

Januari 2021



Wij wensen u een  
gezond, voorspoedig  
en gelukkig 2021.



*De jaarwisseling ligt inmiddels al weer achter ons. Met nieuwe energie en een goed gevoel pakken we samen de draad op.*



*Doet u (na Corona) ook weer mee met onze activiteiten. Overwin uw schroom en durf de stap te maken. Ook u kunt genieten van samen bezig zijn wij bieden u volop mogelijkheden.*



Informatief en Veelzijdig

**KBO-Heeswijk;**

Website; [www.kbo-heeswijk.nl](http://www.kbo-heeswijk.nl)

Contact; Tel. 0413-294555

Email; [kboheeswijk.secr@gmail.com](mailto:kboheeswijk.secr@gmail.com)





## Ons Lid Jet Terlingen 100 jaar

Op 30 dec. jl. heeft Jet mogen vieren een eeuw geleden te zijn geboren.

Het bereiken van deze uitzonderlijke leeftijd konden we ondanks de Corona tijd niet zonder een bezoekje voorbij laten gaan. Daarom heeft een afvaardiging van ons bestuur haar op 15 december bezocht om haar te feliciteren en de gelukwensen van alle leden over te brengen. Tijdens het gezellige gesprek vertelde ze geanimeerd over haar doen en laten in deze moeilijke tijd.

Wist u dat ze al 40 jaar in Heeswijk-Dinther woont en al 35 jaar lid is van onze KBO. Dat ze op haar 60ste met pensioen is gegaan. In 1985 is ze yoga gaan geven in ons dorp, waar ze rond haar 85ste mee is gestopt. Met enkele cursisten heeft ze nog steeds contact.

Op haar 82ste kocht ze haar eerste computer en volgde ze lessen om ermee om te kunnen gaan. Recent heeft ze een nieuwe gekocht om bij te blijven. Dagelijks leest de computer haar bijbelse citaten voor die haar richting geven in haar leven. Ook onze nieuwsbrief fotografeerde ze en laat ze zich dan voorlezen door de computer.

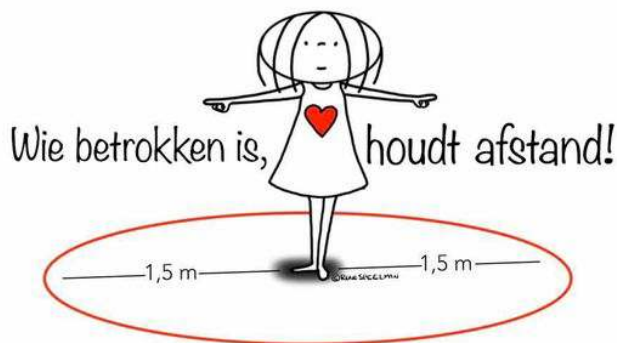
Rond haar 90ste overkwam haar een moeilijke periode die ze overwon. Nu heeft ze weer zin in het leven en kijkt ze vooruit met de vermelding; "**oud worden is niet gemakkelijk**". Verder enkele treffende uitspraken tijdens onze ontmoeting willen wij u niet onthouden; "**Ik leef nu**" en "**na mijn 100 ste verjaardag gaat het weer opnieuw beginnen**".

Uit bovenstaande blijkt dat Jet nog vol in het leven staat en graag deelneemt aan activiteiten of uitstapjes voorzover haar mobiliteit het haar toestaat. Ons bestuur heeft haar verrast met het erelidmaatschap van onze vereniging wat ze samen met enkele passende cadeautjes in ontvangst mocht nemen. Ook KBO-Brabant zorgde voor een leuke en smaakvolle attentie.

Wij wensen Jet nog een aangenaam leven.

Voor vervoer in ons dorp bel je de HaDee Carrycab  
06 - 213 444 32

Zelfvertrouwen  
is geloven  
dat je een  
kracht bezit  
sterker  
dan je angst



Ik wil je graag omarmen,  
je een knuffel geven  
maar door het nu te laten  
redden we samen  
wellicht een leven.



