

SENIOREN BUDEL



Nieuwsflits

Jaargang 24
nr. 6
juni/juli 2020

REDACTIE en SECRETARIAAT

Brigit Roozen
Winkelmolenstraat 12, 6021 XP Budel
T **0495 492519**
E seniorenbudel@outlook.com
W seniorenbudel.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

Er hebben zich helaas geen nieuwe leden aangemeld maar we bereiden ons voor op een gigantische toeloop die hopelijk na de crisis komen gaat.

Welkom

We wensen alle leden spoedig weer een mooie tijd toe bij onze vereniging en hopen dat jullie vaak bij onze stilaan beginnende 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:

01 mei Tinus Kissen
13 mei Karel Wijnen

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

OPGEVEN JUBILEA en OVERIGE LEDENINFORMATIE

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

Omdat onze leden er belang bij en behoefte aan hebben om goed geïnformeerd te zijn en te blijven, is het handig voor het bestuur om uw e-mailadres te hebben. Daarom bij dezen het verzoek om je geldige e-mailadres door te geven. Je ontvangt dan alle actuele informatie. De adressen worden in een zogenaamde "blind copy" opgenomen. Er is dan niet te zien wie er allemaal op de verzendlijst staan. Dus, dringend verzoek aan de leden om je e-mailadres aan ons door te geven. Dit maakt het communiceren gemakkelijker, zeker in deze coronatijd.

Vergeet ook niet om uw nieuwe adres op te geven als u verhuist, dan kunnen wij er voor zorgen dat de ONS en de Nieuwsflits op uw nieuwe adres worden bezorgd.

Ook willen wij graag op de hoogte gebracht worden als er een jubileum of een andere bijzondere gebeurtenis op stapel staat. Houd ons op de hoogte, wij doen dat ook!



WE GAAN WEER LANGZAAM VAN START!

AGENDA 2020		aanvang	locatie
04 juni	Puzzeltheek	13:30	Foyer De Borgh
04 juni	Jeu de boules	13:30	Achterzijde De Borgh
05 juni	Handwerken	13:30	Foyer De Borgh
12 juni	Nordic Walking	09:30	Achterzijde De Borgh
02 juli	Puzzeltheek	13:30	Foyer De Borgh
08 september	Wandelen	13:30	Achterzijde De Borgh

I.v.m. de corona-crisis zijn nog veel activiteiten stilgelegd tot nader te bepalen datum. We zullen zoveel mogelijk via e-mail, HAC en Horizon alle nieuws over onze activiteiten gedurende deze crisis doorgeven. Dus zorg dat je regelmatig in je inbox kijkt, de bladen leest en t.v. kijkt. Het is ook de bedoeling dat we de IVM maatregelen in acht blijven houden.



Het kan verkeren

“Nou, wat zeg je me daar van, Frits ligt in het ziekenhuis.”

“Echt? Gisteravond zag ik hem nog met een mooie meid in het café op de hoek.”

“Ja, zijn vrouw zag hem ook!”

BERICHT VAN DE VOORZITTER

Hoe staan we ervoor op dit moment en wat zijn de plannen?



De eerste activiteit die we konden en mochten hervatten was het jeu de boules. Achter de Borgh ligt de spiksplinternieuwe baan te wachten om in gebruik te worden genomen. De baan lag er strak bij en kreeg de goedkeuring van de opgekomen spelers. We moesten nog wel zelf voor stoelen zorgen, maar inmiddels zijn er door de gemeente fijne banken geplaatst. De 1,5 mtr. regel werd goed in acht genomen en iedereen was weer blij dat er na lange tijd niets doen er weer iets samen gedaan kon worden. Lenie en

Ria onze aanjagers van het jeu de boules stonden meteen weer paraat voor onze vereniging. Bedankt daarvoor en wij hopen op een nog lange en ongestoorde zomer jeu de boules.

