



**Senioren-
vereniging**

Baarle-Nassau

aangesloten bij KBO-Brabant

NIEUWSBRIEF oktober 2022

Nummer 81

Redactie: Dagelijks Bestuur

E-mail: secretaris@seniorenbn.nl

Telefoon: 06-44125954

Samen uit Dineren bij Eethuis Lambik

Samen uit Dineren op 12 en 13 oktober jongstleden was weer een succes.

Wij hadden 111 inschrijvingen maar helaas hadden we 4 afmeldingen door Corona. Wij wensen hun dan ook een spoedig herstel.



Reeds vóór half zes kwamen er gasten binnen om zeker te zijn dat ze een goeie plaats in het restaurant hadden. Eigenaar Ronald, Jan, de kok, en zijn dames zorgen voor een heerlijk diner en een perfecte bediening. Wij hadden de keuze uit 2 soepen, kippenragout of heekfilet, en niet te vergeten als afsluiter een lekkere crème brûlée of chocolademousse.

Ook mochten wij senioren uit Ulicoten verwelkomen. Er heerste een gezellige sfeer.



Wil je het volgende Samen uit Dineren niet missen? Kijk uit naar onze nieuwsbrief van november. Wij vonden het gezellig dat jullie er waren.

Alice Inez en Lia

KLUSSENDIENST bewijst zijn bestaansrecht

Sinds augustus 2016 hebben we een hulp- en klussendienst voor al onze leden, en ook de leden van KBO Ulicoten en Zonnebloem Baarle kunnen en mogen een beroep doen op deze dienst. Maar ook mensen die door een handicap of chronische ziekte niet in staat zijn om kleine klusjes af te werken, kunnen een beroep doen op onze klussendienst.

We hebben momenteel vijf vrijwilligers en een coördinator die hen aanstuurt. Ze zijn bereid te helpen met het opheffen van ongemakken en onveilige situaties in en om het huis en waarvoor je een commercieel bedrijf niet kunt laten komen. Het moet gaan om werkzaamheden die doorgaans met enig technisch inzicht en bescheiden middelen in een korte tijd gedaan kunnen worden. Bijvoorbeeld: het plaatsen van beugels op toilet of badkamer, het plaatsen van rookmelder en koolmonoxidemelder, gootsteen onstoppen, lekkende kraan verhelpen, een trapleuning vastzetten, sloten vernieuwen et cetera.



Je betaalt daarvoor aan de klusser. De prijs is bijzonder laag, namelijk 5 euro per uur plus eventueel een autokostenvergoeding van 30 eurocent per kilometer en een vergoeding van de eventueel gebruikte materialen. In principe wordt de geboden hulp beperkt tot maximaal 2 uren aangevraagde klus. Tuinonderhoud en saus/schilder klussen zitten niet in ons pakket. Het afgelopen jaar 2020/2021 hebben onze vrijwilligers ruim 25 keer hun diensten aangeboden bij aanvragers. Jammer genoeg hebben wij niet alle aanvragers ten dienste kunnen zijn want ook wij moesten voorzichtig zijn gezien de leeftijden van de vrijwilligers in verband met corona.



Mocht je ook een beroep willen doen op de klussendienst of heb je een vraag over deze dienst kun je altijd de coördinator Henk Gulickx bellen of mailen, tel. 013 507 8335, e-mail: hg_ag@kpnmail.nl. Denk je: ik zou dit vrijwilligerswerk ook wel eens willen en kunnen doen voor mijn medemens? Wij zijn nog op zoek naar vrijwilligers die enigszins verstand of kennis hebben van elektriciteit, sanitair, timmerwerk of gewoon heel handig zijn. Bel of mail gerust even.

Namens de klussendienst: Henk Gulickx

Rabo ClubSupport

Op 12 oktober jongstleden kwam vanuit de Rabo-bank mevrouw Eefje Hendrickx ons een document overhandigen met daarop het bedrag dat de leden van onze Seniorenvereniging samen hebben gedoneerd via Rabo ClubSupport.

Het bedrag van € 550,58 is in dank aanvaard. Zie op de foto Eefje Hendrickx en onze penningmeester Jos Klaasen.

Wij danken alle leden die voor onze vereniging hebben gestemd.



PC inloopochtenden

We zijn alweer een paar keer bijeengewees met de inloopochtend voor tablet, iPhone en laptop. Nog steeds leren mensen bij of wordt er het een en ander opgefrist. Ook is het fijn om 1 op 1 het probleem aan te kaarten waar men mee zit.

We doen nog steeds de inloopochtenden, net zo lang als er vraag naar is. Dit is telkens de tweede dinsdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur.

We hebben een aantal instructeurs die je van dienst kunnen zijn. Wel graag van tevoren opgeven omdat we maximaal 2 cursisten op 1 instructeur willen zetten.

Dan kan de instructeur voldoende aandacht besteden aan de cursist.

Er zijn geen kosten aan verbonden, alleen de koffie mag worden betaald. Zijn er op een dag te veel cursisten dan wordt op basis van opgave, doorgeschoven naar de volgende inloopdag.



