

## Van de voorzitter

### *Vol vertrouwen de toekomst tegemoet*

Het gaat goed met onze vereniging! In oktober mochten wij maar liefst 29 nieuwe leden verwelkomen. En we konden genieten van veel drukbezochte activiteiten!

Toch heeft het afdelingsbestuur zich op 27 oktober gebogen over vraag: **“wat is nodig om ook in de toekomst een gezonde vereniging te blijven?”**



Bij die bespreking schoven ook Aleid Penning van de redactie van ONSBoxtel en Jo de Wilt aan. Samen met Jo heb ik de afgelopen maanden gesprekken gevoerd met alle wijkcommissies.

We hebben gesproken over wensen, behoeften en zorgen. Zorgen zijn er vooral over het moeilijk kunnen vinden van opvolgers voor vertrekkende bestuurders en over de terugloop van deelname aan sommige activiteiten. Ons afdelingsbestuur gaat nu ideeën uitwerken voor de aanpak van die problemen.

Ook gaan we nog eens kritisch kijken naar het aanbod van activiteiten. Welke oude en nieuwe activiteiten sluiten aan bij onze leden en hoe en wie moeten dat dan organiseren? Overigens is onze activiteitencommissie zelf ook altijd bezig met het ontwikkelen van nieuwe aanbod. Ons bestuur wil ze een extra steuntje in de rug geven door systematisch alles eens tegen het licht te houden en een koers uit te zetten voor de toekomst.

Ten slotte gaan we ook onderzoeken hoe we ons imago, onze uitstraling kunnen versterken en de communicatie naar de leden en de Boxtelse gemeenschap kunnen verbeteren.

Het bestuur nodigt u uit om mee te denken. Als u ideeën hebt of voorstellen, laat het ons dan vooral weten!!! Wij zullen u op verschillende manieren op de hoogte houden.

Tot slot wijs ik u nog graag op een oproep in dit blad, voor een vrijwilliger die de organisatie van de succesvolle filmvoorstellingen in het Wereldhuis wil overnemen van Henk Sturkenboom.

**Henk Bergmans**



## Van de redactie

Dit is alweer de laatste ONSBoxtel van 2023.

Het eerste nummer van 2024 komt uit net voor Kerstmis. De redactie nodigt u uit om voor de volgende uitgave van ONSBoxtel iets over Kerstmis te schrijven. Iets anders is ook goed, een mooie foto, een wens, een mooi gedicht. Laat uw fantasie de vrije loop. Wij wachten vol spanning af! We verklappen u alvast dat we nu al wat binnen hebben.

Wij wensen u een goede decembermaand toe!

### *Verder in dit nummer*

**Uit eten, Wandelen, Klassieke muziek, Kerst-Inn, Kerststuk maken, Kerstvieringen, Fiets veilig, SeniorenExpo, Cursus filosofie, Lezing, Rondleiding Vincentiusvereniging, Leergebied, Activiteiten, Contactinformatie.**



# BAS

## PODOLOGIE

Koninklijke behandeling voor je voeten en schoenen



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](http://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](mailto:info@drukpromo.nl) - [www.drukpromo.nl](http://www.drukpromo.nl)

# HIZI

H A I R

## MET AANDACHT VOOR UW HAAR

### WINKELCENTRUM OOSTERHOF

T 0411 678878

## 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](http://www.seniorenvervoerboxtel.nl)



**OLIE  
& ZO**  
GARAGE

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



[www.olie-zo.nl](http://www.olie-zo.nl)

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

Aangesloten bij BOVAG

## Uit eten met de KBO

Woensdag 13 december om  
17.00 uur gaan we uit eten bij  
**Het Wereldhuis,**

Achterbergstraat 18.

Menu:

Voorgerecht: Heldere groentesoep

Hoofdgerecht: Zalmfilet of Kiprollade

Aardappelgratin en roerbakgroenten.

Nagerecht: Toetje van de dag

**Kosten € 12.90 exclusief drankjes.**

**Aanmelden voor 5 december.**

Doorgeven welk hoofdgerecht u wilt.

Woensdag 27 december om

17.00 uur bij **Simeonshof,**

Annastraat 5.

Menu:

Voorgerecht: Hors d'oeuvre

Hoofdgerecht: Cordon bleu met stroganoff-saus of  
Kipschnitzel champignonsaus

Bijgerecht: Groenten

Nagerecht: Chocolademousse

**Kosten € 12.50 exclusief drankjes.**

**Aanmelden voor 22 december.**

Doorgeven welk hoofdgerecht u wilt.



## Lunch bij Elisabethsdael

Elke laatste vrijdag van de  
maand gaan wij lunchen bij  
Elisabethsdael,

Mgr. Bekkersstraat 6.

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

**Kosten € 11.--**

**Aanmelden voor 20 december.**

**Aanmelden voor al het uit eten**

**Laura Bekers T 06-23975497,**

e-mail [laurabekers55@gmail.com](mailto:laurabekers55@gmail.com)

## Wandelen met de KBO De Keistampers

Midweek-wandelingen van Toon.

