



Vereniging 55+ Helvoirt



't hofblad

jaargang 31

januari 2025

LAAT JE NIET GEK MAKEN

2025.....Geen jaar om naar uit te zien?????

Natuurlijk wel!!!!

We moeten ons niet gek laten maken. Waarschijnlijk vieren we weer gewoon onze verjaardag (de zoveelste), gaan we weer naar het HelvoirThuis voor een activiteit of festiviteit, worden er weer (achter)kleinkinderen geboren, ontstaan er weer nieuwe verliefde stelletjes, komen er nieuwe liedjes, gaan we gewoon weer naar het Eurovisie Songfestival, komt er weer zonneschijn en waarschijnlijk loopt "onze" (ja die is wel van ons) Sifan Hasan weer voor ons keihard door over vele parcoursen.



We moeten ons niet gek laten maken.

Niet door de TV-Journaals, die voortdurend louter triestheid over ons uitstrooien. Niet door de politici die vergeten lijken te zijn dat een goed voorbeeld ook goed doet volgen. Niet door klagers die het vroeger alles beter vonden.

Nee, we moeten ons niet gek laten maken. YOLO: You Only Live Once! Dat is het motto van generatie Z. Misschien moeten we als (baby)boomers de generatiegedachte van onze opvolgers wat meer omarmen. De jeugd heeft immers de toekomst. Die laten zich niet gek maken.

2025 al weer..... Goede voornemens????

Jazeker: Laat je niet gek maken en maak er een zo mooi mogelijk jaar van!!!

Huub Poels, voorzitter

EEN HEEL MOOI 2025 GEWENST

OVERZICHT VAN DE MAANDELIJKSE ACTIVITEITEN JANUARI/FEBRUARI 2025



Vereniging 55+ Helvoirt

jan	2	10.00	4 kernen wandelen	Biezenmorel
	3	19.30	Ojee	Helvoirthuis
	9	10.00	4 kernen wandelen	Esch
	10	9.30	fotobewerking	Helvoirthuis
	15	14.00	kienen	Helvoirthuis
	16	10.00	4 kernen wandelen	Haaren
	16	11.00	Senioren expo	Station Vught
	21	12.00	lunch Lots	Helvoirt
	21	19.30	lezing	Helvoirthuis
	23	10.00	4 kernen wandelen	Helvoirthuis
	23	13.30	excursie MATADOR	Matador
	30	10.00	4 kernen wandelen	n.t.b.
	31	19.30	film: "italian for beginners"	Helvoirthuis



febr

	5	14.00	kienen	Helvoirthuis
	6	10.00	4 kernen wandelen	Biezenmortel
	7	19.30	Ojee	Helvoirthuis



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)	10.00u. (zie maandelijkse activiteiten)	
Vrij kaarten & Biljarten	13.00u.-17.00u.	Huiskamer
Driebanden	19.00u.-21.00u.	Huiskamer

Vrijdag:

Vrij biljarten	09.00u.-12.00u.	Huiskamer
Vrij bridgen	13.00u.	Van Goghzaal



van
oud
naar
nieuw

Het begin
van nieuw
is verbonden
met het einde
van oud.

Het afscheid
van oud
biedt ruimte
voor de kansen
van nieuw.



KIENEN IN HET HELVOIRTHUIS OOK IN 2025

Wie kent het niet. Sommigen mensen moeten er niet aan denken anderen willen wel elke dag het spel spelen. Er is een periode geweest dat je ook elke dag ergens kon gaan kienen, vaak voor grote prijzen. Die tijd is voorbij, maar een gezellige middag het spelletje spelen kan nog altijd. Kienen is een leuk spel waar veel mensen tegelijk aan mee kunnen doen. De gezelligheid is een belangrijk onderdeel van het spel. Samen met anderen bent u een aantal uurtjes bijeen om het spel te spelen en ook lekker met elkaar te kletsen onder genot van een kopje koffie of een drankje en er zijn leuke (kleine / bruikbare) prijzen te winnen. Mocht U het spel niet kennen: het is eenvoudig te leren.

Meedoen?

Om de 14 dagen op woensdagmiddag organiseren we een kienmiddag in het HelvoirThuis waarbij leuke prijsjes te winnen zijn. Aanvang 14.00 uur. De toegang is gratis. In deze maand is het kienen op **15 januari en de volgende op 5 februari**.

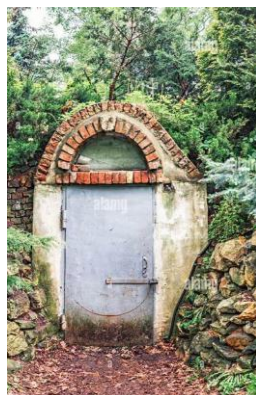
Kosten zijn € 5,-- per kaart, die de hele middag gebruikt wordt. Het tempo van afroepen is aangepast zodat iedereen kan mee spelen.

Meer informatie: Annie van de Ven 0411/642406 of
Gerrie van de Ven 06/19038860

OORLOGSHERINNERINGEN 2

Omdat er zogenaamde razzia's gehouden werden door de moffen, hadden de onderduikers een speciale schuilplaats bestaande uit een hol in de stapel stro, die als voorraad klaar lag in de opslag. Een razzia was altijd bekend via de illegale tamtam. (Hoe dat werkte weet ik niet) Dat hol was niet geschikt om er lang in te verblijven, onder andere vanwege de geringe hoeveelheid zuurstof, het stof en de zeer nabije aanwezigheid van je mede onderduiker. Mijn latere schoonvader was indertijd nog onder de 40 jaar en had zijn snor laten staan om er ouder uit te zien, vertelde hij me. Bovendien was zijn hond zo afgericht dat hij zeer agressief werd als hij een uniform in het zicht kreeg. Niet leuk voor de bezetter die een controle bezoek kwam brengen.

Die onderduikers kwamen bij het reguliere werk op de boerderij goed van pas. Er is altijd wel wat te doen en de mannen verveelden zich dan ook niet. Omdat mijn oudere broers in die winter 15 en 16 jaar oud waren en flink van stuk, was men bang dat ze voor potentiële arbeidskrachten aangezien zouden worden. Daarom was er een periode (ik weet niet wanneer precies en hoelang) dat ze zich schuil hielden in een verlaten keet in de bossen. Omdat ze daarvoor een spoorlijn moesten oversteken gingen ze voor het licht werd heen en 's-avonds in donker weer terug. Het betrof nog enkele knapen meer uit de buurt. Op mijn latere vraag wat ze daar de hele dag deden was het antwoord: klaverjassen en moppen vertellen.



