

SENIOREN BUDEL



Nieuwsflits

Jaargang 24
nr. 7
augustus 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

Welkom

Wij zijn blij als nieuwe leden te mogen begroeten:

Cisca van Meurs
Ton van de Laar
Frans en Anne van der Kruijs

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:

5 juni 2020 Theo Kuipers
16 juli 2020 Mariet Vermeulen

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

BERICHT VAN DE VOORZITTER

Heel heel langzaam komt er weer beweging in onze vereniging. De jeu de boulers zijn weer met hun ballen aan het spelen, de bridgers kaarten weer op gepaste afstand en de handwerkgroep heeft zich weer fanatiek op de wol en garens gestort. De puzzeltheek is op de eerste donderdag van de maand weer succesvol. Heb wel het idee dat er meer puzzels binnenkomen dan dat er uit gaan. Onze dames Brigit en Sjaan zijn nauwelijks te vinden tussen de enorme berg puzzels. Gelukkig gaan de mensen ook weer een beetje normaal doen, ze trekken links en rechts wat standbeelden om en efkes dacht ik ze zullen nondedomme Os Moen toch ook niet omtrekken. Ze demonstreren omdat ze niet mogen demonstreren, en de boeren zijn klaar met zaaien en maaien en gaan weer met de trekker over de snelweg naar Den Bosch of Den Haag. Ik denk wel eens als ik vroeger tegen onze pap gezegd had dat ik de tractor nodig had om naar Den Bosch te rijden hij mij dan zou aankijken of ik iets mankeerde, en zou zeggen menneke ge wit nog ens ne wo Den Bosch ligt.

Wat ik in Buul ook mooi vind zijn de terrassen bij de bars en restaurants waar ze hun best hebben gedaan om er iets moois van te maken. De City bar op de Markt heeft voor mij de eerste prijs. Mocht hij ooit zijn café sluiten, zijn terras moet bewaard blijven voor Budel. Daarmee bedoel ik alle klinkers eruit, zwarte zand erin, inzaaien en wachten tot het gras erop staat en dan een paar geiten



en wat ander kleinvee erin en we hebben de mooiste kinderboerderij met de mooiste omheining die je je maar kan bedenken. Iedere keer als ik nu langs zijn terras fiets heb ik de neiging om wat oud brood over het hek te gooien. Sorry ik geloof dat ik wat afgedwaald ben.

Om terug te komen op onze vereniging hebben we best goede vooruitzichten als corona het toelaat. Het fietsen, rikken en kienen gaat weer opgestart worden en misschien zit er dit jaar ook nog wel een dansje in bij de Wielerbaan.

WIST JE DAT...



KBO Brabant gaat vanaf augustus 2020 over tot het verspreiden van ONS magazine aan het eind van de maand ervoor. Dus ONS augustus komt einde juli, ONS september komt eind augustus enz. Het is immers logischer om een maandblad vóór het begin van de maand te ontvangen. Daardoor zult u ook de Nieuwsflits voortaan aan het einde van de maand – tegelijk met ONS - ontvangen.

- het niet mogelijk is om 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.
- je veel informatie kunt vinden op onze website www.seniorenbudel.nl

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!

Uitnodiging belangrijke algemene ledenvergadering Senioren-biljarten op
woensdag 26 augustus 2020 om 14:00 in Prowisezaal 1 van De Borgh.

Tevens uitreiking van het competitieprogramma seizoen 2020/2021

Agenda

1. Opening en mededelingen
2. Evaluatie seizoen 2019/2020
3. Vooruitblik seizoen 2020/2021
4. Rondvraag en sluiting

De werkgroep biljarten



**Bloemsierkunst
Rutten**

Nieuwstraat 11,
6021 HP Budel
Tel. 0495 491288



**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**



Op 1 juli j.l. hebben we het bridgen weer mogen opstarten. De opkomst was groot en de deelnemers waren erg blij dat ze weer konden kaarten. Wel met de nodige voorzorgsmaatregelen zoals handen ontsmetten, 1,5 m afstand en wegwerphandschoenen aan. Tijdens het wisselen van tafel werden deze ook nog eens extra schoongepoetst.

We hebben ook afscheid genomen van Nelly Duisters en Truus en Harrie Vlassak. Ze blijven wel bridgen maar stoppen met hun bezigheden voor de werkgroep. We zijn hen heel dankbaar dat ze dit jarenlang hebben willen doen maar nu gaat de leeftijd toch een beetje meespelen. Namens het bestuur hebben Jen en Thea bloemen, chocolaatjes, certificaten en een bedankbrief overhandigd.

