



Oirschot  
Vitaal

Oirschot Vitaal is onderdeel van  
Senioren Netwerk Brabant en Zeeland

# nieuws- brief

NIEUWS VOOR LEDEN VAN OIRSCHOT VITAAL • jaargang 22 • nummer 7 en 8 • juli/augustus 2024

## inhoud

- 2/ *Gezocht* Leraar Engels m/v
- 3/ *Nieuw logo* en *Open Dagen*
- 4/ *Activiteiten juli en augustus 2024*
- 6/ *Vernieuwde kledingafdeling*  
Kringloopwinkel
- 6/ Verslag *Modeshow*
- 7/ In gesprek met *Sandra Kievit*
- 8/ *Trekking in Nieuw Zeeland*
- 9/ Column *Sprookje*
- 10/ Recept *Eenvoudig campingrecept*
- 10/ *Fietsen*
- 11/ 10 tips *Voor een koel hoofd*
- 11/ *Koersbalclub*
- 12/ Naam *Senioren Netwerk Brabant-Zeeland*
- 13/ Orskot vruuger *Arendsoog*
- 13/ *Overleden leden*
- 14/ *Digitaal Leercentrum*
- 15/ *Zonnepanelen*
- 16/ Reizen *Beers Vitaal*
- 17/ *Zomerreis 2024*  
"Op safari naar Zeeland"
- 18/ Actie *Fietshelm*
- 20/ *Puzzel* en *Artikelen*

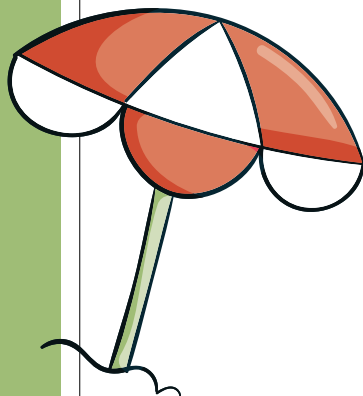


## Van onze voorzitter

# Contact?

Door *Jan van de Schoot*

**'Het is al eens eerder besproken dat het contact maken tegenwoordig heel anders gaat dan in de tijd dat onze huidige senioren nog wat "nat achter de oren waren".'**



**I**k hoor wel eens zeggen: Nee, **ut goi nie mir zoe-as vruuger**, en kan ook niet meer want de wereld is veranderd dus dat contact maken ook. Tegenwoordig maak je niet meer alleen contact in het uitgaansleven maar gaat het regelmatig met een zogenaamde relatieplanner en heb je keuze genoeg met de vele andere soorten "dating" gelegenheden zoals diverse apps en internetsites als Tinder en zo. »

JAARGANG 22  
NR. 7 EN 8 - 2024

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Oirschot Vitaal en wordt 11 keer per jaar toegestuurd aan de 1.300 leden.

#### REDACTIE

Bertha Erven, Leo van Loon,  
Simon van der Steen,  
Mari van de Ven, Mildred Zijlstra,  
Henry van den Koedijk en  
Herman Slegt

#### REDACTIEADRES

Oirschot Vitaal,  
De Vier Uitersten 17,  
5688 BN Oirschot,  
0499 57 16 59  
info@oirschot-vitaal.org

#### REALISATIE/OPMAAK

VissenCom | Grafisch Ontwerp  
Sofie den Ouden

#### LIDMAATSCHAP

Indien u een lidmaatschap bij Oirschot Vitaal wilt aangaan of opzeggen, dan kunt u terecht bij de ledenadministratie van onze vereniging. Deze is bereikbaar via mail ledenadministratie@oirschot-vitaal.org of kijk op onze website [www.oirschot-vitaal.org](http://www.oirschot-vitaal.org)

#### OIRSCHOT VITAAL

De Vier Uitersten 17  
5688 BN Oirschot

#### Bankrekening:

NL19 RABO 0133 8733 90  
KVK Eindhoven: 40238321

#### Secretariaat/beheerder:

Leo van Loon  
secretaris@oirschot-vitaal.org  
06 36 48 13 54

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder Oirschot Vitaal daarvoor van in kennis te stellen. Het toesturen van foto's en teksten impliceert toestemming tot publicatie in deze nieuwsbrief. Dit betekent niet dat toegestuurde foto's en teksten automatisch geplaatst worden.

[WWW.OIRSCHOT-VITAAL.ORG](http://WWW.OIRSCHOT-VITAAL.ORG)

## vervolg

### Van onze voorzitter

Een geslaagd openingszinnetje of een bijgevoegde foto kan soms een vlammetje laten ontstaan bij de ander en is contact maken dan een koud kunstje geworden.

*Nee, dan vroeger  
(daar gaan we weer)  
toen waren er veel manieren  
om contact te krijgen.*

Naast de vroegere “**Meidenmert**” bij de Kapel hadden we later **onze Jongeren-Tienerclub in het parochiehuis “met toezicht”** en de Dansavonden in de diverse cafés in het dorp waar wij elkaar konden ontmoeten. Een openingszinnetje hadden we daarbij meestal niet nodig want daarvoor deden wij wat “**Moed indrinken**”. Omdat bijna iedereen rookte was het een koud kunstje als jongeman om in contact te komen met een jongedame in een dansgelegenheid. Op het moment als ze een “Belinda Menthol” sigaret wilde aansteken kon je haar snel een vuurtje aanbieden maar dan wel met een mooie blinkende aansteker ja... dan scoorde je punten. Wat is er dan mooier dan in twee mooie ogen te kijken en een rode blos op de wangetjes te laten verschijnen. Dan was het wachten op het moment dat het opgewekte vlammetje in haar hartje bezit nam van jouw charmes? Das toch veel mooier dan een relatie via een datingsite?

Als het dan na zo'n ontmoeting “Aan” was kreeg dan was het ook kunst om dat vuurtje ook een vlam te laten worden. Dan was het kennismaken met een biertje of een sneeuw witje want het glaasje “**Ranja met een Rietje**” tijd was toen al gepasseerd en was het de kunst van “**Nie Mouwe mar Houwe.**” Een knikje was al voldoende om samen op de dansvloer je kunsten te gaan vertonen met een snelle foxtrot of twist en kijken hoever je kon gaan met een vurig Slow dansje. Daarna je verovering op de buddyseat van je stoere Tomos of Florett naar huis brengen natuurlijk.

Over contacten gesproken, wij hebben hilarische herinneringen aan sommige stelletjes die soms strompelend met hun nieuwe “Contact” over de dansvloer huppelden om hun pas geleerde dans uit te proberen. Ik ben zelf ook wel eens bij het uitproberen van een wals draaierig geworden wat later op de avond met wat biertjes op niet goed afliep. Maar je bent jong en je probeert wat, nietwaar?

Mooie herinneringen aan de tijd dat de danszalen blauw stonden van de rook, wij als jeugdigen plankgas dronken en soms zo vurig bezig waren met dansen en contact maken dat het zweet uit onze oren kwam. Kortom, wij hadden meestal gezellige avonden samen en het was een gezellige tijd om in te leven. Het was een tijd waarin wij het contact-vuurtje de tijd gaven om vanuit het hart een warme vlam te laten worden maar we zien allemaal dat daarin de tijd wel wat veranderd is. Met andere tijden komt ook andere raad, wordt er gezegd, en is het soms ook goed dat het contact maken (zonder rook) **niet meer hetzelfde gaat “as vruuger”** maar het contact-vuurtje maken blijft nodig om een mooie relatie te beginnen en te houden.' ■

## GEZOCHT LERAAR ENGELS M/V

Door Leo van Loon

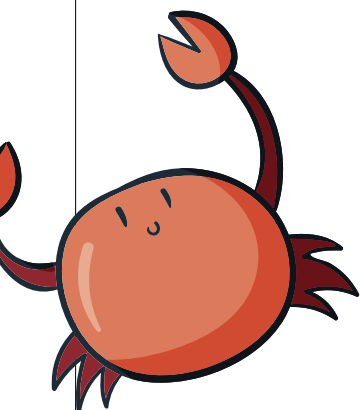
**G**ezien het feit dat onze Engelse lerares na 20 jaar afscheid heeft genomen van Oirschot Vitaal zijn wij op zoek naar een vervanger(ster). Wie is er goed thuis in de Engelse taal en voelt zich bekwaam om onze cursisten verder te begeleiden in het eigen maken van het Engels?

