

KBO-Heesch
ACTIEF EN INSPIREREND



INFO

8 - augustus 2024

Neij Hisse Gezichte





Inhoud

- 2 Activiteiten aug./sept.
- 3 Inhoud - Voorwoord bestuur
- 4 SVEN - Rabo clubsupport
- 5 Rabo club support KBO Heesch
- 6 Neij Hisse Gezichte
- 7 Koken bij Gerda
- 8 Nieuw: StoelYoga
- 9 Reis Ardennen
- 10 Verenigingsnieuws
- 11 Contactgegevens - Colofon

Verhuizing

De meesten van ons zijn tijdens hun leven toch wel eens of meerdere malen verhuisd. Verandering van werk, gezinssituatie of woonwensen was meestal reden eens uit te kijken naar een ander huis.

Zo herinner ik me als kleuter, dat we ook verhuisden. Ons moeder had namelijk bedacht om in de winter grotendeels in de kamer aan de warme zuidkant van de boerderij te verblijven en in de zomer aan de koelere westkant. De verhuizing stelde natuurlijk niks voor maar zo heeft iedereen wel zijn eigen kleuterherinneringen.

Dus ergens in april, met de koeien weer in de wei en de stal schoongepoetst, was het tijd om te gaan verhuizen. Het was niet meer dan wat huisraad en natuurlijk de radio, want die speelde toen nog een belangrijke rol in ieder gezin. Een radio voor het dagelijkse nieuws en natuurlijk het weer, want als het in 't veld spannend begon te worden met de oogstwerkzaamheden moest "het Bels" weerbericht natuurlijk redding brengen.

Zo heeft er bij KBO Heesch ook een kleine interne verhuizing plaats gevonden. Piet en Mariet hebben op de algemene ledenvergadering een mooi afscheid gehad en een nieuwe voorzitter en secretaris zijn aangetreden. Met de bestuurswisseling is ook de laptop van de KBO verhuisd, het stelt natuurlijk niet veel voor, maar thuis raken in andermans "inboedel" is voor de nieuwe secretaris toch even zoeken. Maar met behulp van onze oud-voorzitter, de KBO helpdesk én KBO Brabant heb ik me intussen aardig wegwijs gemaakt in diverse inlogcodes en in de cloudopslag van Antagonist. Wie eens verhuisd is weet dat het toch even duurt voordat alles zijn plek heeft gevonden en ook ga je sommige zaken net even iets anders inrichten dan de vorige bewoners, ieder heeft zo zijn eigen structuur. Zo worden in de cloud Antagonist alle vergaderstukken en documenten digitaal opgeslagen en ieder bestuurslid heeft kan er informatie van de laatste jaren in terug te zien. Hier hebben we, als bestuur, de structuur eens kritisch bekeken en willen we er onze eigen wensen in terug zien. Nu, na een klein half jaar als secretaris, ben ik al aardig in die materie thuis geraakt.

