

De SENIORENWIJZER



Informatieblad van de Seniorenvereniging Maart 2021 KBO Aarle-Rixtel

Van het bestuur

(Ton Schepers)

Het zijn gekke tijden waarin wij ons bevinden. Door het coronavirus staat de hele wereld op zijn kop. Wat ons nog te wachten staat? Ik weet het niet.

In kranten en in praatprogramma's op TV worden er al zoveel verschillende meningen verkondigd over hoe het verder gaat met het virus dat ik daar beter ook niet nog eens een mening naast moeten leggen.

De ene viroloog weet het nog beter dan de andere politicus. Zoals het nu gaat is het al verwarrend genoeg.

Als bestuur houden wij ons liever bezig met de vraag 'hoe verder met ons verenigingsleven'. Ook jullie zullen die vraag hebben. Een duidelijk antwoord hebben wij daar op dit moment niet op.

Vóór het coronatijdperk waren we gefocust op de lopende activiteiten voor onze leden. Toen het weer even kon organiseerden we wandel- en puzzeltochten.

En de beeldhouwers konden ook weer even aan de slag.

We dachten na over nieuwe mogelijkheden die het scoutinggebouw ons eventueel te bieden had. Het samen koken was een van die nieuwe activiteiten. Het bleef vanwege de crisis bij een geslaagde eerste keer.

Zodra activiteiten weer opgepakt kunnen worden gaan we dat zeker doen. We kunnen niet wachten.

Wanneer dat is, wie het weet mag het zeggen? We hebben op dit moment weinig te zeggen.

Dat merken we ook als de maandelijkse Seniorenwijzer met tekst moet worden gevuld. Geen verslagen en geen aankondigingen van activiteiten. Kortom geen nieuws. En dat is in dit geval geen goed nieuws.

De Seniorenwijzer en de website zijn de enige communicatiemiddelen waarop we als vereniging in deze tijd met elkaar in contact zijn.

Maar we hebben o zo weinig te melden.

Als bestuur zijn we daarom dringend op zoek naar copy. We doen een oproep aan u om eens een stukje te schrijven. Verderop in deze Seniorenwijzer komen we daar nog eens met enkele ideeën op terug.

Als bestuur doen we ons best om maandelijks een Seniorenwijzer uit te brengen. Zonder uw hulp wordt dat steeds lastiger.

Online oplichting

Internetoplichters gaan steeds geraffineerder te werk waardoor ze jaarlijks veel slachtoffers maken. Naast de inmiddels bekende phishingmails proberen criminelen ook via valse WhatsApp berichten, sms'jes en telefoontjes geld van mensen te ontfutselen. Een van de tegenwoordig veel gebruikte oplichtingsvormen is.

Spoofing: ze doen alsof ze iemand anders zijn

Met spoofing doen criminelen net alsof ze iemand anders zijn. Door slimme trucjes kunnen criminelen hun telefoonnummer of de afzender van een sms er anders uit laten zien. Zo lijkt het voor de ontvanger net alsof een sms, WhatsApp-bericht of telefoongesprek van bijvoorbeeld een bank komt.

Controleer altijd eerst of het bericht wel echt is. Krijg je een telefoontje van iemand die zegt van een klantenservice te zijn? Geef dan nooit je gegevens af en doe geen overboekingen. Stel vragen, wees kritisch en hang de telefoon op als je het niet vertrouwt. Een bank zal **nooit** of te nimmer op welke manier dan ook je inloggegevens of pincode vragen.

Zorg dat je slimmer bent dan de criminelen die je inlog- en betaalgegevens proberen te bemachtigen? Houd je aan de regels en maak het de crimineel moeilijk.

1. Houd al je beveiligingscodes geheim.
2. Laat een ander nooit je betaalpas gebruiken.
3. Zorg voor een goede beveiliging van je smartphone, tablet en laptop.
4. Controleer regelmatig je bankrekening.
5. Meld incidenten bij de bank

Blijf alert en laat je niet oplichten!



JAARVERGADERING

(John Pezie, secr.)

Beste leden,

Door alle coronabeperkingen was en is het nog steeds niet toegestaan om een jaarvergadering te houden. Als bestuur houden we wel in de gaten welke zaken formeel geregeld moeten worden en doen dat dan ook.

We hopen dat de coronadruk in de loop van dit jaar verminderd, waardoor we misschien eind 2021 toch een jaarvergadering kunnen houden.

We houden jullie op de hoogte.

Lief en Leed Commissie

(John Pezie)

Graag vragen wij uw aandacht voor onze Lief en Leed commissie.

