

Seniorenvereniging

MAARHEEZE



APRIL 2023

NIEUWSBRIEF



Inhoudsopgave:

- Pag. 01 Voorblad
- Pag. 02 Inhoudsopgave
- Pag. 03 Van de bestuurstafel
- Pag. 04 / 05 Kennismaken met onze nieuwe beheerders
- Pag. 06 Muziek maken houdt mensen jong
- Pag. 07 Nieuwe exposities in Onze School
- Pag. 08 Paaslunch op tweede Paasdag / Gedicht Lente
- Pag. 09 Nog even ter herinnering
- Pag. 10 Uitstapje naar de Keukenhof
- Pag. 11 We gaan weer fietsen
- Pag. 12 / 13 De vrijwillige belastingadviseurs en belastinginvullers /
Aanmelden Cranendonckse Sportmix
- Pag. 14 / 15 Activiteitenoverzicht april 2023
- Pag. 16 / 17 Lezing genealogie
- Pag. 18 Cursus genealogie / Ledenmutaties
- Pag. 19 Informatiemiddag over cybercriminaliteit
- Pag. 20 Plant van de maand: Gemskers
- Pag. 21 Wist U dat....
- Pag. 22 /23 Het energieplafond (2) / Hand-verwen-moment
- Pag. 24 / 25 Prijspuzzel april 2023 / prijswinnaar puzzel maart 2023
- Pag. 26 Diverse gegevens / Contactpersonen activiteiten
- Pag. 27 Bestuurssamenstelling / Overzicht beheerders
- Pag. 28 Bijdrage Literatuurke geschreven door Hanneke Frenken

Nieuwsbrief nummer 5 MEI 2023

Inleveren kopij uiterlijk **zondag 16 april 2023** in de brievenbus
van Onze School of via email: nieuwsbrief.maarheeze@gmail.com

Onze School is altijd te bereiken via telefoonnummer 0495 623589

Adres: Stationsstraat 52 6026 CW Maarheeze

Website vereniging: www.seniorenverenigingmaarheeze.nl

Van de bestuurstafel



In de afgelopen maand is het de winter nog even gelukt om de kop op te steken en ons te verrassen met een pak sneeuw, maar op 20 maart is volgens de kalender toch echt de lente begonnen. We gaan de goede kant uit: het zonnetje laat zich steeds meer zien, de natuur komt weer tot leven, Pasen komt eraan, je voelt de lentekriebels opkomen.

Dat is een positief punt om deze Nieuwsbrief mee te beginnen.

Laten we deze positiviteit nog even vasthouden, er is zeker wat betreft onze seniorenvereniging nog wel meer positiefs te melden. Zoals de constatering dat het de laatste tijd steeds lekker druk en gezellig is in Ons Kwartier. Steeds meer mensen weten deze fijne ruimte te vinden en te waarderen. De prettige sfeer, de gastvrijheid en de ontmoeting met elkaar maken dat mensen zich er snel thuis voelen en graag terugkomen. We zijn blij met zoveel bezoek en zoveel gezelligheid met elkaar.

Positief is ook dat er veel animo is voor de activiteiten, die worden heel goed bezocht. Er is een groot en gevarieerd aanbod, waar de deelnemers een leuke of leerzame of gezonde tijdsbesteding aan hebben en veel plezier aan beleven. Ook in april staat er weer voor elk wat wils op het programma. Op de middenpagina's van deze Nieuwsbrief vindt u het overzicht en wellicht staat er ook voor u iets bij om aan mee te doen.

Nu het aantrekkelijker wordt om naar buiten te gaan, start op 6 april het fietsen weer. Peter en Harrie zorgen ervoor dat er weer leuke tochtjes gemaakt kunnen worden. Een aanrader dus!

Extra is dat er deze maand ook een echte lentedagtocht plaats vindt, waar u elders in deze Nieuwsbrief meer over kunt lezen.

We gaan er samen een mooie aprilmaand van maken. We wensen u en onszelf een fijne tijd toe met veel ontmoetingen en leuke contacten en elke dag iets, groot of klein om blij mee te zijn!

Het bestuur.

Kennismaken met onze nieuwe beheerders

Nadat Willem van Gijzel besloot te stoppen als beheerder hebben we onze zoektocht naar nieuwe beheerders intensief voortgezet en gelukkig zijn er inmiddels twee personen gevonden die deze taak op zich willen nemen.

Als eerste hebben we Theo la Vallette gestrikt, hij woont al heel wat jaren in Maarheeze, is nog niet zo lang met pensioen en ook pas lid, maar voelde zich direct thuis bij ons en stelt zich kort even voor:

Hallo,

Ik zal me even voorstellen:

Ik ben Theo la Vallette en op dinsdagmorgen ben ik de nieuwe beheerder op Onze School.

Ik heb twee zonen uit een vorig huwelijk en twee kleindochters Sophie en Lizzy. Zij wonen in Eindhoven.

Sinds 2003 woon ik in Maarheeze op de Veenpluisstraat, mijn partner Joke Alleman is in 2014 bij mij komen wonen.

Mijn werkzame leven heb ik voor een groot deel doorgebracht bij Diervoeders ABZ in Eindhoven. Ik heb daar 30 jaar gewerkt als controleur van grondstoffen, die per auto of boot aangeleverd werden.