Tinie van Nistelrooij, secretaris

SVEN

De trouwe KBO-lezer denkt misschien, dat dit vertelsel zal gaan over een oude vriend uit Zweden. Neen, dit gaat compleet over iets anders. Aanleiding is een verhaal over trouwe huisdieren. Kinderen willen een hond, liefst heel jong, een puppy dus, lekker knuffelen, uitlaten (?) verzorgen, ja ja. Of nog wat van dat rondsnuffelende spul erbij. Die kinderen worden ouder, andere hobby's, de zorg voor de dieren: pappa, mamma. Zij zoeken het wel uit. Voordeel van die overgenomen zorg: honden worden geen vijftig. Ze gaan gemiddeld vrij snel naar de dierenhemel. Efee en echtgenoot verhuisden in 1990 naar een boerderij. De redendaar gaan we u even niet mee belasten. Maar bij die boerderij hoorde natuurlijk een hond. We besloten tot de aanschaf van een Golden Retriever. We noemden hem SVEN. Schattig beest, maar we hadden geen tijd voor de opvoeding. Onze hond had toen al iets van de hedendaagse jeugd. Wel luisteren, maar geen enkele reactie op wat ze wordt(jeugd en hond) gevraagd. De tijd ging als gewoonlijk en we verhuisden van hot naar her. Onze lieve hond uiteraard, altijd mee. SVEN had dus niets bijgeleerd, maar bleef lief in zijn eigen vrolijke wereld. Toch heel mooi dat efee vanuit zijn andere beleving, na opheffing bedrijf vanaf 1990 tot de pensionering toen op 65 jarige leeftijd, in 2003 in Oss belandde en die SVEN kort na die pensionering in 2005 de hondengeest gaf. 15 jaren zo trouw ons gevolgd. Die fijne hond reageerde nooit op een opdracht of verzoek, maar snapte blijkbaar wel dat z'n baasje die periode van 15 jaren, niet zonder hond kon. SVEN gaf de geest op een moment dat ook voor efee de nooit bedachte maar wel beleefde wereld veranderde. Trouwe hond met nooit uitgesproken gevoelens, maar hij snapte het wel.

Overpeinzingen

== Een oudere vrouw gaat naar een fitness centrum en vraagt of zij mag meedoen met de gymnastiekles. "Ik weet niet zeker of dat wel een goed idee is", zegt de instructeur. "Hoe flexibel bent u"? "Oh heel erg", antwoordt de vrouw. "ik kan alleen niet op dinsdag".

== Een oudere van de KBO Heesch. "ik heb een lange tocht achter de rug en sommige wegen waren hobbelig".

== Natuurlijk heb je van bepaalde zaken spijt. Maar als je zeventig of tachtig bent en je hebt van niets spijt, dan heb je niet geleefd.

== Als je geen uitvlucht meer kunt verzinnen om je gedrag acceptabel te maken, vertel dan de waarheid.

En tenslotte

Waarom lees je altijd als ik tegen je praat? Kun je me vertellen wanneer ik dan kan lezen.

efee

Rabo ClubSupport – laat je horen

Dit jaar heeft KBO Heesch zich weer aangemeld voor de Rabo ClubSupportactie. Van 2 t/m 24 september kunnen leden van Rabobank stemmen op hun favoriete club. We mogen hopen dat rekeninghouders bij de Rabobank zelf, maar ook hun vrienden familie en burens op KBO Heesch willen stemmen als hun favoriete club.

Volgend jaar bestaat die club 70 jaar en hoewel de naam zegt dat het een club voor ouderen is, is de club zelf nog jong en vitaal. We gaan alle inwoners van Heesch betrekken bij een aantal activiteiten in het kader van het jubileumjaar. Met onze festiviteiten willen we graag oud en jong met elkaar in verbinding brengen. De feestcommissie wil graag garant staan voor deze doelstelling.

Zo'n feestje mag wat kosten. We hopen met de Rabo ClubSupportactie een groot deel van de kosten te kunnen dekken.

Het leukste cadeau voor de 70-jarige jubilaris is een stem op KBO Heesch.



Aan jou als Rabo-lid vragen we om KBO Heesch te steunen via Rabo ClubSupport. Breng je stem uit op de meest veelzijdige vereniging voor alle senioren in Heesch.

