

ONS Boxtel

Seniorenvereniging Boxtel



Magazine voor en door leden van Seniorenvereniging Boxtel nr.4 april 2024

Van de voorzitter

Samen

Samen met de vorige ONSBoxtel ontving u ook het Jaarboek 2024. Namens ons bestuur dank ik de redactie van ONSBoxtel voor het vele werk en complimenteer ik ze met het mooie resultaat. Het jaarboek geeft een mooi beeld van hoeveel onze vereniging doet. En dat kan alleen maar doordat zoveel mensen lid van onze vereniging zijn en door de geweldige inzet van heel veel vrijwilligers. We doen het samen! Dat is onze kracht.



Vivent, zorggroep Elde Maasduinen, Joost, gemeente Boxtel en ContourdeTwern zijn vorig jaar gestart met het project **Hartjes in de Wijk**. Ook een mooi voorbeeld van samen zaken oppakken. Iedere maandagmorgen en donderdagmiddag kunt u in De Rots bij beroepskrachten terecht voor informatie en advies. Zij bieden een luisterend oor en antwoord op vragen. De bedoeling is om dit te koppelen aan andere activiteiten waarin ontmoeting en beweging centraal staan.

Onze vereniging is aan het bekijken of zij aan zo'n bredere opzet kan meewerken. Wij geloven dat koppeling van Hartjes in de Wijk aan andere activiteiten meer publiek trekt en het gemakkelijker maakt om met vragen te komen. Het zou mooi zijn als dit kan uitgroeien tot meer en vaker toegankelijke ontmoetingsplekken.

Loop eens een keer binnen!

Graag attendeer ik u op de **contactmiddag op 6 april in Boerderij 't Dommeltje**. Voor het eerst organiseren we een middag voor alle wijken. Verschillende wijken kampten de laatste jaren met teruglopende belangstelling. Wij zijn benieuwd of deze nieuwe formule beter zal werken. Door het samen te doen kunnen we meer bieden. We hoeven bijvoorbeeld maar één keer muziek in te huren. Overigens blijven wijken vrij ook zelf iets te doen.

Uit eten blijft een aanbod waarmee we heel veel leden een plezier doen. Samen eten is natuurlijk ook gezellig. Wel wil ik u vragen om als u -na aanmelding- toch verhinderd bent, dat tijdig door te geven. Anders blijft de keuken met eten zitten en dat brengt extra kosten met zich mee. Laten we het samen betaalbaar houden!

Henk Bergmans

Van de redactie

Ondanks alle hectiek rondom het drukken van het jaarboekje kon het gelukkig toch tegelijk met de vorige ONSBoxtel bezorgd worden. Het was wel een dag later dan normaal, maar het was dan ook een hoop extra werk! Komt u iets tegen in het jaarboekje wat niet klopt, laat het dan de redactie weten via het wel bekende mailadres: redactie@seniorentaxel.nl Nu alweer nummer 4. Hij staat weer vol met allemaal leuke dingen. De lente komt eraan en ook de zomeractiviteiten starten weer. Denk eraan om met Pasen de klok te verzetten! De zomertijd gaat dan in. De redactie wenst u **fijne paasdagen** en veel leesplezier met ONSBoxtel nummer 4!

Verder in dit nummer:

Uit eten, Wandelen, Fietsen, MUBO, Repetitie Philzuid, Kring Boxtel, Woonvormen, Valpreventie, Bridgen, Buurtbemiddeling, Koffie met kennis, Keukenhof, Agenda, Contactinformatie

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 Hendrikk

**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
- ✓ Valpreventietraining
- ✓ 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, Huawei. 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, Youfone, 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!
Culinaire

Speciaal voor u als
KBO Lid:

5% Korting op het
assortiment kazen en
vleeswaren

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

Rechterstraat 54
5281 BX Boxtel
0411 689995

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

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

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

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



SINDS 1928

BIJNEN
uitvaartzorg

B

Uit eten met Seniorenvereniging Boxtel

Woensdag 17 april om
17.00 uur gaan we uit eten bij
Het Wereldhuis,
Achterbergstraat 18.



Er wordt een 3-gangenmenu geserveerd:

Voorgerecht: Groentesoep

Hoofdgerecht: Varkensschnitzel of kipschnitzel met champignonsaus

Bijgerecht: Gebakken aardappels
groenten van de chef
salade en appelmoes

Nagerecht: Toetje van de dag

Kosten € 13,50 exclusief drankjes.

Aanmelden vóór 10 april en aangeven wat u wilt eten!

Lunch bij Elisabethsdael

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



Op **vrijdag 26 april** is de lunch **speciaal voor leden** van Seniorenvereniging Boxtel om **12.00 uur**.

Kosten € 11,--

Aanmelden vóór 20 april.

