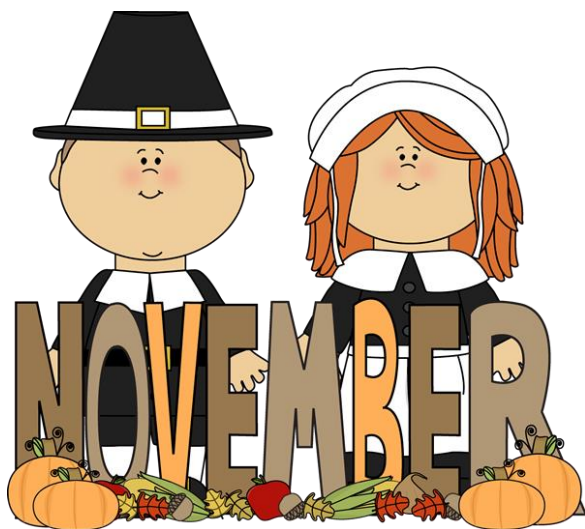


SENIOREN BUDEL



Nieuwsflits

Jaargang 25
nr. 10
november 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.

SENIOREN? DAAR WIL JE BIJ HOREN!

Wij zijn blij als nieuw lid te mogen begroeten:

WELKOM

Frenk en Tonny Vereijken
Petra Genevasen
Nel Claes
Cor en Els van Meijl
Jan en Bets Beerten
Ries Govers en Els Borghouts
Hennie van Bree

Ook lid worden? Inschrijfformulieren vind je alleen op seniorenbudel.nl (downloaden). Je kunt ook het secretariaat bellen.

We wensen alle leden spoedig weer een mooie tijd toe bij onze vereniging en hopen dat jullie vaak bij onze activiteiten aanwezig zullen zijn.



Overleden: 24 augustus 2021 Toos Looijmans
01 oktober 2021 Willem Derks
12 oktober Michel Stals

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

VAN DE VOORZITTER

Terugdenkend aan de afgelopen maand waar alles weer langzaam op gang kwam besef ik wat een fijne vereniging wij hebben. Al de activiteiten die weer volop bezocht worden en de grote opkomst bij de zeer geslaagde muziekgondagmiddag. Wat vooral goed doet zijn alle complimenten die we krijgen, en dat het allemaal zo goed gaat met onze vereniging. Dat stimuleert ons als bestuur enorm om weer bestaande activiteiten te verbeteren en over nieuwe na te denken. Wat zeker weer in de planning zit is het 2^{de} grote senioren zomerfeest augustus 2022 te organiseren. We gaan t.z.t. weer een beroep doen op een aantal van onze leden om weer mee te werken aan de opbouw en inrichting van de grote feesttent. Hoe dan ook, ik had nooit kunnen denken dat deze vereniging zo mijn ding zou worden en dat ik met zoveel mensen een fijne en warme band zou krijgen. Samen met ons bestuur steek ik er dan ook graag weer de nodige tijd in.

OPROEP



Wij zijn dringend op zoek naar een penningmeester. We hebben er één waar we heel tevreden mee zijn maar zij is niet altijd beschikbaar en daarom willen graag een eerste penningmeester, zodat de huidige, 2^e penningmeester kan worden. Heb je affiniteit met cijfertjes en wil je hiermee werken in een vereniging van ruim 600 leden en met een gezellig stel mensen in het bestuur, meld je dan bij onze secretaris tel. **0495 492519**



Alle activiteiten vinden plaats in of vanaf De Borgh, tenzij anders aangegeven.

Alle activiteiten onder voorbehoud van de op dat moment geldende coronaregels.

November (ook wel: slachtmaand, bloedmaand, nevelmaand) is de elfde maand van het jaar in de gregoriaanse kalender. De maand heeft 30 dagen. De naam komt van novem, het Latijnse woord voor "negen". November was oorspronkelijk de negende maand van het jaar, omdat het Romeinse kalenderjaar tot 153 v.Chr. op 1 maart begon. In historische bronnen tot midden in de 19e eeuw wordt de maand dan ook wel als 9ber afgekort.