Inmiddels heeft het bestuur ook weer haar eerste vergadering achter de rug, waar we alle problemen en mogelijkheden binnen onze vereniging hebben doorgenomen. We gaan in samenwerking met het management van De Borgh bekijken hoe we straks alles gaan invullen. Wanneer zich de mogelijkheid voordoet om weer een activiteit te hervatten nemen we samen met de desbetreffende contactpersonen door hoe het een of ander aan te pakken. Wanneer, hoe of wat er mogelijk gaat zijn is voor ons nog de vraag, maar reken er op dat wij er meteen opvliegen en geen tijd verspillen om iets te organiseren.

Wij hopen samen met jullie dat het vanaf nu de goede kant op gaat en vertrouwen erop dat we elkaar snel weer ergens zien bij wat voor activiteit dan ook.

Jen Compen



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
!e zaterdag van de maand Repair cafe
vanaf 10.00 uur
Zondag van 14.00-16.30 uur



Hallo allemaal,

Velen van jullie heeft mij wel eens gezien, Sjaan Kursten-Swets is mijn naam. Ik ben getrouwd met Ben Kursten. Senioren Budel zit al een tijdje in mijn bloed. Ik ben al ingedeeld bij het riktoernooi, vrij rikken, de puzzeltheek en het handwerkgroepje en verder hoop ik mezelf nog op meer plaatsen nuttig te maken binnen de vereniging.

Groetjes,
Sjaan

Hallo allemaal,



Omdat ik deel ga uitmaken van het bestuur wil ik mezelf voorstellen.

Mijn naam is Hannie Tijssen-Peeters getrouwd met Tinie Tijssen. Ik kom uit Borkel en Schaft maar woon al lang in Budel. Wij hebben 2 dochters en inmiddels 3 kleinkinderen. Vorig jaar februari ben ik vervroegd gestopt met werken in het Catharinaziekenhuis. Daar heb ik 40 jaar gewerkt als verpleegkundige waarvan de laatste 20 jaar op de

spoedeisende hulp.

Nadat ik gestopt ben met werken kreeg ik meer tijd en kwam Senioren Budel in beeld. Een vereniging die erg actief is en veel dingen organiseert voor de mensen. Dat spreekt me aan en daar wil ik mijn steentje aan gaan bijdragen.

Groeten,
Hannie Tijssen



Even voorstellen:

Met ingang van 1 mei ben ik, Noud van Leeuwen, toegetreden tot het bestuur van Senioren Budel. Tevens ben ik als Sociaal Makelaar voor Gastel en Budel actief. Ik ben geboren en getogen in onze mooie gemeente en woon nu in mijn ouderlijk huis in Budel-Schoot. Samen met mijn vrouw Elle en met onze kinderen, Jordi, Frank en Sanne zijn we vaak te vinden bij dorpsactiviteiten en bij diverse verenigingen.

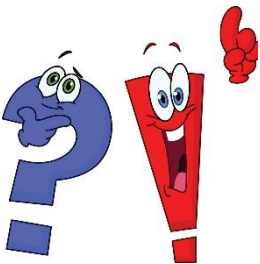
Zelf ben ik actief bij Rood Wit '67, vier elk jaar carnaval met de Toeters en samen met buurmannen Jos en Henk zingen we onder de naam We MeLe met regelmaat liedjes, vooral voor onze ouderen in verzorgingstehuizen binnen en buiten onze gemeente.

Daarnaast maak ik graag muzikale verhalen. Met bekende liedjes, foto's en filmpjes uit het verleden terugkijken naar hoe het was.

Verbinden, bewegen en enthousiasmeren. Werkend vanuit positieve motivatie heb ik de overtuiging dat we samen meer mogelijk kunnen maken. In het dorp, de wijk, uw buurt en in de straat. Van eenzaamheid naar meerzaamheid!

