

SENIOREN BUDEL



hello
2021

Nieuwsflits

Jaargang 25
nr. 1
januari 2021

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 lid te mogen begroeten:

Fien Bax

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.

SENIOREN? DAAR WIL JE BIJ HOREN!

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



Overleden:

9 december Helma van Gestel-Vruggink - 74 jaar

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

Zo, eindelijk 2020 zit er op. Wat een kl*te jaar. Iedereen heeft er zo genoeg van en we kijken uit wat 2021 gaat brengen. Als we de minister, de specialisten en alle viruswetenschappers mogen geloven dan kunnen we in de loop van dit nieuwe jaar weer knuffelen, kussen, handen schudden en we kunnen die afschuwelijke mondkapjes bij het afval gooien. We kunnen dan onze activiteiten weer normaal hervatten en nieuwe ideeën uitwerken. We gaan weer wandelen, fietsen, jeu de boules spelen, rikken en bridgen en niet te vergeten onze maandelijkse etentjes. Laten we hopen dat André Rieu doorgaat en dat we ons zomerfeest weer groot op kunnen zetten. We willen weer bus uitstapjes realiseren en ook onze gezellige dansavonden (net als vroeger) met live bands komen er dan weer aan.

Er liggen nog genoeg mooie ideeën klaar om uit te werken en ga er maar van uit dat het bestuur er klaar voor is om alles weer in gang te zetten. Ook de nieuwe leden, die er in de loop van 2020 zijn bijgekomen en die nog niet veel van onze prachtige vereniging hebben kunnen genieten, nodigen wij van harte uit om een keuze te maken uit ons grote aanbod aan activiteiten. Kortom gaan we er weer voor en hopen dat we de vervelende tijd die lang genoeg heeft geduurd snel achter ons kunnen laten.

Namens het bestuur wens ik al onze leden en hun naasten een zo gelukkig mogelijk 2021 toe.

Jen Compen



IETS TE VIEREN? VAN HARTE PROFICIAT!

Op 4 december waren Frieda en Udo Giessler 50 jaar getrouwd.

Op 8 januari viert W.P. Derks zijn 90^e verjaardag.

(ALSNOG) VAN HARTE PROFICIAT!

Een nieuw jaar kun je beginnen
Met je mooiste kleren aan
Dat is wel erg gezellig
Maar je hebt er niet veel aan

Een nieuw jaar kun je beginnen
Met een grote zak vol goud
Maar dat heeft weinig waarde
Als niemand van je houdt

Een nieuw jaar kun je beginnen
Met een lekker glaasje wijn
Maar als dat op is, wat dan nog?
Er moet iets beters zijn

Een nieuw jaar kun je beginnen
Met 'n heel erg mooi gedicht
Maar het beste is altijd nog:
Begin met een blij gezicht!





AGENDA 2021

aanvang

locatie

januari

20 januari	Handwerken	13:00	Foyer
21 januari	Sjoelen	13:30	Foyer
	Koersballen	13:30	Foyer
	Darten	13:30	Foyer
22 januari	Handwerken	09:30	Foyer
	Kienen	13:30	Prowise 1
26 januari	Qigong	09:00	Prowise 1
	FITT met ons	13:30	Sport en Spelzaal
27 januari	Handwerken	13:00	Foyer
28 januari	Sjoelen	13:30	Foyer
	Koersballen	13:30	Foyer
	Darten	13:30	Foyer
29 januari	Handwerken	09:30	Foyer

