

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

NOVEMBER 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: Muziekmiddag "Zoek de zon op"
Yoga – Stoelyoga
- Blz. 3: Volksdansen
Dag van de mantelzorger, gemeente Bladel
- Blz. 4: Vrijwillige Ouderen Adviseur
Lezing valpreventie/Parkinson
Lezing Velt
PC aan huis stopt
- Blz. 5: Wist u dat.....
Fietsen
"Uit eten"
- Blz. 6: Overleden- en nieuwe leden
Gedachten
Oplossing kruiswoordpuzzel oktober 2021
- Blz. 7: Kruiswoordpuzzel november 2021

Muziekmiddag en SeniorensHOW: 'ZOEK DE ZON OP'

Op woensdag 17 november bieden wij alle senioren van de gemeente Bladel een geweldig middag vullend muziekprogramma in Den Tref te Hapert.

We starten om 14.00 uur met een optreden van Ton Wolter.

Ton Wolter is een zanger uit Weert die in het gehele land optreedt met een ode aan Eddy Wally, de bekende Belgische charmezanger, die vele harten veroverde met zijn optredens in Vlaanderen en Nederland.

Daarna start om 14.30 uur de bekende zangeres Marga Bult met haar seniorensHOW: "Zoek de zon op". Sinds de zomer van 2014 toert Marga Bult langs een groot aantal verpleeg- en verzorgingshuizen in Nederland met haar seniorenprogramma "Zoek de Zon op". Marga zingt tijdens haar optreden liedjes van toen en nu en vertelt, als ambassadrice van Alzheimer Nederland, over haar ervaringen met o.a. dementie en in het bijzonder over de ziekte van Alzheimer. Zij staat daarbij ook stil bij de consequenties die deze ziekte met zich meebrengt voor niet alleen de getroffenenen, maar ook voor de naasten, de familieleden, de mantelzorgers en de verzorgenden in het algemeen.

Het programma is erg succesvol en levert veel verrassende reacties op bij haar publiek.

Niet zelden eindigt de show met een spontane polonaise in de zaal!

Deze geweldige show van Marga wordt mogelijk gemaakt door de Stichting Max Maakt Mogelijk van omroep Max.

De middag zal afgesloten worden door Ton Wolter die dan een selectie zal zingen van de grootste Duitse Schlagers van weleer.

Het einde van deze mooie muziekmiddag is om 16.00 uur.

Deze middag wordt ook mogelijk gemaakt door Toine Dirks van Artiëstenbureau Twilight Entertainment.

Wij, KBO-Hapert, zijn Toine Dirks uit Hapert heel erkentelijk voor het aanbieden van deze unieke muziekmiddag!

Veel van onze leden hebben zich in maart vorig jaar al aangemeld en ervoor betaald om deze geweldige muziekmiddag bij te kunnen wonen.

Alle senioren uit Hapert maar ook daarbuiten die zin hebben in een gezellige muziekmiddag zijn van harte welkom op 17 november vanaf 13.30 uur in Den Tref. Je hoeft je daarvoor niet aan te melden, kom gewoon met vrienden en familie. De entree bedraagt €5,-.

Hiervoor krijgt u bij binnenkomst koffie/thee met een plak cake, een consumptiebon en tijdens de pauze worden snacks uitgedeeld. Dit is echt een unieke kans om met z'n allen een gezellige en mooie muziekmiddag mee te maken!

Zegt het voort, hoe meer zielen hoe meer vreugd.

Yoga – Stoelyoga

Sinds 23 september is yoga gestart, in Den Tref. Onder de hoed van seniorenvereniging KBO Hapert. Deze lessen worden gegeven door Helma. Yoga leert ons om lichaam en geest, en om geest en bewustzijn met elkaar in balans te brengen. Helma geeft haar lessen zelf vorm, opgebouwd naar een thema. Zo komen vanzelf alle oefeningen aan de orde.

Een bijzondere nadruk ligt op de ademhaling en hoe je die meeneemt in je oefeningen.

Verder zijn houding en balans belangrijk. Wat ik fijn vind, is dat je de oefening op eigen niveau mag doen. Kijk wat bij jouw lijf past. Ik ben totaal niet bekend met yoga, dus alle oefeningen zijn nieuw voor me. Maar ze worden goed uitgelegd en voorgedaan.

