



Vereniging 55+ Helvoirt



't hofblad

jaargang 28

december 2022

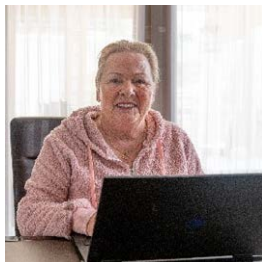
VOORWOORD

Sinterklaas 1960: lekker knus met zijn allen in d'n herd rond de kolenkachel: een spelletje ganzenbord, monopoly, rikken, mens-erger-je-niet, jokeren, kwartetten of gewoon samen buurten. Moeder had zelf speculaas gebakken of borstplaat en dan maar zingend, met een tas warme choco wachten of SjakSjoer of Trappedoelie, met of zonder schimmel, misschien een haffeltje pepernoten, schuimpjes of chocolade beestjes wilde komen strooien. Mocht dat niet gebeuren, dan was er zéker iemand stout geweest. En dan mocht je nog van geluk spreken dat Pieterman het huis oversloeg, want anders dreigde de roe of nog erger.....de zak, destijds een donker vervoermiddel naar Spanje.

Sinterklaas 2022: geen SjakSjoer of Trappedoelie, maar een hoofd-, strooi- of rommelpiet met roetvegen, met of zonder o-zo-snel. In plaats van de kolenkachel de verwarming, op 20, en de air-up heeft het gewonnen van de warme chocomel. Niet teveel zoetigheid, want daar worden ze te druk van, maar een mandarijntje in de schoen blijkt ook lekker. De roe is taboe en in de zak passen geen kinderen meer, die zijn in juli al naar Spanje gevlogen. Maar toch... als ik al die kindersnoeten nu zie, dan klopt hun hartje nog steeds vol verwachting, wie de koek krijgt, en wie het mandarijntje? Precies zoals in 1960. Beter? Slechter? Nee, anders.

Op naar een ander 2023. Vol Verwachting klopt mijn hart. Fijne feestdagen!!!
Huub Poels Voorzitter

Ria de Vries: 25 jaar hofblad



Nu Ria, na 25 jaar het maken van 't hofblad aan anderen wil overlaten, is een gesprek met Ria op zijn plaats. Wat was haar drijfveer om dit omvangrijke werk zo lang te doen. Niet alleen omvangrijk maar ook iets dat een behoorlijke impact heeft op je privéleven. Want elke maand moeten alle bijdragen vóór de 24^{ste} van de maand bij Ria zijn want de daaropvolgende zondag moet het werk naar de drukker, zodat het de daaropvolgende donderdag kan worden rondgebracht door de vrijwilligers. Dus vakanties, uitstapjes, afspraken stonden in de laatste week van elke maand, 25 jaar lang, in huize de Vries in het teken van 't hofblad! Dus hoe komt het dat Ria dit zo lang heeft kunnen volhouden?

Ad Willems verzocht Ria zo'n 25 jaar geleden of zij het samenstellen van 't hofblad van hem wilde overnemen. Hij wist dat Ria handig met de computer was: zij verzorgde toen al de Kabelkrant voor de HOS. Daar kwam langzamerhand ook de inhoudelijke kant bij. Ria heeft o.a. de rubrieken opgezet.

Het maken zelf vond Ria erg leuk, het was haar eer te na wanneer het er niet netjes uitzag, dus geen taalfouten etc. en wanneer er dan weer een perfect exemplaar het resultaat was, dan voelde Ria zeker een bepaalde trots. Jan van Bohemen heeft heel lang tegengelezen, en daarna heeft Edward dat gedaan. Beiden waren zeer secuur wat Ria heel prettig vond.

Een negatief puntje? Zeker! Wanneer een stukje ter plaatsing was aangeboden en op de een of andere manier lukt het haar maar niet dit juiste lay-out te krijgen.

Samenvattend: Ria heeft 25 jaren lang voor het verschijnen van een perfect verzorgd verenigingsblad gezorgd. Zij verzamelde alle vaste rubrieken, losse en vast bijdragen en aankondigingen op haar computer, zorgde voor leuke illustraties en zette zo gedurende 25 jaren, 12 keer per jaar ons verenigingsblad in elkaar. En in al die jaren is het misschien 2 of 3 maal gebeurd dat iemand anders die taak moest overnemen. Een bijdrage aan onze vereniging waar je je petje voor kunt afnemen.

Wat gaat Ria doen met de tijd die ze nu overheeft?

Kinderen, o.a. een dochter die een eigen bedrijf opstart en waar een promotiefilm voor gemaakt moet worden; kleinkinderen waar tijd en aandacht aan besteed wordt. En dan heeft Ria de website van Alzheimer Nederland, afdeling 's-Hertogenbosch -Bommelerwaard onder haar hoede. Zij maakt ook deel uit van een werkgroep die voor meer input in de website wil zorgen, wat voor haar ook weer meer werk betekent. Daarnaast blijft ze haar rubrieken in 't hofblad verzorgen.

Een gezellig gesprek komt ten einde:

Nogmaals heel, heel veel dank, Ria, voor je jarenlange inzet.