Ook interessant om te vertellen is hoe mijn vader de leverplicht van voedsel aan de bezetter zoveel mogelijk saboteerde. De hoeveelheid melk verminderde hij door van een deel stiekem kaas te maken. Dat stiekeme zat hem vooral in de onverwachte plaats. Namelijk in een (goed schoon gemaakte) mestput, na gebruik goed afgedekt met de gebruikelijke ruwhouten deksel. Verder moest hij vlees leveren van slachtrijpe varkens. Ze werden bij ons echter nooit slachtrijp. Als er een zover was werd hij (of zij) stiekem geslacht en het aantal in het hok weer compleet gemaakt door er een jong big aan toe te voegen. De moffen die kwamen controleren

konden wel tellen (en dat noteren), maar ze hadden geen verstand van varkens. Achteraf sta ik versteld van de vindingrijkheid om genoeg eten op tafel te krijgen, want we waren zelf met elf personen (kinderen van 0 tot 16 jaar plus mijn ouders), twee volwassen onderduikers en nog twee meisjes uit een weeshuis in de stad, die kwamen mee-eten. Het is geen wonder dat mijn moeder de kwalificatie kreeg van de vrouw van het uitgerekte spek en de schuifkaas. Spannend was het ook om andere redenen, want een kilometer verder waren de landgoederen Duivenvoorden en de Horsten (later bekend doordat kroonprins Willem-Alexander daar zijn gezin groot bracht). Die landgoederen hadden veel bosschages, van waaruit de Duitsers de V-een en V-twee afvuurden richting Engeland. Die kwamen bij ons over fluiten. Achteraf verneem ik dat ze zelden iets raakten. Later werden de V1's afgevuurd vanuit het Haagse Bos. Daarom werd op 3 maart 1945 in Den Haag per ongeluk de wijk Bezuidenhout plat gebombardeerd. Ik weet nog wel dat ik samen met mijn vader stond te kijken naar brandend Den Haag. Toen ik enkele jaren later in Den Haag naar school ging en dagelijks eerst naar de kerk, stond in het gebombardeerde gebied een noodkerk, omdat de oorspronkelijke kerk aan de rand van Bezuidenhout zwaar beschadigd was. Toen ik de gebombardeerde wijk zag was het puin opgeruimd, alsmede resten van de huizen boven pakweg een halve meter. Funderingen en kelders waren nog goed zichtbaar.



Als jongetje van 5 jaar oud bleven wat indrukken achter. Na de oorlog zijn de flarden niet volledig opgevuld met complete verhalen, want men was druk met de wederopbouw.

Ik kan het echter niet laten deze ervaringen uit te dragen, omdat bevrijd Brabant niet kon vermoeden hoe het er boven de rivieren aan toe ging en met name in het westen. Er zijn ook indrukwekkende verhalen over tochten die bewoners uit de Randstad ondernamen om aan voedsel te komen. Maar daar weet ik onvoldoende van, om er over te schrijven.

Jan van Bohemen.

WINTERWANDELING TE VOET TE VELD: zondag 12 januari 2025

Wandel jij dit jaar ook weer mee voor het goede doel? Het is bijna zover! Tijd voor de jaarlijkse traditie om samen te wandelen voor het goede doel.

De winterwandeling Te Voet Te Veld vindt dit jaar plaats op **zondag 12 januari 2025** en net als vorig jaar is Stichting Marky de organisator.

Marky ondersteunt projecten die zich inzetten voor een betere, eerlijke toekomst voor kinderen in Guatemala. Dit jaar gaat de opbrengst naar de bouw van een klaslokaal voor een school in één van de armste streken in Guatemala. De allerkleinsten op deze school krijgen buiten les omdat er geen plek voor hen is. Terwijl er in deze streek veel tropische stormen met noodweer voorkomen. Met deze wandeling bouwen we samen aan een beter leven voor deze kinderen en families.

Wandel jij mee voor het nieuwe klaslokaal?

De start en finish van de wandeling vinden als vanouds plaats vanaf Harmonie Kunst Adelt, Muziekzaal De Notenkraaker aan de Kastanjelaan 12 in Helvoirt. Er zijn wandelroutes van 4, 8 en 12 kilometer en we starten tussen 12.00 en 13.00 uur. Alle routes zijn bewegwijzerd en iedereen ontvangt een routebeschrijving. De 4 km (gezins)route is een speciale wandeling door het dorp met een leuke puzzeltocht. En goed opletten hoor want ook dit jaar zijn er weer leuke prijzen te winnen! Wat nieuw is dit jaar is de Marky Winterwinkel waar je tegen een leuke prijs originele do good kadootjes kunt kopen. Marky markers, kleurboekjes, tassen, sieraden en nog veel meer uit Guatemala. En natuurlijk gaat ook deze opbrengst volledig naar de bouw van het klaslokaal!

Schrijf je nu alvast in!

[Inschrijven kan dit jaar heel makkelijk via de website van Stichting Marky.](#) Het zou ons als organisatie erg helpen als je je van tevoren inschrijft. Maar natuurlijk is het ook mogelijk om je op de dag zelf in te schrijven. Het inschrijfgeld is 4 euro voor kinderen

t/m 12 jaar en 6 euro voor volwassenen (vanaf 13jaar). Heb je interesse om als vrijwilliger mee te helpen of wil je meer info, laat het ons weten! Tot ziens op 12 januari!

Kijk voor meer informatie op stichtingmarky.nl.

WINTERWANDELING

TE VOET
TE VELD

By Marky

ZONDAG 12 JANUARI 2025



Wandelen voor het goede doel

Stichting Marky ondersteunt projecten die zich inzetten voor een betere, eerlijke toekomst voor kinderen in Guatemala. Dit jaar gaat de opbrengst van de wandeling naar de bouw van een klaslokaal voor een school in één van de armste streken in Guatemala. Met deze wandeling bouwen we samen aan een beter leven voor deze kinderen en families.



Praktische info

- Er zijn wandelroutes van 4, 8 en 12 kilometer en we starten tussen 12 en 13 uur vanaf Muziekzaal De Notenkraker aan de Kastanjelaan 12 in Helvoirt.
- Inschrijven kan dit jaar via www.stichtingmarky.nl. Het zou heel fijn zijn als je je van tevoren inschrijft. Maar natuurlijk is het ook mogelijk om je op de dag zelf in te schrijven.
- Het inschrijfgeld is 4 euro voor kinderen t/m 12 jaar en 6 euro voor volwassenen (vanaf 13 jaar).
- De 4 km (gezins)route is een speciale wandeling door het dorp met een leuke puzzeltocht. En goed opletten hoor want er zijn weer leuke prijzen te winnen!
- Bij De Notenkraker en bij pauzeplaats 't Hoog is er tijd om wat te eten en te drinken.



WIN EEN
LEUKE
PRIJS!

WWW.STICHTINGMARKY.NL

STICHTING
MARKY

Hoe herkent u een ECHTE POLITIEAGENT in een wereld VOL OPLICHTERS?



De politie belt aan bij uw voordeur. Maar... is het een echte agent, of een oplichter? Het is belangrijk om te weten hoe u een echte politieagent kunt onderscheiden van een oplichter. Dit artikel helpt u daarbij.

Waarom oplichters zich als politieagent voordoen

De reden dat [oplichters](#) zich als politieagent verkleden, is vrij simpel: mensen hebben vaak respect en een zekere angst voor autoriteit. Dit maakt het voor oplichters gemakkelijker om hun zin te krijgen. Door zich voor te doen als agent, proberen ze informatie of geld van u te bemachtigen. Ze gebruiken vaak [babbeltrucs](#) om u te misleiden.