Hartelijke groet,
Noud

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 cancelen 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?
- je je kunt aanmelden voor de nieuwsbrief van Cordaad? Dit is een nieuwsbrief voor alle vrijwilligers in de gemeente Cranendonck, waarin het laatste nieuws staat en je je bijvoorbeeld kunt inschrijven voor cursussen en workshops. Je kunt je aanmelden via de volgende link:
<https://www.goedbezigcranendonck.nu/>
en klik rechtsonder op aanmelden nieuwsbrief.

TAART VAN DE MAAND APRIL

De taarten worden vanaf 1 januari 2020 gratis door bakker Teeuwen ter beschikking gesteld.

Dank je wel bakker Teeuwen!



De gelukkige van de maand april is Louis Guns. Proficiat Louis met deze lekkere prijs, we hopen dat het gesmaakt heeft!

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 · I 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
slaapoefentherapeut
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

**Bike
Totaal**



Lekkende flesjes

De vakantie staat voor de deur. Heerlijk! Ik weet niet of je er ervaring mee hebt, maar oma heeft meegemaakt dat haar flesje shampoo in de koffer is gaan lekken. Dat eens maar nooit meer!

Voortaan schroeft oma eerst de dop eraf, doet een stukje plastic folie over de opening en schroeft de dop er weer op. Het flesje is zo gegarandeerd lek-proof!

Zomers

Zomers van toen,
zijn groener en warmer,
zomers van nu
zijn een tikkeltje armer.

Maar straks zijn de zomers
van nu net zo groen
en zo warm, want dan zijn het
de zomers van toen.

Toon Hermans



Vakantieplannen

“Waar gaan jullie naartoe dit jaar?”

“Wij gaan dit jaar naar Aantocht.”

“Aantocht, nooit van gehoord, waar ligt dat?”

“Geen idee, maar op het weerbericht zeggen ze steeds:
er is mooi weer in aantocht!”

ANDRÉ RIEU CONCERTEN VERPLAATST NAAR VOLGEND JAAR!!



Zoals verwacht kan het bezoek aan de André Rieu-concerten in Maastricht niet doorgaan dit jaar. Het goede nieuws is echter dat de door ons gereserveerde kaarten geldig blijven voor het concert van 15 juli 2021. Hieronder een bericht van André Rieu zelf.

Hallo allemaal.

Op dit moment raakt Corona ons hele leven. Onze grootste zorg is de veiligheid en het welzijn van onze geliefde fans, muzikanten, team en publiek, allemaal onderdeel van de grote "André Rieu-Familie".

Tot onze grote spijt moeten wij u mededelen, dat onze traditionele openluchtconcerten op het Vrijthof in Maastricht op voorschrift van de Nederlandse regering niet mogen plaatsvinden in juli 2020.

Ook al kunnen we deze zomer niet bij elkaar zijn, we blijven optimistisch dat de situatie binnenkort zal verbeteren. We hebben de afgelopen weken hard gewerkt om al onze concerten opnieuw in te plannen, omdat we u iets fijns willen geven om naar uit te kijken.

Wat het Vrijthof betreft, blijven alle tickets en André Rieu-Travel arrangementen geldig voor onze openluchtconcerten in juli 2021.

Ik weet dat we allemaal erg bezorgd zijn over de impact die Corona heeft op onze dierbaren en op ons dagelijks leven. Het Johann Strauss-Orkest en ik sturen u onze allerbeste wensen. We kunnen niet wachten tot we de muziek, de gezelligheid en het plezier weer met jullie kunnen delen! „The Waltz Must Go On“ - en dat gaat ook gebeuren!

*Blijf gezond, lieve groeten, uw
André Rieu*

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



SLENDERS
wooncomfort

VARIATIE IN WONINGDECORATIE

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

Omdat er voorlopig nog niet bekend is wanneer we weer met een grote groep bij elkaar mogen komen, dus ook geen idee hebben wanneer we voor dit jaar nog een ledenvergadering kunnen plannen, hebben we besloten om het op de volgende manier te doen. Onderstaand de agenda zoals die oorspronkelijk bedoeld was voor de vergadering van maart II. Punt voor punt staat genoteerd wat al behandeld is en hoe we er verder mee omgaan.