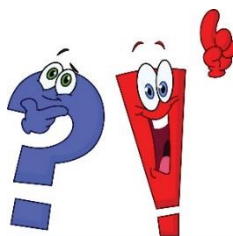
februari

02 februari	Qigong	09:00	Prowise 1
	FITT met ons	13:30	Sport en Spelzaal
03 februari	Handwerken	13:00	Foyer
04 februari	Puzzeltheek	13:30	Foyer
	Sjoelen	13:30	Foyer
	Koersballen	13:30	Foyer
	Darten	13:30	Foyer
05 februari	Handwerken	09:30	Foyer
09 februari	Qigong	09:00	Prowise 1
	FITT met ons	13:30	Sport en Spelzaal
10 februari	Handwerken	13:00	Foyer
11 februari	Sjoelen	13:30	Foyer
	Koersballen	13:30	Foyer
	Darten	13:30	Foyer
12 februari	Handwerken	09:30	Foyer

13 februari	Rik-drive	09:30	Foyer
16 februari	Qigong	09:00	Prowise 1
	FITT met ons	13:30	Sport en Spelzaal
17 februari	Reanimatiecursus	09:30	Prowise 2
	Handwerken	13:00	Foyer
18 februari	Sjoelen	13:30	Foyer
	Koersballen	13:30	Foyer
	Darten	13:30	Foyer
19 februari	Handwerken	09:30	Foyer
23 februari	Qigong	09:00	Prowise 1
	FITT met ons	13:30	Sport en Spelzaal
24 februari	Handwerken	13:00	Foyer
25 februari	Sjoelen	13:30	Foyer
	Koersballen	13:30	Foyer
	Darten	13:30	Foyer
26 februari	Handwerken	09:30	Foyer
	Kienen	13:30	Prowise 1

LET WEL: ALLE VERMELDE ACTIVITEITEN ZIJN NOG STEEDS ONDER VOORBEHOUD!

WIST JE DAT



- uw adreswijzigingen, overlijden, jubilea, ziekten, verhuizing en opzegging lidmaatschap, dient te melden bij ons secretariaat tel. 0495 492519 e-mail: seniorenbudel@outlook.com;
- opzegging schriftelijk moet en ook het ledenpasje ingeleverd dient te worden, anders kan er niet uitgeschreven worden;
- er tijdens onze activiteiten foto's gemaakt worden? Heb je bezwaar dan graag doorgeven tijdens de inschrijvingen;
- je voor kleine klusjes of incidenteel vervoer contact op kunt nemen met de Vrijwillige Hulpdienst Cranendonck tel. **0495 592553**;
- 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;
- je de contributie van onze vereniging van zorgverzekering VGZ terugkrijgt als je lid bent/wordt;
- senioren gym vanaf nu 'FITT met ons' heet;
- er tijdens de puzzeltheek pakken knutselpapier te koop zijn voor € 3;
- je Hannie mag bellen als je een keer niet kunt meedoen met Qigong;
- het telefoonnummer van Hannie Tijsen 0495 493942 is.

REANIMATIECURSUS 17 februari 2021

Weet je wat je moet doen als het er echt om gaat?!



Om up-to-date te blijven en nieuwe dingen te leren is het noodzakelijk om jaarlijks de cursus reanimatie te doen/herhalen. Deze keer staat ook het onderwerp 'slagaderlijke bloedingen, hoe te handelen' op het programma.

Door regelmatig te oefenen:

- houd je de vaardigheden bij;
- blijft je kennis op peil;
- sterk je je zelfvertrouwen;
- kun je adequaat reageren in noodsituaties.

De cursus bevat theorie en praktijk uiteraard aangepast volgens de coronaregels. Daarom wil ik je uitnodigen om deel te nemen aan onze cursus reanimatie in De Borgh op woensdag **17 februari 2021**. De cursus begint om 09:30 en wordt gegeven door Anneloes Duisters.

Leden die voorgaande jaren hebben deelgenomen krijgen een persoonlijke uitnodiging. Als je ook geïnteresseerd bent kun je je opgeven bij het secretariaat

T 0495 492519 of **E seniorenbudel@outlook.com**

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.

EIGEN BIJDRAGE

Omdat de kosten voor de huur van accommodatie, onderhoud van de biljarttafels en voor degene die de lessen geeft dermate hoog zijn, zijn we genoodzaakt om aan de deelnemers van de betreffende activiteit een kleine eigen bijdrage te vragen.