Dinsdag 5 december vertrek om 13.30 uur

vanaf het marktplein in Boxtel.

Dinsdag 19 december vertrek om

13.30 uur vanaf café Het Wapen van  
Liempde in Liempde.

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**



## Filmmiddag en eten in het Wereldhuis

WIE HELPT ONS???????

Velen van u gaan maandelijks naar de film en daarna  
eten in het Wereldhuis.

**De filmoperator gaat er eind maart mee stoppen...**

Als we geen vrijwilliger vinden die het wil  
overnemen, kunnen we deze activiteit **niet** meer  
aanbieden! Dat zou erg jammer zijn, maar helaas.  
De films worden vertoond in de maanden september  
tot en met november en van januari tot en met  
maart. De volgende voorstellingen zijn op **24 januari,**  
**28 februari en 27 maart om 14.30 uur.**

Als u meer wilt weten en/of meedraaien tot eind  
maart, kunt u contact opnemen met:

**Henk Sturkenboom T 06 389 38 232,**

[henksturkenboom49@gmail.com](mailto:henksturkenboom49@gmail.com)

**De activiteitencommissie**

## Luisteren naar klassieke muziek.

**Maandag 11 december van 14.00 uur tot 16.00 uur**  
bijeenkomst **Luisteren naar klassieke muziek** in **Het  
Muziekhuis,** Passage Riche 4.

De toegang is gratis. Aanmelden vooraf is niet nodig.

Deze middag zal gewijd zijn aan **kerstmuziek.**

Getracht zal worden naast orkestrale muziek ook  
kerstliederen uit diverse landen te laten horen.

Tip: Een luisteraar wees ons op de mogelijkheid om  
gebruik te maken van Seniorenvervoer-Boxtel.

Consumpties zijn voor eigen rekening. Alléén Pinnen!  
Ik hoop velen van u te mogen begroeten.

**Paul Lebbink**

## Kerst-Inn

Op 26 december, Tweede Kerstdag, **Kerst-Inn** bij  
**Gemeenschapshuis De Rots** van 14.00 tot 18.00 uur.

Iedereen, jong en oud, mag vrij binnenlopen en er is  
koffie met wat lekkers voor iedereen.

De werkgroep Kerst-Inn zal er alles aan doen om u  
een leuke dag te bezorgen. Er wordt gezorgd voor  
muziek, gezelschapsspelen, een hapje, een praatje en  
gezelligheid! Wij verheugen ons op uw komst.

**Brabantse Koffietafel**

**Om 18.00 uur, na de Kerst-Inn, is er een uitgebreide  
Brabantse koffietafel.** Om hier aan deel te nemen,  
moet u zich **van tevoren aanmelden!**

**Kosten € 5.-- per persoon.** (Tegelijk met de  
aanmelding voor de koffietafel te voldoen.)

**Aanmelden: woensdag 13 of 20 december** tussen  
**10.00 uur en 11.30 uur** in **Gemeenschapshuis  
De Rots** of in het **Sint-Ursulagebouw,** Baroniestraat.

**Informatie: Dhr. Steenbakkers T 06 22728216.**

**ContourdeTwern**

## Kerstmarkt Elisabethsdael

Vrijdag 8 december

van 14.00 uur tot 16.30 uur

kerstmarkt bij:

**Eetpunt Elisabethsdael.**

Gratis entree.

Kom alvast in de kerststemming

met gezellige kerstmuziek. Er

staan acht verschillende

kraampjes met onder andere kerstspullen, bloemen,

keramiek, honing, kaarten, enz.

Hofman Mode geeft een modeshow.



## Kerststuk maken

Vrijdag 15 december van 10.00 uur tot 12.00 uur

mag ik weer een **workshop bloemsierkunst**

verzorgen in de huiskamer van **De Walnoot**.

Dit keer gaan we een kerststuk maken.



(Dit is een voorbeeld en kan enigszins afwijken)

Het kerststuk is tussen de 30 en 35 cm hoog.

Voor alle materialen en gereedschappen wordt gezorgd. Halverwege maken we even tijd voor een kopje koffie of thee. (Dit wordt door De Walnoot verzorgd en is voor eigen rekening €1.50 per kop)

**De kosten** voor deze gezellige workshop bedragen **€25,- voor KBO-leden en €27.50 voor niet-leden.**

**Aanmelden via e-mail : [astridkoedam@live.nl](mailto:astridkoedam@live.nl) of T 06 53670161 en WhatsApp: 06 53670161.**

## De Vereniging Kerstkoor Boxtel

**De vereniging Kerstkoor Boxtel geeft dit jaar twee kerstconcerten.**

**Zondag 10 december om 15.00 uur** in de **Servatiuskerk in Schijndel** en

**Woensdag 13 december om 20.00 uur** in de **Sint-Petrusbasiliek in Boxtel.**



Foto: Rini van Oirschot

Voor meer info: [fpeijnenburg2@gmail.com](mailto:fpeijnenburg2@gmail.com)

**Ed J. Houx secretaris VKB**

## Kerstconcerten Rataouille

**Zaterdag 16 december om 15.00 uur** in de **Sint-Jans-Onthoofdingkerk in Liempde.**

**Zaterdag 16 december om 19.00 uur** in de **Sint-Theresiakerk in Lennisheuvel.**

**Zondag 17 december om 13.30 uur** in de **Sint-Willibrorduskerk in Esch.**

**Zondag 17 december om 16.30 uur** in de **Sint-Petrusbasiliek in Boxtel.**

**Kosten:** Mede dankzij financiële steun van de gemeente en de stichting BELL zijn deze concerten van Rataouille **gratis** te bezoeken.

