



VOORZITTER

## Woord van de voorzitter

Ook deze uitgave van ons maandelijks nieuwsblad staat weer boordevol nieuws uit en over onze vereniging. Zo kunt u de agenda aantreffen voor onze algemene ledenvergadering welke we dit jaar in locatie Nazareth houden. Ook een terugblik op enkele activiteiten welke hebben plaatsgevonden als de vitaliteitsdag in de Eendracht en

de e- bikecursus samen met GAC Gemert en Veilig Verkeer Nederland Gemert e.o. en onze enthousiaste fietsgroep. Wat ons vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) op het idee brengt om vanuit het sociaal domein van de gemeente Gemert-Bakel te verzoeken om te bezien of we een pilot 'herstelgerichte ondersteuning' kunnen opstarten.

Het is immers van belang dat iedere inwoner naar vermogen kan deelnemen aan de maatschappij en dat de inwoner hierin de eigen mogelijkheden benut. Hierbij speelt herstelgerichte ondersteuning een rol. Dit is namelijk een manier om te werken aan herstel van zelfredzaamheid en iemand zo onafhankelijk mogelijk te maken van ondersteuning. Het zo lang mogelijk uitvoeren van taken in het huishouden helpt om langer fit en zelfstandig te blijven. Waar zou zo'n herstelgerichte ondersteuning dan uit kunnen bestaan? Volgens mij moet de aanpak zich richten op het in beweging komen van ouderen. Die bestaat uit snelheid- en wendbaarheidstraining, functionele activiteiten (ADL), balans, reactiesnelheid en (explosieve) krachttraining.

Door de inzet van gerichte fysiotherapie wordt er voor langere periode gewerkt aan het versterken van de explosieve spierkracht. Deze spierkracht is bij uitstek nodig bij het uitvoeren van bijvoorbeeld dagelijkse (huishoudelijke) taken. Dit wordt ook wel taakfitheid en prestatie-gerelateerde fitheid genoemd. Daarmee kunnen deelnemers ook langer zelfstandig activiteiten uitvoeren zoals op de fiets naar het dorp of leuke activiteiten met kleinkinderen ondernemen. Alle inwoners van Gemert-Bakel zouden daarvoor in aanmerking komen en zeker zij die voor de eerste keer een melding doen voor huishoudelijke ondersteuning, een traplift en/of een scootmobiel. Deze doelgroep kan in de toekomst worden uitgebreid. Daarnaast is bekend dat vrijwilligerswerk je ook veel kan opleveren. Het is niet alleen leuk. Het is ook goed voor je gezondheid op psychisch en fysiek gebied. Je doet sociale contacten op, wat een positief effect heeft. Angst en stress worden hierdoor tegengegaan. Je vermindert of je voorkomt je depressie, omdat je iets nuttigs doet. Je hebt iets waar je je bed voor uitkomt. Dit maakt je gelukkiger als mens en misschien dat je anders naar het leven gaat kijken. En ook belangrijk: je bent in beweging, waardoor je lichamelijk gezond blijft. Tot slot bouw je meer zelfvertrouwen op. Het stimuleert en activeert je om lekker bezig te blijven. Alles bij elkaar geeft vrijwilligerswerk uiteindelijk meer bescherming tegen dementie en lichamelijke achteruitgang op latere leeftijd. Bij onze vereniging zijn in ieder geval voldoende mogelijkheden om je in te zetten met je talenten. Weer veel leesplezier gewenst.

***Frans Francissen, voorzitter***

---

***Wilt u het lidmaatschap voor 2025 opzeggen? Doe dit dan vóór 31 december 2024. Na die datum moet onze vereniging namelijk de jaarlijkse bijdrage van elk lid aan KBO-Brabant afdragen.***

## Noteer deze belangrijke data voor 2024

- 23 april huldiging jubilarissen in refter
- 11 mei Meifeesten in Ruijschenbergh met muziek en oliebollen
- 16 mei ledenvergadering in de kapel Nazareth
- 6 juni 14.00-16.00 uur bijeenkomst met thema Veiligheid
- 8 juni meerdaagse reis: 8 dagen naar 3 Alpenlanden is volgeboekt
- 19 juni fietsen Kring org. De Mortel
- 26 juni dagreis Veluwe; Ter Wolde - Gaardenen
- 15 aug. bedevaart Handel
- 26 sept. dagtrip naar Oudenbosch
- 28 sept. presentatie boek 'Rooie Jan' in De Rafter, 13.30 uur
- 1 oktober 'dag van de ouderen' Bosparel
- 19 oktober Oktoberfest
- 3 nov. fotokijkdag bij Dientje
- 6 nov. dagreis briefabriek
- 19 december kerstviering bij Dientje met medewerking van troubadour Mia Dekkers
- 21 december : reis naar kerstshow André Rieu, ook deze trip is volgeboekt, u kunt zich wel op de reservelijst laten plaatsen.
  