Hier zijn enkele veelvoorkomende technieken:

Valse identiteitsbewijzen: Oplichters kunnen valse badge of identificatie tonen.

Urgentie creëren: Ze proberen u te laten geloven dat er een noodsituatie is die onmiddellijke actie vereist.

Manipulatie: Ze kunnen emotionele druk uitoefenen door te zeggen dat u in de problemen zit.

Hoe herkent u een echte politieagent?

Er zijn verschillende manieren om te controleren of iemand echt een politieagent is. Hier zijn enkele tips die u kunt volgen:

1. Kijk naar het uniform

2. Vraag om identificatie

Dit kan een moeilijke stap zijn, maar het is absoluut noodzakelijk. Echte politieagenten zijn gewend om vragen te beantwoorden. U kunt vragen om hun identificatiebewijs. Dit moet een officieel document zijn met hun naam, rang en identificatienummer. Als iemand weigert dit te tonen, is dat een rode vlag.

3. Controleer de interactie

Let op hoe de persoon zich gedraagt. Echte agenten zijn meestal beleefd en professioneel. Als de persoon agressief of opdringerig is, is dat vaak een teken dat u te maken heeft met een oplichter.

4. Bel de politie

Als u twijfelt, aarzel dan niet om de lokale politie te bellen. Vraag of er een agent in uw omgeving is of dat ze een melding hebben gekregen over een agent die bij u is. Dit kan een snelle manier zijn om duidelijkheid te krijgen over de situatie.

Wat te doen als u denkt dat u met een oplichter te maken heeft.

Als u denkt dat u te maken heeft met een nep-agent, is het belangrijk om kalm te blijven. Hier zijn enkele stappen die u kunt nemen:

1. **Verlaat de situatie:** Probeer rustig de deur te sluiten of weg te lopen als u zich bedreigd voelt.
2. **Neem contact op met de echte politie:** Bel 112 of het niet-spoedeisende nummer van de politie in uw regio.
3. **Noteer details:** Probeer zoveel mogelijk details te onthouden over de persoon, zoals uiterlijk, het voertuig en het kenteken.
4. **Waarschuw anderen:** Deel uw ervaring met vrienden en familie, zodat zij ook waakzaam kunnen zijn.

Preventieve maatregelen

Hier zijn enkele preventieve maatregelen die u kunt nemen om uzelf te beschermen tegen oplichters:

- **Blijf geïnformeerd:** Volg het nieuws en blijf op de hoogte van veelvoorkomende oplichterspraktijken in uw omgeving.
- **Leer uw rechten:** Weet wat u wel en niet hoeft te doen als iemand zich als politieagent voordoeft.
- **Praat erover:** Bespreek deze onderwerpen met vrienden en familie, zodat iedereen op de hoogte is van de risico's.

Het is altijd beter om voorbereid te zijn dan om achteraf spijt te hebben.



**Op woensdag 15 januari
2025 bij Huize Elisabeth,
Sint Elisabethstraat 2,
Vught
Inloop met koffie/thee
vanaf 19.00 uur
Aanvang 19.30 uur
Einde tussen 21:00 en
21:30 uur**

Dementie op jonge leeftijd

door Britt Appelhof, GZ-psycholoog

Britt Appelhof werkt als gezondheidszorg-psycholoog bij Archipel Zorggroep in Eindhoven. Daar biedt zij behandeling en begeleiding aan mensen met dementie op jonge leeftijd (eerste symptomen voor het 65ste levensjaar) en hun naasten. Ook coacht zij zorgteams bij de omgang met onbegrepen gedrag.

Naast haar werk in de praktijk is Britt in 2019 gepromoveerd op de behandeling van onbegrepen gedrag bij jonge mensen met dementie in het verpleeghuis. Sinds 2023 is zij als postdoc onderzoeker verbonden aan het Radboudumc waar zij o.a. werkzaam is op het onderzoeksproject YOD-Included, gericht op het verbeteren van de zorg en ondersteuning voor jonge mensen met dementie in Nederland. [YOD-INCLUDED | Alzheimer Nederland](#)



De toegang is gratis.

Aanmelding voor deze avond is verplicht. Scan de QR code:



U komt dan op de website van Huis73, vult daar de benodigde gegevens in en u ontvangt uw ticket in uw mailbox.

Als dit te ingewikkeld is, stuur dan een mail naar: geheugencafe-vught@gmail.com en u ontvangt een bevestiging. Tijdens deze avond is ook de Geheugenbibliotheek vertegenwoordigd met informatiemateriaal en boeken over dementie.

Het Geheugencafé is één van de activiteiten van het Dementienetwerk Vught en wordt georganiseerd door een werkgroep met vertegenwoordigers van Vughterstede, Huis73 Bibliotheek Vught, Ouderen Samen en ABZ. Het Geheugencafé Vught wordt mede mogelijk gemaakt door de Gemeente Vught.

Vervoer

AutoMaatje

Schrijf u in als deelnemer van AutoMaatje om een rit te boeken.

Bel uiterlijk 2 dagen van tevoren op maandag t/m donderdag tussen 9:00 en 12:30 uur: 073 303 5860 of mail automaatjevught@gmail.com



Muziek

alles ben je kwijtgeraakt
al je herinneringen
en alles dat je maakte
zoals je vroeger was
maar dan
is daar muziek
en zie ik je oplichten
zoals je vroeger deed
voor even
zie ik je weer
je straalt
je lacht
je bent blij
je zingt
en kent de hele tekst
het is zo bijzonder
om jou
zo te zien
tot de muziek uitgaat
en het licht weer dooft



Door: Mark Galenkamp

ONZE TAAL

‘...hun haren zijn vet van de boter.’

Gelezen in een artikel van oud-strafrechtadvocaat Pieter van der Kruijs uit Den Bosch.

Dit is humor waar ik van smul, maar je moet wel weten aan welk spreekwoord het is ontleend, anders denk je: ‘Waar heeft ie het over?’

‘Hun’ slaat op de zorgverzekeraars, die in zee zijn gegaan met allerlei lieden die miljarden verdienen met peperdure medicijnen en met niet verleende, maar wel gefactureerde zorg en die (de zorgverzekeraars) dientengevolge hun premies hebben aangepast, lees opgehoogd. Waarom staan die geldwolven en fraudeurs niet terecht? Zij zijn immers (in)direct schuldig aan de dood van patiënten.

In het artikel vertelt Pieter hoe een officier van justitie gevangenhouding vraagt voor een zwerver die een winkeldiefstal heeft gepleegd. Deze heeft dat in het verleden vaker gedaan. Deze keer gaat het om twee ons ham. Pieter zegt: ‘Ik vroeg de officier met enig cynisme hoeveel jaar gevangenisstraf hij voor deze diefstal van twee ons ham in gedachten had.’