## Kerststallenroutes

**Kribbekeroute in Liempde.**

Vanaf **9 december 2023** tot en met **6 januari 2024** kun je meer dan 250 kerststallen, groot en klein, gaan bekijken. Er zijn meerdere routes uitgezet die elkaar kruisen in het centrum van Liempde.

**Gimmense Stallekesroute Gemonde.**

Vanaf **10 december 2023** tot en met **6 januari 2024** staan er ruim 150 kerststalletjes in allerlei vormen, langs vijf verschillende wandel- en fietsroutes.

**Kerststallenroute in Den Dungen.**

Vanaf **11 december 2023** tot **7 januari 2024** staan er weer ruim 300 kerststallen langs een prachtige route.



## Kerstviering wijk Selissen

**Vrijdag 15 december** vanaf **11.00 uur** in **De Walnoot**

**10.30 uur** **Zaal open**

**11.00 uur** **Eucharistieviering:**

**Voorganger Pater L. v.d. Klauw**  
**met zang van het Verrijzeniskoor.**

**11.55 uur** **Opening :**

**12.00 uur** **Gezamenlijke lunch:**

**13.15 uur** **Optreden Annelieke Merx**

**14.00 uur** **Pauze met consumptie**

**14.15 uur** **Optreden Annelieke Merx**

**15.00 uur** **Loterij en 2e consumptie**

**15.30 uur** **Afsluiting**

**Kaartverkoop** donderdag 7 december van 14.00 tot 14.30 uur in De Walnoot. **Kosten € 2,--** (contant).

**Annelieke Merx** trakteert de luisteraar op een veelzijdig, gezellig, vrolijk en ontspannen muzikaal liedjesprogramma, met heel veel sfeer. Dit alles zelf aan elkaar gepaard met haar gezellige babbel.

**Wijkcommissie Selissen**



## Kerstviering wijk Centrum

**Vrijdag 15 december** vanaf **13.30 uur** in **Het Muziekhuis**.

**Kaartverkoop:** 7 december van 14.00 tot 15.00 uur in Simeonshof. Het kaartje kost € 2,-- (contant)

De zaal is om 13.00 uur open.

We beginnen om **13.30 uur** met een **eucharistieviering**, voorgegaan door **pastoor Van Rossem**. Hij zal tijdens de viering zichzelf begeleiden op gitaar tijdens het zingen van de kerstliederen.

Na het **welkomstwoord**, om ongeveer **14.30 uur**, van de voorzitter volgt het optreden van **Two of Us**.



Een welbekend Boxtels duo, dat vooral muziek vertolkt uit de jaren zestig en zeventig.

Onder andere muziek van The Beatles, The Kinks en vele anderen. Zij verzorgen twee keer drie kwartier onze muzikale middag.

Tijdens de pauze wordt er een drankje geserveerd. Als afsluiting is er koffie en een worstenbroodje. Het belooft weer een gezellige middag te worden.

**Wijkcommissie Centrum**

## Kerstviering wijk Lennisheuvel

**Dinsdag 19 december 13.00 uur** in **De Orion**.

We beginnen om **13.00 uur** met een eucharistieviering.

Om **14.00 uur** koffie/thee met wat lekkers.

Van **14.30** tot **16.30 uur** (met een korte pauze) een optreden van:

**Marie van de Middelhaai**, 'n aauwverwetse boerin uit Vlèemen.

Na de show nog een lekkere verrassing.

Afsluiting tussen **17.00 uur** en **17.30 uur**

**Kaartverkoop** donderdag

7 december van 14.00 uur tot

14.30 uur in De Orion. **Kosten € 2,--** (contant)

**Wijkcommissie Lennisheuvel**



## Kerstviering wijk Oost

**Woensdag 20 december** in **De Rots**.

De zaal is open om 13.00 uur.

Aanvang van de **gebedsviering** om **13.30 uur**.

Daarna het **welkomstwoord** door de wijkcoördinator **Cor Teunis**.



Na de koffie/thee met iets lekkers, volgt een gezellig samenzijn, waarbij **een kinderkoor** en **het Dükerskoor** zullen optreden.

In de pauze wordt een drankje geserveerd.