OVERZICHT VAN DE WEKELIJKSE ACTIVITEITEN:

Maandag:

| | |
|-------------------|------------------------------|
| Ojee.. Cabaret | 09.00u.–11.00u. Van Goghzaal |
| Line-dance | 11.00u.–12.00u. Van Goghzaal |
| Biljartcompetitie | 13.00u.–17.00u. Huiskamer |

Dinsdag:

| | |
|-----------------------------|---------------------------|
| Hobbyen & Glas-in-lood | 09.00u.–11.30u. Huiskamer |
| Vrij kaarten & Biljarten | 13.00u.–17.00u. Huiskamer |

Woensdag:

| | |
|----------------|-------------------------|
| Bewegen Moet 1 | 09.00u.–09.45u. Gymzaal |
| Bewegen Moet 2 | 09.45u.–10.30u. Gymzaal |
| Gymnastiek | 10.45u.–11.30u. Gymzaal |

Donderdag:

| | |
|---|---------------------------|
| Naaiklusjes & Breien | 09.00u.–12.00u. Huiskamer |
| Wandelen (vier kernen) (zie maandelijkse activiteiten) | 10.00u. |
| Vrij kaarten & Biljarten | 13.00u.–17.00u. Huiskamer |
| Driebanden | 19.00u.–21.00u. Huiskamer |

Vrijdag:

| | |
|----------------|---------------------------|
| Vrij biljarten | 09.00u.–12.00u. Huiskamer |
| Vrij bridgen | 13.30u. Van Goghzaal |

KLASSIEK met....

Op dinsdag 20 december, vijf dagen vóór Kerstmis, kunt u luisteren naar prachtige kerstliederen uit verschillende landen, waaronder één van eigen bodem, en naar aangrijpende en vrolijke gedichten en teksten over het Kerstgebeuren.

Na afloop praten we na bij Marieke in 'Het Klooster'.

U bent welkom om 14.00 uur in de Van Goghkamer van ons HelvoirThuis.

....Kees



FIETSEN met Jan en Thea.

De laatste fietstocht met 12 enthousiaste fietsers, ging dit jaar richting Tilburg.

Met prachtig zonnig herfstweer fietsten we naar Peerke Donders.

Er was volop te kletsen en te bekijken en iedereen vond het jammer dat deze fietstochten tot na de winter voorbij zijn.

Vanaf april / mei gaan Jan en Thea weer nieuwe interessante fietstochten uit zetten. U leest hierover meer in ons Hofblad.

Jan Tielemans en Thea van Lith.

'STRAKS' door Annie M.G. Schmidt

De kerstverhalen die u straks zult lezen
met sierletters en die ijle sfeer,
Die worden nu, in deze week, geschreven,
zo tegen half november ongeveer.



De schrijvers zijn op dit moment aan het scheppen
terwijl de radio berichten geeft.

Hun buurvrouw komt om hen wat op te peppen,
vertellen wat ze al gehamsterd heeft.

Zo zitten schrijvers nu, in alle talen
te werken aan hun thema, overal,
De wereld kan niet zonder kerstverhalen
en daarom: persen maar, het moet en zal.

De strekking der verhalen is dezelfde
-Van heb uw vijand lief- als ieder jaar
En er is veel haast bij, want de elfde
of uiterlijk de twaalfde moet het klaar.

De eerlijken vermijden 't grote punt
en memmen over 'kindertjes' en 'blij'
of geven wat verzoening, sterk verdund
of halen er neutraal de kerstman bij.

De niet zo eerlijke denkt: Alsjeblief!
ik gooi er nog wat liefde tegenaan.
En nóg een keer van heb uw vijand lief,
Al peinst geen mens daar één seconde aan

Maar hoe dan ook, u kunt erop vertrouwen :
Het komt. Met engeltjes en al de rest
Een dezer dagen. En het is weer best



Bloemschikken KERSTWORKSHOP

Door: Marij van Dijck

Tijdens deze workshop ga je een punt opdraaien met heerlijk geurend, vers kerstgroen in een pot gevuld met steekschuim. Je draait het groen samen tot een punt/kegel. Daarna ga je deze versieren met allerlei

kerstmateriaal zoals witte asparagus, gips, lint, parels, (glitter) blaadjes, een vleugje sneeuw en strooiglitters maken jouw punt extra feestelijk! Bij deze workshops zijn bloemen en ondergrond inbegrepen. Neem wel een allesknipper of mesje mee.



Dag en tijd: dinsdag 13.30 – 15.30

Datum: 20 december 2022

Locatie: HelvoirThuis, Kloosterstraat 30, Helvoirt

€ 23,00

Inschrijven via www.abzvught.nl onder de kop Cursussen/Creatieve cursussen of via Inschrijfformulier (verkrijgbaar bij de Petruskerk in Vught en lokaal 30 van het Helvoirthuis



KERSTBOOMACTIE DR. LANDMANSCHOOL – ENERGIETOESLAG

Al enige jaren stond er een kerstboom in de hal van de Dr. Landmanschool met de vraag aan de leerlingen en ouders om cadeautjes onder de boom te leggen voor andere kinderen die ook graag cadeautjes krijgen. Deze cadeautjes werden door “Wij Omarmen” opgehaald om deze uit te kunnen delen aan kinderen in Helvoirt, Cromvoirt en Vught, daar waar dit nodig is. De boom komt dit jaar in de hal van het HelvoirThuis te staan zodat iedereen die wil er een cadeautje neer kan leggen. Ook vragen we dit jaar cadeautjes voor onze (alleenstaande) ouderen, deze kun je ook onder de boom leggen.

De cadeautje moeten ingepakt zijn met een sticker erop voor wie deze bestemd zijn, dus bv. Jongen 7 jaar, meisje 10 jaar, puzzel stukjes of iets voor heer/mevrouw.

Daarnaast hebben jullie in het Klaverblad kunnen lezen dat je de (gedeeltelijke) energietoeslag kunt doneren. Dit is dan bestemd voor die mensen die leven van het minimum.

Bankrekeningnr. NL14INGB0675921570 t.n.v. Stichting Wij Omarmen

Mochten jullie nog suggesties of vragen hebben mag je ons bellen of mailen:

Gerrie van de Ven, 06 19038860
gerrievugts2018@outlook.com

Femke van de Ven, 06 23231307
femkevandeven23@gmail.com

ONZE TAAL

'Het kamertje wordt aangeprijsd als 'een aantrekkelijke studio' ...' (Brabants Dagblad van dinsdag 25 oktober.)