De volgende dinsdagen zijn er inloop ochtenden:

In 2022: 11 oktober, 8 november en 13 december.

In 2023: 10 januari, 14 februari. Bij voldoende belangstelling ook 14 maart, 11 april en 9 mei.

Telkens van 10.00 uur tot 12.00 uur in de La Sallezaal.

Opgeven bij A. Laurijssen, Korenbloemstraat 16 Baarle-Nassau, tel. 013-5078525 of via email ad.laurijssen1@kpnmail.nl.

Veilig fietsen

In de vorige nieuwsbrief hebben we het fietsen onder jullie aandacht gebracht. Via een van onze leden ontvingen we onderstaand artikel, die we graag plaatsen.

Een pleidooi voor gebruik van een fietshelm

Een fietshelm is nog niet ingeburgerd in het straatbeeld bij gebruikers van een e-bike. Maar in mijn werk als fysiotherapeut in de revalidatie zie ik steeds meer patiënten langskomen, die achteraf er graag een op hadden willen hebben, toen zij ten val kwamen. Een val, in veel gevallen niet eens veroorzaakt door henzelf. Zij liggen na een ziekenhuisopname ten gevolge van een fietsongeval, soms nog weken in het revalidatiecentrum om hun leven weer op de rails te krijgen. De botbreuken en schaafwonden zijn pijnlijk, herstellen snel, maar de gevolgen in de hersenen zijn erg ingrijpend op hun eigen leven, maar ook op dat van hun naasten.

In 2021 zijn bijna 50.000 fietsslachtoffers met ernstig letsel op de Spoed Eisende Hulp terechtgekomen. Ruim 11.000 daarvan hebben hersenletsel opgelopen. Hoe harder je door het verkeer rijdt, hoe groter de kans is dat er een ongeluk gebeurt. En hoe ouder je wordt, hoe minder goed je reactievermogen is, wat ook de kans tot ongelukken vergroot.

Naast de lichamelijke gevolgen van een fietsongeluk leidt het ook nogal eens tot hersenletsel. Dit resulteert vaak in ernstige onzichtbare klachten die lastiger vast te stellen zijn, maar die door patiënten over het algemeen als meest ingrijpend worden ervaren.



Lies geeft het voorbeeld

Die onzichtbare klachten zijn bijvoorbeeld concentratiestoornissen, overgevoeligheid voor prikkels/overprikkeling, geheugenstoornissen, moeite met planning en uitvoering, initiatief nemen, constante vermoeidheid (door overprikkeling). Deze gevolgen hebben een negatieve impact op zowel het sociale- als het werkende leven.

Er is echter ook een tegengeluid voor het dragen van een helm. Sommige onderzoekers stellen dat de positieve effecten van fietshelmen deels teniet worden gedaan doordat fietsers hun gedrag aanpassen. Fietsers met een fietshelm zouden zich veiliger voelen, en daarom riskanter fietsgedrag vertonen. Het omgekeerde effect wordt ook gevonden, namelijk dat helmgebruik geassocieerd wordt met veiliger fietsgedrag. Het is niet duidelijk of fietsers zich veiliger gedragen vanwege de helm of, waarschijnlijker, dat de fietsers die zich sowieso al veiliger gedragen, vaker een helm gebruiken. Uit systematische analyses van de literatuur blijkt dat het empirisch bewijs voor gedragsaanpassing van fietsers door (verplicht) helmgebruik niet eenduidig is. Het blijft dus belangrijk dat je goed oplet in het verkeer en zeker ook als je in groepen fietst, om ongevallen te voorkomen. Een helm beschermt je niet tegen een ongeval, slecht tegen een paar zeer nadelige gevolgen.

Kortom, zet die helm nu maar op en maak de kans op (ernstig) hersenletsel, na een fietsongeval, zo klein mogelijk. Ik wens allen nog vele veilige fietskilometers!!

(Liesbeth Nieuwenburg – van Tilborg, fysiotherapeut)

Hulp bij aanvraag energietoeslag

Inwoners met een laag inkomen kunnen eenmalig digitaal een energietoeslag aanvragen.

Wat is een laag inkomen?

Een laag inkomen is niet hoger dan 120% van de toepasselijke bijstandsnorm. Hieronder kun je zien welk bedrag dat is in jouw situatie (deze bedragen zijn dus al 120% van de bijstandsnorm):

- Voor een alleenstaande (ouder) van 21 jaar of ouder tot de pensioengerechtigde leeftijd is dit € 1.256,08 netto per maand exclusief vakantiegeld.
- Voor een echtpaar/samenwonende van beiden van 21 jaar of ouder tot de pensioengerechtigde leeftijd is dit € 1.794,40 netto per maand exclusief vakantiegeld.
- Voor een alleenstaande vanaf de pensioengerechtigde leeftijd is dit € 1.397,27 netto per maand exclusief vakantiegeld.
- Voor een echtpaar/samenwonende beiden pensioengerechtigd, is dit € 1.892,81 netto per maand exclusief vakantiegeld.



Denk je hiervoor in aanmerking te komen maar heb je dit nog niet aangevraagd? Het aanvragen kan tot 1 januari 2023.