**De kaartverkoop** is op donderdag 7 december van 14.00 uur tot 15.00 uur in Elisabethsdael **Kosten € 2,--** (contant)

**Wijkcommissie Oost**

## Fiets Veilig

Fietsen houdt je fit en levert een goede bijdrage aan je gezondheid. Tegelijkertijd gebeuren er ook steeds meer fietsongelukken. Bijna driekwart van de dodelijke fietsslachtoffers en meer dan de helft van de ernstig gewonden zijn 60 plus.

Daarom was er op **20 oktober** een opfrisdag Fiets Veilig in De Walnoot. Met dank aan Leo Reurings en zijn team van vrijwilligers voor de prima verzorging. Maar onze vereniging is ook blijvend dank verschuldigd aan Sina van Alphen die deze activiteiten rond verkeersveiligheid initieerde.



**Anja Selsig** gaf nuttige informatie over verkeersregels en verkeerssituaties. Maar ook over fietsen en helmen.

**Een belangrijke veiligheidstip van Anja: laad de accu van je e-bike alleen op als je thuis bent.** Helaas ontstaat soms brand bij het opladen.

Ben je er ook van bewust dat je met een e-bike al gauw 20 km/uur rijdt. Als je dan wat ziet kost het, met een gemiddelde reactiesnelheid, al gauw 6 of 7 meter voordat je stilstaat.



Daarna brachten een **fysiotherapeut** en een **ergotherapeut** alle deelnemers in beweging. Oefeningen met balans en reactiesnelheid, nodig voor veilig fietsen. Let er ook op dat je, als je op het zadel zit, met in ieder geval één voet op de grond kan en met de andere een beetje, maar liever helemaal.

Tot slot kregen we het advies:

**Laat verder je ogen regelmatig controleren. Slecht zicht is gevaarlijk!**

En in dit jaargetijde: **denk ook aan je verlichting**, want niet alleen zien, maar ook gezien worden is superbelangrijk.

**Henk Bergmans**

links voor meer informatie of laatste nieuwtjes



<b>EXCELLENT VERKEERSONDERWIJS</b> <a href="http://www.excellentverkeersonderwijs.nl">www.excellentverkeersonderwijs.nl</a> OF facebook	
<b>INFORMATIE</b>	<b>VERJO</b> <a href="http://www.verjo.nl">www.verjo.nl</a> bordtrainer-app (playstore)
	<b>VVN</b> <a href="http://www.vvn.nl">www.vvn.nl</a> test u kennis
	<b>ANWB</b> <a href="http://www.anwb.nl">www.anwb.nl</a> wijzigingen verkeersregels
	<b>WAT TE DOEN BIJ VOORRANGSVOERTUIGEN</b> <a href="http://www.zwaailichtensirene.nl">www.zwaailichtensirene.nl</a>
<b>MILIEUZONES</b>	- milieuzone.nl
	- kentekencheck RDW: <a href="https://ovi.rdw.nl/default.aspx">https://ovi.rdw.nl/default.aspx</a>
<b>RIJBEWIJS</b>	<b>VERLENGEN</b> <a href="http://www.cbr.nl/nl/rijbewijs-houden/nl/gezondheidsverklaring.htm">www.cbr.nl/nl/rijbewijs-houden/nl/gezondheidsverklaring.htm</a> (let op dat u op de juiste CBR-site komt)
<b>MELDEN</b>	<b>AANRIJDING MET WILD</b> 0900 - 8844
	<b>SLECHT WEGDEK OF GEVAARLIJKE / ONDUIDELIJKE SITUATIES</b> <a href="http://fixi.nl">fixi.nl</a> of de website van de gemeente (of provincie)
<b>MEDICIJNEN</b>	<b>RIJVAARDIGHEID</b> <a href="http://www.rijveiligmetmedicijnen.nl">www.rijveiligmetmedicijnen.nl</a>
	<b>AANDOENINGEN</b> <a href="http://www.cbr.nl/hoekankrijdenmet">www.cbr.nl/hoekankrijdenmet</a>
<b>PARKEREN MET GEHANDICAPTEKAART</b>	- <a href="http://www.gehandicaptenparkeerkaart.nl">www.gehandicaptenparkeerkaart.nl</a> - website van de gemeente

## Fietsvalpreventietips

- Terugschakelen naar een laag verzet bij stoplicht.
- Stilstaan voordat de voet aan de grond wordt gezet.
- Bij een stop het stuur naar afstapkant draaien.
- Zadel lager, in ieder geval moeten de tenen bij de grond kunnen.
- Pomp de banden hard op en voel de spanning door met duim en wijsvinger in de “wangen” van de band te knijpen.
- Voeten op gelijke hoogte houden bij remmen.

### Defensief rijden.

Neem afstand tot:	iemand voor je	5 meter
	geparkeerde auto	1 meter
	kant van de weg:	0,5 meter
	naast elkaar fietsen	0,5 meter

- Geen bagage aan het stuur hangen.
- Verdeel de bagage achter, niet alle bagage aan één zijde van de bagagedrager.

