



Senioren-  
vereniging

**Baarle-Nassau**

*aangesloten bij KBO-Brabant*

## NIEUWSBRIEF februari 2023 Nummer 85

Redactie: Dagelijks Bestuur

E-mail: [secretaris@seniorenbn.nl](mailto:secretaris@seniorenbn.nl)

Telefoon: 06-44125954

### Fittesten op 11 februari

De gemeente had, in samenwerking met onze Seniorenvereniging, aan alle inwoners in Baarle-Nassau tussen de 60 en 80 jaar een uitnodiging gestuurd om deel te nemen aan een serie fittesten. Los daarvan hebben wij onze leden uit Baarle-Hertog en de verschillende parken een uitnodiging verstrekt. Op zaterdag 11 februari hebben we 65 senioren mogen ontvangen in onze De la Sallezaal. Er werd actief aan de fittesten deelgenomen. Testen betroffen 2 minuten wandeltest en er werden evenwicht, reactievermogen en handkracht gemeten, en ook een zitten-staan test. Alle testen werden al dan niet fanatiek uitgeoefend. Een aangename manier om te zien in hoeverre je fit bent.



Tot slot vond er een gesprek plaats met een van de sportcoaches die je konden adviseren over het behaalde resultaat en je zo mogelijk verwijzen naar activiteiten die je fitheid kunnen bevorderen.



### Rik- en Jokertoernooi

Op woensdag 15 februari jongstleden is de vierde sessie rik- en jokertoernooi begonnen. Na Alphen, Chaam en Ulicoten vindt dit toernooi nu bij onze Seniorenvereniging plaats. 59 deelnemers zijn sportief begonnen aan deze laatste serie kaartmiddagen en daarbij zijn er velen die ook in de andere plaatsen hebben gespeeld.

Maar je kunt ook zo maar een keertje voor de gezelligheid mee rikken of jokeren. In maart staan nog gepland de woensdagen 1, 8, 15 en 22 maart. De middagen beginnen om 13.30 uur, De la Sallezaal is open vanaf 13.00 uur. De kosten voor deelname zijn € 2,50 per persoon per speelmiddag.

Er zijn dagprijzen, locatieprijzen en uiteraard wordt diegene regiokampioen, die aan alle toernooien heeft meegedaan en de beste resultaten heeft behaald.



De start van het rik- en jokertoernooi

## Algemene Ledenvergadering 2023

Om verantwoording af te leggen over de werkzaamheden en besteding van de financiën over het jaar 2022 houden we op **woensdag 5 april aanstaande om 13.30 uur** onze Algemene Ledenvergadering. De vergadering vindt plaats in onze De la Sallezaal.

De agenda ziet er als volgt uit:

1. Opening door voorzitter Staf van Aelst
2. Mededelingen
3. Een intense overweging – herdenken van overleden leden door Will van Gool-de Jong
4. Vaststelling van het verslag van de Algemene Ledenvergadering van 20 april 2022
5. Jaarverslag 2022 door secretaris Aleida Wijkenga
6. Toelichting op de balans per 31 december 2022 en de exploitatierekening 2022 door penningmeester Jos Klaasen
7. Verslag van de kascommissie door Toon van Kaam en Rian Voesenek
8. Goedkeuring van de balans per 31 december 2022 en de exploitatierekening 2022
9. Goedkeuring van de begroting 2023
10. Vaststelling van de contributie 2024  
Voorgesteld wordt de contributie 2024 voor onze leden te handhaven op het bedrag van € 19,-- bij automatische incasso en € 20,-- als we een nota moeten sturen.  
Voor gastleden geldt een contributie van € 11,--
11. Bestuursverkiezingen  
Aftredend en herkiesbaar zijn Staf van Aelst en Lia Vandoninck
12. Rondvraag
13. Sluiting door de voorzitter.

Je wordt ontvangen met koffie of thee met iets lekkers. In de pauze wordt je een consumptie aangeboden.



Na het algemene gedeelte / pauze vindt er entertainment plaats door de Josce-band, bestaande uit Cees Vromans, Jos Pelkmans en Frans Schellekens. Zij maken amusementsmuziek met populaire deuntjes uit vroegere tijden.

