



# Seniorenvereniging KBO Borkel & Schaft Om te Weten - mei 2021 - #5

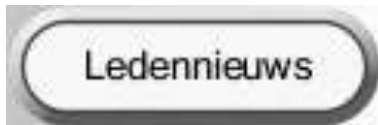


[www.kbo-valkenswaard.nl](http://www.kbo-valkenswaard.nl)



MEI 2021

GEEN ACTIVITEITEN



## Onze jarige(n)

Deze maand vieren 4 personen een kroonjaar, nl.

<b>Piet Smits</b>	<b>02 mei</b>	<b>70 jaar</b>
<b>Sophie van Diejen-Velings</b>	<b>07 mei</b>	<b>85 jaar</b>
<b>Sien Rijkers-Bax</b>	<b>12 mei</b>	<b>85 jaar</b>
<b>Bernard Aarts</b>	<b>12 mei</b>	<b>80 jaar</b>

Ook alle andere jarigen in mei gefeliciteerd.

## Overleden:

**Trees Leenders-Baken** 94 jaar

Heel veel sterkte toegewenst aan de familie.

de Schaft. Hier heb ik gewoond tot ik trouwde met Maria Rijkers in 1976.

In Borkel en Schaft konden wij geen woonruimte vinden, dus zijn we verhuisd naar Valkenswaard, waar we 30 jaar hebben gewoond. We hebben daar 2 kinderen gekregen, een dochter en een zoon en hebben nu 3 kleinkinderen.

In 1974 ben ik bij Roothans gaan werken als onderhoudsmonteur. Daar heb ik met veel plezier gewerkt tot aan mijn pensioen. Nu werk ik er nog een paar uur per week.

In 2006 zijn we weer terug gegaan naar Borkel en we wonen nu in de Handboogstraat, waar we een prachtig uitzicht hebben op de molen.

In 2016 kreeg mijn vrouw een auto-ongeluk, waardoor zij in een rolstoel is beland, dus nu ben ik ook mantelzorger.

Ik geef de pen door aan Annie Roothans.

## De Pen



publicdomainvectors.org

### DE PEN

Ik heb de pen doorgekregen van Petra van Kuijk. Ik ben Marcel Hoeks. Ik ben geboren in Acht. Toen ik 3 jaar was, kocht Philips de boerderij van mijn vader en zijn we verhuisd naar Dorpsstraat 98 op

## PLATFORM DE GOUDEN JAREN

Campagne 'De Gouden Jaren' werd op vrijdag 5 maart gelanceerd. Deze campagne besteedt aandacht aan de ouderen doelgroep, die het hardst getroffen wordt door het COVID-19 virus en te maken heeft met vele beperkingen en veranderingen. Hierdoor is het nu het moment om te laten zien, hoe je ondanks deze beperkingen goed en gezond SAMEN oud kunt worden. Lees onder andere het interview met Willeke Alberti en alle andere artikelen gericht op wonen en welzijn, veiligheid, beweging en gezondheid, eenzaamheid en zingeving, (mantel)zorg, dementie, hart-en vaatziekten, etc. Ook KBO-Brabant is partner geworden voor dit platform.

Kijk op: <https://www.planethealth.nl/campaign/de-gouden-jaren/> voor meer informatie.

## CONTANT GELD MOET BESCHIKBAAR BLIJVEN



Interview met Cees van Tiggelen, vertegenwoordiger seniorenorganisaties.

Hij kan het niet genoeg benadrukken: er zijn nog een heleboel Nederlanders die het moeilijk vinden om te pinnen of digitaal te bankieren. En dan gaat het echt niet alleen om ouderen. Een interview met Cees van Tiggelen, die zich namens drie seniorenorganisaties inzet voor het behoud van contant geld.

Van Tiggelen vertegenwoordigt KBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden en NOOM – samen goed voor zo'n 600.000 leden – in het Maatschappelijk Overleg Betalingsverkeer (MOB). Daarin overleggen aanbieders, gebruikers en andere betrokkenen over hoe het betalingsverkeer veilig, betrouwbaar, toegankelijk en efficiënt blijft.

