

Seniorenvereniging

MAARHEEZE



MEI 2021

# NIEUWSBRIEF



## **Inhoudsopgave:**

Pag. 01 Voorblad

Pag. 02 Inhoudsopgave / Ledenmutaties

Pag. 03 / 04 / 05 Van de bestuurstafel

Pag. 06 / 07 Harrie Biemans stopt na 10 jaar als notulist

Pag. 08 Plant van de maand: de Schoenlappersplant

Pag. 09 Ruilbibliotheek en Puzzelruilpunt in Onze School

Pag. 10 / 11 Gedicht voor Brabantse mutsen !

Pag. 12 Kruiswoordraadsel mei 2021

Pag. 13 Omschrijving kruiswoordraadsel / prijswinnaar puzzel april 2021

Pag. 14 / 15 Campagne Senioren en Veiligheid

Pag. 16 / 17 / 18 / 19 7 Oefeningen voor kracht en balans

Pag. 20 Rubriek vraag en aanbod

Pag. 21 Digitale platforms, welke past bij U?

Pag. 22 Diverse gegevens / Contactpersonen activiteiten

Pag. 23 Bestuurssamenstelling / Beheerdersoverzicht

Pag. 24 Bijdrage Literatuurke

\*\*\*\*\*

## **Nieuwsbrief nummer 06 juni 2021**

Inleveren kopij uiterlijk **zondag 16 mei** in de brievenbus Floralaan 17 óf  
via email: [nieuwsbrief.maarheeze@gmail.com](mailto:nieuwsbrief.maarheeze@gmail.com)

\*\*\*\*\*

## **Ledenmutaties maart/ april 2021**

### **Nieuwe leden, die we van harte welkom heten**

Mw. A.H.C.M. van Weert-van der Meijden,

Mw. G.J.M. Verdonk-Maas,

### **Verhuizing:**

Mw. E.C.M. Huijbregts – Herbers

Mw. J B.G. de Jongste - Huizinga,

Mw. G.P.W. Sanders

### **Opzegging:**

Mw. G.J.L.Q. Emmers- Nijhof

### **Overleden:**

Dhr. T. Mulder

Wij wensen de nabestaanden heel veel sterkte met dit verlies

### **Van de bestuurstafel:**

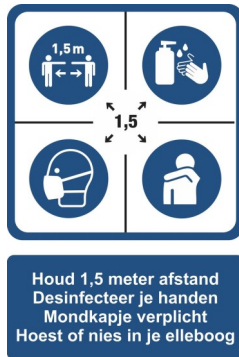
De laatste keer dat we bij een bestuursvergadering rond de tafel gezeten hebben (uiteraard op ruime afstand van elkaar) was half april. Het was een vergadering waarin een soort van opluchting voelbaar was, iedereen werd er een beetje blij van en dat werd ook uitgesproken. Waar dat vandaan kwam kunt u misschien wel raden: eindelijk konden we weer wat meer concrete plannen maken.

We zijn als bestuur altijd positief gebleven, de hoop op betere tijden voor onze Seniorenvereniging hebben we nooit verloren. Maar nu al zoveel van onze leden een eerste vaccinatie (en wellicht ook al een tweede) gehad hebben, wordt het licht aan het eind van de tunnel steeds helderder en zien we de mogelijkheden om iets te organiseren dichterbij komen. En dat is waar we heel erg veel zin in hebben en wat ons op de vergadering een blij gevoel gaf. Wat fijn zal het zijn als we eerst ons terras en hopelijk snel gevolgd met "Ons Kwartier" weer kunnen openen, elkaar weer kunnen ontmoeten, elkaar kunnen vertellen hoe het gaat en samen leuke activiteiten kunnen doen. Het gelukkigste leven voor ons mensen is toch samenleven en helemaal als dat weer kan zonder angst om van elkaars adem, elkaars nabijheid of van een handdruk ziek te worden. Zover is het nog niet helemaal, maar we zijn op weg naar een nieuwe fase met meer ruimte, meer vrijheid, die begonnen is met een prik in de bovenarm.



En nu wilt u waarschijnlijk ook wel weten wat zoal in de genoemde vergadering aan de orde geweest is.