Kandidaten kunnen zich aanmelden bij Leo van Loon, tel 06 36 48 13 54 of per e-mail [secretaris@oirschot-vitaal.nl](mailto:secretaris@oirschot-vitaal.nl). ■

# Nieuw logo voor Oirschot Vitaal

Door Leo van Loon

'Zoals al eerder gepresenteerd in de laatste jaarvergadering en zoals u al hebt kunnen lezen in de Nieuwsbrief van juni heeft onze vereniging een nieuwe naam t.w. "Oirschot Vitaal".'



'**W**ij als bestuur waren van mening dat bij een nieuwe naam ook een nieuw logo past. Dus hebben we aan Sofie den Ouden van bureau VissenCom gevraagd om een logo te ontwerpen. Aangezien wij als afdelingen

Oirschot Vitaal en Beers Vitaal binnen de KBO een Kring vormen, Kring Oirschot, lag het voor de hand dat wij iets zouden bedenken dat een relatie heeft met het logo van Beers Vitaal dat bestaat uit 3 vissen.

Dit heeft geresulteerd in een logo dat bestaat uit "3 eikenblaadjes" in de vorm van het logo van Beers Vitaal. U treft het nieuwe logo met naam nu aan op het voorblad van deze Nieuwsbrief.' ■

## Open Dagen

'Oirschot Vitaal is voornemens om in het weekend van 12 en 13 oktober OPEN DAGEN te organiseren.'

Door Leo van Loon

'**D**ie dagen is er een tentoonstelling van onze fotoclub in het kader van het 10-jarig bestaan.

Sinds oktober 2014 is er binnen de KBO-Oirschot, nu Oirschot Vitaal, een fotoclub actief. Iedere tweede



vrijdag (m.u.v. de vakantieperiode) komen de 14 leden bij elkaar en bespreken dan de ingezonden foto's. De fotoclub is ontstaan uit cursisten die de fotocursus hadden gevolgd en het

bespreken van de foto's na afloop van de cursus niet wilden missen. Heel bijzonder is wel dat de huidige leden allemaal ook bij het begin aanwezig waren. Met slechts een kleine uitzondering door het overlijden van Peter van Haaren. Nog iedere bijeenkomst zijn wij dankbaar aan hem dat we gebruik kunnen maken van een hoge kwaliteit beamer voor de projectie van de foto's die door Peter is geschonken aan de fotoclub.

Natuurlijk zullen we dit 10 jarig bestaan niet ongemerkt voorbij laten gaan. Naast een onderlinge gezamenlijke activiteit zullen we graag aan alle leden van Oirschot Vitaal onze resultaten laten zien. In het weekend van 12 en 13 oktober zullen we daarvoor een expositie organiseren in D'n Inloop. Daar gaat u zeker nog meer over horen en lezen. Noteer alvast de datum in uw agenda.

Ook zullen diverse instanties zich presenteren terwijl ook onze eigen activiteiten laten zien wat ze doen.' ■



## juli 2024



### maandag 1 juli

biljart	hele dag
wandelen 5 km	09.15
wandelen 10 km	09.30
kaarten	13.30-16.00

### dinsdag 2 juli

biljart	hele dag
jeu de boules	hele dag

### woensdag 3 juli

biljart	hele dag
gym 2 groepen	09.00-12.00
wandelen 5 km	09.30
wandellen 10 km	08.45
kienen	13.30-16.00

### donderdag 4 juli

biljart	hele dag
breiclub	09.30-11.30
kaarten	13.30-16.00

### vrijdag 5 juli

biljart	hele dag
wandelen (Nordic)	09.00
koersbal	09.30
fietsen	11.00

### maandag 8 juli

biljart	hele dag
wandelen 5 km	09.15
wandelen 10 km	09.30
kaarten	13.30-16.00

### dinsdag 9 juli

biljart	hele dag
jeu de boules	hele dag

### woensdag 10 juli

biljart	hele dag
gym 2 groepen	09.00-12.00
wandelen 5 km	09.30
wandellen 10 km	08.45
kaarten	13.30-16.00

### donderdag 11 juli

biljart	hele dag
breiclub	09.30-11.30
fietsen	13.30

### vrijdag 12 juli

biljart	hele dag
wandelen (Nordic)	09.00
koersbal	09.30

### maandag 15 juli

biljart	hele dag
wandelen 5 km	09.15
wandelen 10 km	09.30
kaarten	13.30-16.00

### dinsdag 16 juli

biljart	hele dag
jeu de boules	hele dag

### woensdag 17 juli

biljart	hele dag
gym 2 groepen	09.00-12.00
wandelen 5 km	09.30
wandellen 10 km	08.45
kienen	13.30-16.00

### donderdag 18 juli

biljart	hele dag
breiclub	09.30-11.30
kaarten	13.30-16.00

### vrijdag 19 juli

biljart	hele dag
wandelen (Nordic)	09.00
koersbal	09.30
fietsen	11.00

### maandag 22 juli

biljart	hele dag
wandelen 5 km	09.15
wandelen 10 km	09.30
kaarten	13.30-16.00

### dinsdag 23 juli

biljart	hele dag
jeu de boules	hele dag

### woensdag 24 juli

biljart	hele dag
gym 2 groepen	09.00-12.00
wandelen 5 km	09.30
wandellen 10 km	08.45
kaarten	13.30-16.00

### donderdag 25 juli

biljart	hele dag
breiclub	09.30-11.30
fietsen	13.30

### vrijdag 26 juli

biljart	hele dag
wandelen (Nordic)	09.00
koersbal	09.30

### maandag 29 juli

biljart	hele dag
wandelen 5 km	09.15
wandelen 10 km	09.30
kaarten	13.30-16.00

### dinsdag 30 juli

biljart	hele dag
jeu de boules	hele dag

### woensdag 31 juli

biljart	hele dag
gym 2 groepen	09.00-12.00
wandelen 5 km	09.30
wandellen 10 km	08.45
kaarten	13.30-16.00





# augustus 2024



## donderdag 1 aug

biljart	hele dag
breiclub	09.30-11.30

## vrijdag 2 aug

biljart	hele dag
wandelen (Nordic)	09.00
koersbal	09.30
fietsen	11.00

## maandag 5 aug

biljart	hele dag
wandelen 5 km	09.15
wandelen 10 km	09.30
kaarten	13.30-16.00

## dinsdag 6 aug

biljart	hele dag
jeu de boules	hele dag

## woensdag 7 aug

biljart	hele dag
gym 2 groepen	09.00-12.00
wandelen 5 km	09.30
wandellen 10 km	08.45
kienen	13.30-16.00

## donderdag 8 aug

biljart	hele dag
breiclub	09.30-11.30
fietsen	13.30
kaarten	13.30-16.00

## vrijdag 9 aug

biljart	hele dag
wandelen (Nordic)	09.00
koersbal	09.30
bridge	13.00

## maandag 12 aug

biljart	hele dag
wandelen 5 km	09.15
wandelen 10 km	09.30
kaarten	13.30-16.00

## dinsdag 13 aug

biljart	hele dag
jeu de boules	hele dag

## woensdag 14 aug

biljart	hele dag
gym 2 groepen	09.00-12.00
wandelen 5 km	09.30
wandellen 10 km	08.45
kaarten	13.30-16.00

