertel het me. Met 30 jaar lesgeef-ervaring kan ik makkelijk aanpassingen maken in de les om het voor iedereen zo aangenaam mogelijk te maken.

Kom gerust een keer kijken of meedoen om te zien of het iets voor je is. We willen er graag nog wat mensen bij. Hoe meer zielen hoe meer vreugd.

Graag tot ziens!

Hartelijke groet,
Anja Reijnders

Wist u dat:

- we weer gaan starten met het maandelijks dineren in één van de restaurants in Hapert? Op 20 oktober gaan we naar de Poort van Brabant. De leden die zich hiervoor reeds hebben aangemeld en betaald worden om 18.00 uur in dit restaurant verwacht. **VERGEET NIET UW QR-CODE MEE TE NEMEN.**
- dat uw QR-code niet nodig is in den Tref? Het wordt gezien als een buurthuis.
- EMA-reizen nog enkele dagtochten in de aanbieding heeft waarvoor leden zich kunnen inschrijven? Raadpleeg hiervoor de website van EMA-reizen of bel met 040-204 41 45 of mail naar info@ema-reizen.nl.
- u zich weer kunt inschrijven voor het Kring(en) toernooi biljarten driebanden? De wedstrijden worden gespeeld in D'n Achterûm, Korenbocht 50, 5541 BZ te Reusel. Voorronden op 23 en 24 oktober van 09.00 uur tot 16.30 uur en (halve) finales op zaterdag 30 oktober. **Inschrijven vóór 4 oktober.** Naam, adres, postcode en woonplaats, telefoonnummer, BKRB-lidnummer (=bondsnummer), alsmede het gemiddelde of aantal caramboles/beurten sturen naar **Jan Lemmens, De Lend 13 E, 5541 EB Reusel**, of mailen naar: **j.lemmens30@chello.nl of janentinie@zonnet.nl.** Voor vragen kunt u terecht bij Jan van Limpt tel. 0497 642511 en Jan Lemmens tel. 06-80154696.

St. Gerardus bedevaart

Op woensdag 13 oktober 2021 is de jaarlijkse St. Gerardus bedevaart naar de Weebosch. De H. Mis begint om 09.30 uur in de parochiekerk. De H. Mis wordt opgeluisterd door ons seniorenkoor Levenslust. Na afloop trakteert seniorenvereniging KBO Hapert u op koffie met gebak in Buurthuis 't Sant. U kunt zich hiervoor aanmelden door onderstaande antwoordstrook vóór 5 oktober 2021 in te vullen en in te leveren op steunpunt de Kloostertuin t.a.v. Leo Laus.



Naam:

Adres:

gaat/gaan naar de H. Mis en daarna mee naar Buurthuis 't Sant in de Weebosch voor een kop koffie/thee met vlaai op woensdag 13 oktober 2021.

Aantal personen:

Inleveren voor 5 oktober 2021 op het steunpunt t.a.v. de hr. Leo Laus

Ons overleden lid:

De heer A. Dirks Hapert, 75 jaar

Onze nieuwe leden:

De heer W. van Grootel, Hapert

Mevrouw P. van Grootel - Mentrop, Hapert

De heer J. Verspaandonk, Hapert

Mevrouw M. Verspaandonk - Duis, Hapert

De heer J. Kerkhofs, Hapert

Mevrouw Kerkhofs - Tielemans, Hapert

De heer W. van der Linden, Hapert

Mevrouw P. Kolen, Hapert

De heer W. Schellekens, Hapert

Mevrouw A. Schellekens - Braken, Hapert

Gedachten

Vrijheid is meer dan het afwerpen van je eigen ketenen;
het is ook het respecteren en bevorderen van de vrijheid van anderen.

Piekeren neemt de zorgen voor morgen niet weg, wel de kracht van vandaag;
piekeren is bovendien rente betalen over problemen nog voor de termijn verstreken is.

Gelegenheidsmuzikanten gezocht!!