Tevens wordt door Helma ook stoelyoga gegeven, dus misschien is dat dan iets voor je.

Laat je niet weerhouden, maar maak met de oefeningen je lijf (weer) sterk en zorg voor je eigen gezondheid. Ik ben met een open blik begonnen en ik voel dat het me goed doet.

Een enthousiast lid.

Volksdansen

Goed voor je hersenen

Dansen, een combinatie van bewegen én luisteren naar muziek is een leuke, sociale bezigheid. Volgens hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder is het een fantastische inspanning die ook nog eens een gunstige invloed heeft op het brein, zo blijkt uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken.

Dansen maakt je vrolijk en het houdt je gezond, zeker als je het regelmatig doet. "We zien bij mensen die dansen dat ze een grote cognitieve reserve opbouwen en dus langer beschermd worden tegen ouderdomsziektes", legt Scherder uit.

Het dansgenre maakt daarbij niet zoveel uit, volgens de neuropsycholoog.

Werelddans

Volksdansen, ook vaak aangeduid als Werelddans, is veelzijdig en afwisselend.

Je leert muziek en dansen uit allerlei landen kennen, sport gaat gepaard met cultuur.

Een groot aantal volksdansen wordt hand in hand in een kring gedanst.

Uiteraard houden we ons aan de geldende maatregelen. Zo lang als noodzakelijk worden kringdansen aangeboden in een vorm waarin met afstand gedanst wordt. Behalve kringdansen worden o.a. ook enkele lijdansen aangeboden.

Beginners

Voor wie nog niet eerder gedanst heeft, is dit een uitstekend moment om te beginnen. Elk dansseizoen worden nieuwe dansen aangeleerd. Omdat het lange tijd niet mogelijk was om te dansen in groepsverband, zal ook bij het herhalen van oude bekende dansen extra uitleg zijn om een dans op te frissen, dan wel aan te leren.

De groep danst op donderdagochtend van 9:30 uur-10:30 uur in Den Tref met aansluitend napraten en wat drinken.

Graag tot dans,
Yvonne van Hilst

Eva Delissen – Mantelzorgondersteuner Gemeente Bladel



Dag van de mantelzorger

Zorgt u langdurig en intensief voor een ander? Dan bent u mantelzorger.

Ieder jaar organiseert de gemeente Bladel, in samenwerking met WélCordaad, een dag- en avondactiviteit om u hiervoor te bedanken. Ook dit jaar willen we al onze mantelzorgers in het zonnetje zetten. Een moment waarop u even ontzorgt wordt en andere mantelzorgers kunt ontmoeten. U kunt vragen stellen, verhalen delen en genieten van lekker eten, drinken en entertainment.

We hebben op twee momenten een bijeenkomst georganiseerd:

Op woensdag 10 november 2021 een theatervoorstelling van Sem van de Borne.

Locatie Den Herd 19:30 – 23:00

Op donderdag 11 november 2021 een lunch & tafelgoochelaar.

Locatie Den Herd 12:30 – 15:30

U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar:

infozorgenwelzijn@welzijndekempen.nl

Vermeld hierbij uw naam, degene voor wie u zorgt en aan welke activiteit u deel wilt nemen. Opgeven kan tot en met donderdag 4 november 2021.

Wij kijken uit naar uw komst!

Oproep Vrijwillige Ouderen Adviseur (VOA)

Aangezien onlangs enkele VOA'S zijn gestopt, zijn we naarstig op zoek naar nieuwe adviseurs.

Wat doet een VOA? Heb je een vraag over sociale regelgeving of over regionale en lokale (zorg)voorzieningen en diensten? Dan kun je die stellen aan een vrijwillige ouderenadviseur (VOA) van seniorenvereniging KBO Hapert.

De ouderenadviseurs kunnen je adviseren, informeren, doorverwijzen of met je meedenken. Ze kennen de sociale kaart van de gemeente als geen ander. En het belangrijkste is misschien nog wel dat ze de tijd voor je nemen en ook zonder concrete vraag een luisterend oor bieden.

