



Magazine voor en door leden van Seniorenvereniging Boxtel nr. 9 september 2023

Van de voorzitter

Wonen en Zorg

Vaak hebben we in het ONSBoxtel over de activiteiten die onze vereniging organiseert. Terecht, want daar gaat veel energie van vrijwilligers in zitten en daar hebben heel veel leden plezier van. Maar onze vereniging houdt zich ook bezig met het behartigen van de belangen van ouderen bij de overheid en andere organisaties. Op dit moment speelt er veel op het gebied van wonen en zorg. Het aantal 80-plussers zal naar verwachting stijgen van zo'n 875.000 nu naar tussen de 1,5 en 2,6 miljoen in 2050. Dat blijkt uit berekeningen van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Het overgrote deel daarvan zal zelfstandig thuis moeten blijven wonen. Dat willen de meeste ouderen zelf ook. Maar dan moet je wel een geschikte woning hebben, zeker als je meer hulp en zorg nodig hebt.



Tegelijkertijd is er nu al een tekort aan hulpverleners. Overheden, zorginstellingen, welzijnsorganisaties en woningcorporaties werken aan plannen voor een goede woon- en zorgtoekomst voor ouderen. Onze vereniging wil daaraan meewerken. Zo bereiden wij met de gemeente, Ouderen in Regie en KBO-Brabant een aantal bijeenkomsten voor over dit onderwerp.

Daarbij gaan we in gesprek over hoe senioren zelf invloed op die toekomst kunnen uitoefenen. U gaat hier nog meer over horen!

Dan toch nog even terug naar de activiteiten. Een gezonde leefstijl kan een beroep op zorg voorkomen. Daarom werken wij samen met de gemeente en anderen mee aan de **fittestdag voor 70+ op 7 oktober**. Een aanrader!

Aanmelden kan op <https://www.boxtel.nl/fit>. of maandag 28 augustus tussen 13.00 uur en 16.00 uur of op donderdag 31 augustus tussen 9.00 uur en 12.00 uur bellen naar **T 06-16055456**.

Ook wijs ik u nog graag op de **Opfrisdag Fiets Veilig** op **vrijdag 20 oktober** in **De Walnoot**.

Kaartverkoop à €2,- contant op 12 oktober van 14.00 uur tot 15.00 uur in **Simeonshof** en **Elisabethsdael**.

Henk Bergmans

Van de redactie

De redactieleden hebben niet alleen ONSBoxtel gemeen, maar ook zijn het alle drie wandelaars! Alle drie op hun eigen manier en hun eigen plekken, maar de Kampina is bij ons toch wel favoriet. Het voorjaar met de bloeiende krentenbomen en alle jonge diersoorten. In augustus met de hei in bloei! Je ziet het resultaat van het plaggen. Nu is het alweer bijna september, de herfstkleuren gaan alweer komen. De KBO is echt niet in de herfst van het leven. Wat een activiteiten komen er weer aan of staan op stapel. Voor ieder wat wils. Loop eens binnen bij luisteren naar klassieke muziek of loop eens mee met de wandelingen. Wij hopen u tegen te komen op die activiteiten zowel lijfelijk als op papier!

Verder in dit nummer

**Film, Uit eten, Fietsen, Wandelen,
Clientondersteuners Wmo, Fluisterboot,
D'n Buff, Rabo Clubsupport, Spierfalen,
Bijeenkomst Loslaten en Nalaten,
Fittestdag 70+, Activiteiten, Contactinformatie.**



BAS

PODOLOGIE

Koninklijke behandeling voor je voeten en schoenen

BAS
SCHOENMAKERIJ & REPARATIE

- SCHOENREPARATIE
- PODOLOGIE
- OUTDOOR SPECIALIST
- STOMERIJSERVICE
- SLEUTELSERVICE
- KLEDINGREPARATIE
- LEDERWAREN
- FOURNITUREN
- NAAMBORDEN

WWW.SCHOENMAKERIJBAS.NL

65plus
verhuisregeling
van JOOST

Verhuizen zonder zorgen



Woont u nu in een eengezinswoning en wilt u de stap maken naar een gelijkvloers appartement? Dan is 'De 65plus-verhuisregeling' misschien iets voor u!

Neem voor meer informatie contact op met één van onze seniorenconsulenten via **088 008 14 00** of kijk op www.wonenbijJOOST.nl

wonenbijJOOST.nl

JOOST.
thuis in
boxtel

drukpromo

VOOR AL UW DRUKWERK & RECLAME

voor particulieren en bedrijven

Wij bedrukken alles in eigen huis!

DrukPromo B.V. | Flaas 4 V2 - 5275 HH Den Dungen
Tel: 073-8509516 - info@drukpromo.nl - www.drukpromo.nl

HIZI

H A I R

MET AANDACHT VOOR UW HAAR

T 0411 678878

WINKELCENTRUM OOSTERHOF

Bakx Uitvaartzorg



Afscheid nemen zoals u dat wilt
Warm – vertrouwd – zorgzaam

Wij ontfermen ons over uw dierbare, bewaken uw wensen en staan altijd voor u klaar



24 uur per dag te bereiken
0411 - 63 29 43
06 - 29 17 64 37

Vervoer voor senioren van deur tot deur!



Wij rijden op alle werkdagen in Boxtel, Esch, Lennisheuvel, Liempde en Gemonde

Ritten aanvragen kan op alle werkdagen tussen 9.00 uur en 13.00 uur

€2,50 voor een enkele rit
€20 voor een boekje met 10 ritten

06 - 12 51 87 15
www.seniorenvervoerboxtel.nl



**OLIE
& ZO**
GARAGE

ONDERHOUD - REPARATIE - TREKHAKEN BANDEN - APK - AUTOVERHUUR - & ZO



www.olie-zo.nl

Olie&zo Garage | Runmolen 7 | 5281 PJ | Boxtel | tel. 0411 - 672047

Aangesloten bij



Filmmiddag en eten in het Wereldhuis

Op **woensdag 27 september 2023** om **15.00 uur**

wordt de film:

The Visitor gedraaid.