Stem via de Rabo App of op rabobank.nl/clubsupport

Nèèj Hisse gezigte

Gulliej heggut tog èvvel ok allemòl geliize in de krant van alwir efkus geléje?! Ter hogte vant Karwei æn ut médiés sentrum òn de Cereslaan henze ut lètst unne groate rotonde òngeleejt. Dæs door ok vlak bèdde boerderèej van Tjeuke van Lihout, zak mar zeige. Um dieje rotonde henze vurrigent joor un pòr niej al te jong essenbeum overgezet. Ge ziet naw dæ dæ gen suukses is gewòrre! Der zender al un pòr van kuppet denk, want ze zen òlling afgeblòt. Æn in alle aander zit unne kwak dòòrs hawt. Twaar eigeluk gèn gezigte vur al diej mense diej nòr His toe komme. Gelukkig waaren der un por mense die vonne dæ dieje rotonde wel un bietje kòòl waar. Ut sgènt dæ diej door in de buurt woone. Saame mèdde geminte hènze gezògt nòr unne-n-ægte kunstenaar. Zoa kwaame ze teraègt bèh unne zekere Guido Geelen. Dæs niej zommar iemus!! Nòddæsse un pòr sænte van de geminte han gekrége, wier dur hòm òngevange mèht bilt. Guido liejt zen aège inspirere dur de patroonheilige van ons dörrep, zittiej. Tis un bietje un "hallo, komter in" vur alle mense diej ons gruijn plòts komme binnegedròlt. Ze kunne meejpessant ok kèèke of durre lozziej ut nog goewt dú. Want ut bilt is ok unne zonnewijzer. Dæ wil zijge, dægge op de gront kunt ziejn hoe lòòt ut is. Niemus hoefter naw nog te lòòt te kòmme. Teminste in de zommer., want hij gift aalt de zommertijt òn. Ok kunde ziejn wor ut zuide is. Tis dus ok nog un kompas ok nog ok. Dæs aalt hændig vur diegenen diej un aènt nòr ut zuide wille gòn fietse.

Ut bilt lekt un bietje op unne nèejmoddusse sleutel. Dormèh wort de port geopent æs ge over de bòòn His in of awt wilt. Æs ge goewt kekt, ziede un gezigte in dieje sleutel verwerkt. Ut sgònste vijn ik, dæ de kunstenaar dur zællefs

twiuh gezigte in hih gemakt. Æs ge His awt rèejt kekt dæ gezigte nor links, mar æs ge ons dörrep binne dròlt ziede un gezigte wæ nòr rægs kekt!!!!

Bært van Trientjes



ALFERINK

O P T I C I E N

't Dorp 31 5384 MB Heesch T 0412 451003
info@alferinkoptiek.nl www.alferinkoptiek.nl

Als KBO-lid: bij aanschaf van een montuur

10% korting

“Koken bij Gerda”

Op donderdag 11 juli, nog een laatste keer voor de welverdiende zomervakantie, zet Gerda samen met haar keukenbrigade heel wat lekkers op tafel. Vandaag een verrassingsmenu dus we wachten met spanning af.

Een heerlijke soep met balletjes was de start en daarna kwam de plank op tafel met daarop allerlei verschillende hapjes zoals een wrap, ook bakjes met een zomerse, frisse vulling, worst met augurk, een spiesje met een tomaatje en mozzarella, afijn...hapjes die zo fantastisch passen bij een gezellig avondje met vrienden onder elkaar....net als wij vanavond!!

Iedereen zit te genieten en de complimenten zijn niet van de lucht. Heel leuk ook voor de mensen die dit vanavond weer in elkaar hebben gezet.

De volgende ronde kwam uit de oven: bladerdeeg met een zeer smakelijke, goed gekruide vulling, ook een puntje pizza en weer een ander bakje ook gevuld met allerlei lekkers. En of dat nog niet genoeg was, kreeg eenieder ook een puntzakje friet erbij. Een echt verrassingsmenu!! We sluiten deze eterij af met een coupe ijs, vruchten, slagroom en een grote wafel daarop.



We hebben genoten en Peter Spijker bedankt de makers van dit alles namens ons allen. Een verdiend applaus volgt en tijdens de koffie/thee met een cakeje hebben we het er nog over en dat zegt genoeg.

Bij het zien van de foto kunnen we nog even nagenieten. Voor meer foto's zie website.

**Fijne vakantie en we zien elkaar weer in september.
Mardon**



Voor informatie en het maken van een afspraak: www.huisartsvancruchten.nl

Telefoon: 0412 - 451355.

Praktijkadres: gezondheidscentrum Ceres
Cereslaan 2C, 5384 VT Heesch

Gaat u op reis en bent u op zoek naar een gedegen en persoonlijk reisadvies over vaccinaties en malariapreventie?

