

Bestuursamenstelling KBO Best en verantwoordelijkheid voor de diverse werkgroepen

Voorzitter	Gaston Slagers	751803
	Beleidszaken	gastonslagers@hotmail.com
Secretaris	Jo Goossens	
	Coördinator clubs 378960	
	secretariaatkbobest@gmail.com	
	Mauritslaan 10, 5684 LE Best	
Penningmeester	Caren Herps	06-25036954
	penningmeesterkbo.best@gmail.com	
Bestuurslid	Henk van den Heuvel	06-42991953
	PR en Voorlichting	
	henkvandenheuvel@onsmail.nl	
Bestuurslid	Koos de Laat	06-52337163
	Reizen en excursies	jdelaat1@kpnmail.nl
Bestuurslid	Angela Schoonen	06-17425861
	Coördinator individuele belangenbehartiging	
	schoonen.angela@gmail.com	
Bestuurslid	Gerard Govers	371055
	Coördinator evenementen en ledenbijeenkomsten	
	ggovers@onsbrabantnet.nl	
Bestuurslid	Frank Montulet.	06-10954560
	Coördinator collectieve belangenbehartiging	
	frankmontulet@gmail.com	

Men kan zich dagelijks als KBO-lid melden via de heer Theo Dankers,
Moereind 4, 5685DX Best. Tel. 0499 310914.

Emailadres: tdankers@hotmail.com of via het inschrijfformulier op
www.kbobest.nl.

Rekeningnr. KBO Best NL11 RABO 010.70.85.917
Website: www.kbobest.nl

Materiaal als teksten en foto's voor de nieuwsbrief en de website van
KBO Best uitsluitend digitaal aanleveren via:
redactiekbobest@gmail.com

Een bruisend KBO- Best!



Jullie KBO timmert als behoorlijk aan de weg. Steeds weer nieuwe bruisende activiteiten. Denk maar aan de nieuwe club "Koersballen". Een sport die een beetje lijkt op "jeu de boules" maar dan toch een beetje anders. Het wordt binnen gespeeld en is erg in trek bij senioren onder het motto van: bewegen is gezond. Het is een leuk gezelschapsspel, er is geen kracht voor nodig en iedereen, ook mensen met een mobiliteitsbeperking kunnen eraan meedoen. Ik zou zeggen: sluit je aan. Voor de kosten hoef je

het niet te laten want deelname is gratis en voor de koffie/thee wordt slechts een kleine bijdrage gevraagd. Het Koersballen vindt plaats in buurthuis de Vlinderhei op vrijdagmorgen. Voor nadere informatie graag contact opnemen met onze clubcoördinator: Hetty de Bok telefoon: 06-15284072. Daarnaast wordt gestart met proeflessen yoga voor senioren. Deze lessen vinden plaats in het Wilhelminadorp bij danscentrum Xenion. De yogalessen zijn speciaal toegespitst op senioren en zijn ook toegankelijk voor hen die een mobiliteitsbeperking hebben. Bewegen en het elkaar ontmoeten staan natuurlijk centraal bij deze yogalessen. Na afloop kan tegen een kleine vergoeding in een huiselijke omgeving nog nagepraat worden onder het genot van een lekker kopje koffie of thee. Verder in deze Nieuwsbrief meer over deze yogalessen. Een echte aanrader! Ook het lentefeest in de Kadans was dit jaar weer een prima feest met een geweldige opkomst. Ook daarover kunnen jullie in deze Nieuwsbrief meer lezen. Daarnaast gaf onze toneelclub "De Jeugd van voeger" weer geweldige uitvoeringen van een blijspel in 't Tejaterke. Tot slot wil ik jullie wijzen op onze Algemene Ledenvergadering (ALV) op woensdag 18 april. Wij hopen dat veel leden deze vergadering zullen bezoeken. Zo hebben we die middag veel jubilarissen die we in het zonnetje willen zetten, nemen we afscheid van een aantal bestuursleden en presenteren wij onze totaal vernieuwde website. Daarnaast hebben we na het officiële gedeelte van de jaarvergadering nog een gezellig Brabants samenzijn. Ook hier kunnen jullie meer over lezen in deze Nieuwsbrief. Ik hoop op een grote opkomst.

Jullie voorzitter, Gaston Slagers

Van de bestuurstafel

Op woensdag 18 april houden wij weer onze Algemene Ledenvergadering. Veel verslagen (jaarverslag en financieel verslag) moeten in orde worden gemaakt. De leden kunnen dan zien welke activiteiten hebben plaats gevonden en wat het allemaal heeft gekost. Ook hebben we tijdens de bestuursvergaderingen al ideeën uitgewisseld over de manier hoe we ons 60 jaar bestaan in 2019 gaan vieren. Een werkgroepje binnen het bestuur komt binnenkort met een voorstel. Ook de presentatie van de nieuwe website door webmaster Tom Herps tijdens de Algemene Ledenvergadering was (en is) een agendapunt tijdens de bestuursbijeenkomsten. Het is de bedoeling dat na de introductie van de nieuwe website wordt begonnen met het maken van een nieuwsflits waarin digitaal de nieuwste “wapenfeiten” vermeld worden. De moderne uitstraling van de nieuwe website moet natuurlijk ook te zien zijn in de nieuwsflits en (op termijn) in de nieuwsbrieven. Al met al veel werk voor het bestuur en de webmaster. Tijdens de ledenvergadering zullen we hier uitgebreid op terug komen. Verder zien we dat onze reizen snel volgeboekt zijn (Polen) en dat we voor de reis naar Sauerland nog enkele deelnemers zoeken (de reis gaat zeker door!). Voor de dagtocht naar Van der Kloostermode op 26 april is ook nog plaats. Graag contact opnemen met de werkgroep reizen. Alle activiteiten en reizen worden na afloop geëvalueerd om te kijken wat er goed ging én wat nog beter kan.



**ONZE NIEUWSBRIEVEN ZIJN OOK
TE VINDEN OP: WWW.KBOBEST.NL**



BestSmile, als het beter moet!



BestSmile.nl

Tandheelkunde - Implantologie

Oirschotseweg 70, 5684 NK Best
Tel: 0499 - 39 29 20 www.bestsmile.nl

Van
Kemenade
maakt het u gemakkelijk



Shell tankstation van Kemenade
Meer dan alleen benzine!

SHOP & GO

Raadhuisstraat 247, Best
Tel. 0499 33 43 43

Autowassen



Nieuwe leden

Dhr. P.J.W. Scheepers

Mevr. W.C. Scheepers-Habraken

Dhr. J.A.G. Meulensteen

Overleden

Mevr. E.W. van der Palen-Baijens

Mevr. P. de Visser-Hameeteman

Mevr. J. van der Velden- Schepens

Mevr. Van den Berk-Dingenmans

Mevr. G.M.C. Jaspers- Cox

ONZE 85-JARIGEN EN OUDER

10 april Mevr. H. Claes van de Sande

10 april Dhr. H.J.F. van Logten

11 april Mevr. J.M. Rommers-Vermeulen

11 april Mevr L. van der Kallen-Raaymakers

12 april Mevr. J. Vermeijlen

13 april Dhr. M. van den Sangen

14 april Mevr. L. van de Sande-Essens

16 april Mevr. M.C. van Welie-Kop

19 april Mevr. B.F. Kluitmans-Jansen

24 april Mevr M. Gerrits-Langenhuisen

24 april Dhr. C.JJ. Van den Hurk

25 april Mevr C. van Gardingen-de Turck

25 april Mevr. T. Spijkerboer-van Rosendaal

29 april Dhr. G.F.C. van Rosendaal

30 april Mevr. M.L. Stabel Russens

02 mei Dhr. J.A. Versantvoort

02 mei Mevr. M.J.L. Kersten- Joosten

05 mei Mevr. M. Vos-Stamps

Alle 85-jarigen worden bezocht door een van de drie dames: Agnes de Ruiter, Anny Nijtmans, Toos van der Wal en Nel Brands. Zij ontvangen een cadeautje van de KBO. Indien wij u vergeten zijn of indien uw verjaardag onjuist is, laat het weten aan: Agnes de Ruiter, tel 372662.



