

SENIOREN BUDEL



Nieuwsflits

Jaargang 24
nr. 11
december 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 hebben helaas deze maand geen nieuwe leden mogen begroeten. Dat is sinds jaren niet meer gebeurd. We hopen dat we volgend jaar, als we onze activiteiten weer kunnen opstarten, opnieuw veel inschrijfformulieren mogen ontvangen.

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:

2 november Giel van Kessel - 79 jaar

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



2020 is een vreemd en raar jaar geweest. Als ik terug kijk naar jan.- febr. was er geen vuiltje aan de lucht, alles ging naar wens wat onze activiteiten betrof, en we waren als bestuur volop en met veel plezier bezig met onze vereniging. Plannen genoeg over invulling van de nieuwe Borgh en al volop bezig met voorbereidingen voor het 2^{de} zomerfeest. Het al snel uitverkochte bezoek aan André Rieu was al in kannen en kruiken. Eind februari begin maart. Er

sijpelde al wel iets door over een virus, maar niemand was er al echt mee bezig en dacht het waait wel over. Dan de opening van de nieuwe Borgh. We hebben ons toen op een onnavolgbare wijze gepresenteerd. Echt, ik was zo trots wat we als bestuur en vrijwilligers hadden neergezet. Onze dames van de info konden nauwelijks de belangstelling voor onze vereniging aan en in een mum van tijd waren we door onze inschrijfformulieren heen zodat er snel nieuwe gehaald moesten worden. Nog nagenietend van het succes van de opening slaat het virus toe. De ernst dringt nu door en De Borgh sluit zijn deuren en al onze activiteiten worden stilgelegd. Geen dansavonden of maandelijkse dinertjes meer, geen André Rieu en dus ook geen zomerfeest. De leden-vergadering wordt afgeblazen en ik wordt in stilte en via e-mail per 1 mei benoemt tot voorzitter van Senioren Budel. Hoe graag hadden we het anders gezien. Het begint langzaam door te dringen in Budel, de eerste opnames op de IC, mensen die erg ziek zijn en de zorgen van hun naasten. De eerste overlijdens. Het zijn er best veel in Budel waaronder ook leden van onze vereniging. Het is zo triest om langs de kant van de weg afscheid te moeten nemen omdat er bij crematie of begrafenis maar een bepaald aantal mensen aanwezig mag zijn.

Maanden gaan voorbij zonder activiteit tot begin augustus weer voorzichtig het een en ander weer wordt toegelaten. Met beide handen grijpen we alles aan wat weer binnen de regels mag. Maar alle voorschriften maken het niet gemakkelijk. Toch maken we er het beste van. Onze maandelijkse bestuursvergadering pakken we weer op en zo komt de naderende kerstviering ter sprake. In eerste instantie komen we er samen met De Borgh uit hoe we het aan gaan pakken, maar dan slaat het virus opnieuw toe en komen we tot de conclusie dat een kerstviering zoals voorgaande jaren er niet inzit. Heel jammer dat deze mooie viering niet door kan

gaan. Als ik terug denk aan de afgelopen vieringen dan zie ik weer de lange gezellige gedekte tafels met contente mensen die genieten van alles wat er om hun heen gebeurt. Ik denk dan ook aan de serene samenhangigheid als Jac de namen van onze overleden leden voorleest en dat Jo voor iedere overledene een kaarsje brandt. Helaas het mag niet zo zijn dit jaar en zijn we als bestuur een andere manier aan het bedenken om hier toch nog op een of andere manier aandacht aan te besteden.

Het zal ook voor veel van onze leden niet gemakkelijk zijn in deze tijd. Ik kan me voorstellen dat eenzaamheid toeslaat en dat verdriet om zieke of overleden dierbaren groot is. Wat misschien een beetje helpt is eerst even met een glimlach aan leuke dingen te denken over hem of haar en giet er dan maar een herinneringstraantje overheen. Ik ben ervan overtuigd dat we van 2021 iets moois gaan maken en wens dan ook dat iedereen op zijn manier geniet van de komende feestdagen.

