

Aan het einde van de maand november zullen we weten wie er gekozen is om onze belangen in de nieuwe gemeenteraad van de samengevoegde gemeenten Uden en Landerd de komende jaren gaat behartigen. Maar liefst 13 partijen gaan zich inspannen om de kiezer te bewegen tot het uitbrengen van een stem, juist op hun kandidaten. Het is, gezien mijn functie binnen het bestuur van ons vereniging, niet aan mij om een voorkeur uit te spreken maar wel een oproep te doen aan alle leden om vooral te gaan stemmen.

Op allerlei manieren zullen de partijen zich gaan presenteren, hetzij via de media, hetzij tijdens politieke bijeenkomsten met ruimte voor debat.

Zo hebben de ouderenbonden van de beide gemeentes, in goed overleg ook besloten om , specifiek voor het ouderenbeleid, een uitnodiging te sturen aan de partijen om deel te nemen aan een debatmiddag in “Eigen Herd” in Uden op woensdagmiddag 3 november.

Items die ter discussie worden voorgelegd beperken zich tot de thema’s: WONEN en ZORG. Bij uitkomst van deze nieuwsbrief wordt nog hard gewerkt aan de voorbereiding en voor nadere toelichting gelieve u de persberichten hierover in de gaten te houden. Gezien de zorgelijke berichten over toename van positief covid geteste personen zijn alle komende activiteiten dus nog steeds onder voorbehoud, dus ook de debatmiddag. Behalve politieke berichten willen we jullie ook wijzen op , na lange tijd weer, de mogelijkheid om deel te nemen aan bloemschikken onder leiding van Maria Vogels op donderdag 18 november a.s.

Voor de sportieve leden is er een mogelijkheid om tafeltennis te gaan spelen, waarover ook gerept wordt in deze brief.

Een ander opgenomen item gaat over valpreventie onder de naam: “In Balans”, uiteraard ook aanbevolen.

Nog even terugblikkend op de jaarvergadering waar we jubilarissen hebben gehuldigd, nu de foto’s van de feestelingen.

Helaas ontbreekt hierbij Harrie Smits, die weliswaar nog is bezocht, maar zijn gezondheidstoestand zo achteruit was gegaan, dat persoonlijk contact niet meer mogelijke was en hij ons kort daarna is overleden.

We beginnen november met kortere dagen en langere nachten, de klok wordt immers weer terug gezet. Laten we hopen dat herfst en winter niet teveel kou gaan brengen, corona ons bespaard blijft , Sinterklaas waardig ontvangen kan worden en plezier kunnen beleven bij de diverse activiteiten.

*Uw voorzitter, Marius Wijdeven*

Elke dinsdag en donderdag Biljarten aanvang 13.00 uur  
elke woensdagmiddag vrij Biljarten.

**BIJ GOED WEER ELKE WOENSDAGMIDDAG JEU DE BOULES**  
aanvang 13.30 - 16.30 uur

## Oktober

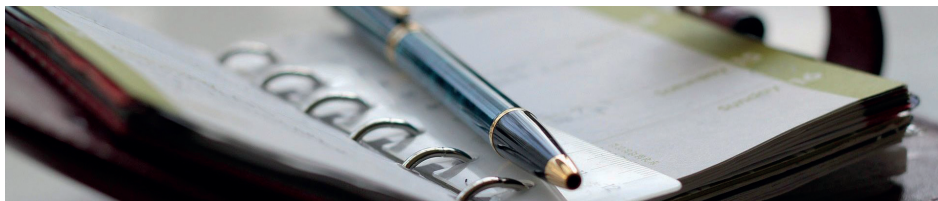
dinsdag	26 okt	koersbal/kaarten
donderdag	28 okt	sjoelen

## November

dinsdag	2 nov	kienen/koersbal/kaarten
dinsdag	9 nov	koersbal/ kaarten
donderdag	11 nov	sjoelen
dinsdag	16 nov	kienen/koersbal/kaarten
<b>donderdag</b>	<b>18 nov</b>	<b>bloemschikken 13.30 uur</b>
dinsdag	23 nov	koersbal/kaarten
donderdag	25 nov	joelen
dinsdag	30 nov	kienen/koersbal/kaarten

