

SENIOREN BUDEL



Nieuwsflits

Jaargang 24
nr. 10
november 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
Multifunctioneel Centrum 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:

Truus Metten
Annie Hendriks
Diny Spierings
Annelies de Laat-Stevens
Harrie Lamers
Fred en Toos Kums

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:

Op 16 mei is de heer A.J. de Laat overleden.
Helaas hebben wij dat nu pas doorgekregen.

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

VAN DE BESTUURSTAFEL

Helaas maar waar, we zitten er weer midden in. Alles ligt weer stil. Al onze activiteiten die wij zo zorgvuldig mogelijk met alle veiligheidsmaatregelen in acht nemend hadden opgestart liggen weer op hun gat. Het is niet anders, natuurlijk kunnen wij oorzaken gaan zoeken of benoemen, maar dat doet de hele wereld al. Er zijn activiteiten die wel onder strikte regels en met minimale deelname door konden gaan, maar het bestuur heeft besloten om de verantwoording te nemen en alles in ieder geval tot de volgende bestuursvergadering 11 november stil te leggen. Natuurlijk hopen wij samen met jullie dat er rond die tijd betere berichten zijn. Jammer dat we weer in deze situatie zitten en het enige wat ik onze leden kan toewensen is sterkte.

Jen Compen



CADEAUBON



Heb je binnenkort een verjaardag, of misschien een andere gelegenheid om een cadeautje aan te bieden?

Weet je niet wat je moet kopen?

Kunnen we je een leuk idee aan de hand doen?

Denk dan eens aan een cadeaubon voor een jaar lidmaatschap bij onze vereniging!

Origineel cadeau toch?!

TAART VAN DE MAAND OKTOBER



De taart van de maand oktober is gewonnen door Wim Teeuwen maar omdat hij niet aanwezig was hebben we zijn vrouw op de foto gezet.

VAN HARTE PROFICIAT!

Dank je wel bakker Teeuwen voor het beschikbaar stellen van de mooie en vooral lekkere taart.

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.

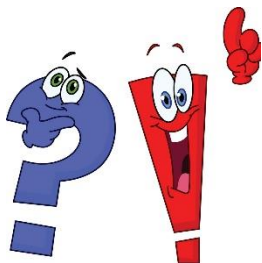
Vergeet ook niet om uw nieuwe adres op te geven als u verhuist, dan kunnen wij er voor zorgen dat de ONS en de Nieuwsflits op uw nieuwe adres worden bezorgd.

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!

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**

WIST JE DAT...



- je voor kleine klusjes of incidenteel vervoer contact op kunt nemen met de Vrijwillige Hulpdienst Cranendonck tel. **0495 592553**
- 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;
- seniorengym vanaf nu 'FITT met ons' heet;
- **er tijdens de puzzeltheek pakken knutselpapier te koop zijn voor € 3**

KNUTSELEN



Vind je het leuk om met de kleinkinderen te knutselen of om zomaar een pak knutselpapier aan de schatjes cadeau te geven?

Kom dan naar de puzzeltheek op 5 november. Wij verkopen heel fijn, verschillende maten en kleuren knutselpapier per pak slechts € 3.

Deze pakken papier zijn ná telefonische afspraak **0495 492519** ook verkrijgbaar bij de secretaris.

7 oefeningen voor kracht en balans

Boven de 50 jaar neemt uw spiermassa af. Ieder jaar bent u een beetje minder sterk. U loopt een grotere kans om te vallen. Gelukkig kunt u daar iets aan doen. Met deze zeven oefeningen traint u uw spieren en blijft u beter in balans. U doet de oefeningen tussendoor, tijdens uw dagelijkse bezigheden. Ze kosten u dus weinig moeite. Maak er een gewoonte van!

1. Op uw tenen staan



De eerste oefening van de dag doet u tijdens het aankleden. Zet uw voeten naast elkaar, liefst zonder sokken en schoenen. Zoek naar balans en ga dan op uw tenen staan. Houd even vast en zak langzaam terug. Herhaal dit 5 keer. Van deze oefening krijgt u sterke voeten en een goede balans.

2. Voeten buigen



Leest u een boek of bent u iemand aan het bellen? Doe dan deze oefening voor soepele voeten. Trek eerst uw schoenen uit, u kunt uw sokken aan

houden. Buig uw tenen, zo krachtig als u kunt. Uw voetzool wordt een beetje hol. Houd een paar tellen vast en ontspan de tenen weer. Herhaal vijf keer.

