



## De Agenda

Woensdag	8 mei	Op stap met Marius Joosten
Zondag	26 mei	Zondagspraatje
Woensdag	5 juni	Vrijwilligers dag
Woensdag	19 juni	Fietstocht Kring (organisatie De Mortel)
Zaterdag	29 juni	St. Jansviering
Donderdag	4 juli	Museumplusbus



## Programma

elke dinsdag in de Berken  
van 10.00 – 11.15 uur

- 30 april Gezellig buurten met elkaar
- 7 mei Spelletjes
- 14 mei Brabantse verhalen
- 21 mei Huifkartocht naar Buitenuit in Bakel vertrek 09.30 uur
- 28 mei Marius Joosten film over vogels

## Zondagspraatje



Elke laatste zondag v.d. maand houden wij een zondagspraatje in mei is dit de 26<sup>ste</sup>. Gewoon even gezellig bij elkaar om samen een kopje koffie of thee te drinken met iets lekkers erbij. Voor twee kopjes koffie of thee met iets lekkers betaald u € 2,50. Kom ook eens, wij vinden dat super gezellig.

## DigiHandig



Volgende bijeenkomst woensdag 15 mei aanvang 09.30 uur  
In Gemeenschapshuis de Schans.  
Deelname € 2,50 met gratis kopje koffie/thee

Voor al uw vragen op digitaal gebied en alles wat er mee te maken heeft. Zie het als een informatie punt waar u met uw vragen naar toe kunt. Bent u niet in de gelegenheid om te komen maar u heeft graag informatie over ..... U kunt altijd Wim bellen

## OP STAP MET MARIUS JOOSTEN



Op woensdag 8 mei gaan wij op stap met Marius Joosten. We vertrekken om 13.30 uur vanaf het Kerkplein naar Natuurpoort Milheeze met de fiets of met de auto. Degene

die willen lopen dienen tijdig aan te lopen zodat ze uiterlijk 14.00 uur bij Nederheide zijn. Vanuit de Natuurpoort gaan we een klein stukje lopen waar Marius ons gaat rondleiden en veel zal vertellen over vogels. Je mag ook door een grote kijker loeren naar een .....

Nog niet aangemeld maar je wilt nog graag mee bel Wim op 06-19 41 86 29 of kom naar het Kerkplein.



Rikwedstrijd-seizoen 2023 – 2024  
elke donderdag in De Schans  
Inschrijven vanaf 19.00 uur  
Start 19.30 uur.  
Inschrijfgeld bedraagt € 2,50

Datum	1 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>
28 maart.	Maria van Bommel	Theo van Buël	Guido Daamen
7 april	Wout van Buel	Wim Loos	Jan van Berlo
11 april	Mieke van Deursen	Wim Verhoeven	Willy Vissers
18 april	Wim Verhoeven	Janus Thomassen	Henk Bekx



U kunt uw voorkeur nog steeds opgeven. Daar het aantal terug ontvangen reacties tegenvallen en de administratieve rompslomp groter is dan de opbrengst krijgt

een ieder gewoon als vanouds hun informatie maandelijks op papier. Degene die een emailadres hebben opgegeven krijgen deze ook per mail. Wat betreft de Whatsapp zullen we degene die zich hiervoor hebben opgegeven toevoegen aan de whatsapp groep: KBO Leden. U kunt zich nog steeds (aan)melden hiervoor.



# 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 voeding, zingeving, mond 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.

## Vitaliteitsdag door de ogen van een deelnemer

Deze dag werd op 26 maart in de Eendracht in Gemert gehouden. Er waren die dag 3 tijdsdelen van 20 personen. Wij werden in groepjes van twee verdeeld. Er waren 11 onderdelen van ieder 10 minuten. Ieder kreeg een boekje waar de score per onderdeel werd ingevuld. Op alle vlakken werd je getest. Een beweegcoach, tanden, fysio, bloeddruk meten, oor, oog, behendigheid, knijpkracht, dieet, diabetes, geestelijk gezondheid. Je hele lichaam kwam aan bod. Je moest 6 minuten wandelen, zoals je normaal ook loopt. Dat werd genoteerd. Hoeveel keer van een stoel opstaan en weer zitten in drie minuten. Er waren dingen, die me goed afgingen en andere onderdelen waren wat moeilijker. Bij de fysio moest je met beide handen een stok achter je rug vasthouden en dan knielen. De tanden moest je goed verzorgen, want door een slechte hygiëne kon je van alles in je lichaam oplopen. Er was ook een onderdeel waar je stokken moest opvangen. Dat was voor de concentratie en reactievermogen. Je moest ook blokjes in de tegenovergestelde richting leggen om te kijken of je beginnende dementie had. Of je lekker in je vel zat, werd ook aangemerkt. We zijn 2 uur intensief bezig geweest. Wij hadden een kop koffie nadien wel verdiend.



kwam aan bod. Je moest 6 minuten wandelen, zoals je normaal ook loopt. Dat werd genoteerd. Hoeveel keer van een stoel opstaan en weer

zitten in drie minuten. Er waren dingen, die me goed afgingen en andere onderdelen waren wat moeilijker. Bij de fysio moest je met beide handen een stok achter je rug vasthouden en dan knielen. De tanden moest je goed verzorgen, want door een slechte hygiëne kon je van alles in je lichaam oplopen. Er was ook een onderdeel waar je stokken moest opvangen. Dat was voor de concentratie en reactievermogen. Je moest ook blokjes in de tegenovergestelde richting leggen om te kijken of je beginnende dementie had. Of je lekker in je vel zat, werd ook aangemerkt. We zijn 2 uur intensief bezig geweest. Wij hadden een kop koffie nadien wel verdiend.

Deelnemer Jo Kusters



Op 5 juni organiseren wij een leuk uitstapje voor onze vrijwilligers die zich het afgelopen jaar verdienstelijk hebben gemaakt. De voorbereidingen zijn in volle gang. Zij krijgen een persoonlijke uitnodiging thuisgestuurd.

## Museum Plus Bus

Met de MuseumPlusBus naar het Cobra museum in Amstelveen op **donderdag 4 juli 2024**.

Er zijn slechts nog een paar plaatsjes vrij, wil je nog mee informeer bij Wim en bel 06 – 19 41 86 29 Gezellig met z'n allen een dagje weg. We vertrekken om 09.15 uur vanuit het Kerkeind bij de Berken. Deelnemers krijgen nog afzonderlijk bericht.

## Hoe ouder Hoe harder

Ja hoor, er wordt een oud vrouwtje door de politie van de weg gehaald. Niet omdat ze te langzaam reed. Integendeel zelfs. De gemiddelde snelheid is 153 km per uur. **"Weet u wel hoe hard u reed?"** vraagt de agent **"Waarschijnlijk veel te snel"**, zegt de oude dame. **"Maar ik moet snel op mijn bestemming komen voordat ik vergeet waar ik naar toe moet!"**



## Z O M E R W E E K

### Vooraankondiging zomerweek 2024.

Het duurt nog even, maar zet het alvast in uw agenda **22 juli t/m 26 juli** houden wij ons jaarlijkse gezellige zomerweek. We zijn al gestart met onze voorbereidingen hiervoor.

## LENTÉ

"Youri, wil jij de jaargetijden eens opnoemen?" vraagt de meester. Youri antwoord: "Zomer, herfst en winter". "En waar blijft de lente?" vraagt de meester. "Dat heb ik me de laatste maanden ook afgevraagd, meester!"