AGENDA NOVEMBER 2021

AANVANG

LOCATIE

Biljarten: elke maandag, woensdag en donderdag vanaf 13:30

02 nov	Qigong	09:00 en 10:15	Jan van Friedte
	Riktoernooi	13:30	Foyer
03 nov	Bestuursvergadering	09:00	1.07
	Handwerken	13:00	Foyer
	Bridge	13:30	Foyer
	Dineren	18:00	De Wielerbaan
04 nov	Puzzeltheek	13:30	Foyer
	Koersbal	13:30	Foyer
	Sjoelen	13:30	Foyer
	Darten	13:30	Foyer
	Leesclub	14:00	1.08
05 nov	Handwerken	09:30	Foyer
09 nov	Qigong	09:00 en 10:15	Jan van Friedte
	Rikken	13:30	Foyer
	Wandelen Gastelse Heide	13:30	Achterzijde

10 nov	Handwerken	13:00	Foyer
	Bridge	13:30	Foyer
11 nov	Koersbal	13:30	Foyer
	Sjoelen	13:30	Foyer
	Darten	13:30	Foyer
12 nov	Handwerken	09:30	Foyer
	Nordic Walking	09:30	Achterzijde
	Dansavond	19:30	De Wielerbaan
16 nov	Qigong	09:00 en 10:15	Jan van Friedte
	Vrij rikken	13:30	Foyer
	Kegelen	14:00	De Bellevue
17 nov	Handwerken	13:00	Foyer
	Bridge	13:30	Foyer
18 nov	Koersbal	13:30	Foyer
	Sjoelen	13:30	Foyer
	Darten	13:30	Foyer
19 nov	Handwerken	09:30	Foyer
23 nov	Qigong	09:00 en 10:15	Jan van Friedte
	Rikken	13:30	Foyer
	Wandelen Malpie	13:30	Achterzijde
24 nov	Handwerken	13:00	Foyer
	Bridge	13:30	Foyer
25 nov	Koersbal	13:30	Foyer
	Sjoelen	13:30	Foyer
	Darten	13:30	Foyer
26 nov	Handwerken	09:30	Foyer
	Nordic Walking	09:30	Achterzijde
	Kienen	14:00	Prowisezaal
28 nov	Budelse Comedie		De Borgh
30 nov	Qigong	09:00 en 10:15	Jan van Friedte
	Rikken	13:30	Foyer
	Wandelen Witvenroute	13:30	Achterzijde

Biljarten: elke maandag, woensdag en donderdag vanaf 13:30

01 dec	Bestuursvergadering	09:00	1.07
	Handwerken	13:00	Foyer
	Bridge	13:30	Foyer
	Dineren	18:00	De Griek
02 dec	Puzzeltheek	13:30	Foyer
	Koersbal	13:30	Foyer
	Sjoelen	13:30	Foyer
	Darten	13:30	Foyer
03 dec	Handwerken	09:30	Foyer
07 dec	Qigong	09:00 en 10:15	Jan van Friedte
	Bloemschikken	09:30	Junt
	Riktoernooi	13:30	Foyer
08 dec	Handwerken	13:00	Foyer
	Bridge	13:30	Foyer
09 dec	Koersbal	13:30	Foyer
	Sjoelen	13:30	Foyer
	Darten	13:30	Foyer
10 dec	Nordic Walknig	09:30	Achterzijde
	Handwerken	09:30	Foyer

Voor het dineren dient u zich uiterlijk de vrijdag vóór het diner aan of af te melden bij Jo Voermans tel **0495 593258**



OOGMETING VAN TOPKWALITEIT

Wanneer je jouw bril bij ons koopt, is deze oogmeting helemaal gratis!

Maak nu online een afspraak of bel 0495-494363

oogwereld

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

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 **tel. 0495 492519** ook verkrijgbaar bij de secretaris.

MIJMERINGEN VAN KAREL LATTEN

Irt:

Als de bureaucratie onbekwame ambtenaren beloont en de politiek onbekwame politici beschermt, dan raakt de democratie aan lager wal.