Als hobby help ik graag als vrijwilliger bij kartwedstrijden, doe dit voornamelijk in Genk, vaak samen met mijn zoon. Soms gaan we ook wel naar Frankrijk of Duitsland.



Graag tot ziens in Onze School!

De tweede beheerder die we gestrikt hebben is Tina Spoorenberg.



Tina hoeft zich niet meer voor te stellen, omdat zij al enige tijd op onregelmatige momenten gastvrouw is en zich, toen ze daar mee begon, voorgesteld heeft.

Zij is het die als de rechterhand van Frits voor de prijzen zorgt op onze kaartavonden. Bovendien is Tina de moeder van Xandra en Ymke onze “bijna vaste” hulpen tijdens de vrijdagavondtentjes.

Voorlopig is Tina de beheerder op de woensdagochtend nu Wendy, om medische redenen, de komende tijd is uitgeschakeld.

Wij als bestuur zijn heel blij met deze nieuwe beheerders en wensen hen veel succes en heel veel plezier met hun nieuwe taak.

Muziek maken houdt mensen jong

Hallo allen,

Ik ben Marcel Heijnsbroek, 66 jaar. Vanaf de start van dit jaar ben ik lid van de seniorenvereniging in "Onze School". Onlangs las ik in het KBO magazine Noord-Brabant een artikel met de titel "Muziek maken houdt mensen jong". Dit bracht bij mij het idee naar boven te onderzoeken of er bij u animo bestaat samen met mij jong te blijven en een (huis)band te vormen. Zoals u op de foto kunt zien speel ik basgitaar. Vanaf 2015 oefen ik en ben ik in een aantal bandjes bassist geweest.



Voor de band zoek ik in eerste instantie enthousiaste mensen op: drums/cajon, zang (m/v), gitaar (elektrisch/akoestisch), keyboard. Saxofoon, mondharmonica, mandoline, accordeon zijn ook inpasbaar.

Ik heb van onze voorzitter, Arno Baks, begrepen dat er in het gebouw van "Onze School" gelegenheid is om te oefenen. Een ieder zal een eigen instrument dienen mee te nemen.

Als er bij u interesse is mee te doen dan kunnen we daarover van gedachten wisselen.

Telefonisch: 06-29 47 23 81,

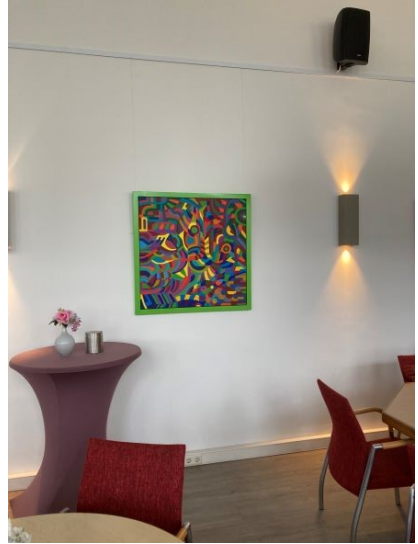
per mail: marcelheijns@hotmail.com

persoonlijk: Sneppendijk 36, Maarheeze

Nieuwe exposities in Onze School

Na de zachte kleuren van de etsen van Gré Rozenveld hangen er nu de bonte schilderijen van Dennis van Geldrop (u weet wel de zoon van....). Het geheel knalt eruit en past prima in deze tijd van het jaar waarin het leven steeds meer kleur krijgt. Kom ook dit weer eens bekijken en bewonderen.

Dennis maakt voornamelijk hele grote werken waar we vrolijk van kunnen worden, Ons Kwartier ziet er dan ook heel anders uit dan anders.



In onze vitrines in de hal en bij de entree aan de Stationsstraat hangt en staat, na het kleine keramiek van Karin Neggers, nu heel veel mooie glas-in-lood kunstwerken gemaakt door Guus Dircks. (U kent hem nog van vroeger, toen er nog kattenkwaad werd uitgehaald).

Het maken van glas-in-lood objecten is een hobby van Guus, die hij al jaren beoefent en door de tijd is hij een ware kunstenaar geworden die al vaak in opdracht speciale stukken heeft gemaakt. Glas-in-lood bewerken is niet iets dat je zomaar even doet en vraagt heel veel geduld en oefening voor het echt iets moois wordt. Weer een reden dus om eens binnen te lopen in Onze School.



Paaslunch op tweede Paasdag

Vanaf 12.00u is Ons Kwartier open en staan koffie en thee klaar. Zo tegen 12.30u is het lunchtijd en kan er gegeten worden. Laat u verrassen op deze hopelijk zonnige dag en kom gezellig aanzitten.

Inschrijven en betalen kan tot woensdag 5 april 17.00u, maar vol is vol en bij te weinig aanmeldingen gaat het helaas niet door. Door de komst van het vrijdagavond etentje, zijn de zondagse lunches verdwenen maar zo af en toe gaan we ze gewoon weer organiseren. Wij hebben er zin in en we hopen dan ook veel oude bekenden, maar ook nieuwe gezichten te zien op tweede Paasdag.

De kosten voor deze lunch bedragen €10,00 inclusief koffie en of thee. Vergeet u niet uw toegangskaartje te vragen mochten wij dit vergeten te geven!



