

NIEUWSBLAD



Redactie: Wim Kremers
kbo.waalre@gmail.com

Bestuur

- In dit jaar willen we het aangename met het verplichte combineren en daarom wordt er op dinsdag 22 maart aanstaande de algemene ledenvergadering gehouden in combinatie met de Sint Jozefdag nieuwe stijl. Nadere informatie vindt u in dit nummer. De gevraagde vergaderstukken zullen in maart ter beschikking worden gesteld op verzoek van de leden.
- Op 1 maart houden wij de Opstart feestmiddag in het Klooster. Ook daarvan vindt u nadere informatie in dit nummer.
- Houdt u er rekening mee dat in de komende maand de contributie over 2022 zal worden geïncasseerd. Over 2022 zal de contributie nog hetzelfde bedragen dan in 2021.
- In en na deze corona-beperkingen wijden we een artikel aan de combinatie van alcohol en medicijnen. Goed om hier notie van te nemen.

Voorwoord

Voor de jaarvergadering van SV Waalre die staat gepland op dinsdag 22 maart aanstaande is het nodig dat het bestuur ook verantwoording aflegt over de financiële gang van zaken. Ik kan u melden dat het financieel verslag 2021 inmiddels is samengesteld en is afgesloten met een negatief saldo van € 374,- Wegens corona is het jaarverslag 2020 formeel nog niet door de ALV goedgekeurd en ook dat moet dus gebeuren. Door de corona perikelen zijn er weinig activiteiten geweest. Zowel de “bijbuurt-middag” als de eerste valpreventie-middag alsmede de lezing over de Griekse Mythologie door Hans Teuwen konden gelukkig wel doorgaan.

Als kleine genoegdoening konden wij de leden in 2021 verwennen met een voorjaarsbloemetje en een presentje met Kerstmis.

De begroting 2022 is opgemaakt met de bedoeling dat de activiteiten wél hun doorgaan kunnen vinden. Zoals u ziet is er deze nieuwsbrief geen kleurendruk meer toegepast. Hiermee komen we enigszins tegemoet aan de negatieve kostenontwikkeling van de vereniging. Overigens zullen we het Nieuwsblad ook digitaal versturen, zodat de kleuren alsnog genoten kunnen worden.

Anderzijds is de netto opbrengst van de contributie lager begroot, omdat KBO Brabant hun contributie per lid met € 1,- heeft verhoogd.

Daardoor is er een negatief resultaat begroot wat inhoudt dat wij een beetje interen op het vermogen.



De penningmeester
Lou Doorackers

Jarigen

De jarigen in onze vereniging die 90 jaar of ouder zijn geworden in dit te kwartaal feliciteren we van harte:

- De heer Fons van Hove
- Mw. Ria Kox-Poppeliers
- De heer Jan Marrees
- De heer Gerard Stokmans

Wij hebben dit keer goede verwachtingen over het weer kunnen opstarten van onze activiteiten nu de overheid meer ruimte creëert in de samenleving om elkaar weer te mogen ontmoeten.

Zo proberen we op 1 maart aanstaande onze traditionele Carnavalsmiddag te houden in het Klooster. Omdat Carnaval ook dit jaar zeer beperkt is, beperken we ons tot een opstart feestmiddag.

Dit jaar ook combineren we de St. Jozefdag met de algemene ledenvergadering op 22 maart. De stukken voor deze vergadering kunt u aanvragen in maart via de secretaris of via de mail kbo.waalre@gmail.com

De **volgende Nieuwflits** verschijnt uiterlijk op **dinsdag 29 maart**. Mocht u ook iets willen schrijven lever dan uw kopij in vóór 20 maart a.s. via email: kbo.waalre@gmail.com of lever het in op het redactie-adres: *De Kavelen 4, 5581 TM Waalre.*

Activiteiten 2022

1 maart:	Opstart feestmiddag.
22 maart:	Sint Jozefdag, gecombineerd met de Jaarvergadering.
19 april:	Valpreventie verzorgd door de GGD
17 mei:	Muziekmiddag.
21 juni:	Lezing.
Juli/aug:	Geen activiteiten
20 september:	Shantykoor.
18 oktober:	Spel/bewegen.
29 november:	Sinterklaasmiddag.
20 december:	Kerstviering.

Het zal u allen duidelijk zijn dat deze activiteiten een voorlopig karakter hebben. Via het Nieuwsblad en de Nieuwflitsen zullen we u allen op de hoogte houden. Bij heel late wijzigingen gaan we bellen en/of mailen.

Nuchtere weetjes/feiten over ouder worden en alcoholgebruik

Via Jan van Zon (Kringvoorzitter) kregen we van de gemeente en de GGD het verzoek om aandacht te schenken aan bovenvermeld onderwerp.

