

Seniorenvereniging

MAARHEEZE



MEI 2023

NIEUWSBRIEF



Inhoudsopgave:

- Pag. 01 Voorblad
- Pag. 02 Inhoudsopgave
- Pag. 03 Van de bestuurstafel
- Pag. 04 t/m 09 Concept notulen ALV 31 maart 2023
- Pag. 10 Uitstapje naar de Keukenhof / Muziekmiddagen
- Pag. 11 Vervolg muziekmiddagen / Voorlichting levenstestament
- Pag. 12 Terugblik op trio Mousai / Biljarten de “Doorzetters”
- Pag. 13 Paasbloemschikken
- Pag. 14 / 15 Workshop handmassage
- Pag. 16 / 17 Activiteitenoverzicht mei 2023
- Pag. 18 Voor wie interesse heeft
- Pag. 19 Hengelsportvereniging ‘t Tipke
- Pag. 20 Informatiebijeenkomst over het project “Maak rimpels”
- Pag. 21 Plant van de maand : Wolfsmelk
- Pag. 22 / 23 Ons eetpunt heerlijk en gezellig / Eetpunt 1 en eetpunt 2
- Pag. 24 / 25 Het energie plafond (3)
- Pag. 26 Ledenmutaties
- Pag. 27 Onderzoek Nationale Ombudsman
- Pag. 28 / 29 Prijspuzzel mei 2023 / prijswinnaar puzzel april 2023
- Pag. 30 Diverse gegevens / Contactpersonen activiteiten
- Pag. 31 Bestuurssamenstelling / Overzicht beheerders
- Pag. 32 Bijdrage Literatuurke geschreven door Frans de Bouwer

Nieuwsbrief nummer 6 juni 2023

Inleveren kopij uiterlijk **zondag 14 mei 2023** in de brievenbus
van Onze School of via email: [**nieuwsbrief.maarheeze@gmail.com**](mailto: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



We zijn beland in de meimaand, de maand die bij veel mensen favoriet is om de lente, het frisse groen, de kleurenpracht van bloemen en bloesem en natuurlijk het lentezonnetje. We hebben er dit jaar lang op moeten wachten, maar bij het schrijven van dit stukje, lijkt het erop dat het lenteweer nu toch echt in aantocht is.

Hopelijk hebt u, nu u dit leest, al kunnen ervaren dat dat ook echt het geval is en hebt u al kunnen genieten van alles waarmee de lente ons blij kan maken.

We hopen dat we u met deze Nieuwsbrief ook blij kunnen maken, want dat is wat we graag willen bereiken. Alle kans dat dat gaat lukken, want we hebben voor deze meimaand weer een vol programma met voor iedereen wel iets om gezellig aan mee te doen.



En we verheugen ons erop het terras weer in gebruik te kunnen nemen en onze bezoekers heerlijk buiten te kunnen ontvangen. We gaan er iets moois van maken deze maand.

En dat begint al met een uitstapje naar de Keukenhof op 3 mei. Een betere lentebestemming is bijna niet te bedenken.

Op dit moment zijn er nog een paar plaatsen vrij in de bus. U kunt informeren of dat bij het verschijnen van dit blad nog steeds zo is. Misschien dat er last-minute nog een mogelijkheid is om mee te gaan. Zo niet, dan allemaal even goed een fijne tijd toegewenst, geef de meimaand en alles wat onze seniorenvereniging u te bieden heeft de kans om u blij te maken. Daar gaan we voor!

Concept-notulen van de Algemene Ledenvergadering gehouden op vrijdag 31 maart 2023 in Ons Kwartier.

Aanwezig: Het voltallige bestuur : Arno Baks, Annemarie van Kuijk,
Frits van Meijl, Willy Kuipers, Wil Thijssen en 52 leden.



(foto gemaakt door Jan Mighchels)

1. Opening

Voorzitter Arno Baks opent de vergadering en heet alle aanwezigen van harte welkom. Het verheugt hem dat hij kan beginnen met het goede nieuws dat er deze keer veel meer leden aanwezig zijn dan bij de vorige Algemene Ledenvergadering. Compliment voor deze goede opkomst.

Vaststellen van de agenda

Er komen geen reacties op de vraag of er nog opmerkingen of aanvullingen zijn op de agenda, dus wordt er conform de agenda verder gegaan.

2. Notulen van de Algemene Ledenvergadering van 26 april 2022

Aangegeven was dat deze concept-notulen in de Nieuwsbrief en op onze website te vinden waren. Dat laatste klopte, maar er is verzuimd om deze in de Nieuwsbrief op te nemen.*

Er liggen nu kopieën op de tafels. Voor alle duidelijkheid geeft de voorzitter een overzicht van de inhoud van deze notulen en licht de daarin opgenomen agendapunten kort toe.

Er komen geen vragen of opmerkingen en de notulen worden ongewijzigd vastgesteld.

* Achteraf bleek dat de melding, dat verzuimd was om de concept-notulen van 26 april op te nemen in de Nieuwsbrief, niet juist was. De notulen van de ALV 2022 waren wel opgenomen in de Nieuwsbrief namelijk in de Nieuwsbrief van juli 2022.

3. Notulen van de Algemene Ledenvergadering van 30 november 2022

Dit was een extra ledenvergadering i.v.m. de vaststelling van een statutenwijziging en de vaststelling van het huishoudelijk reglement. Ook het verslag van deze ledenvergadering is door de voorzitter voorgelezen en toegelicht. Er komen geen vragen of opmerkingen en de notulen worden ongewijzigd vastgesteld.