LENTE

Crisis, bezuinigen, doemdenkers voorop
Maar kijk om je heen, alles staat weer in de knop
En straks barst het los, in geuren en kleuren
Wie daarvoor oog heeft, geniet echt voor nop

Laat je niet ontmoedigen door een beetje tegenslag
De natuur geeft cadeautjes, elke dag

Maart 2012
Lisa Naus
www.lisanaus.nl

Nog even ter herinnering

Bloemschikken:

We gaan nog een keer bloemschikken op woensdag 5 april, met max. 10 personen. Neem je eigen vaasje, potje of wat dan ook mee en natuurlijk zelf ook bloemetjes en eventueel wat versierselen, zoals kleine paaseitjes etc.

Wij zorgen voor wat groen, de oasis en natuurlijk voor de sfeer!
Wie bracht er de verse appeltaart ook al weer mee?

Handmassage training:

Er zijn nog plaatsen beschikbaar op woensdagmiddag 12 april vanaf 14.00u om de cursus te volgen die wordt gegeven door Tilly L'Abée.

Zie ook pag. 23 in deze Nieuwsbrief.

Muziekmiddagen:

Als u dit leest is het **Trio Mousai** al op bezoek geweest, maar op het moment van schrijven (zondag 19 maart) moet het allemaal nog gebeuren, vandaar geen verhaaltje over hoe het was, in deze Nieuwsbrief.

Wel kunnen we u nu voorbereiden op de komst van het **Seniorenorkest Cranendonck** dat op woensdag 10 mei acte de présence geeft en ons weer komt vermaken. De kosten voor deze middag, die om 14.00u begint bedragen voor leden €5,00 en voor niet-leden €7,50. Aanmelden en betalen kan vanaf nu en vergeet u niet om uw toegangskaartje te vragen na het betalen!

Zaal open en inloop vanaf 13.30u.

De Coconblazers :

De Coconblazers die hun optreden in maart de mist in zagen gaan op zo ongeveer de enige sneeuwdag van deze winter, komen hun concert inhalen op woensdag 14 juni. Bewaar uw kaart dus goed, want u kunt het concert dan alsnog bezoeken.

Uitstapje naar de Keukenhof

Zoals u heeft kunnen lezen in 'van de bestuurstafel' komt het volgende uitstapje er al weer aan. We gaan op veler verzoek naar de Keukenhof in Lisse. Dit zal plaatsvinden op woensdag 3 mei.

Even informeren in Ons Kwartier, direct inschrijven en de machtiging ondertekenen, zodat de penningmeester het geld kan innen.

We vertrekken om 08.30u vanaf onze school, gaan onderweg koffiedrinken, zijn tegen 12.00u in de Keukenhof en vertrekken daar om 16.00u voor een rondrit langs de bollenvelden.

Omstreeks 18.00u zijn we dan bij het adres voor ons diner en we hopen dat de bus uiterlijk 22.00u de parkeerplaats op de Oude Boom oprijdt.

In de Keukenhof kunt u zelf gaan lunchen of u neemt een eigen lunchpakketje mee.

De kosten voor deze dag bedragen €72.50 incl. het bedankje voor de chauffeur.



We gaan weer fietsen....



Al vele jaren gaat de fietsgroep van onze seniorenvereniging in de maanden april tot en met september elke donderdag gezellig een middagje fietsen.

's Middags om half 2 komt de groep bij elkaar bij Onze School. De laatste jaren is de groep niet zo groot.

We gaan niet alleen fietsen om fit te blijven, ook voor de gezelligheid. Maar wel alleen als het droog weer is. Wie zin heeft gaat mee, iedereen die wil mag mee. U mag dus ook.

Het fietstochtje gaat altijd naar een gezellig terras waar we pauzeren voor een kopje koffie of een drankje. Waar fietsen we dan zoal naar toe? Hier onze top tien fietsbestemmingen.

Achelse Kluis.....Heidecafé Strabrechtse Heide.....Daatjeshoeve
.....Jorine's Theetuin.....Café DennenoordWeerterbergen.....
Hof van SchoorSomereense VennenBuitencentrum De Pelen (foto)
.....Boerderijcafé van Meijl

De vrijwillige ouderenadviseurs en belastinginvullers

Zij zijn leden van onze Seniorenvereniging en treden op als belangenbehartigers voor senioren. Via KBO Brabant hebben zij een opleiding gevolgd om als vrijwillige ouderenadviseur/belastinginvuller te kunnen werken. Zij worden regelmatig bijgeschoold op terugkomdagen. Vanuit KBO Brabant worden zij continu op de hoogte gehouden van nieuwe ontwikkelingen op het gebied van zorg en welzijn.

1. Jan Alders, Meidoornstraat 4, telefoon 591973 (ouderenadviseur en belastinginvuller).
2. Arno Baks, Kijkakkers 70, telefoon 592019, (ouderenadviseur en belastinginvuller).
3. Harrie van Horne, Emmalaan 7, telefoon 592173 (ouderenadviseur).
4. Willy Kuipers-Vrijsen, Stationsstraat 64, telefoon 06 133 13 407 (ouderenadviseur).
5. André Oud, Violierstraat 7, telefoon 591337 (ouderenadviseur en belastinginvuller).
6. Ger Thijssen, Bruine Akkers 181, telefoon 592550 (belastinginvuller).
7. Jos van Veldhoven, Sterkselseweg 14, telefoon 593270 (ouderenadviseur en belastinginvuller).