- **Info Alzheimercafé:**
- Theo v.d. Horst 06 81575431
- Info: steunpunt mantelzorg, tel.: 0492-347458 op dinsdag- en donderdagochtend

***Kan iemand een bezoekje gebruiken? Neem dan contact op met Seniorenvereniging KBO-Gemert of Zorgcollectief.***

**. \*Website Stichting Nazareth: [www.stichtingnazareth.nl](http://www.stichtingnazareth.nl)**

## **Agenda jaarvergadering 16 mei in kapel Nazareth**

1. Ontvangst en opening door de voorzitter de heer Frans Francissen
2. Vaststellen verslag algemene ledenvergadering 2022 van 11 mei 2023
3. Jaarverslag 2023 door de heer Koos Beenen
4. Financieel overzicht 2023 door de heer Frans Francissen, vervanger van penningmeester Wim Verhofstad die wegens vakantie verhinderd is
5. Begroting 2024
6. Verslag kascontrolecommissie: door de heer L. v.d. Niet en mevr. L. v.d. Horst
7. Benoeming leden kascontrolecommissie 2025, dhr. v.d. Niet is aftredend
8. Verlenen van decharge aan de penningmeester voor het gevoerde beleid
9. Contributie 2025: voorstel verhoging van 28 naar 30 euro per jaar
10. Bestuursverkiezing:  
Aftredend en niet herkiesbaar: De heer Wim Verhofstad, penningmeester, Mevr. Maria Verhagen  
Aftredend en herkiesbaar:  
De heer Koos Beenen, vice-voorzitter  
De heer Jan Hendriks  
Kandidaat-bestuurslid:  
Mevr. Erna Ruisbroek  
Mevr. Yvonne Maas, penningmeester

***Kandidaat-bestuursleden graag aanmelden vóór 1 mei 2024 bij het secretariaat***

11. Rondvraag
12. Sluiting vergadering met gratis verloting van levensmiddelenpakketten.

# Reizen

De dagreis naar de kerstshow van André Rieu is evenals de meerdaagse reis naar de Alpenlanden volgeboekt. U kunt zich echter nog wel op de reservelijst laten plaatsen.



## **26 september: Dagtocht Oudenbosch**

- Vertrek 8.00 uur Ridderplein

**Kosten: € 99,00 betalen bij Steunpunt met pin.  
Aanmelden voor 1 september.**

## **26 juni Dagtocht Terwolde en Garderen**

- 8.15 uur Vertrek Gerarduskerk Gerardusplein
- 18.15 verwachte aankomst in Gemert
- Prijs € 80,00 p.p.

**Opgave voor 20 april bij 't Steunpunt of:**

- Erna Ruisbroek tel. 06-28557123
- Ton Engels - 06-12332462
- Wilma de Vries - 06-38639572

***Op het steunpunt is uitgebreide documentatie en verdere info te vinden.***

## Vitaliteitsdag



In het bijzijn van Koos Beenen (medeorganisator) gaf wethouder Wilmie Steeghs op 26 maart in cultuurhuis De Eendracht de aftrap voor de Vitaliteitsdag. De Vitaliteitsdag is een initiatief van KBO-Brabant door de kring KBO-afdeling Gemert-Bakel uitgevoerd. In 3 groepen van 20 deelnemers werden op die dag in de theaterzaal deelnemers getest op kracht, bloeddruk, glucosemeting, ogen, lichaamsgewicht en conditie maar er was ook aandacht voor mond, voeding zingeving, en alcoholgebruik. Lokale zorgverleners en een team van specialisten waren daarvoor aanwezig. Elke deelnemer kreeg een boekje waarin de scores vermeld stonden. De organisatie kan terugzien op een geslaagde dag. De deelnemers hadden alle waardering voor de opzet van deze dag. Het was fijn en goed om samen te werken met alle 7 KBO- afdelingen van de KBO Kring -gemeente Gemert-Bakel.