4. Jaarverslag 2022

Het jaarverslag 2022 is opgenomen in de Nieuwsbrief van maart 2023. Secretaris Willy Kuipers neemt het verslag op hoofdpunten door. Ons ledenaantal is weer iets gegroeid, per 1 januari 2023 was dat 628 leden. De informatievoorziening van onze vereniging gaat op de eerste plaats via de maandelijkse Nieuwsbrief die door de leden positief ontvangen wordt en daarnaast via onze website. Het gebouw en de tuin van Onze School zien er dankzij de inzet van onze vrijwilligers altijd prima uit. Dit jaar mocht de tuinwerkgroep zelfs de Groenprijs in ontvangst nemen vanwege de prachtige tuin rondom het gebouw.

We zijn heel blij met het grote aantal vrijwilligers dat actief is in onze vereniging. Willy noemt als voorbeeld de ouderenadviseurs, de cliëntondersteuners, de belasting-invalhulpen, de lief -en leed- groep, de beheerders, de gastvrouwen en -heren, de makers en bezorgers van de Nieuwsbrief. Voor deze en alle andere vrijwilligers werd op 23-4 een leuke vrijwilligersmiddag georganiseerd als bedankje voor hun inzet.

Er zijn ook veel vrijwilligers betrokken bij de activiteiten die voor de leden georganiseerd worden. Er is een programma van wekelijkse activiteiten en daarnaast worden ook regelmatig speciale activiteiten georganiseerd. In 2022 waren dat bv. een busreisje naar de musical “Soldaat van Oranje”, het verlate 60-jarig jubileum en het 100-jarig bestaan van het schoolgebouw. Het jaarverslag eindigt met de hoop dat we in 2023 weer heel veel mensen mogen ontmoeten tijdens onze activiteiten. De secretaris wordt met applaus bedankt.

5. Financieel verslag 2022

Aan de hand van een aantal sheets geeft penningmeester Frits van Meijl een overzicht van de stand van zaken. De sheets laten de cijfers zien van wat begroot was voor 2022 en wat de werkelijke cijfers zijn geworden in 2022.

De inkomsten komen uit: contributies, subsidie van de gemeente, donaties zoals de bijdrage van RABO Clubsupport, verhuur en omzet in Ons Kwartier. De laatst genoemde inkomsten zijn in 2022 gestegen doordat we in 2022 weer meer bezoekers in Ons Kwartier hebben mogen ontvangen. Aan de uitgavenkant is te zien dat er een groot bedrag uitgegeven is aan de inventaris van Ons Kwartier. Dat betreft nieuwe bekleding van de stoelen en het opknappen van de biljarts. Ook voor het jubileumfeest is een groot bedrag uitgegeven. Beide grote uitgaven konden worden gefinancierd uit reserveringen bestemd voor deze doelen. Boekjaar 2022 kan worden afgesloten met een positief resultaat van € 7469,-

De uitleg van de penningmeester is duidelijk, er zijn geen vragen. Hij krijgt van de aanwezigen een applaus als waardering voor zijn werk.

6. Verslag kascontrolecommissie

De kascontrolecommissie bestaande uit Rinus van den Elsen en Harry van Horne hebben op 8-2 de boeken gecontroleerd. Rinus van den Elsen geeft een toelichting. Hij geeft aan dat de kascontrole goed voorbereid was door de penningmeester, alles lag klaar en zag er keurig uit. De commissieleden kregen op al hun vragen duidelijk antwoord en uitleg, daarvoor een compliment voor de penningmeester.

De kascontrolecommissie adviseert de penningmeester en daarmee het bestuur décharge te verlenen.

De vergadering gaat hiermee akkoord met een applaus. De leden van de kascontrolecommissie worden bedankt.

7. Benoeming nieuwe kascontrolecommissie

Harrie van Horne en André Meulman (was reserve) vormen de nieuwe kascontrolecommissie. Jan Migchels meldt zich aan als reserve-lid. Onder dank van de vergadering worden zij benoemd.

8. Bestuursverkiezing

Statutair aftredend zijn Arno Baks en Wil Thijssen. Beiden hebben zich bereid verklaard herkiesbaar te zijn voor een volgende periode. Beiden worden met applaus herkozen.

Arno geeft aan dat zijn herverkiezing mogelijk is door de statutenwijziging die afgelopen verenigingsjaar plaats heeft gevonden. Eerder stond in de statuten dat bestuursleden maximaal voor twee periodes herkiesbaar zijn. Arno zou door deze bepaling niet gekozen kunnen worden, omdat hij zijn bestuursfunctie al drie periodes uitgevoerd heeft. Gelukkig staat in de nu geldende statuten dat bestuursleden steeds herkiesbaar kunnen zijn en dat betekent dat onze ervaren en deskundige voorzitter zijn werk kan voortzetten.

Aftredend als bestuurslid is Willem van Gijzel. Willem licht toe dat hij zijn bestuurstaak met veel plezier uitgevoerd heeft, maar zich om gezondheidsredenen genoodzaakt voelde om te stoppen. Hij laat weten dat hij nog regelmatig in Ons Kwartier aanwezig zal zijn om de aardige mensen die hij daar heeft leren kennen te ontmoeten. De voorzitter bedankt Willem voor zijn altijd enthousiaste inzet en onderstreept deze waardering met een paar flesjes wijn.

Willem was afgevaardigde van de beheerders in het bestuur. Over de invulling van de ontstane vacature wordt door de beheerders nagedacht. Een eventuele nieuwe kandidaat kan dan in de volgende Algemene Ledenvergadering benoemd worden.

9. Begroting 2023

Aan de hand van sheets laat de penningmeester zien hoe de begroting voor 2023 eruit ziet. Deze voorziet in een voordelig resultaat van € 700,- .

De voorzitter geeft aan dat onze financiële situatie zodanig is, dat het niet nodig is om de tarieven van de consumpties in Ons Kwartier te verhogen. Mocht dit in de toekomst toch ooit nodig blijken dan zal het bestuur ervoor kiezen om alcoholische dranken iets duurder te maken. De koffie/thee blijft dan € 0,50. We willen zo laagdrempelig mogelijk blijven, zodat het voor iedereen mogelijk is Ons Kwartier te bezoeken en een kopje koffie/thee te gebruiken.