Als je bedenkt dat het artikel gaat over studentenkamers die als studio worden verkocht voor honderdduizend euro of meer, mag je je afvragen waarom ze dan nog 'aangeprijsd' moeten worden. Zijn ze nog niet prijzig genoeg? 'Afgeprijsd' lijkt me hier billijker.

Toen ik bovenstaande zin uit het BD aanhaalde voor mijn stukje in 't Hofblad, kwam er meteen een rode streep onder 'aangeprijsd'. En terecht. Hier moet staan 'aangeprezen'.

Maar, denk ik dan, die rode streep moet er bij Emma en Richard, de schrijvers van het artikel, toch ook gestaan hebben. Of hebben ze de spellingcontrole uitgeschakeld? Maar ze waren toch met z'n tweeën? Dan corrigeert de één de ander, zou je denken. Ik controleer mijn eigen stukjes tot vervelens toe en toch haalt mijn onvolprezen vriendin er soms nog een tikfout uit.

Of hebben ze misschien gedacht: Het gaat over geld, dus moet het 'geprijsd' zijn?

We zullen het maar wijten aan de tijdsdruk waaronder journalisten hun werk moeten doen. Altijd weer die deadline, die als een zwaard van Damocles boven je hoofd hangt. Ik heb



mezelf al vaak gelukkig geprezen dat ik een hele maand de tijd heb voor één stukje.

'Afprijzen' (zwak) en 'aanprijzen' (sterk) bestaan allebei, maar zijn niet elkaars tegenovergestelde, zoals bijvoorbeeld 'aan- en afmelden' of 'aan- en afsluiten' dat zijn.

'Afschieten' en 'aanschieten' bestaan ook allebei en de term 'aangeschoten wild' is bekend. Maar ik kan niet zeggen: 'Toen de jager het wild had afgeschoten, kreeg hij spijt en probeerde hij het weer 'aan te schieten'.

Hebt u trouwens enig idee hoeveel bladzijden er in van 'Dale's Groot Woordenboek der Nederlandse Taal' gewijd zijn aan woorden die met 'aan' of 'af' beginnen? Ik wilde dat, na een hele nacht wakker liggen, ook weleens weten. Meer dan honderd!

Vaak bestaan beide varianten en zijn ze elkaars tegenovergestelde (aan- en afsluiten).

Vaak ook bestaan beide varianten maar zijn ze niet letterlijk tegenovergesteld aan elkaar (Je kunt wel zes kilo afvallen maar niet aanvallen).

Maar tegenover aankoeken staat geen afkoeken en tegenover afkalven geen aankalven. Soms bestaat het tegenovergestelde gewoon niet.

En dat is best jammer, want onlangs heeft iemand me wat geld afgetrosgeld en dat kan me nooit meer aangetrosgeld worden.

Cornelis van Delft.

Gaat u 20 januari 2023 mee naar de Seniorenbeurs in Veldhoven?

De belangenvereniging Senioren Vught en Vereniging 55+ nodigen u uit voor een busreis naar de Seniorenbeurs in Veldhoven op vrijdag 20 januari.

Programma:

Vertrek: Vught 11.00 uur

Aanvang terugreis in Veldhoven om 17.00 uur.

De opstapplaats is Station Vught in de Stationsstraat. Er is een parkeerplaats naast het station waar je gratis kunt parkeren.

Mensen die gebruik maken van een rollator kunnen mee. Helaas voor mensen die gebruik moeten maken van een rolstoel is dat niet mogelijk.

Er zijn diverse stands voor informatie over ouderenbelangen.

Activiteiten en workshops over: wonen en leven, reizen, mode & beauty, hobby en creativiteit.

Kortom voor ieder wat wils.

Verder zijn er meerdere modeshows, optredens van diverse bands, artiesten, orkesten en koren.

Indien gewenst kunt u genieten van een hapje en/of drankje.

De dag zal te kort zijn om het allemaal te beleven.

De kosten bedragen € 17.50 p.p. voor busreis en entree.

De entreebewijzen worden afgegeven op het moment dat u in de bus stapt.

Voor de lunch: deze kunt u zelf meenemen of daar een lekkere lunch gebruiken.

Opgeven vóór 01 januari 2023 bij Lucie van de Pas,
tel.: 06 250 115 65 of per email:
lucieton5344@gmail.com met opgave van:
Achternaam – voornaam - telefoonnummer. Gelieve
daarna direct voor betaling van € 17,50 zorg te dragen
op bankrekeningnummer **NL44 RABO 01211 94 167**
t.n.v. Vereniging 55+, met vermelding: reis 20
januari en uw naam en telefoonnummer.
Pas na opgave bij Lucie én betaling is uw reservering
definitief.

Vereniging 55+ Helvoirt, Lucie van de Pas

HERINNERING

Babbeltrucs...trap er niet in!!!

Op **woensdag 7 december** is om **19.30 uur** in het
HelvoirThuis een informatieve avond over Veilig
Bankieren, Financiële Veiligheid en babbeltrucs onder
het motto:

Babbeltrucs, trap er niet in!!!

In **'t hofblad** van november zijn wij uitgebreid ingegaan
op de inhoud van deze avond.
Het programma zal tot **21.30 uur** duren en iedereen is
van harte welkom.

Wij hopen op een grote opkomst.

Activiteiten Commissie

SALIE *SALVIA officinalis* L

In de tijd van farao Ramses II werd het als een godenkruid beschouwd, in de tijd van de Kelten het kruid der onsterfelijken, in de 11^{de} eeuw het kruid van de levenskracht en in de 17^{de} eeuw gaven de Chinezen er in ruil drie keer de hoeveelheid thee voor. Salie heeft dan ook van Linnaeus de naam *Salvia* gekregen. Het is afgeleid van het Latijnse werkwoord *salvare*, wat redden of genezen betekent. Salie wordt inmiddels over de gehele wereld voor veel verschillende doeleinden gebruikt.