Drie bezigheden:

Tussen geld verdienen en geld uitgeven vinden we nog net de tijd om de liefde te bedrijven. Helaas is voor velen bij de laatste bezigheid de tijd te kort om de twee eerste bezigheden te vergeten

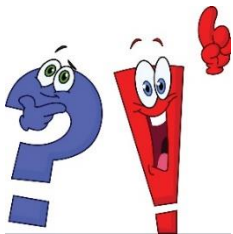
TIPS VAN OMA

KAUWGOM VERWIJDEREN



Kauwgom verwijdert oma met pindakaas. Ja echt! Smeer er een flinke dot pindakaas op en laat het een paar uurtjes weken, daarna veeg je de kauwgom met een papiertje zo weg!

WIST JE DAT



- uw adreswijzigingen, overlijden, jubilea, ziekten, verhuizing, verandering van bank en opzegging lidmaatschap, dient te melden bij ons secretariaat tel. 0495 492519 e-mail: seniorenbudel@outlook.com;
- opzegging alleen m.i.v. 31 december kan, 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;
- het niet 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 meebrengen;
- als je lid bent/wordt kun je de contributie van onze vereniging terug krijgen via VGZ mits je een aanvullende **zorg**verzekeringen **Zorg** hebt bij VGZ;
- we Jaap de Kok kunnen contacten als we problemen hebben met de computer. Zijn telefoonnummer is **06 53553124** en e-mailen mag ook naar kokde.j@gmail.com;

DINEREN

Voor opgeven of afzeggen van het dineren moet je Jo Voermans bellen op tel. 0495 593258. Dit moet uiterlijk de vrijdag vóór het diner.



Ladyspeaker: Thea

LET WEL: i.v.m. de coronamaatregelen dien je je deelname vooraf aan te melden d.m.v. inleveren van onderstaand bonnetje of bellen naar het secretariaat!

Aanvang kaartverkoop 13:30

Aanvang kienen 14:00

We verkopen alleen grote kaarten met 6 tickets.

1 grote kaart kost € 7,50

2 grote kaarten € 12,50

Dubbele kien:

Bij 1 rijtje wordt er geloot en degene die het hoogste nummer trekt krijgt € 3,00. De andere(n) ontvangen € 1,50. Bij een volle kaart ontvangt degene met het hoogste getrokken nummer € 8,00. De andere(n) € 4,00.

Aanmelden is niet meer nodig, kom gewoon gezellig meedoen!

KIEN!



Best Shop 4 You



Computerservice

**Nieuwstraat 28A, Budel
0495 - 430395**

**Info@bestshop4you.nl
www.bestshop4you.nl**

SPORTIEF

“Papa, waarom geven mensen elkaar een hand als ze trouwen?”

“Jongen, da’s gewoon een formaliteit. Boksers doen dat ook voor elke wedstrijd.”

LOUIS VERTELT...

Ik ben Louis Duisters, geboren in Budel-Dorplein en nu woonachtig in Budel. Sinds 15 jaar doe ik met veel plezier houtsnijden en glas in lood als hobby. Het trekt me enorm om de markante gebouwen uit mijn geboortedorp als reliëf uit te snijden.

Daarnaast doe ik ook houtsnijwerk in combinatie met glas in lood verwerken.

In 2012 heb ik mede houtsnijclub "Unica de Grens" opgericht.

Kortom: ik kan mijn tijd er helemaal mee vullen

Wil je meer weten, bel me gerust via [06 12394891](tel:0612394891)



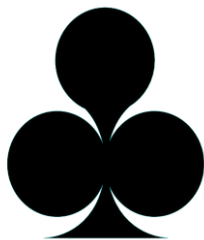
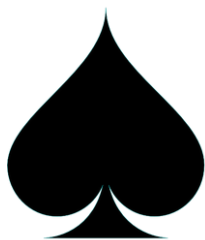
KAARTEN OP ZONDAG

