

Nieuwsblad



KBO Erp-Keldonk-Boerdonk

Nieuwsbrief uitgave 5-2023



60-jarig jubileum

Op 12 april hebben zo'n 160 leden de algemene ledenvergadering bijgewoond. Ik beperk me tot de opmerking dat het een goede vergadering was en dat we na afloop hebben genoten van het trio Waizennutmar. In de volgende nieuwsbrief zullen we een verslag opnemen en een voorproefje kunt u alvast op de website zien.

Nu richten we ons op het 60-jarig bestaan van onze vereniging dat we groots vieren op donderdag 11 mei. Al zestig jaren een actieve vereniging en in deze nieuwsbrief leest u wat we zoal doen.

Geniet ervan,

Ine van Vugt,
voorzitter KBO Erp-Keldonk-Boerdonk

Medicijnen

Op 23 maart hebben Anke van de Ven en Mathilde IJsendoorn, apothekers van Benu in het cluster Veghel-Erp-Schijndel, een presentatie gegeven over het gebruik van medicijnen en over leefstijl als medicijn.

75-plussers gebruiken ruim 5x meer medicijnen dan een gemiddelde Nederlander en ouderen reageren anders op de medicijnen omdat ons lichaam verandert.

Omdat ouderen vaak meerdere chronische ziekten hebben ziet de apotheker toe op veilig medicijngebruik. Zij adviseren om goed naar je lichaam te luisteren. Bijwerkingen gaan vaak vanzelf over, maar bij duizeligheid, sufheid, aanhoudend hoesten en benauwdheid moet je contact opnemen met arts of apotheker. Ook werd aandacht besteed aan wisselwerkingen met als voorbeeld: melk – remt opname ijzer, grapefruitsap – versterkt werking bloeddrukverlagers en cholesterolverlagers en Sint-Janskruid – vermindert werking bloedverdunders.

Leefstijl als medicijn.

Preventie, leefstijl en gezondheidsbevordering worden steeds belangrijker in de zorg.

In 2021 werkte 1 op de 7 werknemers in de zorg. In 2060 zal dat 1 op de 3 werknemers zijn om in de zorgvraag te kunnen voorzien. Die mensen zijn er simpelweg niet en dit maakt de personele houdbaarheid tot een urgenter probleem dan de betaalbaarheid. Ook blijkt dat we op steeds jongere leeftijd een chronische aandoening krijgen en overgewicht en obesitas komt steeds vaker voor. We worden steeds ouder maar ook steeds jonger ziek: dubbel zolang chronisch ziek. Hoe kan dit nou? Wat ging en gaat er mis? Antwoord: we leven als een oermens in moderne tijden.

Evolutie Jager Verzamelaar: -200.000 jaar geleden de jager-verzamelaar;



-10.000 jaar geleden de landbouw;

-200 jaar geleden industriële revolutie;

-50 jaar geleden fast food.

Toen we als jager-verzamelaar leefden aten we veel als er voedsel was omdat er de volgende dag misschien geen voedsel was. Toen de landbouw zijn intrede deed, veranderde dit en was er bijna altijd voldoende voedsel. De fysieke arbeid nam af en we eten vaak meer dan dat we nodig hebben. Maar ook ons voedsel is in variatie en kwaliteit afgenomen. Het oervoedsel bestond uit vezels, vitamines en mineralen terwijl het huidige voedsel energierijk is met koolhydraten, eiwitten en vetten.

Er werden diverse voorbeelden getoond waarbij ultrabewerkt voedsel

het nieuwe roken werd genoemd. In plaats van de schijf van vijf hebben we nu het leefstijlroer.

Het komt over als zware kost, maar Anke en Mathilde hielden hun presentatie licht en luchtig waarbij direct werd ingespeeld op vragen en opmerkingen vanuit het publiek.

Fietsen naar bedevaart Handel

In de vorige nieuwsbrief uitgave 4-2023 is reeds vermeld dat op maandag 1 mei aanstaande weer de traditionele bedevaart van de vijf KBO's van de oude gemeente Veghel plaatsvindt. De viering begint om 13.30 uur in de kerk van Handel.