Voor de biljarters bestond de eigen bijdrage al maar die moeten we verhogen naar € 15 per jaar.

Voor het kegelen bedraagt dat € 10 voor 12 kegelmiddagen per jaar.

Voor zowel Qigong als FITT met ons bedraagt de eigen bijdrage € 1,50 per les en er zijn 40 lessen per jaar.

De eigen bijdrage zal jaarlijks in januari d.m.v. automatische incasso worden ingehouden.

Voor Qigong en FITT met ons geldt dat, als je niet langer kunt deelnemen aan de lessen, je dat schriftelijk aan de secretaris door moet geven. Alleen dan kan de secretaris er voor zorgen dat de bijdrage voor de resterende weken wordt teruggestort.



Uitschieten met de kaasschaaf. De vlam in de pan. U brandt zich aan de waterkoker of aan de strijkbout. Het is maar klein leed, maar ook klein leed kan behoorlijk pijn doen. Weet u wat u moet doen als er iets gebeurt? En heeft u daar ook de nodige spullen voor in huis?

Langer zelfstandig wonen betekent ook nadenken over de dingen die mis kunnen gaan. Een gewaarschuwd mens telt voor twee, een goed voorbereid mens ook.

Onmisbaar: de EHBO-app

Het Rode Kruis heeft een bijzonder handige [EHBO-app](#) voor de smartphone gemaakt. In deze app vindt u wat u moet doen bij 80 veelvoorkomende ongelukjes, bijvoorbeeld een brandwond, bij verslikken of bij flauwvallen. U kunt de instructies lezen of laten voorlezen. Overigens vindt u alle informatie over eerste hulp bij ongelukken ook op de [website van de EHBO](#).

De verbandtrommel

Het Oranje Kruis is de organisatie die verbandsets keurt. Deze organisatie kent twee typen verbandsets. De grote verbandset is geschikt voor alle hulpverlening. De eerste hulp set of verkeersset is speciaal bedoeld voor thuis of in de auto. In een goedgekeurde verbandtrommel zitten alle hulpmiddelen die nodig zijn om eerste hulp te verlenen bij alledaagse ongelukjes. De inzichten hierover veranderen nog wel eens. Het is daarom goed uw verbandtrommel ieder jaar te controleren. Let daarbij ook op houdbaarheidsdata. De meest recente richtlijn over de inhoud vindt u op de [website van het Oranje Kruis](#). U herkent een goedgekeurde verbandtrommel van het Oranje Kruis aan het logo. Dit is een oranje kruis in een blauwe cirkel, met daarboven een kroontje.

Vallen valt te leren

Elk jaar weer neemt het aantal valongelukken toe. Bij een val kunt u zich akelig bezeren. Een valpreventie cursus kan veel ellende voorkomen. Tijdens zo'n cursus werkt u aan uw eigen mobiliteit en traint u uw spieren, uw gevoel voor balans en uw beweeglijkheid. Daarnaast krijgt u inzicht in de risico's in uw huis. Door met andere ogen door uw huis te lopen, ontdekt u waar het gevaar schuilt. Ook leert u tijdens zo'n cursus hoe u zichzelf bij een val kunt opvangen. Hiermee kunt u ernstig letsel voorkomen. Valpreventie cursussen kunt u overal in het land volgen. Vraag ernaar bij uw huisarts, de praktijkondersteuner of de fysiotherapeut. Ook bieden sommige verzekeraars valpreventie cursussen aan via een aanvullende verzekering. En voorbeeld hiervan is de [aanvullende zorgverzekering van ZorgActief](#).

Brandwonden: lauw water en níet smeren

Als u een brandwond oploopt, is het belangrijk om de wond meteen 10 minuten te koelen onder stromend lauw water. Gebruik geen koud water. Brandwonden moet u zo schoon mogelijk houden. Smeer geen zalf of crème en dek de wond steriel af, bijvoorbeeld met steriel verband of huishoudfolie. Neem bij brandwonden altijd contact op met de huisarts of huisartsenpost. Heeft u veel rook of hete gassen ingeademd, bel dan direct 112. Doe dat ook als u geen klachten heeft.