Jen Compen



AGENDA 2020

aanvang

locatie

01 december	Qigong	09:00	Prowise 0.50
02 december	Handwerken	13:00	Foyer
03 december	Puzzeltheek	13:30	Foyer
	Sjoelen	13:30	Foyer
	Koersballen	13:30	Foyer
08 december	Qigong	09:00	Prowise 0.50
09 december	Handwerken	13:00	Foyer
10 december	Sjoelen	13:30	Foyer
	Koersballen	13:30	Foyer
15 december	Qigong	09:00	Prowise 0.50
16 december	Handwerken	13:00	Foyer
17 december	Sjoelen	13:30	Foyer
	Koersballen	13:30	Foyer
22 december	Qigong	09:00	Prowise 0.50
23 december	Handwerken	13:00	Foyer

DE SPIN EN HET CHRISTUSKIND



Legende over waarom we engelenhaar in de kerstboom doen

Een grijze spin liep over de vloer van de herberg. "Oh," gilte de dochter van de herbergier. "Maak dat je wegkomt, lelijk mormel." "Zou ik werkelijk lelijk zijn?" vroeg de spin zich af, toen hij tegen de muur opklom. "Hoe het ook zij, mijn web is prachtig." Hij spon een mooi groot web en zocht er een goed plaatsje in om de nacht door te brengen.

Maar de volgende morgen, o hemeltje lief, de herbergierster kwam er aan met haar bezem. "Wat! Een spinnenweb in mijn schone kamer!" riep ze. Ze veegde het prachtige web naar beneden en verjoeg de spin. "Daar ga je," zei ze en joeg hem met haar bezem weg. "Ik kan spinnen met hun lelijke harige lichamen en afschuwelijke lange poten niet uitstaan." "Niemand mag me," jammerde de arme spin, toen hij wegging naar de herbergstal en hij begon een web te spinnen van de ene balk naar de andere. Daar viel niemand hem lastig. De dieren onder hem waren hem eigenlijk dankbaar, omdat hij de vliegen ving, die hen bij warm weer plaagden. "Nu maak ik me tenminste nuttig," zei de spin. "Als ik nu ook maar mooi was," voegde hij er met een zucht aan toe.

Maar omdat dat nu eenmaal niet kon, begon hij het fijnste web te spinnen, dat ooit door een spin gemaakt werd. Hij werkte er al sinds lang aan, toen er op een nacht grote drukte in de stal onder hem heerste stemmen en het flikkeren van lichten. Hij kon niet ontdekken wat er gebeurde, maar 's morgens keek hij naar beneden en daar zag hij in een van de kribben een teer kindje, waarover zich een mooie jonge vrouw boog, terwijl een oudere man met een vriendelijk gezicht toekeek. De baby begon te huilen. "Hij heeft het koud," zei zijn moeder. "Ik heb al het stro, dat ik kon vinden over hem heen gelegd, maar het is niet genoeg."

Dit was de grote kans voor de grijze spin. Met zijn schitterend web, dat zo zijachtig zacht was als distelpluis en zo warm als wol, kwam hij van de balk naar omlaag en hij legde het aan de voeten van de moeder. Zij pakte het op, legde het over haar baby en stopte het warmpjes om hem heen. Hij hield op met huilen en viel tevreden in slaap.

Toen zei Maria, de moeder, tot de kleine grijze spin, die daar trots bij stond: "Grijze spin, welke beloning wil je hebben voor je heerlijk geschenk aan mijn zoon?" "Oh, alstublieft," zei de spin, terwijl hij zijn voorpoten ineensloeg, "als ik toch alleen maar mooi zou mogen worden!" "Dat kan ik niet doen," antwoordde Maria, "je moet zo blijven, als de Heer je geschapen heeft. Maar ik zal maken dat de mensen blij zijn je te zien. Als iemand 's avonds een spin ontdekt, zal hij zeggen: 'Aha, dat betekent geluk.'"

En daarom beschouwt men het tot op deze dag als een teken van geluk, wanneer men 's avonds een spin ziet. En tot op de dag van vandaag hangen wij tevens op kerstavond lange gouddraden en zilveren 'engelenhaar' in de kerstboom ter herinnering aan de kleine grijze spin en het geschenk, dat hij aan het Christuskind heeft gegeven.