Annemieke Boellaard, arts en reizigers-geneeskundige heeft al meer dan 10 jaar ervaring op dit gebied en helpt u snel en op maat.

Ook voor een rijbewijskeuring kunt u bij ons terecht.

Nieuw: Stoelyoga

Al weer enige tijd verzorgt Kitty Sakkers voor onze KBO het programma "Meer bewegen voor ouderen".

De belangstelling voor deze oefeningen is de laatste maanden flink gestegen. Kitty wil het aanbod graag uitbreiden met een nieuw programma, 'stoelyoga' genaamd.

Stoelyoga is een hele laagdrempelige vorm van yoga die door iedereen én op elk moment kan worden uitgevoerd.

Je voert milde yogahoudingen uit op een stoel, en het maakt niet uit op welke stoel je zit, zolang je je maar comfortabel voelt en voldoende bewegingsvrijheid hebt.

Stoelyoga kan veel opleveren:

- je spieren en gewrichten worden soepeler;
- je verbetert de doorbloeding in je lichaam;
- je leert spanning beter los te laten;
- het komt je concentratie ten goede;
- het verscherpt je motoriek;
- je wordt bewuster van je lichaam;
- en je leert signalen als stress, spanning en vermoeidheid eerder te herkennen.

Stoelyoga is erg rustig en daardoor voor iedereen haalbaar, ongeacht lenigheid, conditie of leeftijd.

Het is de perfecte manier om even tussendoor te ontspannen, of om thuis een fijn pauzemoment in te lassen. Je brengt je lichaam in beweging en laat je geest toe om weer op te laden en te verbinden met jezelf. Je bepaalt zelf de intensiteit van de bewegingen en kunt rustig blijven zitten, maar er zijn ook rechtopstaande oefeningen waarbij je de stoel gebruikt als steun.

Daardoor blijf je beter in balans en kun je verschillende houdingen vergemakkelijken.

Een stoelyogales bestaat meestal uit:

- ontspanning- en ademhalingsoefeningen;
- rek- en strekoefeningen;
- versterkende oefeningen;



- lichaamshoudingen;
- concentratietechnieken;
- en meditatie.

De oefeningen zullen worden gehouden op **maandagochtend van 10.30 tot 11.30 uur in zaal De Deel** op de eerste verdieping in De Pas.

De kosten bedragen **€ 15,= per maand**. We starten op **maandag 19 augustus**.

Belangstellenden kunnen zich op donderdag van 14.00 tot 18.00 uur en op vrijdag van

10.00 tot 14.00 uur melden bij Kitty op telefoonnummer 06 51422137.

INLEVEREN KOPIJ INFO 9 - SEPTEMBER 2024

LET OP!! UITERLIJK WOENSDAG 16 AUGUSTUS

2024 A.S.

E-MAIL NAAR:

REDACTIE@KBOHEESCH.NL OF

COMMUNICATIE@KBOHEESCH.NL

Overzicht geplande dagtochten en reizen van de reiscommissie. Details van de reizen zijn te vinden op de website <https://www.kbo-heesch.nl/dag-en-busreizen/>

Datum	Soort/Prijs	Bestemming	Aanmelden voor	Opmerkingen
16 september	Dagtocht € 72,50	Kerkdriel dinercruise	1 augustus	Nog enkele plaatsen beschikbaar
8 oktober	Dagtocht € 27,50	Boskoop Lady's Day	1 september	
21-26 november	Meerdaagse € 527,50	Londen-Canterbury Kerstreis - halfpension	1 september	Toeslag € 80 voor éénpersoonskamer

Aanmeldingen voor de dagtochten via dagtochten@kboheesch.nl,
aanmeldingen voor de meerdaagse reizen via reizen@kboheesch.nl

Reis naar Ardennen

BSG oudervereniging Geffen biedt via de reiscommissie aan KBO Heesch een korte vakantie aan.

Datum: 1 tot en met 3 oktober

Doel: Houffalize in de Ardennen.