Er waren wat opstartproblemen met de laptop en het bridgeprogramma maar daar gaan we wat aan doen. Er wordt aan gewerkt!



WE GAAN WEER LANGZAAM VAN START!

AGENDA 2020

aanvang

locatie

05 augustus	Fietsen Reppel	13:15	Achter De Borgh
05 augustus	Barbecue	18:00	De Wielerbaan
06 augustus	Puzzeltheek	13:30-15:00	Foyer
12 augustus	Fietsen Wulp	13:15	Achter De Borgh
19 augustus	Fietsen Sprookjesbos	13:15	Achter De Borgh
26 augustus	Fietsen Swartbroek	13:15	Achter De Borgh
01 september	Start Qigong	09:00	Backstage 0.39
02 september	Dineren	18:00	De Griek
02 september	Fietsen Gat van Roels	13:15	Achter De Borgh
03 september	Puzzeltheek	13:30-15:00	Foyer
08 september	Wandelen	13:30	Achter De Borgh
09 september	Fietsen Rondje Weert	13:15	Achter De Borgh
16 september	Fietsen Oorlogskerkhof	13:15	Achter De Borgh
17 september	Leesclub	14:00-16:00	1.07
22 september	Wandelen	13:30	Achter De Borgh
23 september	Fietsen Wedelse Watermolen	13:15	Achter De Borgh
25 september	Kienen	13:30	Prowisezaal
29 september	Wandelen	13:30	Achter De Borgh
30 september	Fietsen Leenderbos	13:15	Achter De Borgh
01 oktober	Puzzeltheek	13:30-15:00	Foyer
13 oktober	Wandelen	13:30	Achter De Borgh
22 oktober	Leesclub	14:00-16:00	1.07
23 oktober	Kienen	13:30	Prowisezaal
27 oktober	Wandelen	13:30	Achter De Borgh
04 november	Dineren	18:00	De Wielerbaan
05 november	Puzzeltheek	13:30-15:00	Foyer
10 november	Wandelen	13:30	Achter De Borgh

24 november	Wandelen	13:30	Achter De Borgh
27 november	Kienen	13:30	Sport- en spelzaal
03 december	Puzzeltheek	13:30-15:00	Foyer
08 december	Wandelen	13:30	Achter De Borgh
10 december	Leesclub	14:00-16:00	1.07
22 december	Wandelen	13:30	Achter De Borgh
29 december	Wandelen	13:30	Achter De Borgh

AGENDA 2021

13 februari	Rik-drive	10:30	Foyer
-------------	-----------	-------	-------

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 RIVM maatregelen in acht blijven houden.

De wekelijkse activiteiten die inmiddels al weer plaatsvinden zijn o.a. bridge, Nordic walking, jeu de boules, koersbal, darten, sjoelen, biljarten.

ZIEKEN



Om onze zieke leden niet te vergeten willen we graag op de hoogte gebracht worden als iemand in het ziekenhuis ligt, heeft gelegen of langdurig ziek is zodat we een kleine attentie in de brievenbus kunnen bezorgen.

Ken je iemand of betreft het jezelf, schroom niet en bel naar ons secretariaat tel. **0495 492519**

We zitten allemaal in hetzelfde schuitje, alleen de een roeit en de ander zit te vissen



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

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



www.fysiobudel.nl 0495-492329

Nieuwstraat 27
6021 HP Budel

Van Schaiklaan 3
6027 PL Soerendonk

1. De puzzeltheek is iedere 1^e donderdag van de maand open van 13:30 - 15:00 in de foyer van De Borgh;
2. In te ruilen puzzels in plastic zak in de doos aanbieden;
3. Niet op dozen schrijven of je de puzzel al gelegd hebt, of hij compleet is etc. maar dergelijke opmerkingen s.v.p. op een briefje in de doos;
4. Ook niet-leden mogen ruilen;
5. Beginnende puzzelaars mogen een puzzel meenemen zonder er eentje in te leveren;
6. Het ruilen is gratis maar de vereniging steunen mag;
7. Stukjes weg, dan melden s.v.p.

Bedrijfsgeheimen

“Je moet eens een paar dagen vrij nemen, de baas kan het heus wel alleen af!”

“Dat weet ik maar ik wil niet dat hij het ook weet!”

**Is de communicatie slecht binnen het bedrijf?
Waarom weet ik daar niets van?**



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



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
slaapoefentherapeut
Marion van Deursen.