### Bij de fietsenmaker:

- een spiegel goed monteren.
- de hoogte van het stuur en de afstand stuur-zadel goed instellen.
- de handremmen zo afstellen dat de grepen minder ver van het handvat af staan.
- bij een nieuwe fiets: neem een fiets met lage instap.
- Gebruik schoenen en pedalen met voldoende grip. Minder kans om van het pedaal af te glijden.

**EMA reizen**  
*Vierkant beter*

## Herinnering

**De musical Pretty Woman op 24 januari 2024 in Utrecht.**

U kunt zich nog **tot 5 december telefonisch aanmelden bij EMA Reizen: T 040-2044145 of via [www.ema-reizen.nl](http://www.ema-reizen.nl).**

Van **dinsdag 16 januari** tot en met **zondag 21 januari 2024** wordt de Senioren Expo georganiseerd in het **NH Conference Centre Koningshof** te **Veldhoven**.  
**Openingstijden: 10.00 uur tot 17.00 uur.**

**KBO-Brabant is organisatiepartner van deze Expo.**

Al **20 jaar** is de Senioren Expo de grootste en leukste beurs voor 50-plussers in Noord-Brabant.

**Op dinsdag 16 januari heeft de KBO-afdeling Boxtel een bus geregeld naar de Seniorenexpo voor de speciale prijs van € 10,-- per persoon.**

(Dit is inclusief vervoer naar de expo en entree).

**Vertrek** naar Veldhoven om **11.00 uur** bij **De Rots**.

Vertrek vanuit Veldhoven om 17.00 uur.

Om ongeveer 17.30 uur zijn we weer in Boxtel.

**Kaartverkoop** is op **donderdag 7 december** van **14.00 uur tot 15.00 uur** in **Simeonshof en Elisabethsdael**.

Verdere informatie: **Laura Bekers T 0623975497**.

**Activiteiten en reiscommissie**

## Cursus Filosofie voor KBO-leden

In **januari en februari 2024** organiseren we weer samen met **Lucy Roodbol en Anna Aarts** een **cursus Filosofie**. Onderwerp is deze keer de man-vrouw-relatie in de loop van de geschiedenis.

- Lucy gaat in op de historische man-vrouwrelaties.
- Anna gaat in op de meest recente inzichten over de verschillen tussen mannen en vrouwen en natuurlijk ook of die verschillen wel zo strikt zijn als lang werd aangenomen.

**Onderwerpen** zijn: Sekse- en genderverschillen door de eeuwen heen. Het onderscheid man-vrouw in een maatschappelijke constructie en de vraag: Is er wel een wezenlijk onderscheid tussen mannen en vrouwen? Van aannames naar wetenschap. It's a man's world. Als je het gevoel hebt niet binnen de hokjes M/V te passen.

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van 2 uur op de **donderdag 4, 11, 18 en 25 januari** en op **1 en 8 februari 2024 in De Walnoot**. **Aanvang 10.00 uur**.

**Kosten** voor deelname zijn **€ 85,--** (inclusief koffie/thee)

**Inschrijven** kan tot 10 december a.s. per mail:

[penningmeester.kboboxtel@gmail.com](mailto:penningmeester.kboboxtel@gmail.com) tegelijkertijd met de overmaking van het cursusgeld op de **bankrekening NL62 RABO 0108 8419 60**.

**De cursus is bestemd voor leden van KBO-Boxtel en gaat door bij voldoende deelname.**

**Frans Pennings**

## Herfstbloemstuk maken

Vrijdag **13 oktober** hebben we in De Walnoot met twaalf dames een workshop herfstbloemstuk maken gedaan met Astrid Koedam.



Ze had een heel mooi voorbeeld gemaakt en met haar hulp hebben we stap voor stap zelf een mooi stuk gemaakt. Iedereen ging enthousiast naar huis.

## Lezing Marinus van den Berg

Voor de lezing van de KBO Kring op 6 november was **Marinus van den Berg** uitgenodigd. Ongeveer 30 mensen waren getuigen van een goede verteller. Marinus is geestelijk verzorger, schrijver, wandelaar en kijker. Hij is geboren op het platteland - in Boerhaar, bij Wijhe - en nu een enthousiast stadsmens in Rotterdam.



Woorden kunnen bedriegen, bedreigen en misleiden. Woorden kunnen mensen wegzetten of een begin vormen van verwijdering.

Marinus van den Berg laat zien dat woorden daarentegen ook een positieve kracht kunnen vormen. Woorden kunnen uiting geven aan wat er van binnen leeft. Ze kunnen helen, mensen met elkaar verbinden en bijdragen aan een mooiere wereld.

Vaak is ook stil zijn meer op zijn plaats dan woorden. Wat zit er achter de vraag, dus doorvragen is zeer belangrijk.

Hij ging in op zeer persoonlijke verhalen uit de zaal. Hoe gaan we om met rouw?

In de pauze nam hij de tijd voor één op één gesprekjes.

Kortom het was een zeer inspirerende lezing!