Er zijn honderden varianten bekend, waarvan de meeste dienen als fraaie tuinplant maar die zijn niet van belang in de kruidengeneeskunde. De oorspronkelijke soort stamt uit het gebied rondom de Middellandse Zee en komt daar nog in het wild voor, veelal op rotsachtige grond.

Het is een sterk vertakt dwergstruikje tot zo'n 60 cm. hoog, met vierkante stengels die onder houtachtig zijn. De bladeren zijn grijsgroen, gesteeld, lancetvormig, met een fijne kartelrand, een duidelijke nervenstructuur en een bovenkant die aan een tong doet denken. Van juni tot september bloeien de blauwpaarse lipbloemen in schijnkransen die puntig toelopen in schijnaren. De plant heeft een sterke, aromatische geur. Met die geur schijnt salie diverse insecten en zelfs muizen te kunnen verdrijven. Aangenamer is het gebruik van bij voorkeur het verse kruid bij de bereiding van vlees- en visgerechten, soepen, sauzen etc. Het stimuleert en ondersteunt het hele spijsverteringssysteem. Ook cosmetisch is salie een zeer bruikbaar middel vanwege

de desinfecterende, ontstekingsremmende en samentrekkende werking. Een stoombadje of kompres kan een weldaad zijn bij het reinigen van een vette huid of bij grove poriën.

In de kruidengeneeskunde gebruikt men het salieblad ook om olie of tinctuur te bereiden, maar het huis-tuinen-keuken-gebruik beperkt zich hoofdzakelijk tot een theeaftreksel. Het drinken van een paar kopjes gedurende enkele weken kunnen heilzaam zijn bij allerlei mond-, neus- en keelaandoeningen, nervositeit, winderigheid, vetzucht, diarree en overtollige transpiratie. Vrouwen die in de overgang veel last hebben van opvliegers en nachtzweeten kunnen er baat bij hebben. Zwangere en zogende vrouwen kunnen salie daarentegen beter niet gebruiken, tenzij ze met de borstvoeding willen stoppen. Het kruid heeft een op oestrogeen lijkende werking en kan de doorbloeding van de onderbuik sterk stimuleren. Daardoor kan het onregelmatigheden in de menstruatie reguleren.

Gorgelen met salie of eenvoudig kauwen op een blaadje kan de werking van de veelzijdigheid aan inhoudsstoffen activeren. Etherische oliën (o.a. kamfer en thujon), bitterstoffen, looistoffen, saponinen, glycosiden, organische zuren en harsen zijn in diverse varianten aanwezig. Door de stimulerende werking op de trilharen in de luchtwegen, wordt de afvoer van slijm en afvalstoffen bevorderd. Door het activeren van de speekselklieren wordt de slijmhuide weer opgebouwd, het tandvlees wordt versterkt, bacteriën worden bestreden en griep en verkoudheid geweerd. Vooral deze heilzame eigenschappen kunnen dit jaargetijde wellicht velen van pas komen en zo kan salie haar befaamde levenskracht bieden.

Dit keer dan toch echt de 40e winterwandeling TE VOET TE VELD



Doel: WensAmbulance Brabant

Het was in december 2020 de bedoeling om door middel van de 40e winterwandeling Te Voet Te Veld de Helvoirtse en Vughtse dorpsbewoners te laten ervaren in wat voor mooie omgeving ze wonen. Want vanaf januari 2021 zou Helvoirt onderdeel worden van de gemeente Vught. Een mooie manier om sportief te integreren. Helaas, corona gooide roet in het eten en zelfs in 2021 was het om dezelfde reden niet mogelijk. Maar nu ziet het er naar uit dat de jubileumeditie wel kan plaatsvinden. Datum, doel en routes zijn bekend. En om aan het feestje een extra accent te geven is dit jaar de 5 kilometeroute, ook wel gezinsroute genoemd, een speciale route door het dorp. Met een leuke puzzelopdracht.

De routes 9 en 12 km. gaan door het prachtige buitengebied via Landgoederen Sparrendaal, Jagershagen, diverse unieke Marggraff-bossen zoals Kapellebos en Elzenburg en het Helvoirts Broek. De pauzeplaats is bij Scouting JEEP Vught Zuid aan de Bergenshuizenseweg 2. Alle routes zijn bewegwijzerd en iedereen ontvangt een routebeschrijving.

Op maandag 26 december (2e kerstdag) is het mogelijk om tussen 12.00 en 13.30 uur te starten vanuit Muziekzaal De Notenkraker, (Oude School), Kastanjelaan 12, Helvoirt. Routes: 5, 9 en 12 km. Startgeld: t/m 17 jaar € 2,50., volwassenen € 5,-. In de Notenkraker wordt snert, chocolademelk, Glühwein,

koffie, thee verkocht. Alle netto-opbrengst gaat altijd naar een goed doel.

Doel

Dit jaar is gekozen voor stichting WensAmbulance Brabant die dit jaar 10 jaar bestaat en al heel veel mensen heeft kunnen blij maken met een laatste wens in hun bijna afgelopen leven. De slogan van WensAmbulance Brabant is dan ook: Ieder mens heeft een laatste wens. Nog een laatste keer het ouderlijk huis zien, naar familie toe of een dagje naar het strand. Het lijken wensen die heel eenvoudig te vervullen zijn, maar voor mensen die niet lang meer te leven hebben, is dat echt niet vanzelfsprekend. WensAmbulance Brabant brengt terminaal zieke mensen nog een keer naar hun favoriete plek. Ze worden die dag begeleid door professionele vrijwilligers. De ambulances zijn uitgerust met comfortabele/lucht geveerde brancards en overige hulpmiddelen die nodig zijn voor een wens rit. Ook kan een familielid met u in de ambulance mee. Het vervoer met de ambulance is kosteloos. Kent u iemand die ernstig ziek is of hebt u zelf nog een laatste wens? WensAmbulance Brabant regelt het graag voor u.