\* Op de eerste plaats is besloten dat we, zodra de terrassen open mogen, ook het terras bij “Ons Kwartier” openen. De eerste tijd zullen er zeker nog maatregelen van kracht zijn als: 1½ meter afstand; mondkapje op bij rondlopen en handen desinfecteren. Daar zullen we ons dan ook zeker aan houden, maar dat zijn we onderhand wel gewend.



\* Na de zomervakantie (september) hopen we zoveel mogelijk activiteiten weer op te starten. Alles wat mogelijk en wat verantwoord is willen we dan weer oppakken.

\* In mei gaan we voor de eerste keer weer een bijeenkomst houden met onze beheerders (uiteraard op 1½ meter). Door corona was dat lange tijd niet mogelijk, terwijl de beheerders wel al die tijd op hun post waren. Bepaalde werkzaamheden moesten toch doorgang vinden en daarnaast zijn er allerlei klussen in het gebouw opgepakt door deze actieve vrijwilligers. Dus heel fijn dat we weer een keer samen kunnen komen, want na zo'n lange tijd zal er best een en ander te bespreken zijn.

\* Onze gastvrouwen/heren hebben hun taak al die tijd dat Ons Kwartier gesloten was, niet uit kunnen voeren. In de afgelopen maand zijn ze allemaal gebeld door een bestuurslid om weer even contact te hebben en te vragen of ze weer beschikbaar zijn als we kunnen openen. Het was ontzettend positief om te horen dat ze allemaal heel graag aan de slag willen gaan zodra dat kan. Super!

\* Onze jaarvergadering willen we in september houden. Vooruitlopend daarop zijn we voornemens om het bestuurslidmaatschap van Willem van Gijzel definitief te maken met ingang van 1-6-2021. Willem vergadert nu al bijna een jaar lang mee als aspirant lid met als speciale taak het onderhouden van de contacten met de beheerders. Willem doet dit met grote betrokkenheid en tot volle tevredenheid van zowel bestuur als beheerders. Het wordt tijd dat dit afgerond wordt en vanwege de huidige omstandigheden moet dat dan maar op deze manier: We vragen u om eventuele reacties op dit voorgenomen besluit vóór 1 juni door te geven aan het secretariaat (adresgegevens vind u achter in dit boekje).



We sluiten dit voorwoord af met een dankwoordje aan onze tuinploeg die de tuin helemaal lenteproof gemaakt heeft. Het ziet er weer prima uit, de planten kunnen hun best gaan doen!

En wat betreft de opening van ons terras: als het zover is wordt dat bekend gemaakt via de mail en de website. Dus een bezoek aan onze website [www.seniorenverenigingmaarheeze.nl](http://www.seniorenverenigingmaarheeze.nl) voor het laatste nieuws is altijd aan te raden.

Hopelijk tot binnenkort op ons terras!

## Harrie Biemans stopt na 10 jaar als notulist bij de bestuursvergaderingen



Al ruim tien jaar heeft het bestuur van de Seniorenvereniging de luxe dat bij de vergaderingen, behalve de bestuursleden, ook een notulist aanschuift.

Harrie Biemans is degene zich al zoveel jaren inzet om de notulen van de bestuursvergaderingen te maken. Harrie is weliswaar geen bestuurslid, maar hij is aanwezig op de vergaderingen en neemt het schrijven van het verslag voor zijn rekening.

Het voordeel daarvan is dat alle bestuursleden, inclusief de secretaris, alle aandacht kunnen besteden aan het onderwerp dat besproken wordt, zonder tegelijkertijd aantekeningen voor het verslag te hoeven maken.

Harrie heeft deze taak perfect uitgevoerd. De notulen waren altijd correct, duidelijk, kort en bondig, daar viel praktisch nooit iets op aan te merken. Daarbij komt dat ze een paar uur na de vergadering al op de mail stonden. Harrie werkte ze altijd zo snel mogelijk uit.

Het was niet zo dat Harrie als niet-bestuurslid tijdens de vergaderingen stilzwijgend met de notulen bezig was. Als dat te pas kwam, leverde hij vaak Als dat te pas kwam, leverde hij vaak een bijdrage aan het gesprek. Die inbreng was altijd to the point en werd door de bestuursleden zeker gewaardeerd.