VAN EEN VAN ONZE LEDEN

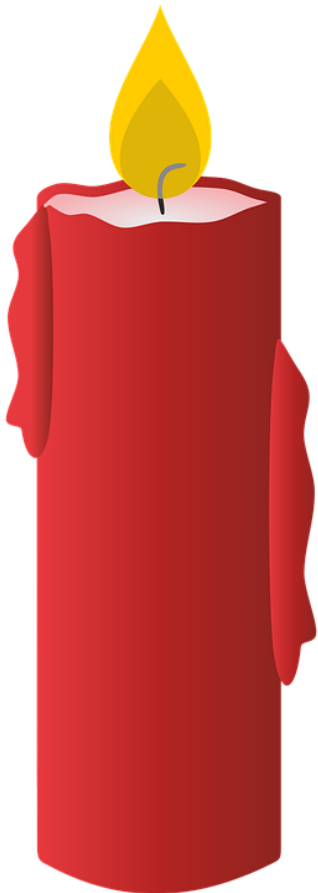


Heb je een speciale hobby, een gedicht, leuke anekdote of ben je bezig met een unieke activiteit, laat het ons weten of schrijf een artikeltje voor de Nieuwsflits!

Deel je interesses met al onze leden!

OVERLEDEN IN 2020

Andere jaren waren we in de gelegenheid om onze overleden leden tijdens de kerstviering te herdenken en een kaarsje voor hen op te steken. Helaas kan dat dit jaar niet maar in gedachten zijn we toch een beetje bij hen en thuis kunnen we een kaarsje opsteken en even bij hen stil staan.



Jan Knippels
Lies Vermeulen-Bax
Jacobus van Leeuwen
Rie van Rooy-Knapen
Giel van Kessel
Elly Knapen-van Benthum
Iet Slenders-van der Grinten
Harrie de Werdt
A.J. de Vries
A. Duisters
Mariet Vermeulen
Theo Kuipers
Karel Wijnen
Tinus Kissen
Karin Rademakers
Nelly van Moorsel-van den Berg
Joep van der Kampen

Vanwege het coronavirus is het niet altijd mogelijk om er op uit te gaan. Gelukkig zijn op internet allerlei leuke activiteiten te vinden.

Zo reist u online de wereld door

Reizen en naar het museum gaan is niet altijd mogelijk, bijvoorbeeld omdat het niet mag of wordt afgeraden om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Gelukkig kunt u thuis de hele wereld naar u toehalen. Op internet kunt u kunst en cultuur bewonderen, concerten bijwonen, verre reizen maken en de natuur bekijken alsof u er middenin staat. Het enige wat u nodig heeft is een computer, tablet of smartphone en een internetverbinding.

Reizen

Maak een reis rond de wereld zonder de deur uit te gaan op Google Earth. Via dit programma heeft u toegang tot een virtuele wereldbol, waarop u naar elke plek op aarde kunt reizen, tot aan het kleinste dorp toe. U kijkt mee naar satellietbeelden van hoog in de lucht tot op straatniveau. U ziet landschappen en gebouwen niet alleen van bovenaf, maar ook driedimensionaal. Zo kunt u ook uw eigen huis van alle kanten bekijken.

Google Arts & Culture

Google Arts & Culture is een online verzameling van afbeeldingen, kunstwerken en video's uit de hele wereld. U kunt rondkijken in beroemde gebouwen zoals het Louvre in Parijs, Uffizi Gallery in Florence of het Acropolis museum in Athene. Of bekijk beroemde schilderijen van heel dichtbij, zoals de Toren van Babel van Pieter Bruegel. Ook kunt u 360-graden films bekijken van zeemonsters en dinosaurussen, zodat u ze van alle kanten kunt zien.

