

# VERENIGING voor SENIOREN K B O Borkel en Schaft Om te Weten - feb 2024 - #2

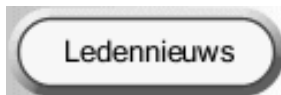


[www.kbo-valkenswaard.nl](http://www.kbo-valkenswaard.nl)



- maandagmiddag
- dinsdagmiddag
- dinsdagmorgen
- donderdagmiddag
- **dinsdag 30 jan**
- dinsdag 30 jan
- vrijdag 23 feb
- dinsdag 19 maart

Sporten Gymzaal 13.00-14.00u  
Soos Dorpshuis 13.30-17.00u  
Darten Dorpshuis 10.00-12.00u  
Huiskamer Dorpshuis 13.30-15.30u  
**Jaarvergadering**  
Alzheimercafé Dommelstroom 19u30  
Parkinsoncafé Kempenhof 14.00u  
Kienen 13.30u



## Onze jarige(n)

Februari is dit jaar wat langer.  
Maar toch niemand van onze leden die deze maand  
een kroonjaar vieren.

Alle jarigen in deze schrikkelmaand gefeliciteerd.



## De Pen

Deze keer geen bijdrage van De Pen. Deze rubriek  
hebben we nu 3 jaar in onze nieuwsbrief gehad en  
wellicht is het tijd voor iets anders. In plaats daarvan  
een gedicht van Toon Hermans.

We willen graag een nieuwsbrief zijn voor, maar ook  
door onze leden samengesteld. Wilt u een bijdrage  
leveren aan een van de volgende nieuwsbrieven door  
een verhaaltje over iets wat u hebt meegemaakt, een  
gedicht of over bijvoorbeeld een hobby, stuur dit dan  
naar [kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com](mailto:kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com)  
graag voor 14 februari.

Hebt u ideeën over eventueel te organiseren nieuwe  
activiteiten of excursies naar bepaalde bedrijven, laat  
het ons dan weten. Dan kunnen we hier samen mee  
aan de slag gaan.

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

## Contributie

Velen van u hebben waarschijnlijk de contributie voor  
dit jaar al weer betaald. We begrijpen, dat er door de  
feestdagen het één en ander aan uw aandacht is  
ontsnapt. Wellicht bent u vergeten deze contributie te  
betalen. Mocht dit zo zijn, verzoeken we u vriendelijk  
om dit alsnog in orde te maken.

De contributie voor 2024 is € 25, - per persoon.  
U kunt dit bedrag overmaken naar onze bankrekening  
NL22 RABO 0108 2026 74 t.n.v. KATH. BOND VAN  
OUDEREN AFD. BORKEL  
Hartelijk bedankt voor uw medewerking.  
Marcel Hoeks, Penningmeester KBO Borkel en  
Schaft

## Ziekenbezoek Borkel en Schaft

Bij langdurige ziekte kunnen alle leden van de KBO  
en ook alle leden van D.O.E. (voorheen K.V.O.) en  
alle inwoners van Borkel en Schaft, indien dit op  
prijs gesteld wordt, een bezoek krijgen van de  
ziekenbezoekdienst van Borkel en Schaft.  
Ken je iemand in jouw omgeving die langdurig ziek  
is, meld 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. De bezoekers komen ook  
**namens KBO en DOE.**

## KBO KRING HEEZE-LEENDE

KBO Kring Heeze-Leende organiseert voor dit jaar weer een reis. Op dit moment zijn de onderhandelingen over deze reis in de afrondende fase. Het is een **vijfdaagse** geheel verzorgde reis naar midden Duitsland en staat gepland voor woensdag 26 juni t/m zondag 30 juni.

Presentatie van deze reis vindt plaats op donderdag 8 maart, 9.30u in Het Perron te Heeze, Schoolstraat 48.

In de volgende nieuwsbrief ontvangt u meer informatie.

