



# Seniorenvereniging KBO Borkel & Schaft Om te Weten - apr 2022 - #4



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



- dinsdagmorgen
- dinsdagmiddag
- donderdagmiddag
- dinsdag 21 juni

Darten Dorpshuis 10u-12u  
Soos Dorpshuis 13.30u-17u  
Huiskamer, Dorpshuis 13.30u-15.30u  
Zomerfeest



## Onze jarige(n)

Deze maand viert een kroonjaar:

**Julita de Moor**      **25 apr**      **80jr**

Alle andere jarigen van harte proficiat.

## Overleden

**Ineke Maas – Verbei 80 jaar**

Heel veel sterkte toegewenst aan de familie.

## Adreswijziging

Indien uw adres wijzigt, of indien u een ander emailadres of telefoonnummer krijgt, wilt u dit dan z.s.m. doorgeven aan de secretaris Annie Roothans, tel. 040-2068433 of per email:

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

Als wij in het bezit zijn van uw emailadres, kunnen we u sneller informeren bij te delen nieuws en wellicht in de toekomst het werk van de bezorgers wat verlichten.

De gegevens worden uiteraard alleen intern binnen onze eigen KBO afdeling Borkel en Schaft gebruikt.

## Wil je goed op de hoogte blijven van het nieuws over KBO?

Op de website van KBO Brabant vind je allerlei artikelen. <https://www.kbo-brabant.nl/>

## Graag een bezoekje?

Leden die slecht ter been zijn of om een andere reden niet van de deur komen, kunnen contact opnemen met Tinus Poos, tel. 2047988, of Willy Smolders, tel. 2012528. Zij komen u graag bezoeken!

Ook leden, die zo maar een **bezoekje op prijs stellen**, kunnen met hen contact opnemen.

## Ziekenbezoek Borkel en Schaft

Bij langdurige ziekte kunnen alle leden van de KBO en ook alle leden van de VO, en alle inwoners van Borkel en Schaft, indien dit op prijs gesteld wordt, een bezoek krijgen van de zieken bezookdienst van Borkel en Schaft.

Ken je iemand in jouw omgeving die langdurig ziek is, meldt dit dan bij de dorpsondersteuners van Borkel en Schaft via tel.nr.: 06-53585969 of [dorpsondersteuningbes@gmail.com](mailto:dorpsondersteuningbes@gmail.com).

De dorpsondersteuners zullen dan, na overleg met de zieke, een bezoek regelen.

## BRUNCH

We zijn ontzettend blij, dat we weer van alles kunnen organiseren, dus gaan we weer aan de slag.

Het is even geleden, maar we gaan voor een leuke, gezellige brunch op zondag 24 april a.s. om 11.00u in het Dorpshuis te Borkel en Schaft. Kosten: € 7,50 te voldoen bij binnenkomst.

We hopen op vele deelnemers. Aanmelden hiervoor graag vóór 18 april via [kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com](mailto:kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com) of bij Annie Roothans, tel.: 040-2068433



## De Pen

Ik ben **Pieter Verhoeven** en geboren in Olland (Brabant). Altijd opgegroeid in een boerenbedrijf. Zelf een boerderij gehad met kalveren, mini camping en een zorgboerderij voor

verslavenden. De 3 heel verschillende bedrijfstukken waren een echte uitdaging waarvan ik veel heb mogen genieten. In november 2011 zijn Suzanne en ik in de Sportparkdreef 19 (voor de dorpsmensen het huis van Dora Schel) gaan wonen. We gaan hier nooit meer weg! Eerste 1,5 jaar verbouwd en elke dag op en neer naar de boerderij in Olland. Na een opvolger van 21 jaar te hebben gevonden voor de boerderij heb ik nog 6 jaar lang op en neer gereisd. Daarna heeft hij alles overgenomen. Dit is super gegaan en het gaat nog steeds goed op de boerderij. Hij heeft enkele jaren groep 8 van de basisschool van Borkel en Schaft als schoolverlaters op zijn camping gehad. Suzanne en ik mogen het nu rustiger aan doen wat niet altijd meevalt. Ik ben een bezige bij. Zo kun je mij wel eens langs zien rijden met onze pony op de sjees. Daarnaast doe ik nog beugelen in Hoogeloon en zijn we lid van de wandelclub "Voetje voor Voetje". Dat is kei skôn. Wandelen en buurten en ge bent zo een eind weg. De deur staat bij ons altijd open en als ge zin hebt om een keer mee te gaan beugelen kun je altijd langskomen.