Walter Vale, een eenzame weduwnaar en professor economie reist naar New York voor een conferentie. Als hij in zijn appartement aankomt, treft hij twee illegale immigranten aan. Hij krijgt weer kleur in zijn leven als hij vriendschap met hen sluit. Het noodlot slaat echter toe en een van hen wordt opgepakt. Het laat ook zien wat de negatieve kanten zijn van het Amerikaanse beleid.

Gezien de kosten die wij voor deze **filmmiddag** moeten maken, vragen wij daarvoor een bijdrage van **€ 3,- per persoon** (dit is exclusief het eten). Men kan ook van **beide activiteiten afzonderlijk** gebruik maken, dus alleen film of alleen eten.

Aanmelden is wel noodzakelijk in verband met de grote belangstelling voor deze activiteit!

Kosten voor het eten € 12,90.

Wij wensen u veel kijk- en luisterplezier.

Aanmelden vóór 20 september voor de film en/of het eten bij: **Henk Sturkenboom T 06-38938232** of henksturkenboom49@gmail.com

Aanmelden voor de film en/of het eten kan pas vanaf 31 augustus!

Henk Sturkenboom

Uit eten met de KBO

Woensdag 6 september om **17.00 uur** bij **Simeonshof**, Annastraat 5.

U kunt zich hiervoor niet meer aanmelden!

Woensdag 20 september om **17.00 uur** bij **'t Tweespan**, Kapelweg 28.

De proeverij bestaat uit een 3-gangenmenu.

Kosten € 16,75 exclusief drankjes.

Vooraf diverse soorten brood met kruidenboter, tapenade en aioli.

Keuze uit: 3 voorgerechtjes
4 hoofdgerechtjes
3 nagerechtjes

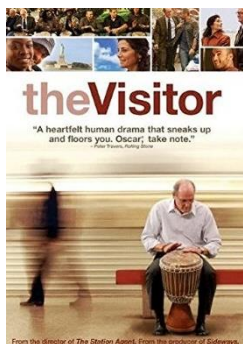
Aanmelden voor 12 september.

Woensdag 4 oktober om **17.00 uur** bij **'t Tweespan**, Kapelweg 28.

De proeverij bestaat uit een 3-gangenmenu.

Kosten € 16,75 exclusief drankjes.

Aanmelden voor 27 september.



Lunch bij Elisabethsdael

Elke laatste vrijdag van de maand gaan wij lunchen bij Elisabethsdael, Mgr. Bekkersstraat 6.

Op **vrijdag 29 september** is de lunch **speciaal voor KBO-leden** om **12.00 uur**.

Kosten € 11.--

Aanmelden voor 21 september.

Aanmelden voor al het uit eten

Laura Bekers T 06-23975497,

e-mail laurabekers55@gmail.com

Fietsen met de KBO

Op **woensdag 6 september**, **Populierenroute**.

Koffieadres: **De Schaapskooi** in Schijndel.

Op **woensdag 20 september**, **Moerputtenroute**.

Koffieadres: **De Ritskampen** in Vlijmen.

Op **woensdag 4 oktober**, **Ijzerenmanroute**.

Laatste fietstocht van dit jaar!

Koffieadres: **De Kruishoeve** in Vught.

Consumpties in de koffiepauze zijn voor eigen rekening.

Degene die na de fietstocht mee willen gaan eten bij 't Tweespan dienen zich tijdig aan te melden!

Vertrek vanaf parkeerplaats MEP, Molenwijkseweg. De **40 km** vertrekt om **13.15 uur** en de **30 km** om **13.30 uur**.

Wandelen met de KBO De Keistampers

Midweek-wandelingen van Toon:

Dinsdag 5 september vertrek om **13.30 uur** vanaf het marktplein in Esch.

Dinsdag 19 september vertrek om **13.30 uur** vanaf de voorkant van het treinstation in Boxtel.

De route is tussen de vijf en acht kilometer lang, indien mogelijk met rustpauze. Aanmelden is niet nodig. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Eventuele consumpties zijn voor eigen rekening. Iedereen wandelt op eigen risico.

Harrie Schellekens, commissielid wandelen

Eucharistieviering

Maandag 4 september is er om **10.30 uur** een eucharistieviering in **Simeonshof** ter intentie van de overleden KBO-leden van de wijk Centrum. Na de viering is er koffie/thee.



Diploma Wmo-cliëntondersteuners

Vijftien onafhankelijke Wmo-cliëntondersteuners gecertificeerd.

Mensen die huishoudelijke zorg, dagbesteding of hulpmiddelen nodig hebben, kunnen daarvoor aankloppen bij de gemeente in het kader van de **Wet maatschappelijke ondersteuning** (Wmo). Maar zij hoeven dat traject niet alleen in te gaan, want via de KBO-afdeling bij hen in de buurt kunnen zij een beroep doen op een van de 200 vrijwillige en onafhankelijke Wmo-cliëntondersteuners van KBO-Brabant.

KBO-Brabant heeft een fijnmazig netwerk van lokale seniorenverenigingen en opgeleide vrijwilligers die 50-plussers helpen bij het langer thuis wonen, waaronder belastinginvulhulpen, ouderenadviseurs, thuisadministrateurs. De Wmo-cliëntondersteuners helpen graag met de Wmo-aanvraag.



