

KBO-Heesch

ACTIEF EN INSPIREREND



INFO

6 - juni 2023



Foto: Carla van de Burgt



Speciale activiteiten mei	
Do 4 mei	Cursus Digisterker, bibliotheek
Zo 7 mei	Bingo, d'n Herd
Di 9 mei	Fotoclub, dorsvloer
Wo 10 mei	Aan de praat, Creapas
Wo 10 mei	Aan tafel bij Gerda, Eijnderic
Vrij 12 mei	Training "Samen dementievriendelijk"
Wo 17 mei	Presentatie duofietsen, in het café
Vrij 26 mei	Uitdelen INFO, d'n Herd

Speciale activiteiten juni	
Do 8 juni	Aan tafel bij Gerda, Eijnderic
Di 13 juni	Fotoclub, dorsvloer
Wo 21 juni	Aan tafel bij Gerda, Eijnderic
Vrij 30 juni	Uitdelen INFO, d'n Herd

Wekelijkse activiteiten	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
Helpdesk, De Pas in de CreaPas	10.00 – 12.00				
Fietsen lang (apr/okt), kerk	9.00				
Biljarten competitie, in d'n Herd		12.30 – 17.00			
Jeu de Boules, Heesch/Teeffelen		13.30 – 16.00			
Sjoelen, De Pas in de Misse zaal		14.00 – 16.00			
Rummikub, De Pas in de Misse zaal		14.00 – 16.00			
Vrij biljarten, De Pas in d'n Herd		18.30 – 22.00			
Kaarten, De Pas in d'n Herd		19.00 – 22.00			
Keezen, De Pas in d'n Herd		19.30 – 22.00			
Nordic walking, buiten bij De Pas			9.30 – 11.00		
Meer bewegen voor ouderen, de Misse zaal			10.30 – 11.30 11.30 – 12.30		
Bridgen, De Pas in de Misse zaal			13.00 – 16.00		
Fietsen kort, kerk			13.30		
Vrij biljarten, De Pas in d'n Herd				9.00 – 12.00	
ConAmore, De Pas in de Misse zaal				10.00 – 12.00	
Handwerken, De Pas in d'n Herd				10.00 – 12.00	
Wandelen, de Misse				9.30 – 11.30	
Wandelen opstappers, de Misse				9.00 – 12.00	
Biljarten competitie, in d'n Herd				12.30 – 17.00	
Dansen, oneven weken, de Misse					19.30 – 22.00

In de maak *	Wanneer	Bijzonderheden
Vakantiereis naar Neukirchen	17 t/m 22 september	Inschrijven vóór 14 juli

* Activiteiten in deze rubriek zijn nog niet definitief, maar komen er aan.



Foto: Bert van den Oetelaar



Foto: Bert van den Oetelaar



Inhoud

- 2 Activiteitenrooster mei/juni
- 3 Inhoud - Voorwoord van het Bestuur
- 4 Fittestdagen in De Pas
- 5 Ledenmutaties
Nieuwe Duo-fietsen
- 6 Onderwéges nor de zomer
Samen dementie vriendelijk
- 8 Extra avond "eten met Gerda"
- 9 Interne Biljart competitie
Viering KBO-dag
- 11 De Keukenhof weer op z'n mooist
Eten met Gerda
- 12 KBO-Bridge in De Pas
- 13 Herinneringen
- 14 Reis naar Neukirchen
Veurkierd begrepe Doorloper puzzel gemiddeld
- 15 Contactgegevens en Colofon

Grandioze start van het nieuwe KBO jaar.....

Alle reguliere activiteiten zijn weer opgestart en vinden vanaf januari weer plaats in de Pas. Daarnaast hebben we als KBO dit voorjaar al tal van activiteiten georganiseerd, ik noem: Meer Bewegen Voor Ouderen, een geweldig Lentefeest, de KBO dag, aanbod van (eendaagse) reizen soms ism collega KBO organisaties, Eten met Gerda, voorlichtingsbijeenkomsten oa thema- middag veilig wonen , Kartrekkersbijeenkomst, Bijeenkomst nieuwe leden, Senioren carnaval, training/uitleg dementie, aanschaf 5 nieuwe duo-fietsen, Helpdesk die gaat samenwerken met de Bieb, de werkgroep Lief en Leed, daarnaast waren we actief betrokken bij de Fittest dagen, en ongetwijfeld vergeet ik nog een aantal zaken..... Wil je steeds op de hoogte blijven van de laatste activiteiten/verslagen, kijk dan minimaal wekelijks op onze website: www.kbo-heesch.nl Wat een geweldig actieve KBO zijn wij: om trots op te zijn, èn goed om erbij te horen!

Het bestuur is inmiddels nagenoeg compleet. We zoeken nog een bestuurslid die het aandachtsveld Zorg en Welzijn voor haar/zijn rekening wil nemen...

Nu het jaarplan 2023 inclusief begroting door de ALV is goedgekeurd, richt het bestuur zich de komende maanden op het opstellen van een nieuw beleidsplan voor de komende 5 jaar. We zullen dit plan op de ALV van 2024 ter goedkeuring voorleggen. Heb jij ideeën in welke richting de KBO zich zou kunnen/moeten ontwikkelen dan horen we dat heel graag. 't Idee is om de leden actief te betrekken bij het opstellen van dit nieuwe beleidsplan.