Het is inmiddels een traditie dat een aantal leden op de fiets naar Handel gaat. U wordt van harte uitgenodigd



om ons te vergezellen op onze fietstocht. We vertrekken om 12.30 uur vanaf het Hertog Janplein.

Na het nuttigen van de koffie/thee in het dorpshuis De Bron fietsen

we via een andere route weer terug naar Erp.

Excursiereis Loppersum

Een vijfdaagse reis naar de provincie Groningen. Van zondag 3 tot en met donderdag 7 september verblijven we in Hotel Spoorzicht. Dit is een "DeLuxe All Inclusieve" hotel. Inbegrepen zijn overnachtingen met uitgebreid ontbijtbuffet, lunchpakketten, diners. Ook aanwezig koffi corner: hele dag thee, luxe koffie's en siropen. Dagelijks ijsjes, Kuchen-/vlaaien/taartenbuffet. Tussen 17.00-24.00 uur gratis frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenevers en cocktails. Iedere avond entertainment. Gratis gebruik van SPA en sauna (openingsuren met badkleding en openingsuren voor naaktrecreatie).



Excursies naar zeehondencentrum Pieterburen, vestigingsstadje Bourtange en het museum Terra Mora. Stadswandeling Groningen met gids en bezoek Martinitoren. Rondvaart Lauwersmeer. Kosten twee persoonskamer per persoon € 619,- Kosten toeslag 1 persoonskamer € 150,- U dient zelf een eventuele reis- en annuleringsverzekering af te sluiten. Inschrijven kan op **maandag 15 mei in Ter Aa van 10.30 tot 12.00 uur**. Voor vragen kunt u bellen met Jan Leenders op 06-30608810.

Rondleiding festivalterrein 7th Sunday

Heeft u dat ook? Horen doen we de muziek duidelijk. Maar nieuwsgierig zijn wat er te zien is op het festivalterrein van Harmony of Hardcore en 7th Sunday. U hoeft niet bang te zijn voor herrie, want het feest is nog niet begonnen.

Kom dan op vrijdag 26 mei van 19.00 tot 20.00 uur voor een rondleiding kijken op het festivalterrein de Roost, Keldonkseweg 8 in Erp.

We wachten bij de ingang op u. Aanmelden kan via kboerp-keldonk-boerdonk@hotmail.com of door inlevering van onderstaand aanmeldstrookje. Graag aanmelden voor 25 mei.

Aanmelding kan via e-mail: kboerp-keldonk-boerdonk@hotmail.com of door de strook in te leveren bij: Antoon van Lanen, Ericum 14 Erp; Jan van Stiphout, Schildstraat 5a Erp; Jan Leenders, Klaverweide 13 Keldonk; Toos van de Wetering, Veerstraat 23 Boerdonk.

Naam: _____

Adres: _____ tel.nr _____

Maand activiteiten

1 mei bedevaart Handel
3 mei musical Aida
11 mei feest 60-jaar KBO Erp-Keldonk-Boerdonk
15 mei inschrijven najaarsreis Groningen
26 mei rondleiding festivalterrein
De redactie is in handen van Toos van de Wetering (0492-464579, Veerstraat 23 Boerdonk) en Ine van Vugt (06-81414345, Voordijk 10 Erp).
Zie de website www.kbo-erp-keldonk-boerdonk.nl

Fietsen

Fietsen is een fijne buitenactiviteit die sportief, gezond en gezellig is. De fietshesjes van de KBO kunnen weer uit de kast gehaald worden. We fietsen elke week in de maanden mei tot en met oktober.

De fietsroutes brengen de senior fietsers in bekend en minder bekend gebied rond Erp, Keldonk en Boerdonk. U wordt begeleid door een viertal fietsbegeleiders die voor de extra veiligheid herkenbaar zijn aan de KBO-hesjes. We fietsen elke donderdagmiddag en vertrekken vanaf het Hertog Janplein. Op 18 mei wordt er niet gefietst in verband met Hemelvaart. Je hoeft je niet van tevoren aan te melden. Iedereen die om 13.30 uur aanwezig is, fietst mee. De deelname is gratis.