Leer reanimeren

Als we praten over een hartstilstand, hebben we het niet langer over een klein ongelukje. Gelukkig zijn er steeds meer mensen die een [reanimatiecursus](#) volgen. Een reanimatiecursus is niet moeilijk. Het kost u maar twee avonden om te leren reanimeren. Tijdens de reanimatiecursus leert u ook hoe een AED-apparaat werkt. Een AED (automatische externe defibrillator) is een apparaat waarmee u iemand met een hartstilstand een schok toedient.

Weet u de AED te vinden?

In Nederland hangen steeds meer AED-apparaten, onder meer bij zorginstellingen, maar ook bij banken, supermarkten en bibliotheken. Op de website van de [Hartstichting](#) en in onze Wegwijzer kunt u kijken of er in uw buurt voldoende AED's hangen. Is dat niet het geval, dan kunt u in uw buurt een [actie starten](#) voor een AED in uw buurt.

Best Shop 4 You

Computerservice



Nieuwstraat 28A, Budel
0495 - 430395

Info@bestshop4you.nl
www.bestshop4you.nl



Met afstand de veiligste oogmeting

Dankzij onze geautomatiseerde, hoogwaardige meetapparatuur



oogwereld

Oogwereld Philip
Nieuwstraat 15, Budel
T. 0495 494363
www.oogwereld.nl

Iedere 4^e vrijdag van de maand.

Ladyspeaker: Thea

Aanvang kaartverkoop 13:00

Aanvang kienen 13:30

We verkopen alleen grote kaarten met 6 tickets.

1 grote kaart kost € 7,50

2 grote kaarten € 12,50

Benodigde fiches moet je zelf voor zorgen en meebrengen.

Er worden vóór en ná de pauze 5 rondes gespeeld voor geldprijzen. Iedere ronde bestaat uit één rijtje en één volle kaart. In de pauze kunnen we even bijkomen met een bakje koffie en gezellig kletsen. Tevens kan er ook nog een extra kienkaart voor ná de pauze gekocht worden voor € 4,00.

LET WEL: i.v.m. de coronamaatregelen dien je je deelname vooraf aan te melden.

Dit is **onder voorbehoud**. Aanmelden kan tot uiterlijk 15 januari via tel. **0495 492519** of een e-mail naar seniorenbudel@outlook.com

