



Van de bestuurstafel



Al wekenlang bepaalt de regen het weer. De dagen worden steeds korter, de donkere dagen horen bij het seizoen. De winter rammelt al aan de voordeur. Terwijl ik dit schrijf parelen de regendruppels over de ramen. Soms een waterig zonnetje, als die op het raam schijnt zie ik toch ook licht.



De decembermaand komt eraan; de maand van feestdagen. Natuurlijk Sinterklaas met vele blijde kindergezichten, maar natuurlijk ook de kerstdagen. Binnen het bestuur zijn we al bezig met het voorbereiden van de kerstviering. We gaan op 6 december kerststukjes maken. Wilma schrijft hier verderop iets over. Dan op 8 december de kerstviering in de Elsenhof.

U vindt het aanmeldingsformulier in deze EB.

Kerst mag een viering zijn van saamhorigheid en verbinding, we doen ons best om deze elementen in de viering een vorm te geven.

Roger Bergholtz zorgt voor een overweging, er wordt een gedicht voorgelezen en kaarsen worden ontstoken. Muzikale omlijsting wordt verzorgd door Anneke Miggiels en Maarten Jung. Dan een gezellige koffietafel met lekkers. We hopen velen van U te ontmoeten en samen een sprankelende en fijne middag te hebben.

Een activiteit als deze kost gemiddeld meer dan normaal.

De muzikale omlijsting wordt mede mogelijk gemaakt door "Brentano's Steun des Ouderdoms". Daarnaast krijgen we ook subsidie van RCOAK, Diorapthe en KBO Brabant.

Binnen het bestuur houdt Ruud zich bezig met het regelen van subsidies. Om een voorbeeld te noemen: de gemeentelijke subsidie voor 2024 moest al in april van dit jaar aangevraagd zijn. Hieruit moge duidelijk zijn dat alertheid, open ogen en oren belangrijk zijn!

Verderop in deze EB ook een bijdrage van Martin over de stampptreis. Daar is veel over gezegd en als bestuur menen we dat het tijd is om een andere vorm voor deze reis te zoeken.

Na de jaarwisseling houden we op 9 januari onze nieuwjaarsborrel. 4 februari is de "Gries en Nie Wies" carnavalsmatinee met muziek van John vd Vorle.

Onze jaarvergadering zal zijn op 22 maart met aansluitend een lezing verzorgd door Hospice de Cocon.

Voor 24 april hebben wij een leuk optreden voor U in petto. Wie dat is vertel ik een volgende keer.

Voor nu wenst het bestuur U alvast fijne dagen toe.

Inhoud

1. Bestuurstafel, Inhoud, Lief & Leed, Colofon
2. KBO-Brabant, Bingo, Senioren Journaal; minder goed slapen
3. Duowonen, Stampptreis, Activiteitenkalender, Spreuk
4. In beeld: Kerst 2022, Stampptreis, hertenboerderij Bingocontrollers

Volgende Even Bijpraten 18 dec.

Van harte

Vanaf deze plaats feliciteren we leden, die in de komende periode hun verjaardag vieren

Ledenbestand

• Nieuwe leden

Henk en Maria Botterhuis

Grotestraat 116
lid vanaf 24-10-2023

Truus Jilessen

Hoogeindseweg 2
lid vanaf 01-11-2023

Mia Claessens

Clompen Camp 41
lid vanaf 05-11-2023

Jos en Ria Hermens

Hoogeweg 1
lid vanaf 15-11-2023

• Gestopt

Jan Vermeulen

per 1-11-2023
lid vanaf 29-03-2019

Beterschap

Alle leden die kampen met ziekte e.d. sterkte en een voorspoedig herstel

In herinnering



Bert Holtmeulen,

24-10-2023, 87 Jaar, lid vanaf 01-01-1997

Fred Terwijn,

13-11-2023, 72 jaar, lid vanaf 22-05-2021

Ledenvoordeel op aanvullende zorgverzekering in 2024

Het is weer de tijd voor de keuze van de zorgverzekering. Drie zorgverzekeraars bieden leden van KBO-Brabant collectiviteitsvoordelen op de zorgverzekering:

VGZ, CZ en Zilveren Kruis.

De korting geldt uitsluitend op de **aanvullende** verzekering. Daarnaast krijgen leden bij de aanvullende zorgverzekeringen VGZ Zorgt Goed, Zorgt Beter en Zorgt Best en bij de aanvullende zorgverzekering CZ Leden hun contributie voor KBO-Brabant tot maximaal 25 euro per jaar vergoed.

In ONS Magazine een overzicht

Senioren Journaal

Minder goed slapen

Ouderen melden vaker slaapproblemen, maar dat is soms een kwestie van perceptie, zegt slaapoefentherapeut Francis Lanen in een **slaapspecial** van het AD. Minder goed slapen hoort ook **gewoon bij ouder worden**. Je biologische klok wordt kwetsbaarder. Daardoor slaap je niet meer als een 20-jarige, maar dat verwachten ouderen vaak wel."

