



KBO-Son & KBO-Breugel

Nieuwsmagazine 26 maart 2024



Still going strong!
(Nog steeds zoals vroeger: Hoastig!)

Laatste voorwoord van Jan Koks, als voorzitter:

Samenvatting van de weg die bewandeld is naar de fusie van beide afdelingen:

In 2022 zijn de besturen van KBO-Son en KBO-Breugel informeel bij elkaar geweest om te praten over de toekomst van beide afdelingen.

> Beide afdelingen hebben last van de vergrijzing van de leden en het gaat moeizaam om de verjonging in te zetten.

> De coronacrisis heeft impact gehad op de deelnames aan de activiteiten.

> Het wordt steeds moeilijker bestuursleden te werven en de taken die moeten worden uitgevoerd worden steeds complexer om aan die vraag te voldoen.

> In 2023 is besloten meer te gaan samenwerken en activiteiten open te stellen voor alle leden van KBO-Son én KBO-Breugel.

> Eind 2023 is er een gezamenlijk jaarprogramma gepresenteerd en dat is nu lopende.

De wens is uitgesproken dat beide besturen naar één afdeling gaan in Son en Breugel. Op beide jaarvergaderingen, 26 maart KBO-Son en 17 april KBO-Breugel, zullen de besturen de vergadering vragen te starten met de voorbereidingen om te komen tot één afdeling in Son en Breugel.

In een gezamenlijk overleg op 1 februari 2024 is besloten dat we na beide jaarvergaderingen komen tot gezamenlijk overleg met vertegenwoordigers van beide afdelingen, ofwel vanaf mei 2024 gezamenlijke bestuursvergaderingen.

Henk Hulsen heeft zich bereid verklaard de fusie mee te gaan voorbereiden c.q. te gaan realiseren.

Ondergetekende zal na een lange periode afscheid nemen als voorzitter van KBO-Breugel. Ik heb wel aangegeven dat, indien men dit wenst, mijn bijdrage te leveren aan de fusie.

Jan Koks



Redactie:

Hans Daans, 0499-841182,
redactie@kbo-breugel.nl

Gerard Versantvoort,
0499-475350,
kbo.son@kpnmail.nl

Secretariaat:

Hans Daans 0499-841182,
secretaris@kbo-breugel.nl

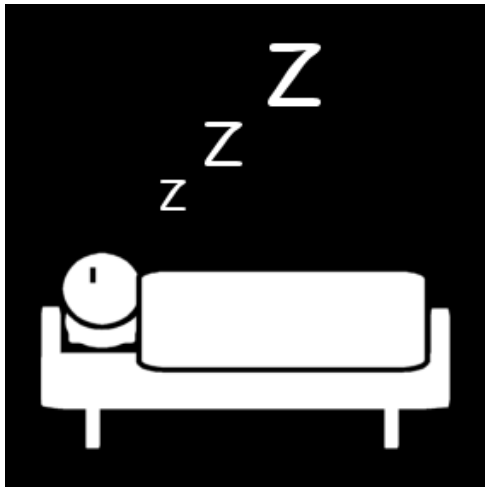
Regien van Beekveld
0499-476465,
kbo.afd.son@gmail.com

Ledenadministratie:

Jan van Maasakkers 0499-473298, ledeninformatie@kbo-breugel.nl

Gerard Versantvoort 0499-475350, kbo.son@kpnmail.nl

www.kbo-son.nl
www.kbo-breugel.nl



Een goede nachtrust is broodnodig!!

We weten het allemaal, goed slapen is broodnodig voor lichaam en geest. Je moet dan ontspannen zijn en rusten. Niet liggen piekeren en woelen in je bed.

Maar dat is wel erg gemakkelijk gezegd.

Een goede nachtrust, hoe krijg je die? Wat helpt

om goed te slapen of nog beter te slapen?

Op 30 april vertelt Ria van Dijk wat je beter wel en wat je beter niet kunt doen.

Slaapmedicatie en beeldschermgebruik komen dan zeker ter sprake, maar dat is lang niet alles. Natuurlijk kun je vragen stellen tijdens de bijeenkomst, maar ook vertrouwelijk nadien.

Het wordt een boeiende bijeenkomst en wie weet zorgt het ook voor een betere nachtrust.

De bijeenkomst vindt plaats op dinsdag 30 april van 13.30 u. tot ongeveer 15.30 u. in het Dommelhuis.

Kosten: voor leden gratis; niet-leden betalen € 5,00, inclusief koffie en een consumptie.

Aanmelden kan tot 25 april bij Gerard Versantvoort, tel. 0499 475350.

