

Seniorenvereniging

MAARHEEZE



JANUARI 2021

NIEUWSBRIEF



Inhoudsopgave:

Pag. 01 Voorblad
Pag. 02 Inhoudsopgave / Ledenmutaties
Pag. 03 / 04 Van de bestuurstafel
Pag. 05 / 06 / 07 11 Redenen om te starten met wandelen
Pag. 08 Bijdrage Literatuurke / Rabo ClubSupport
Pag. 09 Fotogroep Seniorenvereniging
Pag. 10 / 11 / 12 Gratis online activiteiten
Pag. 13 Kruiswoordraadsel
Pag. 14 Diverse gegevens / Contactpersonen activiteiten
Pag. 15 Bestuurssamenstelling / Telefoonnummers beheerders
Pag. 16 Gelukkig 2021 / Gedicht Geluk

Nieuwsbrief nummer 02 februari 2021

Inleveren kopij uiterlijk **zondag 17 januari** in de brievenbus Floralaan 17 óf
via email: **nieuwsbrief.redactie@kpnmail.nl**

Ledenmutaties november/december 2020

Nieuwe leden, die we van harte welkom heten:

Mevr. C. Immers

Opzegging:

Mevr. N. Thissen

Mevr. J.P. Rutten

Mevr. Van Gansewinkel- van den Boom

Dhr. J.J.H. Duisters

Overleden:

Mevr. A.G. van Lieden – Koppen

Mevr. L. Geerings – Nuchtereen

Mevr. A.M.H. Hoebe – van Hulsen

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte met dit verlies.

Van de bestuurstafel:

Aan het einde van 2020...

Toen we op 31 december 2019 proostten op het nieuwe jaar, hadden we echt niet voor mogelijk gehouden wat ons en de hele wereld te wachten stond. We begonnen vol vertrouwen aan 2020, met positieve verwachtingen en goede voornemens, zoals die er aan het begin van een nieuw jaar bij horen. Dat geldt ook voor onze Seniorenvereniging.

De aftrap werd gemaakt met een super gezellige nieuwjaarsreceptie en er waren volop plannen voor een grote variatie aan leuke activiteiten. Vooral werd er uitgekeken naar een geweldige feestweek, waarin we ons 60-jarig bestaan groots zouden vieren.

De eerste twee maanden van het jaar verliep alles nog zoals we het gewent hadden. In Onze School en Ons Kwartier bruide het van de activiteiten, de waardering daarvoor was groot wat ook bleek uit het groeiend aantal bezoekers.

Totdat er begin maart abrupt een einde aan dat alles kwam doordat er een onzichtbare vijand, COVID-19, ons leven binnen sloop. In korte tijd werd alles anders. We kregen te maken met zaken waar we nooit iets mee te maken hadden gehad, of zelfs nog nooit van gehoord hadden. Om er maar een paar te noemen: intelligente lockdown; anderhalvemeter samenleving; coronabubbel; coronaproof; blokjesverjaardag ; quarantainekilo; mondkapjesplicht; groepsimmunitet etc. etc.

We hebben heel wat nieuwe woorden en begrippen geleerd en aan den lijve ondervonden.

We kunnen er niets anders van maken: 2020 was niet zomaar een jaar, het zal in het geheugen blijven bestaan als het coronajaar. Het virus is erin geslaagd in veel opzichten ons leven te domineren. De mate waarin is uiteraard voor iedereen anders. Vooral voor de mensen die te maken hebben gekregen met de ziekte, die dierbaren verloren hebben, of die te lijden hebben gehad van eenzaamheid, is het een heel erg zwaar jaar geweest. Maar of je besmet bent of niet, iedereen is afgelopen jaar geraakt door het coronavirus. In 2020 is heel wat gevraagd van ons aanpassingsvermogen. We hebben heel wat moeten doen en vooral moeten laten om onszelf en elkaar te beschermen. En dat is nog niet voorbij. We zullen de maatregelen nog even vol moeten houden met elkaar, hoe moeilijk en vervelend dat ook is.

Nu gaan we 2020 afsluiten, een bijzonder jaar, voor velen een jaar om nooit of om snel te vergeten. Het positieve is: er ligt weer een nieuw fris jaar voor ons open: 2021. De verwachtingen zijn hooggespannen. Er is een veelbelovend vaccin in aantocht, dat er hopelijk voor gaat zorgen dat we onze vrijheid weer terug krijgen en weer volop kunnen genieten van alles wat de afgelopen tijd niet meer mogelijk was. Het is duidelijk dat we geduld moeten hebben, er zal tijd nodig zijn om de hele vaccinatie geregeld te krijgen, maar er is een oplossing in aantocht, we krijgen weer perspectief.