Aandachtsvelden zullen zeker zijn: Identiteit, moet de K in KBO blijven? Samenwerking met andere verenigingen/organisaties/bedrijven, Huisvesting, Ledenwerving, Informatie, Sociaal beleid en Communicatie: op welke wijze informeren we elkaar 't best. Het is de bedoeling van aandachtspunten vast te stellen wat er moet gebeuren, wat we hiermee willen bereiken en hoe we dat willen realiseren in de komende 5 jaar.

Heb je belangstelling, wil je meedenken of anderszins onze KBO steunen, geef dan een seintje aan een van onze bestuursleden of kartrekkers.

**Groet en houdoe,
Piet Ceelen, voorzitter**

Fittestdagen in De Pas.

op 18-19-20 april 2023

Om 10.45 uur word ik in de Pas verwacht waar ik me eerst maar eens aanmeld en een mapje met allerlei formulieren overhandigd krijg die ik in ga vullen.

Vragen over bv. je voeding hoe vaak eet je groenten, gebruik je melkproducten, drink je alcohol en beweeg je vaak, heb je lichamelijke klachten maar ook vragen over mantelzorg.. Dit zijn enkele voorbeelden!! Ik ga door naar het volgende station, zoals dat heet en hier gebeurt het meten en wegen: lengte, gewicht en buikomvang. Ook je BMI komt tevoorschijn: alles wordt genoteerd op het formulier dat je gekregen hebt, zo ook je bloeddruk.

Hierna wordt er bloed geprikt en gekeken naar cholesterol en suiker.

Nu moet ik fysiek aan de slag: hoe is mijn balans, mijn loopsnelheid en de kracht in rechter- en linkerhand. Ja mensen, er wordt stevig onderzoek gedaan en dat moet ook wil je een zuiver beeld krijgen van je welbevinden!!

Bij het volgende station doe ik samen met twee andere personen een wandeltest die 6 minuten duurt. Niet rennen of snelwandelen, nee je loopt zoals je altijd loopt. We willen een zuiver beeld krijgen!!

Er zijn ook allerlei vragen gesteld over je lichaam zoals bv: ben je vaak ziek... over je gevoel zoals: voel je je vrolijk en... over zinvol leven: ben je dankbaar over je leven en dan ook nog over... je dagelijkse leven: weet je wat je kan en niet kan... Dit is een greep uit de vragen en dan geef je elk onderwerp het cijfer dat het verdient. Ook kun je aankruisen of je over een onderwerp wil praten: je wordt dan verwezen naar iemand die je daarbij kan helpen: de Ouderenadviseur! Ons Welzijn: de naam zegt het al, begeleidt daar waar het moeilijk is zoals bij rouwverwerking en leven na Covid.



Zo, nadat alles is afgekruid volgt er nog een eindgesprek en wordt het blad met de Lichaamsfuncties er nog eens bij gepakt en aan de hand van het cijfer dat je jezelf hebt gegeven (zie hierboven), ontstaat een mooi patroon en zie je direct waar je eventueel aan zou kunnen werken. Dat wordt ook bij het eindgesprek vermeld en je wordt verwezen naar het cafégedeelte van De Pas waar allerlei informatiepunten staan opgesteld. Zou je meer moeten gaan bewegen dan loop je bv. naar het punt waar sportscholen staan met folders. Zo is er voor elk wat wils!!

In dit gedeelte van De Pas worden ook dia's gedraaid van allerlei activiteiten van onze KBO, de duo-fiets staat opgesteld en die kunnen we nu ook eens bewonderen en overal zien we de vele vrijwilligers die ook deze dagen weer aanwezig zijn om te helpen waar nodig. Geweldig en dank daarvoor.

Er waren veel inschrijvingen dus dit leeft onder de mensen en hopelijk zullen ook in de toekomst dit soort dagen mogelijk zijn. Het is een hele organisatie maar o zo zinvol gezien de vele aanmeldingen. We weten vaak niet waar we moeten aankloppen als er iets is, welke mogelijkheden er zijn voor de 70 plussers om hun leven wat meer inhoud te geven, welke sportclubs te benaderen en wat voor activiteiten voor hen wáár en op welke dag en tijd te vinden zijn. De KBO heeft een overzichtelijke folder gemaakt waarin alles te vinden is. Hopelijk dragen deze dagen bij tot meer activiteiten, dan is deze missie geslaagd. Ik ben in ieder geval weer heel wat wijzer geworden!

Mardon

Ontvangen Leden Mutaties

van 18 maart tot en met 11 mei 2023

NIEUWE LEDEN

Wij heten u van harte welkom!

Jacqueline van Oorsouw - Peters
Tamara Aalbregt
Theo van de Lockand
Ellie Verduijn
Wido Mulder
Steef van Goethem

OPZEGGINGEN

Wij danken hen voor hun steun !!