De volgende vragen worden gesteld:

- Is het pinnen met name van kleine bedragen niet nadelig voor de vereniging, omdat daarvoor aan de bank kosten betaald moeten worden?’

Dat is geen probleem, die kosten voor de bank zijn erg laag en pinnen kan vanaf € 1,-.

- Is het niet erg veel dat van de € 20,- contributie €13,- afgedragen moet worden aan de KBO?

Dat is inderdaad in verhouding best veel en is binnen de KBO ook regelmatig een punt van discussie. Toch hebben we ervoor gekozen om lid te blijven vanwege de professionele ondersteuning die we van de KBO

krijgen. Te denken valt dan onder andere aan: juridische hulp indien nodig, de KBO-programma’s voor ledenadministratie en financiële administratie die we gebruiken, de scholing van ouderenadviseurs en belastingondersteuners die de KBO jaarlijks verzorgt, het afkopen van zaken als BUMA-rechten waardoor wij zonder verdere kosten muziek kunnen draaien in Ons Kwartier. Belangrijk is ook dat de KBO opkomt voor onze belangen op het gebied van welzijn, zorg, wonen en pensioen.

En daarnaast is ook het blad “Ons” een gewaardeerd onderdeel van de service van de KBO.

Alles bij elkaar blijft het zinvol lid te blijven van de KBO.

- Is er overleg tussen ons bestuur en de KBO?

Er is regelmatig overleg in de vorm van bijeenkomsten over diverse onderwerpen. Ook ontvangen we digitale en schriftelijke informatie en kunnen we terecht op de website www.kbo-brabant.nl.

- Waar komt de subsidie vandaan die de vereniging ontvangt?

Dat betreft de subsidie die de gemeente Cranendonck beschikbaar stelt voor de verenigingen, omdat zij een bijdrage leveren aan de leefbaarheid in de gemeente. De afgelopen twee jaar is het bedrag hetzelfde gebleven, er heeft geen indexatie plaats gevonden.

Onder applaus wordt de begroting 2023 vastgesteld.

10. Ons Kwartier

Afgelopen jaar is dus geïnvesteerd in nieuwe bekleding voor de stoelen, verbetering van de geluidsapparatuur en de aanschaf van een nieuwe vaatwasser. Voor 2023 staan nieuwe tafels op de planning. De bestelling is gedaan, de levering zal over een paar maanden zijn.

Verder alleen nog het goede bericht dat het aantal bezoekers van Ons Kwartier in de lift zit, waar we heel blij mee zijn.

11. Rondvraag

Hiervan wordt geen gebruik gemaakt.

12. Sluiting

De voorzitter bedankt de aanwezigen voor hun bijdrage aan de vergadering die vlot en goed verlopen is. Iedereen wordt uitgenodigd om onder het genot van een drankje nog even gezellig na te praten. Daar wordt met plezier gebruik van gemaakt.

Wil Thijssen, 2 april 2023.



Uitstapje naar de Keukenhof

We gaan op veler verzoek naar de Keukenhof in Lisse , **woensdag 3 mei**.

Even informeren in Ons Kwartier of er nog een plaats vrij is, direct inschrijven en de machtiging ondertekenen, zodat de penningmeester het geld kan innen.

Vertrek 08.30u vanaf onze school.

10.30u koffie en gebak onderweg.

12.00u in de Keukenhof en

16.00u vertrek voor een rondrit langs de bollenvelden.

18.00u diner in restaurant de Engel in Houten.

In de Keukenhof kunt u zelf gaan lunchen of u neemt een eigen lunchpakketje mee. De kosten voor deze dag bedragen €74,00 incl. het bedankje voor de chauffeur, een flesje water en een verpakt broodje!

Op het moment van schrijven van dit bericht zijn er nog enkele plaatsen beschikbaar.



Muziekmiddagen

We kunnen u nu voorbereiden op een nieuw optreden van het Senioren

Orkest Cranendonck.

De muzikanten

geven op **woensdag**

10 mei acte de

présence en komen ons weer vermaken.

De kosten voor deze

middag, bedragen voor leden €5,00 en voor introducees €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 inhaalmiddag van de Coconblazers uit Nederweert, gaat plaatsvinden op **woensdag 14 juni** as. Inschrijven kan vanaf dit moment en degenen die een kaartje hadden voor het vorige optreden, kunnen gewoon komen en hoeven zich niet opnieuw



in te schrijven. Bent u die dag verhinderd, dan kunt u uw kaartje inleveren en geld terugkrijgen, of even omboeken naar de voorstelling van het Senioren Orkest op 10 mei as.



NOTARIAAT
IN DE **Tiendschuur**

Op woensdagmiddag 21 juni om 14.00 uur voorlichting over het levenstestament door notaris mr. A. Koning-Tijssen.

Neem tijdig de regie in eigen hand en leg uw wensen vast in een levenstestament

Voor veel mensen komt er een moment waarop men niet meer in staat is de eigen zaken te regelen, of zelf beslissingen te nemen. Dit kan onverwacht gebeuren (door een ongeluk, een herseninfarct of een hersenbloeding) maar ook wanneer er sprake is van een langzaam verlopend proces, zoals bijvoorbeeld bij dementie of toenemende fysieke achteruitgang door een chronische aandoening.

Dan is het goed als er een levenstestament is. Een levenstestament is een persoonlijk document waarin iemand de eigen wensen vastlegt, zowel privé als zakelijk. Hierin kan ook opgenomen worden wie als het zover is gemachtigd is of wordt. Voor mantelzorgers biedt een levenstestament duidelijkheid over de te geven zorg aan een naaste en wie zijn of haar belangen kan en mag behartigen. Heeft u belangstelling voor deze informatie, meldt u dan aan, zodat we weten op hoeveel bezoekers we kunnen rekenen.