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



De Dam 5, 6021 KM Budel



Van Hunsel
en Govers
VERZEKERINGEN
HYPOTHEKEN
REGIOBANK

Budel



Toon's Bikes

Deken van Baarsstraat 2a
6021 BH Budel

0495 630633

info@toonsbikes.nl
www.toonsbikes.nl



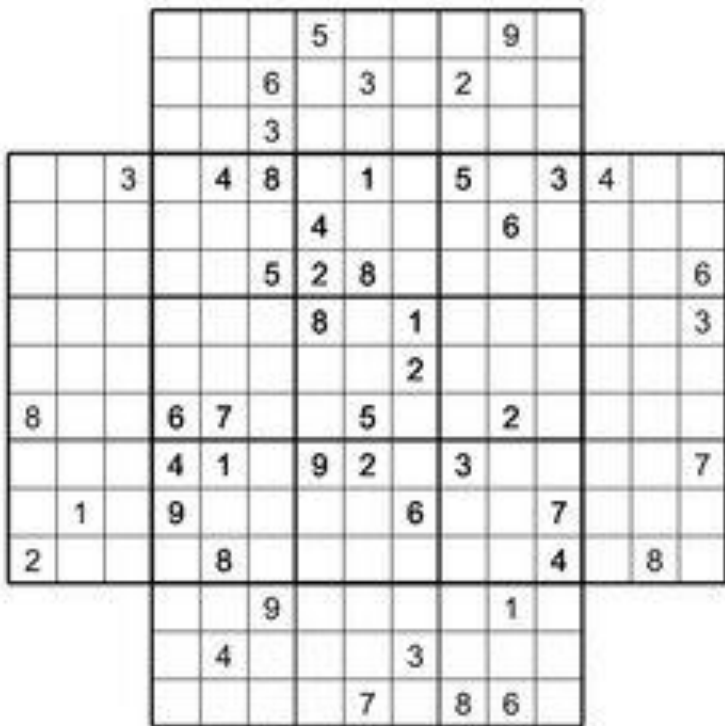
TIP VAN OMA



Weg vliegen

Wil je vliegen buiten houden neem dan een diepvrieszakje en vul dat half met water. Sluit het met een touwtje en hang het op de plaats waar de vliegen binnenkomen. De vliegen raken gedesoriënteerd en blijven weg.

SUDOKU



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

ONS GESPREK: IN GESPREK OVER LEVENSVRAGEN

Met het ouder worden ontstaan er vaak levensvragen. U blikt terug op uw leven, op dingen die zijn gebeurd, op keuzes die u heeft gemaakt. In deze tijd van corona kunnen zich nog intensere levensvragen aandienen, bijvoorbeeld doordat u niet op een voor u passende manier afscheid heeft kunnen nemen van een geliefde. Dan kan het fijn zijn om daar met iemand over te praten. Speciaal daarvoor heeft KBO-Brabant het project Ons Gesprek opgezet.

Hoe het werkt

Heeft u behoefte aan een goed gesprek over uw leven? Neemt u dan via KBO-Brabant contact op met beleidsmedewerker Eva Geelen. U kunt met haar in het kort bespreken welke vragen u bezighouden, waarna Eva u in contact brengt met één van de speciaal daarvoor opgeleide vrijwilligers. We noemen hen vrijwilligers Levensvragen.

- Tijdens corona alleen telefonisch
- 6 à 8 gesprekken met onze vrijwilliger
- Voor leden en niet-leden
- Gratis

Bent u benieuwd naar de vrijwilligers? Op de webpagina: <https://www.kbo-brabant.nl/hulp-bij-levensvragen/> stellen zij voor.

Wat het u oplevert

Allereerst is het helend om u te uiten, helend om te ervaren dat er (zonder oordeel) naar uw verhaal geluisterd wordt. De gesprekken met de vrijwilliger leveren u verder op dat u:

- Nieuwe inzichten krijgt
- Voor een andere benadering kiest
- Dichterbij een oplossing komt
- Leert een situatie te accepteren

Wilt u in gesprek met één van onze vrijwilligers Levensvragen? Neem dan contact op met KBO-Brabant en vraag naar Eva Geelen: 073-6444066 of e-mail naar: egeelen@kbo-brabant.nl

Wil je wel eens iets doen voor een ander? Zin in vrijwilligerswerk waarbij je je eigen tijd kunt indelen? Dan is de Vrijwillige Hulpdienst op zoek naar jou!