Willie van Gaal
Nellie van Gaal - v.d.d Akker

**Leden die ons ontvallen zijn
Sterkte gewenst aan hen die het verdriet
en het gemis moeten dragen**

Marietje Romme - Raaijmakers
Wim Verstegen
Els 't Mannetje - Muilwijk
Piet Verstegen
Karel Wagemans
Johan van den Akker

Nieuwe Duo-fietsen



de werkgroep "Duo fietsen"



interview door DTV

Onderwéges nor de zommer

Ut hih dees joor nogal un lutske geduurt vurt vurjoor ten blakke kwaam. Twaar kræk offut niej wærmer woh wörre in His. Kwaar dan ok blèej toenk de úrste kætjes òn de wulligebeum te vursgèèn zaag komme. Ons moeder zéej door "poeskes" tége. Æs wèlliej dan eujt gonge kööre, vroeg ze aalt of oew dan "poeskes" vur dur won plukke. Naw, dæ waar hændiger gezeet æs gedòn! Die tæskus waare verrèkennis taèj æn wèlliej han neujt gèn kniejp in ons tæs. Dæ waar niej vur keinder mar vur groate mense.



Nòdde snuwklökskes waare die poeskes de úrste blúmkes vant joor. Niej veul lötter kwame dan de maèiblúmkes æn de pisbloeme. In den hof zaagde dan al rap de tullepe æn pòslillies umhog komme. Onderwéges ziede naw op versgaèjende plòtse niive de weg van die paarsægtige væltkòrse stòn te pronke. Vúger zaagde die overal in de waèi stòn, mar naw stötter alliin mar gruujn gras. Ok de koe-oage zen door niej mer te vijne. Ons klaènkeinder kunne nèerus mer vur niks un buske blúmkes vur op Oma's toffel plukke. Dæs niej alliin sunt, mar ok slaègt vur ons bieje, vlinders æn al ut aander vliegent graèj. In den hof vurt haws ston bons ok alwir klaèn lievermæennekes æn snuffelkes. Taander joor ware die host òlling verdreugt, mar dees joor higgut zat geriigent. Nog mar efkus æn ge ziet ok wir overal niive de sleuj rooi kattestarte æn giil wottursgirre stòn. In de hijg æn briim klimme dan ok van diej witte pispötjes umhog.



Dæs naw nog un bietje te vrúg, want diej komme èvvul pas in de zommer. Toenk van de wijk medde sgònste Hisse blúmkes ònt nordik walke waar, zaag ik dees joor de úrste zwaluw kræk óver ut laant van Has de Geurt sgiire. Toenk dæ tége Fons Schèl zen, kraèidenie: "lin zwaluw makt nog genne zommer, Bært". Ik zen mar niks. Wor hattiej diej wijshæt naw tog wir vandòn?

Bært van Trientjes

Samen Dementievriendelijk Trainingsmiddag: De Pas, 12 mei '23

Dementie, helaas een bekend ziektebeeld want in 2023 lijdt 1 op de 65 personen hieraan en de verwachting is dat dat in 2040.... 1 op de 45 zal zijn!!

Een zorgwekkend beeld en dus is het zaak dat wij allen ons daar eens in gaan verdiepen. Daarom ook is deze middag georganiseerd en krijgen we uitleg over deze ziekte want..wat gebeurt er in dat hoofd als je die ziekte krijgt, wat zijn de gevolgen en dan komt het belangrijke punt: hoe gaan wij als omstanders daar goed en respectvol mee om.

Mariet Jaspers opent deze middag en stelt **Hilma Kraan** en **Alice Liendenbaum**, beiden trainsters bij Samen Dementievriendelijk Bernheze, aan ons voor. Hilma haar schoonvader en de moeder van Alice hadden ook deze vreselijke ziekte dus zij kunnen putten uit veel ervaringen,.

Het programma:

- Omgaan met mensen met dementie aan de hand van praktijkvoorbeelden.
- Wat is het verschil tussen vergeetachtigheid en dementie.
- Hoe herken je dementie, de signalen.
- Vormen van dementie.
- Hoe om te gaan met iemand met dementie waardoor er meer begrip en aandacht voor hen komt.

–We zien enkele filmpjes, praten daar samen over en bedenken hoe wij in zo'n situatie zouden handelen. Mensen kunnen vervelend doen en hoe ga je daar dan mee om. Is het een familielid die deze ziekte heeft, dan doet dat extra zeer als er bv. nare opmerkingen worden gemaakt MAAR bedenk wel: **DEZE MENSEN ZIJN ZIEK.**

–Vergeetachtigheid: Waar liggen mijn sleutels, óf hoe heet die man ook al weer...

Heel herkenbaar en de oplossing vinden we en dat is niet het geval bij dementie.

–Herkenning van dementie: Dat gebeurt bv bij beginnende vergeetachtigheid en verwardheid: had je die koffie betaald of niet... Ook wordt het lastiger een beslissing te



nemen. In een volgende fase is er meer hulp nodig bij gewone dingen als eten, wassen en aankleden. Agressief reageren of mensen niet meer herkennen hoort ook bij deze fase. Als laatste fase is er 24 uur zorg nodig.

–Vormen van dementie: er zijn meer dan 50 soorten dementie! Er worden er vier besproken: **Alzheimer:** eiwitten hopen zich op in de zenuwcellen en daardoor kunnen die cellen niet meer goed met elkaar communiceren. Meestal begint dit in het geheugengebied vandaar de vergeetachtigheid.