Vertrouwd Dichtbij



Raadhuisstraat 40, Best
www.zuidzorg.nl
www.facebook.com/zuidzorgbest

Uitstapje naar Kaasboerderij de Ruurhoeve

Op 20 april gaan wij naar Kaasboerderij De Ruurhoeve in Hoogeloon. Wij vertrekken om 13.00 uur. Voor vervoer wordt gezorgd, helaas is dit vervoer niet rolstoeltoegankelijk. Plaats van vertrek hangt af van het aantal inschrijvingen. Het programma bestaat uit ontvangst met koffie, thee of sap met wat lekkers

Film over historie van de boerderij.

Rondleiding over de boerderij en kaasmakerij door de boer of boerin

Wij eindigen in de kaaswinkel waar je kaas kunt proeven en eventueel kopen.

Kosten voor dit uitstapje inclusief vervoer € 15,00 per persoon

U kunt zich tot en met 15 april opgeven bij:

Kitty Jans mcsjans@onsbrabantnet.nl

Mariet Goossens j.h.goossens@onsmail.nl

Pauly Peels henk.pauly@onsmail.nl tel. 372547

Hair & Beauty Point Jacqueline bij kortingsactie.

Hair & Beauty Point Jacqueline aan de Hoofdstraat in Best is toegetreden tot onze kortingsactie. Leden van KBO en PVGE krijgen er op vertoon van hun ledenpas 10% korting in de kapsalon en de schoonheidssalon. Op producten in de parfumerie krijgen onze leden zelfs 20% korting. De kortingsactie geldt niet voor artikelen en diensten in de aanbieding.

Eigenaresse Jacqueline van Weert ziet grote voordelen in de samenwerking: "Van de ene kant willen we iets doen voor de vele ouderen die het toch al niet zo breed hebben. Van de andere kant zien we in de leden van KBO en PVGE een bestand van over de 2500 senioren, die wij voor onze producten en diensten graag willen bereiken".

Hair & Beauty Point Jacqueline is een ware verwenwinkel voor alles wat haarverzorging aangaat. In de schoonheidssalon zijn het behandelingen als massage, pedicure, gezichtsbehandeling en tanden bleken plus nog wat andere zaken die u daar kunt laten doen. De parfumerie is er voor de parfums, cosmetica en huid- en haarverzorging. Kortom een compleet aanbod door een enthousiast team van deskundige mensen. Het is goed om even te melden dat na de laatste renovatie de winkel rolstoel- en rollatorvriendelijk is ingericht. Ook met je scootmobiel kan je zo naar binnen en tussen de schappen door rijden.

Bezoekgroep KBO Best

Voor alle leden die, om welke reden dan ook, behoefte hebben aan wat extra aandacht, heeft KBO Best een bezoekgroep opgericht. Wij praten zowel over lief als over leed.

Wilt u zelf bezoek, of weet u iemand die graag een bezoekje wil krijgen van onze enthousiaste vrijwilligers, laat het Agnes de Ruiter weten, tel. nummer: 0499-662. Het gaat om fijn sociaal contact, een kopje koffie, een wandelingetje maar vooral een luisterend oor. Wij zijn er voor u!

Agenda: KBO Best

- 18 april: Algemene Ledenvergadering
- 20 april: uitstapje naar Kaasboerderij de Ruurhoeve
- 26 april: dagtocht Kloostermode
- 8 mei: Bloesemtocht Haspengouw
- 23 mei: Brabantse Middag in de Prinsenhof
- 8 t/m 12 juni: Busreis Soest-Sauerland
- 22 juni: Busreis Barneveld-Spakenburg
- Juli/augustus: Doezomer
- 10 t/m 19 september: rondreis door Polen

Verzilverlening voor woningverbetering senioren

Nu we weten, dat we als oudere steeds langer in onze woning moeten blijven wonen, merken we de gevolgen van deze maatregel. Jaarlijks stijgen de cijfers van ongevallen met dodelijke afloop met meer dan 10%. De jongste cijfers uit 2016 geven aan dat er 3653 doden door valpartijen te betreuren waren en 37.300 ziekenhuisopnames en bijna een miljard euro aan medische kosten, die voorkomen hadden kunnen worden als de bestaande woningen aangepast en dus veiliger gemaakt hadden kunnen worden. De onderliggende vraag is steeds maar wie kan en gaat die woningaanpassingen betalen. De banken waren terughoudend mede door de woningcrisis en de doelgroep kampte met inkomensproblemen. De overheid kon via de WMO weinig ondernemen om deze voorzorgsmaatregelen te treffen.

In 2016 is een poging ondernomen om via de blijverslening een positieve draai te geven aan dit probleem maar dat heeft tot nu toe te weinig effect gehad omdat de voorwaarden te streng waren: BKR toets, inkomenstoets, strenge voorwaarden etc.

Sinds februari 2018 komt de SVN namens de gemeenten nu met de verzilverlening. Op basis van de WOZ-waarde kan nu tot 80% daarvan bijgeleend worden om de woning aan te (laten) passen. Bovendien hoef je de maandelijkse rente niet te betalen maar wordt bij de lening bijgeschreven zodat het bestaande inkomen gewoon besteedbaar blijft. Daarnaast is de hypotheekrente uitzonderlijk laag en bovendien staat die voor 40 jaar vast. Een voorbeeld: Je sluit een lening om de woning aan te passen voor een slaapkamer en inloopdouche beneden voor € 20.000,- euro. De rente is nu 1,7% en de rente wordt bij de lening bijgeschreven dan is in dit geval na 40 jaar de schuld aangegroeid tot € 39.253,-. Bij verkoop of bij het overlijden van de langstlevende wordt deze lening afgelost. Er zijn bijkomende kosten zoals afsluitkosten ad € 475,- maar die worden ook bijgeteld bij de oorspronkelijke schuld. Voor eigen rekening komt alleen de hypotheekverhoging bij de notaris. Omdat de rente niet hoeft te worden betaald uit inkomen is die ook niet jaarlijks aftrekbaar bij de fiscus als hypothecaire rente. Meer informatie ook over de blijverslening is te vinden op www.svn.nl en aanvragen doe je bij de gemeente. De SeniorenRaad Best heeft bij de gemeente Best aangedrongen op deze vorm van financiering en we verwachten dat deze mogelijkheid op korte termijn wordt doorgevoerd in Best.

Leo van Zeeland, woonconsulent Wonen op z'n Best.