Musea in Nederland

Een groot deel van de collectie van het Rijksmuseum kunt u op internet bewonderen. U kunt ongeveer achtduizend topstukken tot in de kleinste details bekijken. Ook vindt u veel achtergrondinformatie over schilderijen, zoals het Melkmeisje van Vermeer of Het vrolijke huisgezin van Jan Steen. Beluister bijvoorbeeld geluidsfragmenten uit de audiotour. Ook andere musea in Nederland hebben hun collecties of delen hiervan online gezet en bieden virtuele rondleidingen aan. Neem daarvoor een kijkje op het Thuismuseum. U vindt hier filmpjes van rondleidingen door Nederlandse musea zoals Museon, het Spoorwegmuseum, het Anne Frank Huis, het Nederlands Volksbuurtmuseum en nog veel meer. U ziet de meesterwerken en hoort de

verhalen erachter. Of bezoek de zes mooiste hunebedden in Drenthe. Het is alsof u er met uw neus bovenop staat.

Voor natuurliefhebbers

Bent u een natuurliefhebber, kijk dan mee met de webcam van het Nationaal Park de Hoge Veluwe. U kunt er zomaar vanuit uw stoel een everzwijn of een hert zien. Ook Natuurmonumenten brengt de natuur thuis en heeft negentien verschillende natuurgebieden digitaal toegankelijk gemaakt via Google Streetview. Met de 360-graden beelden vanaf uw computer, tablet of smartphone is het alsof u er zelf loopt. Van het noordelijke onbewoonde eiland Griend tot op de Sint-Pietersberg in het zuiden.

Muziek, ballet, opera

Op de website van het Concertgebouworkest kunt u gratis concerten meebeleven. Ook voor de voorstellingen van het Nationaal Ballet en de Nationale Opera hoeft u de deur niet meer uit. U kunt een paar gratis voorstellingen bekijken en u kunt voor een redelijk bedrag kaarten bestellen voor andere online voorstellingen. Ook voor de online dansvoorstellingen van het Nederlands Danstheater kunt u kaarten kopen.

Podcasts

Heeft u genoeg van het kijken naar een scherm? Beluister dan een leuke podcast. Dat is een soort radioprogramma dat u op ieder moment kunt beluisteren, waar u maar wilt, gratis en zonder reclame. Op NPO Radio1 vindt u podcasts in verschillende categorieën, van een serie over de Showbizzmoord tot de podcast Blauw Bloed of Boer zoekt Vrouw. De meeste podcasts zijn series, die u achter elkaar kunt beluisteren.

CONTRIBUTIE 2020

Automatisch incasso:

De contributie voor leden die betalen via automatisch incasso bedraagt voor 2021 € 22,- en wordt in januari 2021 geïnd.

Zelfbetalers via de bank:

Leden die nog zelf via de bank betalen worden verzocht om uiterlijk 30 januari 2021 het bedrag van € 25,- over te boeken op rekening van de vereniging. Het banknummer is:
NL57RABO0109522893.

De extra € 3,- zijn verwerkingskosten.



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**

TIPS VAN OMA

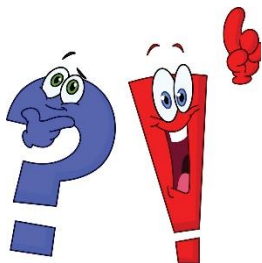
Somberheid



Het is geen geheim dat het eten van een banaan of een stukje chocolade gunstige effecten op je hebben. Oma wist dat natuurlijk al lang!

Bij somberheid kan het eten van een banaan of wat bittere chocolade kleine wondertjes verrichten! Maar ook fietsen, wandelen of lid worden van Senioren Budel kunnen een somber gemoed verdrijven.

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. 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.

De stille dagen komen eraan
Tijd om even stil te staan,
overdenken en bezinnen
afsluiten of opnieuw beginnen.
Wat te doen met wensen of dromen
dingen die jou zijn overkomen
Laat ze zijn en laat ze achter
De ergste worden zachter
De mooiste krijgen een plaats in je hart
Maak ieder jaar een nieuwe start
Begin aan je oude of nieuwe dromen
Laat het leven op je afkomen..
Heb lief, bewonder en geniet
Meer dan dit leven heb je niet