De Pen geef ik door aan Marianne Wiegman.

---

## ALZHEIMER CAFÉ VALKENSWAARD/WAALRE

Op dinsdag 29 maart kunnen mensen met dementie, hun mantelzorgers en andere geïnteresseerden elkaar weer ontmoeten in het Alzheimer Café Valkenswaard/Waalre. Het thema zal dan zijn 'Wat betekent het om met dementie te leven.'

Wij gaan in gesprek met enkele personen die midden in het proces van dementie zitten. We nodigen daarvoor mensen uit met dementie en hun partner om te vertellen over de wijze waarop zij dagelijks met elkaar omgaan. En er is genoeg ruimte om vragen te beantwoorden van de bezoekers.

Belangstellenden zijn van harte welkom op dinsdag 29 maart. Het programma begint om 19.30u en eindigt om 21.00 uur. De zaal is open vanaf 19.00 uur. Toegang is gratis.

De avond vindt zoals gewoonlijk plaats in café zaal De Dommelstroom, Bergstraat 32 in Dommelen.

Meer informatie:

tel. 06.19373374

@cordaadwelzijn.nl

## Parkinson café

Op 31 maart, dus weer op donderdag, komt Kim Rijkelijhuizen, Parkinson verpleegkundige in het Maxima Medisch Centrum, naar ons café. Zij zal het hebben over advanced therapy (AT). Wat als de medicatie niet voldoende meer werkt, wat als u meer dan 5 keer per dag medicatie inneemt en merkt dat die te snel is uitgewerkt. Wat zijn er dan nog voor mogelijkheden? Er zijn 3 therapieën die ze zal bespreken, tevens zal ze patiënten mee nemen die deze hebben ondergaan, zodat u aan hen en aan haar uw vragen kunt stellen; en zij u hopelijk meer duidelijkheid kunnen geven en u misschien nu of in de toekomst, helpen een keuze te maken.

Parkinson tv <https://www.parkinsontv.nl/agenda/>

9 april 16.00 uur Wereld Parkinson Dag 2022

20 mei 16.00 uur Blaasproblemen en Parkinson

24 juni 16.00 uur Autorijden en Parkinson

Denkt u eraan dat u zich opgeeft voor het Parkinsoncafé van 31 maart via:

[pc.valkenswaard@gmail.com](mailto:pc.valkenswaard@gmail.com)

---

## Gratis online computercursussen

Wil je handiger worden met de computer, tablet en smartphone? Volg de gratis online SeniorWebcursussen. Leer bijvoorbeeld beter e-mailen, werken met Windows, Word en Excel of Whatsapp gebruiken. Je kunt kiezen uit 25 cursussen. Ze zijn er voor iedereen, jong en oud, ook als je geen lid bent van de bibliotheek.

Volg een online cursus in de bibliotheek of thuis. In de bibliotheek kan een medewerker of vrijwilliger je helpen als je vragen hebt. De cursussen zijn voor zowel beginners als iets gevorderde cursisten. Je volgt ze in je eigen tempo, waar en wanneer het jou uitkomt.

Om de cursussen te volgen, kun je je registreren bij de bibliotheek, of je nu lid bent of niet. De bibliotheekmedewerker verzorgt de registratie. Daarna ontvang je binnen 15 minuten je inloggegevens per e-mail en kun je aan de slag. Kom langs in een van de bibliotheken in de buurt of stuur een e-mail naar de dichtstbijzijnde vestiging.

---

## Fietsen

Omdat de lente is begonnen, kunnen we ook weer van het lekkere weer genieten.

Daarom hebben we een datum gepland om weer eens een mooie fietstocht te gaan maken.