Cursussen Seniorweb Best

Werken met DIGID

U merkt het bijna iedere dag; de (lokale) overheid verwijst burgers steeds vaker en nadrukkelijker naar haar digitale loketten. Bijvoorbeeld voor het aanvragen van zorgtoeslag, het doorgeven van een verhuizing, het aangifte doen voor de inkomstenbelasting, het vinden van de WOZ-waarde van uw woning, het maken van een afspraak bij de gemeente, etc. In de cursus is ook een module opgenomen die specifiek gaat over de Gemeente Best, zoals het digitaal maken van een afspraak, doorgeven van een verhuizing, aanvragen van een Gehandicaptenkaart, etc. De cursus neemt 4 dagdelen in beslag en begint op dinsdag 17 april van 10.15 -12.15 uur en verder op 1, 8 en 15 mei. De kosten bedragen € 20,-.

Windows 10 vaardigheden.

De cursus neemt 3 dagdelen in beslag en begint op 18 april van 10.15 – 12.15 uur en verder op, 25 april en 2 mei. De kosten bedragen € 40,-.

iPad voor gevorderden

De cursus neemt 3 dagdelen in beslag en begint op 19 april van 10.15 – 12.15 uur en verder op 26 april en 3 mei. De kosten bedragen € 40,-.

Let op! Hebt u belangstelling voor een van deze cursussen dan dient u zich uiterlijk één week voor de startdatum van de betreffende cursus aan te melden via de website www.cultuurspoorbest.lerendoeje.nu of bij de receptie van CultuurSpoor (de bibliotheek).

Voor verdere informatie: www.seniorwebbest.nl.

Gezocht: cliëntondersteuner WMO

Individuele belangenbehartiging behoort tot de kroonjuwelen van onze KBO. Daaronder valt ook de cliëntondersteuning WMO. De KBO is op zoek naar versterking van onze cliëntondersteuning WMO bij voorkeur, maar niet noodzakelijk, met een achtergrond in de zorg. De wettelijke taak van een cliëntondersteuner is om náást de hulpvrager te staan in het proces van de aanvraag en de hulpvrager te voorzien van informatie, advies en algemene ondersteuning die bijdraagt aan het versterken van de zelfredzaamheid en participatie. Zo achterhaalt u bijvoorbeeld de zorgvraag, licht u de zorgvrager voor over mogelijkheden en onmogelijkheden en desgewenst bent u aanwezig bij het zogenoemde keukentafelgesprek. Kortom, uw inzet is gericht op het verkrijgen van hulp en/of zorg voor de aanvrager. De KBO biedt u een (voor u gratis) tweedaagse cursus op Hbo-niveau, periodieke bijscholing, (juridische) begeleiding maar bovenal interessant en voldoening gevend vrijwilligerswerk. Is uw interesse gewekt neem dan vrijblijvend contact op voor een oriënterend gesprek met Gaston Slagers tel: 0499-751803 of mail naar gastonslagers@hotmail.com

Reizen en excursies

Meerdaagse reizen

10-daagse rondreis Polen op z'n mooist (10 t/m 19 september)

Deze reis is vol geboekt.

5-daagse busreis All Inclusive Soest – Sauerland (8 t/m 12 juni) kosten € 429, = p.p.)

Ook voor deze reis zijn al ruim voldoende boekingen.

Bij het schrijven van dit stukje waren voor deze reis nog slechts een

beperkt aantal tweepersoonskamers beschikbaar.

Mocht u nog interesse hebben om mee te gaan, neemt u dan contact op met een van de leden van de werkgroep.

Dagtochten

Bloesemtocht Haspengouw (dinsdag 8 mei) kosten € 55,50 p.p.

Deze dagtocht is vol geboekt.

Dagtocht Van der Kloostermode (donderdag 26 april) kosten € 18,00 p.p.

Voor deze dagtocht waren bij het schrijven van dit stukje nog een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

Mocht u nog interesse hebben om mee te gaan, neemt u dan contact op met een van de leden van de werkgroep.

Barneveld-Spakenburg (vrijdag 22 juni) kosten € 63,50 p.p.

Op deze dagtocht bezoeken we het pluimveemuseum in Barneveld. In de namiddag bezoeken we het Spakenburgs Museum en het stadje Spakenburg.

Programma:

8.15 uur Vertrek parkeerplaats Den Ekker; 8.30 uur Wilhelminaplein.

10.00 uur Ontvangst in Nederlands Pluimvee Museum te Barneveld; koffie/thee met Barnevelder Sprits. Na de koffie rondleiding met een medewerker door het museum, waarbij we alles te weten komen over kippen en eieren. We besluiten het bezoek aan het museum met een echte veiling, waarbij we onze eigen eieren kunnen kopen via de veilingklok.

Vervolgens gebruiken we een goed verzorgde koffietafel in het restaurant.

13.30 uur Vertrek naar Spakenburg

14.15 uur Aankomst in het Spakenburgs Museum, waar we alles te horen en te zien krijgen over de geschiedenis van dit stadje. Na afloop van het museumbezoek hebben we de tijd om lekker door Spakenburg te wandelen en/of een terrasje te pakken.

16.30 uur We vertrekken uit Spakenburg richting Best

18.00 uur Onderbreking te Nistelrode voor een goed verzorgd driegangendiner.

20.00 uur Vertrek naar Best, ca. 20.45 uur thuis

Inschrijven voor deze dagtocht vóór 22 mei met het inschrijfformulier elders in deze nieuwsbrief.

Werkgroep reizen en excursies:

Loes Betlem Burg.	Notermansstraat 4	tel: 395666
Elly van Dam Marie	Raymakersstraat 8	tel: 371779
Koos de Laat	Spoorstraat 15B	tel: 06 52337163
Jo Lips	Rembrandtlaan 22	tel: 373343

Nieuw: proeflessen Yoga voor Senioren

Op zoek naar manieren om te ontspannen en gezond te blijven? Samen met Xenion start KBO Best met 8 proeflessen: Senioren-Yoga. Start: dinsdag 23 mei.

De lessen worden gegeven op dinsdagochtend 10.00-11.00 uur
Speciaal voor de ouder wordende mens is er nu een speciale yogales samengesteld. Voor de deelnemer met fysieke beperkingen kan er zittend op een stoel(stoelyoga) meegedaan worden.

In de les wordt er aandacht besteed aan het soepel houden van het lichaam, aan het ontwikkelen van aandacht voor ontspannen en een gezond leven door middel van oefeningen, ademtechnieken. Het resultaat van een yogales is dat men zich rustig en diep ontspannen kan voelen. Na de les is er een mogelijkheid voor een gezellig bakje koffie.

Kosten €7,50 per les, voor KBO leden een gereduceerd tarief € 5,- per les (zie hierna) Aanmelden: Hetty de Bok: 0615284072

Locatie voor de senioren yoga: XENION, Prof. R. Regoutstraat 65-67, Best

Algemene Leden Vergadering woensdag 18 april

De vergadering is in de Prinsenhof en begint om 13.30 uur. Het jaarverslag 2017 is te lezen op de website van KBO Best. Voor aanvang van de jaarvergadering liggen bij de ingang van de grote zaal van de Prinsenhof zowel het financiële verslag als het jaarverslag.