Wat kan de ouderenadviseur en belastinghulp voor u doen?

Als u vragen hebt op het gebied van wonen, welzijn, zorg, financiën of belastingen kunt u een beroep doen op de ouderenadviseur/belastinginvuller.

Zij kunnen u met raad en daad bijstaan door o.a.:

1. Vragen en problemen met u op een rijtje te zetten.
2. Informatie en advies te geven.
3. Samen met u naar een oplossing te zoeken.
4. U te begeleiden tot die oplossing bereikt is.
5. Hulp te bieden bij uw belastingaangifte.

De ouderenadviseur/belastinginvuller kan voor u contact opnemen met instanties, brieven voor u schrijven, formulieren voor u invullen en/of de weg wijzen naar andere voorzieningen. Ook een familielid, mantelzorger of kennis kan contact opnemen met de ouderenadviseur/belastinginvuller.

U kunt de ouderenadviseurs bellen voor een afspraak. Indien gewenst komen zij bij u thuis. Uw informatie wordt vertrouwelijk behandeld.

Meld je nu aan!

CRANENDONCKER
Sportmix

**Sport en bewegen
voor 55+**

Hoe schrijf ik mij in?

- Ga naar www.clubcraan.nl
- Download het aanmeldformulier en vul digitaal in
- Stuur op naar beweegcoach Evi via e.golsteijn@landvanhorne.nl

Lukt het niet? Neem dan contact op met Evi op 06-43456447. Zij helpt u graag verder!

Activiteitenoverzicht maand april 2023

Huiskamertijden ma t/m vrij van 10.00 tot 12.30 uur, in Ons Kwartier. De huiskamer is vrij toegankelijk voor iedereen, jong, oud, lid of geen lid, iedereen is welkom en er is verse koffie. Ons Kwartier is op werkdagen geopend van 10.00 tot ongeveer 16.30 uur, 's middags vanaf 12.30 uur speciaal voor leden.

Wekelijks terugkerende activiteiten seniorenvereniging

Maandag	09.00	tuinieren
	10.00	kleuren voor volwassenen
	13.30	sjoelen
Dinsdag	10.00	volksdansen
	13.00	mannen van metaal
	13.30	gezond bewegen
	13.30	vrij kaarten, sjoelen, darten, rummikub etc.
Woensdag	13.30	koersballen
Donderdag	10.00	darten
	13.30	fietsen
	13.30	biljarten competitie leden de Doorzetters
	14.00	haakaan
	19.30	kaarten competitie: rikken en jokeren
Zondag	09.00	lange wandeling
	10.00	korte wandeling

Bijzondere activiteiten in april

Maandag 03	13.30	repair café
Woensdag 05	13.00	paas bloemschikken max. 10 personen aanmelden voor vrij 31/03 12.00u
Donderdag 06	13.30	start fietsseizoen
Vrijdag 07	09.30	fotoclub
Maandag 10	12.00	paaslunch min. 20 personen aanmelden tot woe 05/04 17.00u
Dinsdag 11	11.00	bakkie troost
	12.00	eetpunt 1 aanmelden voor vrij 07/04 12.00u
	19.30	bestuursvergadering
Woensdag 12	14.00	handmassagecursus max. 12 personen aanmelden voor vrij 07/04 12.00u

Vrijdag 14	13.30	kienen
Zondag 16	24.00	inleveren copy Nieuwsbrief
Dinsdag 18	19.00	filmavond 'Schindlers List' (3+ uur) aanmelden
Vrijdag 21	17.30	vrijdagavondetentje aanmelden voor vrij 14/04 12.00u
Maandag 24	19.30	leesclub
Dinsdag 25	12.00	eetpunt 2 aanmelden voor vrij 21/04 12.00u

Bijzondere activiteiten in mei

Woensdag 3 mei		uitstapje Keukenhof aanmelden zo snel mogelijk
Woensdag 10	14.00	Seniorenorkest Cranendonck aanmelden voor vrij 05/05 12.00u

ALGEMEEN:

De zondagse wandelingen starten en eindigen bij Onze School. Om 09.00u de lange wandeling en om 10.00u de korte wandeling. Aanmelden is niet nodig, maar ben wel op tijd aanwezig.

De biljarts kunnen tijdens de huiskameruren door leden en niet-leden worden gereserveerd. 's Middags zijn de biljarts alleen voor leden en op de donderdagmiddag alleen voor leden van biljartclub "de Doorzetters". Voor het reserveren geldt maximaal ½ uur per persoon, dus 2 personen mogen één uur reserveren en 3 personen 1 ½ uur. Is er daarna niet gereserveerd dan kan er nog doorgespeeld worden, tenzij zich iemand meldt om te komen spelen. Tijdens speciale activiteiten kan er niet gebiljart worden.

We gaan er vanuit dat bij een activiteit, waarvoor betaald moet worden, dit direct bij het inschrijven gebeurt of na telefonische aanmelding ruim vóór de uiterste aanmelddatum. Bij niet tijdige betaling kan uw aanmelding geschrapt worden als er aanmeldingen zijn voor de reservelijst.

Aanmelden betekent betalen en als u zich wilt afmelden, dan moet dat gebeuren voor die uiterste aanmelddatum. Daarna is het helaas onmogelijk om geld terug te geven, u kunt in zo'n geval eventueel zelf voor vervanging zorgen. We gaan door met de uitgifte van entreekaartjes voor betaalde activiteiten, dus vraag naar uw kaartje als u komt betalen.

