

SENIOREN BUDEL



Nieuwsflits

Jaargang 24
nr. 4
april 2020

REDACTIE en SECRETARIAAT

Brigit Roozen
Winkelmolenstraat 12, 6021 XP Budel
T **0495 492519**
E seniorenbudel@outlook.com
W kbobudel.nl
IBAN NL 57 RABO 0109 5228 93

Onze activiteiten vinden plaats in
Gemeenschapshuis De Borgh
Dr. Ant. Mathijssenstraat 15
6021 CK Budel
T **0495 491750**
tenzij anders vermeld

KOPIJ

De Nieuwsflits is van, voor en door onze leden. Wees daarom vrij om zelf ook tekst (kopij) op te sturen. Ingestuurde teksten kunnen om redactionele redenen worden aangepast zonder de kern of context van de boodschap aan te tasten.

LEDEN

Wij zijn blij als nieuwe leden te mogen begroeten:

Welkom

Nel Ouwerkerk
Hellen van Rooij
Noud van Leeuwen
Peter en Elly Lenders
Louise Sanders

We wensen jullie een mooie tijd toe bij onze vereniging en hopen dat jullie vaak bij onze activiteiten aanwezig zullen zijn.

Lid worden? Inschrijfformulieren vind je alleen op kbobudel.nl (downloaden). Alle andere links zijn oud en niet meer geldig. Je kunt ook het secretariaat bellen.



Overleden:

07 maart 2020
16 maart 2020

Rie van Rooy-Knapen
Harrie de Werdt

We wensen familie en vrienden veel sterkte toe bij het verwerken van dit verlies.

Help onze ledenadministratie up-to-date te houden. Mail of bel wijzigingen of aanvullingen z.s.m. door aan het secretariaat.

Beste leden van Senioren Budel,

Wat is ons nu toch overkomen, wat hebben we nu toch aan onze fiets hangen. Zondag 8 maart waren we nog in een volle Borgh onze vereniging aan het presenteren en een week later ligt alles stil. Gekke gewaarwording eigenlijk. Het is 21 maart als ik dit schrijf en realiseer mij dat ik al die leuke en fijne activiteiten van onze vereniging wel mis. Het praatje met iedereen tijdens het rikken, de fijne tevreden mensen tijdens het dansen en het maandelijks diner. Het maakt mij wel bewust dat ik deze vereniging heb omarmt. Ik mis gewoon het geregeld om alle activiteiten in goede banen te leiden en samen met collega bestuursleden over nieuwe dingen te denken. We hebben echt geen idee wanneer we weer met onze activiteiten kunnen beginnen. We proberen de stand van zaken zoveel mogelijk via Nieuwsflits, Hac en Grenskoerier met jullie te delen. Mocht je ergens problemen mee hebben of gewoon even een praatje wil maken, schroom dan niet om met ons contact op te nemen. Zelf heb ik er ook last van. Het liedje Ramona van de Blue Diamonds krijg ik maar niet uit mijn hoofd. Zo nu zitten jullie er ook mee.

Jen Compen

Hoofd activiteiten Senioren Budel



AGENDA 2020

aanvang

I.v.m. de corona-crisis zijn alle activiteiten stilgelegd tot nader te bepalen datum. Alle vermelde activiteiten zijn dus onder voorbehoud!

We zullen zo veel mogelijk via e-mail, Grenskoerier en HAC alle nieuws over onze activiteiten gedurende deze crisis doorgeven. Dus zorg dat je regelmatig in je in-box kijkt en de bladen leest. In mei verschijnt er géén Nieuwsflits tenzij de problemen snel oplossen.

03 juni	Dineren in Akropolis	18:00
04 juni	Ruilbeurs legpuzzels- puzzeltheek	13:30
05 juni	Museumplusbus	
20 juni	Koningschieten en barbecue	13:00