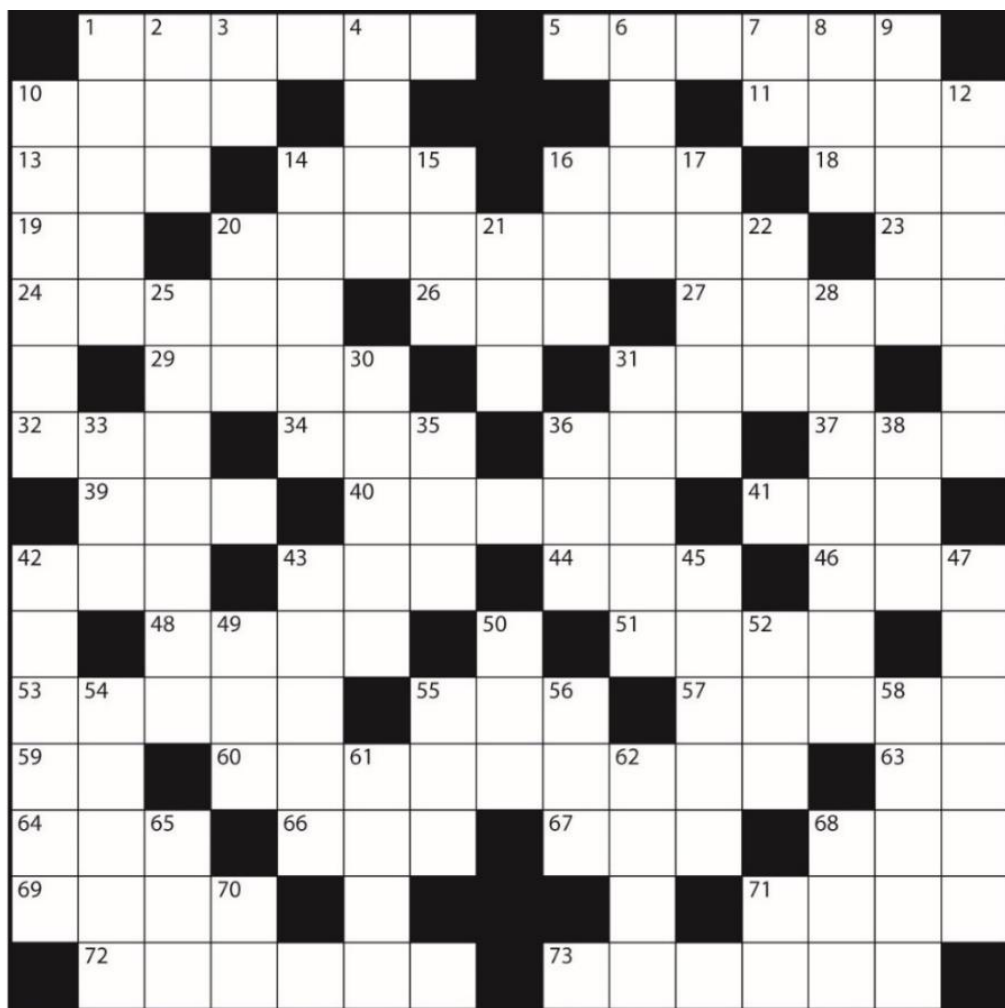
Wie het eerst belt of e-mailt, het eerst maalt. Vol = vol!

Alle coronamaatregelen dienen in acht genomen te worden t.w. handen ontsmetten bij binnenkomst, 1,5 meter afstand bewaren, melden, plaats nemen en niet rondwandelen. Als je hoest, verkouden bent of je niet lekker voelt, of je huisgenoot heeft klachten: thuis blijven s.v.p. In De Borgh is een mondkapje verplicht maar zodra u aan tafel zit mag het af.

Het is vanzelfsprekend dat je de aanwijzingen van de activiteitenbegeleiding dient op te volgen.



KRUISWOORDRAADSEL



©www.puzzelpro.nl

51	6	41	14	73	54	1	68	28	47	42	10	61
----	---	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer.

Horizontaal: 1 pl. in Italië 5 deel v.e. klok 10 ondoordringbaar 11 injectie 13 pl. in Gelderland 14 sufferd 16 bergweide 18 een zeker iemand 19 Frans lidwoord 20 burger 23 modern 24 buit 26 bijbelse vrouw 27 soort schaatsen 29 inwendig orgaan 31 koningstitel 32 spinsel 34 poes 36 pl. in Gelderland 37 opstaande kraag 39 watering 40 brilslang 41 Bijbelse priester 42 kerker 43 hok met gaas 44 op de wijze van 46 grote papegaai 48 melkklier 51 in de knel 53 dekkleed 55 Turks bevelhebber 57 dier 59 extra large 60 brandstof 63 overdreven 64 lokspijs 66 rivierarm 67 visgerei 68 nachtjapon 69 vereniging 71 vaartuig 72 werktuig 73 doktersvoorschrift.