De agenda:

- Opening door de voorzitter en vaststelling van de agenda
- Notulen Algemene Leden vergadering 20 april 2017
- Jubilarissen: Aandacht voor het 25-jarig lidmaatschap van:
Mevrouw S. van Dongen – Kepel
Mevrouw M. van den Dungen – Smits
De heer L.C. van Elderen

Mevrouw M. Fonken – Russens
De heer M. Habraken
Mevrouw G. Hulsen – Slegers
Mevrouw J. Logten – van Diessen
De heer en mevrouw Renders (van Rooij)
De heer C. van Vroenhoven
De heer J. de Vroom

- Jaarverslag 2017
- Financiën
 - Jaarrekening 2017 (op verzoek, na telefonische afspraak, kan het financieel jaarverslag vooraf worden ingezien)
 - Verklaring kascommissie
 - Begroting 2018
 - Verkiezing kascommissie
- Nieuwe website KBO Best
- Bestuurszaken
- Aftredend is mevrouw Angela Schoonen, zij stelt zich niet herkiesbaar
- Aftredend is de heer Gerard Govers, hij stelt zich niet herkiesbaar
- Indien leden zich kandidaat willen stellen als bestuurslid dient deze voordracht, ondersteund door tien leden, schriftelijk 7 dagen voor de vergadering te zijn ingediend bij de secretaris van het bestuur
- Woordje van de voorzitter
- Rondvraag en sluiting omstreeks 15.00 uur

Na het officiële gedeelte van de Algemene Ledenvergadering volgt een vrolijke, muzikale afsluiting. Deze keer hebben we Cor Swanberg kunnen strikken voor nog een klein uurtje Brabantse gezelligheid. Cor Swanenberg en Henk Verhagen zijn al meer dan veertig jaar actief op de Brabantse podia. Zij mogen tot de Brabantse artiesten van het eerste uur gerekend worden. Cor is schrijver, verteller en zanger. Recent verschenen zijn memoires “Met de kont in de boter”. De voorstelling is een mengeling van liedjes en vertellingen in Brabants dialect. Accordeonist Henk Verhagen komt van het Maaskantje. Hij is de stichter van de Volksdansgroep “Brabants Bont” en de “Dungense Liedertafel”. De Brabantse voorstelling met conference en liedjes in de eigen taal staat garant voor een combinatie van humor met muziek. We hopen (en rekenen eigenlijk) op een grote opkomst.

hoveniersbedrijf het Klaverblad



David de Leeuw

ontwerp aanleg onderhoud

Oranjestraat 27, 5682 CA Best Tel. 0499-39 26 51
www.het-klaverblad.nl info@het-klaverblad.nl



Kundig, betrouwbaar en betrokken advies

- Uw belang voorop
- Onze ervaring in uw voordeel
- Lagere aankoopprijs
- Risico's uitsluiten
- Besparing van tijd en administratieve rompslomp

Bel ons voor een persoonlijk gesprek om uw woonwensen te inventariseren.

 **Kronenburg**

MAKELAARDIJ



vastgoedpro 

Broekstraat 13 - Best - 06-53961078 - info@kronenburgmakelaardij.nl - www.kronenburgmakelaardij.nl

Bloemenshop Best bij Kortingsactie KBO/PVGE

Ook Bloemenshop Best aan het Wilhelminaplein 19 heeft zich gemeld voor de kortingsactie van KBO en PVGE. Bij Bloemenshop Best kunnen leden van de KBO en PVGE op vertoon van hun ledenpas 10% korting krijgen op alles, behalve producten en diensten in de aanbieding.

Eigenaar Dick Boekholt had tot voor een paar jaar een zaak in Rotterdam. Hij besloot daar weg te gaan en kwam dus naar tevredenheid in Best terecht. Waarom hij aan de actie meedoet? Dick Boekholt: "Senioren zijn een grote doelgroep voor mijn bedrijf. Maar zij zijn ook de mensen die ons de welvaart hebben gebracht, die we nu hebben. Respect en een beetje dank vind ik dan wel op zijn plaats. Maar natuurlijk hoop ik ook op een ruime toeloop naar aanleiding van deze mooie actie".

De Bloemenshop Best van Dick Boekholt is een klassieke bloemenwinkel: ruime keuze en verse voorraad. Dick maakt eigenhandig de mooiste ruikers, feestelijke bloemstukken, maar ook rouwkransen. En regelmatig heeft hij ook een keur aan vaste planten. Hij is een expert met veel ervaring en daardoor kan hij ook prima advies geven.

Oproep leden Rabobank Groene Woud Zuid

Rabobank Het Groene Woud Zuid gaat dit jaar in het kader van de Clubkas Campagne maar liefst € 100.000,- verdelen onder maatschappelijke doelen. Ook KBO Best heeft zich evenals voorgaande jaren weer opgegeven met een goed doel.

Alleen leden van de Rabobank Het Groene Woud Zuid mogen stemmen over hoe het geld over de diverse aangedragen doelen verdeeld gaat worden. Ieder lid van de Rabobank krijgt per post een unieke code waarmee ze kunnen stemmen.

- Stemmen is mogelijk van donderdag 5 april tot en met 30 april 2018 via een stemsite.
- Ieder lid krijgt 5 stemmen, waarvan maximaal 1 stem op dezelfde vereniging mag worden uitgebracht.

Het doel waarmee KBO/Best zich dit jaar heeft ingeschreven is:
KBO-Best wil bij gelegenheid van het 60-jarig jubileum een cadeauactie voor alle senioren in Best.

Lees verder op pagina 18

Kortingsactie KBO

Bij de volgende bedrijven kunnen leden van de KBO Best en van PVGE Best op vertoon van hun ledenpas kopen met korting. Vraag in de winkel naar de aard van de korting of kijk op www.kbobest.nl

- Ambacht Restaurant
- APK-station Van Rijssel Neutraal
- Autofood /Autobedrijf Van de Sande
- Beautysalon Best
- Best Barbers / Best Coffee
- Boetiek Oog & Design
- Bloemerie Best
- Bloemenshop Best
- BMS Bikes
- Cees Arends Optiek
- Choco & Zoet
- Cyclepoint Best
- Deelen Menswear
- Derollatorwinkel.nl
- Drukkerij Peters-Lodewijks
- Fitness The Jab
- Foto Aartsen
- Gloriosa Bloemen
- Groencentrum de Mortelen
- Harrie's Knipperij
- Hair & Beauty Point Jacqueline
- Juwelier Meier
- Kemenade IJzerwaren
- Loesje Ladies Fit
- Notaris Van Luijn
- Optimuscles Massage
- Pitch & Putt de Stapperij
- Praevision Financiële coaching
- Ron's Bandencentrale
- Relax Massages Best
- Salderes Bodycare
- Savante Belastingadvies
- Scootmobielspecialist
- Schoonheidssalon Ireina
- Shabo Kapper
- Sport Center Spear
- Stijlvol Groen Hoveniers
- Uitvaartverzorging Mutsaers
- ZHON Zorgwinkel

Deze lijst verandert regelmatig. Kijk daarom op www.kbobest.nl onder "Kortingsactie". Ondernemers: zin om aan te sluiten? Bel Willem van Beerendonk: 06 21 88 44 44