### **Digitaal betalen neemt een vlucht in Nederland. Veel mensen zijn daar blij mee. U ook?**

“Ja en nee. Er zijn genoeg ouderen die elektronisch betalen. Vooral contactloos betalen is populair onder deze groep, omdat ze dan geen pincode hoeven in te toetsen. Maar er is ook een grote groep die niet elektronisch wil of kan betalen. Omdat ze geen gevoel hebben voor techniek, cash op zak willen hebben om hun kleinkinderen geld te geven voor een ijsje, of vanwege hun privacy niet willen dat hun bank ziet waar ze boodschappen doen. Voor deze mensen moet contant geld goed beschikbaar blijven.”

### **Gaat het eigenlijk niet maar om een handvol mensen?**

“Zeker niet. Volgens de overheid vinden zo'n 2,5 miljoen Nederlanders het moeilijk om digitaal te betalen of te bankieren. Dan gaat het niet alleen om ouderen, maar bijvoorbeeld ook om laaggeletterden of mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking.”

### **Wat ziet u als grootste dreiging voor het behoud van contant geld?**

“Ten eerste dat banken in het kader van efficiency te veel geldautomaten verwijderen. Een tweede punt: winkeliers willen producten verkopen en contant geld accepteren, maar lopen er tegenaan

dat de kosten voor het afstorten van cash toenemen.

Een ander probleem is als organisaties met een monopolypositie geen contant geld meer accepteren. Vorig jaar waren er meer dan 30 gemeenten waar je niet contant kon betalen voor je rijbewijs of paspoort. Dat vinden wij faliekant fout.”

### **Wat moet er volgens u gebeuren?**

“Nu woont 99,5% van de Nederlanders binnen 5 kilometer van een geldautomaat. Dat moet zo blijven, zeker de komende 10-15 jaar. Dat betekent niet dat er geen geldautomaten mogen verdwijnen. In mijn dorp werd een aantal geldautomaten vervangen door één automaat van Geldmaat, een samenwerking van verschillende banken. Dat is prima.

Verder is er een geweldige behoefte onder ouderen aan persoonlijk contact. Banken dreigen net als de overheid centrale instituten te worden die ver af staan van de burger. Dat kunnen ze voorkomen met servicepunten in bibliotheken of buurthuizen. Ook bezoek aan huis door een bankmedewerker wordt door ouderen gewaardeerd.”

### **Kunnen we ouderen niet beter leren om digitaal te bankieren?**

“Laat me duidelijk zijn: wij zijn niet tegen digitaal bankieren. We investeren ook fors in bijvoorbeeld tabletlessen voor ouderen. Maar je moet mensen niet dwingen. Als ze het niet kunnen of durven, moet je dat accepteren.”

### **Heeft u er vertrouwen in dat contant geld behouden blijft?**

“De afgelopen jaren konden we prima afspraken maken met banken in het MOB. Ik schat in dat dit zo blijft. En anders denk ik dat de politiek zich gaat roeren. Dat zag je in Zweden. Daar hebben banken de hele infrastructuur voor cash afgebroken. Toen kwam de politiek met een wet waardoor ze het weer moeten opbouwen. Nou, dat is pas duur. Laten we dat voorkomen.”

---

## ONS GESPREK

Prachtig artikel van topjournalist Arno Heesakkers in het Brabants Dagblad, Eindhovens Dagblad en BN/DeStem van zaterdag 17 april over Ons Gesprek van KBO-Brabant: ‘Als je oud bent en het leven wringt: wees eerlijk, praat; KBO-Brabant helpt de ouderdom te verdragen.’

### **Kijk op:**

<https://www.kbo-brabant.nl/nieuws/uitgebreid-artikel-ons-gesprek/>

## CAMPAGNE POSITIVI-TIJD VAN VGZ EN KBO-BRABANT

### 10 levenslessen om positief te blijven

Wie positief is, is ook gezonder! Maar probeer in deze tijd maar eens positief te blijven. Daar helpen we u graag een handje bij. VGZ en KBO-Brabant hebben 10 levenslessen voor positiviteit vanuit de psychologie voor u op een rij gezet.

**Tip:** hang de 10 levenslessen als poster op voor dagelijkse inspiratie.

Meer uitleg over de 10 levenslessen vind je op: <https://www.vgz.nl/gezond-leven/Positivi-tijd/tips-positieve-mindset>

Kijk ook op: <https://www.vgz.nl/gezond-leven/Positivi-tijd/> voor nog meer positiviteitstips, zoals bijvoorbeeld mooie wandelroutes.