Woensdag 1 mei om **17.00 uur** gaan we uit eten bij **Simeonshof, Annastraat 5.**

Er wordt een 3-gangenmenu geserveerd:

Voorgerecht: Lente-uisoep

Hoofdgerecht: Kipfilet of huisgemaakte gehaktbal

Bijgerecht: Gekookte krieltjes, groenten,
salade en appelmoes

Nagerecht: Toetje van de dag

Kosten € 12,50 exclusief drankjes.

Aanmelden vóór 24 april en aangeven wat u wilt eten!

Aanmelden vanaf 28 maart voor al het uit eten bij
Laura Bekers T 06-23975497 of
laurabekers55@gmail.com

Wandelen met SV Boxtel/De Keistampers

(Seniorenvereniging Boxtel/De Keistampers)

Kampinatocht 2024.

Op **zaterdag 4 mei** en **zondag 5 mei**.

bij **B&B d'n Hop**, Luissel 19, Boxtel.

Starttijden wandelaars:

20 km tussen **08.00 uur** en **10.00 uur**,

15 km tussen **09.00 uur** en **11.00 uur**,

07 km tussen **10.00 uur** en **13.00 uur**.



Midweekwandelingen van Toon.

Dinsdag 9 april vertrek om **13.30 uur**
vanaf de kerk in **Gemonde**.

Dinsdag 23 april vertrek om
13.30 uur vanaf 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

Fietsen

Op **woensdag 3 april** is weer **de**
eerste fietstocht van 2024.

De Route is richting **Vught**.

Het koffieadres: Brasserie 155,
Loonsebaan 155, 5263 CN Vught.



Op woensdag 17 april route richting **Sint-Oedenrode**.

Het koffieadres: De Helden van Kien, Bremhorst 1,
5491 LR Sint-Oedenrode.

Op **woensdag 1 mei** route richting **Spoordonk**.

Het koffieadres: Komaen, Spoordonkseweg 80,
5688 KE Oirschot.

Consumpties in de koffiepauze zijn voor eigen
rekening.

De eerste groep start om 13.15 uur.

Dit zijn fietsers die 19 à 20 km per uur willen fietsen.
De afstand is ongeveer **40 km**.

Contactpersoon: **Laura Bekers T 0623975497.**

E: **laurabekers55@gmail.com**

De tweede groep start om 13.30 uur.

Dit zijn fietsers die 15 à 16 km per uur willen fietsen.
De afstand is ongeveer **30 km**.

Contactpersoon: **Henk van Uden T 0411-685644.**

E: **haqvanuden@gmail.com**

Vertrek vanaf de parkeerplaats bij de Mepvelden
hoek Parkweg-Molenwijkseweg.

Het wordt op prijs gesteld dat u, voor uw eigen
veiligheid, een **reflecterend hesje** draagt.

U fietst altijd mee op eigen risico!

De Fietscommissie

Aanvulling Jaarboekje

Op pagina 6 bij de contactpersonen van Selissen,
staat bij Nellie van der Steen niet vermeld dat zij nog
wel de **ledenadministratie van Selissen** doet.

Nellie van der Steen T 0411-675664

E: **n.vandersteen@home.nl**

VOORJAARS MODESHOW SV BOXTEL

Monseigneur Bekkersstraat 6, Boxtel

VR 26 APRIL '24
14.00-16.00

Met gratis deelname aan de loterij!

In samenwerking met Elisabethsdael.



We heten u van harte welkom bij onze **modeshow**, deze **start** om **14.00** uur in residentie Elisabethsdael.

Ontdek de laatste trends van het lenteseizoen. En maak uw garderobe klaar voor het voorjaar!

Winkel de nieuwe collectie van uw favoriete merken: Enjoy Womenswear, Rabe, Dreamstar en meer!



WWW.HOFFMANSMODEONLINE.NL

Vincentius opent kledingbank

De werkgroep
Persoonlijke Hulp
heeft de laatste

jaren gemerkt dat er veel gezinnen zijn die nauwelijks geld hebben om kleding te kopen. Vooral ondergoed blijkt hard nodig te zijn. Vandaar dat de vrijwilligers van **Vincentius Boxtel** de handen ineen hebben geslagen en een **kledingbank** hebben opgericht. De kledingbank is bedoeld voor huishoudens met een inkomen op Voedselbank-niveau of net daarboven. Deze huishoudens kunnen een verwijzing naar onze kledingbank vragen aan hun hulpverlener bij de Voedselbank, ContourdeTwern, Wegwijs, Stichting Leergeld enzovoorts.

Na ontvangst van de verwijzing kan men een afspraak maken om te komen winkelen. Onze winkel in de Stationsstraat is dan een keer per maand op woensdagochtend open van 10.00 uur tot 12.30 uur.

