

Seniorenvereniging

MAARHEEZE



DECEMBER 2023

NIEUWSBRIEF



Inhoudsopgave:

- Pag. 01 Voorblad
- Pag. 02 Inhoudsopgave
- Pag. 03 / 04 Van de bestuurstafel
- Pag. 05 Kerstactie
- Pag. 06 / 08 Portret Jeffrey Echter / Kerstrijm
- Pag. 09 Kerstviering / Achelse Kluisbier
- Pag. 10 Voortgang Maak Rimpels
- Pag. 11 Start nieuwe groep Maak Rimpels
- Pag. 12 / 13 Goed oud worden in Maarheeze
- Pag. 14 / 16 Activiteitenoverzicht december 2023
- Pag. 17 De Vilans Hulpmiddelenwijzer
- Pag. 18 Plant van de maand: Douglasspar
- Pag. 19 Wist u dat....
- Pag. 20 / 21 Het energieplafond: Warmtepomp
- Pag. 22 Prijspuzzel december 2023
- Pag. 23 Oplossing en prijswinnaar puzzel november 2023
- Pag. 24 Opbrengst Sam's kledingactie / Ledenmutaties okt / nov 2023
- Pag. 25 Kerstmenu
- Pag. 26 Diverse gegevens / Contactpersonen activiteiten
- Pag. 27 Bestuurssamenstelling / Overzicht beheerders
- Pag. 28 Bijdrage Literatuurke geschreven door Henriëtte Henke Scheurs

Nieuwsbrief nummer 1 JANUARI 2024

Inleveren kopij uiterlijk **zondag 17 december 2023** in de brievenbus van Onze School of via email: **nieuwsbrief.maarheeze@gmail.com**

Onze School is **tijdens de openingsuren** te bereiken via telefoonnummer **0495 623589**. **Buiten de openingsuren**, voor dringende zaken, op het nummer **06 137 286 70**.
Adres: Stationsstraat 52 6026 CW Maarheeze
Website vereniging: www.seniorenverenigingmaarheeze.nl

Van de bestuurstafel



U heeft nu de laatste Nieuwsbrief van dit jaar in handen. Nog even en we gaan 2023 afsluiten. Zo'n moment nodigt uit om terug te kijken naar wat is geweest en vooruit te kijken naar wat we er in 2024 van gaan maken. Terugkijkend is te zien dat we op 31 december een heel actief jaar kunnen afsluiten.

Het hele jaar door, iedere maand weer, werd er een uitgebreide activiteitenagenda gepresenteerd. Alleen al de vaste wekelijkse en maandelijks activiteiten vormen een heel gevarieerd aanbod met voor elk wat wils.

Maar daar bleef het niet bij, er was nog veel meer te beleven. Denk aan mooie muzikuitvoeringen door verschillende muziekgezelschappen; interessante lezingen, workshops en informatiebijeenkomsten; leuke uitstapjes in de omgeving en prachtige dagtochten naar Keukenhof, het Kunstmuseum in Den Haag, het Cirque du Soleil en niet te vergeten de 5-Sluzentocht.

Er is heel wat keren gezellig samen gegeten, denk aan het eetpunt twee keer per maand, de vrijdagavondentjes en binnenkort nog het diner bij de Rooi Pannen. Verder was er een geslaagde Vitaliteitsdag, er waren mooie exposities in Ons Kwartier en de traditionele bijeenkomsten als de Nieuwjaarsreceptie, de vrijwilligersbijeenkomst en de dag voor de ouderen werden ook niet vergeten.

Zo'n keur aan activiteiten, zoveel mogelijkheden om elkaar op een gezellige manier te ontmoeten, daar mogen we als Seniorenvereniging best trots op zijn. En dan is hierbij nog niet eens opgenoemd wat december voor u in petto heeft: op 15 december het kerstconcert van André Rieu, op 16 december gezamenlijk bezoek aan de voorstelling 'Un dos Stress' in de Smeltkroes, op 19 december de kerstviering en als laatste de bijeenkomst tijdens de jaarwisseling.



Pluspunt is ook dat we kunnen vermelden dat het in de loop van het jaar weer drukker geworden is in Ons Kwartier. Heel fijn dat zoveel bezoekers komen genieten van de warme, gemoedelijke sfeer en de gezelligheid in Ons Kwartier. Dit alles betekent dat we goed bezig zijn met z'n allen en dat onze seniorenvereniging goed draait. Ondanks dat er in het land en in de wereld om ons heen van alles aan de hand is om je zorgen over te maken kunnen we wat onze vereniging betreft 2023 afsluiten met een goed gevoel.

Dankzij de inzet van zoveel vrijwilligers hebben we dit resultaat kunnen bereiken. Al die activiteiten, plezierige bijeenkomsten en interessante uitstapjes, de gezelligheid en de goede zorgen in Ons Kwartier, het beheer en de zorg voor ons mooie gebouw en de tuin eromheen, iedere maand weer een Nieuwsbrief in de bus, dat alles en nog wel meer is het werk van onze grote groep enthousiaste vrijwilligers. Daarvoor heel veel dank vrijwilligers, samen met jullie, met onze trouwe bezoekers en met alle leden kunnen we terugkijken op een geslaagd 2023 voor onze Seniorenvereniging Maarheeze.

Met dat positieve gevoel gaan we vol vertrouwen 2024 tegemoet. We wensen u allen heel fijne, hartverwarmende feestdagen toe, een gezellige jaarwisseling en alle goeds voor 2024.

Het Bestuur



Kerstactie Seniorenvereniging Maarheeze, u doet toch weer mee?



In deze Kersttijd gaan we met elkaar weer levensmiddelen verzamelen om daarmee kerstpakketten samen te stellen voor gezinnen die wel een extraatje kunnen gebruiken met de feestdagen. Alle houdbare producten en lekkernijen, die niet over de datum zijn, zijn welkom.