Als je het lastig vindt om dit zelf te doen en hierbij hulp nodig hebt, onze belastinginvulhulpers zijn bereid je daarbij te helpen.

Neem daarvoor contact op met een van de belastinginvulhulpers:
Joke Laurijssen, 013-3078525, e-mail joke.laurijssen@kpnmail.nl,
Ad Brouwers, 013-5079799, e-mail acmbrouwers1@kpnmail.nl of
Jos Klaasen, 06-38496342, e-mail jos.klaasen10@gmail.com.

JUMBO actie: Spek de kas van je vereniging of school

De actie van Jumbo Baarle-Nassau is inmiddels al gestart en duurt nog tot en met zondag 4 december 2022.

Lukt het je om de voucher te verzilveren via de scanzuil in de winkel of online? Als je het moeilijk vindt en het graag uit handen geeft: bewaar je vouchers en stop ze in de brievenbus van:

- Lies van Moorsel, Generaal Maczeklaan 2^e in Baarle-Nassau of
- Jos Klaasen, Kapelstraat 26 in Baarle-Nassau.

Zij helpen graag. De opbrengst komt ten goede van alle leden van de Seniorenvereniging.



En voordat we het beseffen is het al weer —————>

En we zijn blij dat we dat met jullie kunnen gaan vieren dit jaar.

De **Kerstviering** met diner staat gepland voor **vrijdag 16 december vanaf 13.00 uur in Restaurant Den Engel**. In de nieuwsbrief van november meer hierover maar je kunt je alvast opgeven door overmaking van € 25,-- per persoon op rekening NL48 RABO 0103 8906 53 van de Seniorenvereniging met vermelding van Kerstdiner en de namen van de deelnemers.



Line Dance



En in deze nieuwsbrief belichten we de line dance. De groep komt elke woensdagochtend bijeen om gezellig samen te dansen.

Wat is line dance?

Line dance is een dansvorm die oorspronkelijk uit Amerika komt. Bij line dance worden en in lijnen/rijen gedanst, zo wordt het één geheel. Ook worden dezelfde bewegingen op dezelfde maat gedanst. In het begin werd line dance alleen op countrymuziek gedanst maar tegenwoordig worden ook andere stijlen beoefend, zoals salsa en Ierse muziek.

Bij onze vereniging wordt de line dance al vele jaren geleid door Fientje Peeters muzikaal ondersteund door haar echtgenoot Jan Haneveer.

En ze doet dat zichtbaar met plezier. Vanaf half 10 gaat ze aan de slag met een klein groepje nieuwelingen, die nog wegwijz gemaakt moet worden in de vele verschillende danspassen. Om 10 uur komt de rest van de ploeg, in totaal zijn het momenteel 22 dames die enthousiast genieten van het dansen. Tussendoor wordt er gezamenlijk koffie of thee gedronken, het is een gezellige boel. De line dance eindigt om 11 uur.



Wil je ook eens een keertje meedansen? Kom gerust eens kijken. Of informeer bij een van de coördinatoren: Bernadette van Wingerden, tel. 013 5073704 of Jeanne Bayens, tel. 06 20873304. Ook te bereiken via e-mail: linedance@seniorenbn.nl.

Onze Puzzel

De oplossing van onze septemberpuzzel was BROEDSEIZOEN.

De winnaars zijn José Jacobs, Lies van Moorsel en Kees Timmermans. Van harte gefeliciteerd.

En wil jij ook kans maken op een Enclave bon van € 10,--? Stuur dan de oplossing van onderstaande puzzel uiterlijk 2 november aanstaande door naar Lia Vandoninck: per e-mail Lia-Vandoninck@telenet.be of telefonisch 06-51362470.

Graag met vermelding van naam mét adres. Veel plezier met het oplossen van de puzzel.

hijs- toestel	▼	friet	▼	echt- genoot	▼	gras- viakte	▼	ver- pleegster	8
reisgoed		plak- middel						een zekere	
5		▼				manne- lijk dier	▶	▼	
voor- zetsel	▶			schijnsel	▶	2			
grote vloot				roofdier					
▶			7	▼		een weinig	▶		
zoals		tot afscheid	▶		meester	▶		deel v.d. voet	
		kaarten- boek			scheeps- touw			▼	
▶		▼	soortelijk gewicht	▶	▼	Euro- peaan	▶		
			wiel			kier			
betrek- king	telegraaf restant	▶		lof betuigen	▶				deel v.e. schip
	rekband			breek- baar					▼
10	▼			▼			vogel	▶	
▶							walgvogel		
berg- plaats	▶			9	lusthof	▶	4		
onlangs									
▶			hoge berg		vertaler	▶			
					Schotse rok	▼			
dieren- verblijf		woon- schip	▶			gemeen		kelner	
		slot- woord				▼		▼	
▶		3		olifants- been	▶				
				paling					
soort antilope	▶			▼			vogel- product	1	voor- zetsel
tover- godin									▼
▶			sportman	▶					
aard- vrucht	▶			6	vorsten- titel	▶			

©www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----