Dag/tijd	Activiteit	Plaats	Contactpersoon	Tel.nr.
Maandag				
9.00 uur	Tai Chi	Vlinderhei	Hetty de Bok	0615284072
10.30 uur	Line dansen	Vlinderhei	Annie van de Goor	372793
13.00 uur	Wandelen	Volgens afspraak	Arida Verburg	0640477162
13.30 uur	Bowlen	Vrijtijds-Centrum	Rien van Hoppe	311040
14.30 uur	Line dansen	Prinsenhof	Joke Prozee	0628287333
Dinsdag				
9.00 uur	Biljarten	Heerbeek	Jan van Berlo	396293
Woensdag				
9.30 uur	Biljarten	Heerbeek	A. Matheeuwsen	395104
10.00 uur	Wandelen	Volgens afspraak	Anne Berger	374328
10.00 uur	Wandelen	Prinsenhof	Thea van Krieken	398436
9.30 uur	Tai Chi	Vlinderhei	Pauly Peels	372547
10.45 uur	Tai Chi	Vlinderhei	Pauly Peels	372547
14.00 uur	Kienen	de Kadans	Truus van Laarhoven	373250
Donderdag				
1e donderdag				
14.00 uur	Kienen	Prinsenhof	Trees Thiel	871995
Vrijdag				
13.00 uur	Biljarten	Buurthuis Aarle	Pierre de Swart	373490



Wij hopen dat jullie, maar ook anderen die ons blad lezen, ons doel een warm hart toedragen en daarom hun stem op ons uitbrengen (dit jaar: maximaal 1 stem per doel).

Daarnaast hopen wij dat jullie ook allemaal jullie familie, vrienden en bekenden van ons doel op de hoogte stellen en vragen om ook hun stem uit te brengen op onze KBO.

Stemmen op onze KBO kost jullie zelf geen geld, enkel de kleine moeite om te stemmen. Iedere stem op ons doel draagt bij aan het realiseren van dit initiatief, dat ten goede komt aan alle senioren in Best. Het cadeau dat wij in gedachten hebben blijft nog even een verrassing.

Tot slot

Er kan slechts per doel maximaal 1 stem uitgebracht worden per doel. Naast natuurlijk uw stem voor onze KBO blijven er dan nog 4 stemmen te vergeven. Wij bevelen daarom ook het doel van het Gehandicaptenplatform Best warm aan om ook op te stemmen. Het doel van het Gehandicaptenplatform is om een bijdrage te leveren aan een ringleiding in de Prinsenhof. Dit omdat door de toenemende vergrijzing steeds meer mensen met gehoorproblemen te maken krijgen.

Brabantse middag

Om deze Brabantse middag op 23 mei écht Brabants te maken hebben we een échte Brabantse zanggroep weten te strikken: Het Boerenmoeske! De zanggroep is gevestigd in Eindhoven en zingt onder begeleiding van een accordeonist overwegend Brabantse liedjes. Niet alleen Eindhovenaren zijn lid van dit koor, maar hier en daar zit er ook een Bestenaar. Zij treden op in een passend kostuum uit de jaren 1900-1920, het zogenaamde deftig boerenpak met Brabantse mutsen en poffers. Leuk om kennis te maken met het Brabantse erfgoed door het zingen van Brabantse liedjes, voor zover we die nog niet kenden.

Natuurlijk krijgt u iets lekkers bij de koffie/thee en in de pauze is een worstenbroodje wel op z'n plaats.

Prinsenhof, 23 juni 2018, aanvang 14:00 uur, kaartjes bij CultuurSpoorBest vanaf 7 mei, geopend van 10:00 tot 17:00 uur, entree € 5,- en graag met pinpas betalen.

Toneel 'De Jeugd van vroeger was weergaloos!

Onze toneelclub 'De Jeugd van vroeger' heeft zich met haar uitvoeringen van het blijspel "Pak de koffer maar weer uit, schat!" weer van haar beste kant laten zien. Met veel energie en plezier werd het blijspel uitgevoerd. Dat voelde het aanwezige publiek direct en maakte dat iedereen vanaf het begin met volle teugen genoot. Het kan niet anders dan dat in de vele repetities die aan de daadwerkelijke uitvoeringen voorafgingen natuurlijk serieus geoefend moest worden, maar ongetwijfeld hebben de spelers de nodige voorpret gehad. Het voelde allemaal goed. Iedereen had een rol die bij hem of haar paste en speelde die voortreffelijk, niemand uitgezonderd. Complimenten ook voor de regisseur, want ga er maar aan staan om met een dergelijke 'jeugd' alles toch in goede banen te leiden. De voorstellingen waren op donderdagmiddag, vrijdagavond, zaterdagavond en zondagavond in 't Tejaterke. Een volle zaal bij elke uitvoering! Daar wordt weer eens mee bewezen dat uitvoeringen van onze toneelclub breed worden gewaardeerd in Best. Dit alles was natuurlijk alleen mogelijk door de logistieke en facilitaire ondersteuning en de sponsors. Van decorbouwers tot onze vrijwilligers bij de toegang en de uitgifte van drankjes. Een geoliede machine waarbij de sponsors hebben gezorgd voor de 'olie'. Allemaal hartelijk dank voor jullie inzet/bijdrage. Onze KBO is bijzonder trots op onze geweldige toneelclub en wij kijken al reikhalzend uit naar hun volgende uitvoering.



Foto: Scene uit de voorstelling



Johan Koelewijn

De Ronde 2
5683 CZ Best
T 0499 - 37 71 92
M 06 - 518 457 60
info@johankoelewijn.nl

www.johankoelewijn.nl



accountants en adviseurs

SABbest biedt een breed
dienstenpakket aan op het
gebied van accountancy
en (belasting)advisering.

Eindhovenseweg 28a
5683 KH BEST
(0499) 39 24 31
info@sabbest.nl
www.sabbest.nl

Volg ons op Twitter, Facebook en LinkedIn

INSCHRIJFFORMULIER DAGTOCHT Barneveld - spakenburg

Datum: vrijdag 22 juni 2018.

Naam:

aantal:

Naam medereiziger(s):

Adres en postcode:

Tel:

Tel. thuisblijvers:

E-mailadres:

Opstapplaats: Den Ekker/ Wilhelminaplein.

Bijzonderheden:

.....

Eenmalige machtiging:

Ondergetekende verleent hierbij eenmalige machtiging aan KBO Best, om omstreeks 30 mei 2018 een bedrag van €(€ 63,50 p.p.) als betaling voor deze reis van onderstaande rekening af te schrijven.

IBAN

.....

Naam en voorletters

Datum en handtekening:

Inleveren bij een van de leden van de werkgroep reizen vóór 22 mei 2018.

Deze strook afknippen als herinnering voor uzelf.
vrijdag 22 juni 2018: dagtocht Barneveld-Spakenburg.
Vertrek Den Ekker: 8:15 uur. Wilhelminaplein: 8:30 uur
Inschrijven tot 22 mei 2018: incasso 30 mei 2018.

Ingeschreven voor personen

Formulier ingeleverd d.d.

Kosten Dagtocht Barneveld-Spakenburg € 63,50 p.p.