3. Armen strekken



Een mooie oefening voor als u een kopje koffie of thee wilt pakken in de keuken. U staat rechtop, uw benen staan een beetje uit elkaar. Til uw linkerarm op, zodat die evenwijdig is met de vloer. Reik naar voren, alsof iemand aan uw vingertoppen trekt. Buig terug tot u weer rechtop staat. Herhaal dit vijf keer. Doe daarna hetzelfde met uw rechterarm. Hiermee oefent u uw balans.

4. Lopen als een koorddanser



Als u toch in de keuken bent, doe dan nóg een balansoefening. U houdt het aanrecht vast met één hand en zet de ene voet precies voor de andere.

Herhaal dit een paar keer. U loopt nu als een koordanser. Loop drie keer heen en weer langs het aanrecht.

5. Benen strekken



Kijkt u naar de tv vanuit een comfortabele stoel? Ook dan kunt u een oefening doen. Strek uw linkerbeen tot het helemaal recht is. Houd tien seconden vast en laat uw been langzaam zakken. Herhaal dit tien keer. Doe daarna hetzelfde met uw rechterbeen. Van deze oefening krijgt u sterke benen en een sterke buik.

6. Opstaan zonder handen



Klaar met tv-kijken of lezen? Bij het opstaan uit uw stoel kunt u een oefening doen voor sterke benen. Sta op zonder uw handen te gebruiken. Blijf even rechtop staan en laat u weer in de stoel zakken. Doe dit vijf keer achter elkaar. Deze oefening kunt u iedere keer doen als u opstaat. Bij voorkeur drie keer per dag.

7. Balans oefenen



Aan het einde van de dag doet u nog een laatste oefening. Tijdens het tandenpoetsen pakt u de wastafel vast. U doet uw voeten tegen elkaar aan, zodat de grote tenen elkaar raken. Laat dan de wastafel los. Ga door met poetsen. Houd dit 10 seconden vol en pak de wastafel weer vast. U kunt dit een paar keer herhalen. Deze oefening is goed voor de balans. U krijgt er ook sterke benen van.

De oefeningen staan ook op de website van veiligheid.nl. U kunt gratis een folder *Hup, in de benen* downloaden met duidelijke tekeningen.

TIP VAN OMA



Druipende kaarsen

Als je kaarsen vóór gebruik onderdompelt in een bak water met een handjevol zout en aan de lucht laat drogen druipten ze niet en branden ze ook langer.

JEZELF

Wees altijd een eersteklas versie van jezelf, in plaats van een tweederangs versie van iemand anders

Gratis uw verkeerskennis opfrissen?

We willen allemaal zo lang mogelijk blijven autorijden. Zolang u dit kunt blijven doen, behoud u uw vrijheid. Maar u wordt wat ouder en het verkeer vergt veel van uw aandacht. Hoe zorgt u dat u mobiel blijft?



Iedereen die zich dat weleens afvraagt kan gratis meedoen met de Opfriscursus Verkeerskennis van Veilig Verkeer Nederland. In opdracht van de gemeente Cranendonck en in samenwerking met de lokale VVN afdeling en de lokale seniorenverenigingen organiseren we een opfriscursus verkeerskennis voor de ervaren automobilist.

De cursus is op (u wordt beide dagen verwacht):

Woensdag 25 november en 2 december van 13.15 – 15.30 uur in Budel.

Bent u ouder dan 55, een ervaren verkeersdeelnemer, inwoner van de gemeente Cranendonck en is dit iets voor u?

Meld u dan uiterlijk één week voor aanvang van de cursus aan op onderstaande link of bel tijdens kantooruren met 088-5248850.

vvn.nl/opfriscursuscranendonck

Deelname is gratis, maar let op: vol=vol!

(Onze opfriscursussen zijn georganiseerd volgens de huidige RIVM richtlijnen, indien de bijeenkomst niet door kan gaan door aangescherpte RIVM richtlijnen kunnen we u een online versie aanbieden)

U ontvangt een week voor aanvang van de cursus een bevestiging met de locatiegegevens.

Wie zoekt zal vinden...

Vannacht was er een inbreker bij mij thuis. Hij zocht naar geld. Ik heb toen mee helpen zoeken.