Na tien jaar deze taak zeer zorgvuldig uitgevoerd te hebben, vindt Harrie dat nu de tijd gekomen is om daar een punt achter te zetten. Heel jammer natuurlijk, maar ook heel begrijpelijk en niets dan respect voor deze beslissing.

Bij een gesprekje hierover vertelde Harrie dat het in 2009 was, dat hij betrokken werd bij de “Jubileum Coördinatie Commissie” (destijds Jucoco genoemd), die opgericht was i.v.m. het 50-jarig jubileum van de KBO. Hij kreeg de taak van notulist in deze commissie.

Hij heeft dat kennelijk zo goed gedaan, dat er een jaar of twee later een beroep op Harrie gedaan werd om dezelfde taak binnen het bestuur op zich te nemen. Dat zou voor het bestuurslid, dat destijds de dubbelrol van secretaris/penningmeester vervulde, een welkome taakverlichting zijn. Harrie heeft dat op zich genomen en is dat tot volle tevredenheid van het bestuur tot nu toe blijven doen. Harrie geeft aan dat hij dit werk altijd met plezier gedaan heeft. Het gaf voldoening om iets te kunnen betekenen voor de Seniorenvereniging en hij bleef zodoende ook op de hoogte van het reilen en zeilen van de vereniging.

Hij kijkt terug op een boeiende tijd, waarin o.a. de bouw speelde, de overgang van de activiteiten van Marishof naar Onze School plaats vond en het aantal activiteiten steeds verder uitgebreid werd. Door corona liggen die activiteiten nu stil, maar hopelijk kunnen ze binnen niet al te lange tijd weer opgestart worden.

Behalve notulist was Harrie ook jarenlang de fotograaf van de vereniging. Bij tal van activiteiten was hij met zijn fototoestel aanwezig om mooie momenten vast te leggen. Door de privacywet is zijn animo hiervoor minder geworden en bovendien hebben we nu een fotoclub die mogelijk hier iets in kan betekenen. Op onze website [www.seniorenverenigingmaarheeze.nl](http://www.seniorenverenigingmaarheeze.nl) zijn nog veel foto's van Harrie uit voorgaande jaren te zien. Zeker de moeite waard om daar eens een kijkje te nemen.

Waar Harrie zeker nog mee doorgaat is het samen met Peter Joppen organiseren van de fietstochten. De traditie is, dat er in de periode van april t/m september iedere donderdagmiddag een fietstocht gehouden wordt en daarnaast in de maanden juli en augustus nog twee keer een dagtocht van 60 km. De belangstelling daarvoor is altijd groot, dus ook wat deze activiteit betreft wordt er uitgekeken naar het moment dat hiermee weer begonnen kan worden.

Vanaf deze plaats willen we Harrie heel hartelijk bedanken voor zijn grote inzet als notulist in de afgelopen 10 jaar. We hebben ontzettend veel waardering voor zijn bijdrage aan de bestuursvergaderingen, zijn prima verslagen en zeker ook voor de altijd prettige samenwerking. Harrie, we gaan je zeker missen in de bestuursvergaderingen, maar heel fijn dat je toegezegd hebt om in ieder geval nog het verslag te maken van de komende jaarvergadering en we zien je zeker nog regelmatig in Ons Kwartier.

## Plant van de maand: Schoenlappersplant

De Schoenlappersplant, *Bergenia*, is een plant die met weinig tevreden is. Hij is afkomstig uit Siberie dus dat verklaart misschien wel wat. Bij Onze School vind je hem onder de linden aan de Stationsstraat. Veel schaduw en veel boomwortels die het water voor je neus opslurpen. Geen probleem: de dikke wortelstokken kunnen vocht opslaan als appeltje voor de dorst en het leerachtige blad verdampt weinig water. Door dat blad komt de plant ook aan zijn naam: het lijkt op een lap leer, te gebruiken door de schoenmaker.