Kijk voor meer informatie op

<http://www.wensambulancebrabant.nl/>.

Meer informatie over Te Voet Te Veld is te verkrijgen via 06-10826054 en 06-10691311



Bezoek aan het Provinciehuis in 's-Hertogenbosch.

Met 20 personen zijn we te gast op het Provinciehuis. Na koffie (aangeboden door de provincie!) en een Bossche bol (aangeboden door de Vereniging 55+) krijgen we een inleiding over het ontstaan van het Provinciehuis en daarna een uitgebreide rondleiding door het gebouw.

In de hoofdstad van elke provincie staat een Provinciehuis waar de Provinciale Staten zetelen en waar de Commissaris van de Koning zetelt, in het geval van Noord Brabant mevrouw Ina Adema.

De Provinciale Staten zijn de gekozen volksvertegenwoordigers van een provincie. Daarnaast biedt het werk aan plm. 1000 ambtenaren en ondersteunend personeel.

Een grote bronzen deur (weegt 4000 kilo) biedt toegang tot de vergaderzaal. Het verhaal gaat dat de deur betaald is door de inwoners van Noord Brabant, een dubbeltje per persoon!!

In de zaal bevinden zich, behalve de zetels voor de Provinciale Statenleden, de portretten van de Oranjehuisleden die het land bestuurd hebben, van Willem van Oranje, Frederik Hendrik en Maurits tot de stadhouders en Koning Willem 1,2 en 3. En ook bronzen beelden van Wilhelmina en Beatrix en een schilderij van Juliana plus een glassculptuur van Willem Alexander.

Zeer indrukwekkend zijn de vele tapijten en allerlei kunstzinnige weefsels aan de muren, de Glaskunst en schilderkunst. Vooral de wandbekleding in de "Bois le Duc Zaal" wordt aandachtig bekeken.

Verbazing wekt de kelder, nog ingericht in de jaren van de Koude Oorlog (1950-1970) met de B.B.

(bescherming bevolking) en met ouderwetse apparatuur tegen het eventueel vallen van "de bom". Maar het mooiste is toch wel de 23^e verdieping waar we uitzicht hebben op de omgeving van Den Bosch. Het is helder weer dus we kunnen kijken tot ver in de provincie!

Een leerrijke en ook gezellige middag. Dank aan de activiteitencommissie voor de organisatie!



KAARTEN in Helvoithuis

In oktober hebben we een oproep geplaatst in 't Hofblad om het kaarten eventueel te organiseren op woensdagmiddag.

Helaas zijn hier maar een zestal reacties op gekomen.

Dat is te weinig om het kaarten te organiseren.

Jammer voor degene die wel graag wilden kaarten.

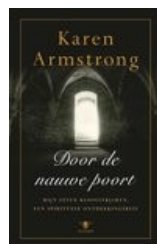
Er is echter een alternatief.

Op dinsdag- en donderdagmiddag is het vrij kaarten in het HelvoirThuis van 13.00 tot 17.00 uur.

Dus schroom niet, ga erheen en wellicht kunt u dan toch een kaartje leggen.

Vereniging 55+
Lucie van de Pas

BOEKBESPREKING 'Door de nauwe poort' van Karen Armstrong



Over haar persoonlijke ervaringen in het klooster schreef Karen Armstrong 'Door de nauwe poort'. Genuanceerd vertelt ze over teleurstellingen én vervoeringen die ze er beleefde. Het is geen omzien in wrok, maar een onthutsend eerlijke poging met haar verleden in het reine te komen.

De schrijfster Karen Armstrong

Karen Armstrong (Wildmoor, Worcestershire, 14 november 1944) is een Brits auteur en expert op het terrein van de religie en aanverwante zaken. Haar specialiteiten zijn het christendom, het jodendom en de islam. Haar boeken worden gekenmerkt door een vrijzinnige kijk op het verschijnsel godsdienst.

Van 1962 tot 1969 was zij non in de Engelse orde De gemeenschap van het Heilig Kind Jezus. Al tijdens deze periode ging zij Engelse letterkunde studeren aan de Universiteit van Oxford. Na het verlaten van het klooster rondde zij haar studie af en sindsdien is zij een productief schrijfster op het terrein van de drie monotheïstische religies: christendom, jodendom en islam .

Haar boek 'Door de nauwe poort' beschrijft de in haar ogen beperkte leefwereld van de kloosterlingen. Het bezorgde jaar een slechte naam bij vele katholieken.

Armstrong behoort tot de spraakmakende auteurs over vraagstukken van religie en geloof. Ze bouwt voort op gangbare wetenschappelijke inzichten.

Karen Armstrong lijdt aan epilepsie. Ze betwijfelt de echtheid van de openbaringen en visioenen van religieuze figuren en ziet een neurologische oorzaak als waarschijnlijker.

Onderscheidingen:

In 1999 verleende het Islamitische Centrum van Zuid-Californië haar een eervolle onderscheiding voor haar werk over de betekenis van religie en geloof voor het leven en de samenleving.

In 2008 ontving zij de Four Freedoms Award voor Godsdienstvrijheid.