## De Rooie Jan komt weer tot leven

Jan van Berlo (1919-2002), alias de Rooie Jan en Jan de Klumper, was in Gemert een markant en vooral kleurrijk figuur. Jan stond aan de wieg van de bibliotheek, de Gemertse bioscoop, was een periode wethouder en runde een kroeg. Maar Jan was op z'n best in het vertellen en schrijven van verhalen en gedichten. Zijn doelstelling was ooit een boek over zichzelf te schrijven. Zover is het echter nooit gekomen. De aantekeningen en verhalen zijn echter wel bewaard gebleven en via de kinderen bij Jan Winkelmolen beland. Die werkt nu aan een fraai maar vooral interessant boekje waarin het levensverhaal van Jan is te lezen. Het boekje geeft een mooi tijdsbeeld van de voor- en naoorlogse jaren in Gemert. De boekjes worden in een beperkte oplage gedrukt en op 28 september vanaf 13.30 uur in de Refter gepresenteerd tijdens een oer-Gemertse middag waarop ook veel beelden zijn te zien van Jan als verhalenverteller 'Jan de Klumper' voor Omroep Centraal. Belangstellenden kunnen zich al aanmelden. Het boekje gaat € 12,50 kosten maar leden van onze vereniging kunnen zich nu al inschrijven voor het bedrag van € 9.95. U steunt daarmee ook onze vereniging.

**U kunt inschrijven bij het steunpunt, geef dan uw e-mailadres door en u wordt automatisch op de hoogte gehouden. E-mail: [nieuwssvg@outlook.com](mailto:nieuwssvg@outlook.com)**

*Rechtstreeks aanmelden kon ook : [j.winkelmolen1@kpnplanet.nl](mailto:j.winkelmolen1@kpnplanet.nl)  
Tel of app 0610801095*



## **Veel reparaties op de Berglarschool**

In het kader van een pilot over techniek en duurzaamheid verschenen op dinsdag 26 maart maar liefst 12 vrijwilligers van het Repair Café Gemert-Bakel op de Berglarschool in Gemert. Zij waren uitgenodigd om assistentie te verlenen aan 33 leerlingen van groep 8 bij het repareren van van huis meegebrachte defecte apparaten. Een fiets, een elektrische puntenslijper, een waterkoker, een zaagmachine, een radio, een wekker, een cd-speler, een koffiezetter en nog vele andere (elektrische) apparaten moesten uit elkaar geschroefd en doorgemeten worden.

De leerlingen gingen in groepjes van 3 kinderen enthousiast bezig en waren soms verbaasd wat ze allemaal aantreffen aan de binnenzijde van de apparaten. Onder deskundige leiding werd het mankement verholpen en alles ook weer netjes gemonteerd. De samenwerking tussen jong en oud verliep voorbeeldig en bij veel kinderen is de interesse in een technisch beroep wellicht aangewakkerd.

---

## **Dagreis Rotterdam**

Van veel leden hoorden we alleen maar uiterst positieve reacties over de dagreis naar de havens van Rotterdam. De organisatie was perfect en erg goed verzorgd. Bovendien was het een erg leuk gezelschap, wat de dag nog mooier maakte. Daags na de dagreis kwamen veel leden zich weer aanmelden voor een van de volgende dagreizen. "Het was echt skôn", was een veelgehoorde reactie. Er staan nog twee dagreizen op de agenda waar inmiddels alweer veel belangstelling voor is. Dus wacht niet te lang, en ook al is de bus volgeboekt: laat u op de wachtlijst plaatsen, er zijn immers altijd annuleringen.



## **Breifabriek Kerstshow op woensdag 6 november.**

Het duurt nog een tijdje maar opgeven voor de Kerstshow kan al tijdens de openingsuren aan de balie van Nazareth. Wij hebben 34 plaatsen voor onze leden en die betalen €11.00 euro p.p. , te voldoen bij inschrijving met volledige naam, adres en telefoonnummer.

**Geen dubbele namen op eenzelfde adres!**

**Leden gaan voor. Niet-leden** komen op een reservelijst en betalen 15 euro.

---

## **Je woning slim koelen op warme dagen**

*De zomer komt eraan en dan kan het soms behoorlijk warm worden in huis. Maar, voordat je de airco op volle kracht aanzet en je energierekening laat oplopen, geven we je graag enkele tips om je huis op een andere manier lekker koel te houden.*

- 1. Maak gebruik van natuurlijke ventilatie** door ramen en deuren te openen tijdens de koelere uren van de dag, op warme dagen bij voorkeur 's ochtends.
- 2. Zorg ervoor dat je huis goed geïsoleerd is** om te voorkomen dat warme lucht binnendringt en koele lucht ontsnapt. Je kunt bijvoorbeeld beginnen met het aanbrengen van tochtstrips of een brievenbusborstel.
- 3. Maak gebruik van zonwering.** Je kunt ook de gordijnen sluiten om warmte buiten te houden.
- 4. Gebruik geen mobiele airco maar een ventilator.** Mobiele airco's zijn niet erg efficiënt en verbruiken veel energie.
- 5. Plaats meer groen rond je huis.** De planten werken als zonwering en zorgen voor verkoeling.