Woordzoeker

n l c g l i c h t j e s g n q u c x y o
 d k a e e d u r b p f f a m i l i e f v
 e e d y t b f i x w h l i e d j e s e f
 n r e s c g o f e k r a n s j e s e t c
 n s a q c y d o o f o w e g x k l i j l
 e t u k z n o o r d p o o l x s t f t f
 n m t e e o s j j t e o e x n s a c v q
 b a j r q n b a l l e n c e r w j p e h
 o n e s p g g f f d f w r n c l g v j t
 o s s t i l k e k k e r u y z j y e v k
 m n i n e r a j l e a m a a l t i j d x
 m e r a k w a d m e r v p c q w v e r r
 h e d c c i r e t d n s a h q r p e o n
 b u d h p n s c s i v h t k u f r t w h
 i w s t e t e e z s f k a k a l u j d e
 m p k t r e n m f t h o c a a n s h x r
 c o b l a r n b c e b d k j r a t t y s
 s p x x n l b e j r d j o p i n r i c k
 m r f m l k q r n o k e i c l r x t e e
 h y t y d z o h g i e e d l k h n m t p



dennenboom
 kerstman
 sneeuwpop
 cadeautjes
 kerstnacht
 lichtjes
 stal
 geboorte
 piek
 noordpool
 ballen
 ster

winter
 engelenhaar
 kerstkaart
 familie
 liedjes
 kransjes
 arrenslee
 maaltijd
 vakantie
 hulst
 december

VGZ VERHOOGT COLLECTIVITEITSKORTING VOOR KBO-LEDEN IN 2021

De collectiviteitskorting voor de leden van KBO-Brabant met een aanvullende zorgverzekering bij VGZ voor 2021 zijn verhoogd:

- 15% Aanvullende verzekering VGZ Zorgt Goed, Beter en Best (was 10%)

Leden met een aanvullende verzekering VGZ zorg profiteren van de volgende voordelen:

- Tot 32 behandelingen fysiotherapie.
- Tot 25 dagen vervangende mantelzorg en tot € 1000 voor een mantelzorgmakelaar.
- Tot € 700 voor cursussen om gezond en vitaal te blijven (bijvoorbeeld valtraining of slaaptherapie).
- Vergoeding lidmaatschap tot maximaal 25 euro per verzekerde.

Leden die een aanvullende tandartsverzekering afsluiten krijgen 5% collectiviteitskorting (was 0%).

Op dit moment is de premie voor 2021 nog niet bekend. VGZ maakt dit op 12 november bekend.

UW KBO-CONTRIBUTIE 2021 RETOUR VIA ZORGVERZEKERAAR VGZ

Als u een aanvullende zorgverzekering heeft van VGZ onder het collectief van KBO-Brabant, dan kunt u ook in 2021 uw KBO-contributie tot maximaal 25 euro retour ontvangen. Het indienen van uw declaratie gaat in 2021 heel eenvoudig.

- Vul hiervoor op de website van KBO-Brabant het formulier voor terugvordering contributie 2021 volledig in. U vindt het formulier op <https://www.kbo-brabant.nl/contributie-retour/>
- Direct na invulling ontvangt u van ons per e-mail een bewijs van lidmaatschap. Dit bewijs van lidmaatschap dient u zelf bij VGZ als declaratie in. Op het bewijs van lidmaatschap staat hierover een uitleg.

Bent u niet digitaal actief?

- Dan kunt u bellen naar het secretariaat van KBO-Brabant op (073) 644 40 66. Houd uw KBO-lidmaatschapsnummer en VGZ-klantnummer bij de hand. Wij vullen het formulier dan voor u in en sturen het per gewone post mét een declaratieformulier naar u toe.
- U dient uw declaratie mét het bewijs van lidmaatschap vervolgens zelf per gewone post in bij VGZ.

Let op! Indien u en uw partner allebei lid zijn van KBO-Brabant én aanvullend verzekerd bij VGZ, dan kunt u beiden uw KBO-lidmaatschapskosten declareren. U dient dan wel ieder apart een formulier voor terugvordering contributie in te vullen op onze website of telefonisch via het secretariaat van KBO-Brabant.

Controleert u nog even of u uw contributie 2020 al wel heeft gedeclareerd bij VGZ (op de oude manier)?