In 2017 ontving zij een eredoctoraat aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Boeken geschreven door Karen Armstrong

- Een geschiedenis van God (1995)
- De strijd om God (2000)
- Islam (2001)
- De kwestie God (2009)
- Compassie kwam (2008)

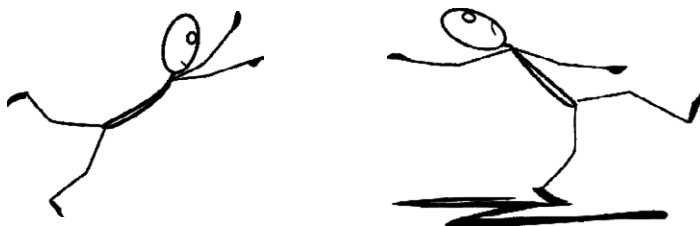


VALPREVENTIE kan veel ongelukken voorkomen.

Elk jaar zijn er meer mensen die als gevolg van een val op de Spoedeisende Hulp terechtkomen. De gevolgen van zo'n val kunnen ernstig zijn. En hoewel niet alles is te voorkomen, zijn er zeker wel zaken waar u zelf invloed op heeft.

De twee kanten van valpreventie

Natuurlijk kunt u niet alles voorkomen en iedereen weet dat een ongeluk in een klein hoekje zit. Toch zijn er wel degelijk zaken waarmee u zelf aan de slag kunt. Enerzijds gaat het dan om aanpassingen in uw huis. En dat betekent echt niet dat u meteen uw complete huis moet aanpakken – het zijn juist de relatief simpele verbeteringen die het verschil kunnen maken. Daarnaast is het van belang dat u zélf in beweging blijft. Met een goede conditie en wekelijks spier- en balansoefeningen verkleint u het risico op zwaar letsel.



Valpreventie: uw woning

Wandel eens op uw gemak door alle kamers. Liggen er snoeren los, hoe zit het met drempels, staat er ergens een kastje in de weg, ligt er een kleed in de woonkamer, of misschien een klein kleedje naast uw bed? Lopen er goede leuningens langs uw trap? En hoe zit het met

verlichting? Verlichting met bewegingssensor is ideaal – zeker op de overloop en in de badkamer en het toilet. Over de badkamer gesproken: wist u dat daar de meeste valongelukken plaatsvinden? Misschien doucht u zelf ook nog in bad of heeft u een douchecabine met een hoge rand. Even uitglijden tijdens het in- of uitstappen kan dan grote gevolgen hebben. Een douchecabine of een bad is gelukkig tamelijk eenvoudig te vervangen door een douche zónder instap, en dat maakt de badkamer al veel veiliger. Daarnaast kunt u kiezen voor anti-sliptegels – qua veiligheid vele malen veiliger dan het losse badkamermatje.

Tips om vallen te voorkomen

Laat bij de apotheek uw medicijnen controleren. Sommige (combinaties van) medicijnen veroorzaken bijvoorbeeld duizelingen of maken u slaperig. Zulke bijwerkingen vergroten de kans op vallen.

Zorg dat u goede schoenen draagt. En draagt u in huis liever pantoffels, zorg er dan ook voor dat dat pantoffels zijn die voldoende ondersteuning en grip geven.

Eet voldoende en eet gezond. Daarmee blijft u namelijk fit en krijgen uw spieren voldoende bouwstoffen om sterk te blijven. Let daarbij vooral ook op eiwitten en vitamine D.

Laat uw ogen jaarlijks controleren: uw ogen zijn namelijk essentieel voor uw evenwichtsgevoel.

Ingekorte versie uit Plus Magazine online.

Auteur: Mariska Tjoelker

**Wijzig telefoonnummer ANWB AutoMaatje
Vught. Per 1 januari 2023 073-3035860**

KLUSJEDIENST V55+ een succes.

Afgelopen 5 jaar hebben vele leden een beroep gedaan op een vrijwilliger van onze klusjesdienst voor een veelsoortigheid aan hulp bij het oplossen van kleine huishoudelijke problemen. Meestal met succes.

De Klusjesdienst van onze vereniging is vooral bestemd voor leden die zelf niet in staat zijn, een eenvoudig klusje in en rondom het huis uit te voeren en die om wat voor reden dan ook, geen beroep kunnen doen op familie en/of vrienden.



Aan de volgende voorbeelden van kleine klusjes moet je denken:

- Lekkende kraan verhelpen
- Ophangen van schilderij / plank e.d.
- Instellen van radio en televisie
- Vervangen van een lamp
- Bijvullen van de centrale verwarming
- Reparatie van schemerlampen e.d.
- Vervangen van filters van de afzuigkap
- Hulp bij kleine computerproblemen
- Leren omgaan met nieuwe (huishoudelijke) apparaten
- Kleine naai- en herstel klusjes

Echt kleine klusjes die iemand zelf niet (meer) kan maar te klein zijn om er een vakman voor te vragen!

Zijn er onkosten aan het klusje verbonden b.v. vanwege een onderdeel dat moet worden vervangen en gekocht,

dan dient de aanvrager die zelf te betalen. Is de klus te groot of te moeilijk dan wordt doorverwezen naar een bedrijf.

Hoe werkt het?

Als u een klusje hebt dat valt onder de beschrijving in dit artikel dan kunt u een aanvraag indienen bij de

contactpersoon Klusjesdienst:

Mevr. Arianne van Oerle-van der Vaart

tel: 06/27528268 en/of email: afamoeva@gmail.com

Zij beoordeelt of uw aanvraag past binnen de bedoelingen en mogelijkheden van de Klusjesdienst.

Zij zal dan een van de vrijwilligers van de Klusjesdienst vragen met u contact op te nemen.

De vrijwilliger zal vooraf vragen om welk klusje het gaat en een afspraak met u maken zodat u weet wie er komt en wanneer.

De werkgroep Klusjesdienst bestaat naast contactpersoon Arianne van Oerle-van der Vaart uit een aantal klussers. In totaal 7 heren en 2 dames.