**Aleid Penning**

## Wandelen met Toon

Dinsdag 7 november vertrokken we met 29 personen vanaf het parkeerterrein De Langspier in Boxtel. Het was prachtig weer. De route voerde naar het Mariakapelletje en door de zandweg Koningsweg, vandaar richting Boxtel, na ongeveer 1 km rechtsaf over een klein paadje, dat bij velen niet bekend was, vandaaruit richting Boxtel door het Malderpad naar Sporthal De Braken waar de pauze was.



Bij het voorlopen gaat Toon kijken of er een pauze plek is. Hij vroeg of ze daar mochten rusten de eigenaar vond dat goed maar vertelde wel dat hij GEEN rustbanken had. Toon vraagt voortaan of ze koffie mogen drinken.

Na de pauze via park Molenwijk, de hertenkamp en langs een ven naar het terrein van de paardenvereniging. Vandaar weer naar de Langspier waar Toon van de wandelaars veel lof kreeg voor de mooie route van ongeveer 5,5 km.

**Harrie Schellekens**

## Rondleiding Vincentiusvereniging

Op 1 november heeft een mooie gezellige groep leden de rondleiding bij Vincentius in de stationsstraat bezocht. De ontvangst bij Vincentius was hartelijk. Wij werden ontvangen door **Tini van den Berg** (excursieleider) onder het genot van een kop koffie of thee en een koekje.



Door **Nellie van der Steen** van de KBO werden we welkom geheten door, die het woord gaf aan Tini. Met een diapresentatie kwam Tini met informatie over de doelstelling van Vincentius en wat hun belangrijkste activiteiten zijn om de financiële noden te verlichten voor de minderbedeelde en kansarme mensen in Boxtel.



Zo wordt er door **110 vrijwilligers** gewerkt om alle ontvangen goederen te sorteren, te controleren, indien nodig te repareren en te prijzen en vervolgens in de winkel te plaatsen. Alleen goede en verkoopbare spullen komen hiervoor in aanmerking. Ook bij Vincentius staat duurzaamheid hoog in het vaandel. Bijna alles krijgt een tweede leven.

Als op vrijdag en zaterdag de winkel open is, komen er ongeveer 1250 tot 1500 mensen in de winkel, om hun boodschappen te doen wat betreft kleding, schoenen en fietsen, en nog veel meer.



## Wat doen ze met de opbrengst uit de winkel?

Met de opbrengsten van de winkel en donatie minus de kosten wordt het volgende gedaan:

- Persoonlijke hulp: een lening verstekken of een gift.
- Vakantieweek voor kinderen van minderbedeelde ouders.
- Sinterklaasfeest
- 500 kerstpakketten.
- Lokale goede doelen financieel ondersteunen zoals: de Voedselbank en de Voedseltuin, Stichting Leergeld, Pierpaolo's zorgboerderij te Boxtel, de duofiets en Stichting Nabij.
- Vorig jaar heeft ook de KBO een mooie donatie gekregen voor de duofiets, die zeer intensief gebruikt wordt.

Tot slot hebben we een rondleiding gehad bij de inname van goederen, magazijnopslag en werkplaatsen. Ook de winkel is echt mooi, een keurig verzorgd warenhuis, waar heel veel goederen te koop zijn. Nellie bedankte Tini met een doosje lekkers voor de medewerkers.

De slogan wordt waargemaakt! **IEDER MENS TELT!**

**Een tevreden bezoeker**



## Leergebied Gezond Boxtel

Leergebied start vanaf 6 december 2023 het initiatief om een groep inwoners met obesitas of diabetes bijeen te brengen, die elkaar kunnen helpen en ondersteunen in hun wens om gezonder te gaan leven. Wij geloven dat dit **SAMEN** leuker is en makkelijker vol te houden is.



Als deelnemer aan het project Leergebied Gezond Boxtel bedenk je SAMEN een aanpak of activiteit, waarin je elkaar kunt helpen om een gezonde leefstijl vol te houden via een stappenplan bij het bedenken van een eigen gezonde aanpak. Door deelname aan de serie van 6 gratis bijeenkomsten leer je andere inwoners kennen met ervaringen en wensen zoals jijzelf hebt. Dat vormt de start van de steungroep om daarna elkaar te blijven helpen gezond en vitaal te leven. **Wil je jezelf aanmelden om mee te doen, heb je vragen of wil je helpen? [www.leergebied.com](http://www.leergebied.com) of [carla.renders@richter.education](mailto:carla.renders@richter.education) of T 06 370 32 723 (ma-vrij 09:00-17:00 uur).**



## Wijnproeverij

Leo Reurings heette ons welkom bij PROEF! Culinair. Hij was blij met de geweldige belangstelling, maar gaf al snel het woord aan Yvon (sommelier). Ze vertelde heel boeiend over de verschillende soorten wijn en Marco (chef-kok) over de lekkere hapjes, die erbij geserveerd werden. We hebben vier soorten witte en vier soorten rode wijn geproefd. Opbouwend van licht naar zwaarder. Als laatste een donkere wijn, die tot onze verrassing een sherry bleek te zijn en gemaakt van witte druiven. Aan het eind bedankte Leo Yvon en Marco voor hun gastvrijheid. Deze activiteit is zeker voor herhaling vatbaar!!!