Vasculaire dementie: problemen met de doorbloeding van de hersenen, er ontstaat schade aan de bloedvaten in de hersenen. Oorzaken kunnen o.a. zijn: hoge bloeddruk en hartritme stoornissen. Je ziet hier dat men langzamer denkt en praat en er kunnen ook verlamingsverschijnselen optreden.

Bij **Lewy Body dementie** zijn er beweegklachten en de symptomen komen overeen met Parkinson. Ook is er sprake van waanbeelden: dingen zien die er niet zijn. –Dan is er ook nog de **Frontotemporale dementie** die we zullen bespreken. Deze vorm komt al op jonge leeftijd voor: tussen de 40 en de 60 jaar. In het begin denk je aan een burn out door het zgn. "korte lontje". Sandy van Rossum komt 21 juni in de bieb praten over haar man die deze vorm van dementie had en daaraan op 31-jarige leeftijd overleed.



–Hoe om te gaan met mensen die dementie hebben? Denk aan het woord **GOED**

- G:** geruststellen, heel belangrijk.
- O:** oogcontact maken; dat doe je eigenlijk altijd al maar zéker met deze mensen.
- E:** even meedenken, kijken wat er mogelijk is.
- D:** dankjewel, fijn dat ik bij je was. Tot ziens



Bij het rollenspel speelt de een de patient die boos is en denkt dat ze nooit bezoek krijgt, de ander komt wél heel regelmatig en reageert hierop door bv te zeggen dat je begrijpt waarom ze boos is .. dus rust bewaren. Valt echt niet altijd mee maar het brengt wel zoveel rust bij deze mensen. Laten we niet vergeten dat ze écht ziek zijn.

Ik vond het een zeer interessante middag en heb veel geleerd over hoe om te gaan met deze mensen. Een dierbare vriend van mij plus zijn vrouw lijden aan deze ziekte en ik ben heel blij nú te weten waar ik op moet letten en hoe ik moet reageren.

Voor meer info kijk dan op: www.dementievriendelijkbernheze.nl

Mardon

NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW !!!!

Extra avond eten met Gerda

Omdat het KBO-diner voor alleenstaanden op de woensdagavond een overweldigend succes is, gaan we maandelijks een extra diner inplannen, en wel op een **donderdagavond**. Op deze manier kunnen we een 40-tal alleenstaanden maandelijks genieten van een heerlijk diner bezorgen.

De eerste donderdag in juni zal zijn donderdag 8 juni en je kan je aanmelden van 1 tot 5 juni. Uiteraard doen onze koks hun best om met heerlijke verse ingrediënten een smakelijk en gezond diner samen te stellen en te bereiden.

Meld je aan, geniet van de heerlijke gerechten en maak kennis met andere KBO tafelenoten.

Ben je alleenstaand , meld je aan tussen 1 en 5 juni bij Jeanette: 06-30829569.

PS: je kan je slechts 1x per maand aanmelden.

De kosten bedragen €7,50, graag contant en gepast te betalen op donderdag 8 juni.

Ontvangst tussen 17.15 uur en 17.30 uur in de kookstudio van de Eijnderic

Kookwerkgroep KBO

Interne biljart competitie

De finale van de interne competitie 2022-2023, tussen Antoon Smits en Jo v/d Helm is gespeeld.

Het was een heel spannende strijd, er moest zelfs een 3e partij aan te pas komen, die gewonnen is door (wie had dit verwacht) Jo v/d Helm. Die mag als hij wil, de KBO Heesch gaan vertegenwoordigen op 30 en 31 mei in Vorstenbosch, voor de regio-kampioenschappen. Jo, ga er voor! (En kom nu wel op tijd want je hebt ons als organisatie wel in spanning gehouden. Dat heeft je zeker rust gegeven voor deze finale om als winnaar uit de bus te komen).

Onze voorzitter, Bert Derksen heeft nog een woordje gesproken en ik persoonlijk vond het bijzonder leuk, dat ook Arie Hop nog even aanwezig is geweest om de finale te bekijken. Arie petje af.

Graag wil ik de mensen bedanken die geholpen hebben dit mogelijk te maken. Antoon je weet dat jij als nummer twee, de reserve bent voor de regio-kampioenschappen.

Ons team, **Gerard Eickmans, Jan van Herpen, Mia en Ben** bedankt voor jullie ondersteuning het hele jaar door mogelijk hebben gemaakt.

Hans en Mia Claasen

Biljarten - K.B.O Heesch - 11-05-2023

Interne Competitie – de finale –

**Winnaar en Eerste Prijs:
Jo van de Helm**

**Tweede Prijs:
Antoon Smits**



KBO dag viering

dit jaar op vrijdag 28 april 2023

Zoals alle jaren starten we ook vandaag weer met een H. Mis. Zo'n 75 mensen hebben de moeite genomen naar de kerk te komen om samen de start van deze dag te vieren. Pastoor Ouwens heeft het, zeer toepasselijk, over zorg hebben voor elkaar. We worden allemaal wat ouder en dan is het fijn te weten dat je "gezien" wordt. Maar ook de zorgen over de wereld blijven niet onvermeld; wat voor plan heeft God met de wereld en met ons..... Tijdens de mis worden er toepasselijke liedjes gezongen door de dames Ellen en Elly uit Vorstenbosch en de gitaar is een mooie begeleiding. Voorzitter Piet Ceelen, leest de namen op van de leden die ons dit afgelopen jaar zijn ontvallen en dat zijn er 41 ...niet te geloven. Na de Mis staat in de dagkerk een kopje koffie/thee klaar met een snee peperkoek.