Agenda:

1 **Opening door de voorzitter**

N.v.t.

2 **Vaststelling verslag ledenvergadering 8 maart 2019**

Dit verslag kun je vinden op www.seniorenbudel.nl (in het rode vlak op de homepage staat onder de Nieuwsflits een link) of opvragen bij de secretaris. Eventuele opmerkingen kun je per e-mail richten aan seniorenbudel@outlook.com

3 **Jaarverslag 2019**

Het jaarverslag hebben jullie allemaal in februari ontvangen maar kun je ook vinden op www.seniorenbudel.nl. In het rode vlak op de homepage staat onder de Nieuwsflits een link.

4 **Financiën**

a. **Financieel jaarverslag over 2019**

2019 is in meerdere opzichten een goed jaar voor ons geweest.

Onvoorziene financiële meevallers zorgden voor een royaal positief resultaat, zodat we de reservering voor het jubileum jaar weer veilig kunnen stellen. De sponsoring van de Rabobank was hoger dan vorig jaar. Dit ondanks dat er minder mensen van onze vereniging hun stem hebben uitgebracht. Op het laatste moment kregen we ook nog (geheel onverwacht) een gift van “De Helpende Hand”. Zij zijn gestopt met hun activiteiten en gunde ons een deel van hun restsaldo. Het zomerfeest was een nieuwe uitdaging, waarvan we niet wisten hoe het zou lopen. Het bestuur en onze leden vonden het zomerfeest zo’n succes, dat het bestuur heeft besloten om dit feest komend jaar weer te organiseren. Het feest werd voor € 1.850,00 gesponsord door de landelijke stichting “Voor de Ouderen” . Of dat komend jaar ook zo zal zijn is nog even de

vraag. Verder heeft het toegenomen aantal leden voor een hoger contributiebedrag gezorgd.

b. Begroting 2020

De begroting is eventueel op te vragen bij de penningmeester via centrum2648@gmail.com

c. Verslag kascontrolecommissie

De kascommissie adviseert de algemene ledenvergadering om het bestuur decharge te verlenen voor het gevoerde financieel beheer met dankzegging voor de verrichte werkzaamheden en de uitstekende wijze waarop dit is gebeurd.

d. Benoeming kascommissie voor het jaar 2020

We hebben een nieuw kascommissielid 2020 nodig. Graag opgeven via seniorenbudel@outlook.com

e. Verhoging contributie

Dit is niet aan de orde, de contributie wordt in 2021 niet verhoogd.

5 Bestuursverkiezing 2020

a. Ben van Lieshout is aftredend en stelt zich niet herkiesbaar.

Zoals al eerder gecommuniceerd is Ben van Lieshout afgetreden. Hij is door onze nieuwe voorzitter namens iedereen bedankt met een attentie voor zijn inzet de afgelopen jaren. Administratief is dit verwerkt, ook bij de Kamer van Koophandel.

b. Brigit Roozen is aftredend. Als secretaris heeft ze er 3 termijnen opzitten en is alleen met instemming van allen herkiesbaar.

Omdat er geen protesten zijn binnengekomen heeft Brigit Roozen de secretariaatswerkzaamheden hervat.

c. Noud van Leeuwen, Sjaan Kursten en Hannie Tijsen stellen zich beschikbaar als bestuurslid.

Noud en Sjaan zijn per 1 mei 2020 geïnstalleerd als nieuwe bestuursleden en Hannie wordt per 1 augustus benoemd.

d. Jac Teeuwen treedt af als voorzitter en bestuurslid en stelt zich niet herkiesbaar.

Jac Teeuwen is afgetreden en dit is administratief verwerkt en doorgegeven aan de Kamer van Koophandel. Hij is door onze nieuwe voorzitter namens iedereen bedankt met een attentie voor zijn inzet de afgelopen jaren.

e. Het bestuur stelt voor om Jen Compen te benoemen tot voorzitter.