Het gaat in de eerste plaats om dagelijkse behoeften en verder misschien nog wat speciaals om het pakketje extra feestelijk te maken. Wilt u wat geven, maar weet u niet direct wat, dan mag het ook een envelop zijn met een geldbedragje, zodat daar spullen voor in de pakketten van gekocht kunnen worden. Een cadeaubon van een van onze plaatselijke middenstanders zou nog handiger en zeker ook heel erg welkom zijn.

U kunt uw bijdrage inleveren in Onze School (Ons Kwartier) in de week van 11 t/m 15 december overdag van 10.00-16.30 uur. We hopen weer een aantal mooie kerstpakketten samen te stellen en daarmee gezinnen die het goed kunnen gebruiken een fijne Kerst te bezorgen.

Iedereen die iets kan missen is van harte uitgenodigd deze actie te steunen. De kersttijd is immers bij uitstek een periode om te delen met wie het minder heeft.

Alvast heel hartelijk dank voor uw bijdrage.

Portret



“Portret” een rubriek in de Nieuwsbrief, waarin we elke maand een van onze vrijwilligers portretteren aan de hand van enkele vragen. Deze keer het portret van Jeffrey Echter.

Waar en wanneer is jouw leven begonnen Jeffrey?

Ik ben in 1954 geboren in Jakarta, de hoofdstad van Indonesië. Op 4-jarige leeftijd verhuisde ik met mijn vader, moeder, broer en zus naar Nederland. We zijn toen in Almelo gaan wonen, waar ik mijn verdere jeugd heb doorgebracht en een heel fijne tijd heb gehad.

Wat vind je ervan dat jouw ouders ervoor kozen om naar Nederland te vertrekken?

Dat is een goede beslissing geweest. In 2018 heb ik mijn geboorteplaats in Indonesië bezocht en gezien hoeveel mensen daar onder moeilijke omstandigheden moeten leven. Dat is triest om te zien en maakt je dankbaar dat je het zo goed hebt in Nederland.

Je kijkt terug op een fijne jeugd en hoe is het daarna met je gegaan?

Tijdens een vakantie in Spanje heb ik mijn vrouw leren kennen. Zij kwam uit Eindhoven en ik was destijds in dienst in Oirschot, dus dat kwam heel goed uit. Wij zijn daarna in Rotterdam gaan wonen, waar we beiden in de gezondheidszorg werkten. Mijn vrouw als medisch analiste en ik als verpleegkundige.

Kun je nog iets meer over jouw loopbaan vertellen?

Ik ben altijd in de medische wereld blijven werken. Na Rotterdam werd het Eindhoven, waar ik eerst aan het St. Joseph Ziekenhuis en later aan het Catharina Ziekenhuis verbonden was.

Tijdens mijn loopbaan heb ik o.a. gewerkt op de afdeling Cardiologie, de Intensive Care en de afdeling M.D.L. (maag- darm- leverziekten). Door het volgen van veel cursussen heb ik mij op verschillende terreinen gespecialiseerd als verpleegkundige.

Rond het jaar 2000 vond er een grote reorganisatie plaats in het ziekenhuis. Dat gaf veel problemen en als leidinggevende van een afdeling kreeg ik ermee te maken dat ik mensen moest ontslaan. Dat viel mij heel erg zwaar en had zoveel impact op mij, dat ik een burn-out opliep.

Toen ik daar weer bovenop was, heb ik ervoor gekozen om in het dialysecentrum van het ziekenhuis te gaan werken, waar ik niet meer met nacht- en weekenddiensten te maken kreeg. Daar heb ik tot mijn pensioen met veel voldoening gewerkt.

Hoe bevalt het om gepensioneerd te zijn?

Nu goed, maar dat was niet meteen zo. Ik ben met mijn werk in het Catharina Ziekenhuis gestopt toen ik hartklachten kreeg. Dat was best heftig, zeker voor iemand die veel op de Hartbewaking en de Intensive Care gewerkt heeft en die dus precies weet wat er aan de hand is en exact kan voorspellen wat er kan gebeuren.

Mijn pensionering was juist in de coronatijd en dat viel niet mee. Ik miste mijn werk en de contacten met mijn collega's, de muren kwamen op me af. Om toch weer iets omhanden te hebben, ben ik toen bij de Buurtzorg gaan werken. Dat heeft me goed gedaan en het was ook heel fijn om zoveel mensen te leren kennen in Maarheeze.

Hoe ben je eigenlijk in Maarheeze terecht gekomen Jeffrey?

Vanwege mijn werk in Eindhoven lag het voor de hand om daar ook te gaan wonen. Maar na een paar jaar kozen we ervoor om de drukte van de stad te ruilen voor de rust van een dorp. We vonden in Maarheeze een huis naar onze zin in de Bruine Akkers en daar wonen we nog steeds.

Ben je je thuis gaan voelen in Maarheeze?

Jazeker. Daar heeft aan meegeholpen dat ik vier jaar lid geweest ben van het schoolbestuur. Mijn dochter zat op de Josephschool en door de contacten op school werd ik voor die taak gevraagd. Ik had het personeelsbeleid onder mijn hoede. Dat heb ik met veel plezier gedaan en ook dit leverde me veel nieuwe contacten op in het dorp.

Hoe ben je in aanraking gekomen met de Seniorenvereniging?

Via de Buurtzorg ben ik betrokken geraakt bij het rondbrengen van de kerstpakketten die door de Seniorenvereniging samengesteld waren. Ik vond dat een heel mooie actie van de Seniorenvereniging. Daardoor en ook doordat ik aangespoord werd door een goede kennis van mij om lid te worden van de Seniorenvereniging, heb ik die stap gezet.

Je bent niet alleen lid van de Seniorenvereniging, maar je doet ook vrijwilligerswerk.