### Dit is mantelzorg

Zorgen voor je naaste is voor de meeste mensen vanzelfsprekend. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg en mensen doen dit uit liefde voor elkaar. Maar wat verstaan we onder mantelzorg en wat niet. Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving. Ook minder intensieve hulp, de hulp aan huisgenoten en de hulp aan instellingsbewoners zijn meegenomen. Mantelzorg is hulp die verder gaat dan de zogenoemde 'gebruikelijke hulp'. Bij mantelzorg wordt vaak meteen gedacht aan mensen die bijvoorbeeld voor hun dementerende partner of ouder zorgen, maar vergeet ook niet de jonge mantelzorgers. Kinderen die in een gezin wonen waar bijvoorbeeld een broer of zus een beperking heeft, of van wie de ouder ziek is, zijn ook mantelzorgers.

### Mantelzorg is onbetaald

Mantelzorg is onbetaalde hulp en kan nooit als een verplichting worden opgelegd. Hulp aan mensen zonder gezondheidsbeperkingen, zoals oppassen op gezonde kleinkinderen, valt buiten de definitie. Mantelzorg is vrijwillig, maar geen vrijwilligerszorg. Mantelzorg en vrijwilligerszorg worden soms door elkaar gehaald. Toch zijn ze verschillend:

### Mantelzorg komt op je pad

Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg: je bent mantelzorger, je wordt mantelzorger of je (hebt) in de toekomst hulp van een mantelzorger nodig. Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag, ze kunnen hier niet zomaar mee stoppen en ze verrichten soms verpleegkundige handelingen.

Voor vrijwilligerszorg kies je Vrijwilligers kiezen ervoor om te zorgen. Bij de start is er meestal (nog) geen emotionele band. Zij verlenen hun zorg voor een beperkt aantal uren en kunnen hier op eigen initiatief mee stoppen. Zorgvrijwilligers werken in georganiseerd verband voor een organisatie en verrichten zelden verpleegkundige handelingen. De gemeente Bernheze kent het mantelzorgcompliment. De zorgvrager kan het compliment aanvragen voor zijn of haar mantelzorgers. Dit jaar is het compliment een diner/ lunchbon ter waarde van € 50,00. Het compliment kan voor 2020 nog aangevraagd worden: [www.bernheze.org](http://www.bernheze.org) zoekterm: mantelzorgwaardering

Hebt u vragen rondom mantelzorg (ondersteuning, mogelijkheden, overbelasting etc.), neem dan contact op met ONS welzijn, het sociaal team Bernheze, contactpersoon **Leny Janssen 06-40711467**.



## Stoelyoga

### Stoelyoga nu opengesteld voor alle ouderen van Heeswijk-Dinther en Loosbroek.

Alle senioren van Heeswijk-Dinther en Loosbroek kunnen vanaf januari 2021 (na heropening van CC Bernrode) meedoen aan stoelyoga. De lessen worden gegeven door Sjan Adam elke maandagochtend van 9.00 tot 10.00 uur in de KBO-ruimte in cc Bernrode aan de Zijlstraat 1a in Heeswijk-Dinther.

Dit is mede mogelijk gemaakt door een mooie subsidie uit de "stimuleringspot" van de Gemeente Bernheze. De kosten bedragen 3.= Euro per les.

Lidmaatschap van een KBO afdeling is niet vereist.

Weer een stapje om ouderen gezond oud te laten worden. Kent u mensen in uw omgeving voor wie dit een welkome aanvulling is in tijdbesteding, geeft het door; bel 0413-294142 en wij ondernemen actie.