Jen Compen is per 1 mei 2020 als voorzitter benoemd.

6 Mededelingen

Oproep actieve bestuursleden, belastinginvulhulpen, vrijwillige ouderenadviseurs (VOA) en biljart-werkgroepleden.

Hannie Tijssen is aspirant bestuurslid. We zijn nog altijd erg blij als meer leden zich aanmelden als aspirant bestuurslid, belastinginvulhulp of ouderenadviseur. De werkgroep biljarten kan, wat bezetting betreft, voorlopig vooruit. Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden bij de secretaris.

7 Rondvraag

Vragen of opmerkingen kunnen gericht worden aan de secretaris.

8 Sluiting

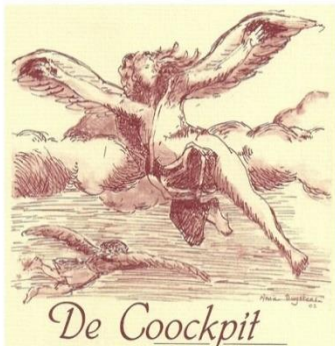
Let wel: de sluitingsdatum van alle op te vragen informatie of het indienen van vragen of opmerkingen is 1 augustus 2020.

De volgende ledenvergadering staat gepland in maart 2021. Details worden t.z.t. bekend gemaakt.



FYSIOTHERAPIE

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



**Brasserie – Restaurant
Feest- en vergaderzalen**

**Kempen Airport
Luchthaven 16
6021 PX Budel
T 0495-49 20 14
www.decoockpit.nl**



VLISSAK
FABRIEKSTRAAT 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

PUZZEL

8	15		K	18	4	T	21		21	T	26	4	P
E	18	11		15	C	26	E	21		26	E	11	E
26	15	I	22		6	15	22	4	7	E	18	E	18
6	15	26	E	M		M	E	18	10	E	T		21
E	22	E	7	I	E		C	15	26	11		11	
22		C	15	21	21	E	T	T	E		7	4	11
P	4	T	15	21		11	I	E		4	26	11	E
E	Z	E	22		8	E	E		21	P	4	4	T
18	4	26		6	15	22	F	4	P	E	18		4
	18		7	15	18	21		M	4	18	11	E	18
10		22	15	15	7	T	E		T	E	T	26	15
21	T	15	26	T	21	E	I	18		26	15	M	T
E	E	18	11		T	E	18	E	18		22	E	I
26	15	11	E	18		18	E	E	M	T		E	E

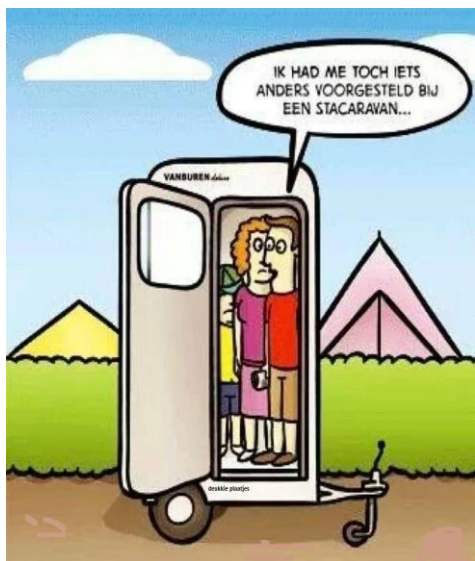
Je hebt denkers en doeners. De ergste zijn denkers die denken dat ze wat doen.

**De Jong
De Echte Bakker**

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

06-51746658

hethangorennest.jouwweb.nl
Sjaan's hangorennest
sjaankswets@gmail.com



**Bloemsierkunst
Rutten**

Nieuwstraat 11,
6021 HP Budel
Tel. 0495 491288

Caravans zelf willen helemaal niet op vakantie! Vandaar dat die auto's zo hard moeten trekken.