De tocht vindt plaats op woensdag 6 april a.s. van 13.00u tot ongeveer 17.00u

We komen bij elkaar bij het Dorpshuis om 13.00u.

Geef wel even door aan Frans van der Mierden, 040-2068630, als je mee wilt fietsen, zodat we niet onnodig op iemand staan te wachten. Ook niet-leden zijn welkom.

## Geen regels meer voor buurthuizen!

Na twee jaar voelt het een beetje onwennig. Vanaf vrijdag 25 februari gelden er geen speciale coronaregels meer voor buurthuizen. Geen anderhalve meter, geen maximale groepsgroottes, geen mondkapjes, geen sluitingstijden, geen coronatoegangsbewijs in de horeca en geen looproutes. Buurthuizen en al die andere ontmoetingsplekken mogen weer gewoon de dingen doen zoals voor corona. Hoe fijn is dat?

Er wordt door de regering wel aan iedereen gevraagd voorzichtig te zijn (heb je klachten, blijf dan thuis) en de basisregels te volgen (geen handen schudden, in elleboog niezen, handen desinfecteren en goed ventileren). Voor evenementen met meer dan 500 mensen binnen moet iedereen een negatieve test kunnen laten zien.

Is het voor mensen die zich kwetsbaar voelen nog een te grote stap? U kunt altijd onderling afspraken maken om de anderhalve meter of een mondkapje nog even langer aan te houden voor een specifieke activiteit.

---

### Donderdag 7 april 2022 Psysalon in De Hofnar Valkenswaard



#### Leefstijl als medicijn

Leefstijl is van grote invloed op de mentale gezondheid. Meer aandacht voor mentaal welbevinden kan ervoor zorgen dat je bij tegenslagen minder snel vanuit het veld geslagen is. Hoe is dat voor jou?

#### Psysalon

Psysalon heeft tot doel mensen, familieleden, betrokkenen en hulpverleners te ondersteunen en te inspireren. Bij Psysalon is iedereen welkom. (Ervarings-)deskundigen gaan met behulp van gespreksleider Wil van der Laak met elkaar in gesprek over het thema van deze avond. Niet alleen de (ervarings-) deskundigen voeren het gesprek maar ook de bezoekers worden actief betrokken zich te mengen in het gesprek. Op deze manier hoor je ook de verhalen van andere mensen om jou heen. Zo zal er een aantal keren per jaar een Psysalon plaatsvinden in Valkenswaard met telkens een ander thema.

#### Mentale kracht

Mentale gezondheid is gezondheid van je geest. Als je aan gezondheid denkt, denk je al snel aan je lijf, aan je conditie, je fysieke gezondheid. Als je fitter wil zijn ga je meer bewegen, eerder naar bed, stoppen met roken en gezonder eten. Maar wist je dat de verzorging van je geest net zo belangrijk is? Zit je zowel lekker in je lijf als in je hoofd dan

functioneer je beter, sta je positiever in het leven, heb je minder last van stress en kun je problemen beter de baas.

Hoe word je mentaal gezonder? Mentale gezondheid is een positieve geestelijke gezondheid, bepaald door optimisme, zelfvertrouwen, geluk, vitaliteit, gevoel van betekenis hebben, eigenwaarde en het goed weten om te gaan met de eigen emoties. Het versterken van de mentale gezondheid richt zich op het versterken van emotionele, cognitieve en sociale vaardigheden.

Hoe is dit voor jou? Praat erover tijdens deze Psysalon en ontdek, ik ben niet de enige!

Psysalon 'Leefstijl als medicijn' vindt plaats op donderdag 7 april 2022 tussen 19.30 en 21.30 uur. De zaal is open om 19.00 uur en er staat koffie en thee klaar. De bijeenkomst vindt plaats in de Hofnar, boven de bibliotheek.

In verband met corona is aanmelding gewenst, dit kan via [patricia.van.wegberg@ggze.nl](mailto:patricia.van.wegberg@ggze.nl). De toegang is gratis. Er kunnen maximaal 30 personen deelnemen.

Wilt u meer weten over Psysalon? Bel Patricia 06 – 83669037 of mail haar via bovenstaand emailadres.