Terugblik op het trio Mousai

Op vrijdag 24 maart, was het dan eindelijk zover. Het trio Mousai; accordeon, banjo en gitaar kwam ons vermaken met hun muziek. Graag hadden we nu geschreven dat een volle zaal de klanken van de muziek van het trio kwam beluisteren, maar er waren helaas maar zo'n 25 geïnteresseerde leden op af gekomen.



Zeker is dat deze mensen genoten hebben die middag. De muziek die er gemaakt werd was gevarieerd en zodanig dat er steeds voor een iedereen wel weer een herkenbaar nummer werd gespeeld.

De instrumentale muziek uit veel verschillende Europese landen was afwisselend en werd heel goed uitgevoerd, waarbij er vaak door een enkeling werd mee geneurd.

We hebben die middag echt genoten en na afloop waren er verschillende bezoekers, die er meer over wilden weten, zodat er nog een hele tijd werd nagepraat.

Alweer een geslaagde muziekmiddag

Biljarten “De Doorzetters”

De biljartcompetitie van “De Doorzetters” is alweer afgelopen als u deze nieuwsbrief leest. Met 77 punten en 6 punten voorsprong op de rest kan Piet Jansen de hoofdprijs niet meer missen. Bij de volgende nieuwsbrief weten we het zeker! U krijgt dan de definitieve eindstand van alle spelers te zien.

We gaan de competitie afsluiten met 10 over rood en daarna gaan we naar een zomercompetitie, waarbij de ervaring leert dat het vaak wat stiller is. Vakantie, mooi weer, lekker buiten zijn, is te verkiezen boven binnen zitten.

Maar als de zon te heet wordt en de temperatuur te hoog is het binnen bij een drankje of buiten op het terras bij de school, prima om een partijtje te biljarten!

Dus als u zich donderdagmiddag een keer verveelt, kom dan gezellig een balletje stoten in de school of gezellig een praatje maken!

Ton Rijnbeek

Paasbloemschikken

Op de woensdagmiddag vóór Pasen heeft er weer een heel gezellige bloemschikmiddag plaats gevonden. Deze keer werden er onder de deskundige leiding van Rita Masselink samen met Hetty en Ellie paasstukjes gemaakt. Het was heel erg leuk om daaraan mee te doen. De deelnemers hadden zelf een schaal en wat bloemen of paasversieringen meegenomen.

Op school was gezorgd voor allerlei lentegroen, zoals takken met ontluikende knoppen of met katjes, palmtakjes etc. Ook waren er mos, oase en allerlei materialen waar gebruik van gemaakt kon worden. Er was echt heel goed gezorgd!

Met al die mooie spullen konden de deelnemers hun creativiteit de vrije loop laten. Vol enthousiasme en ijver ontstonden de mooiste paasstukken. Het was nog best moeilijk om het werk los te laten en even te pauzeren. Maar voor de appeltaart die Annelies Vullers gebakken had, nam iedereen toch graag even de tijd, want die smaakte verrukkelijk.

Na een paar uurtjes gezellig werken konden alle deelnemers trots naar huis gaan met een prachtig zelfgemaakt paasbloemstuk om iemand mee te verrassen of om thuis de paasdagen mee op te vrolijken. Hopelijk volgen er nog vaker zo'n leuke bloemschikmiddagen.

Op de website www.seniorenverenigingmaarheeze.nl; vindt u meer foto's van deze middag.



Workshop handmassage

Op woensdagmiddag 12 april heeft Tilly L`Abée (massagetherapeut in Maarheeze) een heel interessante workshop handmassage gegeven. Er was veel belangstelling voor: 21 personen waren aanwezig op deze middag en na afloop waren ze allemaal vol lof over alles wat ze geleerd hadden en over de prettige en deskundige manier waarop Tilly de workshop gaf.



Tilly begint met te vertellen dat ze een dubbele bedoeling heeft met de cursus. Op de eerste plaats wil ze de deelnemers zowel de theorie als de praktijk van handmassage leren, zodat iedereen er daarna thuis zelf mee aan de slag kan.

Op de tweede plaats is het de bedoeling van Tilly om op een later moment samen met enkele mensen die de workshop gevolgd hebben, een vervendag te organiseren op Marishof. De bewoners kunnen zich dan laten verwennen met een heerlijke, ontspannen handmassage.

Na de uitleg over de effecten van handmassage, de verschillende reflexzones van de hand, wanneer wel en wanneer niet masseren, volgt het praktische gedeelte. In tweetallen tegenover elkaar gezeten wordt het masseren geoefend.

Tilly heeft alles goed voorbereid: een kaart met de nodige aanwijzingen en flesjes massageolie zijn op iedere tafel aanwezig. Vóór de pauze is de één van het tweetal de gever en de ander de ontvanger van de massage en na de pauze wisselen de tweetallen van taak.



Met de aanwijzingen van Tilly lukt het de deelnemers om op een ontspannen manier zowel te leren een handmassage te geven als die te ontvangen.

Aan het einde van de workshop krijgen de deelnemers de kaart met aanwijzingen en massageolie in de gewenste geur mee naar huis, om daar het geleerde in praktijk te brengen.

Tilly geeft aan dat ze bij voldoende deelname bereid is een vervolgcursus te geven. Daarvoor en ook voor deelname aan de verwendag in Marishof kunnen geïnteresseerden zich aanmelden.

Na een verdiend bedankje aan Tilly, die dit allemaal helemaal gratis verzorgd heeft, gaat iedereen met een goed gevoel naar huis. De handmassage was heerlijk om te ontvangen en fijn om te geven en nu kan iedereen er ook nog anderen van laten genieten!