Dagen waarop de Kledingbank dit jaar is geopend: 10 april, 8 mei, 12 juni, 11 september, 9 oktober en 13 november.

Voor meer informatie kunt u een mail sturen naar: hulpverlening@vincentiusboxtel.nl

Laten wij hopen dat deze actie een groot succes wordt en dat iedereen met een goed gevoel en mooie kleding weer huiswaarts gaat.



MUBO

Op zaterdag 16 maart 2024 was het precies 10 jaar geleden dat Museum Boxtel haar deuren opende voor publiek.



Dat 10-jarig jubileum viert MUBO met een groots evenement dat duurt **van 16 maart tot en met 30 juni 2024**. Tijdens de looptijd van het evenement kunnen **54 culturele activiteiten op 20 locaties** worden bezocht in Boxtel, Liempde en Esch.

Een gevarieerd programma met cultuur en kunst voor jong en oud. Wij zijn dan ook zeer dankbaar dat zo veel organisaties bereid zijn gevonden om ons 10-jarig bestaan op deze manier luister bij te zetten. Een uniek onderdeel van het evenement is de **museumnacht op 6 april**, waar diverse artiesten optreden met muziek voor jong en oud.

Ook kan men genieten van **de expositie 'MUBO viert jong talent'** van 20 april tot en met 30 juni. Kunstwerken worden tentoongesteld van leerlingen van 13 scholen in Boxtel, die zij onder begeleiding van professionele kunstenaars hebben gemaakt.

Het volledige programma is te bekijken op www.muboboxtel.nl

Kienen

Deze foto is gemaakt tijdens het kienen in De Rots op 20 februari. Zoals u ziet zijn er veel lege plaatsen.



Kom op **16 april om 14.00 uur** naar De Rots, als u kienen leuk vindt! Er zijn leuke prijzen te winnen en de kosten zijn erg laag (4 euro per kaart).

Wij willen namelijk graag het kienen kunnen blijven organiseren!

Cor Teunis

Luisteren naar klassieke muziek.

Op **maandag 8 april** tussen **14.00 uur** en **16.00 uur** in **het Muziekhuis**, Passage Riche 4, is er weer een bijeenkomst **"Luisteren naar klassieke muziek"**.

De toegang is gratis. Aanmelden vooraf is niet nodig. Er is een gevarieerd programma samengesteld met werken van Haydn, Mozart, Schubert en Grieg. Er is een korte pauze en consumpties zijn voor eigen rekening (alleen pinnen).

Ik hoop velen van u te mogen begroeten.

Paul Lebbink.

Uitnodiging bijwonen repetitie Philzuid

Donderdag 11 april in **Muziekgebouw Eindhoven** van **10.00 uur** tot **ongeveer 13.00 uur**.

Het is weer zover! Philzuid gaat opnieuw een repetitie organiseren met publiek, waar u ook bij kunt zijn. Dus als u altijd al hebt willen weten hoe een repetitieproces bij een symfonieorkest verloopt, dan is dit uw kans. Er wordt gerepeteerd aan het programma **'Het dak eraf met Mahler 1: Titan'**. U krijgt een kijkje in de keuken van Philzuid en **Duncan Ward** neemt u mee in het repetitieproces. Hij draagt een headset zodat u goed kunt horen hoe hij repeteert en wat hij tegen de musici zegt.

Kaarten reserveren

De kaarten zijn **gratis**, maar u moet wel reserveren via www.philzuid.nl.

Er is kaartcontrole dus zorg dat u de kaarten bij de hand hebt.

Tip: Als u kaarten reserveert: achter of opzij van het podium is het repetitieproces het beste te volgen

Graag op tijd aanwezig zijn zodat dirigent en orkest zo min mogelijk gestoord worden. De koffiebars zijn geopend voor aanvang van de repetitie en in de pauze, maar na de repetitie zijn deze gesloten. Consumpties zijn voor eigen rekening van de bezoekers.

Concert bezoeken na de repetitie: actie 2 voor 1

Hoe interessant is het om na het bijwonen van de repetitie het eindresultaat te gaan beluisteren bij het **concert op zaterdag 13 april in Muziekgebouw Eindhoven**. Voor wie naar de repetitie is geweest en ook het concert wil bezoeken hebben we een mooie actie **2voor1**. U koopt twee kaarten maar betaalt er een. Voor deze actie hebt u een actiecode nodig. Log in op onze website, ga naar het concert van 13 april en vul in bij de actiecode: **2voor1**. Vergeet niet om de code te activeren dan wordt bij betalen de korting automatisch verrekend. Heel veel plezier bij zowel de repetitie als het concert!

