

Nieuwsbrief

14^e jaargang oktober 2020
Samenstelling Martien Smulders

Een aantal activiteiten zijn weer gestart en het bestuur is zeer tevreden hoe het gaat met deze activiteiten. Zeker nu er een aantal maatregelen van kracht zijn om dit toch mogelijk te maken. Ook beseffen wij dat dit soms heel moeilijk is om zich hieraan te houden. Wij willen iedereen daarvoor bedanken omdat die activiteiten alleen doorgang kunnen vinden als iedereen zich aan de regels houdt. Niet alles kan doorgaan en we hebben dan ook moeten besluiten om de thema- en spelletjesmiddag niet door te laten gaan omdat het niet kan met de huidige maatregelen. Na overleg hebben wij besloten om daarvoor een alternatief programma te maken. Verderop in de nieuwsbrief vindt U hierover meer.



Rikken en Sjoelen



Ook in oktober gaan we weer rikken en sjoelen en wel op woensdag 14 oktober. Ook deze keer moet U zich wel vooraf aanmelden, zodat wij weten hoeveel personen er komen. Wij doen dit zoals altijd



in de benedenzaal van de Trapkes. De aanvang is om 13.30 uur en de zaal gaat open om 13.15 uur.

Dus wilt U komen rikken of sjoelen meldt U dan aan bij Cor Rens tel. 0165-382869

Secretariaat Kees van den Broek, tel: : 382938 of mail: kbo.sprundel@kpnmail.nl
www.kbo-sprundel.nl

Reizen

Onder de huidige omstandigheden vinden wij het niet verantwoord om een reis te organiseren.

Daarom hebben wij besloten om de stampptreis en de busreis naar de kerstmarkt te annuleren. Wij vragen hiervoor Uw begrip. Hopelijk kunnen we volgend jaar weer een reis maken. Dit laten we U dan op tijd weten.



Volgend jaar willen wij in de nieuwsbrief een nieuwe rubriek plaatsen namelijk

GEFELICITEERD

Het is de bedoeling om KBO-leden die 90 jaar worden of echtparen die hun speciaal huwelijksfeest vierden te feliciteren. Dit kan niet zonder U, want wat wij niet weten, kan niet geplaatst worden in deze nieuwe rubriek.

Quiz

Op woensdag 28 oktober organiseren wij een quizmiddag als vervanging van de spelletjesmiddag. Onder leiding van quizmaster Ad van Loon belooft dit een leuke middag te worden. De kosten hiervan zijn € 2,50 te voldoen bij binnenkomst. Om het spannend te maken zijn er prijzen te winnen. U wordt verzocht zelf een pen mee te brengen, een mooie gelegenheid om de KBO-pen uit te proberen. U moet zich

hiervoor wel aanmelden. De opgavestrook voor 21 oktober inleveren bij een van de bestuursleden of KBO-brievenbus in de Trapkes.



----- ✂

Ja, ik doe mee op 28 oktober aan de quizmiddag Kosten € 2,50

Naam:.....

Adres:.....

Telefoon:.....

e-mail:.....



Rabo Club Support Stem op KBO Sprundel

- Wij doen dit jaar weer mee aan Rabo ClubSupport! Elke stem is geld waard.
Doet u ook mee?
- Als lid van Rabobank De Zuidelijke Baronie ontvangt u binnenkort per post een persoonlijke stemcode
- Niet vergeten om tussen 5 en 25 oktober uw 2 (van de 5) stemmen uit te brengen op uw KBO
- Heeft u zelf geen internet, vraag dan uw kinderen, burens of kennissen u hiermee te helpen. Het kost nog geen 5 minuten van uw/hun tijd
- **Belangrijk: deze stemcode geldt alléén om te stemmen voor de Rabo Club Support Campagne: deze code geeft géén toegang tot bijvoorbeeld gegevens van uw rekeningen en andere producten en diensten die u bij de Rabobank afneemt!**
- Mocht u niemand weten die dit voor u kan doen, bel dan Wilna Bolluijt tel. 0165 854654. Zij kan u hierbij helpen.
- In 2017 bracht deze actie ons het mooie bedrag van € 946,51, in 2018 € 969,00 en vorig jaar maar liefst € 1.128,60.
- En dit jaar???? In november zullen we het weten!

Jaarvergadering

Voor de personen die zich hebben opgegeven voor de jaarvergadering gelden voor en tijdens de vergadering een aantal regels.

- De deur gaat om 13.15 uur open en niet eerder.
- Bij binnenkomst wordt gecontroleerd of U zich hebt opgegeven. Tevens wordt er gevraagd of U corona gerelateerde klachten heeft.
- U kunt gebruik maken van de lift; echter er mogen niet meer dan 2 personen tegelijk in de lift.
- Na binnenkomst gaat U naar boven en neemt u plaats: blijf zoveel mogelijk zitten.
- Het is niet toegestaan om Uw stoel te verplaatsen.
- Bij het naar binnen- en naar buitengaan houdt U gepaste afstand van elkaar.