---

### Tv-serie over vijf ouderen die digitaal vaardig worden

In een nieuwe tv-serie van het Ouderenfonds, Ziggo, Vodafone, ASML en productiemaatschappij CCCP vertellen ouderen in vijf afleveringen hoe ze met behulp van het programma Welkom Online beter leren omgaan met internet. De reeks is vanaf 13 maart om 16.00 uur te zien op Ziggo kanaal 13.

In de vijfdelige tv-serie Welkom Online zien we hoe vijf verschillende ouderen in een groepsles of met een vrijwilliger aan de slag gaan. Ze proberen uiteenlopende activiteiten, zoals videobellen met familie, online recepten opzoeken en nieuwe apps installeren. Met deze praktische kennis vergroten zij hun internetwijsheid en hun wereld. Alle vijf de afleveringen worden vanaf 13 maart om 16.00 uitgezonden op Ziggo TV, kanaal 13. Niet iedereen zal dit via de tv kunnen volgen, maar ze zijn terug te kijken via YouTube en de website van Welkom Online: [welkomonline.nl](http://welkomonline.nl).

Op die website kan men zich ook aanmelden voor een lesprogramma.

## Kringreizen 2022

Maandag 14-3 jl. is de presentatie geweest van de meerdaagse reis naar Oostenrijk in juli en naar Twente in September.

Heeft u deze presentatie gemist maar wilt u mee op een van deze reizen?

Neem dan contact op met Liesbeth Lingers tel. 06-15 65 99 92 of via de mail

liesbeth.lingers152@gmail.com ,voor informatie over deze reis en het beschikbaar zijn van kamers.

## KBO AFD. VALKENSWAARD TAI CHI EN VRIJ DANSEN

KBO afdeling Valkenswaard heeft in haar activiteitenprogramma o.a. Tai Chi (op vrijdagochtend) en Vrij Dansen ( op vrijdagmiddag) staan.

Na de corona tijd is de deelname wat teleurstellend en dat is jammer. Het zijn alle 2 heel gezellige activiteiten en goed voor de nodige beweging!

Heeft u interesse om eens te komen kijken of deel te nemen dan kunt u contact opnemen met de activiteitenbegeleiders.

Voor Tai Chi is dat Ine Willems tel.: 06 - 13 175 038 en voor het vrij dansen Peter Plompen tel.: 06 - 37 352 401.

---

## Seniorenexpo

De leukste beurs voor de 50 Plusers in Brabant!

Helaas moeten we mededelen, dat de editie van de Seniorenexpo in mei, door allerlei omstandigheden niet doorgaat.



seniorenbelangvalkenswaard

## Meewerken aan de Seniorenmarkt 2022?

U kent de Seniorenmarkt! Een middag vol informatie en volop gezelligheid in de Hofnar, speciaal voor senioren. In 2022 kan dat hopelijk weer. Dit evenement is gepland op zaterdag 24 september, in de hoop, dat deze wel door kan gaan. En daar is wel wat hulp bij nodig.

Het gaat om de Seniorenmarkt van 2022, daarna zien we wel weer verder. Heeft u interesse? Wilt u er eerst meer over weten? Het secretariaat van het SBV is het contactadres; mail naar [secretariaat.sbv@gmail.com](mailto:secretariaat.sbv@gmail.com)

## Ontmoeting op dinsdag

In september 2021 zijn we in Valkenswaard met een groep vrijwilligers gestart met 'Ontmoeting op dinsdag'. Een wekelijks terugkerende bijeenkomst voor mensen met (beginnende) dementie en hun mantelzorgers. U kunt elke dinsdagochtend van 10 tot 12 uur anderen ontmoeten in de Ontmoetingskerk in de Julianastraat.

Wij hebben een plek gecreëerd waar aandacht is voor mensen met (beginnende) dementie, maar ook voor hun partners, kinderen, familie, vrienden, burens en kennissen.

Samen een kop koffie drinken, praten over wat er in de wereld gebeurt of luisteren naar iemands persoonlijke verhaal, samen lachen, huilen. De gasten geven met elkaar en de aanwezige vrijwilligers zelf inhoud aan de ochtend.