Gratis oefeningen om u even op te laden

Een derde van de Nederlanders ervaart meer stress in deze lastige tijd. Een moment rust pakken is belangrijk om u goed te blijven voelen. Maar soms is ontspannen best lastig als u gespannen bent. Met de VGZ Mindfulness App leert u hoe u met eenvoudige oefeningen kunt ontspannen. De app is gratis, ook als u niet verzekerd bent bij VGZ. Te downloaden via de site van VGZ.

---

## OUD GELEERD JONG GEDAAN (OGJG)

Meg Borgert (67) is één van de senioren die colleges van Oud Geleerd Jong Gedaan (OGJG) volgde en ook online regelmatig de leeromgeving bezoekt. Ze werkte de laatste 20 jaar in het onderwijs en ging in 2019 met pensioen. Ze volgde tot nu toe vooral colleges over kunstgeschiedenis. 'Dat doe ik liever face-to-face in plaats van online, maar dat ligt nu stil. Dus volg ik toch ook colleges via OASE.' Haar drijfveer? 'Blijven leren! Het is altijd interessant om nieuwe dingen te leren en nieuwe mensen te ontmoeten. Dan blijf je bij. Mijn grootste hobby is kunstgeschiedenis, ik vind het heerlijk om me daarin te verdiepen.'

Vriendinnen Enny van Arkel en Ilse Nieuwland werkten beiden in de ouderenzorg. In hun werk zagen ze dat de behoefte aan cognitieve uitdaging onder ouderen groot was. Wat begon als een idee om daar wat aan te doen, groeide uit tot de landelijke organisatie Oud Geleerd Jong Gedaan (OGJG). Het concept is simpel: studenten geven vanuit hun vakgebied college(reeksen) aan ouderen. Zo worden generaties verbonden, door middel van kennisoverdracht, actualisering en verdieping. 'Positieve pijlers van een betekenisvol leven mogen niet wegvallen als men volgens de maatschappij een hoge leeftijd heeft bereikt'.

Dit zijn twee verhalen over blijven leren. Op de website van Actiz staat het hele artikel over blijven leren.

Kijk op: <https://www.actiz.nl/online-academie-voor-ouderen-we-stimuleren-dat-60-plussers-hun-hele-leven-blijven-leren>

---

## ALZHEIMERCAFE VALKENSWAARD/WAALRE DIGITAAL

Thema: **Dementievriendelijke belastinghulp**

Er is weer een nieuw digitaal Alzheimercafé Valkenswaard/Waalre te bezoeken. Dit keer gaan ze in gesprek met Jan van Hal, vrijwilliger Hulpdienst financiën.

Iedereen moet belasting betalen. Niet iedereen kan de aangifte zelfstandig invullen. Onder bepaalde voorwaarden kun je dan hulp krijgen bij welzijnsorganisaties. Dan ondersteunt een deskundig vrijwilliger jou hierbij. Jan van Hal is zo'n vrijwilliger. Omdat Jan met iedereen te maken kan krijgen, komt hij dus ook mogelijk in contact met mensen die dementie krijgen of dat al hebben. Dat vonden wij een goede reden om met Jan in gesprek te gaan.

Hoe krijg je dit digitale Alzheimercafé op je scherm? Ga naar <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/zuidoost-brabant> en klik op de gele balk met daarin ons **Youtubekanaal**.

Wil je graag steeds persoonlijk geïnformeerd worden over onze activiteiten? Neem dan contact op met: René van Nieuwkuijk, tel. 06 – 19 37 33 74, email: [renewannieuwkuijk@cordaadwelzijn.nl](mailto:renewannieuwkuijk@cordaadwelzijn.nl)



## MENSEN MET SCHRIJNENDE PENSIOENSCHADE

Voor een televisieprogramma is KBO Brabant op zoek naar mensen die door het pensioenbeleid van de afgelopen jaren grote en/of schrijnende pensioenschade hebben geleden of dreigen te gaan lijden. Herkent u zich hierin én bent u bereid mee te werken aan een uitzending hierover op televisie, laat het ons zo spoedig mogelijk weten via [info@kbo-brabant.nl](mailto:info@kbo-brabant.nl) o.v.v. 'pensioenschade'. Vermeld in uw e-mail uw contactgegevens en een korte duiding van uw situatie.