Sinds september is Trefpunt 't Buuls Zitje weer begonnen met kaarten op zondag. Langzaam beginnen de bezoekers binnen te lopen maar er is plaats voor meer kaartspelers. Samen met de Seniorenvereniging is 't Buuls Zitje aan het kijken naar een aantrekkelijke formule om het kaarten op de zondagmiddag te promoten. Zeker leuk, nu binnenkort de koude en natte dagen er aan zitten te komen en we meer binnen zitten en verveling op de loer ligt. Dus dit is een oproep aan de leden van de Senioren Budel om ook eens te komen kaarten op zondagmiddag. Mochten onverhoopt heel veel mensen komen dan hebben we altijd de mogelijkheid om ook de foyer in gebruik te nemen, eventueel gecombineerd met andere spelen zoals skip-bo of rummikub.

Het kaarten is elke zondag van 14:00 tot 16:30. Je hoeft je niet aan te melden en er zijn geen kosten aan verbonden. Zijn er mensen die niet op eigen gelegenheid naar De Borgh kunnen komen dan zijn er via 't Buuls Zitje chauffeurs beschikbaar en vanaf 25 september kun je ook vervoer regelen via Stichting Cordaad ('t AutoMaatje).

Hopelijk tot ziens op een van de gezellige kaart-/spelletjesmiddagen op zondag!!

Groetjes Kitty Arets



WELCORDAAD

Samen sterk in Welzijnswerk!

Maatjesproject Cranendonck zoekt vrijwilligers!

Cranendonck - Het Maatjesproject Cranendonck is op zoek naar nieuwe vrijwilligers. De aanvragen bij het Maatjesproject worden steeds diverser en om te komen tot een geslaagde match met onze deelnemers is het belangrijk dat onze vrijwilligersgroep ook zo divers mogelijk is.

Het Maatjesproject Cranendonck is er voor die mensen die tijdelijk een steuntje in de rug nodig hebben. De koppeling met een vrijwilliger duurt een jaar en in dat jaar moet er een stap te nemen zijn. Die stap kan van alles zijn: ik wil mijn theoriecertificaat halen maar ben niet in staat volledig zelfstandig hiervoor te leren, ik wil vrijwilligerswerk gaan doen, maar weet niet wat en hoe ik dat moet organiseren. Maar het kan ook zijn dat je je eigen sociale netwerk wilt uitbreiden, maar niet alleen ergens op af durft te stappen. Ook het leren organiseren van je eigen administratie kan een vraag zijn voor het maatjesproject.

Het vrijwilligerswerk binnen het Maatjesproject is flexibel, uitdagend en tijdelijk van aard. Je hebt één op één contact met iemand en werkt met de deelnemers toe naar (meer) zelfstandigheid. Aanmelden voor het doen van vrijwilligerswerk bij het Maatjesproject Cranendonck,



onderdeel van Cordaad Welzijn, kan telefonisch via **0495-592557** of per mail via marlonkorsten@cordaadwelzijn.nl.

DAG VAN DE OUDEREN 3 oktober 2021

Na het hele lange thuiszitten en afstand houden waren we allemaal erg blij dat we weer eens wat leuks konden organiseren. De Dag van de Ouderen was daar bij uitstek een goed begin voor. We hadden dan ook onze 'huisband' Cheers uitgenodigd die op hun bekende manier de mensen met hun mooie muziek wist te amuseren.



De opkomst was groot! Maar liefst 110 leden hadden zich aangemeld en de foyer van De Borgh was dan ook goed bezet. Al snel gingen de voetjes van de vloer en werd er volop gedanst.

De mensen hebben enorm genoten van deze middag en het bestuur heeft dan ook besloten dat we deze middagen in de toekomst gaan herhalen. E.e.a wordt tijdig bekend gemaakt in de Nieuwsflits.





ZO GEZOND IS DANSEN

Dansen is een goede en leuke manier om te bewegen. En het is nog gezond ook. Niet alleen voor het lichaam, maar ook voor de geest. Maar wat maakt dansen eigenlijk zo gezond? En waar kunt u met dansen beginnen?