Gelukkig heeft het coronavirus totaal geen invloed gehad op het enthousiasme en de inzet van bestuur en beheerders voor onze Seniorenvereniging en Onze School. De afgelopen periode waren er geen activiteiten mogelijk, maar de beheerders waren steeds op hun post en op de achtergrond gingen de bestuurszaken ook gewoon door. Samen met onze trouwe vrijwilligers van de werk-en tuinploeg zijn er ook nog diverse onderhoudswerkzaamheden en verbeteringen in en rondom het gebouw aangebracht. Dus niet alles heeft helemaal stil gestaan.

Zodra er mogelijkheden komen om weer leven in de brouwerij te brengen, gaan we met nieuwe energie aan de slag. We zien er naar uit om de draad weer op te pakken en dan niet voor eventjes tot het weer mis gaat, maar zoals we dat in betere tijden gewend waren.

Beste leden en beste vrijwilligers, nog even voorzichtig blijven en nog even geduld hebben, maar we kijken hoopvol naar 2021. We wensen u een heel goed en gezond jaar toe en we hopen samen met u te beleven dat alles weer wordt zoals het hoort te zijn.

Een positief gevolg van de coronatijd zal zeker zijn dat we een heleboel dingen, die we altijd maar heel gewoon vonden, veel meer zullen gaan waarderen. Dus het zal extra genieten worden als we weer gezellig bij elkaar kunnen komen in Ons Kwartier en Onze School.

2021 we gaan ervoor!

11 Redenen om te starten met wandelen

In de stad of in een bos, op het strand of een rondje door het dorp. Wandelen is goed voor uw lichaam en voor uw humeur. En dat niet alleen, er zijn nog veel meer redenen om lekker te gaan wandelen.

1. Wandelen is goed voor uw lijf

Wandelen is heel goed voor de gezondheid. Dat is wetenschappelijk bewezen. Het is zelfs beter dan af en toe intensief sporten is de conclusie van de universiteit van Maastricht na onderzoek. Iedere dag een halfuurtje wandelen versterkt botten en spieren, verbetert de conditie van hart en bloedvaten en stimuleert de stofwisseling. Wandelen helpt niet alleen om aandoeningen te voorkomen. Vaak is het ook hét medicijn om gezondheidsklachten te verminderen. Bovendien krijgt u er gratis extra vitamine D door.

2. U krijgt er een goed humeur van

Wandelen maakt vrolijk. De buitenlucht maakt uw hoofd lekker leeg en het lichaam maakt al wandelend stofjes aan die een blij en positief gevoel geven. Deze stofjes heten endorfine en serotonine en worden ook wel gelukshormonen genoemd.



3. Wandelen is gezellig

Wandelen kan prima alleen, maar veel mensen wandelen graag in gezelschap. Een goede gelegenheid om bij te praten met een vriend(in) en ondertussen aan de conditie te werken.

4. Met wandelen kunt u nieuwe vrienden maken

Wie nieuwe mensen wil ontmoeten, kan zich aansluiten bij een van de vele wandelclubs in het land. Er is er altijd wel een in de buurt. Vraag informatie bij een buurtcentrum, kijk op Facebook of zoek online op bijvoorbeeld Wandelzoekpagina. Of zoek een wandelmaatje. U kunt zelf een oproep doen op Facebook en kijken of uw vrienden zin hebben in wandelen. Of meld u aan bij Sportpartner.com. Op dit platform kunt u in uw eigen stad of omgeving een wandelmaatje zoeken.

5. Wandelen is stressverlagend

Veel mensen wandelen graag alleen om zaken te overdenken, tot zichzelf te komen of in alle rust beslissingen te nemen. Lekker buiten zijn in de natuur maakt het hoofd leeg en laat het stresshormoon cortisol afnemen.

6. Wandelen geeft weinig kans op blessures

Ook als u nooit sport en niet van plan bent daaraan te beginnen, kunt u gaan wandelen. U zult misschien een beetje spierpijn hebben in het begin, maar de kans op blessures is minimaal. Uw gewrichten worden met een wandeling op vlak terrein maar heel licht belast.

7. Na een wandeling kunt u beter slapen

Moeite om in slaap te komen? Ook daar helpt een dagelijkse wandeling van een halfuurtje bij. Ook verbetert de kwaliteit van uw nachtrust.

8. Een wandeling breekt de dag

Wandelen is prima om even uit de dagelijkse sleur te komen, vooral wanneer u niet elke dag hetzelfde rondje maakt. Maak van de gelegenheid gebruik om eens te wandelen in een wijk die u niet kent en leer uw omgeving beter kennen. Zo komt u misschien nog leuke verrassingen tegen.