**Maandag, woensdag en vrijdag van 8.00 uur tot 10.00 uur Bloedprikpost** van het Jeroen Bosch.

Ziekenhuis. Hier kunt u gebruik van maken, nadat er een afspraak is gemaakt via het JBZ, om bij De Rots bloed te laten prikken.

**Maandagmorgen van 9.00 uur tot 12.00 uur en Donderdagmiddag van 13.30 uur tot 16.30 uur** het project **Hartje in de wijk**. Er is dan de mogelijkheid voor persoonlijk contact met zorginstanties zoals Zorggroep Elde Maasduinen, ContourdeTwern, Vivent, Bouwvereniging Joost, Wmo-consulenten en de gemeente.

**Dinsdag 5 december en 21 december van 10.00 uur tot 12.00 uur Koffieochtend**, Buurten in de buurt. Tweede kopje koffie of thee is gratis.

## Neus-ademhaling

Vaak hoor ik in het najaar mensen zeggen: "ik kan niet door mijn neus ademen, want hij zit verstopt".



Maar wat veel mensen niet weten, is dat **bij het verhelpen én het voorkomen van een verkoudheid, door de neus ademen juist kan helpen!**

Wanneer je inademt door de neus, wordt de lucht gefilterd, bevochtigd en verwarmd door de slijmvliezen in je neus. Daarbij zorgt de luchtstroom met inademen voor het afvoeren van slijm via de keel, waardoor je neus als het ware wordt "opgeschoond". Met de uitademing komt de warme en vochtige lucht uit de longen weer langs de neusslijmvliezen, waardoor de vochthuishouding in de neus in balans blijft. Als je vaak door je mond ademt, of alleen inademt door de neus en uit door de mond, kan er een verstoring plaatsvinden in de balans, waardoor je slijmvliezen (in je neus of keel) kunnen indrogen, slijm zich ophoopt en bacteriën of virussen meer kans krijgen om te nestelen. Om die reden is het juist belangrijk om bij een verstopte neus, op momenten dat je je niet inspant, zo rustig mogelijk door de neus in en uit te ademen, om zo te helpen de balans zo snel mogelijk te herstellen. Vaak merk je dat door een paar minuutjes rustig in en uit te blijven ademen door de neus, je alweer wat vrijer kunt ademen.

Heb je gezondheidsklachten of een longaandoening als COPD? Dan kan het zijn dat bij jou andere adviezen passend zijn, hiervoor kan je altijd met vragen terecht bij onze praktijk: **Lijv T 085 0064880.**

**Maayke Kooistra, Lijv therapeut**

## Joop van den Borne Optiek & Hoorcomfort speciaalzaak



Als KBO-lid ontvangt u bij ons ook voordeel

Bij onze speciaalzaak 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 Hendrikx

\*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

### LIJVV 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@lijvv.nl](mailto:secretariaat@lijvv.nl)  
Website [lijvv.nl/fysiotherapie](http://lijvv.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](http://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](mailto: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<sup>de</sup>handse Computers en Randapparatuur

[www.monpc.nl](http://www.monpc.nl) | [info@monpc.nl](mailto:info@monpc.nl)

## Voor het afscheid van je leven

Bel Bijnen voor directe hulp en ondersteuning bij een overlijden.

**0411-68 47 69** of 0800-9060 | [www.bijnen.nu](http://www.bijnen.nu)

Bijnen Uitvaartzorg Baroniestraat 53, 5281 JC Boxtel T 0411 68 47 69 E [info@bijnen.nu](mailto:info@bijnen.nu)

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



SINCE 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](http://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](http://www.buismanoptiek.nl)**



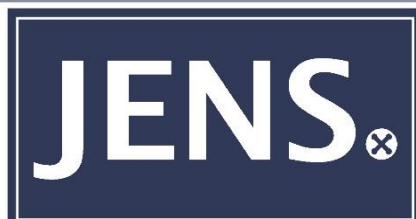
**FysioBoxtel**

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](http://www.fysioboxtel.nl)

**ELAN BIKES SUPPORT** **RIESE & MÜLLER** Croonpassage 2  
**EXPERIENCE CENTER** [elanbikessupport.nl](http://elanbikessupport.nl)



Nieuwstraat 3  
5271 AB Sint-Michiëlsgestel  
[jensmannenzaken@hetnet.nl](mailto:jensmannenzaken@hetnet.nl)  
0735530444

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



**van Doornmalen Elektro**  
Stationsstraat 26A - 0411-750722

Voor KBO-leden  
10% korting op  
accessoires

E: [info@vandoornmalenelektro.nl](mailto:info@vandoornmalenelektro.nl)  
I: [www.vandoornmalenelektro.nl](http://www.vandoornmalenelektro.nl)



gemeenschapshuis  
**ROTS**  
boxtel

Bij ons is de koffie altijd bruin!  
Op dinsdagochtend: 2<sup>de</sup> kopje gratis.