Meer slimme bespaartips? Kijk op  
**[www.energiehuisslimwonen.nl/bespaartips](http://www.energiehuisslimwonen.nl/bespaartips)**

## Kienen

Het is gebleken dat voor het kienen de belangstelling weer groeiende is. Wanneer we de organisatie goed op poten kunnen krijgen, overwegen we om maandelijks een kien (-middag of - avond) in een van onze ruimten in Nazareth te houden.

---

## Meifeesten 11 mei

Deze keer is het gezellig samen zijn tijdens de meifeesten op 11 mei in zorgboogcentrum Ruijschenbergh.

Tussen 14.30 – 17.00 uur is er volop muziek. Consumpties zijn te betalen met de zorgboogmunt: € 1,95 voor alle dranken.

---



**Marianne Nijst**

Dorpsondersteuner Gemert  
06 24 83 90 06



De dorpsondersteuners willen graag hun vervoersgroep uitbreiden. Het gaat dan om incidentele ritten naar bijvoorbeeld ziekenhuis, fysio, tandarts etc. De chauffeurs kunnen € 0,35 per km. declareren. Hebt u daar belangstelling voor, neem dan contact op met Marianne Nijst.

---

## Geslaagde e-bikecursus

Op 12 april hebben we op de atletiekbaan van GAC Gemert in samenwerking met Veilig Verkeer Nederland een sfeervolle en leerzame e-bikecursus georganiseerd. Ruim 30 deelnemers van de KBO hebben in deze cursus hun fietsvaardigheden kunnen testen en hun theoretische verkeerskennis weer kunnen opfrissen. De praktische fietstest op de baan begeleid door Theo van Gerven bestond uit een circuit fietsen met een aantal hindernissen waarbij de stabiliteit op de fiets, het reactievermogen en coördinatie een belangrijke rol speelden. Ondanks dat er wel eens een gedeelte van een plankje en een bochtje gemist werd, was het voor iedereen een waardevolle test die weer aangaf hoe belangrijk het is om attent te zijn bij onvoorziene omstandigheden tijdens het fietsen. Dat het voor alle deelnemers een uitdaging was, bleek wel uit de vraag om meerdere keren het circuit te fietsen en het vrijwillig herhalen van bepaalde onderdelen. Het theoretisch gedeelte dat begeleid werd door Ton Verbruggen gaf goed inzicht in de soms moeilijke verkeerssituatie voor de fietser in het verkeer. Ook werd weer duidelijk aangegeven hoeveel fietsers er jaarlijks door een eenzijdig verkeersongeval om het leven komen. De beelden die werden getoond, waren aanleiding tot veel vragen, een goede discussie en vormden een opfrissing van waar we als fietser ons in het verkeer aan moeten houden om ongelukken te voorkomen. Al met al een leerzame en motiverende cursus in een stralende zon die ons weer gaat helpen om plezier te houden in het gezonde, gezellige maar vooral verantwoorde fietsen.

Namens seniorenvereniging KBO- Gemert bedanken we Theo en Ton voor de goede organisatie van de cursus. GAC bedankt voor het gebruik van de baan en de service. Wethouder Wilmie Steeghs en Omroep Centraal bedankt voor jullie aanwezigheid, en alle deelnemers aan de cursus bedankt voor jullie inzet.

**Peter Rovers**

## Nieuwe leden:



- De hr.W. en mevr. A. Maas-van Zoggel, Secr. Alderstr. 4
- De hr. G. en mevr. C. Pennings-van Lankveld, Secr. Alderstr. 12
- De hr. H. en mevr. H. Vlemmings-Rovers Cortenbachstraat 31
- De M. Jacobs Mariënborg 23
- Mevr. de Groot -De Leest, Groeskuilenstraat 59
- De hr. B. Schatefor Vlasakker 23
- Mevr. D. Bierman-Scheepers Nieuwe Biezen 49.

## Overleden

- De hr. P. van Leuken Ant. Coolenstr.
- De hr. S. Geenen Breukrand

**Wij wensen de nabestaanden veel sterkte met het verlies**



***Voor de volgende editie dient u kopij in te leveren uiterlijk vóór 12.00 uur op maandag 20 mei 2024 .  
Artikeltes maximaal 200 woorden.***

***Op tijd inleveren, bent u te laat dan kunnen we helaas niet meer plaatsen!!!!***