Hebt u nog vragen dan kunt u contact opnemen met **Anita Goedhart** E.: anita.goedhart@philzuid.nl

KBO Kring Boxtel-Esch-Liempde

Lezing Margriet Brandsma voor KBO-Leden.

Donderdag 18 april om 14.00 uur Dorpshuis De Es, Dorpstraat 5c, Esch. De zaal is open om 13.30 uur.



Journalist en auteur **Margriet Brandsma** komt naar Esch om over haar ervaringen in Duitsland en vooral ook over **Angela Merkel** te spreken.

Brandsma werkte jarenlang voor het NOS-journaal, van 2002 tot 2012 was ze correspondent voor het journaal in Duitsland.

Ze schreef diverse boeken over het land en ook maakte ze een biografie van Merkel die van 2005 tot 2021 bondskanselier was: de jongste bondskanselier ooit, de eerste vrouw in die functie en ook de eerste met een achtergrond in de DDR. Wie is Merkel en zien we haar nog terug op het wereldtoneel.

KBO Kring Boxtel-Esch-Liempde

Nieuwe website en e-mailadressen

Website: www.kboboxtel.nl wordt:

www.seniorenboxtel.nl

Secretaris: Irma van der Sloot T 0649996171

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

wordt e-mail: info@seniorenboxtel.nl.

Penningmeester: Frans Pennings, T 0411-611081

E-mail: penningmeester.kboboxtel@gmail.com

wordt e-mail: penningmeester@seniorenboxtel.nl

Bankrekening KBO-Boxtel: NL62 RABO 0108841960

Ledenadministratie: Alke de Vries T 0411-672461

E-mail: ledenadm.kboboxtel@gmail.com wordt

e-mail: leden@seniorenboxtel.nl

Redactie ONSBoxtel :

E-mail: Redactie.kboboxtel@gmail.com wordt

e-mail: redactie@seniorenboxtel.nl

Activiteitencommissie:

activiteiten@seniorenboxtel.nl

Bijeenkomsten Woonvormen Senioren.

Op 27 februari stonden in Lennisheuvel en in Boxtel-Oost de bijeenkomsten Woonvormen voor Senioren op de agenda. Met zo'n 25 deelnemers in Lennisheuvel en 43 in Boxtel, was het een interessante bijeenkomst met boeiende gesprekken en discussies. De bijeenkomsten Woonvormen voor Senioren waren een vervolg op de in oktober 2023 georganiseerde bijeenkomsten onder het motto **'Weet u al hoe uw woontoeekomst eruit ziet?'**.

Na de terugkoppeling van de resultaten van de eerder uitgevoerde woonenquête, werd een aantal mogelijke woonvormen voor senioren gepresenteerd. Nu de verzorgingshuizen er niet meer zijn en ouderen langer zelfstandig thuis wonen, is namelijk een breder aanbod en meer variatie in woonvormen voor senioren nodig.

Aan de orde kwamen onder meer:

- het levensloopbestendig maken van woningen
 - het gemeenschappelijk wonen
 - wonen in een modern hofje
 - CPO (Collectief Particulier Opdrachtgeverschap), woningsplitsing
 - meer-generatie-wonen
 - en een aantal variaties van mantelzorgwoningen
- De ervaringsverhalen van mensen die al met meer-generatie-wonen, het realiseren van een mantelzorgwoning of de voorbereiding van een CPO begonnen zijn, waren daarbij inspirerend.

Ook werden mogelijkheden geschetst om – zij het in een flat of een wijk – onderlinge hulp en nabijheid te organiseren. Een onderwerp dat in de vervolgbijeenkomsten over sociale netwerken uitgebreid zal worden besproken.



Op het programma stond verder het beleid van de gemeente Boxtel en de dienstverlening die van Woonstichting JOOST, een makelaar en de Rabobank kan worden verwacht als het om woonvoorzieningen voor senioren gaat.

De gemeente wil duidelijk inzetten op meer woningbouw, ook voor senioren.

En waar het om nieuwbouw gaat, wil men in de eerste plaats dicht bij voorzieningen bouwen.

Duidelijk werd dat niet alles met nieuwbouw kan worden opgelost. Er zal ook naar aanpassing van bestaande gebouwen worden gekeken. Daarbij gaf de gemeente aan in 2024 meer te willen inzetten op **'woningsplitsing'**: een bestaande grote woning splitsen in één of meer zelfstandige woningen.



Naast de al bestaande regelgeving rond mantelzorgwoningen, zullen ook de mogelijkheden voor **pré-mantelzorgwoningen** worden verkend. En ook het meer-generatie-wonen; hospitaoverhuur en inwoning krijgt aandacht in het beleid.

Voor **Collectief Particulier Opdrachtgeverschap** is er nu een aanspreekpunt bij de gemeente.