Sint Franciscusroute



De Sint Franciscusroute is een splinternieuwe route van 38 kilometer welke op 4 oktober 2020 wordt gelanceerd. Deze pelgrimstocht voert langs de religieuze erfgoedpareltjes en de mooie natuur van de vijf kerkdorpen in onze gemeente Rucphen. Het is een route, waarbij inspanning, bezinning en ontspanning samengaan.

Bij het samenvoegen van de vijf kerkdorpen van de gemeente Rucphen tot een parochie is er gekozen voor Franciscus als naam van de gezamenlijke parochie.

Iedereen kent Sint Franciscus als patroonheilige van de dieren. Het leven van Sint Franciscus kende echter meerdere aspecten. Dat is ook zo bij onze kerkdorpen, ieder dorp kent zijn eigenheid, deze worden belicht tijdens de tocht.

Op initiatief van Beleef Sprundel en van de Franciscusparochie is de Sint Franciscusroute ontstaan die op 4 oktober, Franciscusdag, officieel wordt geopend. Er is dan 's morgens om 9:00 uur een Franciscusviering in de kerk van Zegge. Hierbij gaat het pastoraal team in de viering voor. Aan het eind van de viering overhandigen de initiatiefnemers de eerste brochure aan een vertegenwoordiger van de gemeente Rucphen en aan onze pastoor H. van Geel.

De fietsroute is volledig bewegwijzerd met routebordjes met daarop een passende afbeelding van Sint Franciscus.

Na de viering op 4 oktober kan vanaf 13:00 uur iedereen die dat wil de route rijden. De brochure met een plattegrond van de route is vanaf dat moment gratis te verkrijgen in de vijf kerken van de Sint Franciscusparochie. Die middag zijn speciaal voor de opening van deze route alle kerken van de gemeente Rucphen open. Iedere kerk/kapel belicht een aspect van het leven van Franciscus.

Ga naar de website van de Sint Franciscusparochie

Startpunten: in Sprundel: Dorpshuis De Trapkes, Kloosterplein aan de Hertogstraat, in Sint Willebrord: processiepark, ingang aan de Dorpsstraat, in Zegge: kapel op het Dorpsplein aan de Onze Lieve Vrouwestraat, in Rucphen: kerk in het centrum aan de Raadhuisstraat, en in Schijf: kerk in het centrum aan het Oud Kerkpad.



Iedereen is van harte welkom!

Leren bridgen?

Misschien zijn er in onze KBO wel leden die willen leren bridgen.

Het is een mooi spel dat de hersenen soepel houdt en waarbij je andere mensen ontmoet. Een leuk tijdverdrijf en iedereen kan het leren.

Mocht u hier iets voor voelen laat het dan vrijblijvend weten middels onderstaand strookje.



Leren bridgen!

Ja, hierbij wil ik melden dat ik belangstelling heb voor een bridge-cursus voor beginners.

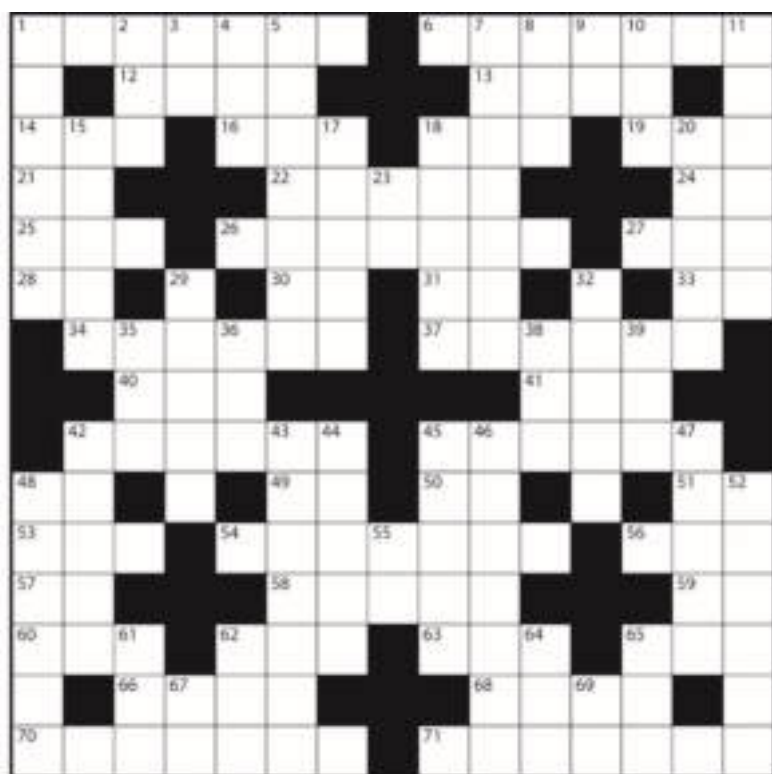
Naam :

Tel.nr. :

Dit strookje z.s.m. inleveren in de KBO-brievenbus in de Trapkes!