In de herfst en winter verkleurt het blad roodachtig. Als het vriest laat hij zijn oren hangen maar weer boven 0 herstelt hij snel. De Schoenlappersplant is een uitstekende bodembedekker, ook mooi in de winter en onkruid komt er niet tussendoor. Je moet hem dan wel laten uitgroeien tot een flinke pol. In de lente komen de prachtige rose bloemen die lang blijven bloeien



## Ruilbibliotheek en Puzzelruilpunt in Onze School

Voor alle duidelijkheid willen we u erop wijzen dat, ook al is “Ons Kwartier” nog gesloten, u via de achterdeur het gebouw wel binnen kunt. Daar vindt u in de hal onze ruilbibliotheek en ons puzzelruilpunt. U bent altijd welkom om een boek uit te komen zoeken. Er is best een behoorlijke collectie aanwezig en waarschijnlijk voor ieders voorkeur wel iets te vinden. En mocht u thuis nog interessante boeken hebben die er nog goed uitzien en die u kwijt wil, dan kunt u die daar neerleggen. Mevr.Toos Bruynaers zorgt ervoor dat die dan in de collectie opgenomen worden.



U vindt in die hal ook een kast met allerlei puzzels. Om niet vandaag een volle kast met puzzels te hebben en morgen geen enkele puzzel meer, zijn de spelregels iets anders dan bij de boeken. Om een puzzel mee te kunnen nemen, vragen we om een puzzel in te leveren. Komt u als nieuwe puzzelaar en heeft u geen puzzel thuis, dan kunt u gewoon een puzzel komen lenen, maar vragen we wel of u die later weer terugbrengt. U heeft dan dus wel een ruilpuzzel!

De voorwaarde voor het inleveren van een puzzel is natuurlijk wel dat de doos heel en schoon is en dat de puzzel compleet is. Moet er eenzelfde soort puzzel ingeleverd worden, als die u mee wilt nemen? Nee in principe maakt dat niet uit, een puzzel van 150 stukjes inleveren en een van 1500 meenemen is geen enkel probleem. Leg uw ingeleverde puzzel onder in de kast, dan zoeken wij later een plekje.

Het omruilen van zowel de puzzels als de boeken kan gewoon tijdens de openingstijden van Onze School. Heeft u vragen, dan kunt u bellen met Onze School: 0495 623589 en vragen naar de dienstdoende beheerder.

## Gedicht voor Brabantse mutsen!

Toen de urste rimpels kwamen was ik in paniek,  
Ik liet mijn bakkes toen liften in un goeiekope kliniek.  
Nou, munne vent vond ut fantastisch,  
mun bakkes was weer elastisch.  
Niks nie gin rimpels, niks nie gin vouwen,  
net zo glad als bij ons trouwen.  
Tot munne vent zeej 'ut is misschien wel gek...  
maor jouwe kop past niet meer bij oewe nek'.  
Ach, unne kleine ingreep, ze trekken dit dus strak  
en geven hier een sneej, anders krèdde dáor een zak.

Nou munne vent was hil erg tevreeye  
over wèt ze met me deeje..  
De chirurg zat met mun borsten in zonne maag  
want nu zaten die volgens hem veul te laag.  
Toen ze waren opgehesen, leken ze een bietje klein,  
maor met siliconenvulling mochten die er best weer zijn.  
Nou ik zag munne vent ontvlammen,  
want ik had nou gruweluk grote prammen.  
Toen op unne avond naor ut vrijen,  
keek ie peinzend naor mun dijen.



En al had ie gin duidelijke kritiek  
ik ging toch weer terug naar de kliniek.  
Ik had trouwes ok een buikske, dus naor enig overleg  
liet ik dè meteen ontvetten, ze zuigen dèt in no-time weg.  
Ik liet tegelijkertijd ok mar efkes mun billen doen  
dè schilde mar een bietje in de poen.  
Ik waar op ieder fist weer in tel  
maor zat wel hil errug strak in mun vel.  
Munne vent was nie meer zo op zun gemak,  
want op straot riepen jungskes 'gaoj de lekker ouwe zak'.

Nou toen kocht ie un toupetje  
en un veul te strak korsetje.  
Hij ging wandelen en trimmen  
en in ut fitnesscentrum gymmen.  
En maondenlang volgde hij un rigoureux dieet,  
tot tie zonder reejen in de sauna overleed!  
Daor stond ik op ut kerkhof mooi te zijn aan ut graf,  
maor nu hij erin leet is de aordigheid eraf.