Activiteitenoverzicht maand mei 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
Woensdag	13.30	jeu de boules
Donderdag	10.00	darten
	13.30	fietsen
	13.30	biljart competitie leden de Doorzetters
	14.00	haakaan
	19.30	kaart competitie: rikken en jokersen
Zondag	09.00	lange wandeling
	10.00	korte wandeling

Bijzondere activiteiten in mei

Maandag 01	13.30	repair café
Woensdag 03	08.30	uitstapje naar de Keukenhof aanmelden zo snel mogelijk
Donderdag 04		<i>Dodenherdenking we zijn dicht vanaf 16.30u</i>
Vrijdag 05		<i>Bevrijdingsdag we zijn open</i>
Dinsdag 09	09.30	fotoclub
	11.00	bakkie troost
	12.00	eetpunt 1 aanmelden voor vrij 05/05 12.00u
Woensdag 10	19.30	bestuursvergadering
	14.00	Senioren Orkest Cranendonck aanmelden kosten € 5 of € 7,50
Vrijdag 12	13.30	kienen

Zondag 14	24.00	aanleveren kopy Nieuwsbrief
Maandag 15	19.30	beheerdersoverleg
Dinsdag 16	20.00	filmavond aanmelden
Donderdag 18		<i>Hemelvaartsdag we zijn gesloten</i>
Vrijdag 19	18.00	vrijdagavond etentje aanmelden voor vrij 12/5 12.00u
Dinsdag 23	12.00	eetpunt 2 aanmelden voor vrij 19/5 12.00u
Zondag 28 en maandag 29		<i>Pinksteren: we zijn dicht!</i>

Bijzondere Activiteiten in juni

Maandag 05	19.30	leesclub
Woensdag 07	14.00	informatie over "Maak Rimpels" aanmelden
Woensdag 14	14.00	INHAALCONCERT de Coconblazers aanmelden er zijn nog kaarten
Woensdag 21	14.00	Notaris over levenstestament aanmelden voor ma 19/6

ALGEMEEN:

De zondagse wandelingen starten en eindigen bij Onze School. Om 09.00u de lange wandeling en om 10.00u de korte wandeling.

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. 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. 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 blijven entreekaartjes uitgeven, dus vraag ernaar als U komt betalen.

Vriendelijk verzoek om het aanmelden voor een nieuwe activiteit niet te doen tijdens speciale activiteiten, maar tijdens de dagelijkse openingsuren van Ons kwartier. **Inloop steeds vanaf een halfuur voor aanvang activiteit.**

Voor wie interesse heeft

1. Cursus genealogie “Ontdek je eigen verborgen verleden”.

Leer onder leiding van Louis Hartman in 5 avonden je eigen stamboom maken.

Louis heeft aangeboden om in “Ons Kwartier” een cursus “Genealogie voor beginners” te geven. De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van 1½ uur en wordt afgesloten met een bezoek aan het archief in Den Bosch. In 5 avonden leer je je eigen stamboom maken. 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.

2. Meedoen met een huisband voor Onze School?

Marcel Heijnsbroek, lid van onze seniorenvereniging, heeft het initiatief genomen om te proberen een (huis)band te vormen. Zelf speelt hij basgitaar. In de band is plaats voor enthousiaste mensen op: drums/cajon, gitaar (elektrisch/akoestisch), of keyboard. Saxofoon, mondharmonica, mandoline, accordeon zijn ook inpasbaar en ook een zanger of zangeres is heel welkom. Wie mee wil doen kan contact opnemen met Marcel, telefonisch: 06-29 47 23 81, per mail: marcelheijns@hotmail.com, persoonlijk: Sneppendijk 36, Maarheeze. Wat zou het leuk zijn als dit van de grond zou komen en er over een tijdje een echte “Onze School Band” de sterren van de hemel speelt!

3. Meedoen met een leesclub.

Sinds vier jaar is er in onze Seniorenvereniging een leesclub actief. Deze bestaat uit een achttal personen die graag genieten van een mooi boek en het leuk vinden daarover met elkaar van gedachten te wisselen.

Als richtlijn voor het vormen van een leesclub wordt een aantal genoemd van maximaal 8 personen. Dus de leesclub is vol. Maar ondertussen hebben zich nog drie personen gemeld die ook heel graag aan een leesclub zouden willen deelnemen. We willen met plezier een tweede leesclub starten als er nog enkele leesliefhebbers mee willen doen. Heeft u belangstelling, maak dat dan kenbaar aan de balie in “Ons Kwartier” of bij Wil Thijssen tel. 592550; e-mail wil.thijssen.hendriks@gmail.com

Ingezonden brief van hengelsportvereniging 't Tipke:

Hengelcursus voor Senioren in mei door HSV 't Tipke.

De lente is weer begonnen, de buitentemperaturen stijgen, het is weer aangenamer om buiten te verblijven. Al deze redenen hebben HSV 't Tipke doen besluiten om een hengelcursus voor senioren te verzorgen. Op alle maandag- en donderdagmiddagen in mei, wordt een hengelcursus/workshop gegeven door 2 leden met samen 150 jaar ervaring, dus dat komt goed!

Op zo'n middag leren we u het populaire feeder vissen, dit is het hengelen met een werphengel met een dunne hengeltop en een voerkorfje. We durven u zelfs vangstgarantie te beloven, zodat u ook zo'n karper of zeelt kunt vangen zoals afgebeeld.

De vergoeding voor de kosten, die de vereniging moet maken, bedraagt €10,=. p.p.



Hebt u geen hengel: Geen nood, wij hebben alles beschikbaar m.u.v. een stoeltje, dat dient u zelf mee te brengen! Hebt u interesse, stuur een mail naar secretaris@hsvtipke.nl of neem contact op met Henk Boonen 06 1458 0893. Wacht niet te lang, want de meimaand is al heel dichtbij. Graag ontvangen wij u in ons clubhuis aan de Driebos 4, 6021PD Budel. (Dit is aan de oever van het Greunvensgat te Maarheeze).