## December

dinsdag	7 dec	kienen/koersbal/kaarten
<b>dinsdag</b>	<b>7 Dec</b>	<b>inschrijving Kerstviering 13.00 uur</b>
donderdag	9 dec	sjoelen
dinsdag	14 dec	koersbal/kaarten
<b>Donderdag</b>	<b>16 Dec</b>	<b>KERSTVIERING</b>
dinsdag	21 dec	kienen/koersbal/kaarten
donderdag	23 dec	sjoelen



## Elke 4 minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een val

In 2019 bezochten maar liefst 109 duizend ouderen een spoedeisende hulp vanwege letsel veroorzaakt door een val. “Gelukkig kun je de kans op een val verkleinen”, aldus onderzoeker Maaïke van Gameren van de Vrije Universiteit Amsterdam (VU). “Meer bewegen en oefenen kan het evenwicht en de spierkracht van 65-plussers verbeteren.” In Nederland kunnen veel ouderen deelnemen aan het ‘In Balans’ oefenprogramma, maar het is nog onbekend of deze training werkt. Daarom doen de VU, de Hogeschool van Amsterdam en VeiligheidNL onderzoek naar dit veelgebruikte oefenprogramma.



### Vallen is een groot probleem

Meer dan een derde van de thuiswonende volwassenen van 65 jaar of ouder valt minstens één keer per jaar. Een val bij deze groep leidt vaak tot letsel. Dit zijn alarmerende cijfers en geven aan dat vallen en het daarmee gepaarde letsel een groot probleem is. Training door middel van een bewegingsprogramma kan de kans op vallen en letsel verkleinen. Ook kan een bewegingsprogramma zorgen voor meer zelfvertrouwen bij het lopen.

### In Balans

In Balans is een groepsprogramma van veertien weken dat momenteel al gebruikt wordt. In Balans is gericht op het verminderen van vallen door bewustwording over risicofactoren te creëren en door het evenwicht en de spierkracht te vergroten. Het programma wordt gegeven door een gecertificeerde fysio- of oefentherapeut. In Balans start met 1 oefensessie per week van ongeveer 2 uur gedurende de eerste 4 weken. De volgende 10 weken wordt er twee maal per week een uur geoefend. Na elke sessie is er tijd om samen koffie te drinken.

### Wilt u meer inzicht krijgen in hoe fit u bent?

Voor het onderzoek zijn we op zoek naar deelnemers van 65 jaar of ouder die graag steviger op de benen willen staan. Door kosteloos deel te nemen krijgt u, via verschillende testen, inzicht in uw fitheid. Ook draagt u bij aan meer kennis om de kans op vallen en valletsel te verkleinen bij 65+’ers. Begin november zal een eerste groep starten met het onderzoek. De training zal gegeven worden bij NXT Fysio in Volkel. Bent u geïnteresseerd om mee te doen? Dan kunt u vrijblijvend contact opnemen met Maaïke van Gameren (uitvoerend onderzoeker), [m.van.gameren@vu.nl](mailto:m.van.gameren@vu.nl) of 020-5985627.