Dat klopt, ik help mee in de keukenploeg bij het Eetpunt op de dinsdagmiddag. Dat is heel leuk om te doen. We hebben een heel gezellige groep en samen een lekkere en gezonde maaltijd bereiden voor onze gasten geeft veel voldoening. Iedere keer weer kijk ik met bewondering naar Paula (Kunnen) en Jan (van Dijk), zij zijn echte chefkoks en de kartrekkers van de groep. Ze geven heel goede begeleiding aan ons als hulpkoks. Ik heb ook toegezegd om nog een keer een presentatie te houden over een medisch onderwerp, bv. over suikerziekte of over hartfalen. Dat komt zeker nog een keer.

Wat wil je tenslotte nog kwijt Jeffrey?

Dat we in 2025 naar Heeze gaan verhuizen, omdat daar onze dochter woont. Maar, nu ik eindelijk weet hoe het reilt en zeilt in het dorp, blijf ik zolang het kan lid en ook vrijwilliger bij Seniorenvereniging Maarheeze.

Dat is goed om te horen Jeffrey. Bedankt voor jouw inzet en voor dit fijne gesprek.



*Wees blij met Kerstmis
en vier het met elkaar
want Kerstmis komt maar
eens per jaar!*

Kerstviering



De kersttijd komt eraan, dus we gaan weer een mooie kerstviering organiseren in Ons Kwartier. We houden deze traditie in ere, want juist in de donkere decembermaand is het zo fijn om gezellig samen te zijn en met elkaar te genieten van de kerstsfeer.

Daarvoor is een passend programma samengesteld, waarin koffie/thee met een kerstraktatie, sfeervolle muziek, een kerstverhaal, een lekker hapje eten en zelfs een loterij niet ontbreken. Deze kerstviering wordt gehouden op dinsdag 19 december van 14.00-17.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur).

Op vrijdag 1 december van 10.00-12.00 uur kunt u in Ons Kwartier toegangkaartjes kopen. Prijs: € 10,-

Wees er op tijd bij, want: vol is vol.

Achelse Kluis Bier - Ingrediënten en geschiedenis

Het bier Achelse Kluis Bier is speciaal omdat het gebrouwen is met een inheemse Belgische moutsoort, genaamd Blond. Deze specifieke moutsoort wordt vandaag de dag nog maar zelden gebruikt bij het brouwen. Elk bier wordt gebrouwen volgens een uniek recept om de speciale smaak te garanderen. Deze speciale combinatie van ingrediënten zorgt voor een licht bier met een unieke grassige smaak. Om in te spelen op de grassige smaak van het bier, voegt de Spectra Hop een bloemige, citrusachtige afdronk toe, waardoor een interessant en complex smaakboeket ontstaat. De wortels van Achelse Kluis Bier gaan terug tot 1894, toen de Magnolia brouwerij voor het eerst haar deuren opende. In de loop der jaren groeide de brouwerij en werd ze bekend om haar unieke en heerlijke bieren. In 2005 werd het bedrijf overgenomen door een grotere brouwerij, Brouwerij De Stronoskel, en werd het Achelse Kluis Bier opnieuw uitgebracht. Vandaag de dag wordt het bier nog steeds met dezelfde passie en toewijding gebrouwen, zodat elke fles een unieke en plezierige drinkervaring biedt.



Voortgang Maak Rimpels

In juli van dit jaar is de eerste groep deelnemers van start gegaan met dit preventieprogramma. Zij zijn de pioniers van “Maak Rimpels”, degenen die als eersten de stap gezet hebben om aan zo’n nieuw en nog onbekend traject te beginnen.

Nu ruim vier maanden verder komen de meeste van deze deelnemers van het eerste uur nog steeds iedere maandagochtend bij elkaar. Zij hebben ervaren wat “Maak Rimpels” voor hen kan betekenen, maar zijn ook tegen de “kinderziektes” aangelopen, die nu eenmaal kunnen voorkomen in de beginfase van zo’n heel nieuw project.

Na de programma-onderdelen Positieve Gezondheid en Digi-vaardigheid zijn ze nu bezig aan een bewegingsprogramma dat vooral gericht is op het vergroten van de stabiliteit en balans, dit om het risico op vallen (wat veel te veel senioren helaas overkomt) te verkleinen.

Na het bewegingsprogramma gaat de groep vier weken aan de slag met het onderdeel : Samenredzaamheid. Met Maak Rimpels proberen we met elkaar een netwerk te vormen voor de gezelligheid, maar ook om op te kunnen bouwen als het even tegen zit. Het goede contact met elkaar maakt de groep samenredzaam, dat wil zeggen naar elkaar omkijken en elkaar ondersteunen als dat nodig is.

Dan zijn de vier onderdelen van het programma afgewerkt en gaan we verder met iedere maand een terugkombijeenkomst voor de deelnemers en coaches. Zo blijven de band en de opgebouwde basis sterk.



Start nieuwe groep Maak Rimpels

Het heeft wat langer geduurd dan eerder aangegeven is, maar in het nieuwe jaar gaat de volgende groep van “Maak Rimpels” toch echt van start.

De bijeenkomsten hiervan vinden plaats in Onze School op de woensdagochtenden van 10.00-11.30 uur te beginnen op woensdag 10 januari. De vervolgbijeenkomsten zijn op 17, 24 en 31 januari.

De naam “Maak Rimpels” geeft niet meteen duidelijkheid over wat het programma inhoudt, daarom hier nog een korte uitleg:

Het programma is bedoeld om te bevorderen dat senioren zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Gezien de grote tekorten in de zorg is het heel hard nodig dat we zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven en niet afhankelijk van zorg zijn. Dat is noodzakelijk, maar tegelijk iets wat de meeste mensen graag ook zelf willen.

Wat is daarvoor nodig?