Tijdens de gesprekstafels na afloop van de presentaties, werd onder meer gesproken over (het gebrek aan) huurwoningen, de mogelijkheden voor woningaanpassing, het creëren van mantelzorgwoningen en CPO.

Een aantal aanwezigen vond dat er weinig aandacht voor huurmogelijkheden was. Helaas zijn er veel te weinig huurwoningen in Boxtel. Het is daarom belangrijk om je zo snel mogelijk in te schrijven bij Woonstichting Joost, want hoe langer de inschrijftermijn hoe groter de kans dat iemand een woning krijgt toegewezen.

Daarnaast komen er ook regelmatig woningen beschikbaar die via loting een nieuwe bewoner krijgen, dus er is altijd een kans.

De inkomensgrens om voor een sociale huurwoning in aanmerking te komen, blijft wel gelden.

De resultaten van de Woonwensen-enquête naar aanleiding van de bijeenkomsten in oktober en meer informatie over het verloop van de bijeenkomsten 'woonvormen voor senioren' van 27 februari jl. met daarbij de presentaties, vindt u op de website www.seniorenboxtel.nl/wonen-zorg-en-welzijn

Vervolg

In het voorjaar – mei 2024 – zijn de vervolgbijeenkomsten over sociale netwerken in Lennisheuvel en Boxtel Oost gepland.

Na de zomer worden ook in de andere wijken in Boxtel bijeenkomsten over Woontoeekomst georganiseerd. De organisatie van deze bijeenkomsten is in handen van de nieuwe **werkgroep Wonen Zorg en Welzijn** die begin 2024 van start is gegaan. Als u belangstelling hebt om aan deze werkgroep deel te nemen, mail dan naar Tineke Nuesink: tineke.nuesink@gmail.com of Chris D'havé: chris.dhave@kpnmail.nl

Tineke en Chris

Valpreventie

Voorkomen is immers beter dan genezen!

Elke 4 minuten belandt er een 65-plusser op de Spoed Eisende Hulp vanwege een val. Het is met de toenemende vergrijzing en het langer thuis blijven wonen een steeds groter probleem. Om deze reden hebben Marlon en Pien op 4 maart in De Rots een presentatie gegeven over valpreventie.



Tips om een val te voorkomen:

- Probeer elke week minimaal 150 minuten matig intensief te bewegen.
- Probeer 2-3x per week balans- en spierversterkende oefeningen te doen. Naarmate we ouder worden leveren we spierkracht en balans in, maar het is op elke leeftijd nog steeds goed te trainen!
- Kijk kritisch naar uw thuissituatie omdat hier immers ook de meeste vallen plaatsvinden. Heb ik een toiletbeugel nodig? Is het slim ook een douchestoel te plaatsen? Zou ik beter een tas kunnen pakken in plaats van een wasmand op de trap?
Een ergotherapeut kan altijd samen met u een rondje door uw huis lopen voor extra tips en adviezen.
- Vanwege de mogelijk lagere bloeddruk die komt als we snel opstaan, is het slim om altijd even te wachten na het opstaan voordat u aanloopt. U zou ook kunnen pendelen op de plaats door met uw voeten rustig te stappen.
- Laat uw ogen en oren 1x per jaar controleren. Balans houden zonder de feedback van de ogen is een stuk moeilijker. Probeer maar eens met de voeten voor elkaar te staan met ogen open en ogen dicht.
- Draagt u de juiste schoenen? Een smal steunoppervlak zoals hakken zijn niet ideaal.

Ook slippers zonder dichte achterkant worden afgeraden.

Er zijn nog veel meer tips en adviezen en dat is ook per persoon verschillend. Bij vragen of meer advies kunt u altijd een afspraak maken bij een fysiotherapeut gespecialiseerd in valpreventie.

Pien van Bommel en Marlon van Schijndel
LIV Fysiotherapie & Training

Bridgen met Seniorenvereniging Boxtel

Iedere donderdagmiddag wordt er gebridged in de huiskamer van De Walnoot.

De bridgeclub kan maximaal 40 leden herbergen. Met 10 tafels is de huiskamer helemaal vol.



De dames **Francie Geurts** en **Corrie Paridaans** leiden alles in goede banen. Het is een gezellige club mensen, die voor het plezier een kaartje leggen.

Het is wel een echte wedstrijd, maar niet met het mes op tafel. Gemoedelijkheid staat voorop. Er is altijd tijd om even aandacht aan elkaar te schenken in geval van wel en wee.



Er wordt in één lijn gespeeld. De uitslag staat altijd in het Brabants Centrum.

Er zijn op dit moment geen plaatsen vrij. Maar lijkt het u iets? Neem dan contact op met Francie Geurts T 06 81500302 of Corrie Paridaans T 06 15390124.