De KBO-dag begon met een H. Mis in onze kerk

Om 13.30 uur start het middagprogramma in de ons zo vertrouwde Pas. Er staan heel wat tafeltjes opgesteld want veel mensen hebben zich voor deze middag aangemeld en als het programma dan start en je kijkt om je heen naar al die mensen die zijn gekomen, is dat toch wel een mooi compliment voor Jeanne, Annie en Frans van de Evenementencommissie.

Deze middag is helemaal ingeruimd voor **smartlappenkoor "de Sluiszangers" uit Macharen**. Een behoorlijk grote groep bestaande uit sopranen, tenoren, bassen en alten en een dirigent die zelf de accordeon bespeelt én de liedjes introduceert. En na een woord van welkom door Piet Ceelen, kan deze muzikale reis beginnen. Allerlei bekende meezingers komen langs en we zingen vrolijk mee. Ondertussen zijn de tafels afgeruimd en kunnen de bestellingen worden opgenomen. Alles is goed geregeld en wij hoeven alleen maar te genieten...hoe fijn is dat!! "Dans nog eenmaal met mij", "Save the last dance for me" en het alom bekende lied "Que sera" van Doris Day....we kennen de teksten allemaal nog.

In de pauze is er een loterij en er zijn weer mooie prijzen ingekocht. De gelukkige winnaars zijn dik tevreden!



Na de pauze gaan we verder met nog veel meer meezingers. Er wordt ook gedanst en de "zittenblijvers" wiegen mee op de muziek, handen in de lucht of ingehaakt maakt niet uit.. we genieten en daar gaat het om. Ondertussen worden er kroketten uitgedeeld en deze heerlijke snack gaat er goed in. Er volgen nog enkele medleys zoals van Corrie Konings en later ook nog van Anneke Gronloh en we eindigen met écht het allerlaatste lied: "Rood zijn de rozen".

De middag is omgevlogen en Frans Eijsink van de Evenementencommissie bedankt iedereen en natuurlijk ook Annie en Jeanne die dat alles samen met hem, hebben georganiseerd!! Dit smartlappenkoor komt uit Macharen maar ik zag toch ook wel diverse zangers uit Heesch!! Ik hoorde dat Heesch ook een smartlappenkoor heeft....de moeite waard om ook eens te gaan beluisteren, lijkt mij! Gisteren, op Koningsdag, heb ik genoten van een fantastisch optreden van For Mineur en vandaag was het weer raak bij de KBO..mijn week kan niet meer stuk!!

Mardon



De Keukenhof weer op z'n mooist

Samen met KBO leden uit Geffen gingen we donderdag 13 april naar de Keukenhof. De bus vertrok in de regen vanuit Geffen, maar halverwege klaarde het weer al op en toen we bij de Keukenhof aankwamen was het gelukkig droog en scheen de zon zo nu en dan. En al die bloemenpracht is dan toch wel op zijn mooist. Toen wij er waren, was het volop tulpentijd. Nooit geweten dat er zoveel variatie zit in deze bloem. Variatie in kleur, grootte en vorm van de bloem. Heel bijzonder om dat eens te zien.

Bloemenshow

Verspreid over het park zijn er 6 paviljoens, met elk een eigen bloemenshow. Natuurlijk kon je hier ook op tulpenbollen kopen, om ze in je eigen tuin te planten en er volgend jaar thuis van te genieten. Maar het mooist zijn toch wel de fraai aangelegde tuinen en het enorme aantal bloemen dat er staan. Om 16.00 uur verzamelden we ons weer bij de bus en gingen we huiswaarts. Bij de Brouwketel in Escharen hebben we nog een diner gehad en daarmee kwam er een eind aan een gezellige, mooie dag.

Carla Admiraal



Eten met Gerda,

Alle alleenstaande leden van onze KBO kunnen zich maandelijks aanmelden voor een heerlijk 3 gangen diner. Iedere maand doen onze koks hun uiterste best om een heerlijk diner op tafel te zetten. Woensdag 21 juni, gaat de werkgroep weer een heerlijke maaltijd koken; dat wordt dus lekker koken en genieten van een overheerlijk **3 gangen diner**

Meld je aan, geniet van de heerlijke gerechten en maak kennis met andere KBO tafelenoten.

Aanmelden is mogelijk tussen 7 en 14 juni bij: Jeanette 06 30829569.

De kosten: € 7,50, graag contant en gepast te betalen op woensdag 21 juni.

Ps: je kan jezelf slechts 1x per maand aanmelden!