## donderdag 15 aug

biljart	hele dag
breiclub	09.30-11.30

## vrijdag 16 aug

biljart	hele dag
wandelen (Nordic)	09.00
koersbal	09.30
fietsen	11.00

## maandag 19 aug

biljart	hele dag
wandelen 5 km	09.15
wandelen 10 km	09.30
kaarten	13.30-16.00

## dinsdag 20 aug

biljart	hele dag
jeu de boules	hele dag

## woensdag 21 aug

biljart	hele dag
gym 2 groepen	09.00-12.00
wandelen 5 km	09.30
wandellen 10 km	08.45
kienen	13.30-16.00

## donderdag 22 aug

biljart	hele dag
breiclub	09.30-11.30
fietsen	13.30
kaarten	13.30-16.00

## vrijdag 23 aug

biljart	hele dag
wandelen (Nordic)	09.00
koersbal	09.30

## maandag 26 aug

biljart	hele dag
wandelen 5 km	09.15
wandelen 10 km	09.30
kaarten	13.30-16.00

## dinsdag 27 aug

biljart	hele dag
jeu de boules	hele dag

## woensdag 28 aug

biljart	hele dag
gym 2 groepen	09.00-12.00
wandelen 5 km	09.30
wandellen 10 km	08.45
kaarten	13.30-16.00

## donderdag 29 aug

biljart	hele dag
breiclub	09.30-11.30

## vrijdag 30 aug

biljart	hele dag
wandelen (Nordic)	09.00
koersbal	09.30

## Vernieuwde kledingafdeling Kringloopwinkel

'Al enige tijd was de houtwerkplaats niet meer in gebruik. Het vervangen van diverse apparatuur was geen optie meer. Daarom hebben we gezocht naar een nieuwe invulling van deze ruimte. En die hebben we gevonden!'

Door Simon van der Steen



**'M'**aandag 3 juni werd de vernieuwde kledinghoek in gebruik genomen. Met een ruimte van maar liefst 50 vierkante meter kunnen we nu meer kleding aanbieden dan voorheen. Door gebruik te maken van hogere rekken kunnen we nu zelfs 2 rijden kleding boven elkaar ophangen, waardoor het

aanbod meer dan verdubbeld wordt. De laatste weken is er door verschillende vrijwilligers voor gezorgd dat we nu beschikken over een ruimte waarmee we de komende jaren goed vooruit kunnen. Ook het pashokje is mee verhuisd en ook de schoenen hebben nu een vaste ruimte gekregen in de nieuwe ruimte. Ik zou zeggen, kom ook eens kijken naar onze vernieuwde kledinghoek. Er is vast wel iets van uw gading te vinden.' ■



## Wederom geslaagde modeshow Marion Mode

'In navolging van de geslaagde modeshow van Marion Mode in 2023 was er op donderdag 16 mei 2024 wederom veel belangstelling voor een sprankelende show waar de nieuwste trends voor de komende zomer werden gepresenteerd.'

Door Simon van der Steen



**'D'**oor enkele mannequins van het bedrijf, bijgestaan door enkele vrijwilligsters van onze vereniging kregen de aanwezige dames (en één heer) verschillende mooie kledingstukken te zien, dit vergezeld van een heerlijke kop koffie/thee.

De mannequins werden na de show bedankt met een hartelijk applaus, waarna de aanwezigen zelf op zoek gingen naar een of meer voor hen passende kledingstukken. Door middel van bijgaande foto's wil ik jullie laten zien dat er veel belangstelling was. Misschien is het een goed idee om bij een volgend bezoek van Marion Mode ook eens te komen kijken. Het was zeker de moeite waard.' ■





# dokter Sandra Kievit

**'Ook nu zullen jullie zich misschien afvragen met wie?? Nou dat was voor mij ook zo. Maar Sandra, het liefst wordt zij zo aangesproken om de drempel zo laag mogelijk te houden, is een nieuwe huisarts die zelfstandig zich in Oirschot gevestigd heeft aan de Bestseweg 36, vroeger smid Louwers, met ruime parkeergelegenheid en een welkome uitstraling en praktijkruimte.'**

*Door Mari van de Ven*

*Eigen baas met het hoofdaccent op de patiënt, deze staat centraal in haar praktijk.*

**'S**andra is geboren in 1993 in Best. Via de basisschool, de Bernardusschool in Best, het Heerbeek college naar de universiteit om geneeskunde te studeren. Echter in die tijd was er loting voor deze studierichting in Nederland en werd zij uitgeloot. Vervolgens toelatingsexamen gemaakt in België in Leuven en kon ze daar wel met haar opleiding beginnen. Een mooie tijd vertelt ze in deze studentenstad op kot zoals ze zei. Op kot is op kamers. Na 7 jaar afgestudeerd en aan de slag in Lommel bij een huisartsenpraktijk gedurende 2 jaar. Dat was regelmatig van 8.00 tot 19.00 uur, dus lange dagen en ook weekenden.

Dus in haar relatief korte leventje al een brede ervaring opgedaan om te beslissen dat zij een eigen praktijk wil hebben. Eigen baas met het hoofdaccent op de patiënt, deze staat centraal in haar praktijk. Samen met ervaren krachten als assistentie gaat zij vol vertrouwen met haar patiënten de toekomst in. Vooral door haar ervaring met Co-Med waarvoor zij een tijdje als zzp-er werkzaam was, is haar wil en overtuiging om als zelfstandig arts te gaan werken alleen maar gegroeid. Inmiddels is Sandra getrouwd en moeder van 2 kinderen maar door een goede steun in haar rug van haar man, ouders en schoonouders kan zij prima functioneren. Inmiddels

zijn er ook goede contacten met de andere huisartsen, apotheek en andere eerste lijn zorgverleners. Voorlopig is er nog voldoende ruimte om te groeien en kan zij daardoor ruime aandacht aan haar patiënten en toekomstige patiënten bieden. Vooral ook voor ouderen is er daardoor ruimte en aandacht die zij verdienen ook in de vorm van preventie, apk-keuringen en bij chronische gebreken ook huisbezoek, waarbij onderwerpen als voltooid leven aan de orde kunnen komen want uiteindelijk heeft niemand het eeuwige leven. Ook bespreekbaar maken van alternatieven vormen van genezing, mits geen kwakzalvers, is een reële mogelijkheid. Voor rijbewijskeuringen kunt u prima bij haar terecht.

In mijn gesprek komt Sandra voor mij naar voren als een jonge vrouw die haar vak zeer serieus neemt en er voor haar patiënten wil zijn in mindere tijden wanneer onze gezondheid het laat afweten. Ze wil samen met hen tot de juiste diagnose en behandeling komen om weer op te krabbelen en verder te gaan. Ook zal ze het gesprek aangaan hoe ver de gezondheidszorg rijkt in realiteit tot de problemen en een levenswaardig bestaan. Hier zullen wij als senioren ook vaker over na moeten denken.

Ook in de Uitstraling van week 21 kunt u nog het een en ander lezen over de nieuwe dokter, Sandra Kievit. Ik wens haar veel succes, een lang en gezond werkzaam leven in de Oirschotse gemeenschap en dat zij maar zo min mogelijk een collega huisarts nodig heeft als alleen voor overleg en vormen van samenwerking met behoud van eigen waarden.

Sandra bedankt voor je kostbare tijd.' ■

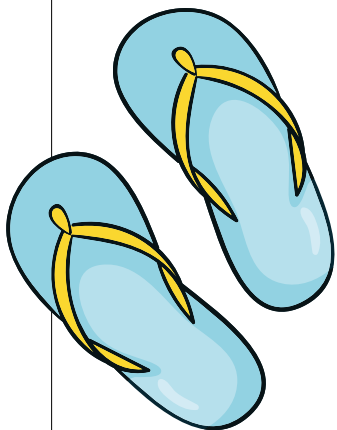


## Trekking in Maori gebied in Nieuw Zeeland

**'Om 14.15 vertrekt de bus van Rotorua naar Ruatēpahu waar we zullen starten met de track die we zelf hebben uitgezet. Na vertrek rijdt de bus aanvankelijk over asfalt en een weg in onderhoud maar al snel wordt het een steenslagweg. De chauffeur van de bus doet z'n uiterste best om de achterkant van de bus te laten wegslijpen.**

*Door Herman Slegt*

*We gaan in het zonnetje lekker zwemmen in de rivier.*



**O**m 16.15 zijn we bij het "motel" in Ruatēpahu. We kopen eten voor 's avonds en drinken wat. Na enig heen en weer praten besluiten we te gaan kamperen. De man van het toeristenkantoor is er niet dus kunnen we niet vragen waar we kunnen kamperen. We zetten de tent op net buiten het dorp en kamperen dus wild langs de rivier. We slapen wat onwennig in het tentje omdat we bij een dorp staan op een afgelegen plek. 's Nachts worden we wakker als iemand met een zaklantaarn op onze tent schijnt. Het mes ligt aan mijn kant in het slaaptentvakje ligt. Niets aan de hand!