Op 3 juli zijn vijftien nieuwe Wmo-cliëntondersteuners gecertificeerd door KBO-Brabant. Juristen Bert van 't Laar en Fleur van der Meer van de juridische helpdesk hebben de opleiding verzorgd.

De kersverse Wmo-cliëntondersteuners hebben een intensieve training achter de rug. Zij volgden vier trainingsmiddagen en maakten veel huiswerkopdrachten. Zij zijn hierdoor goed op de hoogte van de actuele ontwikkelingen.

De Wmo-cliëntondersteuning van KBO-Brabant is onafhankelijk en staat naast de cliënt, denkt mee over zorg en ondersteuning, kan senioren helpen met informatie, advies en voorlichting en verheldert de hulpvraag. Het ontlast de cliënt omdat er iemand meekijkt die weet welke wetten en regels er gelden, zeker bij complexe vragen.

Het doel van Wmo-cliëntondersteuning is de zelfredzaamheid en participatie van mensen te versterken.

Els van Esch, tweede van rechts op de foto, heeft de opleiding voor kring Boxtel gevolgd en komt daarmee het team van zeven al eerder opgeleide cliëntondersteuners versterken.

Kunt u ondersteuning gebruiken bij het langer zelfstandig thuis blijven wonen in de gemeente Boxtel dan kunt u ons bellen **T 06 -18902271** of mailen naar tinekenuesink@gmail.com

Tineke Nuesink

Even voorstellen

Ik ben **Els van Esch** en getrouwd met Jan van Esch, moeder van twee dochters en oma van twee kleinkinderen. In 1979 ben ik in Boxtel komen wonen toen ik hier startte met de verpleegkundige opleiding in het Liduina-ziekenhuis. Na 12,5 jaar in het ziekenhuis te hebben gewerkt, heb ik de opleiding Personeel en Arbeid gevolgd en heb daarna meerdere functies vervuld. In 2015 ben ik Bureau Mens en Werk gestart.

Ik ben graag onder de mensen, wil graag helpen en mezelf blijven ontwikkelen. Dit geldt niet alleen tijdens mijn werkzame leven maar ook als ik over enkele jaren mijn activiteiten als zelfstandig ondernemer wil afbouwen. Toen Jan 65 jaar werd zijn we lid geworden van de KBO. In een van de Ons bladen las ik een artikel waarin Irma Gommers vertelde over haar activiteiten als cliëntondersteuner Wmo. Ik dacht meteen: dat wil ik ook wel doen. Dus heb ik me aangemeld en de cursus gevolgd. Naast de theorie heb ik ook praktijkervaring mogen opdoen door met ervaren cliëntondersteuners mee op pad te gaan. Ik had wel eens over de Wmo gehoord en gelezen maar kan nu wel zeggen dat er een nieuwe wereld voor mij is opengestaan. Ik vind het fijn dat ik deel mag uitmaken van dit geweldige team mensen. En wat zo mooi aan dit vrijwilligerswerk is, dat je mensen echt kan helpen met Wmo-gerelateerde zaken.

Els van Esch

Luisteren naar klassieke muziek

Maandag 11 september starten wij een nieuw seizoen **"Luisteren naar klassieke muziek"**.

Elke **tweede maandag van de maand** van **september tot en met mei in het Muziekhuis**, Passage Riche van **14.00 uur tot 16.00 uur**.

Consumptie voor eigen rekening (alleen pinnen). Iedereen mag vrij binnenlopen. Ik hoop u op 11 september 2023 te mogen begroeten.

Paul Lebbink.



Vaartocht met de fluisterboot

Zaterdag 30 september 10.30 uur -12.00 uur
vaartocht met de Fluisterboot op de Dommel.

Het is alweer enkele jaren geleden dat wij dit hebben gedaan, daarom willen wij het nu weer een keer organiseren.



Wij stappen om **10.30 uur** bij **de Zwaanse brug** op de boot. Je moet wel via de trap in de boot klimmen, houd daar rekening mee!

Kosten € 15,- per persoon. Overmaken op rekening **NL62 RABO 0108841960** ten name van **KBO Boxtel** onder vermelding van **Fluisterboot**.

Graag aanmelden/betalen vóór 14 september.



Rondleiding bij d'n Buff

Maandag 25 september rondleiding met uitleg van **14.00 uur** tot **16.00 uur** bij **d'n Buff**, Nergena 16, 5282 JE Boxtel.

De waterbuffel boerderij van Frens en Wendy van Oirschot en hun zonen Thijm en Lau.



Wij worden ontvangen met koffie/thee. Daarna uitleg over de waterbuffels. Intussen gaan zij rond met iets lekkers (worstenbroodje). Daarna volgt de rondleiding over het bedrijf met daarbij een kijkje in de winkel en de mogelijkheid om daar iets te kopen.

Kosten € 15,- per persoon. Overmaken op rekening **NL62 RABO 0108841960** ten name van **KBO Boxtel** onder vermelding van **Waterbuffels**.

Aanmelden/betalen vóór 14 september.

RABOBANK ClubSupport Actie 2023

De stemperiode is van 4 tot en met 26 september.

Evenals voorgaande jaren heeft KBO-Boxtel zich ingeschreven voor deelname aan **de actie: Rabo ClubSupport**.

Leden van de Rabobank kunnen stemmen op hun vereniging. Verenigingen krijgen op basis van het aantal behaalde stemmen een geldbedrag van de Rabobank.

Bent u nog geen Rabo-lid maar hebt u wel een Rabo Bankrekening dan kunt u zich gratis **als lid aanmelden: Rabobank-Klantenservice T 088 7226600**, op werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur en op zaterdag tussen 9.00 en 17.30 uur.