Dansen is niet aan leeftijd gebonden. Iedereen kan het, van jong tot oud. Dansen kan op veel verschillende manieren. Met geoefende danspassen of vanuit gevoel. Snel of langzaam. Klassiek of modern. Er is altijd wel een vorm te vinden die bij u past.

Voordelen voor de geest

Dansen werkt ontspannend. Door de combinatie van muziek en bewegen neemt het stresshormoon cortisol af. Bovendien komt tijdens het dansen het geluksstofje endorfine vrij. Daardoor gaat u zich beter voelen. Dansen is goed voor het geheugen, zeker als u danspassen moet onthouden. Als u danst met een partner, heeft u gezelligheid en raakt u elkaar vanzelfsprekend aan. Dat kan erg prettig zijn als u dat in het dagelijks leven minder vaak meemaakt. En natuurlijk kunt u door te gaan dansen ook nieuwe mensen leren kennen.

Voordelen voor het lichaam

Dansen is een prima training voor het lichaam. Dansen gaat niet gauw te snel en de bewegingen wisselen elkaar af. Daardoor is er weinig kans op overbelasting en blessures. U traint met dansen uw spieren en houdt ze soepel. Daardoor wordt u minder snel stijf en heeft u minder kans op gewrichtspijn. Dansen houdt ook uw botten sterk, omdat die tijdens het dansen uw gewicht dragen. Senioren die regelmatig dansen, hebben daardoor minder last van botontkalking (osteoporose). Dansen verbetert het evenwicht. Dansbewegingen vragen om een stabiele lichaamshouding, zeker als u danst met een partner. Door te dansen oefent u dus de stabiliteit en controle over uw lichaam. Voor de conditie is dansen ook prima. U kunt ervan

gaan zweten en de polsslag gaat omhoog. Tegelijkertijd verbetert dansen de bloedsomloop en daalt de bloeddruk, waardoor het hart minder hard hoeft te werken.

DANSAVOND NET AS VRUGER 12 november 2021

VOETJES VAN DE VLOER, NET AS VRUGER !

We kunnen de draad weer oppakken met onze gezellige dansavonden in De Wielerbaan. We hebben er lang op moeten wachten maar het is écht weer zover.

Op **12 november** gaan we weer van start op gezellige muzikale tonen van een bekende band.

Zaal open 19:00

Aanvang 19:30 in De Wielerbaan!

Toegangsprijs voor leden € 5,- niet-leden betalen € 8,-.

We hebben deze keer géén aparte kaartverkoop. Op 5 maart 2020 hebben we kaarten verkocht voor de dansavond van 13 maart 2020. Doordat wegens de uitbraak van corona deze avond niet mocht doorgaan zijn die kaarten geldig voor onze dansavond op 12 november a.s. Leden die toen geen kaart gekocht hebben kunnen entree betalen aan de zaal.



VAN EEN VAN ONZE LEDEN

Hierbij een mooie poëzie van de Spaanse dichter Antonio Machado (1875-1939) ter overdenking.



Caminante no hay Camino

Caminante, son tus huellas
el camino y nada más;
Caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.
Al andar se hace el camino,
y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.
Caminante no hay camino
sino estelas en la mar.

Frank Walkate

vrij vertaald uit het Spaans

Reiziger er is geen pad

Reiziger, het zijn jouw sporen
het pad en niets meer
Reiziger er is geen pad,
jij maakt al reizend een pad,
Al lopend maak je het pad
en als je omkijkt
zie je het voetpad dat je nooit
meer zult betreden
Reiziger er is geen pad
alleen het kielzog in de zee.

TAART VAN DE MAAND OKTOBER



Elly Salden was deze keer de gelukkige winnares van de taart die we wederom gratis van Bakkerij Teeuwen kregen aangeboden.

Dat het mag smaken Elly!

WORKSHOP BLOEMSCHIKKEN 7 december 2021

Beste creatievelingen,

Binnenkort, op 7 december a.s. vindt er weer een workshop bloemschikken plaats. We hebben volop ideeën om er een gezellige morgen van te maken met leuke creaties.

