Haagse Beemden
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN

NIEUWSBRIEF
November 2024

Jaargang 26 nummer 10

KBO-afdeling Haagse Beemden

Bank: NL06 RABO 0114 1804 90

www.kbo-bredahaagsebeemden.nl

Voorzitter
Berry Vollering
Nelly Boudewijnsstr. 27
4822 VV Breda
076-8876527
06-43589435
bervol@casema.nl

Secretariaat
Tilly ten Dam
Groene Hil 8
4822 RS Breda
076-5412137
secretariaat@kbo-bredahaagsebeemden.nl

Vicevoorzitter		
Penningmeester:	Wil Vollering, penningmeester.h.b.breda@gmail.com	06 55 29 71 27
WMO-zaken en clientondersteuners:		
Belasting invuller:	Berry Vollering,	076 887 6527 / 06 43 58 94 35
	Jos van Beers	076 587 42 53
	Hans Mannaert	06 10 71 50 09
	Marco Touw	06 53 44 92 85.
Ouderenadviseur:	Egidia Beverwijk egidiab@gmail.com	06 21 42 05 62
	Ad Oomen adoomen9@gmail.com	06 16 85 93 77
Algemeen bestuurslid:	Christine Smit, smitgeysen@kpnmail.nl,	06 13 01 12 82
	Arie de Vormer, arie.devormer@casema.nl	06 51 08 51 51
Automaatje: Graag tijdig reserveren	Dré van Vrede	06 13 05 32 15
Klusjesmannen:	Kees Snoeijs	06 39 13 21 87
	Ad de Hoon	06 53 79 44 55
Computerhulp:	Aat Eland	06 22 32 33 21
Thuisadministratie:	Arnold van Dam	06 11 76 72 04

Komende activiteiten in centrum Heksenwiel:

Wanneer	Wat		Hoe laat
09 nov.	**Kaarten en spelletjesmiddag**		**13.30 uur**
09 nov.	**Muzikale avond**		**20.00 uur**
16 nov.	**Bingo**		**19.30 uur**
11 dec	**Kerstmarkt**	**vertrek**	**09.00 uur**
19 dec	**Kerstviering bij Bouvigne**		**17.00 uur**
21 dec.	**Kerst bingo**		**18.30 uur**
14 jan. 2025	**SeniorenExpo Veldhoven**	**vertrek**	**09.00 uur**

De RABO Club Support actie heeft voor onze afdeling
"KBO Haagse Beemden het mooi bedrag van **€ 110,84** opgeleverd"
Dank aan allen die op onze afdeling gestemd hebben

Muzikale avond

Op **zaterdag 9 november** is er weer een gezellige muzikale avond.

Deze keer met het duo **Anita en Ed**

Hun repertoire is voornamelijk Nederlands en Engelstalig.

Gratis entree. Aanvang: 20.00 uur.

Kerstviering

Traditiegetrouw gaan we ook dit jaar weer heerlijk dineren bij Restaurant Bouvigne op donderdag **19 december vanaf 17.00 uur**
U kunt zich hiervoor opgeven, vóór 18 november, door € 20,00 p.p. over te maken op ons bankrekeningnummer: NL06 RABO 0114 1804 90, t.n.v. KBO-afdeling Haagse Beemden. Onder vermelding van Bouvigne. Vrijwilligers en partners eten gratis, opgeven bij Tilly. Niet leden betalen €38,00

Senioren Expo

Dinsdag 14 januari gaan wij weer naar de Senioren Expo in Veldhoven.
Een beurs voor 50-plussers met de combinatie van een complete huishoudbeurs, een informatiemarkt en optredens van orkesten, koren en artiesten is al vele jaren een succes te noemen. **U kunt zich hiervoor opgeven voor 16 november door € 12.00 p.p. over te maken op het bankrekeningnummer: NL06 RABO 0114 1804 90 t.n.v. KBO-afdeling Haagse Beemden. Met vermelding van senioren EXPO.** Vrijwilligers en partners gaan gratis mee en kunnen zich opgeven bij Tilly.

Nieuwe toppers…..Ouderen Adviseurs

Vanaf 17 oktober 2024 is onze groep vrijwilligers uitgebreid met mevrouw Egidia Beverwijk en de heer Ad Oomen. Wij heten ze van harte welkom en feliciteren hen met het behaalde diploma VOA (Vrijwillige Ouderen Adviseur). Egidia en Ad zijn nu dus opgeleid om u te helpen bij het oplossen van een probleem of moeilijke situatie.
De Vrijwillige Ouderen Adviseus (VOA's) kunnen u adviseren, informeren, doorverwijzen of met u meedenken op het gebied van wonen, zorg, welzijn, veiligheid en vervoer. Ze kennen de sociale kaart van uw gemeente als geen ander. En het belangrijkste is misschien nog wel dat ze tijd voor u nemen, en ook zonder concrete vraag een luisterend oor hebben.