Ontvangst: 17.15 - 17.30 uur in kookstudio van de Eijnderic Kookwerkgroep KBO

ALFERINK
O P T I C I E N
't Dorp 31 5384 MB Heesch T 0412 451003
info@alferinkoptiek.nl www.alferinkoptiek.nl
Als KBO-lid: bij aanschaf van een montuur
10% korting

KBO-bridge in De Pas

Afgelopen 12 weken, van januari tot april, is er bij de KBO bridge in 3 lijnen in een laddercompetitie gespeeld. Hiervoor komen bridgers iedere woensdagmiddag vanaf 13.00uur bij elkaar. Ze spelen dan een onderlinge competitie waarbij de behaalde resultaten worden verwerkt in de computer. Van deze resultaten mag je de 3 slechtste resultaten laten vervallen.

Na 12 weken is er dan een ladderkampioen. Er is ook iemand die het dichtst bij de 50% scoort en er is een aanmoedigingsprijs. Degene die de aanmoedigingsprijs krijgt heeft niet het laagste percentage behaald van alle bridgers, maar wel van de ladder. Alleen als je 9 of meer wedstrijden hebt gespeeld, kun je meedingen naar deze prijzen. Je mag dus gerust komen bridgen en meer dan 3 wedstrijden missen, maar dan kun je niet in de prijzen vallen.

De ladderkampioen, Jo Govers was de prijs extra gegund omdat hij het begin van dit jaar, van de spijltjes van een babybox, standaardjes heeft gemaakt. De bridgers plaatsen hun kaartjes in deze standaarden als ze een consumptie willen gebruiken. Voor de

barcommissie is dan meteen duidelijk dat zij nodig zijn en zorgen voor verdere afhandeling.



Uitslag laddercompetitie:

Winnaar laddercompetitie:
Jo Govers 59,80%

Het dichtst bij de 50%:
Mieke van de Brand 50,02%

Aanmoedigingsprijs:
An Jenneskens 45,14%

Heb je ook zin om te komen bridgen, dan ben je van harte welkom op woensdagmiddag. Vanaf 13.00 uur kan er worden ingeschreven. Wedstrijden beginnen om 13.30uur.

An advertisement for Huisartsenpraktijk Hiemstra. It features a photograph of the clinic's entrance with a sign listing various services. Overlaid on the image is a pink banner with contact information and a yellow text box with details about driving license renewals.

GEZONDHEIDSCENTRUM HEESCH

HUISARTSENPRAKTIJK HIEMSTRA

BENU APOTHEEK

FYSIOTHERAPIEHALL

PODOTHERAPIE PEETERS

HUIDGERICHT

LOGOPEDIEPRAKTIJK HIEDEMA

VERLOSKUNDIGEN RIDDERHOF

DIËTIST RUTH BERNHOVEN

THUISZORG PANTEIN

PRAKTIJKVOET EN VORM

ERGOTHERAPIE ERGOZELF

GEZONDHEIDSCENTRUM HEESCH

Huisartsenpraktijk Hiemstra
open voor nieuwe patiënten

Rijbewijskeuringen
voor patiënten
en niet-patiënten
uit Heesch e.o.
Kosten € 50.
Afspraak mogelijk op alle werkdagen
zonder wachttijd via ☎ 0412-451380.

Huisartsenpraktijk Hiemstra
Gildestraat 1, 5384 JC HEESCH
info@huisartspraktijkhiemstra.nl
www.huisartspraktijkhiemstra.nl

NL RIJBEWIJS

HUISARTS

Herinneringen

Podium Witteman gaf efee jaren plezier als het over de klassieke muziek gaat. Nu heet het Podium Klassiek en komt langzaam goed op gang. Het gaat over TV momenten op de late zondagmiddag. Soms mooi soms wat minder. Maar dat heeft te maken met persoonlijke smaken. Recent trad een pianiste op die tijdens het interview opmerkte dat zij vanaf haar derde jaar al wist dat ze pianiste wilde worden. Eerdaags lezen we, na nauwgezet onderzoek, dat de mens al kan meezingen in de baarmoeder, piano spelen op die hoogte, wegens ruimte gebrek, wordt wat moeilijk. Mocht die gedachte wel grond krijgen dan zou die beleving en conclusie op jouw derde misschien wel anders gaan uitpakken. Efee ging bij zichzelf even na hoe dat bij hem was op zijn derde. Ik geloof er geen bal van dat je je over die leeftijd nog wat kunt herinneren. Een paar jaren later lijkt het efee wel wat haalbaarder. Maar dan moet je wel zijn geconfronteerd met iets heftigs. Het handelt rond de tweede wereldoorlog. In het zuiden, b. v. in Heesch werd de bevrijding gevierd, maar elders in het land, Gelderland b.v., begon de zoi pas echt. September '44 liep de stad Arnhem helemaal leeg, er moest verplicht gewandeld worden naar elders. Evacuëren heette dat. Op weg naar Apeldoorn, nog even in een boerderij in Beekbergen. Ter plekke zaten we op een bovenverdieping, de bewoners herinnert efee zich niet meer. Wel dat we boven de schillen aten van de aardappelen die ze beneden wel konden verorberen. Naar de gaarkeuken in de stad, soep halen. Onderweg stond in een straatje een vrachtwagen te lossen. Zakken met hout en aardappelen, mijn vader kroop op de wagen en jatte een zak met aardappelen. We hadden geluk, het waren goede Duitsers, want ze schoten niet op ons. Mijn vader elke dag "de boer op" en kwam dagelijks met niets terug. Te weinig waardevols meegenomen voor de ruil. Er kwam in mei '45 een eind aan deze ellende, die efee zich nauwelijks kan herinneren zijnde iets heel ergs. Onderwijl was efee 6 jaren jong. Thuis gekomen was de tent volledig leeg. Hadden die Duitsers dan verhuiswagens bij zich, efee denkt eerder aan