ZORGWINKEL    

**ROLLATORS - SCOOTMOBIELEN - HULPMIDDELEN
NIEUW & GEBRUIKT - HUUR & KOOP
SERVICE & ONDERHOUD**



Sint Odulphusstraat 2a | Hoofdstraat 18a - Best
0499-377173 | www.zorgwinkelbest.nl | www.zhon.nl

Open van: dinsdag t/m zaterdag tussen 10:00 & 17:00 uur



VAN LAARHOVEN | **BOUW** |

Van Laarhoven bouw

Zessprong 18, 5684 NV Best

+31 (0) 499 – 39 22 44

www.vanlaarhovenbouw.nl

Heerlijk ontspannen fietsen in de omgeving van Best

Het weer begint te verbeteren, tijd om weer buiten actief te zijn. Samen met de PVGE hebben we besloten dat ook KBO leden meekunnen met de PVGE “fietsclub”. Deze club fietst iedere woensdagmiddag van april tot en met oktober. De eerste fietsdag is op 4 april 2018 en zoals gebruikelijk start die om 13.30 uur bij Prinsenhof in Best. De laatste fietsdag is op 31 oktober 2018, uiteraard ook om 13.30 uur. De routes zijn gemiddeld zo’n 30 tot 35 kilometer, in de omgeving van Best. Tussentijds is er altijd een koffiepauze en tegen half vijf á vijf uur bent u dan weer thuis. De “voorfietsers” zijn bezig om de routes weer uit te zetten en het programma zo aantrekkelijk mogelijk te maken. Als u mee wil doen met deze fietsgroep kunt u zich aanmelden bij Chris Geerts clubcoach Fietsclub, 06-46087827 of chrisgeerts@onsbrabantnet.nl Als KBO lid kunt u gewoon aansluiten, de contributie voor de fietsgroep is € 5,- per seizoen. Heeft u naast het fietsen ook plezier in het uitzetten van routes? Laat dat dan ook aan Chris Geerts weten. Het is niet veel werk maar wel een leuke klus: Eenmaal in de 4 weken een route van ongeveer 30 tot 35 kilometer uitzetten en voorbereiden. Daarbij hoort ook het selecteren van het koffieadres en afspraken maken met de eigenaar van het koffieadres. En op de dag zelf vooroprijden om het tempo op de juiste manier aan te geven.

Boeiende themabijeenkomst over dementie

Hoe je mensen kunt boeien en meeslepen over een onderwerp waar je niet zo makkelijk over praat, bleek op de themabijeenkomst op 15 maart in Prinsenhof over dementie, georganiseerd door de SeniorenRaad. Dat begon al met de eerste spreker, Leo Bisschops, voorzitter van Alzheimer ZO Brabant, die de toehoorders deed opveren met de uitspraak dat mensen met dementie bij ons horen, tussen de gewone mensen, in de winkels, op straat, bij de kaartclub of voetbalclub waarvan ze al jaren lid zijn. Niet zich terugtrekken, maar hen erbij blijven houden, mee laten doen in de Bestse samenleving. Zeker nu mensen met dementie steeds langer thuis moeten blijven wonen. En nu hun mantelzorgers, meestal de man of vrouw of de kinderen, gemiddeld 20 uur per week besteden aan hun naaste en overbelast dreigen te raken. Niet verwonderlijk, want zij leggen de lat voor zichzelf alsmaar hoger. Daarom roemde de spreker o.a. de dagbesteding, de zorgboerderijen waar de mensen met dementie actief bezig kunnen zijn, zodat de mantelzorger er even tussenuit kan.

De tweede spreker, Serge Roufs, dementie-expert, kaderarts psychogeriatric, gaf een overzicht van allerlei signalen die duiden op beginnende dementie. Hij wees op het belang van een goede diagnose, ook al zijn de mensen met dementie daar zelf huiverig voor, terwijl hun omgeving het allang door heeft. Maar zonder een diagnose krijg je geen geld en dus geen toegang tot zorg en ondersteuning. Hij verbaasde met de uitspraak dat als je geheugenstoornis hebt, maar verder goed functioneert, er eigenlijk nog niet zoveel aan de hand is. Dat je meer kans hebt op dementie wanneer je ooit een hersenschudding hebt gehad, veel alcohol of drugs hebt gebruikt of een hersenoperatie hebt ondergaan, dat klonk aannemelijk. Maar opmerkelijk was zijn uitspraak dat een grote meerderheid van mantelzorgers vrouw is, maar dat de mannen betere mantelzorgers zijn, omdat ze er minder emotioneel bij zijn betrokken. Want de omgang met een partner met dementie vereist veel tact en begrip. Hij bevestigde dat medicijnen negatief kunnen werken, men er apathisch of meer gedesoriënteerd van kan raken. Een medicatiecheck is dus echt nodig. Wat heel belangrijk is: de psychische begeleiding. Die kan de stress flink verlichten, zowel bij de patiënt als de mantelzorger.

De derde spreker, Harry Jannink van de Lionsclub Best Oirschot, liet zien wat er momenteel allemaal gaande is om van Best een dementievriendelijk gemeente te maken, aangestuurd door het Platform Dementie. Hij preeste het Alzheimercafé aan, waar elke 4e woensdag van de maand lezingen gehouden worden over allerlei aspecten van dementie, onderling gepraat wordt en ervaringen worden uitgewisseld. Op 28 maart gaat het over de dagbesteding. Hij wees op de training die het personeel van winkels en supermarkten nu krijgt in de omgang met mensen met dementie, ook gepland voor mensen bij de gemeente en allerlei verenigingen. Hij zette een gedegen plan uiteen voor de komende 2 jaar. Dat begint met een 'simulatiecabine' die in april drie weken lang in Best komt te staan, waarin je tijdens een rondgang van een half uur aan den lijve kunt ervaren waar mensen met dementie overal tegenaan lopen, een indringende ervaring. Ook komen er aangrijpende films, theatervoorstellingen en voordrachten over mensen met dementie altijd met een nabespreking met het publiek.

Hierna beantwoordden de sprekers de vragen vanuit het publiek. Die waren niet misselijk. "We zien als familie hoe ons vader steeds meer brokken maakt in het verkeer; hoe kunnen we hem uit de auto krijgen, als hij dat zelf niet wil.". Of: "Hoe haal ik mijn vrouw met beginnende dementie uit de ontkenningfase?". En: "Steeds meer mensen krijgen

dementie. Is dat geen signaal dat de mens nu ouder wordt dan zijn natuurlijke levensduur, vanwege allerlei medische ingrepen in zijn leven? Moeten oudere mensen niet meer vrijheid krijgen zelf te beslissen over hun levenseinde in plaats van hun leven te rekken?”. Tot slot een laatste tip: ga naar de site “samendementievriendelijk.nl “ voor veel interessante informatie over dementie en de stappen naar een dementievriendelijke gemeenschap.

Cursus ‘Blijf in Balans’ start nieuwe groep

De cursus Blijf in Balans is een samenwerkingsverband tussen WBO, Ergotherapie Best-Oirschot en Oefentherapie Cesar Best-Oirschot. Deze cursus geeft informatie over de oorzaken van verminderd evenwicht en hoe de kans op vallen kleiner gemaakt kan worden. Er worden testen gedaan met betrekking tot evenwicht, fitheid en de veiligheid van de woning. Tevens worden in iedere les informatie en oefeningen gegeven die u ook thuis toegepast kunnen worden.

“Ik voelde me uiteindelijk een stuk zekerder en minder gespannen,” vertelt een van de deelnemers.