De volgende dag hijsen we na het ontbijt de rugzakken op de schouders en gaan we op pad. We moeten eerst 11 km over een onverharde weg richting de track lopen. Na 100 meter lopen krijgen we al een lift van een aardige vrouw ze brengt ons tot het punt waar de weg onberijdbaar wordt. We lopen eerst door open land. Na enige tijd komen we in de bush. We volgen het pad dat hoog langs de rivier slingert en soms afdaalt naar de rivier. We maken koffie, bij de laatste slok koffie moeten we de boel aan de kant schuiven om een Maori gids met twee toeristen te paard door te laten. We lopen langs enorm dikke, hoge bomen en er zijn erg veel varens. We steken een zijarm van de rivier over via een kabelbrug.

We komen aan bij een hut. Bij de hut zijn een vijftal Maori's cricket aan het spelen. De hut is vol met vliegen en daarnaast vol. We gaan een plaatsje voor de tent zoeken. Bij de rivier vinden we dat, uit het zicht van de hut. We duiken gelijk in een diep gedeelte van de rivier en wassen onszelf en daarna wassen we wat kleren. De zon verdwijnt nogal snel, jammer.

De volgende dag lopen we door een prachtige omgeving waarin we niemand tegenkomen behalve een 15-tal stieren en koeien die op ons pad staan en niet van plan zijn om opzij te gaan en een opvallend vijandige houding aannemen. Door het maken van veel lawaai en zwaaien met stokken lukt het er langs te komen maar ons hart klopte in onze keel. Als we de groep net gepasseerd zijn maakt één van de stieren nog een regelrechte aanvalsbeweging. Ons doel is een volgende hut. Bij die hut aangekomen zijn we blij verrast. De hut is schoon en er zijn banken met polyester matrassen en een houtkachel. We gaan in het zonnetje lekker zwemmen in de rivier. Vroeg slapen.

We hebben heerlijk geslapen in de Hanamahihi hut, alleen het een aantal malen herhalen van de naam doet je snel in slaap vallen. Om 08.30 zijn we gereed voor het vertrek en we steken direct de rivier over via de swingbrug voor de hut. Aan de overzijde wacht ons een zeer steile klim. De beklimming duurt twee uur en is nogal inspannend. Daarna wordt het wat eenvoudiger. Vandaag is het trouwens veel minder warm en is de luchtvochtigheid lager. Na een lunch met koffie lopen we verder en komen bij de samensmelting van twee rivieren. We steken de rivier over via een swingbrug. We lopen langs de "nieuwe" rivier naar het noorden. De Lonely Planet die zeer betrouwbaar de tocht beschrijft belooft



dat we diverse malen de rivier moeten oversteken omdat er geen pad is in de kloof. We houden natuurlijk onze schoenen aan. In het verloop van de dag steken we nog 24 keer de rivier over. Het went snel en het weer is goed. De tocht in de kloof levert prachtige plaatjes op. We stoppen nadat we diverse kampeerplekjes hebben afgekeurd vanwege de vochtige ondergrond of te kleine oppervlaktes. Het plekje dat wel wordt goedgekeurd ligt mooi verscholen tussen de bomen. We gieten onze schoenen leeg en gaan onszelf wassen in de rivier en drinken thee en maken kennis met de sandflies (gemeenstekende kleine vliegjes). We eten en drinken koffie aan de oever van de rivier.

Na een goede nacht gaan we door met het oversteken van de rivier en zoeken steeds op de oevers naar geschikte "paden" om te lopen. Aan het lopen met natte schoenen zijn we gewend geraakt. We zijn één met de rivier. Na een uurtje lopen richting

de volgende hut komen we langs een afgebrande hut die volgens de Lonely Planet door muizen wordt bewoond maar nu dus niet meer. Vanaf dit punt steken we de rivier over via een swingbrug. Dan begint een klim met 200 meter hoogteverschil door weer een andere rivier. We hebben ons net geïnstalleerd in de hut als er twee Maori's met een zeer dikke blanke vrouw op paarden verschijnen. Er komt later nog een gids met vier Kiwi's (inwoners van Nieuw Zeeland). We besluiten toch maar de tent op te zetten. De vrouw is de kokkin. Haar handen en armen zijn bedekt met eczeem plekken. Ze begint direct met het bereiden van het eten. Ze heeft grote lappen vlees, eieren en nog veel meer bij zich. Het ruikt heel lekker maar wij houden het bij ons zakje geweekt droogvoer. Na een lekker nachtje in de tent lopen we de volgende dag weer naar de "bewoonde wereld"

De schoenen zijn weer opgedroogd. ■

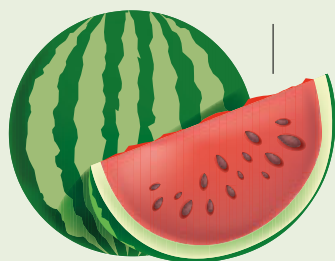


*We zijn één met de rivier.*

# Het sprookje van Assepoester en de prins

column

*Door Jacques van de Ven*



Ze nam de spiegel van de wand en sprak: "Spiegeltje in mijn hand, ik wens de prins, hij mag 't weten, ik wens met hem uit te gaan eten."

"Dat kan" zo sprak de spiegel terug "Maar wat je wenst doe dat wel vlug en kom vóór middernacht weer thuis, je draagt anders een heel zwaar kruis. Je pruim wordt anders een meloen, daarmee moet je 't dan voortaan doen"

"Akkoord" sprak As "Ik zal er zijn want dat lijkt me voorwaar niet fijn".

De afspraak werd gearrangeerd, de prins heeft haar geïnviteerd.

Vijf gangen stonden op de kaart elk zeker wel drie sterren waard. De vijfde gang kwam ruim op tijd gelukkig voor die mooie meid. 't Dessert dat was; niks aan te doen 'n sappig stuk verse meloen.

De prins, hij at met heel veel zin het sap dat droop hem van zijn kin. Hij smakte zelfs van gulzigheid dacht amper aan die jonge meid.

De prins zei ver voor middernacht: "Als ik je eens naar huis toe bracht?" waarop As zei: Nee prins, o nee, ik breng jou weg om half twee. ■

# Eenvoudig campingrecept



Ga ja naar de camping met vakantie en wil je toch lekker eten dan is dit een handig recept. Maak dan eens deze aardappelschotel met sperziebonen en paprika. Lekker, simpel en snel te bereiden! Serveer er nog een stukje kip, een gehaktbal of een schnitzel bij en smullen maar. Voeg eventueel nog extra kruiden naar smaak toe zoals Italiaanse kruiden, oregano, kerrie of knoflookpoeder.

Door Simon van der Steen

## Bereiding

Begin met het schillen van de aardappels. Snijd de aardappels in blokjes of plakjes. Meng de kruiden met de aardappelschijfjes/blokjes.