de eerste vorming van de KRINGLOOP winkel door jatterige Hollanders. Maar binnen enkele dagen konden we bestek borden enz. gaan ophalen bij die distributieruimte. Het leven ging weer door onder gewijzigde omstandigheden. De moraal van bovenstaande gaat over HERINNERINGEN. Kan dat op genoemde lage leeftijd al? Het kan te maken hebben met de heftigheid van de gebeurtenissen. Een trauma heeft efee er niet aan overgehouden.

Overpeinzingen

= problemen en oplossingen. Normaal is de vorm als genoemd. Maar in "DEN HAAG" lijkt het vaak andersom. Op zoek naar oplossingen stuit je op problemen. Vind vele problemen op weg naar jouw oplossing. Hoe meer probleemoplossend vermogen jouw oplossing heeft, des te beter.

= In de TROUW van 17 april 2023: rijken kunnen best € 200 weggeven aan arme mensen. Efee heeft altijd de indruk gehad dat zij niet rijk zijn geworden van weggeven. Misschien zijn ze er nu wel aan toe.

= Drieduizend veehouders, met varkens, kalveren en pluimvee, zorgen voor de meeste stikstof in de natuur. deze piekbelasters krijgen een WOEST aantrekkelijke uitkoopsum. Guus kom naar huus want de koeien staan op spring'n

De varkens mutt'n vret'n en 't hooi moet van 't land

Guus kom naar huus want daar beuren rare ding'n

Dit kan toch zo net doorgaan, Guus wat is er aan de hand.

Als de boeren zijn uitgekocht tegen 120% van de bedrijfswaarde dan houdt het liedje de zelfde melodie maar krijgt een andere tekst. Gustav komm nach Hause usw.

= en tenslotte

Kadootjes geven. George Clooney gaf enkele jaren geleden 14 van zijn beste vrienden elk een MILJOEN cadeau. Laatst zei iemand tegen efee dat hij tot zijn 14 beste vrienden gerekend werd. Nou dat miljoen nog. Probleem? Minder mag ook.

efee

Reis naar Neukirchen Veurkierd begrepen.

De vakantie naar Neukirchen die wij jullie in september aanbieden is uitgebreider dan deze reis in mei was.

U kunt zich verheugen op een mooie vakantie van maar liefst zes dagen.

De reis gaat naar Landhotel Combecher, een uitstekend hotel voor senioren groepen.

In de INFO van mei '23 kunt u meer informatie over deze reis lezen.

De prijs is € 675 euro / toeslag 1-pers. kamer € 60 euro.

Voor opgave en informatie kunt U terecht bij emailadres: reizen@kboheesch.nl

Ook heb ik de aanmeldformulieren voor U in huis. Die kunt U bij mij ophalen of als het zo uitkomt kan ik ze ook bij U afgeven.

Uiterlijke inschrijfdatum is 14 juli

**Met vriendelijke groet,
Gerda, Mariet en Adri**



Unne jongen ging biechten be de poaters kapucijnen

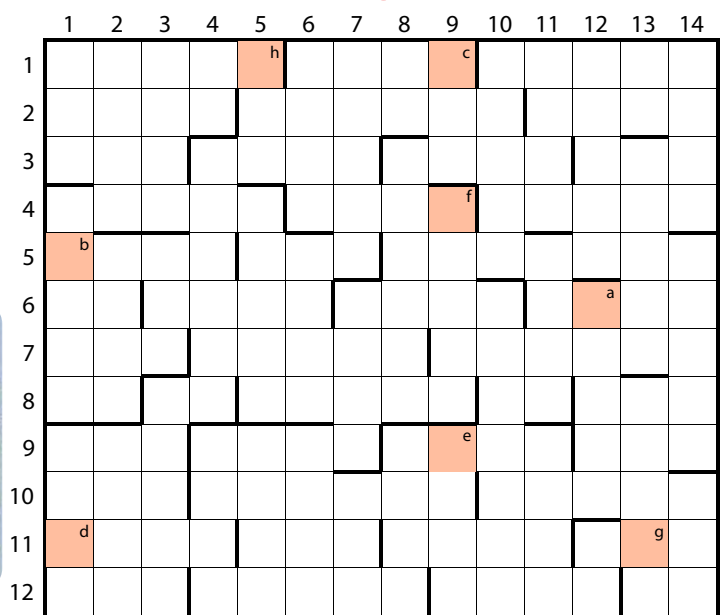
Hij ha mi de kermis un deurske in dur vestje gevuild

Hoe dik vroeg de poater

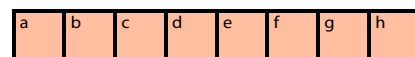
O, zo dik as unne krentenbol, zin ut jong

Hasje.