01 juli	Dineren in De Coockpit	18:00
02 juli	Ruilbeurs legpuzzels- puzzeltheek	13:30
14 juli	Bezoek aan de Kluis	
16 juli	André Rieu, Maastricht	
05 augustus	Dineren in De Wielerbaan	18:00
06 augustus	Ruilbeurs legpuzzels- puzzeltheek	13:30
15 augustus	Zomerfeest	
02 september	Dineren in Akropolis	18:00
03 september	Ruilbeurs legpuzzels- puzzeltheek	13:30
15 september	Start vrij rikken	13:30
15 september	Workshop bloemschikken	09:30
17 september	Leesclub	14:00
01 oktober	Ruilbeurs legpuzzels- puzzeltheek	13:30
02 oktober	Dansavond	19:30
06 oktober	Start riktoernooi	13:30
07 oktober	Dineren in De Coockpit	18:00
20 oktober	Vrij rikken	13:30
22 oktober	Leesclub	14:00
31 oktober	Rik-drive	10:00
03 november	Riktoernooi	13:30
04 november	Dineren in De Wielerbaan	18:00
05 november	Geen activiteiten deze dag	
06 november	Vrijwilligersdag	
13 november	Dansavond	19:30
17 november	Vrij rikken	13:30
01 december	Riktoernooi	13:30
02 december	Dineren in Akropolis	18:00
03 december	Ruilbeurs legpuzzels- puzzeltheek	13:30
08 december	Workshop bloemschikken	09:30
10 december	Leesclub	14:00
15 december	Vrij rikken	13:30
19 december	Kerstviering	12:00

Voor meer informatie zie de Nieuwsflits van de betreffende maand en voor de wekelijkse activiteiten de Wegwijzer. Wijzigingen onder voorbehoud.

WIST JE DAT...

- De url van onze nieuwe website www.seniorenbudel.nl is
- de brievenbus van onze vereniging niet meer in de hal van De Borgh te vinden is maar wel buiten bij de hoofdingang onder de defibrillator;
- het niet meer mogelijk is om deelname te annuleren of entreebewijzen te retourneren en geld terug te vragen;
- in het geval je onverhoopt niet kunt deelnemen aan een activiteit, waar je je wel voor hebt opgegeven, je zelf voor eventuele doorverkoop dient te zorgen;
- je dit dan wel moet doorgeven aan het secretariaat;
- je altijd je entreekaart moet meenemen;
- er bij activiteiten geen plaatsen gereserveerd kunnen worden.
- We de ruilbeurs voor puzzels voortaan puzzeltheek noemen?

DE COOCKPIT VOOR ONZE SENIOREN

Zoals je waarschijnlijk al in de Grenskoerier en het HAC hebt gelezen, we kregen het volgende bericht van Remco Fransen van De Coockpit:

Samen met het personeel van De Coockpit hadden we bedacht dat, nu we gedwongen gesloten zijn, tijd hebben om iets te betekenen voor de mensen in de omgeving. Waar mogelijk ondersteunen wij zoveel mogelijk de ouderen en personeel werkzaam in de zorgsector. De vraag wat wij voor de leden van Senioren Budel kunnen betekenen is zo ontstaan.

Op telefonisch verzoek naar **0495 492014** kun je hoofdgerechten bestellen die tussen 12:30 en 13:30 en tussen 16:00 en 17:00 uur in de gemeente Cranendonck worden bezorgd op woensdag, donderdag, vrijdag en zaterdag. De maaltijd zit in een plastic bakje dat in de magnetron kan worden opgewarmd. Alles is vers gemaakt onder strikte hygiënische omstandigheden, gevarieerd, zeker voldoende als warm eten en kan 1 dag erna ook nog opgewarmd worden in de magnetron. De prijs is € 9,95 p.p. zonder extra kosten (ook niet voor het bezorgen) over te maken op rekeningnummer van De Coockpit is NL79 RABO 0166 9665 76.

De Coockpit is bereikbaar op dinsdag tot en met zaterdag van 11:00 uur tot 17:00. Wijzigingen in het menu worden wekelijks kenbaar gemaakt in Grenskoerier en HAC of per e-mail.

Namens De Coockpit en Senioren Budel: smakelijk eten!

Mensen boven de zeventig die nooit hebben gesport, kunnen net zo goed spiermassa opbouwen als mensen die wel aan sport deden. Maar hoe begint u daarmee?

In Groot-Brittannië is onderzoek gedaan naar de opbouw van spieren bij ervaren atleten en mensen tussen de 70 en 90 die nog nooit hadden gesport. Beide groepen bleken prima in staat te zijn om spieren op te bouwen. Bij proefpersonen boven de 90 steeg de spierkracht in korte tijd zelfs met 175 procent. Ze liepen daardoor soepeler en stonden bijvoorbeeld zonder ondersteuning op uit een stoel.

SPIERMASSA

Hoe sterk u bent, hangt af van de omvang aan spieren in uw lichaam. Uw spieren zijn op hun best als u tussen de 20 en 30 jaar oud bent. Vanaf die leeftijd gaat er ongeveer 1 procent per jaar van de spiermassa af. Maar rond het 70ste levensjaar kan de spiermassa veel sneller gaan afnemen. Mensen tussen de 70 en de 80 jaar hebben vaak nog maar de helft van hun oorspronkelijke spiermassa over. Gelukkig is daar iets aan te doen.