Steeds meer mensen in Cranendonck hebben niemand om zich heen om hen te helpen bij bepaalde klussen in en om het huis of hebben behoefte aan een praatje. De kinderen wonen ver weg of mensen hebben geen sociale contacten waarop ze hiervoor kunnen terugvallen.

Vrijwilligerswerk bij de Vrijwillige Hulpdienst Cranendonck is heel breed, je kunt naast je tijd ook je eigen kwaliteiten inzetten. Heb je twee rechter handen om te klussen, dan hebben we af en toe een klusje voor je, heb je groene vingers, dan ben je op dit moment méér dan welkom. Kun je goed luisteren? Dan kun je op dit moment belmaatje worden en straks bezoekvrijwilliger.

Als vrijwilliger bij de Vrijwillige Hulpdienst Cranendonck werk je individueel, maar kom je terecht in een gezellig team dat oog heeft voor elkaar en buiten het vrijwilligerswerk elkaar ook ontmoet als je dat wil. Cordaad Welzijn, waar de VHC onderdeel van is, zorgt voor jouw begeleiding, waardering, je bent verzekerd en aan lief en leed wordt gedacht. Wij vragen wel een Verklaring Omtrent Gedrag voor je aan.

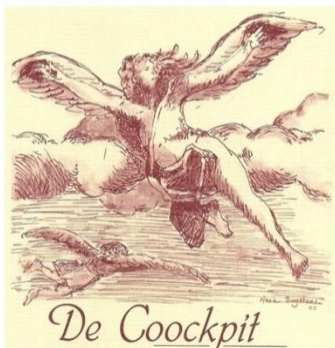
Herken je je in de situatie dat je wel af en toe eens tijd hebt, iets actiefs wil doen en iets voor een ander wil betekenen? Neem dan contact op met de Vrijwillige Hulpdienst Cranendonck! Wij zijn bereikbaar op maandag en donderdag van 13.30u tot 15.30u en op dinsdag en woensdag van 10.00u tot 12.30u op telefoonnummer 0495-592553 of per mail via carrievanhoef@cordaadwelzijn.nl.



Je krijgt Hans de Bijl aan de telefoon als je je bij ons aanmeldt

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



VLASSAK

FABRIEKSSTRAAT 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

WE GAAN WEER WANDELEN!



Samen tochten maken van 7 tot 8 km. Onderweg genieten van de omgeving en gezellig buurten met elkaar.

Waar en wanneer:

Het hele jaar door elke 2^{de}, 4^{de} en 5^e dinsdag van de maand met uitzondering van juni, juli en augustus.

Als er een tocht wordt georganiseerd in een geheel andere omgeving, gaan we daar met auto's heen. Meerijders betalen € 2 aan de chauffeur.

Het vertrekpunt is achter De Borgh om 13:30. Wie op tijd is kan mee.

De regels van het RIVM zijn:

Met meerderen in de auto mag, een mondkapje wordt aangeraden. Verder moet, indien mogelijk, tijdens het wandelen de 1,5 m afstand worden aangehouden.

Overzicht wandeltochten 2^e helft 2020:

08 september	Bever-Kluis-Bever	Achel
22 september	Witven route	Someren
29 september	Leudal	Haelen
13 oktober	Lozerplas	Dorplein
27 oktober	Huchterheide	Maarheeze
10 november	Malpie	Valkenswaard
24 november	Grote haart-Warande	Hamont
08 december	Gastelse heide	Budel
22 december	Ijzeren man	Weert
29 december	De Groote Peel	Ospel

HET IS ZOMER!



We mogen weer bij elkaar komen op gepaste afstand en in overleg met De Wielerbaan hebben we besloten om op **5 augustus** a.s. een barbecue te organiseren. E.e.a. geheel volgens de regels van het RIVM. Bij slecht weer kunnen we naar binnen uitwijken. Er is voldoende plaats om ook daar de 1,5 m afstand in acht te nemen.

Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar en heb je ook zin in een heerlijke bbq-hap kun je je opgeven bij

Jo Voermans op tel. **0495 593258** of
Thea van Rooij op tel. **0495 494601**

Leden, die hierover al telefonisch contact hebben gehad met Jo of Thea, hoeven niet meer te reageren.

Dus, tot woensdag **5 augustus om 18:00** bij De Wielerbaan.

Ook bij De Griek zijn we weer welkom.

Op **2 september om 18:00** kunnen we met max. 48 personen aanschuiven. Dit aantal mogen we niet overschrijden i.v.m. de ruimte en de RIVM-regels.