U komt dan op de wachtlijst. Het verdient voorkeur dat u zich aanmeldt met partner. U wordt dan geïnformeerd over de gang van zaken.

De contributie is 45 euro per jaar. Daarvoor krijgt u met de Kerst en met Pasen tijdens een feestelijke drive een attentie en wat lekkers.

Aan het einde van het seizoen wordt er een gezamenlijk afsluitend etentje georganiseerd (wel op eigen kosten) waarbij ook een bridgedrive wordt gehouden. Kortom: Seniorenvereniging Boxtel biedt u vermaak op alle fronten.

Aleid

**IRIS
KAPPERS**
dé specialist
in haarwerken



HAARWERKEN EN HOOFDHUIDPROBLEMEN

- » Gecontracteerd zorgverlener
- » Mediscoop om de hoofdhuid 200x te vergroten
- » Oplossingen voor haar- en hoofdhuidproblemen
- » Aangesloten bij alle zorgverzekeringen
- » Gratis intake

IRIS
kappers

www.iriskappers.nl
0411-684666 / 06-23214108



Vincentius
Boxtel

STATIONSSTRAAT 18 BOXTEL
WWW.VINCENTIUSBOXTEL.NL

leder
mens telt!



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



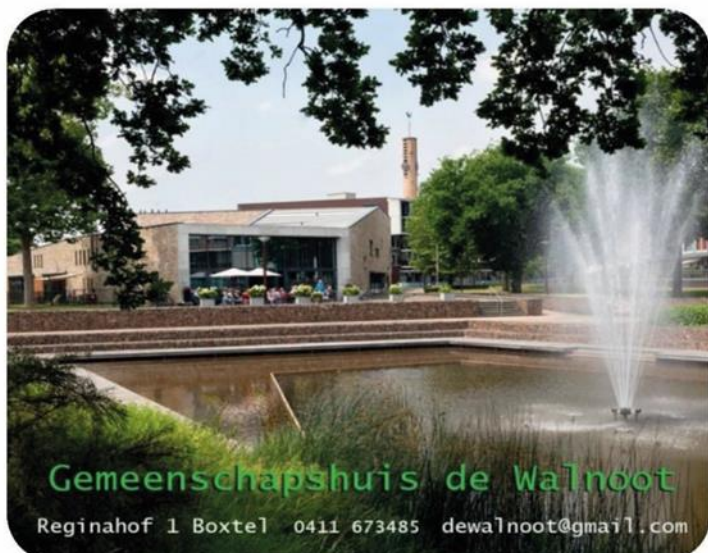
BAS
PODOLOGIE

Koninklijke behandeling voor je voeten en schoenen



BAS
SCHOENREPARATIE
PODOLOGIE
OUTDOOR SPECIALIST
STOMERIJSERVICE
SLEUTELSERVICE
KLEDINGREPARATIE
LEDERWAREN
FOURNITUREN
NAAMBORDEN

WWW.SCHOENMAKERIJBAS.NL



Gemeenschapshuis de Walnoot

Reginahof 1 Boxtel 0411 673485 dewalnoot@gmail.com

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 BOVAG

Buurtbemiddeling Boxtel

In gesprek met senioren in De Rots.

Buurtbemiddeling Boxtel bestaat al meer dan tien jaar. Tijd om ons "gezicht" in het Boxtelse nog zichtbaarder te maken via seniorenvereniging Boxtel. Op 4 maart spraken **Jos Crusio** en **Richard Permentier** hierover met een flink aantal senioren uit Boxtel.

In 2022 was het aantal meldingen 49 en hiervan werd 70 procent tot tevredenheid opgelost!

Wat doet Buurtbemiddeling Boxtel?

Zij helpen mensen om zelf hun problemen op te lossen. De bemiddelaars zijn onafhankelijke Boxtelaren die getraind zijn om een gesprek opbouwend te houden en signalen van partijen goed op te pakken.

De bemiddelaars kunnen geen sancties opleggen en hebben een neutrale positie. De drempel is laag. Door de inzet van buurtbemiddeling wordt samen gezocht naar een compromis dat kan leiden tot een oplossing. De eigen spanning en de spanningen in de buurt als gevolg van een conflict verminderen.

Buurtbemiddeling Boxtel is een **samenwerkingsverband** van: gemeente Boxtel, woningstichting JOOST, Politie Brabant-Noord en ContourdeTwern.

Buurtbemiddeling inschakelen?

Buurtbemiddeling is voor alle inwoners van de gemeente Boxtel. Dus ook voor: Esch, Liempde en Lennisheuvel. Bemiddeling kan worden ingezet bij huis-, tuin- en keukenconflicten tussen burens en wijkgroepen. Buurtbemiddeling is gratis, onafhankelijk en onpartijdig. Om aan te geven wanneer buurtbemiddeling ingezet kan worden, hierbij enkele voorbeelden:

- geluidsoverlast, onaangename geuren
- tuinafscheidingen
- overlast van kinderen of huisdieren
- rommel en vuil rond de woning/in het trappenhuis
- pesterijen.