NORDIC WALKING: DIT ZIJN DE VOORDELEN

Je komt ze vast ook weleens tegen: wandelaars met stokken. Nordic walking heet het. Het lijkt eenvoudig, maar je moet het wel even leren. Wie het eenmaal kan, heeft er een leuke en gezonde sport bij.

Nordic walking is afkomstig uit Finland, waar langlaufers het ontwikkelden als zomertraining. De sport kwam rond 2003 naar Nederland en heeft inmiddels veel liefhebbers. Ook in andere Europese landen is nordic walking populair.

Wandelen of nordic walking?

Er is een groot verschil tussen zomaar 'wandelen met stokken' en nordic walking. Een gewone wandelaar gebruikt stokken voor het evenwicht, bijvoorbeeld in de bergen of op een hobbelig pad. Iemand die aan nordic walking doet, gebruikt zijn stokken vooral voor het verbeteren van zijn conditie en uithoudingsvermogen. Dankzij de stokken kan de nordic walker zich beter bewegen.

Techniek nordic walking

De juiste techniek is bij nordic walking heel belangrijk. Het is de bedoeling dat je alle spiergroepen afwisselend aanspant en weer ontspant. Je gebruikt daarbij de romp-, nek-, schouder- en armspieren. Alleen met de juiste techniek gebruik je deze spieren op de goede manier en met genoeg kracht. Door de stokken goed te gebruiken, beweegt ook je wervelkolom makkelijker.

Nordic walking en uw conditie

Bij nordic walking verbruik je gemiddeld 20 procent meer energie dan bij een stevige 'normale' wandeling. Omdat je met nordic walking meer spieren gebruikt, gaat je hele lichaamsconditie met sprongen vooruit. Tegelijkertijd voelt nordic walking minder zwaar dan een stevige wandeling. Dat komt door het gebruik van de stokken in combinatie met de techniek.

Nordic walking: de voordelen

Samengevat heeft nordic walking de volgende voordelen:

- Weinig risico op blessures;
- Je conditie gaat snel vooruit;
- Tijdens nordic walking gebruik je ongeveer 90 procent van alle spieren in je lichaam;

- Tijdens nordic walking verbruik je gemiddeld 20 procent meer energie dan bij een stevige wandeling;
- De stokken (poles) geven steun en stabiliteit en verminderen de belasting op de knieën, heupen, enkels en wervelkolom;
- Je bent lekker actief in de buitenlucht.

Je kunt je opgeven via het secretariaat tel. 0495 492519.

NIEUWE ACTIVITEIT - BEWEGEN VOOR OUDEREN

Als er voldoende belangstelling is starten we, zodra het mag, met een nieuwe activiteit. Het is bewegen voor ouderen en heet Qigong, ervaar nieuwe kracht en energie! Deze activiteit wordt gratis aangeboden en zal plaats vinden in De Borgh, of bij goed weer, lekker buiten, aan de achterzijde van De Borgh.

Wat is Qigong



Qigong is een bewegingsleer die komt uit China. Qigong wordt daar veel beoefend in parken door vaak wat oudere mensen. Het bestaat uit rustige bewegingen die men op het ritme van de ademhaling met aandacht doet.

In China wordt het gezien als de beste bewegingsleer om chronische klachten te verminderen en de weerstand te verhogen. De energie gaat beter stromen. Het kan mensen helpen bij longproblemen o.a. COPD en astma. Maar niet alleen bij longklachten kan het werken ook bij het soepeler worden, bij gewrichtsklachten enz. Twee maal daags 20 minuten oefenen is

voldoende om al resultaat te boeken. Het oefenen kan ook op een stoel.

Naast Qigong is het belangrijk om goed te ontbijten. Dit is het beste begin van de dag.