We vragen aan jullie om een snoeitang en een mesje mee te brengen, wij zorgen voor alle andere benodigdheden. Wij hebben er héél veel zin in en hopelijk jullie ook!

Een fleurige groet van Bloemsierkunst Rutten.

Aanvang: 09:30

Plaats: De Borgh

Kosten: € 17,50 incl. koffie of thee voor leden

€ 22,50 incl. koffie of thee voor niet-leden/introductés

✂----- hier langs afknippen en inleveren -----

Inschrijfformulier voor de workshop bloemschikken

7 december 2021

Naam: _____

Adres: _____

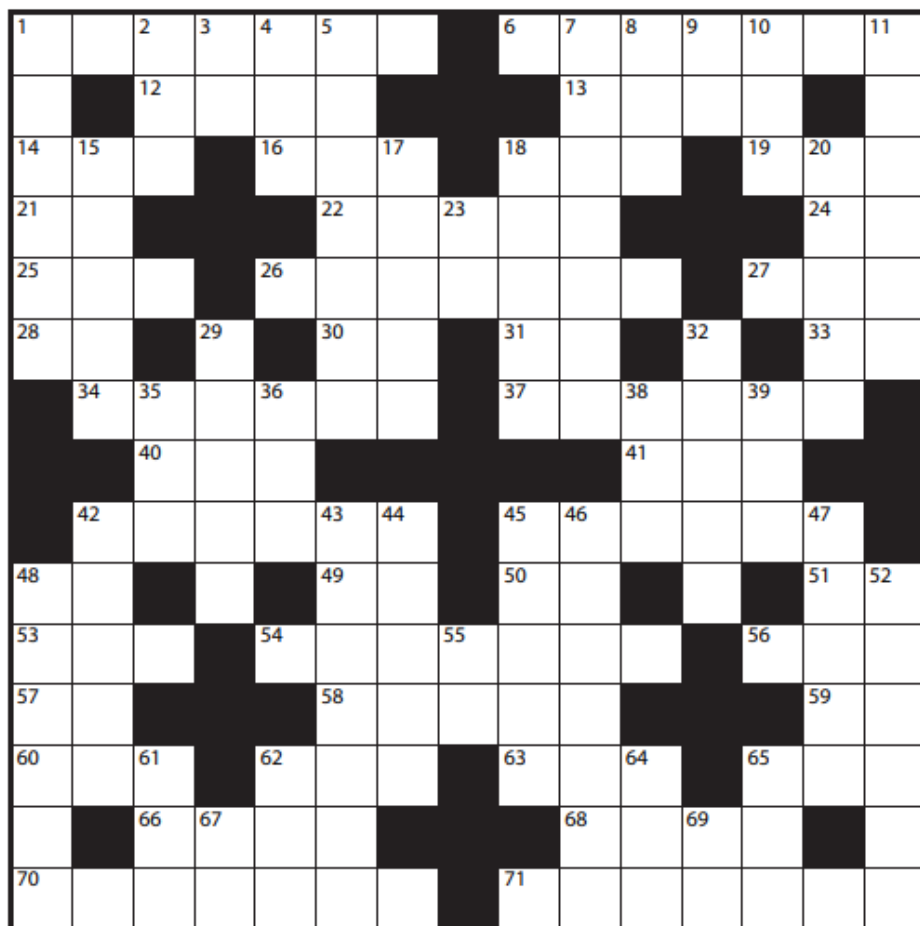
Neemt met _____ personen deel.

Kosten: € 17,50 per lid van Senioren Budel

€ 22,50 voor niet-leden/introductés

**Dit strookje inleveren tijdens de kaartverkoop in de foyer van
De Borgh op donderdag 18 november tussen 10:00 en 11:30**

KRUISWOORDRAADSEL



© www.puzzelpro.nl

42	6	68	26	70	27	1	58	32	47	22
----	---	----	----	----	----	---	----	----	----	----

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

Horizontaal: 1 linie 6 pl. in Overijssel 12 dikke vloeistof 13 dierlijke uitwerpselen 14 gard 16 eindbedrag 18 kreet 19 sluis 21 boven 22 telwoord 24 luitenant 25 teer 26 loon 27 vragend vnw. 28 slee 30 eerste kwartier 31 populair 33 reeds 34 deel v.e. geschrift 37 aldoor 40 tijdperk 41 een zeker iemand 42 fakkel 45 zeemacht 48 senior 49 Oude Testament 50 vanwege 51 motorschip 53 kraan 54 verbond 56 kuil 57 rondhout 58 oxidatie 59 ingenieur 60 Turks bevelhebber 62 tochtje 63 eikenschors 65 op de wijze van 66 motto 68 melkklier 70 kracht 71 sieraad.