Onnodig veel medicatie

In Nederland slikken onnodig veel mensen medicatie tegen slaapproblemen. Verslavingsartsen zien volgens het AD een toename van het aantal verslaafde patiënten. Experts vinden slaaptherapie een beter middel tegen de kwaal. Mensen die met een slaapprobleem bij de huisarts aankloppen krijgen nogal eens een medicijn (veelal benzodiazepine) voorgeschreven om de nacht beter door te komen.

Vorig jaar waren er 1.326.000 gebruikers. Vóór 2020 nam dat aantal gestaag af, maar sindsdien zit de klad in de afname.

Langdurig gebruik verslavend

Het advies is volgens het AD om geen medicatie voor te schrijven. Alleen bij patiënten met kortdurende slaapproblemen, bijvoorbeeld na een overlijden, kan het, maar dan slechts eenmalig en voor enkele dagen. Bij langdurig gebruik kunnen de middelen verslavend zijn.

Gemiddeld 7 uur slapen

Ouderen slapen het minst, aldus de [Volkskrant](#) in een artikel over de effecten van de overgang naar de wintertijd: gemiddeld 7 uur. Bij leeftijdsgenoten kan de slaapprobeefte flink verschillen. Zo hebben veertigers en vijftigers een aanbevolen slaapduur van 7 tot 9 uur, en halen ze gemiddeld 7 uur 30 minuten.

Donderdagmiddag 19 oktober stond bingo op de agenda. Een activiteit die regelmatig georganiseerd wordt door ons.

Het bestuur had voor de prijsjes gezorgd. Wij hadden ook een heuse bingo master te weten Martin. Hij werd geholpen door Wil. Haar taak was te controleren als er een bingo was.

De grote zaal van "casino" Elsenhof was er klaar voor; 24 goklustigen en op winst bejaagde personen kwamen deelnemen. Er werden grif kaarten gekocht bij Martin. De bakjes met gekleurde fiches stonden klaar op de tafels.

Aan sommigen was te zien dat ze vaker bingo speelden, de echte professionals: bakjes met eigen fiches verschenen op tafel. B.v. alles in één kleur of in 1 geval een bakje met eurocenten.

Het bingo apparaat was ook van tevoren getest. De tafels zo neergezet dat de cijfers te zien waren. Kortom we konden beginnen.

Ik was publiek. Vermakelijk om te zien hoe het spel eraan toe ging.

Ingespannen gezichten gericht op de kaart. Velen spelen op het gehoor. Het cijfer werd steeds genoemd. Steeds eerst een klein prijsje voor een rijtje, daarna een iets grotere prijs voor een volle kaart.



Duidelijk was ook dat het slim is om in je ene hand een fiche te hebben wat je snel neerlegt en in de andere hand er alvast één klaar hebt.

Soms duurde de bingo wat langer en dat was te merken aan het stijgen van de spanning onder de deelnemers.

Na 5 ronden werd er gepauzeerd. Een borreltje kwam hier en daar op tafel. Toen weer verder. Bij Gerrit Janssen lag een gewonnen zakje pinda's op tafel. Daar werd grif van gesnoept. Toch knap dat je dan niet een fiche in je mond stopt maar een pinda.; immers de ogen waren op de kaart gericht. Voor Jan van Haren duurde het lang. Toen hij riep dat hij eindelijk zijn eerste nummertje gemaakt had reageerde ik dat dat toch niet helemaal klopte. Gelach alom. Gedurende de rest van de rondes werd er meer zachtjes gepraat en gegniffeld. De concentratie ook wat minder. Tot slot ging het om de laatste hoofdprijs: een fles bubbels. Als ik het goed heb werd deze door Jet Cornelissen gewonnen.

Het was een gezellige middag.



Verslag van de Stamppotreis

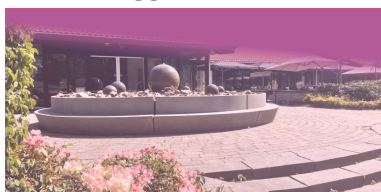
Eindelijk was het weer zover, de bekende en geliefde stamppotreis. Voor zover ik begreep: iedereen keek ernaar uit.

Vrijdag 3 november was iedereen rond half 11 aanwezig en klaar om te vertrekken.

Een gezellige chauffeur had een mooie toeristische route uitgestippeld, een bijna volle bus met kwebbelende leden en een prachtig weertje. Wat wil je nog meer.



Na de beloofde mooie route kwamen we rond de klok van twaalf in Hoenderloo aan. Hier stonden verschillende stamppotten op ons te wachten samen met wat speklapjes, worst en verschillende zuren. We waren bij restaurant De Ruggestee.