## Ingrediënten

- 450 gr aardappels
- 250 gr sperziebonen
- 1 rode ui
- 1 paprika
- verse peterselie
- 150 gr tomatenblokjes
- snufje zout en peper
- 1 rode peper
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl basilicum

Giet een scheutje olie in een pan en bak de aardappelschijfjes/blokjes ongeveer 16 minuten totdat ze zacht zijn. Je kunt ook de aardappels even voorkoken. Vergeet niet om af en toe te roeren en zet het vuur vrij laag. Vervolgens zet je een pan water op en kook je de sperziebonen ongeveer 8 minuten. Snijd de paprika, ui en rode peper in stukjes. Als de aardappels bijna klaar zijn (na ongeveer 13-14 minuten) voeg je de paprika, ui, rode peper en de tomatenblokjes toe. Voeg de laatste minuten ook de sperziebonen toe. Als de aardappelschijfjes zacht zijn, is de aardappelschotel klaar. Serveer de aardappelschotel met een gehaktballetje of bijvoorbeeld een kipschnitzel. ■

# Fietsen



## LET OP:

Op 22 augustus is de grote fietstocht vertrek 9.30 uur.

## De data van Frans Traa:

Wij fietsen op de tweede en vierde donderdag van de maand te beginnen in april. Vertrek bij D'n Inloop. Donderdag 11-25 juli, 8-22 augustus, 12-26 september en 10-24 oktober.

## De data van Jan en Jo van Overbeek:

Fietsen in 2024 georganiseerd door Jan en Jo van Overbeek. Vertrek om 11.00 uur bij D'n Inloop. Steeds op de eerste en derde vrijdag van de maand. Afstand 40 tot 50 km met halverwege een eventuele lunchstop. Kosten voor eigen rekening. Vrijdag 5-19 juli, 2-16 augustus, 6-20 september en 4-18 oktober. Voor eventuele verdere inlichtingen bel Jan van Overbeek 06 12 18 54 13. ■

# 10 tips om het hoofd koel te houden

**'Aan het slechte weer lijkt geen einde aan te komen, maar volgens de weergoden gaat het de komende tijd wat beter worden. Men voorspelt al weer een zomer met bovennatuurlijke temperaturen. Het wordt dus afwachten.'**

*Door Simon van der Steen*

*Vertrouwt u het niet, neem dan altijd contact op met een huisarts.*

**'M'**aar mocht het zo zijn dat de temperatuur weer flink gaat stijgen dan moeten we ook rekening gaan houden met onze eigen waterhuishouding.

**Daarom volgen hieronder enkele belangrijke tips die voor iedereen, maar zeker voor de ouderen onder ons gelden:**

01. Draag luchtige en lichte kleding
02. Zorg voor verkoeling met een ventilator of airconditioning
03. Vermijd het heetste moment van de dag, dus tussen 10:00 en 17:00 uur
04. Vermijd inspanning en opwinding
05. Drink voldoende verdeeld over de dag
06. Zorg voor gezond voedsel met veel water en eet af te toe een waterijsje om af te koelen



07. Vermijd alcohol, sigaretten en cafeïne
08. Let goed op dat iedereen in jouw omgeving voldoende drinkt, vooral mensen met dementie
09. Verzorg wondjes extra goed, zodat er geen ontsteking ontstaat
10. Wees alert op signalen van uitdroging

Helaas komt uitdroging bij ouderen maar al te vaak voor.

**Enkele veel voorkomende kenmerken van uitdroging zijn:**

01. Men maakt een suffe of verwarde indruk
  02. Men heeft een verlaagde bloeddruk en/of men heeft koorts
  03. Men heeft donkere urine
  04. Men heeft een droge mond.
- Natuurlijk zijn er meer kenmerken, deze kan men opzoeken op internet. Vertrouwt u het niet, neem dan altijd contact op met een huisarts.' ■



## Koersbalclub

*Door Leo van Loon*

**'O'**p 1 juli bestaat onze koersbalclub 30 jaar. Hier willen wij toch even aandacht aan geven. Aangezien 1 juli op maandag valt doen we dat op vrijdag 30 juni als de dames van de club aanwezig zijn.

We zullen de dames trakteren op een kop koffie of thee met daarbij een stukje taart.' ■



Door KBO-Brabant

**'Seniorenverenigingen KBO-Brabant en KBO-Zeeland gaan samen verder onder de nieuwe naam: Senioren Netwerk Brabant-Zeeland.'**

**KBO-Brabant schrapt de katholieke naam, maar blijft katholieke waarden koesteren**



**'D**aarmee komt na bijna tachtig jaar het katholieke aspect van de naam van de organisaties te vervallen. Na jaren discussie laat ouderenvereniging KBO-Brabant de 'K' uit haar naam vallen. De organisatie neemt echter alleen afscheid van de katholiciteit van haar naam: "Omzien naar elkaar en zingeving blijven belangrijk." Het is het einde van een begrip: vanaf 4 juli houdt de Katholieke Bond voor Ouderen Brabant op te bestaan. In naam althans, want KBO-Brabant en KBO-Zeeland gaan vanaf die datum samen verder als Senioren Netwerk Brabant-Zeeland.

De onlangs wereldkundig gemaakte beslissing is eind vorig jaar definitief gevallen na jaren van discussie over de naam. KBO-Brabant is een paraplu-organisatie voor 270 lokale afdelingen, waarvan een deel in de loop der jaren al voor een andere naam koos, terwijl anderen aan de K van KBO bleven hechten.

Volgens Leo Bisschops, voorzitter van KBO-Brabant, is het de bedoeling dat een meer algemene naam de zichtbaarheid bij een breder publiek ten goede komt. "Daarmee wordt de bereikbaarheid en de toegankelijkheid voor ouderen die lid willen worden van een seniorenvereniging geborgd."

'Jammer maar begrijpelijk'

Volgens de statuten van KBO-Brabant moest de bisschop van Den Bosch, Gerard de Korte, de naamswijziging goedkeuren. Bisschops heeft "een tweetal goede gesprekken" met De Korte gehad. Die kon de keuze uiteindelijk wel begrijpen. "Ik begrijp goed dat de monsieur het jammer vindt. Daar heeft hij ook goede argumenten voor aangedragen. En van de andere kant proefde ik ook begrip voor onze ontwikkeling naar een wat meer brede seniorenorganisatie."

De naamswijziging past binnen de bredere maatschappelijke ontkerkelijking, maar Bisschops wil benadrukken dat Senioren Netwerk Brabant-Zeeland de katholieke waarden die sinds 1948 de grondslag van de vereniging vormen blijft koesteren.

"Wij zijn geen consumentenorganisatie voor het naar binnen halen van allerlei voordeeltjes. Wij zijn ook geen vakbond die vooral de arbeidsomstandigheden en salarissen van werkend Nederland probeert te behartigen. Wij zijn een waardenorganisatie, waarin ook het omzien naar elkaar, zingeving en alles wat daar aan raakt bindende elementen zijn."

Praktisch verandert er dus eigenlijk niets, want ook elementen als kerstvieringen en zingevingstrajecten over de waarde van het leven blijven behouden, legt Bisschops uit. ■

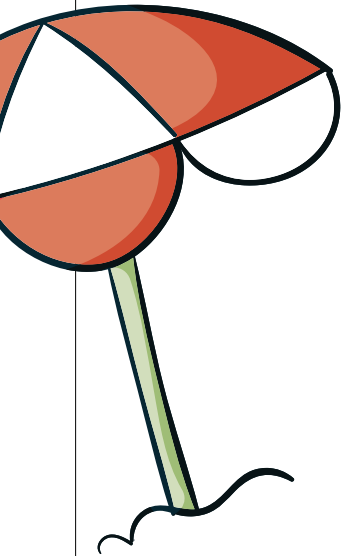
*Jammer  
maar  
begrijpelijk'*

# Arendsoog

Door Ad van Zelst

**'Voor het lezen van boeken was bij ons vroeger geen tijd. Er moest gewerkt worden voor de kost en met een zaak die zeven dagen in de week open was en een huishouden met vijf kinderen hadden ze wel wat anders aan hun hoofd.'**

*"En toen kwam Arendsoog!"*



**T**oen opa overleed erfden we een boekenplank en die moest natuurlijk gevuld worden. Van de zolder kwamen een paar

boeken van onze pa. Een dikke pil: *De Zoon van het Regiment Ziegler* door A. den Hertog. Ik heb het nog, zal het toch eens lezen als ik tijd heb.