Verticaal: 1 werelddeel 2 pl. in Gelderland 3 nummer 4 lokspijs 5 vaste lezer 7 voortreffelijk 8 troefkaart 9 Gedeputeerde Staten 10 kopergravure 11 stijloefening 15 zangspel 17 bedevaartplaats 18 leemte 20 bijnaam 23 Japans bordspel 29 deel van Oostenrijk 32 land in Afrika 35 pausennaam 36 grappenmaker 38 glorie 39 naaldboom 42 laks 43 reiziger 44 deel v.d. keel 45 seinalfabet 46 hobbyist 47 tandglazuur 48 later 52 kuststrook 55 lidwoord 61 Engels bier 62 korte snelle beweging 64 einder 65 grote papegaai 67 daar 69 laagtij.

NOOIT TE OUD OM TE SPELEN

Weet u nog hoe u vroeger vol overgave op het schoolplein stond te hoelahoepen? En ja, de hoelahoep is nog steeds te koop. Net als het elastiek, de knikkers en nog veel meer oude spelletjes voor buiten. Dus, wat houdt u tegen? Het is leuk, het is gezond en u blijft er fit bij.

Bewegadvies

Voor volwassenen en ouderen is het advies om 2,5 uur per week matig intensief te bewegen. Matig intensief betekent dat uw ademhaling sneller gaat. Daarnaast moet u twee keer per week [spier- en botversterkende oefeningen](#) én [balansoefeningen](#) doen. Zo blijft u fit en sterk en loopt u minder risico op vallen.

Elastieken

Herinnert u zich dit nog? Een lang elastiek, twee kinderen die het elastiek met hun benen uit elkaar hielden, waarna de rest er de mooiste

bewegingen mee maakte. Die lange elastieken zijn gewoon te koop bij de Hema. Leuk om te doen en goed voor de balans. U kunt de elastieken ook om 2 (zware) stoelen spannen als er geen anderen in de buurt zijn.

Knikkeren

Knikkeren is ook zo'n gouwe ouwe. Een pot maken, een streep trekken en hup, daar rollen de knikkers. Wie de laatste knikker in de pot krijgt, heeft gewonnen en mag alle knikkers houden. Gezellig om te doen en zeer geschikt als spierversterkende oefening. Een voorwaarde is wel dat u nog goed kunt bukken en goed kunt zien.



Hinkelen

Heeft u vroeger altijd met plezier gehinkeld? Ook dit kunt u nog steeds eenvoudig zelf doen. Een hinkelbaan op de stoep krijten is zo gebeurd en daarna op één been van vak naar vak hinkelen. Varianten zijn er ook genoeg, zoals van twee benen naar één been naar twee benen naar één been, tot het einde van de hinkelbaan. Of een steentje gooien en naar het vak met het steentje hinkelen. U wordt er misschien een beetje moe van, maar het is goed voor de balans en goed voor de spieren. De kleinkinderen doen gezellig mee.

Touwtjespringen

Touwtjespringen. Wie heeft dat niet gedaan? Touwtje springen kunt u alleen doen, maar ook met een groep. Kunt u het nog? Inspringen terwijl het touw draait en zonder het touw te raken weer uitspringen? Leuk om te doen en touwtjespringen is een prima conditioefening.

Hoelahoepen

Hoelahoepen was vroeger vooral iets voor meisjes. Tegenwoordig wordt de hoepel ook in de fitnesszaal vaak gebruikt. Voor een volwassene is hoelahoepen een behoorlijke uitdaging. Maar als u het eenmaal weer onder de knie heeft, is het heerlijk om te doen. En die soepele heupen krijgt u er gratis bij.