1. Gezond zijn, zowel lichamelijk als wat betreft je welzijn. Lekker in je vel zitten. Niet eenzaam zijn.
2. Je goed kunnen bewegen. Zoveel mogelijk voorkomen dat je valt.
3. Om kunnen gaan met digitale hulpmiddelen die steeds meer gebruikt gaan worden in de zorg.
4. Mensen om je heen hebben die je kent en die je als het nodig is wat steun kunnen bieden en die jij andersom ook steun kunt geven.

Aan al deze punten wordt in het programma aandacht besteed. Door de samenwerking met elkaar krijg je fijne contacten en bouw je een groep op, die samenkomt om op een positieve manier vitaal te blijven en als het nodig en mogelijk is elkaar wil helpen. Er kunnen maximaal 15 mensen deelnemen. Aanmelden kan in Ons Kwartier of telefonisch 0495-623589. Omdat de gemeente en zorgverzekeringen dit programma aanbieden, zijn er geen kosten aan verbonden. Na de vorige aankondiging van de start van een tweede groep hebben zich al belangstellenden aangemeld. **Willen deze personen hun aanmelding voor alle duidelijkheid nog even bevestigen?** Bij voorbaat dank daarvoor.



Goed oud worden in Maarheeze: een kiene senior is op de woontoeekomst voorbereid.

In de eigen vertrouwde, veilige en sociaal aangename omgeving blijven wonen, dat willen we allemaal wel. Ook als we een keer ouder worden en waarschijnlijk ook meer ondersteuning of zorg nodig gaan hebben. Uiteraard is het vooral heel prettig dat velen van ons nog heel wat jaren zeer actief en vitaal zijn en nog van alles kunnen ondernemen om dat ook zo lang mogelijk te blijven. Maar het is ook minstens zo goed om nu met elkaar na te denken en te bespreken wat belangrijk is om op een zo goed mogelijke manier oud te worden in ons dorp.

Op enig moment wordt de vitaliteit namelijk toch minder en zal de vraag naar een vorm van zorg groter worden. En juist in die ouderenzorg dienen zich steeds grotere vraagstukken aan. Het verdwijnen van de verzorgingshuizen leidt ertoe dat de meesten van ons tot het einde van hun leven thuis, of minstens zelfstandig, blijven wonen. Wat de meesten overigens ook het liefste doen, blijkt uit allerlei enquêtes. Maar feit is ook dat een verblijf in het verpleeghuis alleen nog mogelijk is in bijzondere omstandigheden, en als er een echt zware zorgvraag is.

Ondertussen neemt de vergrijzing in onze maatschappij sterk toe. Het aantal 70, 80 en 90-plussers groeit de komende jaren hard, terwijl de thuiszorg nu al mensen tekort komt om iedereen die dat nodig heeft van hulp en zorg te voorzien. We weten verder dat de mantelzorgers in Nederland gemiddeld 70 jaar zijn en over een aantal jaren zelf mogelijk ook hulp nodig hebben.

De roep om vernieuwing en om extra woningen is groot, maar er verandert nog te weinig en nieuwbouw duurt sowieso vele jaren voordat het gereed is.

Al met al ontstaat er een situatie, waar wij als senioren zelf veel meer en vooral ook tijdig over moeten gaan nadenken. En zeker niet wachten tot er zich een probleem aandient en we de regie niet langer in eigen hand kunnen houden.

Veel senioren willen in hun huidige woning blijven wonen. Het is ook het beleid van de overheid dat we steeds langer gewoon thuis blijven wonen, in de huidige of in een andere woning. Maar is die huidige woning daarvoor geschikt, of eenvoudig geschikter te maken? Of is verhuizen toch slimmer? En waarnaartoe dan? Wat is er, wat wil ik, en wat moet ik daarvoor doen? Ook zal er ooit meer zorg nodig zijn, maar hoe doen we dat als er steeds minder zorgmedewerkers en mantelzorgers beschikbaar zijn? Op wie kunnen we terugvallen? Zouden we dan ook iets voor elkaar kunnen betekenen? Hoe doen we dat in ons dorp?

KBO Maarheeze wil in de eerste maanden van 2024 over al deze zaken een aantal bijeenkomsten organiseren. Het is belangrijk dat we meer inzicht krijgen en ons bewust worden van alle ontwikkelingen waar we mee te maken gaan krijgen. We verwachten dat we met deze bijeenkomsten vele senioren zullen stimuleren om na te denken over hun verdere of nabije toekomst.



Activiteitenoverzicht maand december 2023

Huiskamertijden in Ons Kwartier van 10.00 tot 12.30 Er is verse koffie! De huiskamer is open voor alle inwoners van Maarheeze.

Ons Kwartier is op werkdagen geopend voor leden van 12.30 tot ongeveer 16.30 uur. **Tijdens de openingsuren is Ons Kwartier/Onze School bereikbaar op tel.nr. 0495 623589. Buiten deze uren zijn we, voor dringende zaken, telefonisch te bereiken op 06 13 72 86 70.**

Wekelijks terugkerende activiteiten seniorenvereniging

Maandag	09.00	tuinieren
	10.00	kleuren voor volwassenen
	13.30	sjoelen
Dinsdag	13.00	mannen van metaal
	13.30	gezond bewegen
	13.30	vrij kaarten
Woensdag	13.30	koersballen
Donderdag	10.00	darten
	13.30	biljart competitie leden de Doorzetters
	14.00	haakaan
	19.30	kaartcompetitie: rikken en jokersen
Zondag	09.00	lange wandeling

Bijzondere activiteiten in december

Vrijdag 01	09.30	fotoclub
Maandag 04	09.00	repair café tot 12.00 u
	11.00	Maak Rimpels
Vrijdag 08	13.30	Kerstkienen
Maandag 11	11.00	Maak Rimpels
Dinsdag 12	11.00	bakkie troost
	12.00	eetpunt 1
	19.30	Aanmelden vóór vrij 8/12 12.00u bestuursvergadering
Maandag 11 t/m vrijdag 15		Spullen inleveren voor de kerstactie 2023, van 10.00 tot 16.30u

