

Secretariaat: 0411-785285 - [www.kbo-haaren.nl](http://www.kbo-haaren.nl) - e-mail: [redactie@kbo-haaren.nl](mailto:redactie@kbo-haaren.nl)



## **Mega gezellige middag met Dameskoor Betje Wolff**

De bijna 60 KBO leden die zich aangemeld hadden voor het optreden van de zang- en muziekgroep Betje Wolff hebben geen spijt gehad!

Het was een heerlijke middag vol met volksliedjes uit landen over de hele wereld. Welke voor het voetlicht werden gebracht door een enthousiaste groep kleurrijk geklede dames; met een geweldige ondersteuning van een vijftal muzikanten met accordeon, viool, gitaar, percussie en blaasinstrumenten.

Prachtige nummers over thema's die universeel in elk land worden bezongen, zoals de liefde tussen de jonge mensen en voor het vaderland. Meeslepende songs van Vlaanderen, de Filipijnen, Mexico, Ierland, Oekraïne, Spanje, Israël en andere delen van de aardbol. Er werd meegeklapt, gezwaaid en gezongen als er een bekend nummer langs kwam zoals een liedje uit Honolulu.

Koffie met cake en een pausedrankje maakte de middag weer compleet.

Wederom een goede keus van de KBO-activiteitencommissie!

Zie voor een foto impressie het fotoalbum op onze website [www.kbo-haaren.nl](http://www.kbo-haaren.nl)





## **Computerstress ?? Er is nu KBO-Computerhulp**

Bijna iedereen heeft in toenemende mate te maken met computers en tablets voor het verkrijgen van informatie en voor communicatie en betalingen.

Soms kan men hulp inroepen van familie en/of vrienden als iets niet lukt.

Maar indien er aan de apparatuur of programmatuur iets niet goed is, kan het handig zijn als er iemand met meer kennis van zaken naar het probleem kan komen kijken.

KBO-Haaren heeft onze webmaster Peter van de Sande bereid gevonden om de leden hulp te bieden bij problemen met computer of tablet.

U kunt hem bereiken via: [webmaster@kbo-haaren.nl](mailto:webmaster@kbo-haaren.nl) tel.: mobiel 06-86605222



## **Fit en krachtig door goed eten en drinken.**

Bij het ouder worden is een goede voeding, samen met beweging, belangrijk voor het behoud van spierkracht en conditie.

Misschien merkt u dat u minder ver kunt lopen dan voorheen, of dat u meer moeite krijgt met dagelijkse dingen? Dit kan te maken hebben met uw voeding.

Want als eten moeilijker wordt, kan dat leiden tot tekorten en uiteindelijk tot ondervoeding.

Maar wat is nu een goede voeding? Op deze website vindt u informatie en adviezen over goede voeding en ondervoeding:

<https://www.goedgevoedouderworden.nl/>

Hoe ouder we worden, hoe groter de kans op beperkingen en ziekten. Dat kan de oorzaak zijn voor slechtere voeding door bijvoorbeeld kauw- en slikproblemen, bijwerkingen van medicijnen, verminderde eetlust, niet meer zelf kunnen koken of boodschappen doen of eenzaamheid. Gewichtsverlies ligt dan op de loer.

Als uw voeding te weinig energie (brandstof) en eiwitten (bouwstoffen) levert, neemt uw spiermassa en spierkracht af. Hierdoor bent u sneller moe, vermindert uw weerstand en kunt u minder goed de dagelijkse dingen doen. Dat kan zelfs tot ondervoeding leiden. Voorkomen is dus beter dan genezen.

---

## U kunt zich **NU** nog aanmelden voor de KBO Kerstviering op woensdag 13 december

Nog twee dagen! -t/m a.s. vrijdag- kunt u zich opgeven en betalen voor onze gezellige KBO kerstmiddag.

De veelzijdige **muziekgroep "PLÛZIER"**, samenzang, een mooi kerstverhaal en een goed verzorgde koffietafel plus een verloting met hele leuke prijsjes maakt deze middag helemaal compleet.