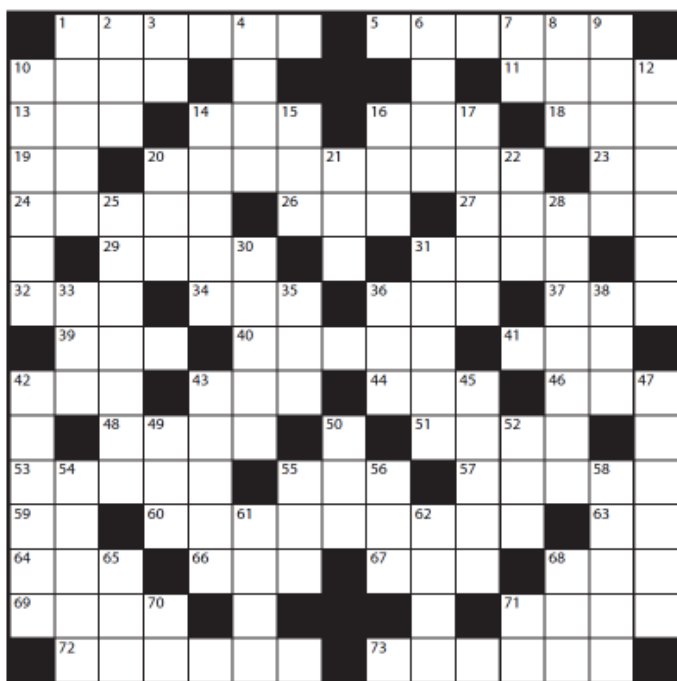
Bestuur KBO-Heeswijk

# Kruiswoordraadsel

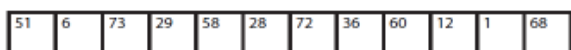
Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer.

Horizontaal: 1 katachtig roofdier 5 imitatie 10 sporthemd 11 gedeelte 13 grote bijl 14 boerenbezit 16 boom 18 pausennaam 19 muzieknoot 20 troubadour 23 overdreven 24 dierentuin in Amsterdam 26 fut 27 snedig 29 voorspoed 31 rustteken 32 afslagplaats bij golf 34 eikenschors 36 moerasvogel 37 grappenmaker 39 amfibie 40 boomvrucht 41 gravin van Holland 42 kort geleden 43 Europeaan 44 loterijbriefje 46 woonboot 48 huidverdikking 51 zoete lekkernij 53 moeder van Jezus 55 plechtige gelofte 57 luchtsprong 59 plus 60 fiets met hulpmotor 63 Eerste Kamer 64 muurholte 66 groet 67 Bijbelse priester 68 een zeker iemand 69 nauw 71 vervallen woning 72 keukengerei 73 kampeerwagen.

Verticaal: 1 speciale speelkaart 2 indien 3 Japans bordspel 4 pl. in Duitsland 6 werelddeel 7 a priori 8 slangvormige vis 9 Grieks eiland 10 slagvaardig 12 claxon 14 zienswijze 15 loofboom 16 stuk grond 17 drankadem 20 Chinees gerecht 21 scheepstouw 22 deel v.h. oor 25 schouwburg 28 vernieler 30 schoenvorm 31 ontvangkamer 33 pl. in Gelderland 35 opvulmiddel 36 incident 38 deel v.e. korenhalm 42 uit naam van 43 groot hert 45 snack met ham en kaas 47 gefrituurde vleesrol 49 claim 50 onverschrokkenheid 52 brandbaar mengsel 54 geestdrift 55 in hoge mate 56 aanwijzend vnw. 58 mannenstem 61 woestijnbron 62 profeet 65 vruchtennat 68 glorie 70 Frans lidwoord 71 knokploeg.



©www.puzzelpro.nl



## Advies van een boom


Laat af en toe een frisse wind door je bol waaien

Sta stevig en rechtop

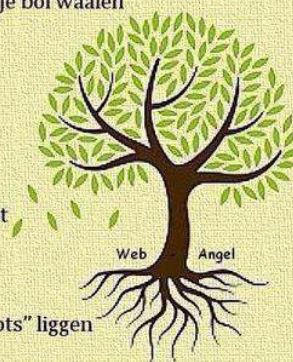
Laat je niet kaal plukken

Groei en bloei je hele leven

Laat los wat je niet meer nodig hebt


Drink veel water 

Vergeet niet je waar je wortels "roots" liggen



Wees buigzaam, maar laat je niet breken

Wees tevreden met je natuurlijke schoonheid

Haal je voedsel zoveel mogelijk vers uit de natuur,  
daar pluk je de vruchten van 

Je takken kunnen ver reiken als je wortels diep verankerd zijn

Biedt een schuilplek voor hen die het nodig hebben

Geniet van het uitzicht

Spirituele winkel  
Web-Angel

## Wat deed of doet Corona met u?

**Wij zijn op zoek naar uw verhalen in de voorbije en huidige Coronatijd?**

Wat heeft u het meest gemist?  
Wat heeft het met u gedaan?  
Hoe gaat u met verlies om?  
Wat wilt u aan anderen meegeven?

Schroom niet om het te delen met onze leden!!

Ook een mooi gedicht of verhaal is welkom we plaatsen het graag.

### Mutaties ledenbestand

Opzegging

Dhr. Rooijackers

Nieuw lid

Dhr. Mari Manders, Bernhardstraat 13 Heeswijk Dinker

**Van harte welkom bij onze KBO**