Vrijdag 15	16.00	Vertrek naar André Rieu in Maastricht!
Zaterdag 16	19.00	Ontvangst Un Dos Stress in Ons Kwartier 20.00u vertrek naar Smeltkroes, start programma om 20.30 u
Zondag 17		Inleveren copy Nieuwsbrief vóór 24.00u
Maandag 18	11.00	Maak Rimpels
Dinsdag 19	13.30	Inloop Kerstviering, aanvang 14.00u Aanmelden in Ons Kwartier op vrij. 1 dec. 10.00-12.00u Daarna nog beschikbare kaarten te verkrijgen t/m woe 10 dec. 12.00u

**Maandag 25 en
Dinsdag 26 Kerstmis,
we zijn dicht!
We wensen U fijne dagen!**



Zondag 31	20.00	Inloop Jaarwisseling in Ons Kwartier. Aanmelden in Ons Kwartier op don. 7 dec. 10.00 tot 12.00u Per persoon kunt u max. 2 personen aanmelden! Daarna nog beschikbare kaarten te verkrijgen t/m vrij. 22 dec. 12.00u
-----------	-------	--

Bijzondere Activiteiten in Januari 2024:

Vrijdag 12	14.30	Start Rondleiding Achelse Kluis met bierproeverij! Aanmelden in Ons Kwartier aan de bar, tot uiterlijk vrij. 22 dec. 12.00u De kosten bedragen €15.-
------------	-------	--

Voor alle activiteiten geldt naast de uiterste aanmelddatum, Vol is Vol!

ALGEMEEN: De zondagse wandeling start en eindigt bij Onze School. Om 09.00u de lange wandeling. Aanmelden is niet nodig, maar ben wel op tijd aanwezig.

Aanmelden voor een activiteit betekent ook betalen en als u zich wilt afmelden, dan **moet** dat gebeuren voor de uiterste aanmelddatum. Daarna is het helaas onmogelijk om geld terug te geven, u kunt in zo'n geval eventueel zelf voor vervanging zorgen.

Vraag naar uw entreekaartje als u komt betalen..

Kijk even naar de nieuwe regels voor uitstapjes, speciaal voor die deelnemers, die minder goed ter been zijn en onderweg hulp nodig hebben.

Voor de Kerstviering van dinsdag 19 december, aanvang 14.00 en inloop vanaf 13.30 kunt u zich aanmelden en uw bijdrage van €10. betalen in Ons Kwartier op **Vrijdag 1 december** van 10.00 tot 12.00u. **Vol is Vol.**

Voor het samenzijn tijdens **de Jaarwisseling**, inloop vanaf 20.00u, kunt u zich aanmelden in Ons Kwartier op **Woensdag 6 december** van 10.00 tot 12.00u. **Het is helaas niet mogelijk om voor meer dan 2 personen tegelijk in te schrijven op deze woensdag.** De bijdrage voor deze avond bedraagt € 32,50 alles inclusief en ook hier geldt: **Vol is Vol.**

We gaan het weer op dezelfde manier organiseren als de vorige keer, natuurlijk zijn er vrijwilligers aanwezig, maar ook zij genieten graag van een gezellige avond, daarom is het de bedoeling dat u zelf uw drankje enz. pakt! Wij zullen weer zorgen voor een hapje en en en, dus kunt u er vanuit gaan dat er op deze avond later gegeten gaat worden en niet om 18.00 bij u thuis.

We proosten met elkaar op het nieuwe jaar en hopen daarna weer te kunnen genieten van het, in de omgeving afgestoken, vuurwerk. Een gezellige avond voor en met elkaar in Ons Kwartier tot uiterlijk 02.00u.

Verandering in de bereikbaarheid van Onze School buiten de openingsuren: Er is een mobiele telefoon beschikbaar met het nummer **06 137 286 70**. Steeds is er een beheerder op deze telefoon bereikbaar buiten de openingstijden. Dus is er iets *dringends* te melden of te vragen dan kunt u vanaf dit moment op de tijden dat Onze School gesloten is toch iemand bereiken.

Het normale 0495-623589 nummer is alleen te bereiken tijdens de openingsuren. Aan en afmeldingen, vragen over activiteiten etc. graag alleen tijdens de openingsuren.

Tip voor een handige website: De Vilans Hulpmiddelenwijzer De Hulpmiddelenwijzer maakt het leven makkelijker

De **Vilans Hulpmiddelenwijzer** is er voor iedereen die behoefte heeft om het dagelijks leven makkelijker te maken. De website biedt betrouwbare informatie voor burgers, mantelzorgers en zorgprofessionals die op zoek zijn naar een oplossing om dagelijkse activiteiten te kunnen blijven doen. Als je ouder wordt gaan dagelijkse handelingen niet altijd meer vanzelf. Gelukkig zijn er honderden hulpmiddelen die kunnen helpen. Maar om te kunnen weten wat bij je past heb je onafhankelijk en betrouwbare informatie nodig. **Hulpmiddelenwijzer.nl** heeft geen commercieel belang. Meer dan 600 hulpmiddelen worden er op overzichtelijke wijze gepresenteerd. De website informeert over wat het hulpmiddel is en waarvoor het gebruikt kan worden. Maar ook hoe het zit met vergoedingen en welke uitvoeringen er zijn.

Naast wat nu ook hóe

Zo'n 60.000 mensen bezoeken de website maandelijks. Naast informatie over hulpmiddelen, biedt de Hulpmiddelenwijzer nu ook tips voor het uitvoeren van dagelijkse handelingen. Deze tips worden opgesteld samen met ergotherapeuten en helpen gebruikers de beste oplossing voor hun situatie te vinden. Inmiddels zijn er al voor 100 activiteiten handelingstips toegevoegd, die te vinden zijn onder 'Handig om te doen' op iedere hulpmiddelenpagina.