**Het begint om 14.00 uur;** zaal vanaf **13.30 uur** geopend. Start met koffie of thee met Kerstbrood + 1 consumptie in de pauze.

**Kosten zijn € 15,00;** graag na aanmelding direct overmaken op rek. nr.: **NL 47 RABO 0118 1940 97 t.n.v. KBO Haaren o.v.v. Kerst 2023.**

Elly v d Heijden

tel. 62 35 62

email: [famvd.heijden@home.nl](mailto:famvd.heijden@home.nl)

Els v Steen

tel. 62 20 94

email: [renarda@ziggo.nl](mailto:renarda@ziggo.nl)

Jeanne Pijnappels

tel. 62 23 64

email: [jeannepijnappels@home.nl](mailto:jeannepijnappels@home.nl)

Mieke v Boxtel

tel. 62 21 88

email: [jmvanboxtel@home.nl](mailto:jmvanboxtel@home.nl)

## KBO NIEUWJAARS – BINGO WOENSDAG 3 JANUARI 2024



Het nieuwe jaar beginnen we traditioneel met een feestelijke KBO-bingo maar nu op woensdagmiddag 3 januari. We hebben voor deze Bingo weer mooie gesponsorde prijzen die door enkele Haarensse winkeliers beschikbaar zijn gesteld. Hiervan maken we leuke pakketjes, zodat het er allemaal weer vrolijk uitziet. Deze Bingomiddag wordt door onze KBO Bingodames -Els en Jeanne- gepresenteerd; die de echte bingomolen gebruiken! **De zaal is vanaf 13.30 uur geopend** en de Bingo start om 14.00 uur.

**De kosten voor deelname zijn € 6,00 p.p.** dit is incl. koffie/thee met iets lekkers, om 2024 goed te beginnen en 6 bingo kaarten.

Het bedrag graag overmaken op IBAN rekeningnummer: **NL47 RABO 0118 1940 97 t.n.v. KBO Haaren o.v.v. Bingo 2024.**

In verband met de organisatie van deze middag wel graag even **aanmelden.**

**Dit kan tot en met donderdag 28 december** bij de onderstaande adressen:

Elly v d Heijden

tel. 62 35 62

email: [famvd.heijden@home.nl](mailto:famvd.heijden@home.nl)

Els v Steen

tel. 62 20 94

email: [renarda@ziggo.nl](mailto:renarda@ziggo.nl)

Jeanne Pijnappels

tel. 62 23 64

email: [jeannepijnappels@home.nl](mailto:jeannepijnappels@home.nl)

Mieke v Boxtel

tel. 62 21 88

email: [jmvanboxtel@home.nl](mailto:jmvanboxtel@home.nl)

---

## **Al 16 jaar de 4-kernen wandeling op donderdagochtend. Dat werd gevierd met cake en koffie uit de "foodtruck" van *Mieke en Toon.***

Elke donderdagochtend klokslag 10.00 uur vertrekken er drie groepen enthousiaste wandelaars uit de dorpen Haaren, Esch, Helvoirt, Biezenmortel, Oisterwijk en Moergestel voor een wandeling (4-, 7- of 10km) door de natuur rondom deze kernen. Nu alweer **16 jaar** lang !.

Deze heugelijke mijlpaal werd gevierd met een heerlijke beker koffie met cake vanuit de achterklep van de auto van Mieke en Toon.

Normaal vertrekken de wandelaars vanuit een van de dorpshuizen (De Vorselaer in Biezenmortel, De Es in Esch, Den Domp in Haaren en HelvoirtThuis in Helvoirt.) Mieke en Toon worden met de organisatie bijgestaan door de plaatselijke "wandelroutekenners" Jan Tieleman en Jos Vugts (Helvoirt), Peter en Mieke Verstijnen (Biezenmortel) en Hans Kreemer en B'er Kessels (Esch).