9. Wandelen is goedkoop en kan altijd

Voor wandelen is geen duur sportabonnement nodig. Openingstijden zijn er ook niet. U stapt de voordeur uit en werkt al meteen aan uw conditie. Het enige wat u nodig heeft, zijn fijne wandelschoenen en -sokken. Eventueel kunt u walking sticks aanschaffen. Dat zijn aangepaste ski-stokken die het wandelen makkelijker maken. Wilt u ook eens in een ander gebied wandelen, dan betaalt u (een beetje) reiskosten. En voor de gezelligheid een kop koffie.



10. Wandelen verkleint de kans op osteoporose

Wandelen zorgt voor sterke spieren en botten. Het houdt de spieren soepel en versterkt de gewrichten, kraakbeen en botten. De kans op osteoporose vermindert daardoor aanzienlijk

11. Wandelen verkleint de kans op dementie en Alzheimer

Bewegen helpt dementie te voorkomen of uit te stellen. Beweging zorgt voor een goede doorbloeding van de hersenen, zodat het brein in een goede conditie blijft. Wandelen is een goede manier om te bewegen omdat bijna iedereen het kan en omdat het weinig kans geeft op blessures. Vijf keer per week een halfuur wandelen kan al verschil maken.

Deze maand van Literatuurke een leuk klein gedichtje van Hanneke Frenken.

Wanneer je rilt van de kou,
En de dingen zitten niet zo
mee,
Neem dan wat tijd voor jezelf,
En drink een lekker kopje thee.

Hanneke





Rabo ClubSupport

Samen vieren we de winst

We bedanken alle leden die hun stem bij de Rabo ClubSupport actie hebben gegeven aan onze vereniging. De penningmeester mocht het mooie bedrag van € 799,02 ontvangen. Dit was iets minder dan de afgelopen jaren, maar nog altijd een leuk bedrag waar we heel blij mee zijn.

Het uitbrengen van de stem was dit jaar wat ingewikkelder, wat misschien sommige mensen weerhouden heeft om mee te stemmen. Daarom extra dank aan degenen die ons met hun stem gesteund hebben en natuurlijk ook een dank je wel aan de Rabobank, die met deze actie de plaatselijke verenigingen mee laten delen in de winst!

Fotogroep Seniorenvereniging

Het jaar 2020 nadert langzaam zijn einde.

Een zeer bijzonder en buitengewoon jaar kan bijgeschreven worden in ons levensboek. Wie had een jaar geleden kunnen bedenken dat dit ons te wachten stond? In onze stoutste dromen hebben we dit niet kunnen voorzien. Angst, eenzaamheid, verveling, opgesloten zijn, afgesloten zijn, het was er in overvloed.

Ook onze enthousiaste Fotogroep-leden hebben, door de omstandigheden gedwongen, de activiteiten helaas moeten staken.

Maar laten we vooruit kijken.....

We hopen dat in 2021 alles weer een beetje normaal wordt, al weten we af en toe niet meer wat dat precies inhoudt omdat we al zo lang in vreemde tijden leven. Het zou fijn zijn in het nieuwe jaar weer allerlei activiteiten te kunnen ontplooiën en van elkaars gezelschap te leren en te genieten.

Wij wensen iedereen, samen met alle aanwezige geliefden, fijne en gezellige Kerstdagen en een gezegend, actief maar vooral gezond nieuw jaar.

Mede namens de Fotogroep:

Anja Matheeuwsen.



Gratis online activiteiten

Vanwege het coronavirus zijn we aan huis gebonden en zijn er weinig mogelijkheden om op stap te gaan. Gelukkig zijn er tegenwoordig veel mogelijkheden om u ook thuis op een leuke manier te vermaken. Heeft u er bijvoorbeeld weleens aan gedacht om online een pretpark of wereldstad te bezoeken? Of een podcast te luisteren, een online cursus te volgen of een museum te bezoeken?