Wij doen ook mee aan Rabo ClubSupport!
Stem op ons vanaf 4 september

Ontdek hoe op [Rabobank.nl/clubsupport](https://www.rabobank.nl/clubsupport)

Als Rabo-lid kunt u stemmen op 3 clubs. U stemt via de Rabo App of Rabo Online Bankieren. Hiervoor is geen stemcode nodig. De lijst met deelnemers (waaronder KBO-Boxtel) staat onder de knop 'Rabo ClubSupport' via knoppen 'Service' en vervolgens 'Lidmaatschap' kunt u uw stemmen uitbrengen.

Bent u niet digitaal actief dan kunt u via de Klantenservice uw code opvragen. U ontvangt deze dan telefonisch of per post. Stemmen moet wel via de website gedaan worden. Uw familie of een kennis kan u daarbij helpen. **Stemt u ook voor KBO Boxtel?** Alvast dank voor uw stem!

Frans Pennings penningmeester



Verkeerstheorie speciaal voor fietsers.

Op 30 juni hebben wij een succesvolle verkeerstheorie-middag gehad.

Deze krijgt een vervolg:

Een verkeersmiddag speciaal voor fietsers, in de vorm van een **themadag** op **vrijdag 20 oktober**.

Met verkeerstheorie voor fietsers door **Anja Selsig**, het belang van blijven bewegen door een therapeut en informatie van de fietsenmaker.

Schrijf deze datum alvast in uw agenda!

Najaarsmodeshow

Vrijdag 27 oktober van
14.00 uur tot 16.00 uur

organiseert **KBO Boxtel** samen
met **Elisabethsdael een modeshow**.

U bent van hart welkom bij
Residentie Elisabethsdael,
Mgr. Bekkersstraat 6.
Bewonder alle najaarskleuren,
stoffen en prints van de nieuwe
collectie en maak uw garderobe
winterklaar.

www.hoffmansmodeonline.nl

HOFFMANS
MODE



Boxtel Oost-dag

Zondag 3 september van 10.00 uur tot 16.00 uur.

Muziek, lekker eten en snuffelen in de verschillende
koopkraampjes. De immer gezellige Boxtel Oost-
dag, een jaarlijks evenement, vindt plaats **tussen**
gemeenschaphuis De Rots en winkelcentrum
Oosterhof.



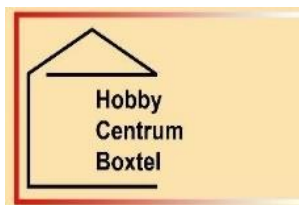
Er staan allerlei activiteiten op het programma,
zoals een silent disco, een racebaan, workshop
djembé, een rodeo-stier en een echte minikermis.
Ook de KBO zal aanwezig zijn.
Daarnaast is er volop vermaak voor de jongste
jeugd. De organisatie zet alles op alles om er een
feestelijke dag voor het gehele gezin van te maken.

HobbyCentrum Boxtel

De expositie van amateur-
kunstenaars van het HCB is
tot en met september te
bewonderen in de bieb.

Dit keer worden
schilderijen, keramiek, vliegers, glas in lood,
diorama's (miniaturen), fotografie en
houtbewerking getoond.

Alles onder het motto: Zoekt u een leuke hobby? Bij
het HCB kunt u terecht.



Spiervalen

Zomaar een gesprekje tijdens het consult vandaag:

"Goh Sonja, ik merk dat ik steeds meer moeite krijg met het behouden van mijn evenwicht en balans tijdens het lopen. Kun je me uitleggen waardoor dit komt?"

Dit kan natuurlijk meerdere oorzaken hebben. Ik zal één van de veel voorkomende oorzaken proberen uit te leggen.

Naar mate onze leeftijd vordert neemt onze spiermassa af. Dit proces start soms al vanaf ons 25^e levensjaar en na ons 50^e levensjaar krijgt iedereen hier mee te maken.

Men noemt dit **sarcopenie** of ook wel **spierfalen**.

Dit is een ongunstige lichaamssamenstelling gekenmerkt door verlies van spiermassa en spierkracht, bij gelijkblijvende of toenemende vetmassa. Hierdoor treedt er geen gewichtsverlies op en blijft het lang onopgemerkt. Totdat we vaker ons evenwicht verliezen en zelfs gaan vallen. 10 tot 50% van alle 65-plussers heeft spierfalen!

Vooral lichamelijke inactiviteit, ongezond eten en een verminderde eiwitname dragen bij aan dit proces.

Onze taak als podotherapeut is om u zo lang mogelijk in beweging en op de been te houden. Dit kan door middel van goede corrigerende, compenserende en/of druk verdelende therapieën toe te passen in de vorm van **podotherapeutische zolen, ortheses**.

Ook is het geven van **schoenadviezen** erg belangrijk. Vooral het signaleren en het samenwerken met de andere disciplines bijvoorbeeld de (geriatisch) fysiotherapeut en diëtiste is erg belangrijk.

Met name krachttraining, wandelen (met of zonder stok) en fietsen (het liefst zonder ondersteuning) is een echte aanrader.

Een mooie reden om de natuur in te gaan!
Een echte win/win situatie. Veel plezier!

Met vriendelijke groet,

Sonja Geijsen

Bijeenkomst Loslaten en Nalaten

Dinsdag 12 september 19.00 uur bijeenkomst Loslaten en Nalaten door Bijnen Uitvaartzorg en Van 't Hooft & Van Rosmalen notarissen.

Baroniestraat 53, 5281 JC Boxtel.