Nu laot ik de kwabben zwellen  
en ik zal uwes wè vertellen...  
Dames laot oe nie verlakken,  
laot de boel toch lekker wè zakken.  
Met gladgestreken nekken  
valt ut leven nie te rekken!  
Koester buik en onderkinnen  
Want ge wit ut: ....Echte schoonheid dè zit toch vanbinnen!  
Dagge ut wit!

(ingestuurd door Maria Nooijen)

# Kruiswoordpuzzel mei 2021

	1	2	3		4			5	6		7	8	9	
10							11				12			13
14				15		16		17		18		19		
20			21								22		23	
24		25				26				27		28		
		29			30				31					
32	33			34		35		36				37	38	
	39				40						41			
42				43				44		45		46		47
		48	49				50		51		52			
53	54					55		56		57				58
59			60		61				62				63	
64		65		66								67		
68			69								70			
	71								72					

© 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 roofdier 5 sterke drank 10 vuurwapen 12 platzak 14 grote bij 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 hoofddekseel 44 nachthemd 46 pl. in Gelderland 48 worp 51 zonderling 53 hoofddekseel 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 dekseel 58 pukkel 61 niveau 62 indianentent 65 een zekere 67 watering 69 deo volente (afk.) 70 rooms-katholiek (afk.).

Stuur Uw oplossing per post of email naar de redactie van de Nieuwsbrief voor **zondag 16 mei** (inzenddatum kopij nieuwsbrief volgende maand).

Vermeld duidelijk Uw naam, adres en telefoonnummer.

De goede inzender wordt beloond met een waardebon van **€ 10,00**.

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 april 2021**

Oplossing: Lentekriebels en de prijswinnaar is Mevr. A. de Laat-Mulder

## **Campagne Senioren en Veiligheid**

Oplichters worden steeds slimmer. Ze verzinnen steeds weer nieuwe manieren om mensen op te lichten. Ook corona levert nieuwe methodes op: zo doen criminelen zich voor als verpleger en willen ze u zogenaamd komen prikken. Of een bankmedewerker komt wel bij u langs, omdat u niet naar de bank kunt komen. Helaas zien wij dat ouderen vaak het doelwit zijn van deze oplichters.

Daarom hebben het Ministerie van Justitie en Veiligheid, de politie, het Centrum voor criminaliteitspreventie en Veiligheid (het CCV) en zes ouderenorganisaties de handen ineengeslagen om voorlichting te geven over de verschillende methodes van deze oplichters.

Een gewaarschuwd mens telt immers voor twee!

Daarvoor is een brochure uitgegeven, die inzicht geeft in de verschillende oplichtingsmethodes en er worden tips gegeven om dergelijke oplichting te voorkomen. Want laten we het ze niet te makkelijk maken.

Op onze website [www.seniorenverenigingmaarheeze](http://www.seniorenverenigingmaarheeze) vindt u een link naar deze interessante en leerzame brochure en kunt u deze in z'n geheel lezen. In deze en in de komende Nieuwsbrieven publiceren we steeds een gedeelte eruit (de brochure is te groot om deze in één keer op te nemen in dit blad.)

### **Hoe gaat een oplichter te werk?**

De babeltruc is een vorm van oplichting die in vele vormen voorkomt. De meest bekende is dat een oplichter bij u aanbelt en met een smoes probeert binnen te komen. Het kan zijn dat ze graag gebruik maken van uw toilet, of een glaasje water vragen. Vaak zijn ze met z'n tweeën, zodat de één u kan afleiden en de ander de diefstal kan plegen. Ook kan de oplichter zich voordoen als iemand anders. Bijvoorbeeld als monteur of iemand van de thuiszorg. Vaak komen ze betrouwbaar over, omdat zij het uniform dragen van het betreffende bedrijf.



### **Wat kunt u zelf doen?**

1. Open nooit zomaar de deur voor een onbekende. Maar gebruik bijvoorbeeld een kierstandhouder om de deur op een kier te kunnen zetten.
2. Laat nooit een onbekende zomaar binnen.
3. Vraag om een legitimatie.
4. Sluit de deur als u binnen iets gaat halen.