Nu de wereld weer een heel klein beetje normaler wordt, is ook de Budelse Comedie druk bezig met de voorbereiding van de jaarlijkse toneelproductie in november. Na een jaar gedwongen pauze willen wij nu weer heel graag de planken op. En dat gaan we ook doen!

Dit keer is onze keuze gevallen op What's up James, een klucht in vier bedrijven. W maken kennis met James en juffrouw Kortebeen, de butler en persoonlijk assistente van Harry Voets, een theaterproducent met grote problemen: Zijn producties lopen helemaal niet goed, acteurs en actrices zijn ontevreden. Ook de huidige productie dreigt mis te lopen. Nieuwe spelers en investeerders moeten worden gevonden. Als Janine Lisschoeps en Kevin Johnson wel schijnen te willen en ook een rijke industrieel met een zak geld over de brug wil komen, lijkt alles goed te gaan, alleen... Harry Voets is niet te bereiken! Wat nu? De butler James moet doorgaan voor Harry Voets om de contracten van de hoofdrolspelers Janine en Kevin en investeerder Rijkmans getekend te krijgen. Maar dit betekent dat hij nauw moet samenwerken met juffrouw Kortebeen, met wie hij constant op gespannen voet staat en die nu even mevrouw Voets moet zijn. Harry Voets en zijn vrouw weten van niets. Als zij onverwacht thuis komen, zijn de poppen aan het dansen. Ook de relatie tussen dochter Evelien, Janine en Kevin lopen niet zoals gepland. James, alias Harry moet zich in duizend bochten wringen om alles tot een goed einde te brengen.

Noteer daarom zondag 21 november in uw agenda, wij zien u graag om samen met ons te genieten van What's up James!

Kaarten voor deze voorstelling ad € 10,00 incl. koffie met cake zijn te koop op **donderdag 4 november van 10:00 - 11:30 in de foyer van De Borgh.**

**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.bakkerijrooijmans.nl Maarheeze 0495-591355



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. Mathijsenstraat 3
6021 CJ Budel
06 1049 8978



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

Accoun⁺
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. - MRO
 (lid NRO NVO)

 De Dam 5b, 6021 KM Budel,
 Tel 0495 47 01 44 - Gsm 001 516 61 00
 info@osteopathie-budel.nl
 www.osteopathie-budel.nl

DE POELIER
 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



Conradsveld

Thuis sterven!

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

Wij ondersteunen of
vervangen alle huidige
mantelzorg.

www.wzzbzrg.nl
info@wzzbzrg.nl
☎ 06 47 340 400

WZZ Carecenter
by Zandberg



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

De specialist
voor uw
kunstgebit





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



De Coockpit

**Brasserie – Restaurant
Feest- en vergaderzalen**

**Kempen Airport
Luchthaven 16
6021 PX Budel**

T 0495-49 20 14

www.decoockpit.nl

**De Jong
De Echte Bakker**

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

**Bike
Totaal**

VLISSAK

Fabrieksstraat 25 | 6021 RC Budel
Tel: 0495 - 49 16 35

**Betrouwbaar · Persoonlijk ·
Enthousiast**

**Gespecialiseerd in elektrische
fietsen, nieuw en gebruikt!**

Batavus · Cortina · Cube ·
Dutch ID · Gazelle · Trek · Koga

www.biketotaalvlassak.nl

Huisgemaakte jam,
siroop en chutney
+32 471407161
wavedelicatessen@gmail.com

DE BRASSER
EET DRINKGELEGENHEID

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

Fysiotherapie

De Dam 5, 6021 KM in Budel

0495 - 494 393

vraagbudel@b-fysic.nl

www.b-fysic.nl/budel



Fysiotherapie Budel

Voorheen Medisch Bewegingcentrum



Waarom eenzaam zijn!?
Laten we samen éénzijn!

www.seniorenbudel.nl
seniorenbudel@outlook.com