

Nieuwsbrief

17^e jaargang november 2023
Samenstelling Martien Smulders

Beste KBO-leden,
Hierbij de nieuwsbrief van november.
Veel leesplezier.

RABO Clubsupport

De stemmen zijn weer geteld. Altijd weer spannend! Daar alles zo veel duurder is geworden, dus ook in de Trapkes, hebben wij als bestemming gekozen om de activiteiten met de opbrengst laagdrempelig te houden. Ook dit jaar hebben onze leden zich weer fantastisch ingezet door zo veel mogelijk te stemmen. Bij elkaar hebben **jullie stemmen € 645,73 opgebracht**. Daar zijn we de Rabobank en natuurlijk onze leden die hebben gestemd heel dankbaar voor.

Rabo ClubSupport

Een club is zoveel meer dan een club. Daarom steunt Rabo ClubSupport lokale clubs en verenigingen. Goed voor jouw club & geweldig voor de buurt.

“WARME TRAPKES”

Op de tweede zondag van de maand is het voor Sprundelaren “Warme Trapkes”. Lekker gezellig met zijn allen lunchen en elkaar ontmoeten.

Dit zal zijn op de zondagen **12 november, 10 december, 14 januari, 11 februari en 10 maart**.

Er wordt op die zondagen verse soep, stokbrood met kruidenboter en bijvoorbeeld krentenbrood geserveerd. De **kosten zijn € 3,- per persoon**.

Het gezamenlijk eten is tussen 12.00 en 13.30 uur. Je hoeft je hiervoor niet op te geven.

De Trapkes blijft open tot 16.30 uur, want na de maaltijd kunnen ook anderen aansluiten voor een gezellig praatje, een drankje of spelletje.

Als u geen vervoer heeft of moeilijk ter been bent, is er een oplossing. De **Dorpsbus** kan u tussen 11.30 en 12.00 uur komen halen en brengt u in de loop van de middag, tussen 15.30 en 16.00 uur weer terug naar huis. Dit geldt uitsluitend voor Sprundelaren. Om gebruik te maken van de Dorpsbus belt u op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur naar 0165-782565. De kosten bedragen een euro voor het ophalen en een euro voor het weer thuisbrengen.

Alvast noteren

06 december	Rikken, jokeren en sjoelen
08 december	Kerstdagtocht Valkenburg(kring Senioren Belang))
13 december	Kerstviering

Secretariaat Ria Konings, tel: 06 23365730 of 0165-383393 of mail: secretariaat@kbo-sprundel.nl
www.kbo-sprundel.nl

Rekeningnummer: NL67 RABO 0148 6369 93 t.n.v. K.B.O. Sprundel

Wij feliciteren:

november 2023

04 november	Jo de Regt-Vanlearhoven	90jaar
20 november	Dien de Bont-Lazeroms	93 jaar
24 november	Rica Bartels-Thijssen	93 jaar
26 november	Cor Herijgens-Frijters	96 jaar

Nog vele gezonde jaren toegewenst!



Stamppotreis woensdag 15 november

De stamppotreis gaat dit jaar naar Dussen. We vertrekken om 10:00 uur vanuit De Trapkes.

De touringcar brengt ons naar Klompenmakerij Den Dekker, waar we ontvangen worden met koffie en iets lekkers. Daarna volgt een rondleiding en een demonstratie met veel humor en anekdotes over dit schoeisel dat al vanaf de middeleeuwen wordt gedragen. We gaan ook zelf aan de slag. Na een Brabantse koffietafel kan iedereen zijn of haar eigen kerstklompcreatie maken. Daarbij wordt een kopje koffie of een drankje geserveerd.

We sluiten deze dagtocht af met een winters stamppottendiner. We verwachten tussen 19:30 uur en 20:00 uur weer terug te zijn in Sprundel.

De reissom voor deze dag bedraagt € 89,00 per persoon.

Aanmelden: vul hiervoor de antwoordstrook in en stop die in de KBO-brievenbus in de Trapkes. Aanmelden is ook mogelijk door een e-mail te sturen naar: secretariaat@kbo-sprundel.nl. Vermeld uw naam, telefoonnummer en aantal personen.