Het doel van deze bijeenkomst is om u vrijblijvend te informeren over de voor- en nazorg bij een overlijden. Welke maatregelen u kunt nemen om belangrijke zaken vooraf te regelen en vast te leggen. De bijeenkomst is gratis bij te wonen.

Programma:

18.45 uur : Ontvangst

19.00 uur : Thema Loslaten

Bijnen Uitvaartzorg behandelt de aspecten van de voorzorg van uitvaarten. Wat kunt u vooraf regelen. Denk aan het vastleggen van uw uitvaartwensen door middel van een wilsbeschikking vooraf afspraken maken over de begroting van een uitvaart, het uitvaartcertificaat, depositofonds, verzekeringen en het omvangrijke nazorgprogramma.

19.30 uur : Thema Nalaten

Van 't Hooft & Van Rosmalen notarissen bespreekt het levenstestament. In deze akte legt u vast wie namens u, in welke omstandigheden besluiten mag nemen. De notaris informeert u tevens over het "gewone" testament en stipt nog een aantal punten aan in het kader van de afwikkeling van een nalatenschap. Na afloop is er de mogelijkheid om vragen te stellen.

21.15 uur : Sluiting van de bijeenkomst.

De bijeenkomst bijwonen: mail naar info@bijnen.nu onder vermelding van uw naam, aantal personen en uw telefoonnummer.

Voor verdere vragen of aanmelden per telefoon kunt u contact opnemen met :

Frans Hoppenbrouwers T 0411-684769.

Voor het afscheid van je leven
Bel Bijnen voor directe hulp en ondersteuning bij een overlijden.
24 | 0411-68 47 69 of 0800-9060 | www.bijnen.nu
Bijnen Uitvaartzorg | Baroniestraat 53, 5281 JC Boxtel | T 0411 68 47 69 | E info@bijnen.nu
Vestigingen in Vught, Boxtel, Sint Michielsgestel, Udenhout, Breda, Tilburg, 't Hartogenbosch & Zaltbommel



Fittestdag Boxtel voor 70+

Zaterdag 7 oktober: van 9.30 uur tot 16.00 uur bij De Prinses Amaliaschool en De Walnoot, Fittestdag Boxtel. (inloop 9.15 uur)

Fit voelen en lekker in beweging blijven: dat wil toch iedereen? Speciaal voor onze **inwoners boven de 70 jaar** organiseert gemeente Boxtel, samen met **ContourdeTwern, Buurtsport Boxtel, Fysio Sluijters, KBO en GGD Hart voor Brabant** en vrijwilligers, de fittestdag.

Deze dag staat in teken van een goede, gezonde leefstijl. Daarnaast komen onderwerpen zoals beweging, voeding en geluk aan bod. Men kan zich nu al aanmelden en de deelname is gratis.



Speciaal parcours

Veel mensen willen graag weten hoe ze hun gezondheid zo optimaal mogelijk kunnen behouden. Tijdens de fittestdag kunnen inwoners van 70 jaar en ouder en wonend in Boxtel, Liempde, Lennisheuvel of Esch deelnemen aan verschillende workshops en een informatiemarkt.

Ook is er ruimte om leeftijd- en buurtgenoten te ontmoeten. Aanwezigen krijgen allerlei informatie over een beweeglijke, gezonde leefstijl en de mogelijkheden die er zijn binnen de gemeente Boxtel. Er zal een evenwicht- en balansparcours zijn en een speciale vloer om te meten of men risico loopt om te vallen.

Aanmelden voor de fittestdag

Aanmelden kan via www.boxtel.nl/fit.

Hier staan ook alle workshops op een rij.

Indien u geen vervoersmogelijkheden heeft, maar u wilt wel graag deelnemen, dan kunt u dit aan ons doorgeven.

Seniorenvervoer Boxtel heeft aangeboden hierbij te willen helpen.

Open dag zorgboerderij Het Kleine Bos

Zaterdag 30 september open dag van 11.00 uur tot 15.00 uur bij de zorgboerderij **Het Kleine Bos**, Luissel 18. Deze bestaat dan 5 jaar.

Iedereen is welkom op de mini braderie. Geniet van de muziek en/of drink een kopje koffie in de huiskamer. Info.: **T 0411 607398.**

www.zorgboerderijhetkleinebos.nl

Heike en Willem-Jan van Alphen

Wandeling met KBO de Keistampers

Ik had al vaker de KBO-wandeling in de agenda gezien, alleen meedoen was er nog niet van gekomen. Maar toen ik in de laatste 'ONSBoxtel' hem wéér zag staan zette ik het deze keer toch in de agenda.

Op **dinsdag 1 augustus**, stond het vertrek gepland om half twee vanaf de kerk in Lennisheuvel. Toen ik daar aankwam stond er al een groepje te wachten, en een aantal druppelde daarna nog binnen. Lennisheuvel ligt natuurlijk zowat tegen de Kampina aan, dus daarheen ging de wandeling. Een mooie route was het wel.



Een stuk langs de Beerze waarbij we twee bruggetjes overstaken, langs **de Heiloo** en **Banisveld**, over de Brinksdijk en langs **Balsvoort** en over **de Melaniedreef** weer terug.

Onderweg genietend van de mooie natuur en onderling kletsend over van alles en nog wat. Ongemerkt verdwenen zo de kilometers onder onze schoenen vandaan. Gewoonlijk wordt er 7 a 8 km gelopen, maar het waren er deze keer iets meer dan normaal. Doordat we in een rustig tempo liepen, waarbij iedereen goed mee kon komen, was dat ook geen probleem. En het weer werkte ook goed mee. Een enkel druppeltje regen kon de sfeer niet bederven, maar het grootste deel liepen we toch in een stralend zonnetje.