Informatiebijeenkomst over het project "Maak Rimpels"



In de gemeente Cranendonck gaat binnenkort in alle kernen het project "Maak Rimpels" van start. Ook in **Onze School** kunt u daaraan deelnemen. Het project wordt gratis aangeboden aan zelfstandig wonende senioren. Het programma bestaat uit verschillende bijeenkomsten, die erop gericht zijn de deelnemers toe te rusten om zo lang mogelijk zelfredzaam te blijven. De bedoeling is, dat door mee te doen aan het programma, deelnemers met elkaar op een positieve manier ouder kunnen worden en de dingen die ze willen doen ook kunnen blijven doen.

Het programma, dat in groepsverband wordt aangeboden, bestaat uit drie onderdelen:

1. Bijeenkomsten waarin je kunt leren omgaan met moderne communicatiemiddelen als de smartphone.
2. Een bewegingsprogramma onder leiding van een coach.
3. Een sociaal programma om met elkaar een fijne groep of sociaal netwerk te vormen.

Dit alles gebeurt in een gezellige, veilige en gemoedelijke sfeer, waarin niks moet en alles mag. Op **woensdagmiddag 7 juni 14.00 uur** komt de projectleider van "Maak Rimpels" Frank Verbeek, meer vertellen over het programma. We nodigen u uit om zeker te komen luisteren, want meedoen is misschien juist iets voor u. In Heeze-Leende loopt het project al een tijd en omdat het daar een succes is, heeft de gemeente ervoor gekozen dit project ook aan te bieden aan de senioren in Cranendonck. Voel u vrij om belangstellende burens of bekenden mee te nemen op deze informatiebijeenkomst. In verband met de voorbereidingen graag even aanmelden.

Plant van de maand: Wolfsmelk

In het latijn Euphorbia. De variëteit van de foto in onze tuin is Euphorbia Characias. Wolfsmelk of in het Duits Duivelsmelk heet zo omdat het melksap giftig is en zeer irriterend voor huid en ogen. Vroeger kregen alle organismen die eng, gevaarlijk of giftig waren de naam van duivel, wolf (=duivel) of heks. Het sap van deze plant staat onder druk en begint meteen te lopen als de bladeren beschadigd worden. Handschoenen aan dus als je ermee werkt. De Latijnse naam komt van Euphorbos, de lijfarts van koning Juba, de eerste vorst van Mauretanie (25 jaar voor Christus). Het melksap werd toch gebruikt in zalven omdat het verwarmend zou zijn bij pijn rondom de heup. Waarschijnlijk was het eerder verbrandend! Wereldwijd komen wel 1600 soorten voor waarvan 23 in Midden en West Europa. De welbekende rode kerstster is ook van de familie. De bloeiwijze van de wolfsmelk is heel apart. Het vrouwelijke vruchtbeginsel staat op een steeltje en er is maar 1 mannelijke meeldraad. Bekijk hem maar eens van dichtbij. Deze prachtige vaste plant vermeerdert zich door zaden. Nel Meulman



Ons Eetpunt: Overheerlijk en gezellig!

Twee keer per maand is het mogelijk om in Ons Kwartier aan te schuiven bij het Eetpunt voor een lekkere, gezonde maaltijd. De tweede en de vierde dinsdag van de maand zijn de dagen waarop om 12.00 uur de tafels keurig gedekt staan en er genoten kan worden van de altijd smaakvolle en vaak verrassende gerechten die opgediend worden.

Dit wordt mogelijk gemaakt door de inzet een grote groep enthousiaste vrijwilligers. Dat betreft op de eerste plaats de werkers in de keuken. Paula en Jan zijn de “chef-koks” en samen met enkele “assistent-koks” bedenken en bereiden ze voor iedere dinsdag weer een nieuw menu. Uitgangspunt daarbij is dat het een heerlijke, voedzame, gezonde maaltijd moet zijn, altijd bereid met verse producten. Het lukt hen steeds weer om dit voor 100% waar te maken, want naast dat ze deskundig en creatief zijn, wordt er met veel zorg, liefde en plezier gekookt en dat proef je!



Ook onmisbaar zijn de vrijwilligers die het dekken en afruimen van de tafels en het uitserveren van de gerechten voor hun rekening nemen. Zij zorgen ervoor dat dit allemaal netjes en in een prettige sfeer verloopt. Een grote pluim verdienen Maria en Jet, die elk op een van de dinsdagen heel de afwas doen. Er nemen altijd rond de 25 mensen deel aan de maaltijd, dus die afwas is geen kleinigheid. Petje af dat beide dames deze klus met veel inzet en goede zin op zich nemen.

Pluspunt bij het Eetpunt is dat het iedere keer weer heel gezellig is, zowel bij de mensen aan tafel als bij de vrijwilligers in de keukens. Ook dat komt de smaak ten goede!

Wie zin heeft om ook eens mee te komen eten, is altijd welkom. In verband met de voorbereidingen wel altijd tijdig aanmelden.

De prijs voor het heerlijke etentje dat bestaat uit een voor- een hoofd- en een nagerecht met nog als afsluiting een kopje koffie of thee is € 7,-. De prijs is laag, de kwaliteit hoog!



Meer foto's van het Eetpunt vindt u op www.seniorenverenigingmaarheeze.nl;

Eetpunt 1 en eetpunt 2

Ik zou haast durven zeggen dinerpunt 1 en dinerpunt 2, een zo voortreffelijke maaltijd door een aantal vrijwilligers samengesteld, dat verdient een pluim!

Soep vooraf – zuurvles = rundvles uit een marinade – puree - doperwtjes - appelmoes en ook nog koffie en dat wordt allemaal geserveerd!