Oogdruppelen met een druppelbril



Oogdruppels worden gebruikt om verschillende oogproblemen te behandelen. Veel mensen zijn nog gewend dat een thuiszorgmedewerker de ogen komt druppelen.

Om minder afhankelijk te zijn kun je een druppelbril gebruiken. Hier zijn heel erg goede ervaringen mee; ze zijn erg handig want je knoeit bijna nooit meer en de druppel valt op de goede plaats in je oog.

Druppelbrillen zijn op vele plaatsen te koop tegen een redelijke prijs en je koopt er veel vrijheid en zelfstandigheid voor.



Een nieuwe naam – nog even geduld a.u.b.

Leden hebben gekozen voor Senioren Netwerk Brabant en Zeeland als nieuwe naam voor KBO-Brabant/Zeeland. De invoering van deze naam laat echter nog even op zich wachten. Allereerst moet de bisschop van het bisdom Den Bosch toestemming geven voor de naamswijziging. Dat staat zo in de statuten. Vervolgens moet het nieuwe beeldmerk worden geregistreerd. Het streven is de naam en het nieuwe logo op ons congres van 1 juni officieel te presenteren.

Pols de wensen van de leden. Willen de leden (in meerderheid) liever de oude naam houden? Of voelen zij meer voor Senioren Netwerk (met de naam van de Afdeling erachter)? Of zijn er andere voorstellen? Als de voorkeur van de leden gepeild is, kunnen er later snel grote stappen worden gezet.



Tijdelijk Noodfonds Energie

Tot 31 maart kunnen huishoudens met een lager inkomen en een hoge energierekening hulp vragen bij het Tijdelijk Noodfonds Energie. In vergelijking met 2023 komen mensen eerder in aanmerking voor hulp: mensen met een laag inkomen (tot 130 procent sociaal minimum) kunnen steun aanvragen als zij 8 procent van hun inkomen kwijt zijn aan de energierekening. In 2023 was dit 10 procent. Voor mensen met een laag middeninkomen (tot 200 procent sociaal minimum) ligt deze grens op 10 procent van het inkomen, in plaats van 13 procent vorig jaar. Bij ONS Energie van KBO helpen ze de klanten die voor deze regeling in aanmerking komen. Meer informatie over het Tijdelijk Noodfonds Energie op de website van de Rijksoverheid en over ONS Energie op kbo.energiebesteding.com.

Overleden:

Piet Royackers, 77 jaar

Lenie Martens, 92 jaar



We verwelkomen de volgende nieuwe leden:

Jeanny Rooijackers-van Lanen uit de Vijverlaan

Giny v. Doorn-Renders uit de Bontstraat

Roswitha Megens uit de St. Hubertuslaan

Mees Dekker uit de Verwerstraat

Henk Hulsen uit de Crocusstraat


Warm Welkom

De Brabantse woorden uit de rechterkolom vertalen in het Nederlands en dan opzoeken en wegstrepen in de woordzoeker. Achter de Brabantse woorden staat het aantal letters van de Nederlandse vertaling!

Brabants-Nederlands

Woorden uit HEEL Brabant

H	N	N	E	V	T	H	A	N	D	V	O	L	I	
S	W	E	Z	A	K	G	E	L	D	E	E	R	T	
B	N	R	S	L	I	J	D	U	I	Z	E	N	D	D
V	O	E	O	S	E	N	I	Z	N	E	G	E	T	
O	R	T	T	R	U	B	R	U	T	A	A	L	Z	
L	V	N	V	T	E	T	N	E	G	A	N	T	E	
E	S	E	J	S	I	V	R	E	K	K	I	K	V	
L	T	M	R	D	S	P	E	E	N	E	J	H	E	
A	U	I	R	D	I	J	K	S	L	D	E	R	E	R
S	K	L	E	N	E	T	E	M	U	N	V	I	A	
T	J	P	D	I	I	J	R	L	K	O	E	O	M	A
I	E	M	D	E	E	N	O	A	N	B	E	W	R	
E	L	O	A	M	D	R	O	P	W	A	T	E	R	
K	S	C	L	K	I	J	L	E	K	K	A	M	E	G

.....

De woorden kunnen horizontaal, verticaal en diagonaal staan, van voor naar achter en achterstevoren. Een letter kan meerdere keren worden afgestreept.

De oplossing vóór 4 april 2024 naar Hans Daans: redactie@kbo-breugel.nl of 0499-841182.