Deze commissie wordt gevormd door Mia Rooijackers en Jo Zomers en is bedoeld om zieken een attentie te bezorgen.

Daarom vindt u in de Seniorenwijzer onder “Diverse gegevens en mailadressen” ook “Ziekmeldingen”. Het is de bedoeling dat Mia Rooijackers wordt geïnformeerd als iemand ziek is of moet worden opgenomen. Jo Zomers maakt de wenskaarten.

Vaak is het bij ons niet bekend dat er iemand voor deze attentie in aanmerking komt, daarom bij deze het verzoek om Mia in te lichten als iemand uit uw omgeving, die lid is, dit overkomt.

Overlijdensmeldingen kunnen via de groepsmail aan de leden bekendgemaakt worden. Dit gebeurt alleen als er een overlijdenskaart naar het secretariaat (John Pezie) wordt gestuurd. Hij zorgt dan dat de kaart wordt ingescand en via de groepsmail van Bea van den Berk wordt verspreid.

Mia Rooijackers zorgt ook voor een condoleancekaart namens de KBO.

Wie heeft er inspiratie voor een artikel in onze Seniorenwijzer?

(De redactie)

Zoals jullie vast hebben opgemerkt, is onze Seniorenwijzer in deze coronatijd wel heel erg dun.

Helaas kunnen er nog steeds geen KBO-activiteiten plaatsvinden en hebben we dus ook geen verslagjes of aankondigingen van museumbezoeken, wandelingen (lang of kort), reisjes, fietstochten en/of andere evenementen.

Daarom ons verzoek om jullie bijdrage.

Misschien heb je een leuke hobby waar je iets over wilt vertellen, een mooi boek wat je gelezen hebt, heb je gezellige dingen meegemaakt met (klein)kinderen, goede ideeën voor het doorbrengen van vrije tijd nu de mogelijkheden op allerlei gebied beperkt zijn; kortom al je ideeën en artikelen zijn welkom. Je kopij kun je sturen naar:

swkbo.aarle.rixtel@gmail.com of inleveren bij Maria Hagelaar, Klavier 4.

Wij hopen met jullie bijdrage onze Seniorenwijzer wat aantrekkelijker en interessanter te maken en rekenen op een “berg” inzendingen.

Lekker, makkelijk en smaakvol

(Peter Groenendaal)

Ik wil jullie graag inspireren voor het bereiden van eenvoudige en smakelijke gerechten.

Ik heb mijn gerecht gebaseerd op een tomatensaus in combinatie met pasta, in dit geval gaat mijn voorkeur uit naar spaghetti. De saus kan ook met andere pasta's worden gegeten, bv tagliatelle.

Verse pasta(spaghetti) met tomaten – ansjovissaus met komkommer

Ingrediënten voor 2 personen:

4-5 trostomaten (afhankelijk van de grootte)

1 blikje ansjovis in olijfolie

250 gr verse pasta (spaghetti)

1 komkommer

Bereidingswijze:

-Snij het vel van de tomaten met een scherp of gekarteld mes (broodmes) in 2 cirkels rondom door. De tomaat blijft nog heel.

- Verwarm een steelpannetje met water, als het water kookt dompel de tomaten een voor een in het kokend water. Als het velletje los laat, prik de tomaat er dan met een vork uit en leg hem op een snijplank. Laat de tomaten even afkoelen en trek de velletjes eraf.

Snij de tomaten in kwarten en haal de harde kernen eruit. De pitjes kan je ook verwijderen of samen met de tomaten in de saus verwerken. De kwarten snij je in kleine stukjes en doe ze in een kom.

- Maak het blikje vis open en haal met een vork de filets eruit en laat deze even uitlekken boven het blikje, die overgebleven olie heb je straks nog nodig voor de pasta.

- Zet een koekenpan op een laag vuur en leg de filets erin. Na enkele minuten worden de filets zacht en maak je ze met een vork fijn. Voeg de tomatenstukjes erbij en laat de saus op een matig vuur gaar worden. Af en toe even met een vork even de tomatenstukjes, die nog aanwezig zijn even prakken en de saus roeren zodat de vis vermengd wordt in de saus. Als de saus gaar is pan van het vuur halen.

- Als de saus op het vuur staat, schil je de komkommer en snij, rasp of schaaf de komkommer en meng er wat mayonaise door, eventueel ook wat gesnipperde bieslook.