Doorloper gemiddeld



©www.puzzelpro.nl



Horizontaal:

1 provinciehoofdstad, rustteken, lompe vrouw - 2 in het jaar, Europese taal, verbond - 3 pausennaam, profeet, eentonig, gravure - 4 meetkundig lichaam, inheemse kraai, snel reagerend - 5 op welke plek, grote hoeveelheid, knijpbril - 6 uitroep van pijn, zanggroep, speelgoed, werelddeel - 7 wanneer, heel goed, splitsing - 8 domina, muzieknoot, staat in Amerika, register accountant, pl. in Gelderland - 9 vliegenscherm, verdriet, parasiet, larie - 10 Bijbelse priester, sportman, gezongen toneelstuk - 11 huidplooi, grappenmaker, echtgenote, plechtige gelofte - 12 snijwerktuig, Argentijnse dans, feeks, en andere.

Verticaal:

1 paling, boos, metalen hoofddekseel - 2 teleurstellend, gehoorzaal, brandstof - 3 aanstellerig mens, grote bijl, Nederlander - 4 Evangelische Omroep, werelddeel, zware vracht - 5 troefkaart, harde wind, vulkaan op Sicilië - 6 uiting van verdriet, deel v.e. opera, bezieling - 7 effen, handwerksman, hevig - 8 Frans lidwoord, Arabische titel, blokjesspeelgoed - 9 op de wijze van, toorn, staat in Amerika - 10 Russisch heerser, tijdvak - 11 wissel, avondkleding, varkensvlees - 12 innig samen, patiënt, loofboom - 13 legsel v.e. vogel, vervoermiddel, moes - 14 vogelverblijf, vloersteen, gravin van Holland.

Contactgegevens

Wanneer u lid wilt worden van de KBO, uw lidmaatschap wilt opzeggen of wijzigingen in adresgegevens wilt doorgeven, gelieve u contact op te nemen met onze ledenadministrateur Wil Welling, tel. 0412454560, e-mail: ledenadministratie@kboheesch.nl of via de website: www.kbo-heesch.nl/ledenadministratie.

Lidmaatschap bedraagt € 24,00 per jaar. Een gastlidmaatschap € 15,00.

Aanmeldingen na 1 juli 50%; na 1 november betaling volgend kalenderjaar.

Bestuur		
Piet Ceelen	voorzitter@kboheesch.nl	0412 454053
Wil van Vugt	secretaris@kboheesch.nl	06-86602279
Ben Krooshoop	penningmeester@kboheesch.nl	06-51676777
Mariet Jaspers	algemenezaken@kboheesch.nl	06-11425920
Wil van Oorsouw	activiteiten@kboheesch.nl	06-55281255
Jack de Groot	communicatie@kboheesch.nl	06-53769369
Zorg en Welzijn	Vacature	

Ouderen adviseurs		
Martien Smits	ONS welzijn	0412 452028
Mieke Driessen	ONS welzijn	0412 453177 / 06 40269765
Marianne vd Hulsbeek	ONS welzijn	0412 451463

Mantelzorgmakelaar

* Regelzus: www.uw-mantelzorgmakelaar.nl, telefoon 06-36304503.

* Hart voor Mantelzorg; www.miriamdemol.nl, telefoon 06-29230650.

Belastinginvulhulp

* Jo van der Putten, tel. 0412-451859

* Henny Gloudemans, tel. 06-55795940

* Rikie van Herpen, tel. 0412-452698.

Ziekenbezoekgroep Lief en Leed e-mail: liefenleed@kboheesch.nl

* Ria Ploegmakers, tel. 06 83 39 84 57 * Rieky van Heumen, tel. 06-38 94 07 01

* Maria Brouwers, tel. 0412-453 450 * Adri van Oss, tel. 06-20 53 15 25

* Nelly Welten, tel. 0412-452 591

COLOFON:

INFO is een uitgave van de KBO Afdeling Heesch.

Postadres KBO-Heesch: Klaverwei 2, 5345KR Oss

E-mail: secretaris@kboheesch.nl.

E-mail: redactie@kboheesch.nl

Betalingen: Rabobank nr. NL84RABO0120027119

t.n.v. penningmeester KBO Heesch.

Kamer van Koophandel Oost Brabant nummer 17122252.

INLEVEREN KOPIJ INFO 7 UITERLIJK

VRIJDAG 16 JUNI

ALLEEN NAAR:

REDACTIE@KBOHEESCH.NL



‘Wij staan altijd
voor u klaar.’

Theo en Annemieke van DELA

Een mooi afscheid zorgt voor fijne herinneringen. Bij DELA kunt u rekenen op een luisterend oor voor ieders verhaal. We helpen het afscheid altijd persoonlijk en bijzonder te maken. Een waardig afscheid is bij DELA ook zonder verzekering mogelijk, zelfs met een klein budget.

Ook in Heesch en omgeving staat ons team klaar om u te helpen. Voor leden en ieder ander. Want bij coöperatie DELA geloven we dat we er zijn voor elkaar.

Meer informatie of een persoonlijk gesprek?
Onze ervaren teams helpen u graag. Ga naar
dela.nl/uden of bel **0412 72 57 56**.

DELA
voor elkaar