Heb je zin om mee te gaan kun je je vanaf 12 augustus tot uiterlijk 26 augustus aanmelden bij Jo of Thea.

SMAKELIJK !





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



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
MODE & COMFORT
LEDERWAREN

Capucijnerplein 14 • 6021 CB Budel
Tel. 0495-491483 [f](#) 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-worden 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 Feijen
- 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!

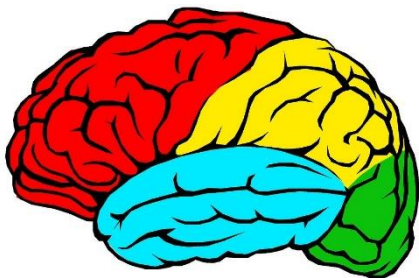
De stichting stelt zich tot doel zorg te verlenen in de laatste levensfase om overlijden in de thuissituatie mogelijk te maken.

Wij ondersteunen of vervangen aanwezige mantelzorg.

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



WAAROM IS HERSENGYMNASTIEK ZO GEZOND?



Puzzelen is gymnastiek voor de hersenen. Ze blijven er lenig en sterk van. Hoe werkt dat en hoe laat u uw hersenen kraken?

Gezonde hersenen maken tot aan de dood nieuwe cellen en verbindingen. Dat verandert alleen bij bepaalde aandoeningen, zoals dementie. Als u de hersenen aan het werk zet, houdt u uw brein in conditie. Dat werkt ook op latere

leeftijd. Amerikaans onderzoek toont aan dat ouderen zelfs na tien jaar nog profijt hebben van hersengymnastiek. Merkt u dat het u meer moeite kost om u iets te herinneren? Of wilt u geheugenproblemen voor zijn? Zorg dan dat uw hersenen aan het werk blijven.

Doe het anders

Puzzelen en raadsels oplossen is een goede vorm van hersengymnastiek, maar er is meer. Om de hersenen goed te trainen, moet u ze uitdagen en nieuwe dingen laten doen. Een nieuw gerecht klaarmaken bijvoorbeeld. Of een nieuwe taal of een nieuwe sport leren. Eentonigheid en routine maakt de hersenen lui. Doorbreek dus standaardpatronen en doe dingen anders. Dat kan al heel klein door bijvoorbeeld uw tanden te poetsen met uw linkerhand in plaats van met uw rechter. Of neem voor een ommetje buiten eens een andere route dan u gewend bent.

Fysiek in beweging

Uw hersenen houden van beweging. U hoeft daarvoor niet intensief te sporten. Fietsen en wandelen is prima. Ook het huishouden doen, met de kleinkinderen spelen en **tuinieren** tellen mee. Van beweging verbetert de doorbloeding in de hersenen en dat is goed voor het brein. Het beste is **dansen**. U bent dan niet alleen in beweging, maar ook bezig met coördinatie en het nadenken over pasjes.

Train het geheugen

Een goede oefening om het geheugen te trainen is om lijstjes te maken van alles wat in u opkomt, zoals boodschappen, dierennamen, de straten in uw gemeente en dingen die u wilt doen. Leer één van deze lijsten uit uw hoofd. Probeer na een uur hoeveel onderwerpen u nog weet. Maak de lijsten zo uitdagend mogelijk. Of maak ze na verloop van tijd steeds langer.

Hersenkrakers

Dammen, schaken, kaartspellen en bingo zijn goede spelletjes om uw hersenen aan het werk te zetten. Als u alleen bent, kunt u bijvoorbeeld kruiswoordpuzzels, Zweedse raadsels, doorlopers en andere **taalspelletjes** doen. Of ga hoofdrekenen. Een **sudoku** combineert wiskunde en puzzelen. Het maakt niet uit of u een puzzel afmaakt. Meer breinbrekers en hersengymnastiek vindt u op [Neurocampus](#) en [BrainGymmer](#).

Handwerken voor de hersenen

Creatief zijn met uw handen helpt om uw ogen en handen beter te laten samenwerken. Dit daagt ook de hersenen uit. Denk aan **breien**, schilderen, tekenen, collages maken en bouwdozen maken. Ook houden hersenen van muziek, vooral wanneer u zelf een instrument bespeelt of leert te bespelen. Dat is ook goed voor het trainen van het geheugen.

TAART VAN DE MAAND JULI

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

Dank je wel bakker Teeuwen!



De gelukkige van de maand juli is
Alfred Tenkleve.

Proficiat Alfred met deze lekkere prijs, we hopen
dat het gesmaakt heeft!



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