Uiteraard kun je als toekomstig VOA een cursus volgen die door KBO Brabant wordt aangeboden. Lijkt dit iets voor je? Neem dan contact op met Simon Lamers of Pieter Bax, zij kunnen je ook meer informatie geven.

Lezing valpreventie/Parkinson donderdag 9 december om 13.30 uur in Den Tref

Op donderdagmiddag 9 december wordt een lezing gegeven over valpreventie en Parkinson door respectievelijk Wilma Linders, Kim Rijkelijhuizen en Anky van de Wiel. Wilma is praktijkondersteuner bij de huisarts en Kim is Parkinson-verpleegkundige neurologie in het MMC, bovendien verzorgt Kim zelfstandige consulten. Wilma en Kim vertellen over Parkinson: oorzaak, behandeling en medicatie alsmede over op welke wijze partners/familieleden/vrienden het beste kunnen omgaan met de patiënt.

Anky is in het dagelijks leven geriatrisch fysiotherapeut en zij vertelt ons over het voorkomen van vallen, maatregelen en hulpmiddelen alsook de gevolgen van vallen. Het belooft een leerzame middag te worden, mis dit niet! De presentatie wordt gehouden op donderdagmiddag 9 december 2021 in gemeenschapshuis Den Tref, aanvang 13.30 uur. Ook familieleden en mantelzorgers zijn van harte welkom.

Lezing VELT dinsdag 23 november om 19.30 tot 21.00 uur in Den Tref

Tuinieren is tegenwoordig hartstikke hip. Een eigen moestuin hebben is voor iedereen weggelegd, hoe groot of klein je tuin ook is.

Naast het drukke leven van werk en gezin staat het werken in een moestuin voor even tijd voor jezelf, rust en ontspanning. Het is goed voor je gezondheid door het buitenzijn en de beweging in de tuin.

Het wordt een interessante avond over biologisch moestuinieren, vergeten en nieuwe groenten, verzorgd door Femmes van Limpt van Velt-Bladel, Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren.

Zij geeft tips en uitleg over hoe je je eigen groenten kunt verbouwen en oogsten. Breng gerust iemand mee zoals je burens, vrienden of familie. Er staat voor iedereen een kopje koffie/thee klaar.

PC aan huis stopt

Ruud Geboers is niet langer beschikbaar voor "PC aan huis". Als je vragen hebt over PC-gebruik thuis, dan kun je contact opnemen met de bibliotheek van Bladel.

Zodra de MFA is geopend, zal ook een aanspreekpunt in de bibliotheek van Hapert beschikbaar zijn.

Wist u dat:

- Van 27 tot en met 31 oktober (van 14.00 tot 17.00 uur) de tentoonstelling "Het pad van de vrouw" plaatsvindt in Den Aord in Casteren, Kerkstraat 33 (entree € 2,--)? Met deze tentoonstelling wordt een inkijkje gegeven in de ontwikkeling van de vrouw vanaf 1930 (voornamelijk in de gemeente Bladel).
- Van 22 december tot en met 9 januari (van 10.00 tot 20.00 uur in het museum "Vondhoeve", Vond 49 in Poppel) een tentoonstelling wordt gehouden van een grote verzameling (80 in totaal) kerstgroepen?

Fietsen

Het fietsen op maandagmiddag mag rekenen op een grote belangstelling.

Elke week nemen globaal tussen 20 en 30 personen deel aan de fietstocht.

De deelnemers bestaan uit vrouwen en mannen en variëren in leeftijd van jonger tot ouder. We fietsen altijd in 2 groepen voor de veiligheid en we dragen ook fluoriserende hesjes om goed op te vallen.

Opvallend is dat er altijd ontzettend veel "gebuurt" wordt en dat het heel gezellig is onder elkaar.

Aanvankelijk was afgesproken dat het fietsen alleen in de zomertijd zou plaatsvinden maar nu het tijdstip nadert dat de klok weer verzet gaat worden, hebben we samen besloten dat we op maandagmiddag gewoon doorgaan met fietsen als het droog weer is: van een beetje koude hebben we geen schrik, gewoon een dikkere jas en handschoenen aan!