De reissom (€ 89,00 per persoon) dient uiterlijk 5 november overgemaakt te zijn op bankrekening NL67 RABO 0148 6369 93 t.n.v. KBO Sprundel. Mocht je, na betaling, onverhoopt af moeten melden, dan graag zo spoedig mogelijk contact met ons opnemen.



Het minimale aantal deelnemers voor deze reis is 30 personen; meld je zo spoedig mogelijk aan want vol = vol

Meer informatie: Ad van de Sande (06 207 57 804)

STOELGYM SPRUNDEL

Sinds september 2021 is de gemeente Rucphen gestart met het inzetten van buurtsportcoaches onder de naam Rucphen Beweegt. Vanaf begin 2022 is het team van buurtsportcoaches compleet. Ons doel is om iedereen in de gemeente Rucphen aan het bewegen te krijgen. Hierbij creëren we een optimaal sport- en beweegklimaat waarbij iedere inwoner de mogelijkheid heeft om te bewegen. Dit doen wij door lokale partners te ondersteunen en door laagdrempelige activiteiten te organiseren voor verschillende doelgroepen. Hoewel wij als een echt team te werk zullen gaan, heeft ieder van ons zijn eigen taakgebieden waarvan wij aanspreekpunten zijn. Ons team van buurtsportcoaches bestaat uit:

- **Peter Koole**, algemeen aanspreekpunt voor het team van buurtsportcoaches, lokaal Sport- en Preventieakkoord (p.koole@ssnb.nl).
- **Ivo Boluyt**, doelgroep jeugd en jongvolwassenen en is daarbij het aanspreekpunt voor het onderwijs (i.boluyt@ssnb.nl).
- **Chris Snepvangers**, doelgroep senioren en uniek sporten (sporten voor mensen met een beperking) (c.snepvangers@ssnb.nl).
- **Dave Verstappen**, verenigingsondersteuning en lokaal Sport en Preventieakkoord (d.verstappen@ssnb.nl)

Sporten en bewegen helpt je om fit te blijven, ook op oudere leeftijd. Het helpt je een goede conditie te behouden en je lichamelijk en mentaal fitter te voelen. Ook verlaagt het de kans op (chronische) ziektes. Vitaal ouder worden heeft bovendien als voordeel dat je langer de activiteiten kunt blijven doen die je graag doet. Bewegen is zeker ook mogelijk in groepsverband. Hierbij combineer je lichamelijke voordelen met het vergroten of onderhouden van je sociale contacten.

Een les stoelgym duurt ongeveer 45 minuten en begint met een warming up die we stand uitvoeren. Daarna gaan we zitten op de stoel en voeren we met behulp van materiaal oefeningen uit die goed zijn voor de spierkracht, het uithoudingsvermogen, de coördinatie en de balans. Vervolgens doen we nog een oefening stand achter de stoel. We sluiten de les af met een gezamenlijk spel en een cooling down. Na de les is er de mogelijkheid om samen nog een bakje koffie te drinken. Graag zouden we willen weten of er in Sprundel behoefte is aan stoelgym.

Als u interesse heeft laat dit dan weten aan Ria Konings secretariaat@kbo-sprundel.nl of 06-23 36 57 30

Sinterklaasbingo

Wij gaan weer bingo spelen. Onze bingo-master verwacht u op **donderdag 30 november** in de Trapkes. De zaal gaat open om 13.00 uur en de bingo gaat om 13.30 uur van start. De kosten van de bingo zijn € **3,00** en iedereen gaat met een prijs naar huis. Het belooft een gezellige middag te worden. U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar secretariaat@kbo-sprundel.nl, te bellen naar 06-23 36 57 30 of de antwoordstrook in de welbekende KBO-brievenbus te stoppen. Doe dit **voor 23 november**.



Cliënt-ondersteuners houden informatie-spreekuur

Ook deze maand is er weer een spreekuur van de vrijwillige cliënt-ondersteuners.

Hieronder de datums en tijden van de inloopuren van de cliëntondersteuners:

Dinsdag 7 november	10.00 - 11.00 uur	Lanteern Sint Willebrord
Dinsdag 14 november	10.00 - 11.00 uur	Nieuwenberg Zegge
Dinsdag 21 november	10.00 - 11.00 uur	Trapkes Sprundel

U kunt dan terecht met vragen over onder meer huishoudelijke hulp, eventuele aanpassingen aan uw woning en andere voorzieningen waarin de gemeente voorziet.