Na de wandeling konden we van een lekker bakje koffie genieten op het terras bij de Koekenbakker in Lennisheuvel, recht tegenover de kerk, zoals dat een dergelijke uitspanning betaamd. Voor herhaling vatbaar!

Thieu Trum

Waarom KBO?

Daarom KBO!

Er zijn genoeg redenen om lid te zijn of te worden van deze wakkere bond!

De voordelen van het lidmaatschap:

- Seniorenvereniging Boxtel maakt deel uit van KBO-Brabant.
- U ontvangt het kleurrijke blad 'Ons' van KBO-Brabant en tevens het informatieve maandblad 'ONSBoxtel', een uitgave van KBO-Boxtel en jaarlijks het informatieboekje.
- Op vertoon van uw KBO-ledenpas ontvangt u bij diverse bedrijven in Boxtel een korting; zie ledenblad 'ONSBoxtel'.
- Seniorenvereniging Boxtel heeft ouderenadviseurs, Wmo-cliëntondersteuning, belastingservice en hulp bij administratie (administratiemaatje).
- Seniorenvereniging Boxtel heeft een klussendienst en biedt computerhulp.
- Seniorenvereniging Boxtel organiseert gezellige middagen met bingo, biljarten, kaart- en fietsactiviteiten, een sinterklaas- en kerstmiddag, en informatieve bijeenkomsten over diverse onderwerpen.
- Seniorenvereniging Boxtel organiseert dag- en meerdaagse reizen.
- Seniorenvereniging Boxtel is betrokken bij Wonen, Welzijn en Zorg.
- Seniorenvereniging Boxtel wordt geraadpleegd door de politieke partijen.
- Seniorenvereniging Boxtel heeft oog voor levensvragen en zingeving.
- Seniorenvereniging Boxtel is solidair met ouderen die het minder goed hebben.
- Seniorenvereniging Boxtel vraagt een bescheiden contributie. Voor het jaar 2024: € 20,- per persoon.
- KBO-Brabant heeft een juristentelefoon om u juridisch te ondersteunen.
- KBO-Brabant telt ± 130.000 leden!!! Zij zijn daarmee de grootste ouderenbond van Nederland.

Meer informatie: www.kboboxtel.nl.

Secretaris Henk van de Langenberg: **T 06 30860638**,
e-mail: kbo.boxtel@gmail.com

Ledenadministratie: Alke de Vries **T 0411672461**.
ledenadm.kboboxtel@gmail.com

Korting voor leden van KBO-Boxtel
Op vertoon van uw ledenpas krijgt u korting bij:

Proef Culinair

5% korting op kaas en vleeswaren.

Joop van den Borne Optiek & Hoorcomfort,

speciaalzaak voor vrijblijvende en vakkundige oogmetingen en gehoortesten.

Bij aankoop van een complete bril (montuur en glazen) 10% korting. Niet geldig in combinatie met andere acties en/of kortingen. Vraag naar de voorwaarden.

Sybilla Buisman, Optiek-Optometrie,

Breukelsestraat 39,

biedt 10% korting op de prijs van monturen.

Van Doornmalen, Elektro-onderdelen & accessoires,

Stationsstraat 26a,

10% korting op alle accessoires.

Bike Totaal Verhoeven,

Stationsstraat 103,

10% korting op kleding en accessoires.

MON PC computer Service Boxtel,

Van Beekstraat 17,

10% korting op reparatie laptop en computer,

10% korting op reparatie smartphone.

Verkoop en kleine reparaties uitgesloten.

Ring & Go,

Rechterstraat 3,

10% korting op accessoires (vraag naar de voorwaarden).

Dierenspecialzaak Boxtel,

Oosterhof,

5% korting op assortiment.

Elan Bikes Support,

Croonpassage 2,

Bij aanschaf van een fietshelm vanaf € 40,-- een korting van 10%.

DA van den Biggelaar,

Oosterhof,

10% korting op voedingssupplementen van New Care (vraag naar de voorwaarden).



KBO Boxtel

Seniorenvereniging Boxtel

Uitvaartonderneming Bijnen,

10% coulance op het aannametarief.

Medicura Zorgwinkel Boxtel,

Liduinahof 35

10% korting op het verkoop-assortiment.

Optisport het Dommelbad,

Schijndelseweg 1a,

65+korting,

10% korting op een 10 badenkaart voor banenzwemmen,

10% korting op een combinatie abonnement fitness en banenzwemmen.

Aanschaf van een pasje eenmalig.

Olie&zo Garage Boxtel,

Runmolen 7

5% korting op arbeid.

Bij jaarlijks onderhoud betaalt u voor mobiliteitservice een bijdrage van €35,-- per jaar voor Nederland service.



Koffietijd bij De Rots, Buurten in de Buurt.

Inloop van 10.00 uur tot 12.00 uur op dinsdag 5 september en donderdag 21 september.

Zondag 3 september van 11.00 uur tot 16.00 uur

Boxtel Oost Dag bij De Rots. Het buitenterras is open tot 17.00 uur.

Zaterdag 9 september van 19.30 uur tot 24.00 uur

Linedance avond. Hier kunnen de voetjes van de vloer op gezellige countrymuziek.

Zaterdag 16 september om 20.00 uur.

Quiz Night: Zaal open om 19.30 uur.

Aanmelden en meer info beheer@derotsboxtel.nl

Maandag 25 september van 19.45 tot 22.00 uur

open avond van het Dükerskoor.

Zaal open om 19.15 uur.

Zaterdag 30 september Open Boxtelse

sjoelkampioenschappen 2023. De zaal is open om 19.00 uur. Het toernooi begint om 20.00 uur.