Dus als je zin hebt om mee te gaan fietsen: maandagmiddag om 13.00 uur bij Den Tref en zorg voor een goed humeur, een "goei" fiets en een paar euro's voor één of twee consumpties onderweg. De afstand die gefietst wordt, is ongeveer 35 km en de route is altijd een verrassing.

Iedereen is welkom!

Onze activiteit "Uit-eten" met leden in Hapertse restaurants

Onze eerste afspraak met een Haperts restaurant zit er op.

We zijn met een leuke groep mensen naar De Poort van Brabant geweest.

Het eten was voortreffelijk en de sfeer was gezellig, mede door de vlotte en correcte bediening.

Het is geweldig leuk om te zien hoe mensen genieten van het samenzijn en lekker ontspannen met elkaar eten en buurten.

Vooraf de alleenstaanden onder ons ervaren elke dag het gemis aan gezelschap tijdens de maaltijden, het eten smaakt veel lekkerder als je het met iemand kunt delen.

De deelnemers aan het diner in De Poort waren allemaal heel enthousiast en kijken alweer uit naar de volgende keer.

En die volgende keer komt er!

Op 18 november zijn we allemaal weer welkom in Bamboo Inn.

We worden daar verwacht om 18.00 uur met QR-toegangscode.

De prijs van het diner, bestaande uit een kippen- of tomatensoep vooraf met daarna een zeer uitgebreide rijsttafel bedraagt €18,- p.p..

Dit is een zeer aanvaardbare prijs voor hetgeen geboden wordt.

Men kan ter plaatse in het restaurant afrekenen zowel voor het eten als voor het drinken.

Wel graag vóór 15 november aanmelden op: info@kbohapert.nl of een telefoontje naar Simon Lamers tel: 06 1228 1427 of Hanny Mollen tel: 06 1464 2793

Overleden leden:

Mevrouw H. Latour - Boerrigter, Hapert, 81 jaar
De heer A. de Kruijf, Hapert, 82 jaar
Mevrouw A. van Dingenen - van Roy, Hapert, 96 jaar

Nieuwe leden:

De heer P. Beckers, Hapert
Mevrouw E. Beckers - Hermans, Hapert
De heer H. van den Bossche, Hapert
Mevrouw N. van den Bossche-Arens, Hapert
Mevrouw C. Gerald, Hapert
Mevrouw M. Luijten, Hapert
De heer H. Spanjers, Hapert
Mevrouw H. Spanjers - Lamers, Hapert
De heer B. Stoelinga, Hapert
Mevrouw R. Wouters, Hapert

Gedachten

Zeil met de wind van vandaag,
want de wind van gisteren helpt je niet vooruit
en de wind van morgen blijft misschien wel uit

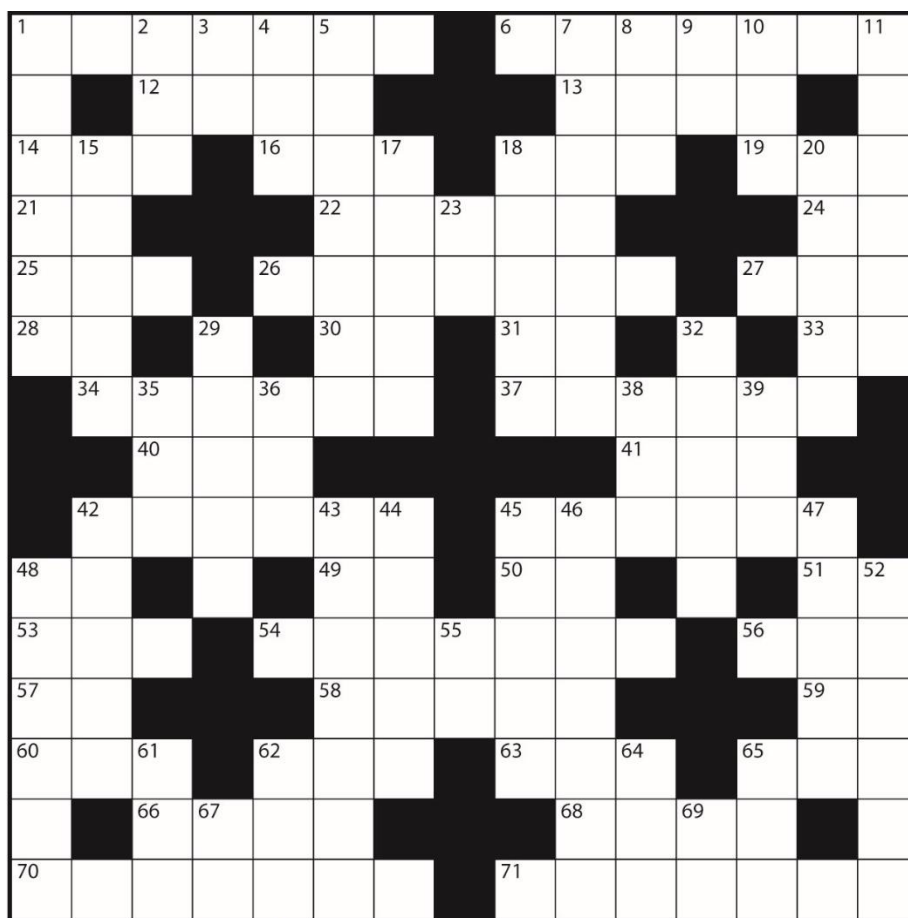
We nemen weinig tijd om elkaar te begrijpen
maar nemen wel uitgebreid tijd voor misverstanden