Hartelijk dank voor uw medewerking!

## VERVANG UW OUDE, STALEN GASLEIDINGEN

De gemeente Valkenswaard roept eigenaren van een huis dat ouder is dan 1986 op om hun oude, stalen gasleidingen te vervangen. Sinds 1986 is het verboden om stalen gasleidingen toe te passen in woningbouw. In onze gemeente staan in diverse wijken huizen met een bouwjaar vóór 1986, die nog zijn gebouwd met stalen gasleidingen. Sommige bewoners hebben die leidingen al vervangen. Voor de andere huizen geldt dat de leidingen inmiddels een leeftijd hebben bereikt waarop gaslekage op de loer ligt.

Door vocht in de kruipruimte kunnen onbehandelde stalen leidingen gaan roesten. Het is van groot belang dat een gasleiding in een kruipruimte van goede kwaliteit is, omdat bij een defect aan de gasleiding de kruipruimte kan vollopen met gas. Stalen gasleidingen die zijn omhuld door een mantelbuis zijn veiliger, omdat gas bij lekkage uiteindelijk boven de grond ontsnapt.

### Voorkom ongelukken

Bent u eigenaar van een woning met een bouwjaar van vóór 1986 met stalen gasleidingen? Dan verzoekt de gemeente u om de leidingen te vervangen. Wethouder Kees Marchal (Volkshuisvesting): "Het kan zorgen voor zeer onveilige, zelfs gevaarlijke situaties. Niet alleen voor uzelf maar ook voor andere inwoners van Valkenswaard. We willen toch allemaal een goede buur zijn? Ik wil inwoners oproepen om de gasleidingen te vervangen voordat er ongelukken mee gebeuren."

### U bent verantwoordelijk

Het vervangen van de leidingen is een taak waarvoor, volgens de Woningwet, de woning-eigenaar verantwoordelijk is. De gasnetbeheerder is alleen verantwoordelijk voor het deel van de gasleiding naar de gasmeter, dit deel is gewoonlijk niet van staal. In sommige woningen is dit gedeelte nog wel van staal. Hier wordt dit door de gasnetbeheerder zonder kosten vervangen. Bij twijfel kunt u hierover contact opnemen met de gasnetbeheerder.

### Een duurzaam alternatief voor aardgas

Wethouder Theo Geldens (Milieu en duurzaamheid): "Denk als u uw gasleidingen gaat vervangen eens aan de duurzame alternatieven voor aardgas. U kunt bijvoorbeeld met een elektrische zonneboiler uw water verwarmen, een warmtepomp installeren, of koken op inductie.

### Vragen?

Met vragen over dit artikel kunt u contact opnemen met de afdeling Toezicht en Handhaving van de gemeente Valkenswaard. Dit kan via het e-

mailadres [TenH@valkenswaard.nl](mailto:TenH@valkenswaard.nl) of via het telefoonnummer 040-2083444.

Meer informatie vindt u op:

[www.valkenswaard.nl/gasleidingen](http://www.valkenswaard.nl/gasleidingen) .

---

## PAAS ATTENTIE LEDEN

Er zijn verschillende foto's ontvangen van gemaakte kaarten door de leden.

Ze staan op de website: [www.kbo-valkenswaard.nl](http://www.kbo-valkenswaard.nl) , op borkel en schaft klikken en kijken onder fotoalbums.

Er mogen nog steeds foto's gestuurd worden naar [kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com](mailto:kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com)

Dan zetten we die ook op de website.

---

## BIBLIOTHEEK DE KEMPEN

### DigiHulp

Wil jij leren beeldbellen, iets over social media leren, online lezen of online winkelen leren? Of wil je weten hoe je online het donorregister kan invullen, een coronatest kan aanvragen of hoe je online afspraken kunt maken en dingen kunt regelen bij de gemeente of overheid?

Meld je dan aan voor online DigiHulp. Een medewerker van de bibliotheek helpt je je via de computer om beter met je computer en internet om te gaan. Weet je hoe de computer werkt en heb je een e-mailadres? Met DigiHulp gaan ze net een stapje verder in de digitale wereld en de digitale overheid.