VOORKOMEN EN VERBETEREN

De belangrijkste spiergroepen om te trainen voor ouderen zijn de handen, armen en benen. Daar verliest u het eerste spierkracht. Maar ook alle andere spiergroepen hebben aandacht nodig. Spieren in buik en onderrug zorgen voor een goede houding. Als u daar kracht verliest, krijgt u sneller rugklachten en bestaat er een kans dat u steeds krommer gaat lopen. Door het trainen van spieren kunt u dit soort ouderdomskwalen voorkomen en verbeteren.

SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN

Voor het kweken van meer spiermassa hoeft u niet per se naar de sportschool. Het is genoeg om dagelijks eenvoudige spierversterkende oefeningen te doen. Dat kan al door uw gewoontes een klein beetje te veranderen. De trap nemen in plaats van de lift. Buiten spelen met de kleinkinderen. Huishoudelijk werk zoveel mogelijk zelf doen. Of leg de

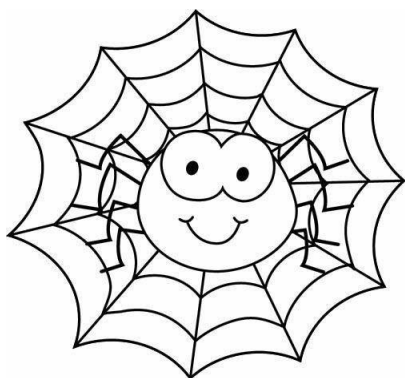
afstandsbediening van de tv wat verder weg, zodat u wat vaker op moet staan uit uw stoel. U kunt dat nog effectiever maken door voordat u gaat zitten een paar centimeter boven de zitting te blijven 'hangen'. Dat is een goede training voor uw bovenbenen. Het is ook goed om af en toe op één been te staan, waarbij u zich mag vasthouden aan een stoel of tafel. Of doe drie kniebuigingen voordat u de koelkast opendoet. Meer tips vindt u in de artikelen onderaan deze pagina. Heeft u liever begeleiding bij het krachttrainen? Vraag dan de fysiotherapeut of een instructeur in een sportschool een programma op maat voor u te maken.

EIWITRIJKE VOEDING

Als u uw spieren gaat voelen, is dat een goed teken. Een beetje spierpijn is nodig om sterker te worden. Maar voor al dit werk hebben uw spieren ook bouwstoffen nodig. Combineer het bewegen daarom met het eten van voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen. Eiwit zit vooral in vlees, vis, ei, peulvruchten, noten, melk- en graanproducten.

WEBMASTER

DRINGENDE OPROEP



GEZOCHT: WEBMASTER

Wie, o wie, wil ons helpen met het onderhouden van onze website? We zitten dringend verlegen om een webmaster. Wij zijn de gezelligste seniorenvereniging van Cranendonck met ruim 600 leden, een enthousiast bestuur en tal van activiteiten. Ben je bekend met websites en het onderhouden daarvan, heb je nog wat tijd over en wil je ons helpen? Kom dan ons team versterken en neem daarvoor contact

op met onze secretaris Brigit Roozen op

tel.nr. **0495 492519** of via e-mail naar seniorenbudel@outlookcom

W.F. Hollink

OSTEOPAAT D.O. - MRO
(lid NRO NVO)



De Dam 5b, 6021 KM Budel,
Tel 0495 47 01 44 - Gsm 061 516 61 90
info@osteopathie-budel.nl
www.osteopathie-budel.nl

DE POELIER

Th. Cox · Nieuwstraat 88 · 6021 HV Budel · Tel: 0031 495 491765



Kies voor mij

TANTE DOOR

Antibiotica vrij

Volg *De poelier Th. Cox* op facebook.com

Wilt u ook *gratis* gaan sparen met uw smartphone?

Download de Piggy app



Heeft u inslaap- of doorslaap-
problemen? Zoek hulp bij uw
slaapoefertherapeut
Marion van Deursen.