Er worden 4 rondes gespeeld en een finale

Joop van den Borne Optiek & Hoorcomfort specialzaak



Als KBO-lid ontvangt u bij ons ook voordeel

Bij onze specialzaak kunt u terecht voor vrijblijvende en vakkundige oogmetingen en hoortesten, adviezen en oplossingen voor uw ogen en oren.
Bij aankoop van een complete bril (montuur en glazen) 10% korting*
Uw audicien is René Hendriks

*niet geldig in combinatie met andere acties en/of kortingen.
Vraag naar de voorwaarden.

Markt 9 – Boxtel, tel. 0411 67 41 98



Fysiotherapie
Handencentrum
Senioren behandelcentrum
Vitaliteit & Training

LIJV Senioren Behandelcentrum

- ✓ Gespecialiseerd in het ouder wordende lichaam
- ✓ Rustige, prikkelarme oefenruimte
- ✓ Begeleiding in kleine groepen
- ✓ Specifieke oefenapparatuur voor senioren



Tel 085 - 006 4880
Molenpad 7b | 5281 JV | Boxtel

E-mail secretariaat@lijv.nl
Website lijv.nl/fysiotherapie



Wij verwelkomen u graag in onze winkel aan de Rechterstraat. De persoonlijke benadering, de vriendelijkheid van de medewerkers en de uitstekende service maken onze winkel zo uniek. Loop eens binnen en overtuig uzelf. Ook nadat u een nieuwe telefoon heeft gekocht, kunt u natuurlijk altijd binnenlopen als u vragen heeft. Uitleg alsmede nazorg vinden wij erg belangrijk.

Wij hebben smartphones van de merken Nokia, Samsung, Apple, Motorola. Ook hebben we voor senioren toestellen van Doro voorradig. Wat betreft providers bieden wij zowel prepaid als abonnementen aan van: T-Mobile, KPN, Vodafone, Ben, Lebara en Lyca.

Dect toestellen van Gigaset en Doro zijn bij ons ook te verkrijgen en vanzelfsprekend kunt u ook terecht voor allerlei accessoires op het gebied van telecom.

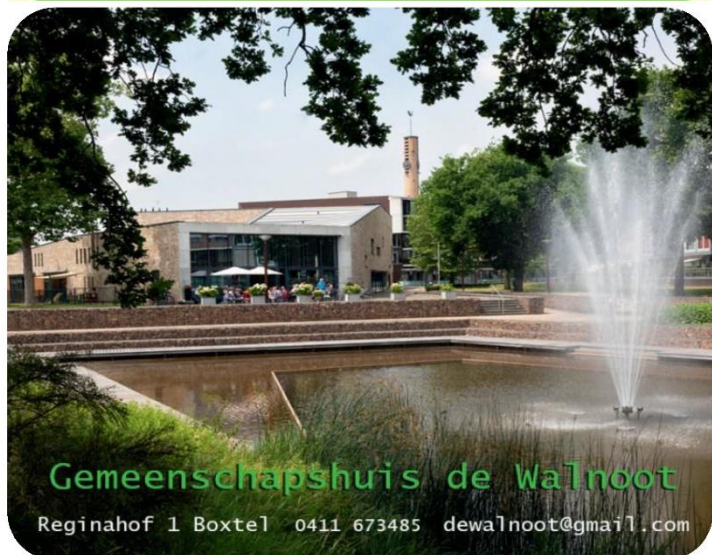
PROEF!
Culinair

Delicatessen • Wijnen • Geschenken • Catering
WWW.PROEFCULINAIR.NL

Speciaal voor u als
KBO Lid:

5% Korting op het
assortiment kazen en
vleeswaren

Rechterstraat 54
5281 BX Boxtel
0411 689995



Gemeenschapshuis de Walnoot

Reginahof 1 Boxtel 0411 673485 dewalnoot@gmail.com



MONPC
- Computer Service Boxtel -

0411- 607 603 | 06 - 24 32 65 34

van Beekstraat 17 | 5282RV | BOXTEL

- Computer Reparaties (no cure no pay)
- Verkoop Nieuwe & 2^{de}handse Computers en Randapparatuur

www.monpc.nl | info@monpc.nl

Voor het afscheid van je leven

Bel Bijnen voor directe hulp en ondersteuning bij een overlijden.

24 | **0411-68 47 69** of 0800-9060 | www.bijnen.nu

Bijnen Uitvaartzorg Baroniestraat 53, 5281 JC Boxtel T 0411 68 47 69 E info@bijnen.nu

Vestigingen in Vught, Boxtel, Sint Michielsgestel, Udenhout, Breda, Tilburg, 's-Hertogenbosch & Zaltbommel



SENDE 1928
BIJNEN
uitvaartzorg

B

**Van dinsdag t/m zaterdag betalen 55 plussers slechts
€20,- En alle 70 plussers slechts €16,-**

Herenkapsalon Marc Schoenmakers. Tel: 0411-675712 of 06-21465673
Bel voor een afspraak of kom langs om een afspraak te maken. www.kapsalonschoenmakers.nl



**SYBILLA BUISMAN
OPTIEK-OPTOMETRIE**

Breukelsestraat 39 ☎0411 683843

**Wij bieden u; 10% korting op
de prijs van monturen,**

- *gediplomeerde opticiëns, optometristen,
contactlensspecialisten,
- *rolstoelvriendelijke oogmeetruimte,
- *indien gewenst kunnen we u halen en
thuis brengen.