Iemand die moeite heeft met het snijden van groente vindt nu niet alleen informatie over een aangepast mes, maar ook tips om dit op een andere manier aan te pakken. Bijvoorbeeld door simpelweg gesneden groente te kopen of zelf een plank te voorzien van



roestvrijstalen spijkers en hier de groenten op vast te prikken. De Hulpmiddelenwijzer is ontwikkeld door Vilans op verzoek van het ministerie van VWS. Vilans is het landelijke kenniscentrum voor de langdurende zorg en ondersteuning. Ga naar **Hulpmiddelenwijzer.nl** voor meer informatie.

Plant van de maand: Douglasspar

Latijn: pseudotsuga
Menzies (=lijkt op tsuga =hemlockspar,
Menziesi =Archibald
Menzie ontdekte de
boom op Vancouver
Island). De Nederland-
se naam Douglasspar
komt van de Schotse
tuinman David
Douglas die werd uit-
gezonden om nieuwe
soorten te vinden in
de USA en Canada.

Deze enorme kerst-
boom zal geen ballen
en lichtjes krijgen! Hij
staat er al heel lang
en heeft veel meege-
maakt van de St. Jo-
zefs school. Hij heeft
zachte naaldjes die
naar citroen ruiken.



Zijn kegels zijn heel apart: aan de vruchtjes hangt een driepoot, die pootjes lijken een beetje op muizenstaartjes. Aan de onderkant van de naaldjes vind je een witte streep.

De boom komt dus uit West Amerika, is hier helemaal ingeburgerd en wordt aangeplant voor het hout. De boom kan wel 50 meter hoog worden, in Amerika in Oregon zelfs een van 100 meter! Onze boom is ook al best groot. Wel lekt hij constant hars aan de oostkant, dat wordt een keihard plakkaat op de grond. Ogenschijnlijk lijdt hij er niet onder.

Nel Meulman

Wist U dat.....

- Er hopelijk weer een kerstboom en een kerstman te zien zullen zijn in Onze School. U zich op vrijdag 1 december in ons Kwartier kunt inschrijven voor de Kerstviering.
- We op zaterdag 16 december naar de voorstelling “Un dos Stress” in de Smeltkroes kunnen gaan, vanuit Ons Kwartier en met elkaar. Aanmelden in Ons Kwartier bij de bar. Kaarten kosten € 17,50. U die dag om 19.00 in Ons Kwartier verwacht wordt voor koffie met wat lekkers.
- Er in onze tuin dit jaar, als het allemaal lukt, rondom kerst een lichtjesrijke boom staat te stralen.
- Er de afgelopen weken flink gewerkt is aan de cv installatie en het nu echt zo is dat je van de knoppen van de radiatoren af moet blijven, als je daar geen toestemming voor hebt. U het eerst aan de beheerder van dienst kunt melden als het te koud of te warm is.
- Ook de automatische deuren een onderhoudsbeurt hebben gehad en we nu hopen dat het allemaal niet voor niets is geweest.
- We half januari naar de Achelse Kluis gaan voor een rondleiding en een bierproeverij. U hier meer over kunt lezen in de volgende Nieuwsbrief. Aanmelden tot uiterlijk 22 december in Ons Kwartier.
- Er vanaf 1 december een expositie te zien is in Ons Kwartier van foto’s gemaakt door leden van de fotoclub. Deze expositie blijft te zien tot na de Nieuwjaarsreceptie.
- De glas in lood figuren in de verschillende vitrines, gemaakt door Guus Dirckx, inmiddels vervangen zijn door eigengemaakte kaarten van Paula Kunnen. Het weer de moeite waard is om ook hier even naar te komen kijken.
- Er verschillende bijeenkomsten georganiseerd gaan worden over “Wonen en Zorg” en dit een onderwerp is dat voor ons allemaal heel belangrijk zou moeten zijn.
- We voor ons gevoel voorlopig wel genoeg regen hebben gehad, daarom vooral een droge en niet te koude winter wensen, maar eerst vooral heel gezellige en feestelijke kerstdagen!
- Er is op eerste Kerstdag weer een Kerst Inn Cranendonck, nu in Den Donck in Soerendonck. Meer info kunt u vinden op het prikbord in hal bij de Oude Boom.

Energietip van de maand!



Deze keer: Warmtepomp!

Het zou zomaar het modewoord van 2023 kunnen worden!! Waarom moeten we allemaal liefst zo snel mogelijk een warmtepomp in ons huis halen?

Het antwoord is eenvoudig: Het is de meest efficiënte manier om in ons huis warmte-energie op te wekken!

Laten we de energieprijzen van het energieplafond even als voorbeeld nemen: € 0,40 / kWh en € 1,45 /m³! En weet u het nog uit een van de vorige artikeltjes: 1 m³ gas levert 9,8 kWh voor het gemak afgerond op 10 kWh.

Dus 10 kWh uit gas kost ons € 1,45 en uit elektriciteit $10 \times € 0,40 = € 4,--!!!!$

Maar een warmtepomp levert voor elke kWh aan elektriciteit die we er in stoppen circa 5 kWh energie op!!

Laten we beginnen met gewoon iets waar we allang mee vertrouwd zijn: De koelkast! Een kleine compressor, een pompje, een dun buizennetwerk op de achterzijde om de warmte kwijt te raken en in de koelkast wordt ons bier heerlijk koud!!!

Dat komt omdat we een koelvloeistof (die al op lage temperaturen verdampst of kookt zoals u wilt) rondpompen in een circuit, waar het gecomprimeerd wordt en vervolgens weer door een expansieventiel gaat

Bij comprimeren komt er warmte vrij!