Hoe gaat dat in Boxtel?

- neem op eigen initiatief (bel 06-419 01 804) – of via een instantie – zoals JOOST contact op met de coördinator bemiddeling;
- is het conflict "bemiddelbaar" dan vormt de coördinator een team van twee bemiddelaars;
- de bemiddelaars gaan in gesprek met beide partijen om inzicht in de situatie te krijgen;
- met instemming van partijen vindt een bemiddelingsgesprek plaats op een neutrale plek, zoals De Rots of De Walnoot;
- na ongeveer een tweetal maanden neemt een bemiddelaar contact op om te informeren of alles tot tevredenheid is verlopen.

Buurtbemiddeling Boxtel

Wandeling Liempde 5 maart

Vanaf het Raadhuisplein vertrokken we met Toon vanuit Liempde richting de Ave Mariakapel. Via de Bolle akkers om ons heen, modder en waterplassen, passeerden we stiltetuin De Eschdonk.



Via een veldweg langs de Dommel kwamen we aan bij het Sint-Janspontje, een trekveer. Met 21 lachende wandelaars en sterke mannenarmen bereikten we veilig de overkant.



Ondanks een beetje regen op het einde en 6,4 km in de benen, sloten we met elkaar deze mooie wandeling af met een drankje bij Het Wapen van Liempde.

Henriëtte Meurs

Koffie met Kennis

Elke derde dinsdag van de maand van 10.00 uur tot 12.00 uur in bibliotheek Boxtel. Toegang is gratis. Aanmelding via www.huis73.nl of aan de balie van de bibliotheek.

16 april:

Frans Kapteijns

Boswachter Frans Kapteijns heeft als missie iedereen te laten houden van de natuur waarin je woont en ervoor te zorgen dat mensen daardoor beter omgaan met Moeder Aarde. Ook dit jaar neemt Frans ons weer mee de natuur in. Door prachtige verhalen en zienswijzen, kijk je voortaan altijd anders naar de natuur om je heen.



**Van dinsdag t/m zaterdag betalen 55 plussers slechts
€20,50 En alle 70 plussers slechts €16,50**

Herenkapsalon Marc Schoenmakers. Tel: 0411-675712 of 06-21465673
Bosscheweg 45, 5281AH Boxtel. Graag bellen voor een afspraak! 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



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
Stationsstraat 26A - 0411-750722

E: info@vandoornmalenelektro.nl
I: www.vandoornmalenelektro.nl



gemeenschapshuis
de ROTS
boxtel

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

van 't Hooft & van Rosmalen



notarissen

Bezorgers bedankt

Bij de ONSBoxtel van maart en de ONS, zat vorige keer ook het jaarboekje! Dat was voor de bezorgers een hele vracht. Ook voor de mensen die het klaarzetten is dat een heel werk. Dat vergt een strakke planning. Maar... wat gebeurde er? Bij de drukker ging iets fout. De jaarboekjes konden daardoor niet op tijd worden geleverd. Ze kwamen pas op vrijdag in De Walnoot! De regelaars gingen direct aan het werk.



Ze kwamen nog een keer extra bij elkaar om alle pakketten voor de bezorgers in orde te maken. Alle bezorgers werden op de hoogte gesteld, omdat ze pas later alles konden ophalen, zodat bij de leden alles toch nog tegelijk, voor de zondag, bezorgd kon worden!



Drukker: Bedankt voor de snelle reactie en extra service. Het zag er weer tiptop uit. Bezorgers en regelaars, wat hebben jullie weer prima extra werk geleverd! Dank je wel!

De redactie

Voorjaarsconcert Gestels Gemengd Koor

Zondag 21 april om 14.00 uur in Cultureel Centrum Meander, Meanderplein 3, Sint-Michielsgestel. Kaartjes à 10 euro zijn voor aanvang aan de zaal verkrijgbaar en via secretariaatgqk@gmail.com.

Graag een gereserveerde plaats?

Kijk dan op www.gestelsgemengdkoor.nl bij 'VRIENDEN VAN HET KOOR' en meld u aan.

Het koor staat onder leiding van **Wilma van der Schoot**, de pianobegeleiding is in handen van de jonge, vingervlugge pianist **Sjors Heefer**.

Een middagconcert met een afwisselende mix van populaire, deels Nederlandstalige, nummers.