Op de woordzoeker van vorige maand ontvingen wij 22, allemaal juiste, oplossingen: "Moeders wil is wet". De waardebon is gewonnen door Ans Geluk. Proficiat!

Wij raden iedereen aan om mee te doen!
Mooie hersengymnastiek!



Woordzoeker

- Wout (5)
- Alzeleve (5)
- Schenk (3)
- Astrant (7)
- Bestuiten (14)
- Poeliepek (9)
- Duuzent (7)
- Stiek (8)
- Ekkes (4)
- Hendig (10)
- Haffel (7)
- Vaart (7)
- Juksel (4)
- Dikkopkes (12)
- Knijn (5)
- Leer (6)
- Malder (5)
- Umspoaje (9)
- Impessant (11)
- Fiep (5)
- Riefelke (6)
- Nooi (8)
- Content (8)
- Onrens (4)
- Ginswijd (8)
- Traktement (7)
- Zwetskloot (8)





Water

Het was nogal nat de laatste tijd.
Hieronder een bijdrage van ons lid Marietje Swinkels: Brabantse spreekwoorden en gezegswijzen met daarin het woord "wàtter".

Tis net as wàtter op ne gloeiende kei = goede raad helpt niet.

Des wàtter op ne ganzekop = het is vergeefse moeite.

De zon gi wàtter hale = de zon schijnt zo bleek dat men regen kan verwachten.

't An z'n wàtter vuule = een sterk voorgevoel hebben.

As 't wàtter zakt, krakt 't ijs = tijdens het plassen een scheet laten.

Die kande alleen wàtter loate hoale in 'n wasmand = alle werk is te zwaar.

Gin wàtter zo klaor of 't meurt wel 'ns = er is overal wel 'ns wat.

Mi z'n pralle in 't wàtter valle = een zaak zien mislukken.

Roms zèn, mar mi veul wàtter derbij = niet erg kerks zijn.

Stittur wàtter in de kelder? = iemand met korte broekspijpen.

Wàtter dè klaart d'n hals = water is gezond.

Wor 't wàtter oit ston, kumt ut dikker te stoan = ruzies laaien vaak weer op.

Wàtter en vuur make alles puur = water en vuur zuiveren alles.

Wàtter tusse de voor hebbe = transpireren tussen de borsten.

>>>

>>>

't is meer wàtter as vis = het lijkt meer dan dat het is.

Die hì al veul wijwàtter vuilgemakt = die heeft veel op zijn/haar kerfstok.

Die is in alle wàtters gewàsse = die is zeer ervaren.

De zee al zeuve joare bevare hebben en nog noit wàtter gezien = weinig ervaring met seks.

D'n dieje hè schrik dettie z'n eige oan kàuw wàtter zal brande = hij durft niets te riskeren.

Die is alleen mì wàtter en vuur van z'n plats te krijge = een lui iemand.

Hij kekt net of ie mì heet wàtter gedopt is = hij kijkt niet echt intelligent.

Die nie in 't wàtter springt, wordt nie nat = wie niets waagt, loopt geen gevaar.

Allerheilige is 'n wàtterke of 'n winterke = met Allerheiligen moet men op slecht weer rekenen.

As ge oan nen àuwen struik wàtter giet, goat ie nog wel es bloeie = als een verstokte vrijgezel op latere leeftijd toch nog trouwt.



Een nieuwe hobby?



Ik (Hans Daans) zag op internet iets interessants:



Oh My Dotz!

Probeer de stippelkunst van Oh My Dotz. Breng jouw meest dierbare foto-herinneringen tot leven, door ze om te zetten in unieke kunstwerken met zelfgemaakte **stippelkunst**.

Met deze bijzondere en creatieve activiteiten maak jij creaties van jouw favoratie foto's.

Kijk op ohmydotz.nl.

Voor vragen en/of hulp: Hans Daans
(redactie@kbo-breugel.nl of 0499-841182).

KIEN!



Zoals jullie wellicht weten is het 27 maart a.s. weer kienen in Den Bauw. Er verandert één belangrijk ding: n.l. de prijs. Voorheen kostte een kaart € 7,00. Nu wordt dat **€ 8,50 inclusief twee consumpties**. Één bij binnenkomst en één in de pauze.

Ik hoop dat we hiermee de verkoop van muntjes kunnen vergemakkelijken.

De deur is vanaf 13:00 uur weer geopend.

Tot dan! Groetjes Ine van Riel!