In het Nieuwsblad van het Zuiden stonden de stripverhalen van Suske en Wiske. Door de strips ging ik ook de rest van de krant lezen en echte boeken. Eerst Puk en Muk, uitgegeven door de fraters in Tilburg. 's Zondags na de mis ging ik ze lenen bij de bibliotheek in het oude bondsgebouw.

Ons moeder was geabonneerd op de Margriet van uitgeverij De Geïllustreerde Pers. Die brachten in 1952 de Donald Duck uit en daar mocht ik "bij". De bladen werden op woensdagmiddag rond gebracht door een mevrouw uit de Lindenlaan en contant afgerekend.



Dan zat ik een uur van te voren al voor het raam te wachten tot ze eraan kwam. Ik las alles wat me onder ogen kwam. Zelfs de Margriet, waar eens een breipatroon voor een BH in stond. Het zei me niks toen.

Veel mooier waren de boeken over Pietje Bell: *De lotgevallen van een ondeugenden jongen*, *De vlegeljaren van Pietje Bell*, *Nieuwe avonturen van Pietje Bell*. Het ging over een snotneus uit een Rotterdamse volkswijk die allerlei streken uithaalde.

En toen kwam Arendsoog! Dat was pas spannend. Het ging over een jonge cowboy die de bijnaam Arendsoog kreeg omdat hij heel scherpe ogen had. Met de indiaan Witte Veder loste hij misdrijven op waar de sheriff niet uitkwam.

Toen ik ouder werd ging ik over op de serie Pim Pandoer en op de middelbare school kwam 'echte literatuur' voorbij. Vorige week heb ik Shakespeare's Four Tragedies naar de kringloop gebracht. Moet je snel bij zijn, want dat is zo weg. ■

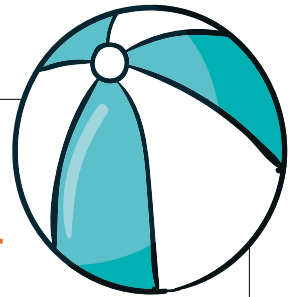
## Overleden leden van Oirschot Vitaal

Wij gedenken hierbij de overleden leden van de afgelopen maand: Cees van de Hijden, Corrie de Bresser-Bierkens, Jan Kuijpers, Marian de Jong-Buiks, Mies van Loon en Theo van Weelden.

**Note:** Het bestuur zou het fijn vinden als u ons doorgeeft wanneer leden zijn overleden, wij kunnen hieraan dan aandacht besteden. Ook horen wij graag als u bent verhuisd. ■



# Digitaal Leercentrum Oirschot Vitaal



**'Hebben jullie ook weleens problemen als er een e-mail van het ziekenhuis of een overheidsinstantie binnenkomt met daarbij de mededeling, dat deze zeer persoonlijke brief aan u is beveiligd met een DigiD.'**

*Door Gert de Groot, Henk Verbeek,  
Jan van Beers, Bas Hehemann*

*De inzet van de docenten van de computerlessen is om in staat te stellen om met de computer, tablet en/of smartphone makkelijker om te kunnen gaan*

**'S**ommigen van ons zullen hier misschien van schrikken en meteen een van hun kinderen of bekenden inschakelen, maar volgens ons (docenten van de computerlessen bij Vitaal Oirschot) is dat helemaal niet nodig. Want we zijn ervan overtuigd dat we iedereen aan toegankelijke DigiD kunnen helpen. Het is inderdaad zo dat er een dubbele beveiliging op zit, maar dat is alleen maar omdat deze (medische of financiële) brieven alleen voor u bestemd zijn.

Als u met uw gebruikersnaam en wachtwoord inlogt, krijgt u de vraag of u wilt inloggen met een extra sms-code of met uw rijbewijs. Nogmaals niet om het ingewikkeld te maken maar om te zorgen dat de informatie bij de juiste persoon terecht komt.

Wij van het Digitaal Leercentrum van Oirschot Vitaal willen u graag wegwijs maken in het land van DigiD. Als u het ongeluk treft dat u om wat voor reden dan ook het huis niet meer uit kunt, is een digitaal hulpmiddel (zoals een pc, tablet of smartphone) een ideale hulp. Want dan kunt u digitaal in contact komen met uw huisarts en eventueel medisch specialist, op deze manier kunt u ook uw eigen

medisch dossier in zien. U bent dan ook in staat om uw noodzakelijke boodschappen van uit huis te bestellen en op een door u gewenst tijdstip thuis te laten bezorgen. Zo zie je maar, een digitaal hulpmiddel is lang niet altijd vervelend en lastig, in tegendeel. Hierdoor kunnen veel zaken door u zelf worden opgelost.

De inzet van de docenten van de computerlessen is om in staat te stellen om met de computer, tablet en/of smartphone makkelijker om te kunnen gaan. Mocht u interesse hebben in een bijeenkomst bij Oirschot Vitaal; laat het ons weten via een e-mail aan de secretaris van Oirschot Vitaal: [secretaris@oirschot-vitaal.org](mailto:secretaris@oirschot-vitaal.org). Het is de bedoeling dat we in de maand september een workshop houden over digitale zaken en tijdens de Open Dagen in het weekend van 12 en 13 oktober ook een workshop organiseren.

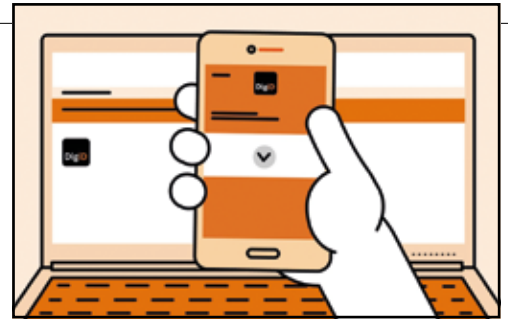
Bij voldoende deelnamen kunnen we als docenten van de computerlessen, cursussen en workshops blijven geven. Steeds meer komen berichten van bijvoorbeeld de huisarts binnen via MijnGezondheid.net in je e-mail. Bijvoorbeeld de bevestiging van een gemaakte afspraak of dergelijke. Deze zijn dan te bekijken door in te loggen op MijnGezondheid.net. Dat kan alleen maar als dit alles in een veilige omgeving plaatsvindt. Het gaat immers om vertrouwelijke gegevens.

En daar zorgt nu juist DigiD voor. Want, je logt in met een unieke code en vanwege de vereiste veiligheid, wordt steeds een controle gebruikt via je telefoon. Het is natuurlijk super ongemakkelijk om je steeds te moeten afvragen: hoe werkt het ook alweer? Of, om steeds een van de kinderen te vragen 'help even' als je wilt. We willen immers de regie graag in eigen hand houden.



In een korte workshop kunnen we je laten zien hoe eenvoudig het eigenlijk is bij de juiste instellingen op telefoon en/of tablet. En, zijn die instellingen er niet, dan zorgen we daar gezamenlijk voor dat dit daarna wel zo is.

Zo worden computer, tablet of telefoon een fijn hulpmiddel dat inhoud geeft aan het gezegde: het gemak dient de mens (en wie wil dat nou niet?) ■



# Zonnepanelen, zeker nog de moeite waard

**Het regent de laatste tijd negatieve berichten over het rendement van zonnepanelen. De salderingsregeling mag blijven of toch niet. De energiebedrijven introduceren allerlei extra kostenposten voor zonnepaneelbezitters. Loont het nu nog wel om zonnepanelen aan te schaffen?**

## Ondoorzichtig

Het ene energiebedrijf schrapte de welkomstbonus voor nieuwe klanten, de ander vraagt een hoger vastrecht per maand, er zijn er die een staffelkorting hanteren voor teruglevering of gewoon een korting zetten op de stroomprijs voor teruglevering. In de volksmond heet het allemaal "terugleverboete". Hoe kun je door de bomen het bos nog zien?