Maar eerlijkheid gebied me toch wel om te vertellen dat ik de hutspot maar witjes vond. Misschien dat ze in dit stuk van Nederland wel veel witte wortels telen i.p.v. de mij bekende oranje wortels.

Na een lekker dessert vertrokken we richting Nijbroek om een bezoek te brengen aan een **hertenboerderij**.



De boerin vertelde ons een leuk verhaal over het ontstaan van de hertenboerderij met aansluitend een korte beeldpresentatie.

Hierna werden we in twee groepen gesplitst om de boerderij en de herten te gaan bekijken. Wat kunnen mensen toch enthousiast zijn als ze een paar sneetjes oud brood bij de dieren mogen gooien. Heel leuk om dat te zien.

Na een lekkere kop koffie/thee met een overheerlijke plak cake was het weer tijd om te vertrekken.

Kwart over zes waren we weer op de plek van vertrek: een mooie dag rijker.

Senioren Journaal

Duo-wonen als alternatief

Miljoenen vierkante meters aan woonruimte blijven in Nederland onbenut: ongebruikte slaapkamers in eengezinswoningen van ouderen die niet willen verhuizen. Daarmee kunnen ze starters helpen én zichzelf, schrijft het AD.



Amanda Schiltmans van "Stichting Statiegeld Op Jeugd"

de oplossing in 'duo-wonen'. Met haar stichting probeert Schiltmans ouderen niet hun woning uit te krijgen. Ze hoopt juist dat ze jongeren verwelkomen. Volgens haar dubbel winst: "We krijgen straks ook een enorm tekort aan mantelzorgers."



Korting op de huur

Herbert Vos (64) uit Mill maakt al gebruik van die mogelijkheid. Zijn vrouw kreeg zeven jaar geleden de diagnose alzheimer. Omdat ze in een bungalow met een plat dak wonen, was splitsen lastig, maar in zijn tuin had hij wel ruimte genoeg. Er was direct animo, aldus het AD. Vos ('ik werk nog gewoon') koos voor twee twintigers uit de buurt.

Ze betalen een schappelijke huur en verdienen **extra korting** als ze hulptaken verrichten.

Datum	Tijd	tot	loc	Beschrijving
do 30 nov 23	14:00	16:00	Act.Centrum	Winterfair
za 2 dec 23	19:00		Kloosterhuis	OLVP eucharistieviering St. Janskoor
wo 6 dec 23	13:00	17:00	workshop	Kerststukjes maken
vr 8 dec 23	14:00	17:30	Elsenhof	Kerstviering
wo 13 dec 23	16:00	19:00	de Vochtplein	oud papier
do 14 dec 23	14:30	16:30	Elsenhof	Huiskamer open, Stichting Welzijn Ouderen
ma 18 dec 23				Even Bijpraten / ONS
zo 24 dec 23	09:00			Woord & Communie Kerstviering
ma 25 dec 23				SU Kerstconcert
do 28 dec 23	14:30	16:30	Elsenhof	Huiskamer open, Stichting Welzijn Ouderen
di 9 jan 24	14:00	16:00	Elsenhof	Nieuwjaarsborrel
do 11 jan 24	14:30		Elsenhof	SWO huiskamer open
19-20-21 jan 24				pronkzitting
ma 22 jan 24				Even Bijpraten / ONS
do 25 jan 24	14:30		Elsenhof	SWO huiskamer open
zo 4 feb 24			Elsenhof	"Gries en Nie Wies" met John v.d. Vorle
do 8 feb 24	14:30		Elsenhof	SWO huiskamer open
do 22 feb 24	14:30		Elsenhof	SWO huiskamer open
ma 26 feb 24				Even Bijpraten / ONS
vr 22 mrt 24	14:00	17:00	Elsenhof	Jaarvergadering lezing Hospice de Cocon
wo 24 apr 24				Optreden van ???

Activiteiten Kalender

**Spreuk
v.d. maand**

**MIJN
RICHTINGSGEVOEL
ZEGT**

**DAT HET
ALLE KANTEN
OP KAN**

Loesje

Op 6 december 's middags vanaf 13.00 uur
gaan we kerststukjes maken.

Wij kunnen hier wel enkele handjes bij gebruiken. Wie het leuk vindt om hier een handje mee te helpen is welkom. De kerststukjes die gemaakt worden, zijn als versiering tijdens de kerstviering van 8 december.



Kerstviering 2022



Na de kerstviering worden de kerststukjes als lichtpuntje bezorgd bij mensen waarvan we denken dat zij dat kunnen gebruiken.

Alle materialen voor het maken van de stukjes zijn aanwezig in de Elsenhof.

Zorgt u wel zelf voor een snoeischaar?

Voor koffie en iets lekkers wordt gezorgd.

Laat even weten of u 6 december wilt helpen?

Wilma Thijssen, 06-54282358 of
mail naar
wilma.thijssen@hotmail.com



Stamppot-reis 3-11-2023



Nijbroek: hertenboerderij