Puzzelaars opgelet:

Probeer onderstaande puzzel op te lossen en stop de oplossing met uw naam en telnr. in de KBO-brievenbus in de Trapkes. Onder de goede oplossingen wordt een prijs verloot!



©www.puzzelpro.nl

26	7	45	70	32	65	1	58	18	38	71	35	52	63	54
----	---	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Horizontaal: 1 kampioen 6
fameus 12 gehoorzaal 13
boomvrucht 14 loofboom 16
bergweide 18 achterkant v.d.
hals 19 droog (van wijn) 21
langspeelplaat 22 tweewielig
voertuig 24 mobiele eenheid
25 aanwijzend vnw. 26
uurwerk 27 vreemde munt 28
extra large 30 loofboom 31
Romanum Imperium 33
luitenant 34 rang 37 sinds 40
ik 41 grote papegaai 42 middel
45 gelijkspel 48 stoomschip 49
en dergelijke 50 en volgende
51 ter inzage 53 jockeypet 54
schuifbout 56 aanhanger 57
hectare 58 iedereen 59
gouden tientje 60 vlaktemaat
62 glorie 63 grappenmaker 65
afslagplaats bij golf 66 naar
mens 68 motorrijtuig 70
dagdromer 71 irriteren.

Verticaal: 1 overvloed 2 drinkbakje 3 vandaag 4 op de wijze van 5 liefdegift 7 werklust 8
vrouwenkleding 9 onderofficier 10 gravure 11 leerkracht 15 hechtlat 17 seinafabet 18
Europese taal 20 muggenlarve 23 buislamp 29 toverkunst 32 rij 35 bijbelse vrouw 36
zangnoot 38 waterkering 39 ondersoort 42 Russische vorst 43 leerkracht 44 man van adel
45 motief 46 linie 47 verdieping 48 werktuig 52 inwonend 55 namelijk 61 getal 62 tijdperk
64 deel v.e. boek 65 insect 67 motorraces 69 overdreven.

KBO wil de animo peilen voor een nieuwe activiteit, namelijk **STOELYOGA**.

Wat is Stoelyoga?

Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga. Je hoeft je er niet speciaal voor om te kleden en mag zelfs je schoenen aanhouden als je dit prettig vindt. Een Stoelyogales bestaat uit het uitvoeren van milde yogahoudingen op een stoel. Stoelyoga is een rustige bewegingsvorm en daardoor voor iedereen haalbaar ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Ontdek de weldaad van yoga. We hebben de vijf voordelen van yoga voor ouderen op een rijtje gezet.

1. Yoga verbetert je balans en stabiliteit

Een lelijke val op latere leeftijd kan grote gevolgen hebben. Zo breken veel ouderen hun heup. Daarom is het voor ouderen belangrijk om een goede balans te behouden. Veel yogahoudingen richten zich hierop en versterken tegelijkertijd de spieren die bijdragen aan meer stabiliteit. Yoga helpt ouderen niet alleen bij het voorkomen van vallen, zo helpt het hun ook bij het opstaan en herstellen van een mogelijke val.

2. Yoga maakt je flexibeler

De flexibiliteit van het lichaam neemt af naarmate je ouder wordt. Dit kan leiden tot fysieke beperkingen, klachten, en ongelukken. Het rekken en strekken tijdens yoga maakt je flexibeler en vergroot je bewegingsbereik. Hierdoor sta je (letterlijk) steviger in je schoenen en voel je je zelfverzekerder in het dagelijks leven.

3. Yoga maakt de botten en spieren sterker

Lichaamsbeweging is essentieel voor het behoud van sterke botten en spieren. Bij yoga heb je echter geen gewichten nodig om sterk te blijven of te worden. Hierdoor is yoga uitermate geschikt voor ouderen met osteoporose (zwakke botten) en voor ouderen die osteoporose willen voorkomen.

4. Yoga houdt je hersenen scherp

Het lichaam en de geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Tijdens yoga let je op je ademhaling en luister je naar je lichaam. Hierdoor voel je dat je in contact staat met jezelf, je omgeving, en de wereld om je heen. Dit meditatieve proces heeft positieve effecten op het brein. Hierdoor kun je helder nadenken en verminder je eventuele zorgen. De voordelen hiervan zijn vooral bij ouderen met dementie aanzienlijk.

5. Yoga maakt je gelukkiger

Yoga draagt op verschillende manieren bij aan een gelukkiger leven. Het bewegen helpt bij het loslaten van negatieve emoties en bewust ademen. Zo kalmeert het lichaam en mediteren doorbreekt angstige gedachten patronen. Daarnaast is het bijwonen van yogalessen tevens een wekelijks of dagelijks uitstapje. Dat levert ongetwijfeld leuke sociale contacten op!

Dus, lijkt het u wat geef u dan op! Als er genoeg belangstelling is gaan we dit voor u organiseren.

Ja, ik (wij) heb(ben) belangstelling in stoelyoga:

Naam:

Telefoonnummer:

Graag in de brievenbus van de KBO