We stellen het op prijs wanneer je je tevoren voor deze bijeenkomst aanmeldt. Dit kan bij onze penningmeester Jos Klaasen, tel. 06-38496342, e-mail peningmeester@seniorenbn.nl. Wij zorgen ervoor dat je dan de vergaderstukken tijdig ontvangt.



## Wil je ook meedoen?

Binnen onze Seniorenvereniging hebben we veel activiteiten. Bij sommige is er nog plaats voor je. Spreekt het je aan? Je mag altijd een paar keer komen kijken/meespelen om te zien of je het leuk vindt. De meeste activiteiten vinden plaats in onze De la Sallezaal.

Een paar sportieve mogelijkheden:

### Gymnastiek

Onder begeleiding van een fysiotherapeut vinden oefeningen plaats. Dé manier om soepel en fit te blijven. Op maandag- en donderdagochtend van 9.30 tot 10.15 uur is nog plaats. Na afloop wordt er gezamenlijk koffie of thee gedronken.

### Line dance

Samen in een groep dansen op muziek op woensdagochtend vanaf 9.30 uur onder leiding van de al jarenlang enthousiaste lesgeefster en muzikmaker. Samen koffie of thee drinken is ook hier een gezellige onderbreking.

### Qi gong

Het is belangrijk om regelmatig stil te staan bij ons lichaam en geest. Deze eeuwenoude Chinese bewegingsvorm is hier uitermate geschikt voor. Je wordt graag verwelkomd. De lessen vinden plaats op de woensdagmiddag vanaf 14.00 uur. Ook wordt na afloop gezamenlijk koffie of thee gedronken.

### Koersbal

Het lijkt een beetje op jeu de boules. Het verschil? Er zit een typisch zwaartepunt in de koersbal waardoor de koers tamelijk onvoorspelbaar is. Er wordt gespeeld op vrijdagmiddag vanaf 13.30 uur. In de pauze ook hier samen koffie of thee.

### Jeu de boules

Er zijn in de tuin van het cultuurcentrum twee nieuwe banen aangelegd. Er wordt gespeeld op woensdagmiddag vanaf 13.30 uur. De eerste ronde duurt ongeveer tot 14.30 uur, waarna een pauze wordt ingelast. Na de pauze nog een ronde; een eindtijd is er eigenlijk niet.

### Biljart

Op de dinsdag-, donderdag- en vrijdagmiddag vanaf 13.00 uur. Maar ook is er een avondploeg op de donderdag vanaf 19.30 uur. De bar is open tijdens het biljart.

**30 DAGEN  
GEZONDER**

**1 t/m 30 maart 2023**

**Welke uitdaging  
ga jij aan?**

### Berichtgeving van de GGD West-Brabant

Op 1 maart 2023 gaat dit jaar de actie 30dagengezonder in West-Brabant van start! In deze 30 dagen kun je een nieuwe gewoonte aanleren of breken met een oude.

Tijdens deze periode willen we zoveel mogelijk inwoners van de regio West-Brabant stimuleren om 30 dagen lang een gezondere uitdaging aan te gaan. Doen jullie ook mee?

### **Wat houdt 30dagengezonder in?**

Tijdens de actiemaand kiezen deelnemers hun eigen uitdaging; klein of groot. Maar vooral concreet! Ga je voor de 10.000 stappen per dag? Of 30 dagen geen vlees eten? Meedoen kan individueel of in een groep. Door samen een uitdaging aan te gaan, houd je elkaar scherp. Wist je dat je door 30 dagen lang een uitdaging vol te houden de kans groter is dat je dit daarna een gewoonte wordt?

— Kilo's afvallen, meer sporten en elke dag een uur mediteren? Maak het jezelf niet te moeilijk.

Begin klein. Kies één uitdaging en hou dit 30 dagen vol. Door 30 dagen lang een uitdaging vol te houden vergroot je kans dat je dit langer volhoudt. Doe je mee? Zie [www.30DagenGezonder.nl](http://www.30DagenGezonder.nl).

— Met de campagne 30dagengezonder helpt GGD West-Brabant inwoners vanaf maart in actie te komen voor hun eigen gezondheid. Je kiest zelf een concrete haalbare uitdaging die je 30 dagen lang volhoudt. Je kunt alleen meedoen, of samen met vrienden.

— Op de website [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl) staan verschillende ideeën voor uitdagingen. Want gezonder leven is veel meer dan 'goed eten' of 'vaker bewegen'. Complimenten geven, buiten zijn, op tijd naar bed of 30 dagen zonder alcohol. Iedereen kan zich t/m 1 maart 2023 aanmelden.