---

### Leven - Toon Hermans

Het leven gaat, het loopt, het kuiert,  
't is in de weer, het rent, het luiert,  
soms staat het leven even stil  
en doet precies wat of het wil,  
maar al vliegt het uit de baan,  
laat gaan dat leven . . . laat maar gaan.  
Het leven gaat zijn eigen gang,  
of je blij bent, boos of bang,  
soms strompelt het, 't is geen gezicht,  
alsof het rondes achter ligt,  
maar morgen loopt het weer vooraan,  
laat gaan dat leven . . . laat maar gaan.  
Het leven gaat, laat maar stoeien,  
niet al te veel er mee bemoeien,  
het kent zijn koers en bovendien  
het ziet veel meer dan ogen zien,  
al lijkt het soms op hol te slaan,  
laat gaan dat leven . . . laat maar gaan.  
Het leven gaat, het weet van wanten,  
en na een poos van lanterfanten,  
kiest het weer voor volle vaart,  
het kent de wegen op de kaart,  
die nergens opgetekend staan,  
laat gaan dat leven . . . laat maar gaan.

---

### Alzheimer Café Valkenswaard/Waalre

**30 januari 2024:** Communicatie bij dementie  
Tijd: 19.30 uur – 21.00 uur. Inloop vanaf 19:00 uur  
Waar: Café zaal De Dommelstroom, Bergstraat 32 Dommelen

Taal- en spraakproblemen kunnen bij alle vormen van dementie voorkomen. Hoe communiceer je met mensen met dementie en hoe kan je iemand ondersteunen? Het begint bijvoorbeeld al met het maken van (oog-) contact. Als je de aandacht hebt, kun je verder.

Je merkt dat de wijze van communiceren verandert, of reeds veranderd is ten opzichte van 'vroeger'!

Een logopedist kan helpen om de communicatie tussen een persoon met dementie en diens naasten zo goed mogelijk te laten verlopen.

Vanavond gaan we in gesprek met een logopedist en een psycholoog van Valkenhof.

U bent op dinsdag 30 januari 2024 van harte welkom om uzelf te informeren én om andere lotgenoten te ontmoeten.

---

### Parkinson café

**23 februari** Kim Rijkelijhuizen, (onder voorbehoud) Parkinson verpleegkundige MMC over geavanceerde therapieën. Ook nodigt zij hierbij mensen uit die deze ondergaan hebben.

**29 maart** letje Verhoeven, zorgtrajectbegeleidster bij Valkenhof.

**26 april** Peter Bisseling van de Parkinson Vereniging.

Informatie: [pc.valkenswaard@gmail.com](mailto:pc.valkenswaard@gmail.com) of telefoon: 040 201 86 49

**Programma Parkinson TV**, 16.00 uur,  
<https://www.parkinsontv.nl/agenda/>

26 januari

vragenuurtje: pijn

23 februari

acceptatie en parkinson

29 maart

vrouw en parkinson



**Nieuwe berichten op**  
[www.kbo-brabant.nl/nieuws/](http://www.kbo-brabant.nl/nieuws/)

Risk Factory wil nieuwe doelgroep: senioren

KBO-Vitaliteitsdagen agenda voorjaar 2024

Koopkrachtig pensioen alléén met solidariteit

Onderzoek over bespreken alcoholgebruik

Minimale zorg bij commerciële zorgvilla's

Provincie helpt bij verduurzamen vastgoed

Toekomstig wonen begint nú!

Klacht over commercial pensioenen afgewezen

Opgericht in Brabant: KBO bestaat 75 jaar





### Meepraten over toegankelijkheid betaaldiensten

Het Maatschappelijk Overleg Betalingsverkeer (MOB) en het programma Toegankelijk Bankieren zijn initiatieven die een veilig, betrouwbaar en toegankelijk betalingsverkeer bevorderen. KBO-Brabant is in beide organen vertegenwoordigd. Onze belangenvereniging praat onder meer mee over ontwikkelingen op het vlak van contant geld en de toegankelijkheid van betaaldiensten. Kijk op: <https://toegankelijkbankieren.nl/> voor meer informatie.