-Verwarm water in een pan en breng aan de kook (liefst een pasta-pan dat is makkelijk met afgieten van de pasta). Als het water kookt doe je de spaghetti in het kokend water, haal met een vork de pasta uit elkaar. Breng weer aan de kook en kook de pasta het aantal minuten wat op verpakking vermeld staat en giet af. Als je wilt kunt je ook droge spaghetti gebruiken, maar daar gelden andere kooktijden voor). Doe de uitgelekte olijfolie door de pasta en roer door, zo voorkom je dat de pasta gaat kleven.

- schep de afgegoten spaghetti op het bord en schep er wat saus over.

Als je alleen bent kun je iemand uitnodigen, lukt dat niet dan bewaar je de helft in de koelkast en bakt het de volgende keer op. Ook verrukkelijk! Maar er gaat niets boven vers.

Heeft iemand ook een makkelijk en smaalvol recept mail of stuur het naar mij, dan vermelden we die in de volgende Seniorenwijzer. Mail: pgroenendaal@upcmail.nl of Koudemaas 16, Aarle-Rixtel.



Eet smakelijk!

Dorpsondersteuning

(Nicky v.d. Ven)

Zoals we ondertussen allemaal ervaren hebben maakt het coronavirus het moeilijk om met anderen in contact te komen. De dorpsondersteuners van LEVLaarbeek weten als geen ander hoe belangrijk het is om met de buurt in contact te blijven.



Daarom hebben ze besloten om de wijken in te gaan om te zien en horen wat er speelt en om – coronaproof – een praatje te maken met inwoners. Wil je ook in contact komen met de dorpsondersteuner? Of wil je misschien (1-op-1) een rondje mee lopen door de wijk? Neem dan even contact op met onze dorpsondersteuner Nicky van de Ven via 06 55370099

of nicky.vandeven@levgroep.nl

Blijf bewegen samen met Laarbeek actief!

(Nicky v.d. Ven, dorpsondersteuner)

Laarbeek actief heeft in deze tijd natuurlijk niet stil gezeten. De beweegtuinen mogen niet doo gaan, maar dat betekent niet dat ze niets meer kunnen en mogen doen. Het eindresultaat zijn 6 beweegvideo's die je vanuit huis mee kunt doen gewoon in de woonkamer voor de televisie. De filmpjes worden uitgezonden op Kontakt tv en zijn terug te kijken op Youtube onder de naam: "Laarbeek in beweging".

Wil je meer informatie over wat Laarbeek actief nog meer doet in deze tijd? Bekijk dan de site www.laarbeekactief.nl. Daar vind je ook de filmpjes op onder het kopje sportaanbod!



DAGENLIJKS TE ZIEN!

Laarbeek Beweegt

Op Kontakt TV.



**Uitzendtijden
"Laarbeek Beweegt"
op Kontakt TV.**

Maandag: 00:05, 06:05, 12:05 en 18:05 uur.
Dinsdag: 05:05, 11:05, 17:05 en 23:05 uur.
Woensdag: 04:05, 10:05, 16:05 en 22:05 uur.
Donderdag: 03:05, 09:05, 15:05 en 21:05 uur.
Vrijdag: 02:05, 08:05, 14:05 en 20:05 uur.
Zaterdag: 01:05, 07:05, 13:05 en 19:05 uur.
Zondag: 00:05, 06:05, 12:05 en 18:05 uur.

Gezocht; vrijwilliger met een aanhanger

(Nicky v.d. Ven, dorpsondersteuner)

Regelmatig krijgt LEV Laarbeek de vraag van inwoners of er een vrijwilliger beschikbaar is die kan helpen met het wegbrengen van grof afval.

Op dit moment hebben wij zo'n fijne vrijwilliger, die met zijn eigen auto met aanhanger grofvuil naar de milieustraat brengt.

Het zou fijn zijn als we meerdere mannen of vrouwen hebben die dit willen doen.

Kun jij ons, en vooral de mensen die hier hulp bij nodig bij hebben, daar mee helpen?

Neem dan even contact op met dorpsondersteuner Nicky van de Ven via 06 55370099 of

nicky.vandeven@levgroep.nl.



Creatief? Laat uw werk zien op de Ons Zomerfair in Brabant!

(KBO Brabant)

Er weer lekker op uit, wat hebben we daar zin in!

In de hoop dat we het coronavirus tegen die tijd onder controle hebben, wil KBO-Brabant een Ons Zomerfair organiseren aan het einde van de zomer.

Er zijn verrassend veel ambachtelijke talenten in onze Afdelingen.