De cursus

Er zijn vier bijeenkomsten van 2,5 uur. Er worden verschillende testen gedaan, zoals een veilig wonen- en een balanstest. De vierde middag is een herhalingsmiddag waarin de testen en oefeningen opnieuw worden gedaan. Zo zien de deelnemers zelf de verbeteringen. Het praktijkdeel bestaat uit oefeningen voor balans en ontspanning, versterkende en losmakende oefeningen voor voeten, enkels en benen, tips bij het lopen en het lopen met stok of rollator. Er worden ook thuis-opdrachten gegeven. Elke deelnemer krijgt een cursushandleiding waarin alle informatie nog eens rustig nagelezen kan worden en waarin de oefeningen beschreven staan. De cursus wordt gegeven in BestWijzer aan de Zonnewende.

De cursus is bedoeld voor mensen die problemen hebben met het evenwicht en/of meer moeite met het lopen krijgen. Een goede balans voorkomt vallen en werkt positief door op het welzijn en de gezondheid van ouderen. Iedere oudere, ook degenen die wel goed ter been is, heeft voordeel van deze cursus. Een goede balans werkt tenslotte positief door op het welzijn en de gezondheid en voorkomt daarmee dat ouderen vallen. De cursus wordt gegeven door docenten van oefentherapie Cesar en Willem de Koning (Ergotherapeut). Gespecialiseerd op het gebied van valpreventie en aangesloten bij ValNet (www.valnet.info).

De kosten, inclusief boek, bedragen € 22,50. De cursus wordt gegeven op de volgende data: 31 mei, 14 juni, 21 juni, 19 juli 2018. Wilt u meer weten, kom dan naar de gratis informatiebijeenkomst op 17 mei 14.00 - 16.00 uur in Bestwijzer. Voor deze bijeenkomst is aanmelden niet nodig. Wilt u zich nu al aanmelden voor de cursus, dan kan dat via het Infopunt van WBO (maandag t/m vrijdag tussen 8.30 tot 12.30 uur) op telefoonnummer 0499-770110.

Lentefeest in de Kadans weer gezellig en druk

Het Lentefeest in buurthuis de Kadans was weer ouderwets gezellig en de zaal was tot de laatste stoel bezet. Na de opening door "gast spreker" Koos de Laat bracht zanger John Belton de stemming er meteen in met liedjes die varieerden van de Amsterdamse Grachten tot Frank Sinatra. Doordat de zanger zich tussen het publiek begaf, werden de aanwezigen



Foto: gezellige drukte op het Lentefeest

uitgenodigd mee te zingen. Natuurlijk werd er weer een loterij gehouden met vele mooie prijzen, bijeengebracht door Gerda, Mieke en Trees. De Golden Girls zorgden als vanouds voor de nodige drankjes en snacks. Al met al een geslaagde middag en we kijken weer uit naar het Herfsfeest in het najaar van 2018.



**ONZE NIEUWSBRIEVEN ZIJN OOK
TE VINDEN OP: WWW.KBOBEST.NL**



Jan en Rie van Rooij zijn 60 jaar getrouwd

Jan (87) en Rie(82) van Rooij uit de Dr. Mollenstraat 36 in Best vieren op dinsdag 1 mei 2018 het feit dat ze zestig jaar getrouwd zijn. De receptie wordt tussen 15.00 en 17.00 uur gehouden in Eetcafé FF aan de Nieuwstraat in Best. Rie is geboren in Zaltbommel en in 1949 verhuisde het gezin naar Best waar haar vader bij de Bata ging werken. Daarna werkte haar vader in diverse militaire kantines in de regio. Eindhovenaar Jan was jarenlang servicemonteur bij de DAF. In 1956 werden ze verliefd op elkaar tijdens de wekelijkse dansavond in het Blauw Boerke Ze zijn getrouwd in het Oude Gemeentehuis (nu Prinsenhof) en kregen daarna 2 zonen (John en Rob) die vrijgezel bleven en nog regelmatig thuishkomen of wonen. `Ik ga nog elke dag naar volkstuin “de Oude Bogten”. Samen met zeven anderen hebben we ruim veertig jaar geleden de volkstuin opgericht. Onze diepvries ligt het hele jaar vol met groenten die we van het eigen land halen. We hebben zelfs een extra diepvries om alles te kunnen bewaren. Zo maken we van de aardbeien jam,” vertelt Jan trots. Het echtpaar is dol op zelfgemaakte zult en balkenbrij. `Speciale kruiden, “rommelkruid”, zorgen ervoor dat de balkenbrij een mooie rode kleur krijgt en door die kruiden smaakt de balkenbrij verrukkelijk` vertelt Rie. Jan kookt graag, dat heeft hij geleerd op de P.I.Z.-club bij de Daf. Maar dan wel met eigen aardappelen en groenten van het land. Terwijl Jan op de fiets elke dag naar de volkstuin gaat of met zijn auto gaat rondrijden, is Rie thuis aan het breien of borduren, of met haar scootmobiel op pad. Als echte KBO leden maken ze graag excursies met de bus en nemen



ze deel aan de activiteiten van de KBO. Ook genieten ze van de uitstapjes van de Zonnebloem. We hoeven niet bang te zijn dat ze achter de geraniums gaan zitten.

Foto: Jan en Rie zijn door onze voorzitter Gaston in de bloemetjes gezet.



Wat doen we?

Soms heeft een klacht verschillende oorzaken. Door de nauwe samenwerking van Arcus kunnen we deze klacht vanuit verschillende invalshoeken onderzoeken. Binnen Arcus weten we elkaar snel te vinden en maken we veel gebruik van elkaars kennis en mogelijkheden. Op die manier ontvangt u de best passende zorg.



Ergotherapie
Best-Oirschot
Nazarethstraat 173
5683 AK BEST
tel. 06-13358448
www.ergobest.nl

Podotherapie
Brons
Bosseweg 7d
5682 BA BEST
tel. 0499-393352
www.podotherapiebrons.nl

Oefentherapie Cesar
Best-Oirschot
Jacob van Ruysdaelstraat 1
5684 ER BEST
tel. 0499-396979
www.oefentherapiecesarbest.nl

Fysio- en Manuele therapie
Meesters
Raadhuisplein 12
5683 EB BEST
tel. 0499-324568
www.fysiomeesters.nl

Psychologen Praktijk
Best
Kerkhofpad 3
5683 AH Best
tel. 0499-370080
www.ppbest.nl

TIP WERKGROEP CULTUUR

Lunchpauzeconcerten in het Muziekgebouw Eindhoven. De kaartjes kosten € 2 en zijn op de dag van het concert vanaf 11.15 uur verkrijgbaar in de Stadsfoyer. Aanvang lunchpauzeconcerten: 12.30 uur

Donderdag 12 april 2018. Openbare repetitie Philharmonie Zuidnederland
Donderdag 19 april 2018. Young Musicians Academy
Donderdag 26 april 2018. Leerlingen CKE
Donderdag 3 mei 2018. Michelle Veenhuizen

OP ZOEK NAAR MUZIKANTEN

Ik ben Trees Brands, clubcoach van het PVGE-orkest “Bestse Klanken”. Wij zijn nog op zoek naar muzikanten voor ons orkest.