Deze cursussen worden gewoonlijk in de bibliotheek gegeven. Door corona is dit nu helaas niet mogelijk. Daarom geven ze deze cursussen nu ook online. Je hebt er een computer of tablet voor nodig en wordt per mail uitgenodigd voor de bijeenkomst.

### **Klinkt dit allemaal nog te moeilijk?**

Dan kun je ook bellen met een medewerker van Bibliotheek De Kempen. Neem hiervoor contact op met het hoofdkantoor, dan wordt je teruggebeld door één van de DigiHulp specialisten. Je kunt op werkdagen tijdens kantooruren bellen naar 085 77 33 210.

### **Meer informatie en mogelijkheden**

Het DigiTaalhuis de Kempen biedt nog meer mogelijkheden rondom taal, rekenen en digitale vaardigheden. Kijk voor meer informatie op [www.bibliotheekdekempennl](http://www.bibliotheekdekempennl)

## CAMPAGNE SENIOREN EN VEILIGHEID WEER VAN START

Samen zorgen we ervoor dat criminaliteit niet loont. Daarom werkt KBO-Brabant mee met de campagne van het ministerie van Justitie en Veiligheid aan de Senioren en Veiligheidsmaand. Senioren krijgen concrete tips om te voorkomen dat ze slachtoffer worden en over wat ze moeten doen als het wel gebeurt. Onder de slogan 'Maak het oplichters niet te makkelijk' wordt gedurende vier weken aandacht besteed aan verschillende vormen van criminaliteit: meekijken bij pinnen, babbeltrucs, hulpvraagfraude (via bijvoorbeeld WhatsApp), phishing, spoofing en online veiligheid.

Kijk op:

<https://www.kbo-brabant.nl/nieuws/campagne-senioren-en-veiligheid/> en/of  
<https://www.maakhetzeniettemakkelijk.nl/> en/of  
<https://www.kbo-brabant.nl/fraude-en-oplichting/>  
voor meer informatie, filmpjes en een overzichtelijke brochure met allerlei oplichtingstrucs.

---

### Gratis Huistest

Iedereen wil graag veilig en comfortabel wonen. De meeste mensen zullen, wanneer ze ouder worden, gewoon blijven wonen in hun huidige woning. Door veranderde regelgeving bestaat het verzorgingshuis eigenlijk niet meer. Daarmee is iedereen verantwoordelijk geworden voor de veiligheid in zijn woning. Er zijn veel slimme en (vaak) kleine oplossingen waarmee u uw woning kunt verbeteren. Zodat uw huis zo lang mogelijk uw thuis kan blijven! Wist u dat u gratis advies op maat kunt krijgen van een vrijwillige woonadviseur van KBO? Vanwege corona gebeurt dit momenteel doorgaans telefonisch, maar zodra het past in de regelgeving van het RIVM, kunt u de woonadviseur vragen om langs te komen voor een huisbezoek. U loopt dan samen door uw woning en krijgt een persoonlijk woonadvies met daarin de verbeterpunten van uw woning. Het woonadvies geeft ook een indicatie van de kosten. U kunt daarna zelf aan de slag gaan of er een professional bij halen. De keus is aan u. De woonadviseur in Valkenswaard is Jacqueline van den Nieuwenhoven. U kunt zich aanmelden op de website van KBO Brabant via <https://www.kbo-brabant.nl/huistest/>. Daar kunt u het formulier invullen en versturen, per e-mail ([info@kbo-brabant.nl](mailto:info@kbo-brabant.nl)) of telefonisch: 073-6444066.



### UITGELICHT:

#### FALSE E-MAIL NAMENS BUDGET ENERGIE

KBO Rijsbergen waarschuwde dat er weer een valse mail in omloop is. Dit keer namens Budget Energie. Budget Energie reageert dat er meer meldingen hierover zijn binnen gekomen en vindt het uiteraard heel vervelend. In de nep-mail wordt vermeld dat het om een openstaand bedrag of eindjaarafrekening (verkeerde spelling!) gaat en dat als men niet betaalt, er administratie- en vervolgens incassokosten in rekening zullen worden gebracht. Het rekeningnummer is vreemd en verdacht. Ook zijn er taalfouten in de tekst.