Vertrek uit Heesch 8.45 u bij McDonalds

Programma:

- rondleiding Fort Ebben Emael met lunch
- vervolg naar Houffalize voor diner
- ontbijt, excursie schapenboer, lunch
- bezoek Durbuy, rit toeristentreintje
- proeverij
- diner in het hotel
- ontbijt, rit naar Aubel
- bezoek Val Dieu (klooster met brouwerij)
- proeverij abdij
- lunch
- terugreis naar NL
- afscheidsdiner Nieuw Schayk

Bij deze reis zijn alle excursies en maaltijden inbegrepen.

De kosten zijn bij deelname van 30 deelnemers € 509,00 pp voor verblijf op een tweepersoonskamer. Eenpersoonskamer € 50,00 toeslag.

De deelnemers krijgen pas de rekening als de reis doorgaat.

U ontvangt deze rekening via Maaskantreizen.

De reisverzekering is € 2,02 p.p.p.d.


Annuleringsverzekering: € 36,34 p.p.

Poliskosten € 5,45 per reis.


Zijn er meer deelnemers dan is de prijs lager. het verschil wordt dan terug betaald.



De uiterlijke inschrijfdatum is 10 augustus.
Inschrijfformulier aanvragen bij bsg.geffen.reizen@gmail.com



’t Dorp 22€
HEESCH
0412 451523



DÉ FIETSWINKEL VOOR AL JE FIETSPLEZIER!

www.fietsplezierheesch.nl

f FIETSPLEZIER-MICHEL-VAN-DE-WETERING
 @ fietsplezier_heesch

Lekker en gezonde maaltijden aan huis

IS ZELF KOKEN NIET MEER MOGELIJK OF LASTIG?

Dan zijn we er voor U

Maak nu kennis!

4 maaltijden naar
keuze voor € 18,95

Bel **085 - 90 211 90** en bestel

De Maaltijdservice

info@demaaltijdservice.nl
www.demaaltijdservice.nl



KBO Heesch
Actief en
Inspirerend

Verenigingsnieuws

Op deze pagina communiceren we over zaken die leven binnen de vereniging onder redactie van het bestuurslid Communicatie communicatie@kboheesch.nl of tel 06-53769369

** Vanuit het bestuur

Terwijl de zomeractiviteiten volop van start zijn gegaan, dienen zich allerlei nieuwe initiatieven aan. Het bestuur is blij met een nieuwe activiteit op de maandag (Stoelyoga) en het vooruitzicht van een nieuwe groep biljarters op de dinsdagavond en de bridgecursus die voor de tweede keer gegeven gaat worden in dit najaar. Intussen wordt nog steeds nijver gezocht naar een oplossing voor de lege stoel van het bestuurslid Zorg en Welzijn. Daarnaast wordt een begin gemaakt met organisatie van het jubileumjaar 2025, het jaar waarin KBO Heesch 70 jaar bestaat, maar misschien ook wel het jaar dat de vereniging omgedoopt gaat worden. De bezinning op een nieuwe naam staat in ieder geval voor het najaar op de agenda.

** Bestuursagenda

7 aug Bestuursvergadering
21 aug Themabijeenkomst bestuur

GEZONDHEIDSCENTRUM HEESCH

Huisartsenpraktijk Hiemstra
open voor nieuwe patiënten

Rijbewijskeuringen
voor patiënten
en niet-patiënten
uit Heesch e.o.
Kosten € 50.

Afspraak mogelijk op alle werkdagen
zonder wachttijd via ☎ 0412-451380.