Zoals u inmiddels weet is het vrijdagavond etentje af van de vaste laatste vrijdag van de maand en gaat er op wisselende vrijdagen gegeten worden.

Lezing genealogie

Op vrijdagmiddag 24 februari hebben we met zo'n 20 personen een lezing gevolgd van Louis Hartman. Louis beoefent al jarenlang genealogie als hobby, hij heeft dus heel wat ervaring opgedaan en kan er veel over vertellen. Genealogie of stamboomonderzoek houdt in het zoeken naar je voorouders en naar de afstamming van je familie.



In deze lezing heeft Louis informatie gegeven over hoe je zou kunnen beginnen aan je eigen stamboomonderzoek en daarnaast heeft hij verteld over de zoektocht die hij zelf gedaan heeft naar zijn voorouders. Als je je eigen familiegeschiedenis inzichtelijk wil maken, dan is de eerste stap het raadplegen van familieleden die nog dingen over vroeger weten te vertellen. De volgende stap is de oude schoenendoos met foto's, bidprentjes en misschien nog een trouwboekje of bepaalde aktes. Na deze eerste stappen wordt het tijd om de archieven in te duiken. Denk aan het archief in Den Bosch. De informatie die daar te vinden is bestaat bijvoorbeeld uit persoonskaarten, gegevens burgerlijke stand en bevolkingsregisters. Volgens Louis zijn de archiefmedewerkers meestal best bereid om de bezoekers met raad (en soms zelfs met daad) bij te staan.

Vroeger moest er vaak heel wat gereisd worden om verder te komen met het stamboomonderzoek. Op allerlei plekken moest je zijn om archieven uit te pluizen. Dat is nu wel wat gemakkelijker geworden, simpelweg door te zoeken op internet. Met sites als www.genver.nl, www.wiewaswie.nl of Delpher kun je een heel eind komen. "Aldfaer" is een gratis programma waar je stamboomgegevens vast kunt leggen. Louis gebruikt zelf PRO-GEN. De zoektocht van Louis naar zijn familiegeschiedenis heeft hem gebracht tot voorouders in de eerste helft van de 18^{de} eeuw. Hij heeft laten zien welke stappen hij daarvoor gezet heeft en welke documenten hij gevonden en geraadpleegd heeft om steeds weer een stap verder te komen. Aan de hand van de gevonden gegevens kun je ook opmerkelijke gebeurtenissen of interessante verhalen over je voorouders tegenkomen. Louis heeft daar enkele voorbeelden van verteld. Naast het zover mogelijk teruggaan in de tijd is dit een leuk onderdeel van de hobby genealogie. Je krijgt ook een beeld van hoe je voorouders geleefd hebben zoveel jaren geleden en dat maakt het extra interessant. En dat geldt ook voor de lezing van Louis. Die was interessant en inspirerend, we hebben heel wat geleerd.

Bedankt daarvoor Louis.



Cursus genealogie “Ontdek je eigen verborgen verleden”

Leer onder leiding van Louis Hartman in 5 avonden je eigen stamboom maken. Louis heeft enkele jaren geleden in “Ons Kwartier” een cursus “Genealogie voor beginners” gegeven. De deelnemers daaraan zijn daar heel positief over. Louis is bereid om nogmaals zo’n cursus te geven als daar voldoende belangstelling voor bestaat. De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van 1½ uur en wordt afgesloten met een bezoek aan het archief in Den Bosch. De kosten bedragen € 35,- voor de 5 bijeenkomsten. Mocht u belangstelling hebben om zo’n cursus te volgen, of wilt u wat meer informatie daarover hebben, dan kunt u contact opnemen met Louis via e-mail: l.hartman@chello.nl; of tel (0495) 59 33 87 of 06-15020580.

Ledenmutaties februari / maart

Hertelijk
Welkom!

Wij zijn blij als nieuwe leden te mogen begroeten:

Nelleke van Nunen, Thieu Peeters,
Ineke Peeters-Nibbelke, Wim van Bilsen,
Peter van Dijk, Jeanine van Dijk-Franssen

Wij hopen dat jullie je snel thuis voelen bij onze vereniging en wij ontmoeten jullie heel graag bij een van onze activiteiten.

Afmelding / Bedankt

Floortje Dreesen


Sterkte

***In de afgelopen periode hebben wij wegens
overlijden afscheid moeten nemen van:***

Ad Heesakkers, Trees van den Eijnde-Reinders

Wij wensen de nabestaanden heel veel sterkte om dit verlies te verwerken.

Informatiemiddag over cybercriminaliteit was een groot succes!

Dat dit onderwerp een grote groep mensen aan zou spreken hadden we wel gedacht. Maar dat de opkomst zó groot zou zijn overtrof ook onze verwachtingen.

Een kleine 100 geïnteresseerden hebben aandachtig geluisterd naar de informatie van onze wijkagent Rob van Bommel en zijn collega David van Eijk, waarbij volop tips en adviezen gegeven werden. Er was zeker ook ruimte om vragen te stellen, waar dan ook



goed gebruik van werd gemaakt. Er kwamen écht goede vragen uit het publiek. We hopen dat we de aanwezigen bewust hebben kunnen maken van wat je zoal kan doen; zoals bijvoorbeeld een goed antivirusprogramma op je pc installeren of hoe je het e-mailadres van een onbekende afzender kunt checken. Er werd ook aandacht besteed aan wat je vooral **niet** moet doen.