Winterfietsen

Zoals wel meer dagen in de winter was het 6 maart weer heerlijk fietsen. Jammer genoeg zijn er niet zoveel mensen die het in de wintermaanden aandurven: meefietsen in de middag. Toch geeft het je een lekker fris gevoel. Als je het toch een keer wilt proberen, dan kan dat nog één keer en wel op woensdag 3 april om 12:30 uur vanaf het Pieter Brueghelplein. Hopelijk staan er velen klaar om het eens te proberen. (Wim van Riel)



High tea

1 mei a.s. is het zover: we gaan weer "high-tea-en". Er is plaats voor ongeveer 30 personen. Dus op=op! Telefonisch opgeven vanaf 27 april, met gelijktijdige betaling van € 15,00 p.p. op NL10 RABO 0192 3916 15 t.n.v. MJM Slikker o.v.v. High Tea of in enveloppe met gepast bedrag in de bus bij:

Ine van Riel, Sint Genovevastraat 20, 0499-476430 of
Magriet Slikker, Sint Genovevastraat 21, 0499-785206.
Zaal open vanaf 13:30 uur, begin om 14:00 uur.

Op woensdag 1 mei begint het **zomerfietsen** weer!

We vertrekken om 09:30 uur vanaf het Pieter Brueghelplein. Iedereen wordt verzocht om € 10,00 mee te nemen en in de pauze af te geven aan Jan van Maasakkers. Dit voor de seizoensafsluitende lunch. In het seizoen moet men dan wel twee maal meegefietsd hebben.

Ook graag een rood of geel hesje dragen en eventueel een fietshelm, voor ons aller veiligheid.

(Jan van Maasakkers)



Spreuk van de maand:

Deur dicht! Ut trekt op de vurste koei!



Terugblik workshop “goed voorbereid op noodsituaties o.a. valpreventie”

Op 7 maart heeft de bovengenoemde workshop plaats gevonden in het vestzaktheater. Met ruim 40 deelnemers was dit goed bezocht.

De 2 presentatoren Hans en Peter van het Rode Kruis toonden met een presentatie aan hoe belangrijk het kan zijn om een persoonlijk noodplan op te stellen. Tevens werd duidelijk gemaakt dat een noodpakket voor handen hebben ook geen overbodige luxe is. Je moet dan denken aan o.a. een radio op batterijen, zaklamp, kaarsen, houdbaar eten e.d.

Veel aandacht ging uit naar het gezond blijven door goed te blijven bewegen en spierkrachtoefeningen. De schijf van vijf kwam voorbij. Een ander belangrijk onderwerp was valpreventie. Welke maatregelen kan je treffen om je eigen huis veiliger te maken. Hoe belangrijk dit kan zijn bleek wel uit een telefoontje dat ik kreeg dat een persoon die zich voor de workshop opgegeven had niet kon komen omdat zij gevallen was en een nacht in de gang heeft gelegen alvorens ze gevonden werd door een van haar kinderen. Tijdens de workshop kwam ook de behoefte aan een praktische training valpreventie. Dit wordt nader onderzocht of dit in Son en Breugel georganiseerd kan worden.

De deelnemers die zich via de email voor de workshop opgegeven hebben krijgen de navolgende documenten digitaal toegestuurd.

- Flyer contact-cirkel
- Persoonlijke noodplankaart
- Diverse checklists op het gebied van valpreventie, brand en inbraak
- Hup in de benen
- ICE op je telefoon instellen

KBO-leden die zich niet via de email voor de workshop opgegeven hebben maar ook KBO-leden die niet aan de workshop deel genomen hebben kunnen deze documenten opvragen bij Willem Donkers via w.donker8@chello.nl.



JE WEET DAT.....de KBO je altijd met raad en daad wil bijstaan.

- == Denk maar aan de hulp bij de keukentafelgesprekken met de gemeente.
- == Je weet toch dat je korting kunt krijgen bij verschillende ziektekostenverzekeringen?
- == Je altijd hulp kunt krijgen bij het invullen van formulieren?
- == Administratieve ondersteuning.
- == Heb je moeite met het bijhouden van uw administratie? Wil je hulp bij het ordenen van uw post of met het maken van een begroting?
- == Bij het invullen van je belastingformulier bieden wij graag hulp.
- == Dat we een protocol "ongewenste omgangsvormen" hebben? Je kunt dit protocol vinden op de website.
- == Wij hebben voor iedereen, die er even een nodig heeft, een rolstoel te leen.



Wist je dat ...

...als je je neus dichthoudt, je niet kunt neuriën?

Neuriën is hetzelfde als zingen, maar dan met gesloten mond.

Het geluid dat je produceert, wordt via de neus hoorbaar gemaakt. Maar als je ook je neus dichthoudt, kan de lucht je lichaam niet verlaten en dan kun je dat geluid niet produceren.