Bij expanderen nemen we warmte op in de koelvloeistof.

Jammer genoeg kunnen we de animatie in bijgaande figuur niet in de nieuwsbrief tonen!!

“Onder druk wordt alles vloeibaar”!

In de figuur zien we links de bron: Lucht of water of aardwarmte. De temperatuur wordt overgenomen door de vloeistof, die we er langs pompen.

In het midden het proces van comprimeren en de - comprimeren en het gevolg is, dat we rechts warmte afgeven aan de CV radiatoren of nog liever de vloerverwarming.

Zoals gezegd: De – comprimeren en comprimeren is een proces waarmee moedertje natuur ons daarmee een veelvoud aan energie levert!

1 kW uit het lichtnet betekent dus, dat er 5 kW aan energie vrijkomt!

Dat veelvoud levert ons een rendement, genaamd de COP van de warmtepomp.

Let op: De COP geldt voor een specifieke situatie bijvoorbeeld bij een vast verschil tussen de buiten- en de binnen - temperatuur!

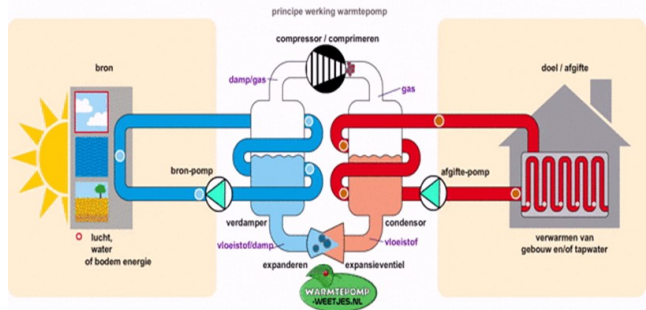
Maar de binnen temperatuur willen we wel constant hebben, maar de buitentemperatuur fluctueert! Daarom heeft men de SCOP ingevoerd, waarin de seizoenafhankelijke temperatuurverschillen zijn verwerkt.

Als u onthoudt wat moedertje Natuur ons via warmtepompen cadeau doet, dan behandelen we volgende keer welke warmtepompen er allemaal zijn!

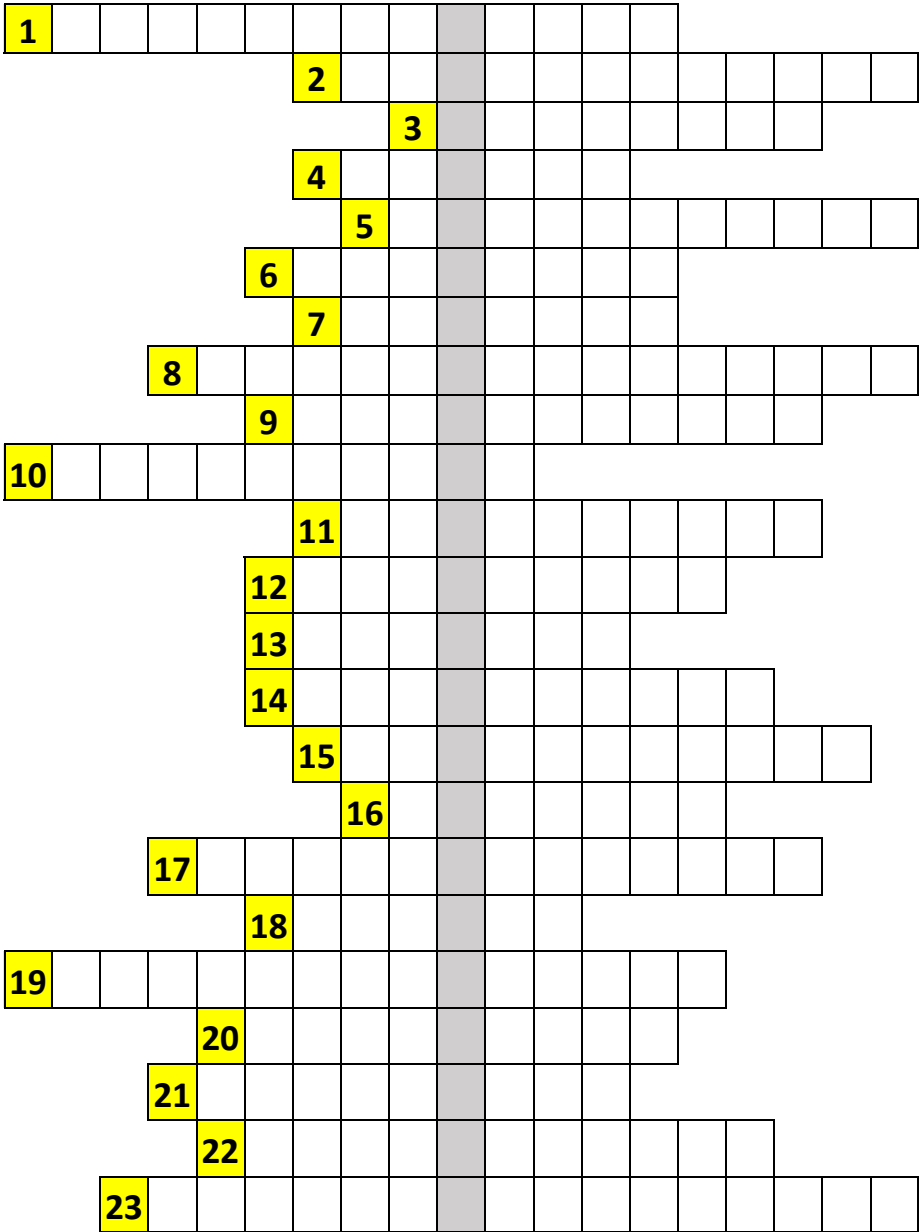
Dus volgende keer: Warmtepompen vervolg!!

Doe er uw voordeel mee!