Ben je geïnteresseerd, bel dan het secretariaat op 0495 492519.



notariaat
op de Laak

Postadres:

Postbus 2005, 6020 AA Budel

Bezoekadres:

† 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



Budels

AMBACHTELIJKE
BROUWKUNST



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

Herenkapsalon
Christine



Dr. Ant. Mathijssenstraat 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
M O D E & C O M F O R T

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

Rabo clubsupport is de nieuwe naam voor de sinds jaren bekende actie 'Rabo Samen Sterker'. Onder deze nieuwe naam schenkt de Rabobank een stukje van de winst aan verenigingen en clubs, zodat verenigingen en clubs kunnen blijven doen wat zij al veel langer doen: de wereld leefbaarder maken. Dit jaar heeft Rabobank Weerterland en Cranendonck een geldbedrag van maar liefst € 175.000,- opzij gezet voor lokale verenigingen, stichtingen en clubs.

Hoe werk het ?

In september kunnen we onze vereniging inschrijven voor deelname. Daar hoeft je niets aan te doen, dat wordt door onze secretaris geregeld.

In tegenstelling tot andere jaren krijgen alle leden van de Rabobank een unieke code thuis gestuurd, waarmee in de maand oktober via de website van de Rabobank

www.rabobank/clubsupport.nl/weerterland-en-cranendonck/deelnemers

op de favorieten gestemd kan worden uit een lijst met meedingende clubs en verenigingen.

Leden waarvan een e-mailadres bekend is krijgen een bericht met die unieke code in hun inbox (of spam = ongewenste-mailbox). Dus houd je e-mails, zowel je inbox als ook je spambox goed in de gaten! Andere leden, die géén e-mailadres hebben krijgen een stemkaart thuis gestuurd.

Lid worden?

Ben je wel rekeninghouder bij de Rabobank maar nog geen lid? Vraag dan nu via de website www.rabobank.nl/particulieren/leden/lid-woorden het **gratis** lidmaatschap aan, zodat jijzelf, maar ook je familie en bekenden, één of twee stemmen kunt uitbrengen op **Senioren Budel** (voorheen Katholieke Bond voor Ouderen). Want, hoe meer mensen er op ons stemmen, des te groter de steun waarmee de Rabobank onze activiteiten de komende 12 maanden zal ondersteunen.

Hulp nodig?

Als je zelf geen e-mail hebt kun je ook naar de Rabobank gaan om lid te worden. Daar zullen ze je dan helpen.

Voor hulp en info bij de stemming staat het secretariaat van **Senioren Budel** voor je klaar op telefoon **0495 492519**. We helpen graag!



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.eindzorg.nl
info@eindzorg.nl
☎ 06 47 140 400





Wellicht hebt u ze al gezien op Horizon TV !!

Ik heb inmiddels al 2 muzikale verhalen mogen presenteren op onze lokale televisiezender. Met foto's en beelden van vroeger waarvan ook u zult zeggen: "ach ja, dat weet ik nog! "

Zoals bijvoorbeeld de uitzending met Mies Bouwman "Open het Dorp" of de nationale songfestival finale in 1962 waar "Kleine Kokette Kathinka" winnaar werd. Of wat dacht u van de unieke beelden van Fanny Blankers Koen toen zij in 1948 olympisch kampioene werd in London.

Met liedjes van o.a. Toon Hermans, Gerard van Maasackers en Gerard Cox. Deel 3 is ook al gemaakt waarin op veler verzoek het mooie lied van Wim Sonneveld is verwerkt: Het Dorp!

Inmiddels liggen er al weer plannen voor deel 4.

Heeft u herinneringen aan gebeurtenissen die u nog eens graag zou willen zien of zijn er liedjes welke u nog eens zou willen horen, laat het mij dan weten.

U kunt mij mailen op:

Noudvanleeuwen26@gmail.com

Natuurlijk mag u het mij ook vertellen als we elkaar spreken.

Ik hoor graag van u,

Let op de programmering van Horizon TV voor informatie over uitzendtijden.