Maandag gesloten www.buismanoptiek.nl



FysioBoxtel

Fysiotherapie // Manueeltherapie
Kinderfysiotherapie

Fysiotherapie ook voor ouderen
Behandeling aan huis op verwijzing
Samen bewegen in een oefengroep

Nieuwe Nieuwstraat 3 Boxtel T 674811
www.fysioboxtel.nl



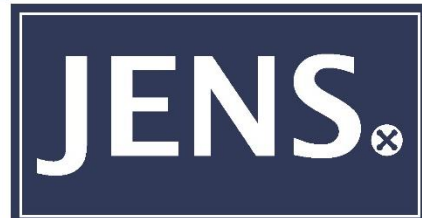
**Ons Experience Center
en Winkel zijn uniek
in Brabant!**

Hier kunt u al onze
topmerken zien en
uitproberen.
Natuurlijk staan
wij klaar om al
uw vragen te
beantwoorden.

Evert Lenoir

ELAN
BIKES SUPPORT

RIESE & MÜLLER Croonpassage 2
EXPERIENCE CENTER elanbikessupport.nl



Nieuwstraat 3
5271 AB Sint-Michiëlsgestel
jensmannenzaken@hetnet.nl
0735530444

PME - Vanguard - Bluefields - No-excess -
NZA Meyer Olymp - Digel - Alan Red -
Schiesser - Falke - Giordano - Baileys



Voor KBO-leden
10% korting op
accessoires

van Doornmalen Elektro E: info@vandoornmalenelektro.nl
Stationsstraat 26A - 0411-750722 I: www.vandoornmalenelektro.nl



gemeenschapshuis
ROTS
boxtel

Bij ons is de koffie altijd bruin!
Op dinsdagochtend: 2^{de} kopje gratis.

van 't Hooft & van Rosmalen



notarissen

Agenda

Kienen

Dinsdag 19 sept. De Rots 14.00 uur
Dinsdag 17 okt. De Rots 14.00 uur

Rikken en Jokeren

Vrijdag 08 sept. De Walnoot 13.30 uur
Vrijdag 15 sept. Muziekhuis 13.30 uur
Vrijdag 22 sept. De Rots 13.30 uur
Vrijdag 29 sept. De Orion 13.30 uur
Vrijdag 06 okt. De Walnoot 13.30 uur
Vrijdag 13 okt. Muziekhuis 13.30 uur
Vrijdag 27 okt. De Orion 13.30 uur

Biljarten

Elke dinsdag De Walnoot 13.30 uur

Handwerken

Elke donderdag De Orion 13.30 uur

Bridgen start weer vanaf 31 augustus!

Elke donderdag De Walnoot 13.30 uur

Locatie	Adres	Telefoonnr.
Muziekhuis	Passage Riche 4	0411212231
De Orion	Lennisheuvel 56	0411674474
De Rots	Nieuwe Nieuwstraat 7	0411673838
De Walnoot	Reginahof 1	0411673485



Nr.	Verschijnt op	Kopij binnen
10	28 september	11 september
11	26 oktober	09 oktober
12	30 november	13 november
1/2024	21 december	04 december

De redactie is bereikbaar via e-mail

redactie.kboboxtel@gmail.com

Aleid Penning, Helma Rombouts,
Rikie van Hirsels

KBO Brabant: www.kbo-brabant.nl

T 0736444066 op werkdagen van 9.30-12.30 uur.

E-mail: info@kbo-brabant.nl

Bestuur en contactinformatie

Voorzitter: Henk Bergmans T 0657781428

Secretaris:

Henk van den Langenberg, T 0630860638

Penningmeester: Frans Pennings, T 0411611081

E-mail: penningmeester.kboboxtel@gmail.com

Bankrekening KBO-Boxtel: NL62 RABO 0108841960

Bestuurslid en waarnemend voorzitter:

Leo Reurings, T 0411676687

Bestuurslid en waarnemend secretaris:

Gerard Buiks, T 0411675171

E-mailadres secretariaat: kbo.boxtel@gmail.com

Website: www.kboboxtel.nl

Ledenadministratie: Alke de Vries T 0411672461

e-mail: ledenadm.kboboxtel@gmail.com

Ouderenadviseurs en Cliëntondersteuners Wmo:

T 0618902271 of Tineke Nuesink T 0642119115

E-mail: tinkenuesink@gmail.com

Steunpunt Ouderenmishandeling, waaronder financiële uitbuiting. Voor advies kunt u bellen met Veilig Thuis Brabant Noordoost, T 0882439300

Coördinator bezorging ONSBoxtel

Leo Reurings, T 0411676687

Coördinatie Belastingsservice KBO-Boxtel

Alke de Vries, contactadres voor cliënten

T 0411672461 E-mail: alke@trumnet.nl

Theo van Hamond, coördinator T 0411671647

E-mail: theo.van.hamond@home.nl

Klussendienst:

Rien van Hemmen (Selissen), T 0411676012

Henk van der Schoot (Oost), T 0411684870

Fixit voor de kleine klus: T 0683433000

www.fixit-boxtel.nl, E-mail: info@fixit-boxtel.nl

Naai/verstelwerk: Lia Mode T 0621555105

Mariëtte van Roessel T 0616934807

Computerhulp: Ton Schelle, T 0411675871

E-mail: ton_schelle@yahoo.com

Inloopsprekuren SENIORWEB:



Op dinsdag tussen 15.00 uur en 17.00 uur in de bibliotheek of via seniorweb.nl/thuis-online.

Verhuur duofiets: € 5,- per dagdeel, T 0411729170
Het Langenlindhuis, Marie Gijsenstraat 2

Seniorenvervoer Boxtel: T 0612518715

Ledenvoordeel Seniorenvereniging KBO Boxtel

Zie website www.kboboxtel.nl pagina ONSBoxtel en in het jaarboekje op bladzijde 31 tot en met 34.

Hobby Centrum T 0411210355, Baroniestraat 105

info@hobbycentrumboxtel.nl