---

### Huiskamer

Elke donderdagmiddag is in het Dorpshuis van 13.30u tot 15.30u een gezellige huiskamer, waar je kunt kletsen, handwerken of bijv. spelletjes kunt spelen. Ben je vaak alleen, ga hier dan eens kijken. Misschien is het ook iets voor u.

Ook is er op **de eerste donderdag van de maand** gelegenheid om te schaken. De komende data zijn: donderdag 1 februari en donderdag 7 maart.

Op de **eerste donderdag van de maand** vindt er in Dorpshuis d'n Teut tevens een goed gevuld **inloopspreekuur** plaats. Naast wijkcoördinator Peter Franken (die er overigens iedere week is), zijn op onderstaande data ook wijkagent Karin Brouwers, één van de dames van het Digitaalhuis, die allerlei vragen beantwoorden over gebruik van computer of smartphone en één of meer Dorpsondersteuners aanwezig.

Dus heb je vragen? Heb je een idee? Wil je iets kwijt? Of wil je gewoon even komen buurten? Loop gerust eens binnen op de eerste donderdag van de maand tussen 14.00u-16.00 uur in Dorpshuis d'n Teut. Voor vragen of overleg met Peter kun je wekelijks binnenlopen.

Contactgegevens Dorpsondersteuners:  
[dorpsondersteuningbes@gmail.com](mailto:dorpsondersteuningbes@gmail.com) of  
telefoonnummer: 06-53585969



### Carnaval

Van zaterdag 10 tot en met dinsdag 13 februari is het weer carnaval.

Op zaterdag 10 februari is er om 19.30u een Carnavalsviering in de St. Servatiuskerk. Op maandagmiddag is er in de teutenzaal een Tweede jeugdmiddag, een gezellige carnavalsmiddag voor heel Mulkgat, jong en oud. Iedereen is van harte welkom op deze gezellige middag.

---

### Alleengaanden

Er is een groepje alleenstaanden, die 1 keer in de maand bij elkaar komen op de laatste zondag van de maand, meestal 's morgens van 10.00u tot 13.00u ongeveer.

In onderling overleg wordt er gekeken naar wat we gaan ondernemen. Dit kan een fietstocht zijn, gezamenlijk koffie drinken, spelletjes doen. Mogelijkheden genoeg. Wilt u zich hierbij aansluiten, laat het dan weten via [kboborkelenschaft.secratariaat@gmail.com](mailto:kboborkelenschaft.secratariaat@gmail.com) of bij Annie Roothans 040-2068433.

Het zijn altijd gezellige bijeenkomsten. Je bent niet verplicht elke maand hier aan deel te nemen. Als je een keer niet kunt, is dat geen probleem. Ook als je geen lid bent van KBO, kun je hier aan deelnemen. Ieder betaalt de eigen kosten.

---



### Darten

Tijdens de winterperiode - vanaf oktober tot en met april ongeveer- wordt er gedart in het Dorpshuis op dinsdagmorgen van 10.00u tot 12.00u. Ook dit is een vorm van bewegen, waarbij vooral de armen worden gebruikt.



## Bewegen

Elke maandagmiddag van 13.00u tot 14.00u wordt er gesport in de gymzaal o.l.v. onze deskundige dorpsgenoot Bruce Kwinten. Het programma is aangepast aan onze leeftijd, waarbij het vooral gaat om het losmaken van de spieren en het soepel houden hiervan. Waarom is bewegen voor ouderen zo belangrijk?

Bewegen vertraagt botontkalking, waardoor je minder kans hebt op een botbreuk. Door te bewegen blijf je lenig en soepel en heb je minder kans om te vallen. Bewegen is goed voor je brein, je geheugen en het concentratievermogen. Door te bewegen krijg je een betere conditie en blijven je spieren sterker en voelt u zich lichamelijk en geestelijk fit. Ook op oudere leeftijd. Daarnaast helpt bewegen om langer zelfstandig te kunnen blijven leven.

Er komt ook steeds meer bewijs, dat bewegen het risico op het ontstaan van dementie vermindert en het proces van Alzheimer vertraagt.