De sfeer is ook fijn door dat samen genieten. Tafels voor vier personen (5 tafels) . Je gaat zitten op een vrij plekje en met bekenden en onbekenden komen de verhalen vanzelf los en leer je elkaar kennen.

De sfeer is gezellig, misschien een reden om ook eens te komen?

Gré Rozenveld van Zeggeren

Het Energieplafond (3)



Maandelijks probeer ik in de nieuwsbrief een onderwerp over energie aan te tippen.

Bij deze nummer **drie: Ventileren**

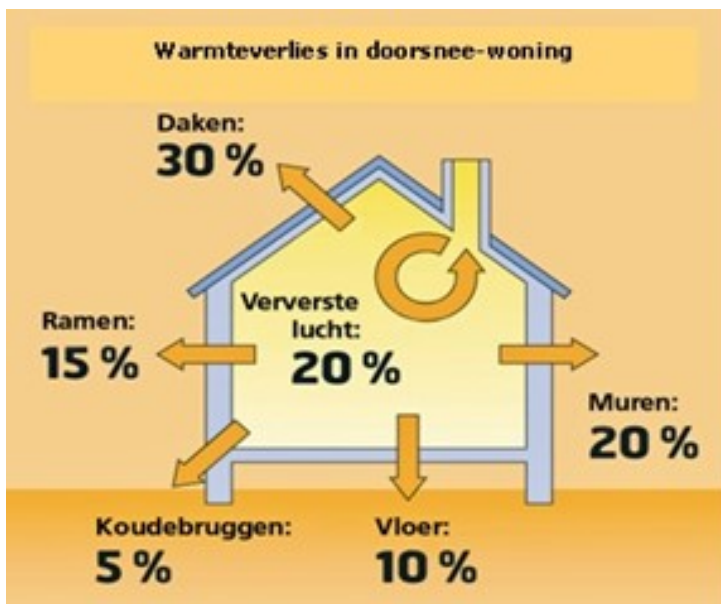
In bijgaande figuur zien we dat de verliezen door ventilatie in een doorsnee woning wel tot 20 % van het (verwarmings-)energie bedraagt!!!:

Ventileren:

- Om mee te beginnen: tocht is ongecontroleerde ventilatie en dient te allen tijde voorkomen te worden!
- Ventileren is zoeken naar een balans tussen minimaal energieverbruik en toch goede kwaliteit lucht en geen vochtige of nog erger schimmelplekken!!

Goede kwaliteit van lucht wil zeggen niet teveel kooldioxide en niet te vochtig! Beide kunnen we het meten met een instrument!

Zelfs kunnen we niveau's instellen waarbij we gewaar-schuwd willen worden om te gaan ventileren.



Zie o.a. KBO Ons Ledenvoordeel Alecto AQ-30

Kooldioxide (CO₂):

Tot 1000 ppm gezond; 1000-1200 ppm aanvaardbaar; > 1200 ppm ongezond!!

Vochtigheid:

< 30 % te droog, statische elektriciteit; > 70 % te vochtig, niet comfortabel, schimmelvorming en groei huismijt, aantasting bouwconstructies!

Dus: alle kieren dicht, niet gebruikte schoorsteen- of ventilatieopeningen sluiten, gordijnen, rolluiken, tochtstrips waar nodig, kattenluiken dicht, etc. en CO₂ en vocht meten! Bent u alleen dan zal er zelden een signaal gegeven worden. Krijgt u meerdere bezoekers dan zal het signaal snel komen. Duidelijk wie veel CO₂ uitstoten! Bij alarm natuurlijk (even) ventileren!

Rond het middaguur een raam en deur voor 10 minuten openen en lekker door laten waaien is beter, dan dag en nacht een raampje op een kier laten staan.

Beschikt u over mechanische afzuiging of zelfs gebalanceerd ventilatiesysteem, dan is Warmte-Terug-Winning een optie, maar daarover later meer.

O ja! Die afzuigkap, geen re-circulatiekap?!, dus gewoon warmte lucht naar buiten jagen?! Gebruikt u hem om kookgeurtjes weg te werken, of ook als wasemkap? Meten is weten: bij bijvoorbeeld water koken en geen vocht probleem dan kun je ook die warmte binnenhouden.

Volgende keer verder met kozijnen en glas!

Doe er uw voordeel mee!

Hebt u vragen,
neem gerust contact op!
Henk Belgers
Email: Henk@belgers.com
Telefoon: 0613702563



Ledenmutaties maart/april

Wij zijn blij als nieuwe leden te mogen begroeten:

Hortelijk
Welkom!

Julia Doezé ,
Harrie Ruijten , Ans Rebel,
Irene van Heusden,
Anja Rutjes, André Rutjes,
Annie van der Rijt