‘Ja maar, Cornelis’, zei een andere oud-rechter die ik sprak, ‘Wat moeten ze dan? De man is een recidivist. Als ze hem loslaten gaat hij gewoon verder met stelen.’ Ik denk dat Pieter dat ook wel begrijpt, maar het voelt toch een beetje als onrecht. Waarom wel vervolging van de zwerver en niet van eerdergenoemde lieden?

En hoe zit het dan met die vette haren? Die komen van het spreekwoord: ‘Wie boter op zijn hoofd heeft, moet niet in de zon gaan zitten.’ Wie zelf geen zuiver geweten heeft moet zich niet aan kritiek blootstellen. Je hoort vaak mensen zeggen: ‘Nou, die heeft ook boter op zijn hoofd.’ Dat komt op hetzelfde neer.

Als wij vroeger thuis een broertje of zusje ergens van beschuldigden (‘Jij laat altijd overal je rotzooi slingeren.’) was het steevaste antwoord: ‘De pot verwijt de ketel...’ Als je het hele gezegde (de pot verwijt de ketel dat hij zwart ziet) niet kent, begrijp je ook daar niks van. Het betekent dat je een ander dingen verwijt die je zelf

ook doet. Potten en ketels hingen vroeger boven het vuur en werden allebei zwart.

Als we zeiden 'dat heb jij zeker gedaan', kregen we terug: 'zoals de waard is...' ook dat begrijp je niet als je de rest (vertrouwt hij zijn gasten) niet kent. Als je zelf niet zuiver op de graat bent, verwacht je dat van een ander ook niet.

Zouden veel jongeren deze en andere spreekwoorden en gezegdes nog kennen? Ik vroeg eens aan een klas middelbare scholieren: 'Wat betekent de zin: 'Hij ziet er geen been in geld van zijn eigen moeder te stelen?' Het enige antwoord dat ik kreeg was: 'Hij ziet het niet zitten, hij ziet er het nut niet van in.' Maar in werkelijkheid betekent het dat hij er geen probleem mee heeft, dat hij het met een gerust hart doet.

Spreekwoorden en gezegdes hebben vaak alleen nog maar een figuurlijke betekenis. De letterlijke is dan allang vergeten, of is er nooit geweest. Als je iemand hoort zeggen 'Hij kent de duivel en zijn ouwe moer' moet je dat niet te letterlijk nemen. Maar als je een begrafenisondernemer hoort zeggen 'De één z'n dood is de ander z'n brood.' Tja...

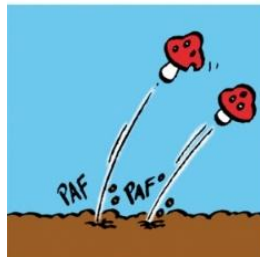
Cornelis van Delft



een geschenk uit de hemel



te veel hooi op je vork nemen



als paddenstoelen uit de grond schieten



kwaaiie pier

ZONNEBLOEM HELVOIRT

zoekt een penningmeester.

De Zonnebloem is een landelijke vereniging waarbij mensen met een lichamelijke beperking gast zijn en die op afdelingsniveau gedragen wordt door de inzet van vrijwilligers. Voor de gasten worden jaarlijks meerdere activiteiten georganiseerd waarvoor de gasten zelf een bijdrage betalen maar die daarnaast gefinancierd worden uit de kas van de afdeling die daarvoor o.a. de inkomsten uit de lotenverkoop gebruikt.



Onlangs sloten wij onze jaarlijkse lotenactie af waarbij wij 1000 loten via een huis aan huis actie in Helvoirt verkochten. Wij zeggen daarvoor alle kopers van loten hartelijk dank.

Bestuurlijk gaat er binnenkort een verandering komen. De afdeling Helvoirt gaat op in een gemeentelijke opzet waarbij Vught, Cromvoirt en Helvoirt een nieuw gezamenlijk bestuur krijgen. De organisatie van de activiteiten voor de gasten blijft per dorp apart geregeld. Het plan is dat de penningmeester uit Helvoirt komt. Daarvoor zoeken wij een gegadigde.

De taken van de penningmeester bestaan uit het voeren van het financieel beheer van de afdeling m.b.v. het Zonnebloem boekhoudprogramma, het opstellen en bewaken van de jaarlijkse begroting en de jaarrekening. Een en ander uiteraard in samenwerking met de andere bestuursleden. De gemiddelde tijdsbelasting is ongeveer 2-4 dagdelen per maand, waarbij er rond het opstellen van de begroting en jaarrekening wellicht wat meer tijd nodig is. Je doet je werkzaamheden vanuit huis, waarbij er op gezette tijden overleg plaats vindt op een andere locatie.



Wij zoeken iemand met cijfermatig inzicht die bereid is om samen met een enthousiast team van vrijwilligers met de Zonnebloem in de gemeente Vught in organisatorische zin een nieuwe koers in te gaan.

Heb je interesse bel dan naar Jacques Remmen 06-53472585 of stuur een e-mail naar remmencox@hetnet.nl. Kijk ook naar de website www.zonnebloem.nl



"Al 75 jaar draait het bij de Zonnebloem om mensen. Wij vinden dat een lichamelijke beperking nooit een belemmering hoeft te zijn."

SELDERIE



Al vele eeuwen lang kan dit gewas bogen op een enorme populariteit. In de graftombe van de Egyptische farao Toetanchamon (omstreeks 1335 v. Chr.) zijn resten van de Selderie gevonden. Bij de Grieken en Romeinen werd het beschouwd als een heilig kruid. Het was gewijd aan Pluto, de god van de onderwereld en de doden. Er werden grafkransen voor de gestorvenen mee gevlochten en in het begrafenismaal werd veel Selderie verwerkt. Anderzijds staat het ook te boek als ingrediënt bij huwelijken. De overeenkomst is dat Selderie bij beide gelegenheden symbool staat voor een volgend of nieuw leven. Verder is Selderie ook een heksenkruid. Die zouden het o.m. verwerken in hun heksenalf.

Tot de 17^{de} eeuw was de wilde Selderie een vrij bitter kruid dat voornamelijk groeide in ziltige moerassen. Toen werd het in Italië gecultiveerd en werd de smaak aangenamer. De oorspronkelijke, wilde Selderie is nauwelijks nog te vinden en heeft de beschermde status. Het 2-jarige kruid heeft een knolachtige wortel en gegroefde, stevige stengels die zelfs manshoog kunnen worden. De gedeelde bladeren zijn puntig en de schermen bloeien met groenachtige, witte bloemen van juli tot september. Daarna vormen zich de kleine, ovale, geribbelde zaden.

Uit de oerplant zijn de welbekende, veelgebruikte huidige Selderiesoorten gekweekt. De Blad- of Snijselderie, in elk geval geogst



voor de zaadvorming, kan gebruikt worden voor de thee. In soepen en sauzen is het kruid echter gangbaarder. Het zaad, geplet of gemalen, een week laten trekken, verandert gewoon zout in het aromatische Selderiezout. Op 500 gram zout gaat dan 10 gram zaad. Ook wordt er wel olie uit het zaad gewonnen.