Verticaal: 1 dichterbij 2 vlaktemaat 3 per dag 4 hard klinkend 6 lichtpaars 7 per persoon 8 glorie 9 evenaar 10 assistent 12 dierenpension 14 alleen in zijn soort 15 deel v.h. oor 16 gravin van Holland 17 overdreven voorliefde 20 vrouwtjesschaap 21 soort hert 22 cachot 25 ongeval 28 propaganda 30 autocoureur 31 hechtlat 33 Engels bier 35 gewicht 36 tijdperk 38 nageslacht 42 geschenk 43 soort appel 45 verzamelband 47 oplettend 49 loofboom 50 ik 52 water in Utrecht 54 groot hert 55 woonboot 56 indien 58 flinke zet 61 plakband 62 Ierland 65 Engelse titel 68 ingesponnen rups 70 errore excepto 71 schapengeluid.

FYSIOTHERAPIE

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



**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



Café-Zaal
De Wielerbaan

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

**HET LEVEN IS ALS
EEN FRIKANDEL.**

**JE MOET HET ZELF
SPECIAAL MAKEN.**



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



BUDELSE BROUWERIJ B.V.

T. 0495 49 13 69

Herenkapsalon
Christine



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



FEIJEN SCHOENEN
LEDERWAREN
MODE & COMFORT

Capucijnerplein 14 • 6021 CB Budel

Tel. 0495-491483  Like us on Facebook



Pearle

opticiens
Budel

Markt 11A | 6021 CD Budel

Tel: 0495-749004

www.pearle.nl

**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  aanpak voor de zaak



Bloemsierkunst
Rutten



Nieuwstraat 11,
6021 HP Budel
Tel. 0495 491288

PRAKTIJK VOOR OSTEOPATHIE

W.F. Hollink
OSTEOPAAT D.O. - MPO
(lid NPO NVO)

De Dam 5b, 6021 KM Budel,
Tel 0495 47 01 44 - Gsm 001 516 61 90
info@osteopathie-budel.nl
www.osteopathie-budel.nl



DE POELIER

Th. Cox - Nieuwstraat 88 - 6021 HZ Budel - Tel: 0031 495 491765



**Kies voor mij
TANTE DOOR**

Antibiotica vrij

Volg De poelier Th. Cox op [facebook.com](https://www.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



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 eenzijdige mantelzorg.

www.wandzorg.nl
info@wandzorg.nl
☎ 06 47340400

WZZ Carendien by Zandig



Truijen Tandprothetiek

Nieuwstraat 48B, 6021 HT, Budel

0031 (0)495-755539

0031 (0)6-39346450

www.truijentandprothetiek.nl

De specialist
voor uw
kunstgebit

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





Carry van Rooij

www.carryvanrooij.nl

0495-430073

Maaltijden- Slagerij- BBQ specialist



Openingstijden:

Maandag t.m. vrijdag van

10.00-12.30 en 13.00-16.00 uur

Donderdag lunch van

12.00-13.30 uur

1e zaterdag van de maand Repair cafe
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



RIVERDALE inspiratie shop



VARIATIE IN WONINGDECORATIE

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



**Brasserie – Restaurant
Feest- en vergaderzalen**

**Kempen Airport
Luchthaven 16
6021 PX Budel**

T 0495-49 20 14

www.decoockpit.nl



sjaanshangorennest@gmail.com



Mob: 0651746658

Facebook: Sjaans Fransehangoren

**De Jong
De Echte Bakker**

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

FIETS WERELD

VLASSAK
FABRIEKSSTRAAT 25, BUDEL
TEL.: 0495-491635

50 JAAR VERMAKENS

- Enthousiast
- Betrouwbaar
- Persoonlijk

Gespecialiseerd in elektrische fietsen. Nieuw en gebruikt

**Koga Gazelle Batavus
Trek Cube Cortina**

DE BRASSER
E E T D R I N K G E L E G E N H E I D

Markt 5 - 6021 CD Budel - 0495 519393
Iedere donderdag *schnitzelavond*
Alle schnitzels voor slechts € 10,00



Waarom eenzaam zijn!?
Laten we samen éénzijn!

www.seniorenbudel.nl
seniorenbudel@outlook.com