Na zo'n lang isolement willen we er een echt feestje van maken: op een mooi landgoed met eten en drinken, muziek, gezelligheid, veel standhouders én bezoekers, ergens centraal in Brabant.

Wilt u uw werk voor een groter publiek exposeren - en wellicht verkopen? Meld u dan aan voor een kraampje via de website: www.kbo-brabant.nl/zomerfair/

Indien u wel creatief bent, maar zich niet digitaal kunt aanmelden, bel dan naar Jacquélien Cuppers (073) 644 40 66.

Bij voldoende deelname en natúúrlijk als het veilig kan, organiseert KBO-Brabant een inspirerende Ons Zomerfair.

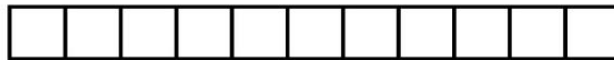
U verplicht zich nog tot niets, er wordt overleg gepleegd met allen die zich hebben aangemeld.

Doe mee!

Puzzel



© www.puzzelpro.nl



De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

AFSTOPPEN	JARIG	STAAR
ATOOM	JEUKEN	TAALFOUT
BARITON	KAKEN	TIKKEN
BESJE	KNOTTEN	TOVERFLUIT
DUIKLESSEN	KRAAMFEEST	TURNER
EERSTELAS	MEELZAK	ULAAN
FLANK	MOTIE	VADEM
GEWAAD	NAGELVAST	VEDEL
GIEREN	ORARTS	VOGELNEST
GODEN	PERRON	VUREN
HALSTER	RONDON	WAAIERPALM
HANEKAM	SCENE	WEGENATLAS
HANGMAP	SCHUIFMAAT	ZEVEN
HAREM	SNEEUWEN	ZWEEFTREIN

Tips om plezierig oud te worden

Blijf bewegen

Blijf zoveel mogelijk bewegen. Als u wat ouder bent en weinig beweegt, worden uw spieren al snel minder sterk, sneller dan bij jongeren die weinig bewegen. Spieren die bewegen blijven sterk. Bewegen is ook belangrijk voor een goede bloedcirculatie, voor uw uithoudingsvermogen en voor een goed slaapritme. Dus wandel en fiets, doe zelf de boodschappen, neem als het kan de trap in plaats van de lift. Als u sport, blijft u dat dan vooral doen.

Slaap genoeg

Heeft u slaapproblemen? Slaapt u bijvoorbeeld lichter en korter? U bent niet de enige. Het is normaal dat uw slaappatroon verandert als u ouder wordt. Soms kan het lijken alsof u de hele nacht niet slaapt. Het gevolg is dat u overdag erg moe bent en nergens toe komt. Dat kan gezondheidsklachten tot gevolg hebben.

Geniet van de kleine dingen

Geniet zoveel mogelijk en niet alleen van grote dingen. U kunt van het eten genieten, van een plant die mooi bloeit, van muziek waar u graag naar luistert, van een favoriete serie op tv, van een wandeling of een tochtje op het water. Genieten helpt ook tegen teveel stresshormonen. Dus geniet met volle teugen.

Lach

Lachen is gezond. Het beperkt de aanmaak van stresshormonen, kan de bloeddruk verlagen en is goed voor het hart. Probeer dus veel te lachen en plezier in het leven te hebben.



DIVERSE GEGEVENS EN MAILADRESSEN

- **Voorzitter:** Ton Schepers, Broekelingstraat 22, 5735HC Aarle-Rixtel. Tel.0492-382388.
- **Secretariaat:** John Pezie, Phaffstraat 19, 5735 CM Aarle-Rixtel, tel. 0492-382239, e-mail: john.pezie@gmail.com
- **Penningmeester:** Peter Groenendaal, Koudemaas 16, 5735 CW Aarle-Rixtel. tel.: 0492-382156. e-mail: pgroenendaal@upcmail.nl
- **Bestuurslid:** Maria Hagelaar-van Griensven, Het Klavier 4, 5735BK Aarle-Rixtel. tel. 0492-383293
- **Bestuurslid:** Bea van den Berk, Koude Maas 20, 5735CW Aarle-Rixtel. Tel. 0492-383673
- **Bestuurslid:** Jacobine Wouters-van den Elsen, Broekelingstraat 18, 5735HC Aarle-Rixtel tel.0492-382269
- **Redactie Seniorenwijzer:** Maria Hagelaar-van Griensven
- **Inleveren kopij:** het Klavier 4 of per mail: swkbo.aarle.rixtel@gmail.com (denk aan de punten)
- **Website:** www.kbo-aarle-rixtel.nl Contactpersonen Angela Willemsen, e-mail: willemhuf@gmail.com en Els van Wetten, e-mail: elswetten@gmail.com
- **Beheer- en agenda Blokhut en KBO ruimte 'De Dreef':** John Pezie tel. 0492-382239.
- **Bankrekening:** Rabobank Aarle-Rixtel, rekening nummer NL22 RABO 0101 4119 95 t.n.v. Seniorenvereniging KBO Aarle-Rixtel.
- **Ziekmeldingen:** Mia Rooijackers, Het Patronaat 1, 5735 DZ Aarle-Rixtel, tel.: 0492- 381702.
- **Rijvaardigheidskursus voor scootmobielen:** Meld je aan bij SSL. Stuur een mail naar info@scootmobieelpark.nl of bel naar het secretariaat 0492-382947.
- **Belastinginvalservice:** Henk van Zundert, Blauwe Schutplein 17, 0492-383448 henkvzun@gmail.com