Wist u dat:

U via de ziektekostenverzekeringen CZ en VGZ uw contributie van de kbo terug kunt vragen. U moet dan wel via kbo een aanvullende verzekering (tandverzekering telt niet) hebben. Ook krijgt u als kbo verzekerde nog verschillende andere voordelen.

Dat moet u regelen bij de ziektekostenverzekeringen, dat kan de kbo niet doen voor u. Als u hier gebruik van wilt maken en u heeft een andere ziektekostenverzekering dan zou u aan het eind van dit jaar over kunnen stappen.

Wanneer u reeds een ziektekostenverzekering heeft bij CZ of VGZ kunt u heel makkelijk via internet de aanvullende verzekering aanpassen. U moet dan wel uw lidmaatschapsnummer van de kbo bij de hand hebben. Dit staat op uw ledenpas.

Het kan zijn dat de voorwaarden, voor leden van kbo-Brabant, voor 2024 aangepast worden. Misschien kunt u beter daarop wachten zodat u helemaal goed geïnformeerd bent. De veranderingen zullen in de loop van november op de website van de ziektekostenverzekeringen te zien zijn. Heeft u zelf geen internet, dan zijn misschien uw kinderen, vrienden of burens wel bereid u te helpen.

Natuurlijk kunt ook naar een kantoor van de zorgverzekering gaan.

Gezocht

De KBO organiseert vele activiteiten en dat kan het bestuur niet alleen. Nu heeft de werkgroep vakantieactiviteiten en dagreizen een tekort aan mensen. Ook hier geldt de regel: "Vele handen maken licht werk". Dus zijn wij op zoek naar personen die het leuk vinden om iets mee te organiseren in deze werkgroep. Wij als bestuur zouden het jammer vinden dat een aantal activiteiten niet kunnen doorgaan door gebrek aan mensen. Voor informatie over de werkgroep kunt u zich wenden tot Ad v/d Sande 06 207 57 804

Zondagmiddag in de Trapkes.

Eerder in de nieuwsbrief kwam u de warme Trapkes tegen die op de tweede zondag van de maand zijn. Daarnaast zijn er dit jaar ook nog andere zondagen dat de Trapkes open is nl:

- 29 oktober: Film over Sprundel 75 jaar bevrijd. Aanvang 13.30 uur.
- 12 november: Warme Trapkes vanaf 12.00 uur.
- 19 november: Ontvangst Sinterklaas.
- 26 november: Tentoonstelling Heemkundekring
- 10 december: Warme Trapkes vanaf 12.00 uur.

Rikken, jokeren en sjoelen

Op woensdag 8 november gaan we weer rikken, jokeren en sjoelen. Dit gaat gebeuren in de benedenzaal van "De Trapkes". De aanvang is 13.30 uur, zaal open om 13.15 uur. Dus als u zin heeft om een potje te kaarten, jokeren of sjoelen kom dan gewoon langs. Als je een ander spelletje wil doen is dit ook mogelijk. Laat dit dan wel even weten aan Cor Rens (tel.0165 382869) zodat we hier rekening mee kunnen houden.



Aanmelden Sinterklaas bingo

Naam: _____ telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

Inleveren **voor 23 november** in de KBO-brievenbus of stuur een mail naar secretariaat@kbo-sprundel.nl of bel 06-23 36 57 30

Aanmelding Stampptreis Dussen KBO-Sprundel op 15 november 2023

Naam/ Namen: _____ Telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

Stop dit strookje in de KBO-brievenbus in De Trapkes of stuur een e-mail naar: secretariaat@kbo-sprundel.nl. **Uiterlijk 5 november** dient u de reissom van € 89,00 pp over te maken op bankrekeningnummer NL67 RABO 0148 6369 93 t.n.v. KBO Sprundel

Quiz-avond

Afgelopen donderdag 19 oktober werd er weer een quiz gehouden voor leden van de KBO. Er waren 24 aanmeldingen maar helaas ook 2 afmeldingen en 2 afwezigen zonder afmelding.