Deelnemers ontvangen de hele maand maart inspirerende tips en adviezen via een nieuwsbrief.

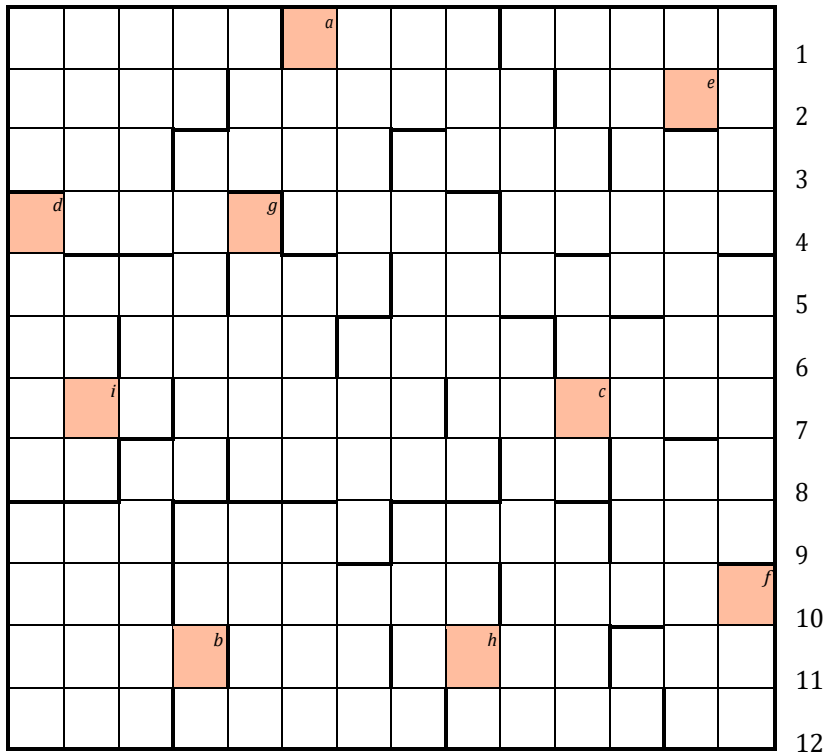
Wij bevelen de actie van GGD West-Brabant van harte aan voor onze senioren.

## Puzzel

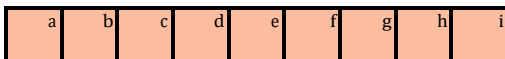
De oplossing van de januaripuzzel was: WINTERJAS en de winnaars zijn Ludo Reijntjes, Nellie Schepers en Jeanne Spapen. Van harte gefeliciteerd.

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



©www.puzzelpro.nl



**Horizontaal:** 1 voorstelling in de slaap; smet; speling - 2 karakter; uitholling door stromend water; bladgroente - 3 geluidje; luizenei; platzak; sjaal - 4 elpee; ton; het kweken - 5 eigenaardig; hoogste speelkaart; vogel - 6 daar; bedehuis; deel van een zeilboot; broer van Kaïn - 7 plaats in Flevoland; harde klap; stierenvechter - 8 knock-out; pers.vnw; dierentuin in Amsterdam; met name; niet wild - 9 een zeker iemand; hoofddekseel; kroot; loofboom - 10 dakbedekking; dreigend gevaar; drinkbehoefte - 11 smekend verzoek; Europeaan; onbesmet; pratende vogel - 12 roem; serie; huwelijkspartner; niet parkeren.

**Verticaal:** 1 huisbedekking; kanselrede; rivier in Duitsland - 2 spoorstaaf; rivier in Italië; omlaag - 3 zwaardwalvis; grote bijl; grasland - 4 of dergelijke; epiloog; bout - 5 honingdrank; gewichtsaf trek; verbond - 6 hebbertig persoon; zinken emmer; deel van een trap - 7 waterplant; steekbeitel; woonboot - 8 loofboom; badkleding; nors - 9 ijzig; grap; ingeving - 10 troep jachthonden; blijspel - 11 deel van een toneelstuk; botervat; platvis - 12 cowboyfeest; weer gezond; British Airways - 13 Japans bordspel; voordat; provinciehoofdstad - 14 pl. in Gelderland; kluit; spits.