Elke week fietsen we een andere route van ongeveer 30 à 35 km en halverwege stoppen we om een kopje koffie of thee te drinken op een terras. We fietsen met een snelheid van ongeveer 16 km per uur dus iedereen kan meedoen.

Wij als organisatie zijn blij dat Huub van Hees ons team komt versterken. Hij zal zorgen voor een frisse wind en voor de continuïteit van deze activiteit. Donderdag 4 mei starten we dit jaar voor de eerste keer. Noteer deze datum alvast in uw agenda.



Weekprogramma in Erp-Keldonk-Boerdonk

Dag	Activiteiten. Locatie: Ter Aa tenzij anders vermeld	Tijd
Zondag	14 mei ontmoeting op zondag (0492-464579)	14.00-16.00
Maandag	8 mei kienen (0492-464579)	13.45-15.45
	1, 8, 15, 22 mei bridgen (06-57949133)	13.30-17.00
Dinsdag	2, 9, 16, 23, 30 mei jeu de boules (0413-212119)	09.30-11.30
	2, 9, 16, 23, 30 mei biljarten in Ter Aa, Den Hazenpot, 't Span	13.00-16.30
	2, 9, 16, 23, 30 mei walking sports in kantine Korfrackers (06-13696435)	09.30-11.30
	2, 16, 23, 30 mei creatief handwerken (06-11022458)	14.00-16.30
Woensdag	3, 10, 17, 24, 31 mei biljarten in Ter Aa (06-12792694)	13.00-16.30
	3, 10, 17, 24, 31 mei koor "Vrolijk Zingen Wij" (0413-213612)	14.00-15.30
	3 mei wandelen (startplaats Ter Aa), 10 mei ('t Span), 17 mei (Den Hazenpot), 24 mei (Ter Aa), 31 mei ('t Span) 0413-209578	9.15-.....
Donderdag	4, 11, 25 mei biljarten in Ter Aa, Den Hazenpot en 't Span	13.00-16.30
	4, 11, 25 mei rikken en jokeren (06-30147669)	13.30-16.30
	4, 11, 25 mei fietsen vanaf Hertog Janplein (0413-213125)	13.30-.....
	4, 11, 25 mei koersbal in Den Hazenpot (0492-464579)	13.30-16.00
	4 mei dammen en schaken (06-12152994)	19.30-.....
Alle dagen	KBO helpt (06-81414345)	09.00-17.00

Schilderworkshop

'Lekker schilderen op jouw eigen manier' beloofden Diana Manders en Wilma Gosselink bij aanvang van de schilderworkshop op 29 maart. Deze belofte werd zeker waargemaakt gezien de prachtige kunstwerken die mee naar huis werden genomen.

Tijdens het schilderen kon je soms een speld horen vallen, zo groot was de focus en de inzet. Kijk maar eens op de voorpagina van deze Nieuwsbrief. Soms was een kleine aanwijzing van Diana of Wilma genoeg om weer verder te kunnen.

Vooraf waren Diana en Wilma gearriveerd bij Ter Aa met een auto die tot de nok gevuld was met schilderbenodigdheden. Een goede voorbereiding, een goede uitleg en een optimale inzet van alle deelnemers heeft dan ook geresulteerd in een zeer geslaagde avond.

Actief

Onze vereniging is al 60 jaren actief. Actief zijn en bewegen bevorderen de gezondheid en het welzijn. Op de eerste foto hieronder zie je hoe actief de deelnemers aan de workshop schilderen bezig zijn. Op 24 april is de lezing annex workshop "Muzikaal bewegen voor het brein", in beeld gebracht op de tweede foto. Het 60-jarig jubileum vieren we op donderdag 11 mei. Uiteraard treedt ons seniorenkoor "Vrolijk zingen wij" voor ons op in de viering in de kerk. Een tweede muzikaal onthaal volgt na het buffet met het optreden van het cabaretgezelschap Sijbers & Zo. Komt dat horen en zien!