Kom, we nemen nog een glaasje voor het slapen gaan... of Ik neem medicijnen maar die kunnen met wat alcohol vast geen kwaad...

Herkenbaar? Vast wel en dat is het ook voor bijna iedereen. Want alcohol drinken is een aangenaam en breed geaccepteerd onderdeel van ons (sociale) leven; met vrienden, op feestjes, voor het slapen gaan, bij het eten....

Maar wist je dat in Waalre 85 % van alle 65 plussers regelmatig alcohol drinkt? Dat is meer dan in de

rest van Nederland (79%) (GGD Ouderenmonitor 65+ 2016-2017).

Alcohol drinken is niet altijd voor iedereen, op sommige tijdstippen of plaatsen even geschikt. Ook bij het ouder worden is het goed om bewust en verstandig om te gaan met alcohol drinken. Vooral in combinatie met medicijnen en slapen kan alcohol drinken risico's met zich meenemen.

“Ik gebruik al jaren deze medicijnen, ik was eigenlijk vergeten dat je met alcohol dan veel meer moet uitkijken”

Veel ouderen gebruiken medicijnen. Alcoholgebruik in combinatie met medicijnen kan riskant zijn. Zelfs na één of twee glazen. De bijsluiter geeft aan of je bij een medicijn alcohol mag gebruiken. Bij twijfel kun je altijd de huisarts of apotheker raadplegen.

Gevaren bij combinatiegebruik

- De meeste medicijnen moeten, net als alcohol, door de lever worden afgebroken. Dit vormt een extra belasting voor dit orgaan. Het gevolg daarvan is dat de verschillende stoffen en de afbraakproducten (die soms nog schadelijker zijn) langer in het lichaam blijven. Hierdoor kan een overdosering van medicijnen ontstaan. Ook kan het onaangename effecten geven zoals een warm en rood gezicht, misselijkheid, hoofdpijn, daling van de bloeddruk en hartkloppingen.
- Alcohol kan het effect van bepaalde medicijnen veranderen: het effect kan sterker of zwakker worden, afhankelijk van het soort medicijn.
- De combinatie van bepaalde medicijnen en alcohol kan extra riskant zijn bij deelname aan het verkeer, zoals vermindering van de reactiesnelheid, duifheid en roekeloosheid) Als je dan toch graag iets wil drinken met alcohol, hou er dan rekening mee dat je lichaam minimaal 1,5 uur per glas nodig heeft om geen invloed meer op je rijden te hebben.
- Alcohol irriteert het maagslijmvlies. Samen met medicijnen, die meestal ook niet maagvriendelijk zijn (bijv. aspirines), kan de irritatie van het maagslijmvlies worden versterkt.



“Bij de praktijkondersteuner bij mijn huisarts hoorde ik dat een glaasje in de avond helemaal niet helpt tegen 's nachts wakker worden en niet meer in kunnen slapen”



Alcohol heeft een grote invloed op de kwaliteit van je slaap. Door alcohol slaap je makkelijker in, maar het zorgt er wel voor dat je minder goed slaapt. Hierdoor krijgen mensen regelmatig klachten van vermoeidheid met uiteindelijk effect op de concentratie en geheugen. Mensen die met alcohol gestopt zijn, slapen over het algemeen beter en dieper. Zij voelen zich over het

algemeen meer uitgerust en fitter. Het gebruik van alcohol in combinatie met slaap- en kalmeringsmiddelen gaat niet samen. Ze versterken de verdovende werking van alcohol. Gecombineerd gebruik kan leiden tot sufheid, tragere reacties, onscherp zien, moeheid en roekeloosheid.

Ondersteuning bij alcoholgebruik.

Wil je meer informatie? Kijk op www.alcoholinfo.nl of vraag je eigen huisarts.

Heb je behoefte aan een gratis persoonlijk gesprek over je alcoholgebruik? Neem contact op met Novadic-Kentron via preventie@novadic-kentron.nl of bel 073-6899090.

Project Doortrappen.

Graag maken wij u attent op het landelijke programma 'Doortrappen'.

Dit Landelijke programma heeft de ambitie om ouderen zo lang mogelijk veilig te laten fietsen.

Fietsen is namelijk een goede manier om actief en in beweging te blijven, maar we zien ook dat oudere fietsers kwetsbaar zijn in het verkeer; het aantal ongevallen van ouderen met (elektrische) fietsen neemt helaas toe.

Het programma Doortrappen wil ouderen stimuleren om zelf maatregelen te nemen waardoor ze veiliger kunnen fietsen. Het programma reikt hulpmiddelen aan om fietsende ouderen bewust te maken van het aspect veiligheid, door dit onderwerp bespreekbaar te maken op plekken waar ouderen al komen.