Ledenmutaties van 16 januari t/m 15 februari

Opzeggingen:

De heer en Mevr. Heijl	Aarle-Rixtel
De heer H. van Eyck	Aarle-Rixtel
Mevr. H. Kop-Visser	Aarle-Rixtel

Overleden

Mevr. H. van Lun-Verstappen	Aarle-Rixtel
De heer J. Verschuuren	Aarle-Rixtel

LEDENADMINISTRATIE

Opgave nieuwe leden, adreswijzigingen en wijziging e-mailadres bij de ledenadministratie:

Niecky van den Berkmortel-van Hoof, telefoon: 0637471685

Mailadres: nieckyvdb@gmail.com. De contributie voor 2020 bedraagt € 21,50

Voor nieuwe leden na 1 juli is de contributie € 10,75. Opzegging lidmaatschap: schriftelijk vóór 1 december 2020.

Inleveren van kopij voor seniorenwijzer van april voor 15 maart
--

VASTE ACTIVITEITEN

I.v.m. corona zijn de meeste activiteiten gestopt. Voor informatie s.v.p. de betreffende contactpersoon bellen.

Maandag	Vanaf	Locatie	Contactpersoon	Tel.nr.
Computerinloop	13.30	De Dreef	Rinus Nooijen	386116
Hulp en advies voor pc, tablet, laptop en telefoon.e-mail:kbolokaal1@gmail.com				
Gymnastiek	13.30	De Dreef	Tonnie Verleisdonk	382073
Koersballen	14.00	De Dreef	Mieke v.Dommelen Jo Zomers	382387 383407
Dinsdag				
Bridgecursus (okt/febr)	09.30	Blokhut	Toon Relou	386133
Fietsen (vanaf maart)	13.30	Kapel	Jan Janssen	381775
Yoga	13.30	De Dreef	Nelly Sanders	523391
KCK 1 ^e dinsdag /mnd vlgs	afspraak	Blokhut	Huub Giesen	381703
Beeldhouwen (v.a.maart)	09.30	Blokhut	Thea Faust	382463
Woensdag				
Biljarten	09.30	De Dreef	Toon Relou	386133
Prijskaarten	13.30	Blokhut	Frans Verschuuren	536919
Niet in juli/aug				
Quilten	13.30	De Dreef	Franca Moors	06-20157113
Even weken sept t/m april				
Excursies	13.30	Pastorie	Tonnie Gijsbers	382412
Woensdagmiddagen volgens jaarplan (zie seniorenwijzer)				
Donderdag				
Yoga	09.00	De Dreef	Jacqueline Sterken	06-31508953
Wandelen (8km)	09.30	Kerkplein	Henk van Beek	381851
1^e Donderdag v.d. maand				
Wandelen (16 km)	09.15	Kerkplein	Willem Hendriks Pieter v. Doorn	382188 382210
3^e donderdag van de maand				
Inloop/handwerken	09.30	De Dreef	Nellie Schepers	382528
Kienen	14.00	Blokhut	Mieke v. Dommelen	382387
1^e en 3^e donderdag van de maand				
Vrijdag				
Biljarten	09.30	De Dreef	Toon Relou	386133
Schilderen/tekenen	09.30	Blokhut	Anne v.d. Ven	06-51181721
Vrijdagmorgen in de even weken				
Computerhulp alleen op	afspraak		Rinus Nooijen	386116
Hulp en advies voor pc, tablet, laptop en telefoon.e-mail:kbolokaal1@gmail.com				