Oplossing kruiswoordpuzzel oktober 2021

E	V	E	N	A	A	R		H	E	N	G	E	L	O	
U		D	R	A	B			M	E	S	T			P	
R	O	E		S	O	M		G	I	L		S	A	S	
O	P			N	E	G	E	N					L	T	
P	E	K		I	N	K	O	M	E	N		W	I	E	
A	R		T		E	K		I	N		K		A	L	
		A	L	I	N	E	A		S	T	E	E	D	S	
			E	R	A					E	N	E			
		T	O	O	R	T	S		M	A	R	I	N	E	
S	R		L		O	T		O	M		A		M	S	
T	A	P		V	E	R	D	R	A	G		G	A	T	
R	A			R	O	E	S	T					I	R	
A	G	A		R	I	T		E	E	K		A	L	A	
K		L	E	U	S				U	I	E	R		N	
S	T	E	R	K	T	E			A	R	M	B	A	N	D

De oplossing is: Thuiswerken

Kruiswoordpuzzel november 2021



© www.puzzelpro.nl

32	7	71	29	1	45	70	27	54
----	---	----	----	---	----	----	----	----

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

Horizontaal: **1** slang **6** klein kind **12** riv. in Italië **13** vette vloeistof **14** loofboom **16** pl. in Flevoland **18** scheepstouw **19** mislukking **21** luitenant **22** harde wind **24** per adres **25** in hoge mate **26** onderdanigheid **27** Europeaan **28** tot afscheid **30** namelijk **31** water in Friesland **33** kiem **34** catastrofaal **37** inwonend **40** mager **41** ik **42** doorn **45** dartel **48** sint **49** circa **50** Chinese munt **51** als onder **53** geweldig **54** gewoon **56** bergweide **57** muzieknoot **58** slingerplant **59** lidwoord **60** tijdperk **62** Chinees gerecht **63** metalen staafje **65** zangnoot **66** Scandinaviër **68** vleesstokje **70** hemellichaam **71** provinciehoofdstad.

Verticaal: **1** geraamte **2** snel **3** public relations **4** een zeker iemand **5** onzin **7** Europeaan **8** Bijbelse priester **9** bolgewas **10** snijwerktuig **11** jachtexpeditie **15** boetedoening **17** loopstok **18** toename **20** op elkaar **23** vanwege **29** innig samen **32** bloeiwijze **35** niet in werking **36** iedere persoon **38** afslagplaats bij golf **39** filmpersonage **42** flink en sterk **43** waterverf **44** onzin **45** nachtrust **46** pianospeler **47** tegoed **48** lijn **52** eiergerecht **55** moeder **61** gravin van Holland **62** honingdrank **64** grappenmaker **65** droog (van wijn) **67** plus **69** overmatig.