Wij zijn blij dat we als vereniging deze dienst kunnen aanbieden aan onze leden. Door het verrichten van kleine klussen in en om het huis door een van de vrijwilligers van de "klusjesdienst" hopen we het leefklimaat van ouderen op een aanvaardbaar peil te houden. Tevens hopen wij hiermee te bereiken dat men langer zelfstandig kan blijven wonen.

Neem gerust contact op met de contactpersoon, ook als u twijfelt of het wel een klusje is voor onze Klusjesdienst.

HERINNERING Kerstviering 15 december.

Kerstviering op donderdag 15 december.

In de ochtend een programma in kerstsfeer, daarna een heerlijke lunch en in de middag een vrolijk optreden van onze cabaretgroep: "Ojee".

Vanaf 10.00 uur bent u welkom in het HelvoirThuis en we sluiten af rond half vier.

Daar er een limiet is aan het aantal deelnemers (max. 100 pers.) moet u zich vooraf opgeven.

Dat kan in het HelvoirThuis, waar twee dames van de activiteitencommissie uw naam zullen noteren. Tevens wordt u verzocht de eigen bijdrage van € 8,00 te voldoen. U kunt zich opgeven op:

Dinsdag 6 december en woensdag 7 december beide dagen van 10.00 tot 11.30 uur.

U kunt zich ook melden via onderstaand opgavestrookje met daarbij ingesloten de eigen bijdrage.

Dit kunt u in de brievenbus naast de boekenkast in het HelvoirThuis deponeren. Wilt u zich **voor 8 dec.** aanmelden.

Ik kom graag naar de Kerstviering:

Naam

Adres

Telefoonnummer

ik wil graag opgehaald worden.

eigen bijdrage ingesloten

Activiteiten Commissie

GEVULDE AVOCADO MET TONIJN EN KORIANDER

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 blik John West Tonijnmoot met een Vleugje Olijfolie (120g)
- 2 avocado's
- 1 sjalotje
- 3 el balsamico azijn
- 10 schilfers Parmezaanse kaas
- 4 kappertjes
- 1 bosje verse koriander
- 50 g pijnboompitjes
- olijfolie



Bereiden


Snijd het sjalotje fijn en meng deze met de balsamico azijn. Wentel de tonijn hier goed in om en laat voor minimaal 8 minuten marineren.

Halveer de avocado's, ontdoe deze van zijn pit en hak de koriander grof. Plaats de gemarineerde tonijn in het kuiltje van de avocado's.

Garneer met de Parmezaanse kaas, pijnboompitjes, koriander en kappertjes en besprenkel met olijfolie. Serveer direct.

TIP: Voeg stukjes roze grapefruit toe voor een zoeter eindresultaat!

Wat is beter, de slaapstand of de pc uitzetten?

Wie zijn computer even niet gebruikt, kan hem op verschillende manieren tot rust laten komen.  Wat is beter: de slaapstand, sluimerstand of het apparaat uitzetten?

Slaapstand, sluimerstand of uitzetten

Het antwoord op die vraag is moeilijk eenduidig te geven. Het hangt af van uw computergedrag en uw wensen. U kunt op de meeste computers kiezen uit zeker drie opties:

1. De slaapstand

In de slaapstand worden alle taken van de computer gepauzeerd. De computer slaapt als het ware, tot hij weer wakker wordt gemaakt door bijvoorbeeld een druk op het toetsenbord of een muisklik. De computer is dan weer helemaal klaar voor gebruik. Er wordt in de slaapstand energie verbruikt, al is dat minder dan als de computer aan staat.

2. De sluimerstand

De sluimerstand is een energiebesparende stand die vooral wordt gebruikt op laptops. Bij deze stand worden de programma's en bestanden op de harde schijf opgeslagen en wordt de computer uitgeschakeld. Het is de zuinigste stand op helemaal uitzetten na. In Windows 10 en 11 wordt de sluimerstand niet automatisch getoond in het Startmenu. Deze stand is daar wel aan toe te voegen.

- Klik in de Taakbalk op het vergrootglas.
- Typ 'Configuratiescherm'.
- Klik in de lijst met resultaten op **Configuratiescherm**.
- Klik op het kopje **Hardware en geluiden**.

- Klik onder het kopje 'Energiebeheer' op **Het gedrag van de aan/uit-knoppen wijzigen**.
- Klik op **Instellingen wijzigen die momenteel niet beschikbaar zijn**.
- Onder in het venster staan nu opties die u kunt aanvinken. Ze komen dan in het Startmenu te staan als u op Aan/uit klikt. Vink bijvoorbeeld *Sluimerstand* aan.
- Klik op **Wijzigingen opslaan**.

De aangevinkte opties worden nu actief in het Startmenu.

3. Computer uitzetten

Tot slot kunt u de computer helemaal uitzetten. Hij gebruikt dan geen stroom. Een geheel uitgeschakelde computer moet eerst helemaal opstarten voordat u hem weer kunt gebruiken. Dat kost tijd. Het kan vervelend zijn om te moeten wachten tot u aan de slag kunt. Het is echter niet schadelijk om de pc uit en aan te zetten.

Advies: slapen, sluimeren of uit?

In het algemeen is het advies om de computer helemaal uit te schakelen als u er langere tijd geen gebruik van maakt. Gebruikt u hem gedurende de dag een aantal keer, zet hem dan tussendoor in de slaapstand of de sluimerstand. Gebruikt u de computer langer dan een dag niet, zet hem dan uit. Zet het apparaat ook af en toe uit om updates te installeren.



CABARETGROEP Ojee treedt op in HelvoirThuis

Het Helvoirts cabaretgezelschap Ojee geeft op 28 december in het HelvoirThuis haar eerste officiële optreden voor het publiek.