Beste leden van Senioren Budel

Op het moment dat deze nieuwsflits in de bus verschijnt, zullen we waarschijnlijk nog steeds in een lockdown zitten in verband met het corona virus en zal de horeca nog dicht zijn. Geen gezellige uitjes met jullie vereniging en geen gezellige diners in de horeca van Budel. Wij hebben dit ook een tijdje met veel plezier gedaan, maar door omstandigheden zijn wij hier vorig jaar helaas mee moeten stoppen.

Nu zijn wij vorige maand begonnen met een bezorg- en afhaalservice om deze roerige tijd te overleven. En wij hopen dat we hiermee ons hoofd boven water kunnen houden, zodat wij volgend jaar weer één van de restaurants kunnen zijn, waar jullie weer eens lekker kunnen komen dineren. Ook voor vele senioren is het een roerige tijd en mist u ook de contacten en gezelligheid.

Om u als lid van de seniorenvereniging een beetje tegemoet te komen hebben wij de volgende actie bedacht. Als u gebruik maakt van onze afhaal- of bezorgservice, krijgt u een gratis consumptiebon bij iedere bestelling, zodat u als straks onze zaak weer opengaat heerlijk kunt komen genieten bij De Brasser aan de markt 5 in Budel. U kunt onze afhaal en bezorgkaart vinden op: www.debrasser.nl U kunt telefonisch uw bestelling doorgeven via telefoonnummer: **0495 519393**. Geef aan dat u lid bent van de seniorenvereniging en wij zorgen voor een gratis consumptiebon die alleen bij De Brasser te verzilveren is, voor een heerlijk kopje koffie of thee. Zo hopen we samen met u deze moeilijke tijd te overbruggen.



Rest ons niet anders dan u allen een goede gezondheid toe te wensen en hopelijk is alles snel voorbij.

Groetjes van Monique en Jurgen van de Brasser.



Ik ga een kistje timmeren
en hang het buiten neer
leg daar dan jouw mobieltje in
dan praten we wat meer

Want je komt bij me op bezoek
dan geef ik jou m'n tijd
want jij komt toch naar mij
voor wat gezelligheid

Niet dat ik stil moet toezien
hoe jij met de buitenwereld praat
jou zien lachen en maar typen
niet wetend waar het over gaat

Daar zit je dan stil en verloren
jouw tijd gevend aan die persoon
die geen aandacht voor je heeft
alleen maar voor z'n telefoon

Vandaar m'n kistje bij de deur
leg daar de buitenwereld in
want dan kom je echt voor mij
dan heeft mijn tijd voor jou ook zin.



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.bakkerijrooijmans.nl Maarheeze 0495-591355



Openingstijden:

Maandag t.m. vrijdag van
10.00-12.00 en 14.00-16.00 uur
1e zaterdag van de maand Repair café
vanaf 10.00 uur
Zondag van 14.00-16.30 uur

Hallo JUMBO

W. Hesselberth



Praktijk voor fysiotherapie
**Lammers en
Hompes**

www.fysiobudel.nl 0495-492329

Nieuwstraat 27
6021 HP Budel

Van Schaiklaan 3
6027 PL Soerendonk

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
slaapoefertherapeut
Marion van Deursen.

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



De Dam 5, 6021 KM Budel



VERZEKERINGEN
HYPOTHEKEN
REGIOBANK

Budel



cranendonck

SPORTIVO
Health & Fitness centre

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



2500 m² WOONPLEZIER

RIVERDALE inspiratie shop



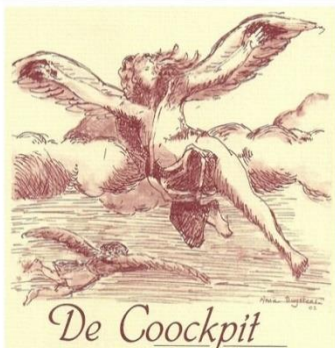
SLENDERS
wooncomfort

VARIATIE IN WONINGDECORATIE

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

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

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



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



Truijen Tandprothetiek

Truijen Tandprothetiek
 Nieuwstraat 48B, 6021 HT, Budel
 0031 (0)495-755539
 0031 (0)6-39346450
www.truijentandprothetiek.nl

*De specialist
voor uw
kunstgebit*

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





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
LEDERWAREN
M O D E & C O M F O R T

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

**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**



*Waarom eenzaam zijn!?
Laten we samen één zijn!*

www.seniorenbudel.nl

seniorenbudel@outlook.com