Meer informatie over het project vind u via: <https://www.doortrappen.nl/home/default.aspx>

PRESENTATIE KBO KRINGREIS

KBO-Kring Heeze – Leende heeft in overleg met EMA Reizen voor 2022 **niet één** maar **twee** reizen voor u samengesteld. Ook leden van SV Waalre kunnen hieraan desgewenst deelnemen.

De **eerste- 8 daagse-** reis vertrekt op 24 juli en gaat naar Oberperfuss in Oostenrijk.

De **tweede- 5 daagse-** reis vertrekt op 13 september en gaat naar Ootmarsum in Twente.

Maandag 14 maart om 10.00 uur is er in dorps huis "Het Perron" in Heeze (Schoolstraat 48 in Heeze) in de RABO-zaal een presentatie van deze reizen waarbij u door middel van foto's een indruk krijgt van het hotel en de excursies die gemaakt gaan worden.

Twijfelt u of een georganiseerde reis iets voor u is, kom dan naar de presentatie en misschien bent u dan overtuigd om met een van deze, altijd gezellige, reizen mee te gaan.

Meer informatie in de flyers die bij het secretariaat van de afdeling bekend zijn. U kunt hiervoor contact opnemen met onze secretaris Wim Kremers via kbo.waalre@gmail.com of bij Liesbeth Lingers via mail: liesbeth.lingers152@gmail.com

Aanmelden voor deze reizen kan tot 15 april a.s.

Let op: in het dorps huis zijn op 14 maart de op dat moment geldende coronaregels van toepassing. Houdt dus de laatste stand van zaken hierover bij.

Algemene Ledenvergadering en St. Jozefdag.

We kunnen gelukkig weer diverse activiteiten gaan plannen. Het bestuur heeft besloten om dit jaar de St. Jozefdag én de algemene ledenvergadering van onze vereniging in combinatie te plannen.

Dit zal plaatsvinden op dinsdag 22 maart aanvang 12.00 uur in Het Klooster.

Deze dag starten we met een kort woord ter overdenking door diaken Bas Leijten, waarna we alle aanwezigen een gratis lunch willen aanbieden. Tijdens deze lunch is er uitgebreid gelegenheid om bij te praten over de achter ons liggende lastige periode.

Programma op hoofdlijnen:

- 11:30 uur: Ontvangst van de leden
- 12:00 uur Start met een welkom door diaken Bas Leijten
- 12:15 uur Broodmaaltijd met koffie en thee
- 13:30 uur Start Algemene Leden Vergaderingen (2020 en 2021)
- Aansluitend organiseren we een loterij voor de leden.

In dit geval houden we feitelijk twee ledenvergaderingen, aangezien we ook de Algemene ledenvergadering over 2020 formeel nog in te halen hebben. Deze zal kort zijn aangezien we in 2020 nauwelijks activiteiten hebben kunnen ondernemen.

Daarna zullen we de Algemene Ledenvergadering over het jaar 2021 houden zodat we wat dat betreft weer bij zijn. Wij verwachten voor deze bijeenkomst een grote opkomst waar alle gelegenheid is om met het in de afgelopen jaren vernieuwde bestuur nader van gedachten te wisselen over het gevoerde beleid.

Voor deze bijeenkomst geldt een aanmeldingsplicht i.v.m. het maximaal aantal personen dat we op dit moment in de zaal mogen ontvangen.

Hieronder treft u een invulstrookje aan wat u kunt inleveren als u op deze dag aanwezig wilt zijn. Wij zien er in ieder geval naar uit,

Harrie de Greef (voorzitter)

Uw contributie retour 2021 en 2022

Leden die aanvullend verzekerd zijn bij VGZ, kunnen hun contributie retour krijgen. Op de website van KBO Brabant staat beschreven hoe. Wij hebben twee links gezet naar pagina's die respectievelijk doorverwijzen naar contributie retour voor 2021 en retour voor 2022.

Sommige leden gebruiken nog een oudere link, die in 2021 was geplaatst. Deze werkt echter niet meer!! Hieronder de goede links.

<https://www.kbo-brabant.nl/contributie-retour-2021/>

<https://www.kbo-brabant.nl/contributie-retour-2022/>

Uitnodiging

Hartelijk welkom.

Graag nodigen wij de leden uit voor een gezellige middag met een optreden van Dieter en Ad uit Waalre.

DnA: Dieter en Ad zingen liedjes over herkenbare dingen in verstaanbaar Brabants/Wolders.

Gezellig toegelicht en aan elkaar gekletst, met een knipoog en veel plezier. Na het optreden van DnA is er de mogelijkheid om te Kienen.

Plaats : Het Klooster te Waalre en wel op dinsdagmiddag 1 maart a.s.

Aanvang: 14.00 uur en de afsluiting is rond 16.00 uur.

Omdat we met de huidige maatregelen beperkingen kennen in het Klooster vragen wij u u via onderstaand strookje aan te melden.