Met groet, Noud, Sociaal makelaar Budel en Gastel

NIEUWE REGELS IN DE BORGH

De ingang is redelijk breed, geef elkaar de ruimte om naar binnen en buiten te gaan, houdt hiervoor de belijning in de gaten. Gebruik de desinfectant!



Desinfectant bij de hoofdingang



Desinfectant bij de ingang aan de achterzijde van De Borgh

De ontmoetingsruimte is voldoende breed om 1,5 meter afstand te kunnen bewaren. Houdt overal rechts aan! De toiletten zijn gedeeltelijk afgesloten, hierdoor is het makkelijker 1,5 meter afstand te houden.

In de lift is plaats voor 1 persoon (of meerdere van hetzelfde gezin welke in één huis wonen). Ontsmet de knop en deur voor gebruik meteen met de aanwezige desinfectiedoekjes. De trap is te smal voor tweerichtingsverkeer. Ga als basis met de trap naar boven en de lift naar beneden, staan er mensen te wachten, ga dan met de trap. Het is duidelijk te zien of er mensen via de trap naar boven of beneden gaan. Mensen kunnen zelf met elkaar afstemmen wie naar boven of beneden gaan.



Desinfectant bij de biljartruimte

WALKING FOOTBALL kan bij SV Budel



Oftewel: wandel voetbal letterlijk vertaald, en dat is het dan ook.

Hoewel, het is eigenlijk méér dan dat.....

Iedere woensdagmorgen bestaat bij voetbalvereniging SV Budel de mogelijkheid om deel te nemen aan Walking Football. Dit van 10:00 tot 11:00. Deelnemers van 55+, zowel mannen als vrouwen, zijn welkom.

Voetbalervaring is niet nodig. Het spel wordt gespeeld volgens eenvoudige spelregels. Zo is rennen niet toegestaan en lichamelijk contact dient vermeden te worden. Het speelveld is beperkt en wordt aangepast aan het deelnemersaantal. Er is geen scheidsrechter.

Winnen of verliezen is volstrekt onbelangrijk. Het gaat louter en alleen om het bewegen in spelvorm. Het motto is: Bewegen is goed voor elk.

Een paar sportschoenen en sportkleding voldoen. Voetbalschoenen dragen mag, maar hoeft niet. **Contributie is niet verschuldigd.**

En houd je niet van voetbal? Je kunt op en rond ons sportpark ook gezellig een wandeling maken of andere oefeningen doen met attributen die bij de vereniging aanwezig zijn.

Na afloop vindt de zogenaamde derde helft in de kantine van SV Budel plaats. Tegen een gereduceerd bedrag kan een kop koffie, thee of frisdrank genuttigd worden en kletsen de deelnemers gezellig wat na. Dit is uiteraard geen verplichting, echter voor SV Budel wel een erg belangrijk onderdeel. Zij (en ook wij) vinden gezelligheid en goede sociale contacten erg belangrijk.

Natuurlijk kun je ook een keer gaan kijken ná de Corona-maatregelen. We laten tijd weten wanneer ze op de woensdagmorgen weer gaan starten.

Interesse om mee te doen? Je kunt je opgeven bij ons secretariaat op **tel. 0495 492519**



Wie kan zich de tijd nog heugen
dat het tempo lager lag,
men genoot met volle teugen
van de lengte van een dag.

Dat men zich nog aan kon passen
aan het ritme der natuur,
aan de groei van de gewassen,
zonnestand in plaats van uur.

Nu wordt tijd door ons gezien
als een vloek, niet als een zegen.
Als een ijzeren stramien,
waarin wij móéten bewegen.

Tijd is geld, wordt wel gezegd,
alsof tijd zich laat betasten.
Weet, hoezeer aan tijd gehecht,
voor de tijd zijn wij slechts gasten.

Tijd van komen, tijd van gaan,
niets laat zich door ons bepalen.
Tijd om hierbij stil te staan,
en weer adem te gaan halen.





De specialist
voor uw
kunstgebit



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

**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

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