COLLECTIVITEITSKORTING CENTRAAL BEHEER VOOR LEDEN VAN KBO-BRABANT

De Koepel Gepensioneerden heeft voor de aangesloten ledenverenigingen aantrekkelijke afspraken gemaakt met Centraal Beheer voor collectiviteitskorting op verzekeringen. Hoe groter de ledenvereniging, hoe hoger de korting. KBO-Brabant is de grootste ledenvereniging van de Koepel Gepensioneerden en voor onze leden liggen de kortingen daarom op het hoogste niveau. Deze gelden ook voor uw bestaande verzekeringen bij Centraal Beheer.

De kortingen voor leden van KBO-Brabant bedragen:

Vervoer

- Auto 10% korting
- Motor 10% korting
- Camper 5% korting
- Caravan 5% korting

Wonen

- Opstal 8% korting
- Inboedel 8% korting
- Kostbaarheden buitenshuis 8% korting
- Aansprakelijkheid 8% korting
- Ongevallen 8% korting

Diversen

- Rechtsbijstand 5% korting
- Doorlopende Reisverzekering 5% korting
- Bootverzekering (pleziervaartuig) 5% korting

Momenteel wordt op de website van Centraal Beheer een speciale kortingspagina gemaakt voor leden van KBO-Brabant. Deze zal naar verwachting medio december 2020 gereed zijn. Houd daarom deze rubriek en/of de website van KBO-Brabant www.kbo-brabant.nl/onsvoordeel in de gaten voor de link naar de speciale website van Centraal Beheer en het nummer van KBO-Brabant dat u nodig hebt om de korting te verkrijgen.

Let op! Centraal Beheer spreekt niet van collectiviteitsnummer maar van werkgeversnummer.

11 REDENEN OM TE STARTEN MET WANDELEN



In de stad of in een bos, op het strand of een rondje door het dorp. Wandelen is goed voor uw lichaam en voor uw humeur. En dat niet alleen, er zijn nog veel meer redenen om lekker te gaan wandelen.

1. Wandelen is goed voor uw lijf

Wandelen is heel goed voor de gezondheid. Dat is wetenschappelijk bewezen. Het is zelfs beter dan af en toe intensief sporten is de conclusie van de universiteit van Maastricht na onderzoek. Iedere dag een halfuurtje wandelen versterkt botten en spieren, verbetert de conditie van hart en bloedvaten en stimuleert de stofwisseling. Wandelen helpt niet alleen om aandoeningen te voorkomen. Vaak is het ook hét medicijn om gezondheidsklachten te verminderen. Bovendien krijgt u er gratis extra vitamine D door.

2. U krijgt er een goed humeur van

Wandelen maakt vrolijk. De buitenlucht maakt uw hoofd lekker leeg en het lichaam maakt al wandelend stofjes aan die een blij en positief gevoel geven. Deze stofjes heten endorfine en serotonine en worden ook wel gelukshormonen genoemd.

3. Wandelen is gezellig

Wandelen kan prima alleen, maar veel mensen wandelen graag in gezelschap. Een goede gelegenheid om bij te praten met een vriend(in) en ondertussen aan de conditie te werken.

4. Met wandelen kunt u nieuwe vrienden maken

Wie nieuwe mensen wil ontmoeten, kan zich aansluiten bij een van de vele wandelclubs in het land. Er is er altijd wel een in de buurt. Vraag informatie bij een buurtcentrum, kijk op Facebook of zoek online op bijvoorbeeld [Wandelzoekpagina](#). Of zoek een wandelmaatje. U kunt zelf een oproep doen op Facebook en kijken of uw vrienden zin hebben in wandelen. Of meld u aan bij [Sportpartner.com](#). Op dit platform kunt u in uw eigen stad of omgeving een [wandelmaatje](#) zoeken.

5. Wandelen is stressverlagend

Veel mensen wandelen graag alleen om zaken te overdenken, tot zichzelf te komen of in alle rust beslissingen te nemen. Lekker buiten zijn in de natuur maakt het hoofd leeg en het stresshormoon cortisol afnemen.