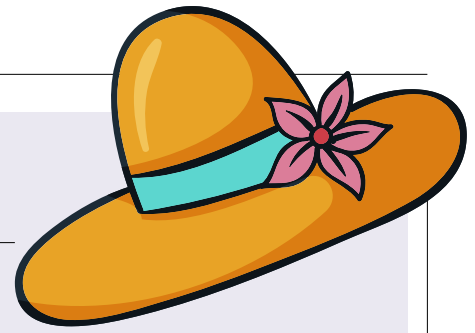
**Energievergelijkers** zijn een handig hulpmiddel. Het is een heel uitzoekwerk om per energieleverancier uit te rekenen hoe de terugleverboete in jouw specifieke situatie uitpakt. Er is echter een handige methode: de energievergelijkingsites. Die hebben immers actuele gegevens van de verschillende leveranciers in hun systeem. En je kunt jouw persoonlijke verbruiksgegevens invoeren, zodat je een op maat gemaakte vergelijking kunt maken.

**Een voorbeeld:** Stel dat je 3.000 kWh per jaar aan stroom gebruikt (zie je laatste jaarnota) en daar zonnepanelen voor wil aanschaffen die naar verwachting 2.500 kWh per jaar gaan opwekken. Je nettoverbruik wordt dan dus 500 kWh

per jaar (3.000-2.500). Die 2.500 kWh opwek zul je niet helemaal meteen zelf in je huis kunnen gebruiken. Een deel lever je overdag, als de zon schijnt en je verbruik laag is, terug aan het net. En 's avonds en op donkere dagen haal je dat weer terug van het net. In de praktijk zul je ongeveer 30% (750 kWh) direct zelf kunnen gebruiken. De resterende 70% (1.750 kWh) lever je dan eerst terug aan het net en neem je later weer van het net af.

**De uitkomst:** We nemen de energievergelijker van de consumentenbond als voorbeeld, zie [www.consumentenbond.nl/energie-vergelijken](http://www.consumentenbond.nl/energie-vergelijken). We vullen de gegevens in alleen voor stroom en voor het gemak alleen stroom normaal, geen stroom dal (1 kWh is het minimum). Voor de situatie zonder zonnepanelen dus bij stroom normaal 3000 kWh. De goedkoopste leverancier is dan € 555 per jaar (stand 7 mei). Nu gaan we het voor de situatie met zonnepanelen invullen. Het eerste getal wat je moet invullen is hoeveel je gaat terugleveren. Dat is dus in ons voorbeeld 70% van de verwachte jaarlijkse opwek van 2.500 kWh, dus 1.750 kWh. Dan kun je berekenen wat je nog aan stroom normaal zult afnemen, namelijk 500 kWh méér (je netto verbruik), dus 2.250 kWh. Dit vul je weer in in de energievergelijker. De goedkoopste leverancier kost dan € 68 per jaar. Dat is dus € 487 per jaar minder dan zonder zonnepanelen. Stel dat je zonnepanelen in aanschaf € 3000 hebben gekost, dan verdien je ze dus in 6 jaar terug. Nog steeds een mooi resultaat!





## Reizen Beers Vitaal

Door activiteiten

**Donderdag 26 september:  
Bezoek aan Fruitbedrijf,  
rondrit Voorne Putten  
en bezoek vestingstadje  
Brielle.**



**‘N**a een tussenstop in Terheijden bezoeken we in Brielle het fruitbedrijf van de familie Klok.

Hier worden appels, peren, kersen en pruimen geteeld. U krijgt een uitgebreide toelichting over het bedrijf. Er is ook de mogelijkheid om te voet of met het pluktreintje op het bedrijf rond te kijken. De lunch wordt gebruikt in pannenkoekrestaurant Klokhuis. U heeft hier de keuze uit diverse soorten pannenkoeken met een non-alcoholisch drankje en ijs na. Na de lunch maken we onder begeleiding van een gids een rondrit over het eiland Voorne Putten. De gids vertelt over de ontwikkeling van het eiland, vroeger en nu over o.a. natuur en tuinbouw, havengebied en Maasvlakte. Na de rondrit bezoeken we het vestingstadje Brielle. Hier kunt u zelf of onder begeleiding van een gids het centrum van Brielle bezoeken. Brielle heeft meer dan 400 monumenten en diverse winkeltjes en terrasjes. De dag wordt afgesloten met een diner.

**Voor info:** Marijke Jaspers  
(marijkejaspers@yahoo.nl)  
tel.: 013 - 51 43 727

Graag opgeven vóór 1 september 2024.  
De kosten voor deze reis bedragen:  
€ 77,50 p.p.  
Opstapplaatsen en vertrektijd:  
- 08.30 uur **Middelbeers:** Hoogdijk/  
Doornboomplein bij Louwers fietsen  
- 08.45 uur **Oostelbeers:**  
Andreasstraat 10, bij de voormalige  
Wok'

**Dinsdag 29-10-2024  
Bezoeken we brei-atelier  
Marcienne.**

**‘W**e worden ontvangen met koffie en gebak. Daarna vindt

er een modeshow plaats. Het atelier is open om een kijkje te nemen bij het productieproces. Met een vrijblijvend bezoekje aan de winkel sluiten we af. Hierna gaan we naar een restaurant waar een diner voor ons klaarstaat. Er wordt het volgende geserveerd: Een soep van de dag; schnitzel met paprika- of jagersaus, friet en een salade. We sluiten af met een dessert.

**Voor info:** Marijke Jaspers  
(marijkejaspers@yahoo.nl)  
tel.: 013-5143727

Graag opgeven vòòr 15 september 2024. De prijs is € 42,50, dit bedrag gelieve u contant bij inschrijving te voldoen aan Marijke Jaspers 013 - 51 43 727.

Ook niet-leden zijn welkom.

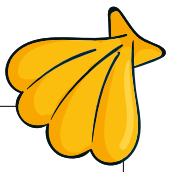
Opstapplaatsen en vertrektijd:

- 08.45 uur **Middelbeers:** Hoogdijk/  
Doornboomplein bij Louwers fietsen

- 09.00 uur **Oostelbeers:**  
Andreasstraat 10, bij de voormalige Wok

De thuiskomst staat gepland op ca. 17.00 uur.' ■





## “Op safari in Zeeland”

### Door evenementen



### CONTROLESTROOK

(voor op uw prikbord)

### Datum zomerreis:

donderdag  
12 september

### Opstapplaats

St Jorisstraat  
bij de Stoelendans.



Vanaf uw opstapplaats rijden we naar ons koffieadres waar een heerlijk kopje koffie met gebak voor u klaar staat. Na de koffiestop rijden we verder naar de provincie Zeeland. Vanaf St. Annaland start onze 2 uur durende minicruise naar Zierikzee. (Afhankelijk van eb en vloed, 12 september hoog water om 10.00 uur en eb om 16.00 uur, kan het zijn dat de boottocht van St. Annaland naar St. Anna-land is. Dit om zeker te kunnen zijn van de zeehondjes.) We gaan op “safari”! Het is tijd om zeehonden te gaan spotten. Door de aanleg van de Deltawerken in 1986 is de Oosterschelde veranderd in een ondiepe zee-arm. Dit gebied biedt een thuis aan talloze planten en dieren. Zo wonen er een paar honderd zeehonden in dit visrijke gebied. Tijdens de twee uur durende boottocht krijgt u een heerlijke koffietafel met kroket aangeboden.

Later in de middag verlaten we Zeeland en rijden naar ons dineradres, waar we deze dag afsluiten met een heerlijk diner. Zie ook de bijgesloten folder.

Indien u hieraan wilt deelnemen dient u onderstaande strook in te vullen en kunt u deze afgeven bij d'n Inloop, de Vier Uitersten 17, 5688 BN in Oirschot in de hiervoor bestemde bus.