### **Telefonische babbeltruc**

Ook via de telefoon kunnen oplichters u benaderen. De beller doet zich voor als de bank of een andere belangrijke organisatie. Zij proberen u te overtuigen om direct geld over te maken of ze proberen belangrijke informatie bij u los te krijgen zoals uw inloggegevens, pincodes of beveiligingscodes. Soms wordt zelfs gevraagd om direct toegang te geven tot uw computer.

**LET OP: Banken en andere organisaties zullen NOOIT om dit soort informatie aan u vragen.**

### **Wat kunt u zelf doen?**

- Vertrouwt u het niet helemaal? Verbreek de verbinding en zoek zelf het telefoonnummer van de organisatie op.
- Bel vervolgens de organisatie om te controleren of het verzoek dat ze u deden klopt.
- Banken en andere organisaties zullen NOOIT om persoonlijke inloggegevens vragen.

### **Pinnen aan de deur**

Oplichters kunnen u ook vragen om te pinnen aan de deur, bijvoorbeeld omdat ze een pakketje voor u hebben. Als smoes gebruiken zij dat de bezorgkosten nog betaald moeten worden. Vervolgens kijken ze uw pincode af en wisselen met een slimme truc uw bankpas om voor een andere. Met de combinatie van uw pinpas en uw pincode kunnen ze uw bankrekening leeghalen.

### **Wat kunt u zelf doen?**

- Pin alleen aan de deur als u zelf iets besteld heeft.
- Sta erop om de betaalautomaat zelf vast te houden.
- Scherm altijd uw pincode goed af.
- Geef uw pinpas nooit uit handen.

## 7 oefeningen voor kracht en balans

Boven de 50 jaar neemt uw spiermassa af. Ieder jaar bent u een beetje minder sterk. U loopt een grotere kans om te vallen. Gelukkig kunt u daar iets aan doen. Met deze zeven oefeningen traint u uw spieren en blijft u beter in balans. U doet de oefeningen tussendoor, tijdens uw dagelijkse bezigheden. Ze kosten u dus weinig moeite. Maak er een gewoonte van!

### 1. Op uw tenen staan



De eerste oefening van de dag doet u tijdens het aankleden. Zet uw voeten naast elkaar, liefst zonder sokken en schoenen. Zoek naar balans en ga dan op uw tenen staan. Houd even vast en zak langzaam terug. Herhaal dit 5 keer. Van deze oefening krijgt u sterke voeten en een goede balans.

### 2. Voeten buigen



Leest u een boek of bent u iemand aan het bellen? Doe dan deze oefening voor soepele voeten. Trek eerst uw schoenen uit, u kunt uw sokken aan houden. Buig uw tenen, zo krachtig als u kunt. Uw voetzool wordt een beetje hol. Houd een paar tellen vast en ontspan de tenen weer. Herhaal vijf keer.



### 3. Armen strekken



Een mooie oefening voor als u een kopje koffie of thee wilt pakken in de keuken. U staat rechtop, uw benen staan een beetje uit elkaar. Til uw linkerarm op, zodat die evenwijdig is met de vloer. Reik naar voren, alsof iemand aan uw vingertoppen trekt. Buig terug tot u weer rechtop staat. Herhaal dit vijf keer. Doe daarna hetzelfde met uw rechterarm. Hiermee oefent u uw balans.

### 4. Lopen als een koorddanser



Als u toch in de keuken bent, doe dan nóg een balansoefening. U houdt het aanrecht vast met één hand en zet de ene voet precies voor de andere. Herhaal dit een paar keer. U loopt nu als een koorddanser. Loop drie keer heen en weer langs het aanrecht.

## 5. Benen strekken



Kijkt u naar de tv vanuit een comfortabele stoel? Ook dan kunt u een oefening doen. Strek uw linkerbeen tot het helemaal recht is. Houd tien seconden vast en laat uw been langzaam zakken. Herhaal dit tien keer. Doe daarna hetzelfde met uw rechterbeen. Van deze oefening krijgt u sterke benen en een sterke buik.