Henk Belgers Email: Henk@belgers.com Telefoon: 06 137 025 63
Cordaad Energie Coaches



F I L I P P I N E



Omschrijving:

1) blijf in conditie 2) onmisbaar in een vereniging 3) elke zondagmorgen
4) bingo 5) vinden de activiteiten plaats 6) heb je een boek bij nodig 7) op 2
wielen 8) lood om oud ijzer 9) hierin kunt u het lezen 10) kleine reparatie
11) ik pas op dinsdagmiddag 12) planten en gras verzorgen 13) gooien met
schijven 14) plezierige en droeve dingen met elkaar delen 15) hou recht die
bal 16) 2 maal per maand lekker smullen 17) netjes in een vaas zetten
18) wat een pijn 19) klushulp 20) een stok en drie ballen 21) zonder hen geen
nieuwsbrief thuis 22) spelen met metalen ballen 23) laat je adviseren door

Stuur uw
oplossing (het
woord in het
balkje) per **post of
email** naar de
**redactie van de
Nieuwsbrief voor
zondag 17 decem-
ber.**
(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 door middel van 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 prijswinnaar puzzel Nieuwsbrief november 2023

Oplossing is: **GEFELICITEERD** en de winnaar is **Joke Alleman**



Opbrengst Najaarsactie Sam's Kledingactie Maarheeze

Ieder najaar organiseert Sam's Kledingactie een aantal speciale landelijke actiedagen, om zo extra veel kleding op te kunnen halen voor het goede doel.

Ook in Maarheeze werd er een Najaarsactie gevoerd en daar is maar liefst 730 kilogram kleding ingezameld. Stichting Sam's Kledingactie is erg blij met deze opbrengst en wil langs deze weg alle vrijwilligers en donateurs heel hartelijk danken voor dit mooie resultaat. De kleding die is ingezameld wordt verkocht naar het buitenland, waar de kleding als nette, draagbare 2^e hands kleding weer op de markt wordt gebracht voor mensen die niet veel te besteden hebben.

Het geld wat met de verkoop van deze kleding wordt opgehaald wordt vervolgens geschonken aan een goed doel. Deze keer is dat een project van Cordaid voor hulp aan schoolkinderen in Oeganda.

Voor meer informatie over het werk van Sam's Kledingactie, de projecten die zij ondersteunen en over wat er wel en niet mag worden ingeleverd kunt u terecht op www.samskledingactie.nl

Ledenmutaties oktober/november 2023



Bedankt als lid

Jac Duisters

In de afgelopen periode hebben we wegens overlijden afscheid moeten

nemen van :

Jac Vanhout



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



KERSTMENU

Neem 50 gram verdraagzaamheid
En anderhalf ons vrede
Vermeng dit met wat goede wil
En dan maar lekker kneden

Doe er ook wat humor bij
Want zonder humor,
ik zeg het maar even,
Kan een mens niet leven

Een flinke scheut gezond verstand,
Mag zeker niet ontbreken
Een beetje lol, dat kan ook best,
Een lepel, afgestreken.

En dan nog een speciale tip:
Garneer de hele zaak
Met vriendschap
Dat geeft de juiste smaak.

Bij voorkeur warm serveren
Iedereen zal het waarderen



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: schriftelijk óf via email , voor 31 dec. van het lopende kalenderjaar, 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: José Melis 06 464 063 46

Biljarten: Leen Dekker tel 06 153 771 93

Bloemschikken: Rita Masselink 06 295 085 40

Darten: Frans Timmermans tel 06 214 301 61

De Helpende Hand: Willy Kuipers tel 06 133 134 07

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

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

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

Voorzitter Werkgroep Ouderenadviseurs: André Oud tel 591337

Vrij kaarten op dinsdag: Jan Vereggen tel 06 336 499 17

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:

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

Overzicht beheerders Onze School - tel. Onze School 0495 623589

Na sluitingstijd is Onze School bereikbaar op tel. 06 137 286 70

Maandagochtend	Huub Peskens	tel 06 304 392 05
Middag	Hetty Winkelmol	tel 06 543 200 70
Dinsdagochtend	Theo la Vallette	tel 06 134 514 88
Middag	Willem van Gijzel	tel 06 510 644 27
Woensdagochtend	Wendy van Mol	tel 06 546 488 21
Middag	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

Deze maand van Literatuurke, een voor de maand december passende bijdrage, van Henriëtte Henke Scheurs.

***Een lichtje in een donkere tijd
fascinerende dansende vlammetjes
waar je zomaar bij weg kunt dromen.***

En dan droom ik dat er voor iedereen een lichtje mag branden in deze donkere tijd, dat we eindelijk meer waarde hechten aan geluk dan aan gelijk, dat we elkaar het licht in de ogen gunnen, dat we ons realiseren dat we het samen zullen moeten doen. Hier en daar.

En dan droom ik dat we niet alleen pacemakers kunnen inbrengen maar dat we leiders wereldwijd kunnen injecteren met PEACEmakers. Dat zou toch wat zijn! Laat hen ontwaken; verschrikt en beschaamd om de ellende en chaos die is gecreëerd en van daaruit voluit gemotiveerd om dit om te draaien.

Ik droom dat wapens imploderen en nutteloos worden en dat mensen niet meer bereid zijn deel te nemen aan oorlog en terreur.

Ik droom dat we verschillen tussen mensen nieuwsgierig gaan verkennen, vol vertrouwen wetend dat we tot dezelfde mensensoort behoren en dat we verscheidenheid omarmen.

Ja zo droom ik zachtjes voor me heen en ik voel mijn hart vol warmte en zachtheid groeien. En zeg nu niet dat dromers en dromen uit den boze zijn.

***Laat me dromen
laat me vanuit de droom die goed
voelt
dat lichtje zijn als een heldere ster
en droom met me mee; samen
schijnen we helder***