De sappige stengels van de Bleekselderie zijn prima voor allerlei salades zoals de beroemde Waldorfsalade. Er wordt ook sap van gemaakt, vaak

gemengd met andere sappen. Talloze toepassingen zijn er al bedacht en dat geldt ook voor de Knolselderie. Die is moeilijk weg te denken uit erwtensoep, maar zachtgekookt met meel, melk en nootmuskaat is het lekker bij brood of aardappel. Geraspt, rauw of gekookt, als sap, groente of salade, de mogelijkheden zijn

eindeloos. De knol is eigenlijk een verdikte stengel en zit daarom niet helemaal onder de grond. Hij moet wel voor de vorst geogst zijn en is dan enkele weken gewoon te bewaren, maar koel en bedekt met zand, ofwel ingekuild, komt ie de hele winter wel door. Grote knollen hebben vaak holle ruimtes en is de knol houtig, dan is er teveel gemest. Sommige knollen krijgen bij de bereiding een minder appetijtelijke kleur, wat met citroen kan worden tegengegaan. Met wat melk wordt de structuur zachter en een beetje suiker bevordert het aroma.

Juist door dat aroma heeft Linnaeus (1707-1778) deze gewassen de naam **Apium graveolens** gegeven. **Apium** betekent "van de bijen". Die worden immers door de geur gelokt. **Grave-olens** betekent "sterk geurend". Zelfs gedroogd blad behoudt het aangename aroma. Onze namen **Selderie, Selderij, Selder** zijn afgeleid van de veel oudere naam **Selion** die de Griekse arts, farmacoloog, botanicus Pedanius Dioscorides (+- 40-90 na Chr.) aan het oorspronkelijke kruid gaf.

Niet alleen het aroma maakt het gewas zo geliefd. Met o.m. alle vitamines en mineralen zouden de *Selderievarianten* o.a. ook helpen het afweersysteem te versterken, wonden sneller te genezen, bloeddruk te verlagen, bloed te reinigen, maar vooral vocht afdrijvend te zijn. Met name met de urine worden natuurlijk allerlei overtollige en ongewenste stoffen afgevoerd, waardoor het welbevinden kan worden bevorderd.

Na alle feestelijkheden van de voorbije weken, is het wellicht geen slecht plan dagelijks bewust een variant van de **Selderie** in het menu op te nemen. Er zijn mogelijkheden te over en het is nog caloriearm op de koop toe!

Marjan Kemps-Verhagen.

Bedrijfsbezoek op 23 januari 2025



We gaan op donderdag **23 januari** op bezoek bij "De Matador", al 125 jaar een begrip in Helvoirt en inmiddels meer dan alleen kruiwagens.

Om dat zelf eens te gaan bekijken zijn we die middag op bezoek bij de Matador.

Let op: we verzamelen bij de ingang en gaan gezamenlijk naar binnen alwaar we worden ontvangen en na een inleidend praatje koffie/thee met gebak krijgen, aangeboden door V55+.

Hierna volgt een boeiend programma waarbij u een indruk krijgt van een inmiddels groot bedrijf dat een uitgebreid assortiment metalen producten maakt.

Telefonisch opgeven voor 10 januari bij:

Gerda van Vianen 06/29137987

Email gerdavanvianen@icloud.com

Let op: er kunnen maximaal 40 personen mee. Vol = vol.



WAT ZIJN UW BEHOEFTE N VOOR BEWEGEN IN HELVOIRT?

Enkele jaren geleden is er op initiatief van een aantal inwoners een beweegroute gemaakt in Helvoirt. We willen graag verkennen of er naast deze beweegroute nog meer behoefte is aan beweegvoorzieningen in de openbare ruimte.

Natuurlijk kunt u voor sport en spel terecht bij een sportclub. Maar de gemeente Vught en MOVE Vught willen graag dat ook de openbare ruimte Helvoirt uitnodigt om te bewegen. We nodigen u van harte uit om uw ideeën, wensen en behoeften over bewegen in de openbare ruimte aan ons door te geven.

Vragenlijst

Hiervoor kunt u een vragenlijst invullen. Dat kan tot uiterlijk **zondag 19 januari**. Het is volledig anoniem. Invullen doet u online. U kunt de vragenlijst invullen door bijgaande QR-code te scannen, of ga naar www.wijn-vught.nl. U vindt de vragenlijst onder het kopje 'projecten'. Hebt u de vragenlijst liever op papier? Neemt u dan contact met ons op via bewegenbuitenruimte@vught.nl.



Potentiële locatie

Er is een scan van Helvoirt gemaakt om te bepalen waar eventuele beweegvoorzieningen zouden kunnen komen. Hieruit is gebleken dat het grasveld bij de natuurspeeltuin de meest geschikte potentiële locatie is.

Vervolg

Op basis van de uitkomst wordt de invulling van de beweeglocatie bepaald. Hierover gaan we in het voorjaar 2025 graag met u in gesprek. Laat uw emailadres achter op het einde van de vragenlijst, en u ontvangt tegen die tijd een uitnodiging. Hartelijk dank voor uw deelname.

TOKKEN OP DONDERDAG 20 FEBRUARI



Bij voldoende belangstelling willen we op donderdag 20 februari een avondje “tokken” organiseren.

Voor degene die niet weet wat tokken is, volgt hier een korte uitleg:

Tokken is een bordspel wat lijkt op “Mens-erger-je-niet” en “Keezen”. Het wordt echter niet met een dobbelsteen gespeeld maar met speelkaarten. De kaarten hebben ieder hun eigen betekenis en invloed op het spel. Het spel wordt gespeeld in teams van 2 personen. Het doel is om met je pionnen zo snel mogelijk in het eigen thuisvak te komen en te voorkomen dat je tegenstander dit eerder voor elkaar krijgt. Het team dat als eerste met al zijn pionnen het thuisvak heeft bereikt, heeft gewonnen. Naast een geluksfactor is ook tactisch inzicht mede bepalend voor het resultaat. Uiteraard krijg je op de avond, vóór aanvang, nog een uitleg over de spelregels.

Dus zoek iemand om samen als team te kunnen spelen en meld je aan. Uiteraard kun je je ook als eenling aanmelden. Als organisatie zullen wij dan zorgen dat je een teamgenoot krijgt toegewezen.

- **Locatie** : d'n Inbrengr
- **Zaal open** : 19:30 uur
- **Aanvang** : 20:00 uur
- **Toegangs prijs** : €5,-

Dit is inclusief:

- Een **versnapering** op de speeltafel.
- **2 consumpties**
- Diverse **leuke prijzen** voor de winnaars!
- Deskundige **wedstrijdleiding** door Jan en Ine Sterks

Aanmelden kan tot 1 februari via mail:

Gerrievugts2018@outlook.com of tel. **06-1903 8860** of via onderstaand strookje in de **brievenbus** van 55plus in het HelvoirThuis. Deze hangt aan de zijkant van de boekenkast van de bieb.