Op een extra 5<sup>e</sup> donderdag in een maand vertrekt er een groep van 4 en 7 km gezamenlijk vanaf een parkeerplaats ergens in een mooi wandelgebied. Dit keer was het vertrek vanaf de parkeerplaats # 1 voorbij het

Natuurtheater Oisterwijk. Het was weer zeer de moeite waard.

We prijzen ons gelukkig met zo'n groep enthousiaste doeners die er toch maar weer elke keer in slagen om zo'n grote groep (60-80) mensen te laten genieten van al het moois rondom onze dorpen en tegelijkertijd de saamhorigheid daarmee ook een grote dienst bewijzen.

Namens alle wandelaars: Dank jullie wel!

[redactie@kbo-haaren.nl](mailto:redactie@kbo-haaren.nl)

Secretariaat: 0411-785285 - [www.kbo-haaren.nl](http://www.kbo-haaren.nl) - e-mail: [redactie@kbo-haaren.nl](mailto:redactie@kbo-haaren.nl)

**Activiteiten in de periode van 6 tot 13 december**

wo 6 dec Walking Football 10.00 uur Kunstgrasveld Nemelaer  
do 7 dec 4 Kernen wandeling (4 7 of 10 km) 10.00 uur De Vorselaer, Biezenmortel

**Activiteiten in de periode van 13 tot 20 december**

wo 13 dec Walking Football 10.00 uur Kunstgrasveld Nemelaer  
wo 13 dec KBO Kerstviering 14.00 uur Den Domp, Haaren  
(zaal open om 13.30 uur)  
do 14 dec 4 Kernen wandeling (4 7 of 10 km) 10.00 uur dorps huis "De Es", Esch  
ma 18 dec Inloop, hobby-/handwerksoos 13.30 uur Den Domp, Haaren  
di 19 dec Rikken (voor punten) 14.00 uur Den Domp, Haaren

**Activiteiten in de periode van 20 tot en met 28 december**

wo 20 dec Walking Football 10.00 uur Kunstgrasveld Nemelaer  
do 21 dec 4 Kernen wandeling (4 7 of 10 km) 10.00 uur Den Domp, Haaren  
wo 27 dec Walking Football 10.00 uur Kunstgrasveld Nemelaer  
do 28 dec 4 Kernen wandeling (4 7 of 10 km) 10.00 uur HelvoirThuis, Helvoirt

\*\*\*\*\*

**VASTE CLUBACTIVITEITEN IN DEN DOMP**

OBH; biljarten ma. en vr. groep A / di. en do. groep B 13.30 uur  
Bridgeclub KBO Bridgeclub KBO donderdagmiddag 13.30 uur  
Gymclub donderdagmorgen groep 1: 09.30 uur - groep 2: 10.30 uur  
Fotoclub eerste dinsdag van de maand 13.30 uur

**DIENSTVERLENINGEN**

Bel of mail voor: Administratieve Ondersteuning **622150** of **621689**; Belastinginvulhulp **06-80143053** of **621926**; KBO-Vervoer **621869** of **06-38900934**; Wmo Cliënt-ondersteuning & Ouderenadviseur **621288**; KBO Ziekenbezoek **621782**; Parkinson-contactgroep **06-21113259**; KLEIN KARWEI klussendienst (op dinsdag en donderdag tussen 09.00-10.00 uur **621888**).

**Meer info:** Ga naar onze website <https://kbo-haaren.nl/dienstverlening> en klik in de linkerkolom op de soort dienst die u zoekt.

**LEDEN WERVING**

Harrie Donkers [harrie-donkers@ziggo.nl](mailto:harrie-donkers@ziggo.nl) 62 22 28  
Sjan Fonken [sjanfonken@hotmail.com](mailto:sjanfonken@hotmail.com) 62 16 31  
Thea Verwijmeren [thea.verwijmeren@gmail.com](mailto:thea.verwijmeren@gmail.com) 62 21 43