Overigens is neuriën een gezonde bezigheid.

Door te neuriën stroomt er lucht tussen de sinussen en de bijholten. Ook stoot je meer ingeademde stikstofmonoxide uit dan bij gewoon ademen. Hoewel er nog meer onderzoek naar gedaan moet worden, zou dit de kans op bijholteontstekingen danig kunnen verminderen.

Biobest Plus+

Op **vrijdag 12 april 2024** gaan we weer naar de bioscoop in Best. We vertrekken rond 13:15 uur uit Son en Breugel. Je wordt thuis opgehaald!

In verband met de vertoning van een film op de donderdagmorgen/middag en de daardoor verminderde parkeergelegenheid gaan we **voortaan op vrijdag** naar de film!

Om 14:00 uur wordt de film **Wicked little letters** vertoond. Een hilarisch en eerlijk verslag van vrouwen die veroordeeld worden vanwege afwijkend gedrag en hun strijd voor gerechtigheid in een systeem dat hen buitensluit in de jaren 20 van de vorige eeuw in Engeland.

Er geldt een speciaal tarief van € 8,80, inclusief een kop koffie/thee met wat lekkers in de pauze. Geen geld dus!

Inlichtingen en/of opgave vóór 9 april 2024 bij Hans Daans (secretaris@kbo-breugel.nl of 0499-841182).

Foto van de maand van ons lid Ciel Saris : Bos-anemoontjes



Als leden ziek zijn of om wat voor reden dan ook aan huis gebonden zijn of in het ziekenhuis of verpleeghuis verblijven willen jullie dat dan melden bij Matty van Wijk 0499-471245 (KBO-Son) of Hanny Vervoort 0499-461126 (KBO-Breugel). Wij kunnen hier dan de nodige aandacht aan besteden. Bij voorbaat dank!



Activiteiten in de maand april

- Kaarten:** iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.30 u. in den Bauw.
Opgeven bij Ine v. Riel tel. 0499 476430
- Biljarten:** dinsdag- en donderdagmiddag van 13.15 – 17.00 u. De Landing
- Wandelen:** 10 april. Vanaf P. Plein (deze maand maar 1 x wandelen)
Vertrek: 9.30 u.
Opgeven bij Jan Koks. Tel. 0499 476647
- Kegelen:** donderdag 25 april in de Vresselse Hut. Tijd: 13.45 u.
Opgeven bij Ine v. Riel tel 0499 476430
- Jeu de boules:** iedere maandag- en vrijdagmiddag van
13.15 -15.30 u. bij de Boerderij in Breugel.



Verder deze maand

Winterfietsen 3 april. Vertrek vanaf P. Plein om 12.30 u.
Opgeven bij Wim v. Riel tel. 0499 476430

dinsdag 9 april Bezoek Europees Parlement in Brussel.
Bus is vol; inschrijven niet meer mogelijk.

dinsdag 9 en 23 april: fietsen vanuit het Kerkplein

Belangrijk: Jaarvergadering KBO-Breugel 17 april

Zie bijgevoegde agenda (alleen voor KBO-Breugel-leden).

woensdag 17 april: Samen eten bij de Smickel om 17.00 u.
Opgeven bij Ties Smetsers, tel. 0499 476334

donderdag 25 april: **Dansmiddag in De Zwaan** van 14.00 tot 16.00 uur.
Entree: € 5,00 (inclusief kopje koffie en een consumptie)
Niet leden zijn ook welkom en betalen € 7,50

dinsdag 30 april: **Lezing over slapen door Ria v. Dijk in het Dommelhuis. Aanvang: 13.30 u.** Toegang voor leden gratis; niet-leden betalen € 5,00 (inclusief een kop koffie.
Aanmelden kan tot 25 april. (zie blz. 3)



Beers vitaal organiseert de volgende reizen: **inlichtingen** bij Ties 0499 476334

woensdag 5 juni: Bezoek Tinnegieterij en aansluitend Airborneroute

dinsdag 24 september: Bezoek fruitbedrijf - rondrit over Voorne-Putten -
bezoek vestigingsstadje Brielle.

Best organiseert een bezoek het Museum Oude Ambachten en Speelgoed en een kennismaking met Amersfoort (rondrit met gids van ongeveer een uur) op

donderdag 23 mei (€89,- p.p. incl.diner)

Voor vragen over deze reizen kunt u terecht bij Ties Smetsers, tel. 0499 476334

Als er vragen zijn over het programma kun je het secretariaat bellen!