Hier vindt u een overzicht van allerlei gratis activiteiten:

Musea

Een groot deel van de collectie van het Rijksmuseum kunt u op internet bewonderen. U kunt ongeveer achtduizend topstukken tot in de kleinste details bekijken. Ook vindt u veel achtergrondinformatie over schilderijen, zoals het Melkmeisje van Vermeer of Het vrolijke huisgezin van Jan Steen. Ook andere musea in Nederland hebben hun collecties of delen hiervan online gezet en bieden virtuele rondleidingen aan. Neem daarvoor een kijkje op het Thuismuseum. U vindt hier filmpjes van rondleidingen door Nederlandse musea zoals Museon, het Spoorwegmuseum, het Anne Frank Huis, het Nederlands Volksbuurtmuseum en nog veel meer. U ziet de meesterwerken en hoort de 8 verhalen erachter. Of bezoek de zes mooiste hunebedden in Drenthe. Het is alsof u er met uw neus bovenop staat. Een aantal mogelijkheden:

- [Het Rijksmuseum](#) in Amsterdam
- [Het Uffizi](#) in Florence
- [Het British Museum](#) in Londen
- [Het Tokyo Fuji Art Museum](#)
- [Thuismuseum](#)
- [De 6 mooiste hunebedden van Drenthe](#)



Pretparken

Online een pretpark bezoeken ligt misschien niet direct voor de hand. Toch zijn er ook hier mogelijkheden. Op Youtube kunt u verschillende filmpjes vinden.

- [De Efteling](#)
- [De Keukenhof](#)

Dierentuinen en parken

Bent u een natuurliefhebber, kijk dan mee met de webcam van het Nationaal Park de Hoge Veluwe. U kunt er zomaar vanuit uw stoel een everzwijn of een hert zien. Ook Natuurmonumenten brengt de natuur thuis en heeft negentien verschillende natuurgebieden digitaal toegankelijk gemaakt via Google Streetview. Met de 360-graden beelden vanaf uw computer, tablet of smartphone is het alsof u er zelf loopt. Ook verschillende dierentuinen bieden de mogelijkheid om via een webcam mee te kijken naar hun dieren. Zoals bijvoorbeeld in:

- [Dierenpark Amersfoort](#)
- [Ouwehands dierenpark](#)
- [GaiaZoo](#)

Of neem een kijkje in de natuur via een van de vele webcams die er zijn. Zoals bijvoorbeeld:

- [Wildcam Nationale Park de Hoge Veluwe](#)
- [Virtueel wandelen door Nederlandse Natuurgebieden](#)
- [Beleef de Lente](#)
- [Lammetjes Texel](#)



Reizen

Maak een reis rond de wereld zonder de deur uit te gaan op Google Earth. Via dit programma heeft u toegang tot een virtuele werelddbol, waarop u naar elke plek op aarde kunt reizen, tot aan het kleinste dorp toe. U kijkt mee naar satellietbeelden van hoog in de lucht tot op straatniveau. U ziet landschappen en gebouwen niet alleen van bovenaf, maar ook driedimensionaal. Zo kunt u ook uw eigen huis van alle kanten bekijken. Mogelijkheden:

- [Google Earth](#)
- [Explore](#)



Muziek, ballet, opera

Op de website van het Concertgebouworkest kunt u gratis concerten meebeleven. Ook voor de voorstellingen van het Nationaal Ballet en de Nationale Opera hoeft u de deur niet meer uit. U kunt een paar gratis voorstellingen bekijken. Enkele mogelijkheden:

[Live streams in Het Concertgebouw](#)

[Radio Nostalgie](#)

[De Huiskamerconcreten van KBO-PCOB](#)

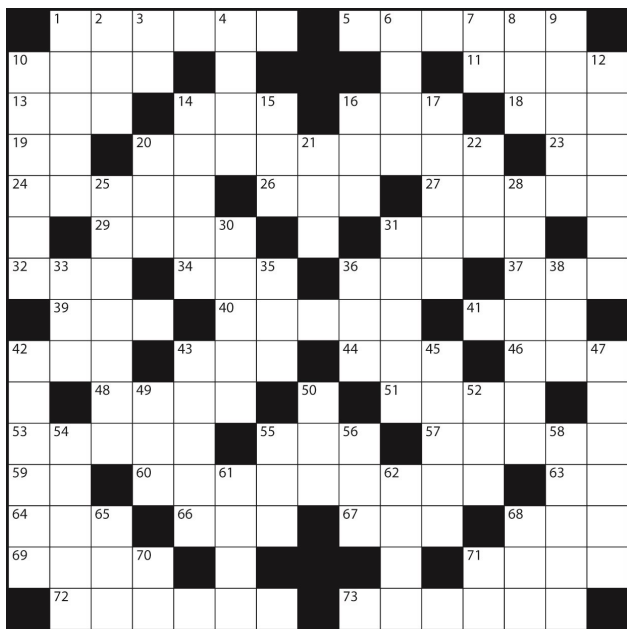
[Beethoven 9 voor heel Nederland](#)

Podcasts

Heeft u genoeg van het kijken naar een scherm? Beluister dan een leuke podcast. Dat is een soort radioprogramma dat u op ieder moment kunt beluisteren, waar u maar wilt, gratis en zonder reclame. Kijk bijvoorbeeld eens op de volgende websites:

- [PodcastsRadio1](#)
- [Podnl](#)
- [Gezondheidsnet](#)
- [Spotify](#)
- [Stitcher](#)
- [Klara](#)





© www.puzzelpro.nl

51	6	73	29	58	28	72	36	60	12	1	68
----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer.