Dus wees alert op dit soort mail! En check altijd of het rekeningnummer overeenkomt met het gebruikelijke. Omdat er zoveel details en zelfs een telefoonnummer worden vermeld lijkt het betrouwbaar.

---

#### KBO Kring VOORJAARS- EN ZOMERREIS 2021

Voor 2021 stond de voorjaarsreis gepland op 19 mei. Hoewel de reiscommissie al de voorbereidingen had getroffen om dit door te laten gaan, hebben ze toch moeten besluiten om deze reis te laten vervallen.

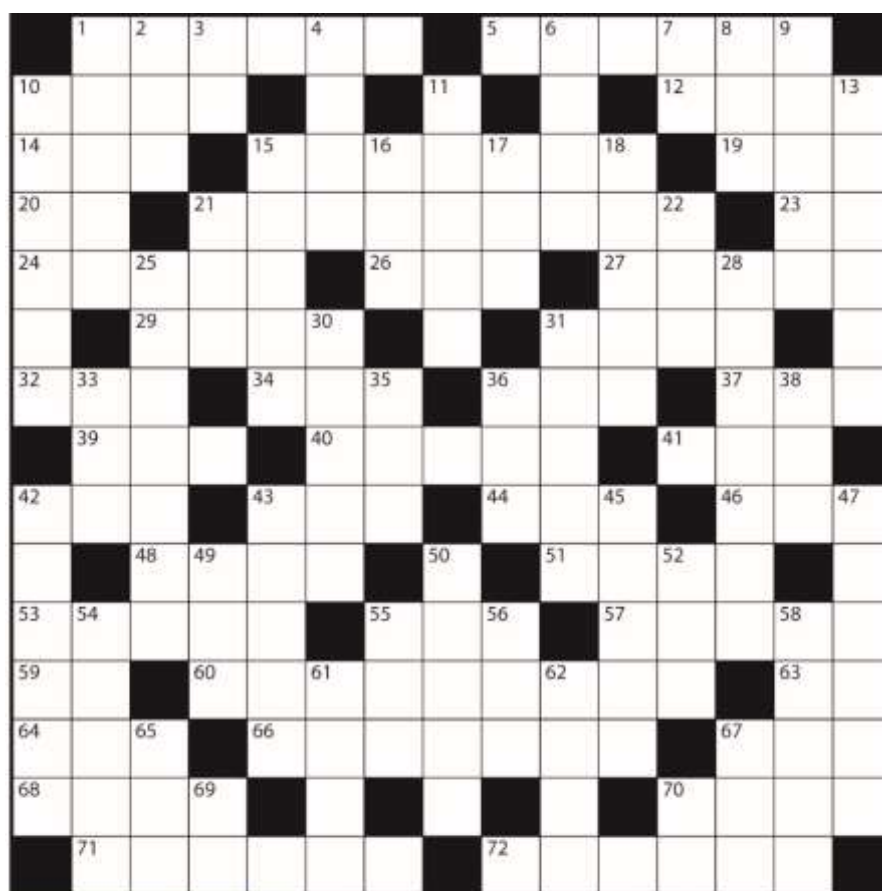
De zomerreis die gepland staat voor 7 juli wordt verschoven naar augustus/ september.

Laten we hopen dat er snel zodanige versoepelingen komen, dat de KBO Kring Valkenswaard de zomerreis met een gerust hart door kan laten gaan.

## PUZZEL

De oplossing van de vorige puzzel was: **LENTEKRIEBELS**

Er zijn 9 goede inzendingen ontvangen.



©www.puzzelpro.nl

50	6	71	18	67	34	11	29	72	1	47
----	---	----	----	----	----	----	----	----	---	----

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

**Horizontaal:** 1 roefdier 5 sterke drank 10 vuurwapen 12 platzak 14 grote bijl 15 aantekening 19 vlaktemaat 20 pers. vnw. 21 afvaardiging 23 Verenigde Naties 24 Europese hoofdstad 26 waterdoorlatend 27 zuigdrop 29 span 31 zemelaar 32 vlug 34 grappenmaker 36 snelle loop 37 vrucht 39 koordans 40 raamwerk 41 Engels bier 42 voertuig 43 hoofddekse 44 nachthemd 46 pl. in Gelderland 48 worp 51 zonderling 53 hoofddekse 55 opstootje 57 vaart 59 voorzetsel 60 proefwerk 63 bolgewas 64 roem 66 geneesmiddel 67 waterplant 68 herkauwer 70 overblijfsel 71 sleep 72 kaartje.