Ik / wij kom(en) Tokken op donderdag 20 februari

Naam /Namen :

Adres :

Telefoonnummer :

Wie doet er gezellig mee??



Energie Schoon Helvoirt



In het winterseizoen gaan de gedachten vaker uit naar het verwarmen van je huis. De meeste mensen maken daarvoor gebruik van aardgas. De introductie van aardgas in de jaren 60 heeft een grote verandering gebracht in het comfort van woningen en gebouwen. Nu staan we op het punt om een nieuwe (geleidelijke, zeer grote) verandering in te zetten. Steeds duidelijker is geworden dat aardgas gebruiken

naast comfort ook nadelen heeft. Vraag het de mensen in Groningen maar eens. We zijn ook te veel afhankelijk geworden van geopolitieke verhoudingen. Gasprijzen fluctueren, afhankelijk van oorlogen en conflicten waar dan ook in de wereld.

In het voorjaar 2023 is het Burgerberaad gehouden in Helvoirt. Meer dan 100 mensen kwamen op 10 mei bij elkaar in het HelvoirtThuis om te spreken over de vraag hoe we Helvoirt duurzaam maken. Alle inwoners uit het dorp hadden daarvoor een persoonlijke uitnodiging van de burgemeester ontvangen. Binnen 6 weken hebben de deelnemers een Burgerakkoord vastgesteld. Op 24 juni is daarin genoemd dat we collectief 60% minder aardgas willen gebruiken in het dorp in 2030 ten opzichte van 2020.

Om die ambitie waar te maken is de werkgroep Energie Schoon Helvoirt actief geworden. De groep bestaat uit Helvoirtenaren, ondersteund door de gemeente Vught. Als dorpsgenoten spreken we je aan en nodigen we je uit om aardgas te besparen. We hebben regelmatig ons gezicht laten zien, o.a. tijdens de zaterdagochtenden bij het Repair Café in d'n Inbrengh en met buurtbijeenkomsten. We willen alle inwoners van het dorp helpen met een gratis, op maat gemaakt energieadvies. Binnen de werkgroep zijn er mensen die voor jou en jouw huis goed kunnen aangeven hoeveel aardgas je kunt besparen, hoeveel elektriciteit je nodig hebt (ook voor de auto) en welke maatregelen je daarvoor kunt nemen. We brengen in kaart hoeveel het je kost en opbrengt en waar je subsidie kunt krijgen of een lening onder gunstige voorwaarden kunt afsluiten.

Dorpsgenoten helpen dorpsgenoten: dat is ons idee! Iedereen die we hebben mogen adviseren was zeer tevreden over de directe

bruikbaarheid van het advies. Nu denk je misschien: dat zal mijn tijd wel duren! Misschien is dat zo, maar je kunt het ook eens bespreken met dochter of zoon of met de kleinkinderen. Die zitten mogelijk met plannen om te verbouwen of te verhuizen of te starten in een woning. Zij leven vaak een druk leven en lezen onze publicaties wellicht niet. Samen komen we verder. Als je vragen of tips voor ons hebt of een energieadvies wilt laten doen neem dan contact op via secretariaat@coophot.nl

Werkgroep Energie Schoon Helvoirt: Huub Glas, Rob van Iersel, René Knook, Jan-Hendrik Ockels, Jan Peters, Hanneke Theuws, Jan v.d. Velden, Ad Vriens, Marie-Cecile Vugs,

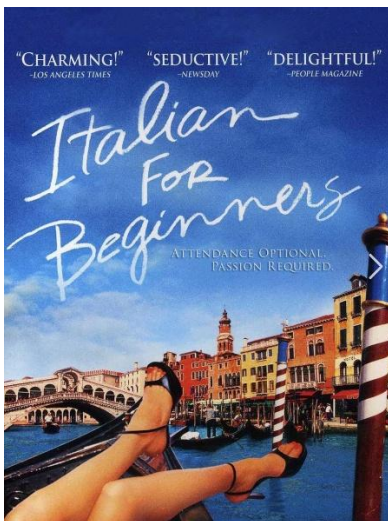
Op iedere 3e zaterdag van de maand is Repair
Café Helvoirt geopend van **10.00- 12.00 uur**
in D'n Inbreng van Beringenstraat 2b
5268 AM te Helvoirt

Film "ITALIAN FOR BEGINNERS" in HelvoirThuis

De kortste dag, de donkere en "zware" dagen rond Kerst en Oud en Nieuw, we hebben het allemaal achter ons gelaten. We zijn in een nieuw jaar gestapt. Maar het duurt nog even voordat de lente aanbreekt. Om U een beetje te helpen uit de winterdepressie te klauteren vertonen we op vrijdag 31 januari de film "Italian for Beginners". Nee, geen cursus Italiaans, maar een schaamteloos romantische Deense komedie uit 2001.

Het verhaal: In een klein Deens stadje volgt een aantal mensen ene cursus Italiaans: een kapster, het meisje uit de bakkerswinkel, de manager van de sporthal, de nieuwe dominee. Allemaal staan ze alleen in het leven. En allemaal hopen tijdens het zwoegen op Italiaanse woordjes en zinnetjes een sprankje liefde op te pikken. Tijdens een reis naar Venetië krijgen ze de kans het geleerde in praktijk te brengen. En krijgt de Italiaanse zon misschien wel de kans om mensen dichterbij elkaar te brengen.

Wellicht ten overvloede wijzen we U erop dat de film niet op de eerder geplande datum vrijdag 24 januari, maar op vrijdag 31 januari wordt vertoond.



Vrijdag 31 januari 2025

Film "Italian for Beginners" in HelvoirThuis

Aanvang 19.30 uur

Zaal open 19.00 uur

Entree leden 55+ €5, niet-leden €6.

De bar is ook om 19.00 open. En na de film is ruim de gelegenheid een drankje te nemen en na te praten.

Ps. Enkele toeschouwers bij de film in december 2024 maakten opmerkingen over de hoge temperatuur en benauwdheid in de filmzaal. Daarover is met de beheerder

van HelvoirThuis, Jan van den Boer, gesproken. Hij doet zijn uiterste best om de temperatuur in de zaal wat te temperen!