Een bank zal bijvoorbeeld **nooit** om je pincode vragen en **nooit** een medewerker langs sturen om je bankpas op te halen. Weet dus wanneer om deze zaken gevraagd wordt, je te maken hebt met een oplichter en verbreek direct de verbinding.

Wat we in ieder geval hopen te hebben bereikt is dat er op 'n moment van een "niet pluis gevoel" ergens een belletje gaat rinkelen en men hulp in gaat schakelen van iemand die men vertrouwt. Dan heeft deze middag in onze ogen het doel bereikt.

Ik wil onze wijkagent Rob van Bommel en zijn collega David van Eijk dan ook heel hartelijk bedanken voor deze informatieve middag en ook de Seniorenvereniging voor haar gastvrijheid en tenslotte alle aanwezigen voor hun komst.

Marina Bukkems- te Dorsthorst
Sociaal Makelaar Maarheeze

Plant van de maand: Gmskers

In het Latijn: *Hutchinsia Alpina*, genoemd naar de Ierse Ellen Hutchins vanwege haar uitgebreide studie naar deze plant. Alpina omdat de bakermat van deze plant de Alpen is, en trouwens ook de Pyreneeën. Naar de naam Gmskers is het raden: misschien vinden de gemzen in de bergen de plant wel lekker!

Gmskers is een kleine plant, ziet er fragiel uit maar is oersterk. Kan tegen schaduw, zon, droogte en kou tot -20. Al in januari

kun je de eerste bloemen zien: wit met 4 bloemblaadjes die kruislings tegenover elkaar staan. Daarom behoort hij tot de familie van de kruisbloemigen. Zoals trouwens veel soorten kers: kleine veldkers, tuinkers, waterkers enz. In maart staat de plant in volle bloei. Gmskers is zeer geschikt als rotsplant of bodembedekker. In de winter blijft hij groen. In de tuin van Onze School vind je hem onder de grote spar aan de voorkant.

Nel Meulman



Wist u dat.....

- De winter nu echt voorbij is, maar dat na een roerige maart maand, april doet wat hij wil. De zomertijd weer is ingegaan als u dit leest.
- De verkiezingsdag in Onze School een drukte van jewelste heeft opgeleverd en overdag ook heel wat extra koffie/thee drinkers.
- Er meer dan 1450 stemmen geteld moesten worden.
- De laatste beheerder van die dag pas rond half vier in de nacht het pand verliet, terwijl hij 's morgens om 07.00u ook al geopend had.
- Het toch raar is dat je dit voor "je lol" moet doen.
- We blij zijn met de 2 nieuwe beheerders, maar het heel jammer vinden dat Willem gestopt is.
- We hem nog wel regelmatig op school verwachten.
- Binnenkort hopelijk de terrastafels weer naar buiten kunnen.
- De jaarvergadering er aan zit te komen en we er dus nog niets over kunnen schrijven.
- We rekenen op veel belangstelling, ook al is er geen muziek na afloop.
- Er vast wel een drankje te krijgen is na afloop, dus even aanmelden en komen op 31 maart, inloop vanaf 13.30u.
- Onze tuinen al echt in voorjaarsstemming komen en de tuinploeg dus ook al enthousiast wordt.
- De bestelde marmeren voet voor het beeld in de gang nog steeds niet geleverd is, sterker nog we nu sinds kort weten dat die ook nooit zal komen. Er nu gezocht wordt naar een andere oplossing, maar we wel zeer teleurgesteld zijn, dat het zo gelopen is. Een kwestie van aan het lijntje gehouden worden.
- Er binnenkort nieuwe doppen onder de stoelen worden gemaakt, zodat het schuiven van de stoelen minder lawaai maakt en dat er ook nieuwe, handige, mooie, in te klappen tafels besteld zijn, ter vervanging van de zwarte tafels.
- We onze ronde tafels en de stamtafel zeker in ere houden.
- De biljarts een grote onderhoudsbeurt gehad hebben en voorzien zijn van een nieuw laken enz. .Bovendien de vloer onder de biljarts aangepast is, zodat alles weer pico bello in orde is.
- Onze biljarters daar hopelijk blij mee zijn, want het was een rib uit ons lijf, of te wel de verenigingskas.
- Er bij het volgende vrijdagavond etentje voor de eerste keer 50 gasten aan tafel zullen zitten en we dat heel spannend vinden.

Het Energieplafond (2)



Deze keer: hoe “verdwijnt” de energie uit onze woning!

Het gedrag van de bewoner(s) is natuurlijk van grote invloed op het energiegebruik, maar het begint natuurlijk toch met de kwaliteit van de woning.

In bijgaande figuur zien we de verliezen in een doorsnee woning:

Het dak:

De meeste “warmte” verdwijnt zoals u ziet door het dak, circa 30 %.

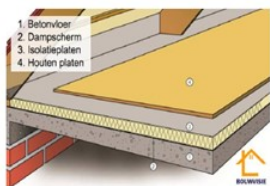
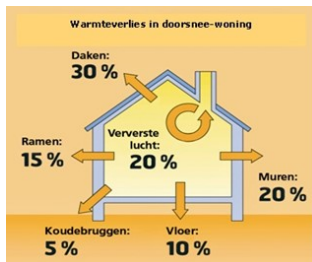
Het dak isoleren kan natuurlijk op meerdere manieren.