Horizontaal: 1 katachtig roofdier 5 imitatie 10 sporthemd 11 gedeelte 13 grote bijl 14 boerenbezit 16 boom 18 pausennaam 19 muzikant 20 troubadour 23 overdreven 24 dierentuin in Amsterdam 26 fut 27 snedig 29 voorspoed 31 rustteken 32 afslagplaats bij golf 34 eikenschors 36 moerasvogel 37 grappenmaker 39 amfibie 40 boomvrucht 41 gravin van Holland 42 kort geleden 43 Europeaan 44 loterijbriefje 46 woonboot 48 huidverdikking 51 zoete lekkernij 53 moeder van Jezus 55 plechtige gelofte 57 luchtsprong 59 plus 60 fiets met hulpmotor 63 Eerste Kamer 64 muurholte 66 groet 67 Bijbelse priester 68 een zeker iemand 69 nauw 71 vervallen woning 72 keukengerei 73 kampeerwagen.

Verticaal: 1 speciale speelkaart 2 indien 3 Japans bordspel 4 pl. in Duitsland 6 werelddeel 7 a priori 8 slangvormige vis 9 Grieks eiland 10 slagvaardig 12 claxon 14 zienswijze 15 loofboom 16 stuk grond 17 drankadem 20 Chinees gerecht 21 scheepstouw 22 deel v.h. oor 25 schouwburg 28 vernielers 30 schoenvorm 31 ontvangkamer 33 pl. in Gelderland 35 opvulmiddel 36 incident 38 deel v.e. korenhalm 42 uit naam van 43 groot hert 45 snack met ham en kaas 47 gefrituurde vleesrol 49 claim 50 onverschrokkenheid 52 brandbaar mengsel 54 geestdrift 55 in hoge mate 56 aanwijzend vnw. 58 mannenstem 61 woestijnbron 62 profeet 65 vruchtennat 68 glorie 70 Frans lidwoord 71 knokploeg.

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 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 Mattheeuwsen, 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@chello.nl

Aspirant-bestuurslid namens de beheerders:

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

Notulist bestuursvergadering: Harrie Biemans tel 592818

Beheerders overzicht Onze School Tel. Onze School 0495 62 35 89

Maandag	Huub Peskens	06 - 304 392 05
Late middag	Hans van den Akker	06 - 274 488 51
Avond	Huub Peskens	06 - 304 392 05
Dinsdag	Harrie van Horne	06 - 431 514 50
Ochtend	Willem van Gijzel	06 - 510 644 27
Woensdag	Beppie Draad	06 - 365 417 22
Donderdagochtend	Tiny van Mierlo	06 - 384 999 53
Middag	Frits van Meijl	06 - 291 326 31
Avond	Wisselend	
Vrijdag	Gerrit van Hees	06 - 513 457 31
Zaterdag	Wisselend	
Zondag	Wisselend	

Website vereniging: www.seniorenverenigingmaarheeze.nl

Emailadres Nieuwsbrief: nieuwsbrief.redactie@kpnmail.nl

Gelukkig 2021

Bestuur en redactie van deze Nieuwsbrief wensen u ondanks alle beperkingen heel fijne feestdagen toe en het allerbeste voor het nieuwe jaar: een oplossing voor de coronaperikelen, weer normale contacten met elkaar, weer veel gezellige activiteiten in Ons Kwartier en Onze School en natuurlijk liefde, gezondheid en geluk.

En wat geluk kan zijn leest u in dit gedicht:

Geluk

Geluk, dat is een zonnestraal,
een mens die om je geeft,
een blik vol liefde en geduld,
een wens die zomaar wordt vervuld,
een lekker maal, een warm onthaal,
iets moois dat je beleeft.

Geluk, dat is een kind dat lacht,
een dier dat jou goed kent,
dat leuke liedje op cd,
een fijne film op de tv,
is levenskracht, een zomernacht
waarin je samen bent.

Geluk, dat is een warme gloed,
al is de kou gemeen.
Al schrik je je een ongeluk,
je veert weer op, dat is geluk:
een beetje moed in tegenspoed,
een lach door tranen heen.

Greet Brokerhof- van der Waa