Filmclub Helvoirt, Chrit van Enckevort



TUINGEDACHTEN

Voetbal blijft me bezig houden. Ik lig er niet wakker van, want dat is zonde van de tijd, maar tijdens het tuinieren wil het wel eens in mijn gedachten schieten, vooral als ik met hardnekkig onkruid te maken heb. Maar je weet het, onkruid bestaat niet, hooguit ongewild kruid. Voetbal is ook zoiets, de een vindt het niks en de ander zweert erbij. Zo lopen er bij voetbal een soort semi criminelen rond. Ik denk nu aan een speciaal iemand die ik maar aanduid met ene Theo J. Want zo hoort het, dat je criminelen met voornaam en eerste letter van de achternaam noemt, zolang ze niet veroordeeld zijn. Behalve als je een hoge functie bij een grootgrutter bekleedt, dan kom je met naam en toenaam in de krant, liefst ook nog met foto. Maar terug naar mijn ex-voetballer (want hij voetbalt niet meer), die herkenbaar is aan zijn tattoos van zijn bilnaad tot achter zijn oren. Het ziet eruit alsof hij met de (andere) varkens in de modder gelegen heeft, maar hij krijgt het er niet afgewassen. Hij speelde indertijd voor de voetbalclub FC Twente. Hij had zijn tegenstander in het veld vakkundig gevloerd en ging toen op de voet van die tegenstander staan, per ongeluk natuurlijk! De scheidsrechter dacht daar anders over en zag er opzet in en liet hem een rode kaart zien. Theo J. deed het echt per ongeluk, vond hij zelf en ging dat tegen de arbiter vertellen met zijn gezicht drie centimeter van het gezicht van deze man. Zie je het voor je? De scheids ook niet mis en vroeg of hij ook per ongeluk op de voet van zijn zoon was gaan staan, als die daar lag. Het was echt per ongeluk hield Theo J. vol. Het bleef rood. Deze voetballer had pech en was kort daarna zodanig geblesseerd dat hij uit gevoetbald was. Een verlies voor de sport? Tegenwoordig wordt hij prominent van de Arnhemse club Vlug en Lenig, oh nee, Be Quick, oh nee, Vitesse genoemd en mag hij wekelijks meepraten over voetbal op de TV, samen met voetbal-analisten die zich wel gewassen hebben. Hoezo bedenkelijke taferelen voor mensen die sceptisch tegenover betaald voetbal staan. Bovendien hitst zulk gedrag labiele toeschouwers op, die gaan muiten, wat weer door de politie (die betaald wordt met mijn en jouw belastingcenten) aangepakt moet worden. Soms denk ik (hoop ik), dat dit niet lang meer zal voortbestaan. Er zijn regels en gewoonten die eens goed onder de loep genomen moeten worden. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor de doelpunten, als de bal voor vijf en negentig procent over de doellijn is, maar vijf

procent niet, is het geen doelpunt. Logisch? Zeker in het licht van het belang van één doelpunt bij voetbal. Bij andere balsporten met veel meer doelpunten (bijvoorbeeld handbal) is één discutabel doelpunt van minder belang.

Beste lezer, ga tuinieren, dan kun je over dit soort dingen nadenken.

Jan van Bohemen.



Samen lunchen in het nieuwe jaar? Ja zeker!

De eerste gezamenlijke lunch is deze keer in restaurant LOTS, dat is gevestigd in een statig en stijlvol pand aan de N65 en wel op **donderdag 16 januari**. U bent welkom vanaf **12.00 uur**.

LOTS: LUNCH DINER | BORRELS BITES

LOTS is 7 dagen per week geopend vanaf 11:00 en is te vinden aan de N65, in het mooie dorp Helvoirt.

Onze kaart is verrassend en wordt regelmatig vernieuwd. Wij werken graag met producten passend in het seizoen en uit de regio. Wij gaan voor kwaliteit en alles draait om beleving.

LOTS staat ook bekend om haar pannenkoeken, deze worden op ambachtelijke wijze gebakken.

Er is deze keer een keuze lunch:

Vis: (brood met garnalenkroket of met krab/garnalensalade) of

vlees: (brood met bourgondische kroket of carpaccio met truffel-mayonaise).

Inclusief: 2 consumpties (mag ook wijn of bier zijn) voor 20 €p.p.

We willen in verband met afspraken graag van te voren weten hoeveel deelnemers er komen. Daarom opgeven als wilt deelnemen door **voor 10 januari het onderstaande, ingevulde strookje, in te leveren in de brievenbus van V55+H in de Huiskamer van het HelvoirThuis.**

Vooraf 20 euro te betalen bij Gerrie Vugts of overmaken naar de rekening van V55+ NL44RABO0121194167 onder vermelding van Lunch Lots.

Maakt u gebruik van een dieet, vermeld dat dan op het opgavestrookje. Ook wanneer u geen vervoer hebt en wilt worden opgehaald, laat het ons weten door uw telefoonnummer in te vullen.



Ja ik kom lunchen op **donderdag 16 januari** in restaurant LOTS te Helvoirt.

Naam:.....

Ik wil graag opgehaald worden. **Tel:**.....

Lezing door JOHN VERMEER OVER VOEDSELBOSSEN



Voedselbossen worden steeds populairder. Je komt ze al volop tegen in Helvoirt, Vught en de rest van Brabant. Is het nou een bos om voedsel te produceren en daarmee een vorm van landbouw of alleen maar voor de biodiversiteit? Of is het juist beide en hoe zit dat dan? Kan ik ook zelf een (buurt)voedselbos aanleggen en hoeveel ruimte is daarvoor nodig?

John Vermeer, geboren Helvoirtenaar,

geeft op **dinsdag 21 januari** een lezing over voedselbossen in het HelvoirThuis. John is al sinds 2015 volop betrokken bij de voedselbosbeweging in Brabant. Hij neemt u mee in het verhaal rondom de voor- en nadelen van voedselbossen. Maar ook de gezondheid van ons voedsel, zorg voor de bodem en ons huidig landbouwsysteem komen aan bod.

Het belooft een zeer interessante lezing te worden over een onderwerp dat momenteel volop in de belangstelling staat.

De lezing in het HelvoirThuis op 21 januari begint om 19.30 uur en duurt, inclusief een korte pauze, ongeveer anderhalf uur. Inloop vanaf 19.00 uur. De entree bedraagt € 4,00 voor leden van de Vereniging 55+ en € 5,00 voor niet-leden. De koffie/thee is inclusief.

Werkgroep lezingen Vereniging 55+
Annemarie van Hoof, Marije van Enckevort en Peter Corvers

NIEUWJAARSCONCERT IN HELVOIRT.

Een goed begin van het nieuwe jaar is om naar het Noten op de Noen Nieuwjaarsconcert van harmonie Kunst Adelt te gaan. Door de concerten van Noten op de Noen te bezoeken wordt 2025 een jaar waar veel muziek in zit! Tevens wil ik van de gelegenheid gebruik maken om u een gelukkig nieuwjaar toe te wensen namens het bestuur van Noten op de Noen.

Harmonie Kunst Adelt in het kort: Op 1 juli 1903 werd in Helvoirt een fanfare opgericht onder de naam 'Kunst Adelt'. Begin 1904 werd al overgeschakeld naar een harmonie. In 2003 is Harmonie Kunst Adelt onderscheiden met de Koninklijke Erepenning.

Dit Nieuwjaarsconcert wordt gedirigeerd door Anneke Konings-Kros (1970) De leden van de Harmonie Kunst Adelt hebben de afgelopen tijd hard gewerkt om u te verrassen met een bijzonder concert.

Het Nieuwjaarsconcert is op zondag 19 januari in de Oude Kerk van Helvoirt om 12.15. De kerk is open vanaf 11.45 uur.

Het concert is gratis toegankelijk. Een vrijwillige bijdrage in de schaal na afloop van het concert wordt op prijs gesteld. U kunt zich aanmelden via notenopdenoen@ziggo.nl. Zolang er plaats is kunt u binnen lopen. U bent van harte welkom.