Quizmaster Ad van Loon had weer een gevarieerde quiz gemaakt met vragen over geschiedenis, de gemeente Rucphen, sport, amusement en muziek (met veel geluidsfragmenten). In de vraag met het herkennen van stemmen van bekende Nederlanders zat ook een geluidsfragment van onze voorzitter Cees Evers uit de tijd dat hij wethouder was in de gemeente Rucphen. De aanwezige leden gaven aan tevreden te zijn over de leuke

quizavond, ondanks wat technische problemen met geluid en beeld, die gelukkig deskundig werden verholpen door Ad Meijer van De Trapkes.

Het team van Piet Matthijssen (zie foto) behaalde de meeste punten en werd tot winnaar uitgeroepen en de leden van het team kregen voor deze mooie overwinning een lekker flesje wijn.



Unieke Kerstreis “Senioren Belang”

De KBO-afdelingen van Sint-Willebrord, Sprundel en Zegge vormen sinds kort de nieuw opgerichte KBO-Kring “Senioren-Belang” in de gemeente Rucphen.

Op **8 december** organiseren we voor deze 3 afdelingen een bus-Kerstreis naar Valkenburg. Hier gaan we de Fluweelengrot in kerstsfeer bezoeken; één van de oudste ondergrondse gangenstelsels in Zuid-Limburg. Deze grot is rollator-vriendelijk; ook degenen onder ons die moeilijk ter been zijn kunnen dus mee.



Tijdens de heenreis nemen we natuurlijk koffie met iets lekkers. Als we terugrijden staat er ook nog een heerlijk diner te wachten. Uiteraard zijn de entree-kosten ook inbegrepen. De kosten van deze unieke Kerstreis zijn €65,- per persoon. Uiterlijk 17 november(!) moet het bedrag bij de penningmeester van de eigen afdeling betaald zijn. Het bestuur verwacht veel belangstelling voor deze Kersreis. Het is niet uitgesloten dat we leden

teleur moeten stellen. Wees er dus snel bij want VOL=VOL!

Aanmelden kan via het antwoordstrookje, maar: tijdstip van betaling is beslissend!

Aanmelding KERSTREIS VALKENBURG “Senioren Belang” op 8 december 2023

Naam/ namen:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Stop dit strookje in de KBO-brievenbus in De Trapkes of stuur een e-mail naar: secretariaat@kbo-sprundel.nl.

Uiterlijk 17 november (!) dient u de reissom van € 65,00 pp over te maken op bankrekeningnummer NL67 RABO 0148 6369 93 t.n.v. KBO-Sprundel

THEMAMIDDAG UITVAART DONDERDAG 23 NOVEMBER

Op donderdagmiddag 23 november organiseert de KBO een themamiddag vanaf 13.30 uur in De Trapkes. Het thema is uitvaart. Mogelijk geen vrolijk onderwerp, maar het is wel goed te weten wat er allemaal komt kijken als een naaste is overleden. Waar moet je op letten? Wat kun je doen aan voorbereiding? Wat wil mijn familielid zelf? Waar moet je als partner/familielid rekening mee houden bij een overlijden. Wat doet een uitvaartverzorger? Een woordvoerder van een uitvaartverzorger zal een presentatie houden en vragen van aanwezigen beantwoorden. De themamiddag is gratis. Opgeven voor deze middag via het aanmeldstrookje of door een mail te sturen naar secretariaat@kbo-sprundel.nl. **Uiterlijk 20 november aanmelden.** De KBO vindt het belangrijk om naast - een leuk recreatief activiteitenaanbod - de leden ook goed te informeren over zaken die voor senioren van belang zijn. We hopen dan ook dat vele leden deze themamiddag zullen bijwonen.

Aanmelden Themamiddag "Uitvaart "op 23 november

Naam: _____ telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

Inleveren **uiterlijk 20 november** in de KBO-brievenbus of stuur een mail naar secretariaat@kbo-sprundel.nl of bel 06-23 36 57 30

Attentie, attentie

Zondagmiddag in de Trapkes

29 oktober 2023

Terugblik viering Sprundel 75 jaar bevrijd in beelden.

Programma:
De Trapkes open om 13:00 uur
13:30 uur Film over Sprundel 75 jaar bevrijd uit 2019.
14:30 uur gelegenheid voor een gezellig samenzijn en om na te praten over de film.