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

Afmelding / Bedankt

Leun Boudewijns-Verbeem,
Dies Menheere

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


Sterkte

Peter van den Broek,
Jan Janson

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

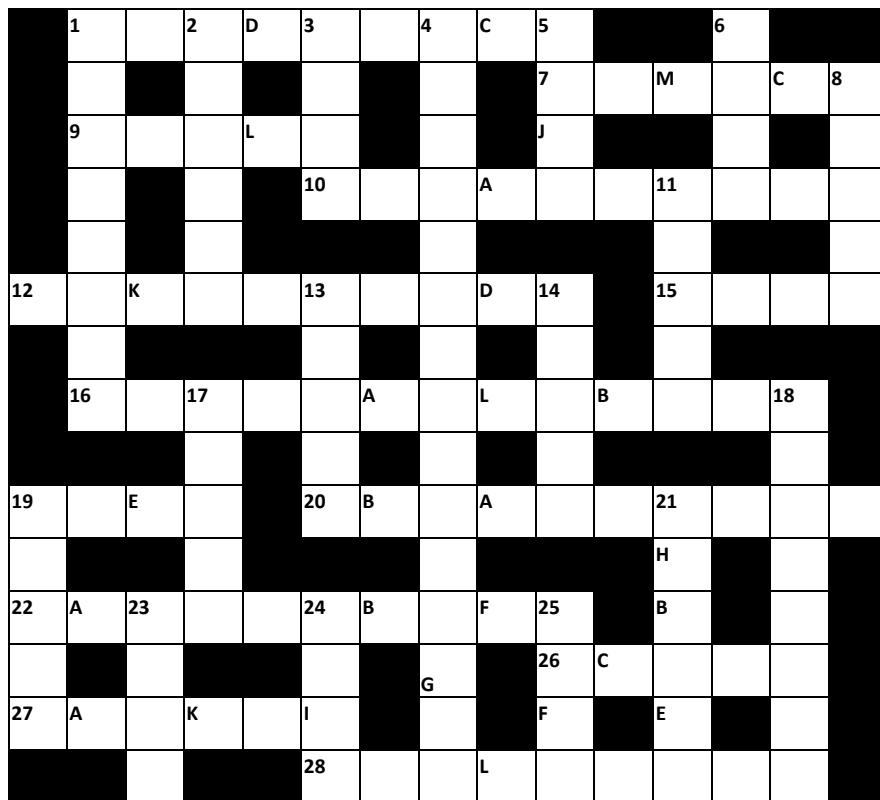


Met onze Wmo-cliëntondersteuning zit u goed!

De Nationale Ombudsman heeft onderzoek gedaan naar participatie en invloed van de burger in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Eén van de conclusies in het onderzoeksrapport *Burger in Zicht!*: burgers geven aan drempels te ervaren bij het indienen van een klacht. Niet alleen omdat ze voor hun zorg afhankelijk zijn van de instantie waar de klacht zich tegen richt, maar ook omdat het vaak niet duidelijk is waar ze de klacht moeten indienen als gemeenten Wmo-taken laten uitvoeren door derde partijen. Tenslotte hebben burgers er weinig vertrouwen in dat een bezwaar- of klachtenprocedure een positieve bijdrage heeft of hen verder helpt. Deze conclusie kan niet gelden voor leden van KBO-Brabant die de weg hebben gevonden naar onze vrijwillige Wmo-cliëntondersteuners, die op hun beurt zo nodig de hulp van onze juridische helpdesk kunnen inroepen als een Wmo-aanvraag ten onrechte wordt afgewezen door de gemeente. Onze oud-bestuursrechter Bert van 't Laar heeft voor onze leden kosteloos al honderden Wmo-procedures gevoerd én nagenoeg allemaal gewonnen.

Neem gerust contact op met onze werkgroep Ouderenadviseurs, contactpersoon André Oud tel 591337

K R U I S W O O R D



Breng de letters over naar de onderstaande vakjes.

**OPLOS-
SING**

A	A	B		B	C	D	D	A		E	A	F	
G	A	A	H	D		I	J	D	A	K			
F	B		L	A		M	A	F					

Omschrijving:

Horizontaal

1)snack 7)niet waar 9) som 10) kunst van de smid 12)ruimte om iets te bewaren 15)mini computer 16)halfdonker 19)zigeuner 20)onoverwonnen 22)kennis van de wet 26)bloot 27) gekras 28)terra

Verticaal

1)primaire voorwaarde 2)betaalde route 3)god van de liefde 4)gelovige bezoeker van Lourdes 5)hagel 6)lopen 8)duur van een rit 11)enig 13)Belgische schrijver 14)voorstellingen met amusement 17)dwars 18) sportvrouw 19)baan 21)totaal bedrag van verkopen van een bedrijf 23)dashond 24) eiland bij Italië 25)hik

Stuur uw oplossing per **post of email** naar de **redactie van de Nieuwsbrief** voor **zondag 14 mei** (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 april 2023

Oplossing is **APRIL DOET WAT HIJ WIL** en de winnaar is **Gerda van Hees**

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 592255

Biljarten: Martien Heesterbeek tel 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 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

Jeu de boules: Frans Timmermans tel 06 214 301 61

Kaarten: Leo Dekkers tel 592387

Kienen: Mariet van Geldrop tel 592699

Kleuren voor volwassenen: Diana Peskens tel 591741

Leesclub: Wil Thijssen tel 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 592276

Repair Café: Jan Slegers tel 06 334 367 41

Sjoelen: Frans Timmermans tel 06 214 301 61

Tuinieren: Leo Vos tel 592264

Volksdansen: Anny van Weert tel 593728

Voorzitter Werkgroep Ouderenadviseurs: André Oud tel 591337

Vrij kaarten op dinsdag: Harrie van Horne tel 592173

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

Bestuursamenstelling 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:

aspirant bestuurslid Paul Linders, tel 06 156 812 59
email: paul.linders@icloud.com

Overzicht beheerders Onze School - Tel. Onze School 0495 623589

Maandagochtend	Huub Peskens	tel 06 304 392 05
Middag	Hetty Winkelmolen	tel 06 543 200 70
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	Wendy van Mol	tel 06 546 488 21
Middag (voorlopig)	Tina Spoorenberg	tel 06 535 915 02
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	Hans van den Akker	tel 06 274 488 51
	Arno Baks	tel 06 519 720 59
	AnneMarie van Kuijk	tel 06 360 400 19

Zaterdag en zondag wisselende diensten

Literatuurke

Deze maand een bijdrage van Literatuurke van Frans de Brouwer.
Dit gedicht staat op de gedichtentafel in de Veestraat in Budel.

Mijmerwijzer

Hier, waar hard en zacht hun weg gaan,
hier sta ik dan.

En nodig ieder uit die kan,
hier even naast mij te komen zitten.

En dan zit je hier
en vlieden je gedachten
naar verder of naar binnen.
En soms naar ver omhoog.

Mij mijlen ver voorbij,
naar onbekende oorden,
of iemand die je mist,
die wel zo bij je hoorde.