Hebt U ooit muziek gemaakt en zin om dit weer eens op te pakken, dan is dit een ideale mogelijkheid om U aan te sluiten bij ons orkest.

Wij zijn nu met 13 muzikanten en nog op zoek naar een trompettist en klein slagwerker. Bespeelt U een ander instrument, dan kunt U ook reageren en kijken we of het past binnen ons orkest. Wij repeteren in Buurthuis ‘t “Centrum” in Naastenbest op donderdagmorgen van 9.30-11.30 uur . U mag altijd een kijkje komen nemen. U bent van harte welkom.

Trees Brands, Hulst1, 5682HX. Tel. 395829

Themamiddag: wijs met medicijnen

Miljoenen Nederlanders, waaronder heel veel senioren gebruiken dagelijks medicijnen. Om snel beter te worden of om zo gezond mogelijk te blijven. Veel mensen zouden zonder medicatie niet goed kunnen functioneren. Het is belangrijk om medicijnen op de juiste manier te gebruiken. Zodat ze zo goed mogelijk werken en de kans op bijwerkingen zo klein mogelijk blijft. Medicijngebruik is maatwerk. Medicatiebewaking is erg belangrijk. Er moet gelet worden op uw leeftijd, gewicht, geslacht, nierfunctie en op de andere medicatie die u gebruikt. Gaan de verschillende medicijnen wel samen? Past de medicatie bij u? Klopt de dosering? Dat houdt uw (huis)arts in samenspraak met uw apotheker natuurlijk zo goed mogelijk in de gaten. Maar zelf kunt u ook veel doen om uw medicijngebruik zo veilig mogelijk te maken. Wel zo belangrijk als u ouder wordt. Want dan heeft u meer risico op bijwerkingen. Zeker als u meerdere medicijnen gebruikt. Hoe? Daarvoor heeft de seniorenraad deze keer een apotheker

en een huisarts uitgenodigd. Tijdens een informatiemiddag zullen apotheker Cyriel Verkroost van Apotheek De Schakel en huisarts (i.o.) Sietske Jorritsma, werkzaam bij praktijk Vos, u graag voorzien van alle benodigde informatie en van vele handige tips. Snel noteren dus: donderdag 19 april van 14.00 uur tot 16.00 uur in de Prinsenhof. Entree is € 2, - inclusief koffie met cake.

Computerprobleem? Bel Joost van Hak!

Joost van Hak helpt KBO leden aan huis met computerproblemen en problemen met tablets en smartphones. De hulp gaat van advies bij aankoop tot het oplossen van problemen. Voor de computerhulp vraagt hij wel een kleine vergoeding voor zijn onkosten. Het bedrag hiervoor is vanaf € 10,00 voor kleine klusjes. Is het klusje wat groter, dan wordt het tarief ook hoger. Eveneens is het mogelijk aan huis instructie te krijgen over het gebruik van de computer of programma. Het tarief hiervoor is € 10,00 voor een sessie van ongeveer 50 minuten; men moet zelf aantekeningen maken. Joost kan voor zijn hulp alleen gebeld worden op 06 21 40 41 38 tussen ongeveer 10 uur en 17 uur. Ook kan het zijn dat zijn telefoon is uitgeschakeld, probeer het dan later of de volgende dag nog eens

FILMS 50 PLUS BIOBEST THEATER APRIL 2018

WONDER	DO 5	VR. 6
BREATHE	DO 12	VR 13
OUDE LIEFDE	DO 19	VR. 20

www.biobest-theater.nl. Aanvang voorstelling: 14.00 uur

Toegangsprijs: € 6, = p.p. incl. koffie/thee met cake)

Een passepartout voor 11 voorstellingen is aan de kassa verkrijgbaar voor € 60,00



**ONZE NIEUWSBRIEVEN ZIJN OOK
TE VINDEN OP: WWW.KBOBEST.NL**



Ouderenadviseurs KBO Best

Agnes de Ruiten 372662

Huub de Ruiten 372662

Trees Thiel 871995

Frans van Rosendaal 310966

Leo Valentijn 397072

Clientondersteuning W.M.O.

Ben de Klerk: bijdeklerk@onsbrabantnet.nl Tel. 06 26 97 32 03

Annelies Berende

tel. 329070 /06-36514118 en anneliesberende@hotmail.com

Keuringen voor rijbewijs

Na telefonische afspraak kunt u zich voor uw rijbewijs laten keuren bij:

Dhr. Dr. Kleijne, De Schakel 1, Best. Telefoon 464999

Dhr. Dr. Van Laere, Barriereweg 16, Liempde Telefoon 0411- 631534

Bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur.

Mevr. Dr. Elings, Berkt 18, Oerle Telefoon 040-2301452 Bereikbaar op werkdagen van 19.00 tot 20.00 uur.

Colofon Redactie Nieuwsbrief

Anke Lips 373343

Jan van de Kerkhof 871183

Piet Peeters 373350

Katrijn van der Weijden 373048

Website www.kbobest.nl

Tom Herps 06-53722524 en Henk van den Heuvel 06-42991953

Eindredactie

Willem van Beerendonk

Layout – druk Drukkerij Best

Kopij voor de volgende nieuwsbrief vóór dinsdag 24 april 2018 a.s. digitaal aanleveren bij redactiekbobest@gmail.com Het volgende Ons magazine met Nieuwsbrief komt uit op 7 mei a.s. Mocht u geen Nieuwsbrief en/of Ons magazine hebben ontvangen, kunt u bellen naar Jo Lips 373343 of Bert van Hoof 390386.



‘Blijvend in beweging’ met oefentherapie Cesar Best-Oirschot

De kranten staan er van vol, we worden steeds ouder en willen daarbij zo gezond mogelijk zijn, maar ook graag vitaal blijven, zodat we de dingen die we graag doen, kunnen blijven doen.

Advies spierkracht

Voldoende en goede lichaamsbeweging is daarbij zinvol en fijn om te doen. Het advies van de gezondheidsraad om dagelijks 30 minuten matig intensief te bewegen, kennen veel mensen al. Hier is recent een advies aan toegevoegd: 2 maal per week oefeningen doen om de spierkracht te verbeteren of te behouden. Spierkracht in de benen is van groot belang om stevig op de been te blijven, evenals een goede balans.

Groepslessen

In de groepslessen “Soepel en in Balans”, die op vrijdagmiddag worden gegeven in Bestwijzer is er ruim aandacht voor deze oefeningen. De oefeningen zijn eenvoudig, en dus ook thuis prima uit te voeren. De lessen worden gegeven door een oefentherapeut, die gespecialiseerd is in bewegen voor senioren en valpreventie. De oefentherapeut kan persoonlijk aandacht aan u besteden en de oefeningen op maat maken als dat nodig is. Zo krijgt iedereen de oefeningen die voor zijn of haar lichaam nodig zijn.

Verhuisd

Vanaf 1 mei gaan we deze lessen ook verzorgen in de “Cultuurbank”, op het Raadhuisplein (voorheen de Rabobank). We hebben daar samen met Ergotherapie Best-Oirschot en Suzanne Blom, diëtiste in onze praktijk, met een prachtige, prettige oefenruimte. Kom gerust eens kijken of meedoen. Vragen of inschrijven? Bel 0499 396979, of loop na 1 mei gewoon even binnen. U bent van harte welkom!