Tel.: 06-21 48 19 32
info@oefentherapiebudel.nl



De Dam 5, 6021 KM Budel

hg Van Hunsel & Govers

VERZEKERINGEN
HYPOTHEKEN
REGIOBANK

Budel



Toon's Bikes

Deken van Baarsstraat 2a
6021 BH Budel

0495 630633

info@toonsbikes.nl
www.toonsbikes.nl



Best Shop 4 You



Computerservice

Nieuwstraat 28A, Budel
0495 - 430395

Info@bestshop4you.nl
www.bestshop4you.nl



Fitlife

HET CENTRUM MET HART VOOR JOU

www.fitlife-budel.nl

DE BRASSER

EET DRINKGELEGENHEID

Markt 5 - 6021 CD Budel - 0495 519393

Iedere vrijdag schnitzeldag
Alle schnitzels voor slechts € 9,50



RIVERDALE inspiratie shop



VARIATIE IN WONINGDECORATIE

BURG. VAN HOUTSTRAAT 71 • BUDEL • TELEFOON +31 495 431480

NEDERLANDS OPENLUCHT MUSEUM (onder voorbehoud)



We hebben een dagje naar het Nederlands Openlucht museum in Arnhem aangeboden gekregen op **vrijdag 5 juni 2020**. Deze dag is helemaal gratis op de lunch na. Bent u geïnteresseerd en wilt u mee cultuur snuiven? Er kunnen maximaal 45 leden mee met een minimum leeftijd van 65 jaar. Deze dag kan georganiseerd worden dankzij de Bankgiro Loterij.

PROGRAMMA

- 09:00 De groep wordt 's ochtends opgehaald door enthousiaste begeleiders (één buschauffeur en één gastheer/gastvrouw). De opstapplaats is **alléén** achter de Borgh.
- 11:00 Aankomst Openluchtmuseum. Voor noodgevallen is er een toilet in de bus aanwezig. Voor eten en drinken tijdens de busreis moet je zelf zorgen.
- 11:30 Ontvangst met een kop koffie/thee.
- 12:00 Speciaal voor de doelgroep gemaakte leuke en leerzame rondleiding door het museum.
- 13:00 Tijd om de opgedane indrukken met elkaar te delen tijdens de lunch (groepsgewijs en voor eigen rekening).
- 14:15 Tijd om zelfstandig het museum te bekijken.
- 14:45 Vertrek Openluchtmuseum
- 15:15 De MuseumPlusBus brengt haar gasten weer netjes thuis.
- 16:45 Aankomst opstapplaats

Rolstoelen in de bus?

Afhankelijk van het museum kunnen er 10 of 16 **opvouwbare** hulpmiddelen (rolstoelen/rollators) mee onderin de bus.

Vaste rolstoelen of scootmobielen zijn helaas niet toegestaan.

Wat zijn de kosten?

Alleen de lunch is voor eigen rekening. De lunch kan gebruikt worden in het museumcafé, kosten € 12,50 en dit bedrag wordt vooraf via automatische incasso afgeschreven.

De lunch bestaat uit:

- Zacht minibroodje met gerookte biologische ham
- zacht minibroodje boerenkaas met pesto van Hollandse keuken
- een kop vegetarische crèmesoep
- een schaalje gemengde salade
- onbeperkt koffie en thee

In het museum zijn zelf meegebrachte etenswaren en dranken niet toegestaan. Vervoer, begeleiding in de bus, entree, rondleiding en één kop koffie/thee kunnen gratis worden aangeboden dankzij de bijna 600.000 deelnemers van de BankGiro Loterij.

Wil je mee naar Arnhem meld je dan **vóór 1 mei** bij het secretariaat op tel. **0495 492519** of via e-mail naar seniorenbudel@outlook.com onder vermelding van:

Naam

Adres

Telefoonnummer

Opvouwbare rolstoel of rollator

Wie het eerst komt, het eerst maalt!



**De Jong
De Echte Bakker**

Dr. Ant. Mathijssenstraat 28, tel. (0495) 49 14 64, **Budel**
Grootshoterweg 103, tel. (0495) 84 27 36, **Budel-Schoot**



**Bloemsierkunst
Rutten**

Nieuwstraat 11,
6021 HP Budel
Tel. 0495 491288



notariaat
op de Laak

Postadres:

Postbus 2005, 6020 AA Budel

Bezoekadres:

't Inne 2, 6021 DA Budel

T 0495 - 493 232

I www.notarisopdelaak.nl

E info@notarisopdelaak.nl



东亚酒家
„TONG AH“

MARKT 7-8, BUDEL
TELEFOON 0495 - 491478
tegenover de Hema



ANNO 1870

Budels

AMBACHTELIJKE
BROUWKUNST

BUDELSE BROUWERIJ B.V.
T. 0495 49 13 69

Herenkapsalon
Christine



Dr. Ant. Mathijsenstraat 3
6021 CJ Budel
06-10 49 89 79

KUPERS
REIZEN

Kelvinstraat 1
6003 DH WEERT
0495-456600
info@kupers.nu

www.kuperstouringcars.nl



FEIJEN SCHOENEN
LEDERWAREN
MODE & COMFORT

Capucijnerplein 14 • 6021 CB Budel
Tel. 0495-491483  Like us on Facebook

Account⁺ Adviesgroep

accountants + belastingadviseurs



Nieuwstraat 69
6021 HR Budel



Tel. 0495 430 670
Fax 0495 430 665

van der Straaten MAKELAARDIJ

- Verkoop - Aankoop
- Verhuur - Taxaties

Nieuwstraat 18a Budel
Tel.: 0495-525131

www.vanderstraatenmakelaardij.nl

vastgoedpro zeker voor uw zaak



Gezondheidscentrum Budel

- inner & outer health and beauty -
www.gezondheidscentrumbudel.nl

- Mesologie Zuid
- Feron Huidverzorging
- Maartje van Rooij voedings- en gezondheidscoaching
- Osteopathie Feijjen
- Myoco massage
- Rainbow tai chi kung Helen en Vincent



ATEP de Woonspecialist



www.atepwonen.nl



RAAMDECORATIES - VLOERBEKLEDING - BINNEN ZONWERING

Nieuwstraat 1 - BUDEL - Tel. 0031 495 491263 - www.atepwonen.nl

Thuis sterven!

De stichting stelt zich tot doel zorg te verlenen in de laatste levensfase om overlijden in de thuissituatie mogelijk te maken.

Wij ondersteunen of vervangen aanwezige mantelzorg.

www.einzorg.nl
info@einzorg.nl
☎ 06 47140 400





Frans en Tiny Mennen • Maarheezerweg 9 • 6021 CN Budel • T: 0495-495539
E: info@cafedewielerbaan.nl • I: www.cafedewielerbaan.nl

Bakkerij Rooymans

Budel 0495-191354 www.bakkerijrooymans.nl Maarheeze 0495-591355



Praktijk voor fysiotherapie
**Lammers en
Hompes**

www.fysiobudel.nl 0495-492329

Nieuwstraat 27
6021 HP Budel

Van Schaiklaan 3
6027 PL Soerendonk

Hallo **JUMBO**

W. Hesselberth

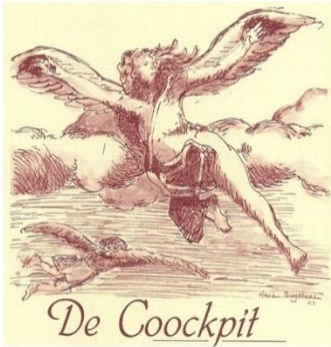


Openingstijden:

Maandag t.m. vrijdag van
10.00-12.00 en 14.00-16.00 uur
le zaterdag van de maand Repair cafe
vanaf 10.00 uur
Zondag van 14.00-16.30 uur

FYSIOTHERAPIE

De Dam 5
6021 KM Budel
tel.: 0495-494 393
info@medischbeweegcentrum.nl
www.medischbeweegcentrum.nl



De Coockpit

**Brasserie – Restaurant
Feest- en vergaderzalen**

**Kempen Airport
Luchthaven 16
6021 PX Budel
T 0495-49 20 14**

www.decoockpit.nl



VLISSAK
FABRIKSSTRAAT 25, BUDEL
TEL.: 0495-491635



- **Enthousiast**
- **Betrouwbaar**
- **Persoonlijk**

**Gespecialiseerd in elektrische
fietsen. Nieuw en gebruikt**

*Koga Gazelle Batavus
Trek Cube Cortina*



Carry van Rooij

www.carryvanrooij.nl

0495-430073

Maaltijden- Slagerij- BBQ specialist

**JANSSEN
STEIJLEN
MEURKENS**



thuis op iedere locatie

**Uw huis verkopen?
Bel me voor een gratis waardebeoordeling!
06-44292065**

Verkoop-Taxaties-Aankoop
susanne@janssensteijlen.nl www.janssensteijlen.nl



Truijen Tandprothetiek

Nieuwstraat 48B, 6021 HT, Budel

0031 (0)495-755539

0031 (0)6-39346450

www.truijentandprothetiek.nl

- Gratis intake
- Gecontracteerd met de meeste zorgverzekeraars
- Vergoeding ook vanuit België
- Huisbezoeken

*De specialist
voor uw
kunstgebit*



**www.seniorenbudel.nl
seniorenbudel@outlook.com**