Ojee is opgericht door Frans van Lith en Huub Poels, dorpsgenoten die allebei een rijke ervaring hebben in verschillende vormen van kleinkunst, van tonproaten tot toneelregie en van muziek maken tot het geven van amusante optredens. Intussen bestaat de groep uit veertien enthousiaste senioren die wekelijks repeteert in het HelvoirThuis.

Na vele maandagochtend-repetities vindt de cabaretgroep het tijd worden zich te presenteren aan het publiek. Het wordt een ouderwetse cabaretavond, zo tussen de kerstdagen en de viering van oud- en nieuwjaar, in de sfeer van een cabaretcafé waarbij onder het genot van een drankje en een hapje genoten kan worden van seniorencabaret. Het programma heet: Ojee... we worden ouder.

Woensdag 28 december, HelvoirThuis / Aanvang 19.30 uur / Entree: 5 euro. Kaarten verkrijgbaar die avond aan de kassa en in de voorverkoop bij slijterij Mitra, Kerkstraat 30, Helvoirt (alleen contant betalen). De zaal en de bar van het HelvoirThuis zijn om 19.15 uur open. De bar is ook na het optreden geopend. De spelers van Ojee hopen u dan te ontmoeten.



OVERZICHT VAN ACTIVITEITEN

December 2022/ januari 2023

| | | | | |
|--------------|----|-------|------------------------|---------------|
| Dec 2022 | 1 | 10.00 | 4 kernen wandelen | Biezenmortel |
| | 7 | 14.00 | kienen | Helvoirthuis |
| | 7 | 19.30 | Babbeltrucs | Helvoirthuis |
| | 8 | 10.00 | 4 kernen wandelen | Esch |
| | 13 | 9.45 | vergadering act.cie | Helvoirthuis |
| | 15 | 10.00 | 4 kernen wandelen | Haaren |
| | 15 | 10.00 | Kerstviering | Helvoirthuis |
| | 16 | 19.30 | film: L.A.Confidential | Helvoirthuis |
| | 20 | 14.00 | klassieke muziek | Helvoirthuis |
| | 21 | 10.00 | inloop computeren | Helvoirthuis |
| | 21 | 14.00 | kienen | Helvoirthuis |
| | 22 | 10.00 | 4 kernen wandelen | Helvoirthuis |
| | 29 | 10.00 | 4 kernen wandelen | n.t.b. |
| | | | | |
| jan. 2023 | 4 | 14.00 | kienen | Helvoirthuis |
| | 5 | 10.00 | 4 kernen wandelen | Biezenmortel |
| | 10 | 9.45 | vergadering act.cie | Helvoirthuis |
| | 12 | 10.00 | 4 kernen wandelen | Esch |
| | 13 | 19.30 | film: ... | Helvoirthuis |
| | 17 | 14.00 | klassieke muziek | Helvoirthuis |
| | 18 | 10.00 | inloop computeren | Helvoirthuis |
| | 18 | 14.00 | kienen | Helvoirthuis |
| | 19 | 10.00 | 4 kernen wandelen | Haaren |
| | 19 | 12.00 | lunch | De Heeren |
| | 20 | | senioren expo | Station Vught |
| | 26 | 10.00 | 4 kernen wandelen | Helvoirthuis |
| | | | | |

VERENIGING 55+ HELVOIRT

Vereniging 55+ Helvoirt is als Ouderen Vereniging Helvoirt opgericht in december 1994, maar kent haar oorsprong als 'RK Bond Ouden van Dagen' in augustus 1957.

AANMELDEN ALS LID

U kunt zich aanmelden als lid van Vereniging 55+ Helvoirt bij de penningmeester. De contributie bedraagt € 25,- per jaar. U ontvangt dan maandelijks 't hofblad'. Via dit blad en de website (www.55plushelvoirt.nl en www.helvoirthuis.nl) wordt u zo goed mogelijk op de hoogte gehouden van alle zaken die binnen onze vereniging van belang zijn.

Voorzitter:

Huub Poels, Helvoirtsestraat 17A, 5268 BA, Helvoirt, ☎ **06 2469 6084**

Secretaris:

Louise Schulte-van Amelsvoort, Tilburgstraat 19, 5268 AP Helvoirt
☎ **64 5242**

Penningmeester:

Adrie van Hattum, Tilburgstraat 14, 5268 AP, Helvoirt, ☎ **06 17704901**

Bestuursleden:

Lucie van de Pas, Helvoirtsestraat 30A, 5268 BB, Helvoirt, ☎ **60 7921**

Gerda van Vianen, Helvoirtsestraat 30, 5268 BB, Helvoirt, ☎ **64 3885**

Leden van de activiteitencommissie:

Lucie van de Pas, Helvoirtsestraat 30A, 5268 BB, Helvoirt, ☎ **60 7921**

Mien Verbeek, Nieuwkuikseweg 17a, 5268 LH Helvoirt, ☎ **64 1660**

Crista Schuurmans, De Gijzel 30, 5268 CN Helvoirt, ☎ **06 40422589**

Gerrie van de Ven, Schilderstraatje 36, 5268 EN Helvoirt, ☎ **06 19038860**

Thea van Lith, Biestakkerstraat 16, 5268CL Helvoirt, ☎ **06 83553191**

IBAN Bankrekeningnummer NL44RABO0121194167

Kopij inleveren vóór de 24ste v.d. maand via:

info@55plushelvoirt.nl en bij: Huub Poels: e-mailadres:

huubpoels@hotmail.com

Verwerking en vormgeving José v. Dongen, Mieke v. Esch



Vereniging 55+ Helvoirt

Kloosterstraat 30
5268 AC Helvoirt
Telefoon: 0411- 202010