## Contacten voor activiteiten

---



**Kienen** Jeanne van Asseldonk Hermelijnstraat 11 tel. 0413 273137



**Fietsen** Frans van Boxtel Hogerandweg 14a tel. 0413 273696



**Jeu de Boules** Herman Hermans Kroatenstraat 3 tel. 0413 275277



**Biljarten** Martien van Dooren Nieuwstraat 24 tel. 0413 302561



**Sjoelen** Sjaantje van Kessel Maatseheistraat 4a tel. 0413 274324



**Koersbal** Tonny Wijdeven Kloosterstraat 51 tel. 0413 272946

---



**Marcel de Wit**

*Bloemen & Planten*

### Openingstijden

Maandag t/m zaterdag 09.00 - 18.00 uur  
Zondag 10.00 - 14.00 uur

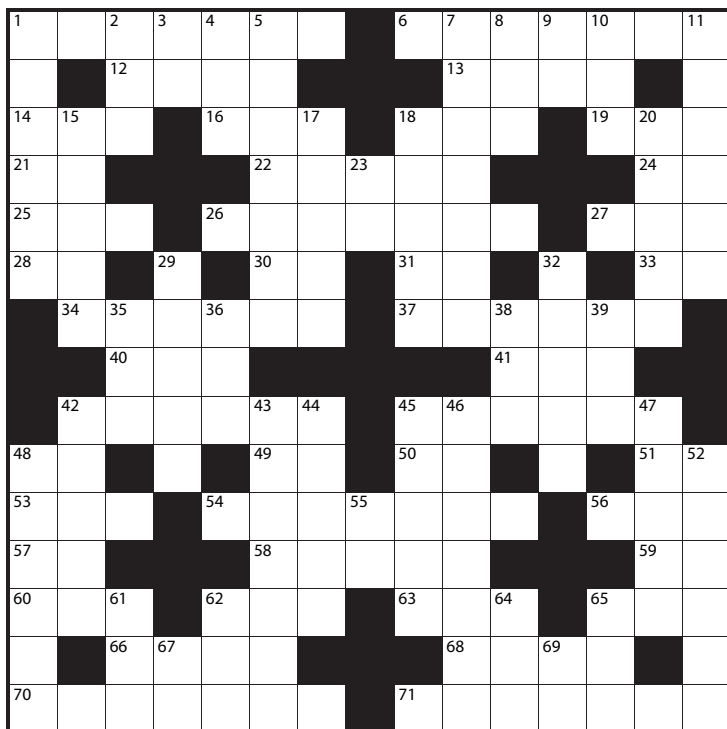
### April en mei

Maandag t/m zaterdag 09.00 - 18.00 uur  
Zondag 10.00 - 16.00 uur

[www.marceldewitbloemenenplanten.nl](http://www.marceldewitbloemenenplanten.nl)



**Antoniustraat 11 - 5408 AM Volkel**  
**0413-274169 - 06-22512171**



32	7	71	29	1	45	70	27	54
----	---	----	----	---	----	----	----	----

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

**Horizontaal:** 1 slang 6 klein kind 12 riv. in Italië 13 vette vloeistof 14 loofboom 16 pl. in Flevoland 18 scheepstouw 19 mislukking 21 luitenant 22 harde wind 24 per adres 25 in hoge mate 26 onderdanigheid 27 Europeaan 28 tot afscheid 30 namelijk 31 water in Friesland 33 kiem 34 catastrofaal 37 inwonend 40 mager 41 ik 42 doorn 45 dartel 48 sint 49 circa 50 Chinese munt 51 als onder 53 geweldig 54 gewoon 56 bergweide 57 muzieknoot 58 slingerplant 59 lidwoord 60 tijdperk 62 Chinees gerecht 63 metalen staafje 65 zangnoot 66 Scandinaviër 68 vleesstokje 70 hemellichaam 71 provinciehoofdstad.

**Verticaal:** 1 geraamte 2 snel 3 public relations 4 een zeker iemand 5 onzin 7 Europeaan 8 Bijbelse priester 9 bolgewas 10 snijwerktuig 11 jachtexpeditie 15 boetedoening 17 loopstok 18 toename 20 op elkaar 23 vanwege 29 innig samen 32 bloeiwijze 35 niet in werking 36 iedere persoon 38 afslagplaats bij golf 39 filmpersonage 42 flink en sterk 43 waterverf 44 onzin 45 nachtrust 46 pianospeler 47 tegoed 48 lijn 52 eiergerecht 55 moeder 61 gravin van Holland 62 honingdrank 64 grappenmaker 65 droog (van wijn) 67 plus 69 overmatig.