GRATIS ENTREE

Locatie: Spiegelzaal De Trapkes

Aanvang: 13:30 uur

DORPS WERK SPRUNDEL

BELEEF SPRUNDEL

Dit mag u niet missen !!!!!

Geheugenschakel

1 op de 5 personen krijgt op latere leeftijd te maken met dementie. Dus krijgen wij er in onze omgeving ook vaak mee te maken. Is het niet als lijder aan dementie, dan wel als partner, familie of vrienden. Daarom is er iedere maand een informatieavond over dementie. Hier worden verschillende aspecten van dementie besproken. Ieder avond wordt er een bepaald thema over dementie uitgelicht. Deze bijeenkomst zijn ook bedoeld om eventueel ervaringen te



delen en te bespreken, maar vooral om informatie te krijgen wat er allemaal bij dementie komt kijken. De volgende keer is op 16 november om 19.30 uur in de Trapkes, inloop vanaf 19.15 uur en de koffie staat klaar. Dus kom langs en laat u informeren over dementie.

OPLOSSINGEN PUZZELS OKTOBER 2023



De oplossing van de doorloper was: ***"Paraplu"***

De oplossing van de woordzoeker was:

"De natuur krijgt een andere kleur in de herfst"

Onder de goede KBO-inzenders van iedere puzzel wordt steeds een mooie fles wijn met passend KBO-etiket verloot. Deze worden gesponsord door onze lokale supermarkt.

Dank  hiervoor

De prijswinnaars zijn deze keer:

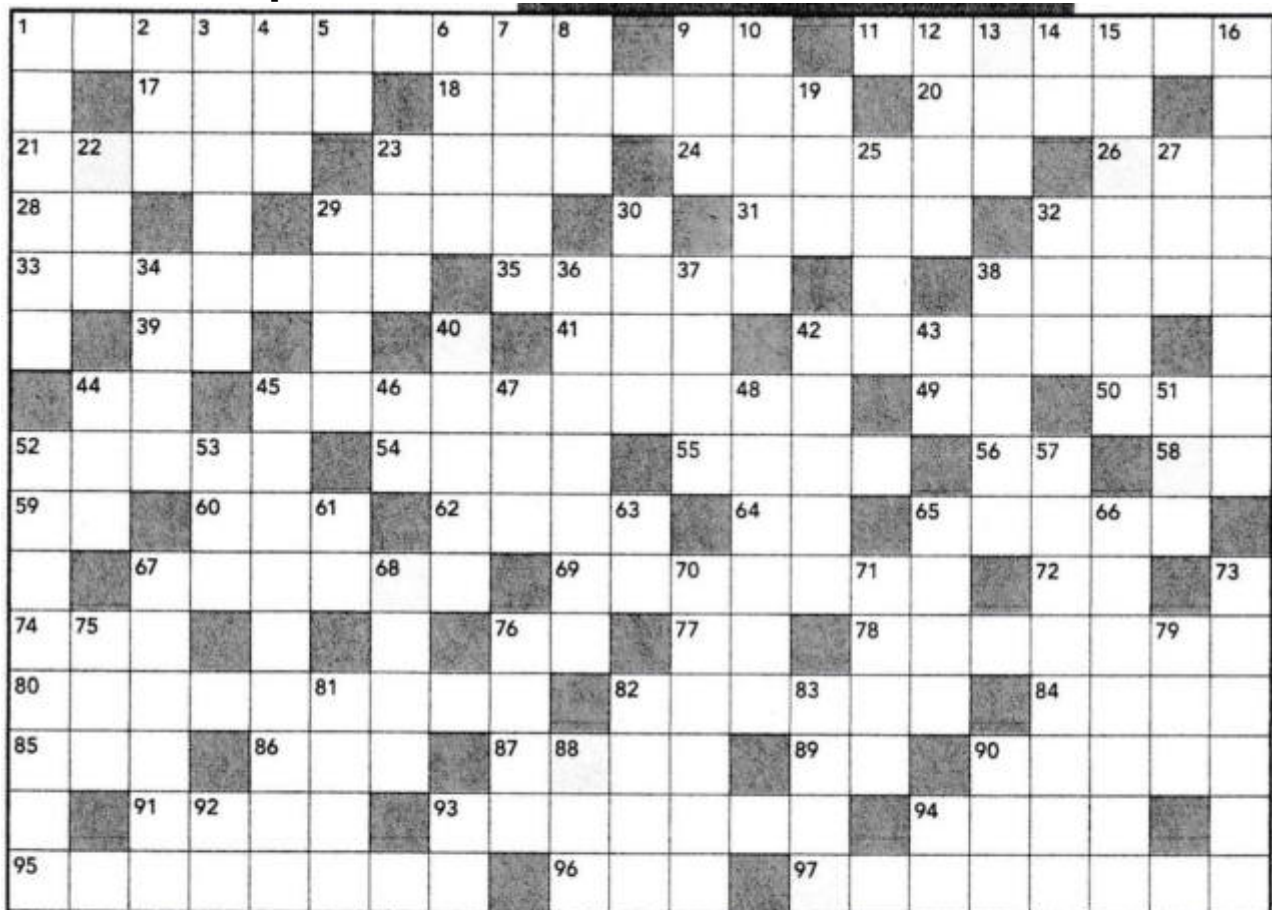
Doorloper : Cilly Luijken

Woordzoeker : Jacqueline Raaijmakers-van Nispen

Proficiat en blijf met z'n allen lekker puzzelen
misschien bent u de volgende keer wel de prijswinnaar.

Op de volgende pagina's vindt u weer een doorloper en een woordzoeker. De oplossingen kunt u weer inleveren **voor 22 november** per e-mail secretariaat@kbo-sprundel.nl of in de KBO-brievenbus in de Trapkes.

Kruiswoordpuzzel



97	26	40	58	68	13	22	88
----	----	----	----	----	----	----	----

horizontaal 1 ongreepbaar 9 voegwoord 11 naar de mening van 17 continent 18 blindenschrift 20 tijdruimte 21 taart 23 zoektuig 24 iemand die geldstukken maakt 26 ruw en onverbloemd 28 paardenslee 29 gesneden hengst 31 een mooie indruk maken 32 sierlijk 33 aanreiken 35 tuinbloem 38 harde buitenkant 39 rondhout 41 ingesponnen rups 42 bruin plekje 44 van de wind afgekeerde zijde 45 grenswachtershuisje 49 dun van lucht 50 tijdrekening 52 rivier in België 54 rivier in Nederland 55 teken 56 kluitenbreker 58 klein kind 59 laagtij 60 hoofddekseel 62 stronk 64 muzieknoot 65 plaats in Friesland 67 zeezoogdier 69 opschrijven 72 lidwoord 74 bladgroente 76 keurmerk op gewichten 77 water in Friesland 78 leerkracht 80 moment voor een aperitief 82 vaartuig 84 loopvogel 85 familie 86 eetgerei 87 erg leuk 89 reeds 90 rafelige strook 91 vervolgens 93 filmterm 94 Griekse letter 95 adviesorgaan bij verkiezingen 96 onbeweeglijk 97 lekker

verticaal 1 lichaamsdeel 2 computertoets 3 plant 4 spits toelopen baardje 5 meer dan goed is 6 wachthuisje bij een halte 7 strijdperk 8 spinnenweb 9 loofboom 10 scheikundig element 12 toegankelijk 13 prul 14 Japans bordspel 15 gewapend geleide 16 slagroomaanbrenger 19 smal 22 boerenplaats 23 mager 25 Friese vluchtheuvel 27 viervoeter 29 plaats in de Verenigde Staten 30 afdichtmiddel 32 mama 34 grauwe kleur 36 berghol 37 heldendicht 38 brandstof 40 loodrecht 42 teken van de dierenriem 43 file 44 koeienmaag 45 iemand die meedoet 46 bezittelijk voornaamwoord 47 zot 48 helder en kalm 51 windvlaag 52 onderwijsmateriaal 53 kuuroord 57 part 61 kijkbuis 63 ondersteek 65 haar op de bovenlip 66 eens 67 vurigheid 68 een weinig 70 leidseel 71 adellijk 73 straat in Amsterdam 75 buitenverblijf bij Apeldoorn 76 pronkziek 79 kever 81 rivier in Rusland 82 plaats in Italië 83 schuin toelopen 88 oneffenheid in weefsel 90 scheepszeil 92 herkauw 93 geluidsdrager 94 inwilliging