## 6. Opstaan zonder handen



Klaar met tv-kijken of lezen? Bij het opstaan uit uw stoel kunt u een oefening doen voor sterke benen. Sta op zonder uw handen te gebruiken. Blijf even rechtop staan en laat u weer in de stoel zakken. Doe dit vijf keer achter elkaar. Deze oefening kunt u iedere keer doen als u opstaat. Bij voorkeur drie keer per dag.

## 7. Balans oefenen



Aan het einde van de dag doet u nog een laatste oefening. Tijdens het tandenpoetsen pakt u de wastafel vast. U doet uw voeten tegen elkaar aan, zodat de grote tenen elkaar raken. Laat dan de wastafel los. Ga door met poetsen. Houd dit 10 seconden vol en pak de wastafel weer vast. U kunt dit een paar keer herhalen. Deze oefening is goed voor de balans. U krijgt er ook sterke benen van.

De oefeningen staan ook op de website van [veiligheid.nl](http://veiligheid.nl). U kunt gratis een folder *Hup, in de benen* downloaden met duidelijke tekeningen.



**NU GRATIS DOWNLOADEN**

**Vraag en aanbod: stuur uw zoekopdracht of aanbod naar de redactie van de Nieuwsbrief.**



Op zoek naar iets speciaals, wilt u iets (gratis) aanbieden, heeft u iets verloren of juist gevonden? Stuur uw oproep met eventueel een foto via post of via mail naar de redactie.

Alleen inzendingen met voor- en achternaam, adres, woonplaats en telefoonnummer worden in behandeling genomen.

De redactie behoudt zich het recht voor inzendingen te weigeren.

**Vraag:**

Voor de aanleg van een belevingstuin voor kinderen bij kasteeltje Cranendonck is het IVN op zoek naar geel zand, scherpzand en ronde kiezels. Van elke soort is ongeveer een halve kuub nodig. Wie heeft er wat liggen en wil dit afstaan? Tel. 592276.

**Aanbod:**

Voor de liefhebber:

Een setje hengels en een koffer met visbenodigdheden.

Een elektrische fiets merk X Trakt. De accu doet het niet meer. Nieuwe accu ongeveer €400.

tel. 06 360 400 19 Bij voorkeur bellen na 17.00u

## Digitale platforms voor contact. Welke past bij u?

Hebt u op hogere leeftijd behoefte aan sociaal contact, wilt u ervaringen uitwisselen en leren van anderen? Of misschien wel een nieuwe levensgezel? In Nederland zijn verschillende digitale platforms speciaal voor 'senioren' en/of ouderen die dit mogelijk maken. Alleszelf.nl geeft een overzicht van deze platforms, zodat u kunt kiezen wat bij u past. Het gaat om de volgende platforms.

[50plusser](#)

[MAX Meeting Point](#)

[SeniorPlaza](#)

[SeniorWeb](#)

[VijftigPlusDating.nl](#)



### **Digitale platforms: ontmoet andere ouderen**

Op digitale platforms kunt u via uw computer of tablet met andere ouderen in contact komen. U kunt elkaar helpen met informatie en ideeën. U kunt advies vragen én geven, discussies voeren of nieuwe mensen ontmoeten. Sommige platforms zijn er ook op gericht om elkaar 'live' te ontmoeten en samen dingen te ondernemen.

### **Conclusie**

Digitale platforms voor ouderen zijn er in verschillende vormen. Het ene is meer gericht op ontmoeten of zelfs daten en het ander op leren en informeren. De twee toonaangevende platforms voor informatie en ontmoeting zijn 50plusser en MAX Meeting Point. Bij 50PlusDating is het doel net wat meer op daten gericht. Seniorweb is hét platform voor computerhulp. De meest platforms zijn gratis; andere vragen een bescheiden bijdrage voor extra functionaliteit.