Huisartsenpraktijk Hiemstra
Gildestraat 1, 5384 JC HEESCH
info@huisartspraktijkhiemstra.nl
www.huisartspraktijkhiemstra.nl

GEZONDHEIDSCENTRUM HEESCH

HUISARTS

RIJBEWIJS

55NN567

VERLOSKUNDIGEN RIDDERHOF

DIËTIST RUTH BERNHOVEN

THUIZORG PANTEIN

PRAKTIJK VOET EN VORM

ERGOTHERAPIE ERGOZELF

HUISARTSENPRAKTIJK HIEMSTRA

BENU APOTHEEK

FYSIOTHERAPIE 4ALL

PODOTHERAPIE PEETERS

HUIDGERICHT

LOGOPEDIEPRAKTIJK MIEDEMA

Contactgegevens

Wanneer u lid wilt worden van de KBO, uw lidmaatschap wilt opzeggen of wijzigingen in adresgegevens wilt doorgeven, gelieve u contact op te nemen met onze ledenadministrateur Wil Welling, tel. 0412 454560, e-mail: ledenadministratie@kboheesch.nl of via de website: www.kbo-heesch.nl/ledenadministratie.

Lidmaatschap bedraagt € 26,00 per jaar. Een gastlidmaatschap € 15,00.

Aanmeldingen na 1 juli 50%; na 1 november betaling volgend kalenderjaar.

Bestuur		
Wilma Slaats	voorzitter@kboheesch.nl	0412-452080
Tinie van Nistelrooij	secretaris@kboheesch.nl	0412-452626
Ben Krooshoop	penningmeester@kboheesch.nl	06-51676777
Carla Admiraal	algemenezaken@kboheesch.nl	06-53559042
Wil van Oorsouw	activiteiten@kboheesch.nl	06-55281255
Jack de Groot	communicatie@kboheesch.nl	06-53769369
Zorg en Welzijn	Vacature	

Ziekenbezoekgroep Lief en Leed

e-mail: liefenleed@kboheesch.nl

- * Ria Ploegmakers, tel. 06-83 39 84 57
- * Rieky van Heumen, tel. 06-38 94 07 01
- * Maria Brouwers, tel. 0412-453 450
- * Adri van Oss, tel. 06-17667109
- * Jan Ploegmakers, tel. 06-12 25 36 38
- * Nellie van de Wal, tel. 06-12089350
- * Jenny van Loon-Kluijtmans, tel. 06-37285064
- * Riek van Venrooij-Lagarde, tel. 06-22549380

COLOFON:

INFO is een uitgave van KBO Afdeling Heesch.

Postadres KBO-Heesch:

Deken van de Cammenweg 38,
5384 LW Heesch

E-mail: communicatie@kboheesch.nl.

E-mail: redactie@kboheesch.nl

Betalingen:

Rabobank nr. NL84RABO0120027119
t.n.v. penningmeester KBO Heesch.

Kamer van Koophandel Oost Brabant:
nummer 17122252.

Ondersteuning en praktische hulp en adviezen

Ouderenadviseurs van ONS WELZIJN

Martien Smits: 0412-452028

Mieke Driessen: 0412-453177 / 06-40269765

Marianne van de Hulsbeek: 0412-451463

Mantelzorgmakelaars

Regelzus: www.uw-mantelzorgmakelaar.nl
06-36304503

Hart voor mantelzorg: www.miriamdemol.nl
06-29230650

Belastinginvalhulp KBO

Jo van der Putten: 0412-451859

Henny Gloudemans: 06-55795940

Riek van Herpen: 0412-452698

Heesch durf te vragen (hulpdienst)

Aanvragen via app (06-12997409) of
via mail vraag@samenheesch.nl

KBO Heesch
Actief en
Inspirerend



WARM, STIJLVOL EN WAARDIG

Uitvaartverzorging van Lith

Mortuarium Oss, Heesch, Nistelrode en Herpen



Van Lith Uitvaartzorg

is een begrip in Oss, Bernheze en in de wijde omgeving. De jarenlange ervaring en onze zorgvuldige manier van werken brengen ons waar we nu staan.

Samen met mijn team van gemotiveerde medewerkers geef ik alle aandacht aan uw persoonlijke wensen, zodat u kunt blijven vertrouwen op de uitstekende dienstverlening die u van ons gewend bent.

Wim Muller

 DOCFALAAN 2, 5342 HZ OSS  0412- 623 173

 WWW.UITVAARTVERZORGINGVANLITH.NL