Met gastoptreden van: **Accordeonvereniging Concertina 's-Hertogenbosch** onder leiding van **Marianne van Eeten**.



gemeenschapshuis
de ROTS
boxtel

Maandag, woensdag en vrijdag van 8.00 uur tot 10.00 uur Bloedprikpost van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Hiervan kunt u gebruik 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.

Zaterdag 13 april om 19.30 uur tot 24.00 uur Line dance avond (countrydansen) Entree € 4,--.

Dinsdag 2 april en donderdag 18 april van 10.00 uur tot 12.00 uur Koffieochtend, Buurten in de buurt. Tweede kopje koffie of thee is gratis.

Dinsdag 9 april van 10.00 uur tot 12.00 uur en dinsdag 23 april van 14.00 uur tot 16.00 uur Boom van verbinding. Samen een boom borduren onder het genot van een kopje koffie of thee.

Maandag 22 april en maandag 27 mei van 19.45 uur tot 22.00 uur meezingen met het Dükerskoor. Gratis toegang.

Seniorenvereniging Boxtel

organiseert in samenwerking met EMA
reizen de volgende dagtocht:
DINSDAG 7 MEI 2024

KEUKENHOF.....

EEN DAGJE TUSSEN DE BLOEMEN

Opstapplaats: De Rots, Nieuwe Nieuwstraat

U kunt zich voor deze dagtocht aanmelden tot 20 APRIL bij EMA Reizen

De prijs van deze dagtocht bedraagt: € 92,75 per persoon.

Inclusief: busreis, koffie met appelrondo, entree Tulp Experience, bosje tulpen, entree Keukenhof, diner.

**U kunt zich telefonisch aanmelden bij
EMA Reizen: T 040-2044145**

Agenda

Wandelen

Dinsdag	09 april	Gemonde	13.30 uur
Dinsdag	23 april	Station Boxtel	13.30 uur

Kaarten

Vrijdag	05 april	De Walnoot	13.30 uur
Vrijdag	12 april	Muziekhuis	13.30 uur
Vrijdag	19 april	De Rots	13.30 uur
Vrijdag	26 april	De Orion	13.30 uur
Vrijdag	03 mei	De Walnoot	13.30 uur
Vrijdag	10 mei	Muziekhuis	13.30 uur
Vrijdag	24 mei	De Rots	13.30 uur
Vrijdag	31 mei	De Orion	13.30 uur

Kienen

Dinsdag	16 april	De Rots	14.00 uur
Dinsdag	21 mei	De Rots	14.00 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 Nieuwstraat7	0411673838
De Walnoot	Reginahof 1	0411673485

ONSBoxtel		
Nr.	Verschijnt op	Kopij binnen
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

De redactie is bereikbaar via e-mail

redactie@seniorenboxtel.nl

Aleid Penning, Helma Rombouts, Rikie van Hirsels

KBO Brabant: www.kbo-brabant.nl

T 073-6444066 op werkdagen van 10.00 uur tot 12.00 uur en van 14.00 uur tot 16.00 uur.

E-mail: info@kbo-brabant.nl

Huisartsenpost T 088-876505

Bestuur en contactinformatie

Voorzitter: Henk Bergmans T 0657781428

E-mail: henk.bergmans@hetnet.nl

Secretaris: Irma van der Sloot T 0649996171

E-mailadres secretariaat: info@seniorenboxtel.nl

Penningmeester: Frans Pennings, T 0411-611081

E-mail: penningmeester@seniorenboxtel.nl

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.seniorenboxtel.nl

Ledenadministratie: Alke de Vries T 0411-672461

E-mail: leden@seniorenboxtel.nl

Activiteiten commissie:

activiteiten@seniorenboxtel.nl

Ouderenadviseurs en Cliëntondersteuners Wmo:

T 0618902271 E-mail: tinkenuesink@gmail.com

Coördinator bezorging ONSBoxtel

Leo Reurings, T 0411-676687

Coördinatie Belastingsservice KBO-Boxtel

Alke de Vries, contactadres voor cliënten

T 0411-672461 E-mail: alke@trumnet.nl

Theo van Hamond, coordinator T 0411-671647

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

Naai/verstelwerk: Lia Mode T 0621555105

Mariëtte van Roessel T 0616934807

Computerhulp: Ton Schelle, T 0411-675871

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.

Klussendienst:

Rien van Hemmen (Selissen), T 0411-676012

Henk van der Schoot (Oost), T 0411-684870

Fixit voor de kleine klus: T 0683433000

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

Verhuur duofiets: € 5,- per dagdeel, T 0411-729170

Het Langenlindhuis, Marie Gijsenstraat 2

Seniorenvervoer Boxtel: T 0612518715

(bellen op werkdagen tussen 9.00 uur tot 13.00 uur)

Hobby Centrum T 0411-210355, Baroniestraat 105

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.seniorenboxtel.nl