Bij nieuwbouw en grote renovaties worden dikke isolatie platen aangebracht, waarop dan de pannen komen. Ingrijpend en prijzig!

Maar met name vele ouderen wonen met 1 of 2 personen en gebruiken vaak de zolder verdieping als opslag.

Hier liggen mogelijkheden voor de doe-het-zelver om te isoleren!

Stel u zich voor: u legt op de zoldervloer aaneengesloten isolatieplaten en indien er veelvuldig op gelopen wordt, kun u goedkope panelen er op leggen als vloer!



Een isolatie die voor een flinke besparing zorgt!

Hebt u een planken zoldervloer, dan kunt u natuurlijk ook overwegen om onder de plankenvloer tussen de balken isolatie materiaal te spuiten (kan zelfs met een bladblazer!!).

De koude bruggen:

Koude bruggen zijn te vinden in oudere woningen, lateien boven de ramen en deuren, vensterbanken en dorpels en soms ook doordat er cement in de spouw geknoeid is. Als er koude bruggen gevonden worden (meestal met een warmtebeeldcamera), dan is enige creativiteit nodig om bijvoorbeeld middels bekleden oplossingen te vinden.

Volgende keer verder met ventilatie! **Doe er uw voordeel mee!**

Hebt u vragen, neem gerust contact op!

Henk Belgers Email: Henk@belgers.com

Telefoon: 0613702563

Energiecoaches Energie Coöperatie Cranendonck



Woensdagmiddag 12 april 2023, HAND-VERWEN-MOMENT

Waarom handmassage bij ouderen?

Handmassages stimuleren de doorbloeding van je handen, waardoor ze er jonger uit kunnen zien en ze lekker zacht worden. Een massage maakt je handspieren ook nog eens soepeler, waar je veel plezier van kunt hebben. De massage kan pijn verminderen, doorbloeding verbeteren, waardoor bewegen wat makkelijker wordt.

Handmassage zorgt voor verminderen van spierspanning en voorkomt verkrampt van de spieren. De gewrichten blijven langer soepel. Massage verlaagt de bloeddruk, vermindert angst, stress en spanning door het vrijkomen van serotonine en oxytocine.

Een handmassage is daarom niet alleen ontspannend maar kan ook zeer effectief zijn. Ondanks dat we alleen de handen zullen masseren heeft dit invloed op het hele lichaam en de geest. Het harmoniseert het lichaam door het zelf genezend vermogen en de weerstand te verhogen.

Programma woensdag 12 april 2023:

13.45u inloop vergaderruimte, kopje koffie/thee/water

14.00u start workshop (uitleg materiaal, contra-indicaties, reflexzones van de hand en massagetechnieken)

14.45u massage praktijk (groep 1)

15.30u korte pauze, kopje koffie/thee/water

15.45u massage praktijk (groep 2)

16.30u afsluiting, einde workshop

Interesse?

Op woensdag 12 april 2023 kunt ook u de basis voor een goede handmassage aanleren. De massage materialen voor deze dag worden beschikbaar gesteld door Tilly L'Abée. U mag **GRATIS** deelnemen aan deze workshop, er zijn voor u geen kosten aan verbonden.

Zelf meenemen: handdoek en goede zin!

Aanmelden kan tot vrijdag 7 april 12.00u

Zijn er vragen of onduidelijkheden, stel ze gerust aan Tilly via e-mail en/of telefonisch: massagepraktijk.feelit@gmail.com
telefoonnummer 06 159 403 00.

Samen zorgen we ervoor! **Leuk als u meedoet.**

F I L P P I N E

1		1	2			3								
	2							3	4					
	3	5					1							
		4			6									
	5				6									
6	7													
7	2													
8	1				4									
	9					8								
10		4			3		9						3	
		11			2				6					
		12	7	1		4								
	13	5		5										
		14												
15	8	3												
16				8										
17	9	1												

Omschrijving:

Gelijke cijfers zijn gelijke letters

1) ander woord voor klaproos 2) boom voor klompen en lucifers
3) allerheiligenbloem 4) prikplant met paarse bloemen 5) prikstruik voor Kerstmis 6) pispotje 7) ander woord voor vlambloem 8) bloem van Prins Bernard 9) plant met brandharen 10) damesjas 11) papaver 12) grote bloem in de vijver 13) vroeger voor bij de koffie (Buisman) 14) keukenkruid 15) muil van de koning der dieren 16) bloem voor corso Valkenswaard 17) meizoentje

Stuur uw oplossing (de gele balk) per **post of email** naar de **redactie van de Nieuwsbrief** voor **zondag 16 april** (inzenddatum kopij nieuwsbrief volgende maand). **Zie pagina 2 voor inzendadres**

Vermeld duidelijk uw naam, adres en telefoonnummer.

De goede inzender wordt beloond met bonnen tot een waarde van **€10,00 af te halen in Ons Kwartier** en te besteden in Ons Kwartier.

Bij meerdere goede oplossingen wordt de prijswinnaar middels loting bekend gemaakt. Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd.

Redactieleden en bestuursleden zijn van deelname uitgesloten.