WELKE BROWSERS ZIJN ER NOG MEER?



Klaar met Chrome, Edge of Safari? Probeer een nieuwe browser die reclame tegenhoudt, uw privacy beschermt of denkt aan het klimaat.

Andere browsers

Onbekend maakt onbemind. Dat geldt zeker voor de browser. Iedereen kent Chrome, Edge en Safari. Chrome is een standaard-app op Android-toestellen, maar ook populair onder Windows-gebruikers. Edge is het standaard-programma voor Windows en Safari voor de Mac.

DuckDuckGo



De browser van DuckDuckGo beschermt uw privacy. Zoekopdrachten en browsegeschiedenis worden niet bewaard. Ook blokkeert het programma tracking-cookies zoveel mogelijk. Bedrijven, zoals Facebook en Google, volgen graag wat u doet op het internet en onthouden dat. Die informatie verkopen ze door, zodat bedrijven weten wat uw interesses zijn. Op basis daarvan ziet u advertenties. DuckDuckGo voorkomt dat.

U ziet trouwens wel reclame. Ook DuckDuckGo moet ergens van leven. Maar in dit geval is het heel simpel. Zoekt u op 'auto'? Dan laat de browser in de zoekresultaten ook advertenties van auto's zien.

Ecosia



Voor ons internetgebruik is elke dag veel stroom nodig. Iets googelen is zo gewoon geworden dat we daar niet bij stilstaan. Ecosia zegt 'de groenste browser ter wereld' te zijn. Ecosia is een zoekmachine en een browser. De winst uit advertenties gaat voor het grootste deel naar de aanplant van bomen. Een kleiner deel naar andere klimaatprojecten.

Brave



De browser Brave blokkeert reclame. Alle reclame! Ad-vertenties op webpagina's, maar ook irritante reclame-filmpjes op YouTube. Met Brave hebt u er geen last meer van. Naast reclame houdt Brave ook cookies tegen.

Opera



Opera is de browser voor mensen die veel zelf willen aanpassen en instellen. Onder de motorkap zit dezelfde techniek als in Chrome. Standaard werkt hij prima. Maar de browser is ook naar wens aan te passen. In Opera kun je gebruik maken van muisgebaren. Druk bijvoorbeeld de rechtermuisknop in en maak een beweging met de muis. Zo ga je snel een webpagina terug of vooruit. Of klik op een link en maak een muisbeweging om deze op een nieuw tabblad te openen.

Vivaldi



Vivaldi is het Lego onder de browsers. Deze browser kan bouwsteen voor bouwsteen gemaakt worden. Alleen voor liefhebbers van Lego en andere bouwpakketten!

Midori



Midori is ideaal voor apparaten die wat ouder zijn. Het programma neemt weinig ruimte in op de computer of telefoon en is verrassend snel.

KIPFILET MET TOMATENCRÈME

Ingrediënten:

4 kipfilets
200 g cherrytomaten, gehalveerd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 ui, fijngehakt
200 ml slagroom
100 ml kippenbouillon
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel gedroogde oregano
1 theelepel gedroogde basilicum
zout en peper naar smaak
verse basilicumblaadjes voor garnering



Bereidingswijze:

Kruid de kipfilets aan beide kanten met zout, peper, oregano en basilicum. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kipfilets toe en bak ze 5-7 minuten aan elke kant, of tot ze goudbruin zijn en gaar van binnen. Haal de kip uit de pan en zet apart. Voeg de ui en knoflook toe aan dezelfde pan en bak ze totdat ze zacht en geurig zijn.

Voeg de cherrytomaten toe en kook ze tot ze beginnen te barsten. Giet de kippenbouillon in de pan en laat het sudderen zodat het iets indikt. Voeg de slagroom toe en roer alles goed door. Laat de saus sudderen tot ze romig en ingedikt is, ongeveer 5-7 minuten. Leg de kipfilets terug in de pan en bedek ze met de saus. Laat alles nog een paar minuten sudderen zodat de smaken zich goed vermengen. Garneer met verse basilicumblaadjes.

Serveer de kipfilets en geniet ervan met een bijgerecht naar keuze, zoals pasta, rijst of een frisse salade.

Smakelijk | Eten

ACTIVITEITEN VERENIGING 55+ HELVOIRT

4 het leven	Crista Schuurmans	06 40422589
Activiteitencie	Thea van Lith	06 83553191
Bewegen Moet!!	Riet Scheij	64 13 87
Biljarten	Frans van Iersel	06 52608481
Bridge	Ans Boots	06 29309699
Cabaret Ojee	Frans van Lith	64 26 35
Computeren	Edward/Ria de Vries	64 37 94
Fietsen	Mien van Asten	64 18 04
Films	Chrit van Enckevort	06 23160479
Fotografie	Edward de Vries	64 37 94
Glas in lood	Kees van Haaren	06 12325783
Gymnastiek	vacature	
Haak-/ breigroep	Bep van Bohemen	64 14 15
Hobby-handwerk	Mien van de Sande	64 12 72
Kienen	Anny van de Ven	64 26 06
Klusjesdienst	Arienne van Oerle	06 27528268
Lezingen	Annemarie van Hoof	64 37 93
Line-dance	Marinus van Iersel	64 27 72
Luisteren naar		
Klassieke Muziek	Kees van Rijt	60 75 32
Wandelen	Jan Tielemans	06 27086113



Vereniging 55+ Helvoirt



VERENIGING 55+ HELVOIRT

Vereniging 55+ Helvoirt is als OuderenVereniging 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
huubpoels@hotmail.com

Secretaris:

Louise Schulte-van Amelsvoort, Tilburgstraat 19, 5268 AP Helvoirt ☎64 5242
vereniging55plushelvoirt@outlook.com

Penningmeester:

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

Bestuursleden:

Gerda van Vianen, Helvoirtsestraat 30, 5268 BB, Helvoirt, ☎06 29137987
Gerrie van de Ven, Schilderstraatje 36, 5268 EN Helvoirt, ☎06 19038860

Leden van de activiteitencommissie:

Thea van Lith, Biestakkerstraat 16, 5268CL Helvoirt, ☎ 06 83553191
Crista Schuurmans, De Gijzel 30, 5268 CN Helvoirt, ☎ 06 40422589
Gerrie van de Ven, Schilderstraatje 36, 5268 EN Helvoirt, ☎06 19038860
Bernard Beijens, Schilderstraatje 25 ☎06 22924793
Gerda van Vianen, Helvoirtsestraat 30, 5268 BB, Helvoirt, ☎06 29137987

IBAN Bankrekeningnummer NL44RABO0121194167

Kopij inleveren vóór de 24ste v.d. maand via: hofblad@55plushelvoirt.nl of bij: Huub Poels: e-mailadres: huubpoels@hotmail.com

Verwerking en vormgeving van 't hofblad: Mieke v. Esch



Vereniging 55+ Helvoirt

Kloosterstraat 30
5268 AC Helvoirt