### Machtiging

Door Oirschot Vitaal zal het verschuldigde bedrag van € 96,70 ongeveer 10 dagen vóór aanvang van de cursus worden afgeschreven van de door u vermelde bankrekening. Met het plaatsen van uw handtekening gaat u akkoord dat uw gegevens worden opgenomen in de ledenadministratie van Oirschot Vitaal en KBO-Brabant. Deze gegevens zijn conform de AVG, welke vanaf 25 mei 2018 van toepassing is beschermd. Zowel Oirschot Vitaal als KBO Brabant hebben hiervoor een privacyverklaring. ■

## Aanmeldformulier Zomerreis

Heer/Mevrouw (doorhalen wat niet van toepassing is)

Straat en huisnummer:

Postcode en woonplaats:

Telefoon thuis:

Telefoon mobiel:

E-mailadres:

Telefoon contactpersoon (**belangrijk!**):

Lid van Oirschot Vitaal: Ja/Neen (doorhalen wat niet van toepassing is)

Banknummer IBAN:

### Voor akkoord:

Oirschot,

(Datum)

Naam

Handtekening

Check  
s.v.p. of het  
formulier  
compleet is  
ingevuld!



## Fietshelmaanbieding

Door Simon van der Steen

**Het nut van het dragen van een 'goedgekeurde' fietshelm tijdens het rijden op een (elektrische) fiets blijkt helaas steeds belangrijker te worden. Ieder jaar weer neemt het aantal letselschades toe.**



**V**orig jaar hebben veel leden al gebruik gemaakt van het aanbod van onderstaande rijwiel-specialisten om (met speciale KBO-korting) een goedgekeurde fietshelm aan te schaffen. Daarom hebben beide ondernemers aangegeven ook dit jaar een mooie korting te willen geven voor de aankoop van een veilige fietshelm.

*Zowel bij van Overdijk Tweewielers als bij Melvin Kroes Fietsspecialist kunnen leden van seniorenvereniging Oirschot Vitaal, op vertoon van hun lidmaatschapspasje, een mooie korting krijgen van 10% op de aankoop van een fietshelm.*

Dit aanbod geldt voor de gehele collectie fietshelmen bij beide fietsspecialisten. ■

Advertentie

## Alle informatie over wonen, zorg en welzijn op één plek

Er zijn veel voorzieningen en mogelijkheden die zo lang mogelijk zelfstandig wonen kunnen vergemakkelijken. Het kan echter best lastig zijn om uw weg hierin te vinden. Daarom is er SeniorenPunt Oirschot. Wij bieden persoonlijke hulp, advies en informatie over wonen, zorg en welzijn.

Dus bent u nieuwsgierig naar welke seniorenwoningen er zijn in Oirschot? Of zoekt u ondersteuning bij u thuis? Heeft u hulp nodig bij het aanvragen van een zorgindicatie? Onze adviseurs zoeken samen met u een passende oplossing voor uw woon- en zorgvragen. En mocht het nodig zijn, verwijzen we u door naar een van onze partners. Zo komt u direct bij de juiste organisatie terecht.

Loop eens binnen of maak een afspraak. We helpen u graag onder het genot van een kopje koffie.



**Senioren  
Punt**   
Voor wonen, zorg en welzijn

### We zijn open op

Dinsdag- en vrijdagochtend van 9.00 tot 12.00 uur

### Hier vindt u ons

SeniorenPunt Oirschot (in De Stoelendans)  
De Loop 67, Oirschot  
0499 - 79 19 79  
info@seniorenpuntoirschot.nl  
www.seniorenpunt.nl



**d CROON  
v HEERBEEK**  
DRUKKERS SINDS 1904

*“Bij De Croon maken we uw drukwerk nog mooier”*

**DE CROON VAN HEERBEEK BV**  
Den Heuvel 20 • 5688 EM Oirschot • 0499 57 12 78  
info@decroon.nl • www.decroon.nl

*“Lekker dichtbij, wel zo makkelijk”*

## Eten wat de pot schaft voor 65+

Omdat samen eten gezelliger is. Met andere 65-plussers combineert u het eten van een gezonde maaltijd met een gezellig praatje tijdens het eten. Wij serveren de maaltijd om 12.30 uur 's middags.

**Elke dag: driegangen menu voor € 12,70**  
Een verrassingsmenu van soep, een hoofgerecht en een toetje.

**Aanmelden?**

- Maandag tot en met vrijdag:  
op dezelfde dag voor 9.00 uur 's morgens
- Zaterdag, zondag en feestdagen:  
op de vrijdag ervoor, voor 12.00 uur

Bel naar de receptie om aan te melden (0499 36 59 59)

**Amaliazorg Kempenhoeve**  
Koestraat 37, Oirschot  
www.amaliazorg.nl





**De Maaltijdservice** SINDS 1972  
LEKKERE EN GEZONDE MAALTIJDEN AAN HUIS

WARM EN KOUD

Verse maaltijden aan huis

-  Boodschappen
- Gratis bezorging door vrijwilligers
- Tijd voor een praatje
- Laagste prijsgarantie

*Proeven is geloven!*

Wilt u zeker weten dat onze maaltijden echt lekker zijn? Bestel dan geheel vrijblijvend en gratis een proefmaaltijd!  
**Bel voor meer informatie naar:**  
☎ 085 902 26 66

www.demaaltijdservice.nl  
info@demaaltijdservice.nl



## Gebitsprothese Best

**Gebitsprothese nodig of uw huidige gebitsprothese niet naar wens? Wij helpen u graag**



**Wij zijn gespecialiseerd in:**

- Het aanmeten van gebitsprothesen
- Klikgebit
- Partiël prothesen
- Opvullen van de prothese (rebase)
- Reparaties (op afspraak; klaar terwijl u wacht)

Voor openingstijden kijk op onze website:  
**www.gebitsprothesebest.nl**

Vijverweg 4, 5683CX, Best  
Tel: 0499 23 80 23 - Email: info@gebitsprothesebest.nl



leerkracht		zuiver gewicht	3	knevel		openbaar ambtenaar		kring	7
helder en kalm		moerasvogel						ijzergrond	
						vrouwelijk dier			
knaagdier				viseter					
hefgewicht				gravure					
8						woonschip		5	
boeren grond		deel v.d. bijbel				public relations strafwerktuig		wondvocht	
				senior		mager			
				lok-middel		regelmaat			
smaldeel	ad acta			windrichting		2			vleugel
	groente			Spaans schilder				televisie	
								pennenhouder	
pl. in Italië				6		part			
Engelse titel									
				pratende vogel		naarling			
						broeksluiting			
soort gebak		jong dier				vogelverblijf		schildergerie	
		weekdier							
				enig					4
				loterijbriefje					
provinciehoofdstad	1							tegenover	
langs									laatste kwartier
				taal-oefening					
pl. in de Betuwe						vertaler			9

## GEFELICITEERD

De winnaar van de puzzel uit de Nieuwsbrief van de maand juni is:

**Frits Speetjens.**

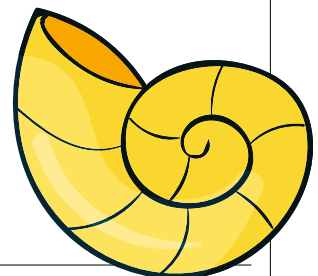
Hij kan het prijsje afhalen bij de Kringloopwinkel.

**U kunt uw oplossing insturen naar e-mailadres: [info@oirschot-vitaal.org](mailto:info@oirschot-vitaal.org).**

**U kunt uw oplossing natuurlijk ook inleveren bij D'n Inloop.**

Oplossing:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



## Artikelen voor onze Nieuwsbrief



### Van de redactie

**W**ij als redactie van de Nieuwsbrief zouden het op prijs stellen en

leuk vinden als onze leden ons zouden verrassen met een artikelje over een

reisje dat ze hebben gemaakt of een bezoek dat ze ergens hebben gebracht.

Het mag ook iets zijn over een hobby of iets dergelijks. Alles is welkom en indien mogelijk graag vergezeld van foto's als dat mogelijk is.' ■