Gezondheidsvoorlichting valpreventie

Op 18 januari stond de tweede bijeenkomst op de planning voor deze cursus te geven door de GGD. Zoals wij allemaal hebben ondervonden kon deze bijeenkomst geen doorgang vinden omdat de overheid de regels weer verscherpte.

Het is ons inmiddels gelukt om een nieuwe datum definitief vast te leggen en wel op dinsdag 19 april aanstaande (direct na Pasen). De mensen die zich al hadden ingeschreven behoeven dat niet opnieuw te doen en worden om 14:00 uur verwacht in het Klooster. Mocht er nog meer belangstelling bestaan aarzel niet en schrijf in. Mocht u iemand willen meenemen die geen lid is van onze vereniging dan is die welkom, wel graag vermelden dat u dan met meerdere personen komt. We kunnen hier dan rekening houden met de aantallen én de zaalbezetting.

Hieronder vindt u het invulstrookje en de adressen waar dit kan worden ingeleverd.


Namens de activiteitencommissie, Rikie Derks

Opgeven Opstart-feestje op 1 maart 2022

Door onderstaand strookje in te vullen kunt u zich aanmelden voor de feestmiddag.

Dinsdag 1 maart 2022; 14.00 uur., Plaats: het Klooster.

Naam:

Tel.nummer (Verplicht invullen svp) 

Adres:


U kunt dit inleveren **vóór 28 februari'22** bij de bestuursleden (Zie hieronder).

Opgeven Algemene Ledenvergadering en Sint Jozefdag.

Door onderstaand strookje in te vullen kunt u zich aanmelden voor deze bijeenkomst.

Dinsdag 22 maart '22, Aanvang 12:00 uur, Plaats: het Klooster.

Naam:

Tel.nummer (Verplicht invullen svp) 

Adres:

U kunt dit inleveren tot 19 maart '22 bij de bestuursleden (Zie hieronder)

In verband met de regels van horeca (het Klooster valt ook hieronder) moeten we wellicht een maximum stellen aan het aantal deelnemers, dus vul en lever dit op tijd in.

Opgeven valpreventie op 19 april 2022

Door onderstaand strookje in te vullen kunt u zich aanmelden voor de bijeenkomst **'Valpreventie'**.

Dinsdag 19 april '22, Aanvang 14.00 uur., Plaats: het Klooster.

Naam:

Tel.nummer (Verplicht invullen svp) 

Adres:

U kunt dit inleveren **vóór 16 april '22** bij de bestuursleden, (Zie hieronder)

De bestuursleden waar deze invul-stroken kunnen worden ingeleverd zijn:

Harrie de Greef; Stephan Zoetmulderdreef 105, 5581TJ Waalre
Rikie Derks; Elandlaan 1c, 5581 CL, Waalre
Liesbeth Jansen; Lindenlaan 2, 5581 HC Waalre
Wim Kremers, De Kavelen 4, 5581TM Waalre

Onze sponsors

Zoals al aangekondigd gaan we gegeven de (te)grote ruimte die advertenties innemen ons beperken tot het telkens noemen van onze sponsors/adverteerders. Hiermee hopen we de extra kosten hiervoor binnen de perken te houden. We kennen op dit moment de volgende adverteerders:

- ✦ **De Bakkerij**, de Bus 39
- ✦ **Chef GJ**, Eindhoveneweg 46A; Maaltijdservice voor senioren, dagelijks vers én warm bezorgd
- ✦ **Kimz Haarstudio**, Burg. Uijenstraat 15. Op vertoon van uw KBO pasje ontvangt u 10 % korting
- ✦ **Van Hardeveld Optiek**, Willibrooduslaan 52A. Op vertoon van uw KBO pasje ontvangt u 5 % korting
- ✦ **Keurslagerij Albert Vos**, Blokvenlaan 2

Ledenadministratie

Onze ledenadministratie wordt verzorgd door:

Anton van der Heijden, Velddreef 14, 5581JG Waalre Tel.: 2214329

e-mail: kbo.waalre@gmail.com

Bankrekening: **NL 75 RABO 0155 7098 95** t.n.v. **KBO afd. Waalre** .

Bij ziekte, na ziekenhuisopname of bij een jubileum dit graag melden aan:

Mevr. v. Bakel de Wit (Tel.: 040-2213198), Mevr. Otten-Jansens:(Tel.: 040-2213306) of Mevr. Stokmans van de Looij (Tel.: 040-2216904)

Zij brengen deze leden, namens ons allen, een bezoekje of sturen een kaartje.

Nieuwe leden: Wij heten hartelijk welkom als nieuw lid:

-

Overleden †:

- Mevr. Mia van de Akker - Leuken
- De heer Theo de Vries

Opgezegd:

- Mevr. Henny Oosterbosch
- Mevr. Annelies van den Broek