Dus: mocht u nog getwijfeld hebben om hieraan deel te nemen? Er zijn redenen genoeg om nu de stap te zetten. En het is nog gezellig ook! Alle huidige deelnemers zijn heel enthousiast. Er is nog plaats voor meer deelnemers.

Kom vrijblijvend een keertje kijken of het iets is voor u. Ook als u geen lid bent van KBO bent u welkom.



## Dinsdagmiddagsoos

Op dinsdagmiddag van 13.30u tot 17.00u bent u welkom in het Dorpshuis om samen met anderen een kaartje te leggen. Er wordt momenteel vooral gerikt, maar andere kaartspelletjes kunnen natuurlijk ook.

Iedereen is van harte welkom, ook als je geen lid bent van de KBO.

## Een nieuw jaar, een nieuwe nieuwsbrief

ONS Actueel heeft een zusje gekregen: ONS Mailmagazine. Alle leden van KBO-Brabant waarvan het mailadres bekend is hebben inmiddels de eerste editie ontvangen. Het digitale magazine met artikelen, productaanbiedingen, uitjes met voordeel en puzzels is een gratis extraatje voor de leden, als aanvulling op het gedrukte ONS Magazine. Ter info: leden die het Mailmagazine niet meer wensen te ontvangen, kunnen zich eenvoudig afmelden door op de link die onderaan in elk Mailmagazine staat te klikken.

Met de lancering van het maandelijkse ONS Mailmagazine wordt de verschijningsdata van ONS Actueel aangepast. Tot dit jaar verscheen ONS Actueel donderdags om de twee weken. Vanaf nu wordt ONS Actueel niet meer op een vaste dag verzonden, maar op het moment dat er nieuws is voor kaderleden en vrijwilligers. Zoals nu: in deze ONS Actueel leest u de data voor de cursussen van 2024. En u treft in deze ONS Actueel de data aan van de KBO-Vitaliteitsdagen die dit voorjaar worden gehouden en het vergaderrooster van KBO-Brabant.



## ONS Magazine

ONS Magazine valt elf keer per jaar bij 120.000 leden op de mat, met daarin mooie interviews en reportages, interessante achtergrondartikelen, ontspanningstips en voordeelacties. Zo bent en blijft u op de hoogte van thema's die van belang zijn voor senioren. Heeft u behoefte aan informatie over een bepaald onderwerp, een klacht of een suggestie? Dan hoort de redactie graag van u! U kunt contact opnemen met Jacqueliën Cuppers, [redactie@onsmagazine.nl](mailto:redactie@onsmagazine.nl), 073 – 303 64 41.

## ONS digitaal lezen? Dat kan!

Leden kunnen het laatst verschenen nummer of de voorgaande edities van ONS Magazine digitaal lezen op <https://onsmagazine.nl/>. U moet daarvoor wel een ledenaccount hebben. Dat kunt u eenvoudig aanmaken. Ga naar <https://onsmagazine.nl/>

Bent u slechtziend, en wilt u een PDF ontvangen die bruikbaar is om ONS Magazine te laten voorlezen, stuur dan een mailtje naar [redactie@onsmagazine.nl](mailto:redactie@onsmagazine.nl). Er wordt dan gezorgd, dat u maandelijks zo'n PDF ontvangt. Deze gratis service is alleen beschikbaar voor leden.

## Foto #2

Oplossing vorige foto: **Bruggerdijk 3**  
Er zijn 3 goede inzendingen ontvangen.

Nieuwe foto.



Foto: Gerard Houben

Weet u de oplossing van de foto of puzzel, geef dit dan voor 15 februari door via [kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com](mailto:kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com) of een briefje in brievenbus Biestven 5.

## Puzzel #12

Oplossing vorige puzzel: **koufront**  
Er zijn 5 goede inzendingen ontvangen.

Nieuwe puzzel:

					3	2		
4			5			1		
5	7		2	6				
3	2	6		8				
				1			4	
					4		6	7
		9			1	4		
7			3	5				

© [www.puzzelpro.nl](http://www.puzzelpro.nl)