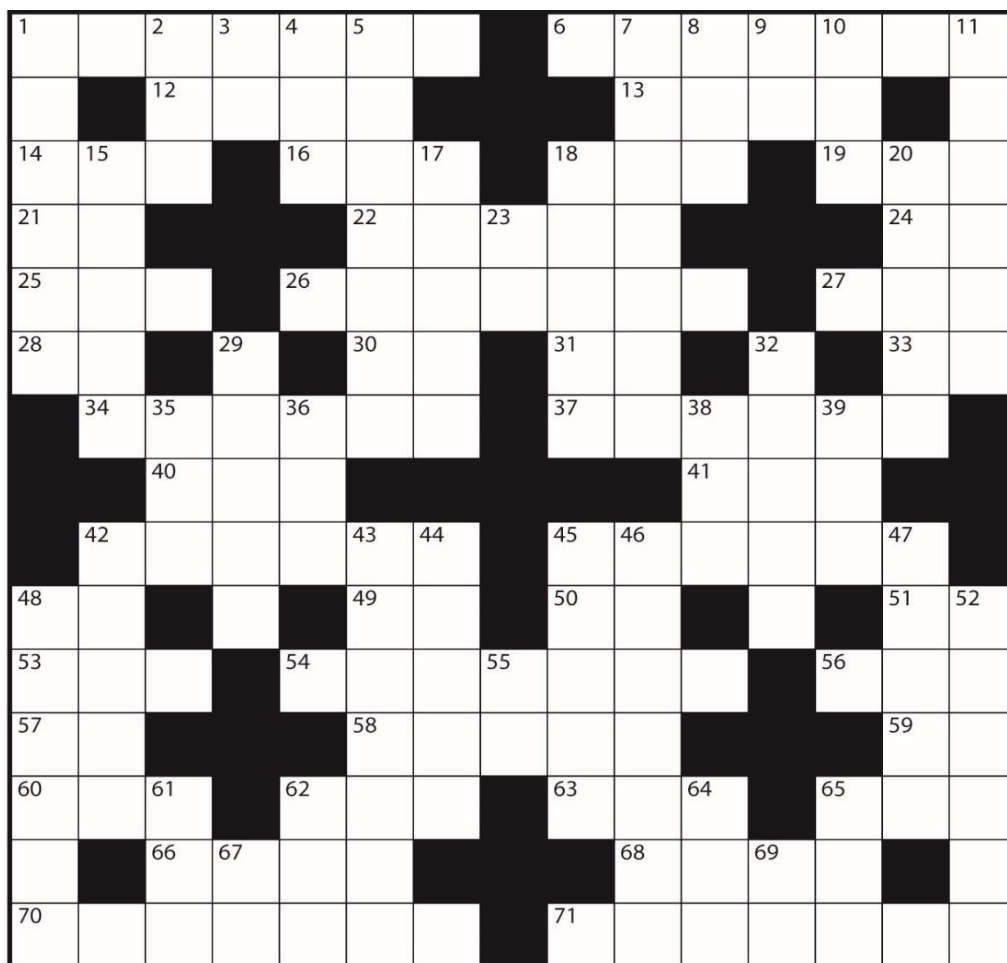
We hebben het idee opgepakt om tijdens onze jaarlijkse kerstviering een gelegenheidsorkestje samen te stellen. Er zijn onder onze leden vast mensen die vroeger een instrument bespeeld hebben en soms de gedachte hebben om samen met anderen op ongedwongen wijze muziek te maken. Alle niveaus, leeftijden en instrumenten (van zowel blaas-, tot strijk-, tot snaar- en toets- als slaginstrumenten) zijn welkom. Hoe leuk kan het zijn om samen te musiceren, want muziek geeft vriendschap en verbreedert. Heb je zin om mee te doen?

Neem contact op met Mieke Slenders, e-mail: mieke@slenders.org, tel.nr. 0497-360567.

Oplossing kruiswoordpuzzel

Het bestuur heeft besloten om de oplossing van de kruiswoordpuzzel voortaan in de volgende nieuwsbrief te vermelden.

Kruiswoordpuzzel



© www.puzzelpro.nl

42	6	68	26	70	27	1	58	32	47	22
----	---	----	----	----	----	---	----	----	----	----

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

Horizontaal: 1 linie 6 pl. in Overijssel 12 dikke vloeistof 13 dierlijke uitwerpselen 14 gard 16 eindbedrag 18 kreet 19 sluis 21 boven 22 telwoord 24 luitenant 25 teer 26 loon 27 vragend vnw. 28 slee 30 eerste kwartier 31 populair 33 reeds 34 deel v.e. geschrift 37 aldoor 40 tijdperk 41 een zeker iemand 42 fakkel 45 zeemacht 48 senior 49 Oude Testament 50 vanwege 51 motorschip 53 kraan 54 verbond 56 kuil 57 rondhout 58 oxidatie 59 ingenieur 60 Turks bevelhebber 62 tochtje 63 eikenschors 65 op de wijze van 66 motto 68 melkklier 70 kracht 71 sieraad.

Verticaal: 1 werelddeel 2 pl. in Gelderland 3 nummer 4 lokspijs 5 vaste lezer 7 voortreffelijk 8 troefkaart 9 Gedeputeerde Staten 10 kopergravure 11 stijloefening 15 zangspel 17 bedevaartplaats 18 leemte 20 bijnaam 23 Japans bordspel 29 deel van Oostenrijk 32 land in Afrika 35 pausennaam 36 grappenmaker 38 glorie 39 naaldboom 42 laks 43 reiziger 44 deel v.d. keel 45 seinalfabet 46 hobbyist 47 tandglazuur 48 later 52 kuststrook 55 lidwoord 61 Engels bier 62 korte snelle beweging 64 einder 65 grote papegaai 67 daar 69 laagtij.