De prijswinnaar wordt in de eerstvolgende Nieuwsbrief bekend gemaakt.

Oplossing en prijswinnaar puzzel Nieuwsbrief maart 2023

Oplossing is **LENTEZONNETJE** en de winnaar is **Rudi Klaus**



We wensen alle lezers heel gezellige en zonnige Paasdagen toe!

Seniorenvereniging Maarheeze Belangenvereniging voor 50+

IBAN Banknummer: NL45 RABO 01307.05.969

Opgericht 10 maart 1960 Ingeschreven bij K.V.K.-Eindhoven nr. 17229531

Contributie: € 20,= per jaar

Inschrijven: d.m.v.: inschrijfformulier te verkrijgen bij het secretariaat of in Ons Kwartier en inleveren in Ons Kwartier.

Afmelden: gaarne **schriftelijk óf via email** bij de ledenadministratie:

Schriftelijk: Peter Joppen, Bruine Akkers 17, 6026 DL Maarheeze.

Via email: phwjoppen1946@kpnmail.nl óf ons.kwartier@kpnmail.nl

Contactpersonen activiteiten:

Bezorging Nieuwsbrief en Ons: Martien Heesterbeek tel 0495 592255

Biljarten: Martien Heesterbeek tel 0495 592255

Bloemschikken: Rita Masselink 06 295 085 40

Darten: Frans Timmermans tel 06 214 301 61

Eetpunt 1: Willy Kuipers tel 06 133 134 07

Eetpunt 2: Wil Thijssen tel 06 537 498 80 of 0495 592550

Fietsen: Peter Joppen tel 0495 593247

Fotoclub: Anja Matheeuwsen, anja@luckymail.com

Gezond bewegen: Diana Guns-van Casand tel 06 135 032 78

Haakaan: Maria Nooijen tel 06 201 151 52

Kaarten: Leo Dekkers tel 0495 592387

Kienen: Mariet van Geldrop tel 0495 592699

Kleuren voor volwassenen: Diana Peskens tel 0495 591741

Koersballen: Angeline van Diesen tel 0495 591502

Leesclub: Wil Thijssen tel 0495 592550

Lief en Leed: Anny Belgers tel 06 208 497 66

Mannen van metaal: André Thirion tel 06 171 516 99

Nieuwsbrief: Andre Meulman tel 0495 592276

Repair Café: Jan Slegers tel 06 334 367 41

Sjoelen: Frans Timmermans tel 06 214 301 61

Tuinieren: Leo Vos tel 0495 592264

Volksdansen: Anny van Weert tel 0495 593728

Voorzitter Werkgroep Ouderenadviseurs: André Oud tel 0495 591337

Vrij kaarten op dinsdag: Harrie van Horne tel 0495 592173

Wandelen op zondag: Gerrit van Hees tel 06 513 457 31

Bestuurssamenstelling Seniorenvereniging Maarheeze

Voorzitter:

Arno Baks, tel 06 519 720 59, email: arnobaks@upcmail.nl

Secretaris:

Willy Kuipers, tel 06 133 134 07,
email: seniorenverenigingmaarheeze@gmail.com

Penningmeester:

Frits van Meijl, tel 06 291 326 31, email: frits.van.meijl@gmail.com

Voorzitter Activiteitencommissie en Algemene Zaken:

AnneMarie van Kuijk, tel 06 360 400 19,
email: annemarievankuijk@gmail.com

Contactpersoon Communicatie, Nieuwsbrief en Website:

Wil Thijssen , tel 06 537 498 80 email: wil.thijssen.hendriks@gmail.com

Contactpersoon namens de beheerders:

Vacature

Overzicht beheerders Onze School - Tel. Onze School 0495 623589

Maandagochtend	Huub Peskens	tel 06 304 392 05
Middag	Hetty Winkelmolens	tel 06 543 200 70
Late middag	Hans van den Akker	tel 06 274 488 51
Avond	Harrie van Horne	tel 06 431 514 50
Dinsdagochtend	Theo la Vallette	tel 06 134 514 88
Middag	Harrie van Horne	tel 06 431 514 50
Woensdagochtend	Tina Spoorenberg	tel 06 535 915 02
Middag	Beppie Draad	tel 06 365 417 22
Donderdagochtend	Paul Linders	tel 06 156 812 59
Middag en Avond	Frits van Meijl	tel 06 291 326 31
Vrijdag	Gerrit van Hees	tel 06 513 457 31
Reserves	Arno Baks	tel 06 519 720 59
	AnneMarie van Kuijk	tel 06 360 400 19

Zaterdag en zondag wisselende diensten

Deze maand een bijdrage van Literatuurke van Hanneke Frenken.

Gebaseerd op het Boekenweek thema; Ik ben alles.

Het geheel van wat is,

Uit dezelfde bron ontstaan,
Atomen en sterrenstelsels,
Niets kan ooit verloren gaan,

Onbeschrijfelijke perfectie,
Tot deeltjes miniklein,
Want als er één ontbreekt,
Zal de schepping niet meer hetzelfde zijn,

Universele oorsprong,
Nooit verloren,
Voor altijd en eeuwig,
Zal het geheel bij elkaar horen,

Jij vormde jezelf uit alles,
Waaruit ook mijn bestaan is geweven,
In omnia,
Een mysterie van het leven.