Nu alle coronamaatregelen weer zo goed als verdwenen zijn, willen we iedereen uitnodigen om eens aan te schuiven aan onze ontmoetingstafel. Ervaar hoe het is anderen te ontmoeten, te luisteren naar het verhaal van de ander of uw verhaal te vertellen.

Er zijn altijd vrijwilligers om de gasten te ondersteunen als daar behoefte aan is. Zij kunnen u desgewenst ook advies en informatie geven.

De koffie en thee met een koekje staan voor u klaar. We verwelkomen u graag!

Voor meer informatie: Arianne Valkhof

Tel: 06 28175137

Mail: [ontmoetingopdinsdag@gmail.com](mailto:ontmoetingopdinsdag@gmail.com)

---

## De Hofnar Valkenswaard

Vindt u het leuk om eens een keer naar de film te gaan, maar wilt u liever niet alleen?

Op maandag 11 april draait in de Hofnar de film The Duke, gebaseerd op een waar gebeurd verhaal.

Als er voldoende belangstelling is, kunnen we met een aantal mensen gezamenlijk hier naar toe gaan.

Korte inhoud van de film:

Duur van film: 95 min. **MA 11 APR van 15:00u tot 16:35u.** Er is geen pauze. **PRIJS:€ 8,50**

Wilt u hiervan gebruik maken, geeft u zich dan voor 3 april op bij Anke van de Ven, 06-20849222 of via [kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com](mailto:kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com)

Zij zorgt voor kaartjes.

**Let wel: opgeven is betalen. Kent u iemand, die graag mee zou willen gaan en geen lid is van KBO? Ook die mag zich opgeven!**

Wilt u graag mee, maar hebt u geen vervoer? Laat dat dan weten, zodat we hier iets voor kunnen regelen.

# Puzzel DOORLOPER

Oplossing vorige puzzel: narcissen.  
Er zijn 4 goede inzendingen ontvangen.

Nieuwe puzzel: een (beetje pittige) doorloper

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1									a					
2														
3													e	
4			d											
5						h								
6														
7														
8													j	
9	f								g					
10														
11														
12			c						i				b	

©www.puzzelpro.nl

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**Horizontaal:** 1 strijdgewoel; ondiepe plas; rookgerei - 2 Australische struisvogel; brandstof; stand - 3 Engelse graanjenever; mannelijk varken; blauw-paars; pl. in Gelderland - 4 dierentuin in Amsterdam; zonder haar; pus - 5 nogal groot; duivenhok; cowboyfilm - 6 trekdier; naar mens; witjes; bevlieging - 7 vrouwtjesschaap; schatten; oplakbriefje - 8 namelijk; als onder; tuinvogel; oxidatie - 9 lage mannenstem; haspel; afgebroken stuk; pausennaam - 10 gravure; pijnlijk ongemak; schaakstuk - 11 huidplooi; bloeimaand; Scandinaviër; 100 vierkante meter - 12 erfelijke factor; familielid; warme luchtstreek.

**Verticaal:** 1 geluidstrechter; Europeaan - 2 Arabische vorst; afsluiting - 3 ontstekingskoord; uitblinker; provinciehoofdstad - 4 water in Friesland; eethuis; opbergplaats - 5 pl. in Gelderland; onbuigzaam; Zuid-Amerikaans lastdier - 6 bergtop; honingbij; voorteken - 7 Russisch gebergte; Oosters tapijt; ijzeren mondstuk - 8 loofboom; sneeuwval; smekend verzoek - 9 dakbedekking; deel v.h. bestek; oevergewas - 10 niets uitgezonderd; wilddief - 11 druppel; drietal; licht bootje - 12 bekeuring; welpenleidster; a priori - 13 eetbare stengelplant; uitbouw aan een huis - 14 wending; zuiver gewicht; naaldboom.



## **Wie weet waar?**

Oplossing foto maart: voortuin Biestven 16.  
Er is 1 goede inzending ontvangen.

## **Nieuwe foto nr. 4**

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



Foto: Frans van der Mierden

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

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