**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](mailto:phwjoppen1946@kpnmail.nl) óf [ons.kwartier@kpnmail.nl](mailto:ons.kwartier@kpnmail.nl)

\*\*\*\*\*

**Contactpersonen en activiteiten:**

**Bezorging Nieuwsbrief en Ons:** Martien Heesterbeek tel 592255

**Biljarten:** Martien Heesterbeek tel 592255

**Bloemschikken:** Rita Masselink tel 06 295 08 540

**Computerclub:** Jo van Megen tel 593303

**Darten:** Tiny van Mierlo tel 06 384 99 953

**Eetpunt:** Willy Kuipers tel 06 133 13 407

**Fietsen:** Peter Joppen tel 593247

**Fotoclub:** Anja Matheeuwsen, [anja@luckymail.com](mailto:anja@luckymail.com)

**Gezond bewegen:** Diana Guns-van Casand tel 06 135 03 278

**Haakaan:** Inge Ploegmakers tel 06 409 43 404

**Kaarten:** Leo Dekkers tel 592387

**Kienen:** Mariet van Geldrop tel 592699

**Kleuren voor volwassenen:** Diana Peskens tel 591741

**Koersballen:** Angeline van Diesen tel 591502

**Leesclub:** Wil Thijssen tel 592550

**Mannen van metaal:** André Thirion 06 171 51 699

**Naaimachine clubje:** Corrie Rozenveld tel 591027

**Nieuwsbrief:** Else-Marie van Oirschot tel 591994

**Tuinieren:** Tiny van Mierlo 06 384 99 953

**Volksdansen:** Anny van Weert tel 593728

**Voorzitter Werkgroep Ouderenadviseurs:** André Oud tel 591337

**Vrij kaarten op dinsdag / Wandelen:** Harrie van Horne tel 592173

**Ziekenbezoek:** Maria Rijkers tel 591523

## Bestuurssamenstelling Seniorenvereniging Maarheeze

### **Voorzitter:**

Arno Baks, tel 592019, email: arnobaks@upcmail.nl

### **Secretaris:**

Willy Kuipers, tel 06 133 13 407,  
email: seniorenverenigingmaarheeze@gmail.com

### **Penningmeester:**

Frits van Meijl, tel 06 291 32 631, email: frits.van.meijl@gmail.com

### **Voorzitter Werkgroep Algemene Zaken/Activiteiten:**

AnneMarie van Kuijk, tel 06 360 40 019,  
email: annemarievankuijk@gmail.com

### **Algemeen lid:**

Wil Thijssen , tel 592550 email: wil.thijssen.hendriks@gmail.com

### **Aspirant-bestuurslid namens de beheerders:**

Willem van Gijzel, tel 06 510 644 27 email: willemvangijzel@gmail.com

\*\*\*\*\*

### **Beheerders overzicht Onze School**

Maandag	Huub Peskens
Late middag	Hans van den Akker
Avond	Huub Peskens

Dinsdag	Harrie van Horne
Ochtend	Willem van Gijzel

Woensdag	Beppie Draad
----------	--------------

Donderdagochtend	Tiny van Mierlo
Middag	Frits van Meijl
Avond	Wisselend

Vrijdag	Gerrit van Hees
---------	-----------------

Zaterdag	Wisselend
----------	-----------

Zondag	Wisselend
--------	-----------

**Onze School is altijd te bereiken via telefoonnummer 0495 62 35 89**

\*\*\*\*\*

**Website vereniging: [www.seniorenverenigingmaarheeze.nl](http://www.seniorenverenigingmaarheeze.nl)**

**Emailadres Nieuwsbrief: [nieuwsbrief.maarheeze@gmail.com](mailto:nieuwsbrief.maarheeze@gmail.com)**

**Deze maand als bijdrage van Literatuurke een gedicht van Hanneke Frenken.**

Stap voor stap,  
Elke dag een eind te gaan,  
Ik zou weleens willen weten,  
Waar ik over een tijdje zal staan,  
Niemand heeft een kaart gegeven,  
Alles zelf ontdekken,  
En zo gaat het pad verder,  
Kronkelend langs nieuwe plekken,  
Links of rechts?  
Soms slaat te twijfel toe,  
'Wat moet ik kiezen?'  
'Hoe weet ik of ik het goed doe?'  
Een lach en een traan,  
Dat is de wandeling die leven heet,  
Eén ding staat vast,  
Dat is dat je het nooit zeker weet,  
Pas wanneer het eindpunt nadert,  
En mijn schoenen zijn versleten,  
Dan kan ik terugkijken,  
Op een reis om nooit te vergeten.