6. Wandelen geeft weinig kans op blessures

Ook als u nooit sport en niet van plan bent daaraan te beginnen, kunt u gaan wandelen. U zult misschien een beetje spierpijn hebben in het begin, maar de kans op blessures minimaal. Uw gewrichten worden met een wandeling op vlak terrein maar heel licht belast.

7. Na een wandeling kunt u beter slapen

Moeite om in slaap te komen? Ook daar helpt een dagelijkse wandeling van een halfuurtje bij. Ook verbetert de kwaliteit van uw nachtrust.

8. Een wandeling breekt de dag

Wandelen is prima om even uit de dagelijkse sleur te komen, vooral wanneer u niet elke dag hetzelfde rondje maakt. Maak van de gelegenheid gebruik om eens te wandelen in een wijk die u niet kent en leer uw omgeving beter kennen. Zo komt u misschien nog leuke verrassingen tegen.

9. Wandelen is goedkoop en kan altijd

Voor wandelen is geen duur sportabonnement nodig. Openingstijden zijn er ook niet. U stapt de voordeur uit en werkt al meteen aan uw conditie. Het enige wat u nodig heeft, zijn fijne wandelschoenen en -sokken. Eventueel kunt u walking sticks aanschaffen. Dat zijn aangepaste ski-stokken die het wandelen makkelijker maken.

Wilt u ook eens in een ander gebied wandelen, dan betaalt u (een beetje) reiskosten. En voor de gezelligheid een kop koffie.

10. Wandelen verkleint de kans op osteoporose

Wandelen zorgt voor sterke spieren en botten. Het houdt de spieren soepel en versterkt de gewrichten, kraakbeen en botten. De kans op osteoporose vermindert daardoor aanzienlijk.

11. Wandelen verkleint de kans op dementie en Alzheimer

Bewegen helpt dementie te voorkomen of uit te stellen. Beweging zorgt voor een goede doorbloeding van de hersenen, zodat het brein in een goede conditie blijft. Wandelen is een goede manier om te bewegen omdat bijna iedereen het kan en omdat het weinig kans geeft op blessures. Vijf keer per week een halfuur wandelen kan al verschil maken.



IETS TE VIEREN? VAN HARTE PROFICIAT!

Op 23 oktober waren Jan en Anny Vlassak 50 jaar getrouwd.

Jan en Hetty Nijland waren op 29 oktober 60 jaar en Frans en Annie Claes op 20 november 50 jaar getrouwd.

Alsnog van harte proficiat!

**Mevrouw Kraaijvanger-Umans werd op
22 oktober 90 jaar**



EINDUITSLAG RIKTOERNOOI SEIZOEN 2019/2020



Ondanks corona hebben we toch een einduitslag van het toernooi 2019-2020.

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Miet Vaessen | 723 pnt |
| 2. Jan van Bree | 706 pnt |
| 3. Nelly Rullenraad | 705 pnt |
| 4. Nellie van Bree | 703 pnt |
| 5. Louis van Eerd | 700 pnt |

De prijzen zijn inmiddels uitgereikt.

VAN HARTE PROFICIAT !

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?!



Frans en Tiny Mennen • Maarheezeweg 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



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



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
slaapoefentherapeut
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



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



SLENDERS
wooncomfort

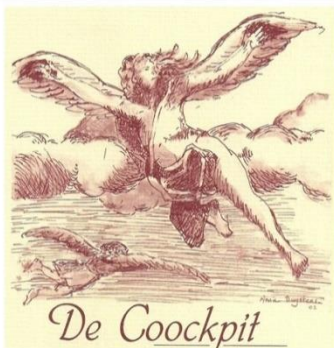
RIVERDALE inspiratie shop

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

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



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 hangoren nest
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

Capucijnnerplein 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 chi kung Helen en Vincent



ATEP de Woonspecialist



RAAMDECORATIES - VLOERBEKLEDING - BINNEN ZONWERING

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

ADVERTEERDERS,

Onze dank voor een heel jaar ondersteuning!

BEDANKT

**Het bestuur wenst u én haar leden hele
fijne kerstdagen, een prettige jaarwisseling
en alle goeds voor**

2021



**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