Egidia Beverwijk is 64 jaar en heeft een dochter en een zoon respectievelijk 33 en 31 jaar. Woont samen met haar nieuwe partner op de Heksendans te Breda. Voorheen werkzaam geweest bij een inkoopcombinatie (30 jaar) in verschillende administratieve functies. Hobby's zijn fietsen en daarnaast is Egidia zeer creatief in het maken van objecten uit verschillende materialen (stof, glas etc.).Egidia schrijft elke week haar belevenissen in een boek en zoekt er dan leuke plaatjes bij (*apart hoor en zeker leuk om terug te kijken.)*
Vrijwilligersfuncties: - Budgetcoach bij het Instituut INW. - Docent in budgetteren (Stichting Lift in je leven) - Het leiden van een "ADHD-café" in Breda. - Leidster bij Scouting (AKELA) en ze geeft nog les bij een hobbyclub.

Ad Oomen is 67 jaar en woont alleen; hij heeft een goede relatie met zijn ex en zij passen regelmatig samen op hun kleinkind Wies van 1 jaar. Twee mooie dochters van 33 en 31 jaar wonen ieder met hun gezin in Utrecht.
Ad is graag onder de mensen en hij houdt van variatie. Dat is ook wel te zien aan zijn werkverleden:
- Marketing medewerker bij Interpolis.
- Medewerker financiën en automatisering bij een groothandel.
- Enkele jaren eigen financieel bedrijf in deeltijd.
- De laatste jaren voorman bij "Werk Breda".

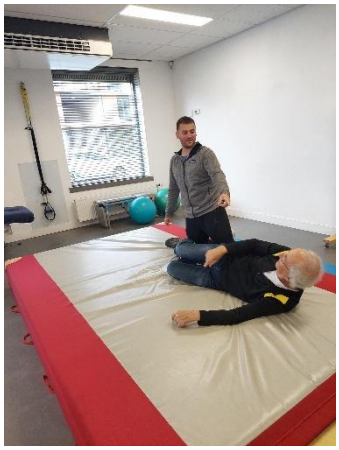
Vanaf 1 september is Ad met pensioen
Zijn vrije tijd besteed Ad graag aan atletiek, loopt afstanden t/m de marathon en was tot voor kort 10 jaar lang looptrainer bij AV Sprint.

Nieuwe leden
Op vrijdag 8 november, om 14.00 uur organiseren wij weer een middag voor nieuwe leden.
Onder het genot van een kopje koffie/thee, kunnen we dan met elkaar kennis maken.
Wij hopen u daar te ontmoeten.
Plaats: Centrum Heksenwiel, Heksenwiellaan 2

Valpreventie

In de NIEUWSBRIEF van afgelopen oktober verscheen al een artikel over gezond ouder worden en dat dit beter lukt kan, als je maar energiek en sociaal actief blijft. Voldoende bewegen en NIET VALLEN helpen daarbij. De gemeente Breda heeft 60-plussers uitgenodigd voor een beweegtest en vandaar uit zijn mensen deel gaan nemen aan de "**cursus valpreventie**". Wij dachten eerst "dat doen we wel even", maar we kwamen er al snel achter dat zo'n cursus meer inhoudt dan je vooraf denkt. De cursus bestaat uit 5 lessen met looptraining en 5 lessen met valpreventie om en om, onder begeleiding van fysiotherapeuten. In de oefenzaal leer je "bewuster" te lopen door beter en verder vooruit te kijken en je balans te oefenen. Na enkele lessen gaat het lopen op dit traject steeds beter en sneller.

Het "leren vallen" gebeurt op zachte matrassen. De begeleiders leren je de fijne kneepjes van hoe je moet vallen en wat je beslist niet moet doen. Ja zeggen wij als cursisten, maar als je op straat ergens struikelt en je valt dan heb je toch geen tijd om na te denken hoe je moet vallen. Toch is het zo, aldus de begeleiders, als je de oefeningen thuis regelmatig blijft herhalen gewoon op je eigen bed, merk je dat je toch wat voor hebt op anderen, omdat je gewoonweg beter uitkijkt waar en hoe je loopt en ongemerkt je toch de lessen "val breken" toepast. Zoals je ziet op de foto's zijn we heel serieus bezig en gelukkig krijgen we veel hulp en advies van de fysiotherapeuten. En het is ook heel gezellig om met elkaar te leren hoe je goed moet lopen en hoe je het beste kunt vallen zonder iets te breken. Ja beste mensen, we lachen ons soms een breuk bij het zien van ons gestuntel, maar bij het einde van de cursus valpreventie geldt voor ons het spreekwoord:



"wie-het-laatst-lacht-lacht-het-best-😊 (en breekt het minst....)". Doe dus mee en meld je aan.

www.valpreventiebreda.nl
Zet zich in voor de sportieve gezondheid van Bredase 60-plussers.
We willen vallen voorkomen en voldoende beweging stimuleren.
Dit doen we door middel van onze testdagen en aanvullende programma's op het gebied van valpreventie. En……

Echt lieve mensen, het valt best wel mee! **Jan en Helma Stultjens**

VriendenLoterij

Heeft u een of meerdere loten van de **VriendenLoterij** dan kunt u de ledenservice van de vriendenloterij bellen 088-020 1020. Via de keuze optie **5** krijgt u een medewerker aan de lijn, aan wie u kunt aangeven dat u de KBO-Haagse Beemden wilt koppelen aan uw lot of loten. De medewerker zal dan vragen naar een registratiecode.

De registratiecode voor onze afdeling is 21676. Er zijn geen kosten aan verbonden

Wij ontvangen dan ieder maand € 6,00 van uw lot, waarmee wij dan weer activiteiten kunnen organiseren

Oplossing van de woordzoeker uit de nieuwsbrief van oktober 2024.

OVEREENKOMEN

Winnaars van de woordzoeker:

Leny van Sprundel, Anneke de Waal, Corrie Jansen.

Winnaars van de Bingo getallen zijn:

1ste prijs; dhr. A. Broers na 26 trekkingen.2de prijs: dhr. van de Broek na 39 trekkingen.
3de prijs: dhr. Geert Wensink na 48 trekkingen.

Bingo van november 2024

Vul 5 getallen in van 1 t/m 50 en geef deze door aan Tilly.

Na 15 november worden de getallen gedraaid met een getallengenerator.
De eerste 3 deelnemers die alle getallen goed hebben krijgen een leuke prijs.
Ook de oplossing van de woordzoeker op deze pagina kunt u per e-mail doorgeven aan Tilly.
secretariaat@kbo-bredahaagsebeemden.nl of bellen naar 076-5412137.

WOORDZOEKER

aanspannen	drama	kleed	ruggespraak
aardsgezind	ergste	legitimiteit	sluiereffect
adjudant	extra	losmaken	snaar
afgunstig	geldbeheerder	ondanks	spaghetti
afstraffen	genie	ondeugend	vanavond
beraad	gerst	overtuiging	venijnig
berin	geurig	pagina	wedergeboorte
bitter	golfen	poldergemaal	wedloop
blokhut	harig	politiezaak	weefsel
bosbouw	hennep	profijt	wegrestaurant
boxcalf	hooghartig	puber	
Brugman	huisarts	rechtstreeks	
concept	kilometer	rondgaan	

S	K	N	A	D	N	O	R	U	G	G	E	S	P	R	A	A	K
R	L	N	E	F	L	O	G	N	I	G	I	U	T	R	E	V	O
B	E	H	U	I	S	A	R	T	S	A	B	I	T	T	E	R	R
L	E	C	G	W	E	T	S	G	R	E	E	C	R	P	G	K	E
O	D	B	H	E	E	N	R	B	R	T	E	O	W	O	I	R	D
K	V	E	N	T	U	G	E	A	I	F	O	E	A	L	N	A	R
H	A	R	I	G	S	R	R	M	F	B	E	A	O	D	IJ	N	E
U	N	A	F	D	I	T	I	E	E	F	N	M	G	E	N	I	E
T	A	A	Z	N	X	T	R	G	S	S	E	T	S	R	E	G	H
P	V	D	A	E	I	E	R	E	P	T	K	N	N	G	V	A	E
E	O	H	J	G	I	E	L	A	E	E	A	A	A	E	M	P	B
C	N	O	E	U	D	T	N	R	H	K	M	U	A	M	A	R	D
N	D	L	L	E	D	N	I	Z	E	G	S	D	R	A	A	O	L
O	M	S	W	D	E	A	O	L	U	B	O	X	C	A	L	F	E
C	H	E	N	N	E	P	N	R	O	E	L	O	R	L	N	IJ	G
B	O	S	B	O	U	W	B	T	S	P	A	G	H	E	T	T	I