**Verticaal:** 1 speelkaart 2 indien 3 gouden tientje (afk.) 4 koraaleiland 6 eens 7 notabene (afk.) 8 op de wijze van 9 gebogen lijn 10 kampeerwagen 11 intiem 13 balsport 15 telwoord 16 seconde 17 deel v.e. boom 18 vorderen 21 aanwijzend vnw. 22 pl. in Gelderland 25 eetbare stengelplant 28 logo 30 livreknecht 31 zangstem 33 papegaai 35 bedorven 36 bevroren dauw 38 plechtige gelofte 42 kerkbewaarder 43 kaartspel 45 staat 47 zelfzuchtig mens 49 ijzerhoudende grond 50 rijgsnoer 52 soort hert 54 retour 55 vertrager 56 dekse 58 pukkel 61 niveau 62 indianentent 65 een zekere 67 watering 69 deo volente (afk.) 70 rooms-katholiek (afk.)

## **Wie weet waar?**

Oplossing vorige foto: op huis Schafterdijk 8  
Er zijn 2 goede oplossingen ontvangen.

### **Nieuwe foto nr. 5**

*Hierbij een nieuwe foto genomen op een plekje in de omgeving van Borkel en Schaft.*



Foto: Gerard Houben

Weet je de oplossing van de puzzel en/of foto, laat het ons weten. Je kunt er een leuke prijs mee winnen.

Oplossingen foto en/of puzzel inleveren **voor 15 mei** via [kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com](mailto:kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com), of briefje in brievenbus Biestven 5.

**LET OP: ANDER ADRES**

## **Bestuursleden KBO Borkel & Schaft 2021**

### **VOORZITTER**

Bert v. Meijl, Schafterdijk 4, 5556 VK Tel.: 2068486

E-mail: [bertentruusvanmeijl@gmail.com](mailto:bertentruusvanmeijl@gmail.com)

### **SECRETARIS**

Annie Roothans, Biestven 5, 5556 VP Tel.: 2068433

E-mail: [kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com](mailto:kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com)

### **1e PENNINGMEESTER**

Frans v. d. Mierden, Dorpsstraat 47B, 5556 VL Tel.: 2068630

E-mail: [frans.vd.mierden@gmail.com](mailto:frans.vd.mierden@gmail.com)

### **VICEVOORZITTER**

Anke v.d. Ven, De Wilde Wingerd 42,5552 NH Valkenswaard Tel.: 06-20849222

E-mail: [vdven.anke@gmail.com](mailto:vdven.anke@gmail.com)

### **2e PENNINGMEESTER**

Marcel Hoeks, Handboogstraat 9, 5556 WP Tel.: 2041596

E-mail: [mhoeks@onmail.nl](mailto:mhoeks@onmail.nl)

### **LID**

Petra van Kuijk, Beugelstraat 16, 5556 WK Tel.: 7800211

E-mail: [p.v.kuijk@hotmail.com](mailto:p.v.kuijk@hotmail.com)

### **LID**

Mirjam Bots, Dorpsstraat 58, 5556 VL Tel.: 2042103

E-mail: [hier\\_mirjam@live.nl](mailto:hier_mirjam@live.nl)

### **LID**

Rob Spit, Sportparkdreef 12, 5556VV Borkel en Schaft

Email: [info@robspit.nl](mailto:info@robspit.nl) Tel.: 06-13733065



# 10 tips voor een positieve mindset



Tip 1

**Stel jezelf  
vragen**

Tip 2

**Verzin  
oplossingen**

Tip 3

**Wees  
weerbaar**

Tip 4

**Kijk naar wat  
goed gaat**

Tip 5

**Gebruik  
humor**

Tip 6

**Zorg voor  
regelmaat**

Tip 7

**Blijf gezond**

Tip 8

**Leef  
mindful**

Tip 9

**Zoek naar  
zingeving**

Tip 10

**Houd contact  
met anderen**

**Positivi-tijd**