**van 't Hooft & van Rosmalen**



notarissen

## Agenda

### Wandelen

Dinsdag	05 dec.	Boxtel	13.30 uur
Dinsdag	19 dec.	Liempde	13.30 uur

### Kerstviering

Vrijdag	15 dec.	De Walnoot	11.00 uur
Vrijdag	15 dec.	Muziekhuis	13.30 uur
Dinsdag	19 dec.	De Orion	13.30 uur
Woensdag	20 dec.	De Rots	13.30 uur

### Biljarten

Elke dinsdag	De Walnoot	13.30 uur
--------------	------------	-----------

### Handwerken

Elke donderdag	De Orion	13.30 uur
----------------	----------	-----------

### Bridgen

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
1/2024	21 december	04 december
2	25 januari	08 januari
3	29 februari	12 februari
4	28 maart	11 maart
5	25 april	08 april
6	30 mei	13 mei
7	27 juni	10 juni
8	25 juli	08 juli
9	29 augustus	12 augustus
10	26 september	09 september
11	31 oktober	14 oktober
12	28 november	11 november
1/2025	19 december	02 december

KBO Brabant: [www.kbo-brabant.nl](http://www.kbo-brabant.nl)

T 073 6444066 op werkdagen van 9.30-12.30 uur.

E-mail: [info@kbo-brabant.nl](mailto:info@kbo-brabant.nl)

De redactie is bereikbaar via e-mail

[redactie.kboboxtel@gmail.com](mailto:redactie.kboboxtel@gmail.com)

Aleid Penning, Helma Rombouts,  
Rikie van Hirsels

## Bestuur en contactinformatie

Voorzitter: Henk Bergmans T 06 57781428

E-mail: [henk.bergmans@hetnet.nl](mailto:henk.bergmans@hetnet.nl)

Secretaris: Irma van der Sloot T 06 49996171

E-mailadres secretariaat: [kbo.boxtel@gmail.com](mailto:kbo.boxtel@gmail.com)

Penningmeester: Frans Pennings, T 0411 611081

E-mail: [penningmeester.kboboxtel@gmail.com](mailto:penningmeester.kboboxtel@gmail.com)

Bankrekening KBO-Boxtel: NL62 RABO 0108841960

Bestuurslid en waarnemend voorzitter:

Leo Reurings, T 0411 676687

Bestuurslid en waarnemend secretaris:

Gerard Buiks, T 0411 675171

Website: [www.kboboxtel.nl](http://www.kboboxtel.nl)

Ledenadministratie: Alke de Vries T 0411 672461

E-mail: [ledenadm.kboboxtel@gmail.com](mailto:ledenadm.kboboxtel@gmail.com)

Ouderenadviseurs en Cliëntondersteuners Wmo:

T 0618902271 E-mail: [tinkenuesink@gmail.com](mailto:tinkenuesink@gmail.com)

Coördinator bezorging ONSBoxtel

Leo Reurings, T 0411 676687

Coördinatie Belastingservice KBO-Boxtel

Alke de Vries, contactadres voor cliënten

T 0411 672461 E-mail: [alke@trumnet.nl](mailto:alke@trumnet.nl)

Theo van Hamond, coördinator T 0411 671647

E-mail: [theo.van.hamond@home.nl](mailto:theo.van.hamond@home.nl)

Naai/verstelwerk: Lia Mode T 06 21555105

Mariëtte van Roessel T 06 16934807

Computerhulp: Ton Schelle, T 0411 675871

E-mail: [ton\\_schelle@yahoo.com](mailto: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](http://seniorweb.nl/thuis-online).

Klussendienst:

Rien van Hemmen (Selissen), T 0411 676012

Henk van der Schoot (Oost), T 0411 684870

Fixit voor de kleine klus: T 06 83433000

[www.fixit-boxtel.nl](http://www.fixit-boxtel.nl), E-mail: [info@fixit-boxtel.nl](mailto:info@fixit-boxtel.nl)

Verhuur duofiets: € 5,- per dagdeel, T 0411 729170  
Het Langenlindhuis, Marie Gijzenstraat 2

Seniorenvervoer Boxtel: T 0612518715

Hobby Centrum T 0411 210355, Baroniestraat 105  
[info@hobbycentrumboxtel.nl](mailto:info@hobbycentrumboxtel.nl)

Steunpunt Ouderenmishandeling, waaronder financiële uitbuiting. Voor advies kunt u bellen met Veilig Thuis Brabant Noordoost, T 088 2439300

Ledenvoordeel Seniorenvereniging KBO Boxtel

Zie website [www.kboboxtel.nl](http://www.kboboxtel.nl) pagina ONSBoxtel en in het jaarboekje op bladzijde 31 tot en met 34.

Huisartsenpost T 088 8765050. (staat verkeerd in het jaarboekje op blz. 35, s.v.p. aanpassen)