## Processie naor Handel

Ons Lieve Vrouwke is en wùrd nog veul ge-eerd  
wie kent er al die kapellekes nie?  
verscholen in ons Katholieke zuiden  
mar vural in Brabants “Were Die”

“Wij groeten U o Koningin”  
dé liedje werd er veul gezongen  
vural as `t in de Meimònd waar  
en wellie veul op bèèverd gongen

We liepe jorre lang te voet naor Haondel,  
en zonge dan “Wees Gegroet o sterre,”  
het waar hóst aalt `t zelfde liedje  
we zonge `t wel 25 kerre !

As nummer drie stond op de lijst  
“Maria te minne `n zalig genot”  
dit alles tot eer en glorie  
vur ons Maria as moeder van God

En as we dan in Haondel kwame  
nog muuj van `t lope bidde en `t zinge,  
uurst mi grote tasse vol mi brood  
gauw efkes `t café inginge.

Um de Mis vur ons te celebren  
kwam mi de auto, pastoor de Bree  
en umdé ik de kuster waar  
mog ik aalt mi hum mee.

Um 10 urre zaat de kerk vol Volkels volk  
dé waar `n skòn gezicht  
zeker as `t bildje van Maria  
stond te glinstere in al `t kárselicht

Heel veul kárskes worde aongestoke  
iedereen ha zo z`n eige wense  
want uiteindeluk is en blijft Maria  
de toeverlaot van heel veul mense

Dan begos de plechtige Mis  
waòr alle mense te communie gingen  
en nao de zegen van de pastoor  
wér efkes `n Maria liedje zingen

Iedereen zong dan hard en mi volle borst  
unne enkeling zelfs de twidde stem  
mar dan kneep de Bree z`n orre dicht  
en bad “Och Vader vergeef `t hem”!

Dan mi z`n alle wèr naor `t café  
dor lage ummers die tasse vol mi brood  
want nao al `t bidde en `t zinge  
waar d`n honger gruweluk groot!

s`middags het bidde van de Rózziekrans  
in Haondel`s skònne Maria-hof  
um de bèèverd af te sluiten  
mi `n plechtig sluitings-lof.

Dan werd de stoet wér op gesteld  
al biddend mi de rozzikrans in onze hande  
ginge pelgrims wér nao huis  
terwijl de kárskes bij Maria ... nog volop  
brande !



**Onze Lieve Vrouwe van Handel** is een van de bekendste Noord-Brabantse genadebeelden van de moeder Gods en bevindt zich in de Onze-Lieve-Vrouw-Tenhemel-opnemingskerk in Handel. Al in ieder geval aan het begin van de vijftiende eeuw stond in Handel een kapel toegewijd aan Maria en werd haar beeltenis in hoge ere gehouden. Het zou door een herder op het veld zijn gevonden op een doornstok. Wanneer dit precies moet zijn gebeurd is niet duidelijk, maar omdat het beeldje duidelijke stijlkenmerken vertoont van de overgang van de 13e naar de 14e eeuw kan het nooit vóór die tijd zijn geweest (vergelijk het met de Zoete Moeder van 's-Hertogenbosch uit ruwweg dezelfde periode.)

*Wordt vervolgd...houdoe, Cor*

# Weer de klantvriendelijkste bank van Nederland!



De klantvriendelijkste bank is de grootste onafhankelijke publieksprijs voor klantvriendelijkheid in de branche Banken en is op initiatief van MarketResponse.



**zekerheuts**

Kloosterstraat 17

5408 BA VOLKEL

T (0413) 27 45 65

E [geldzakenvolkel@zekerheuts.nl](mailto:geldzakenvolkel@zekerheuts.nl)

I [www.zekerheuts.nl](http://www.zekerheuts.nl)

# RegioBank

De buurtzame bank.

Zelfstandig Adviseur



In het vorige nummer al genoemd en nu met foto: Fien Aldenhuijzen, Maria van Goor-  
van de Locht, Wim van Thiel, Martien Hagelaars, Annie Liebreks, Maria Peters



**We mogen en kunnen weer !!**

## BLOEMSCHIKKEN...

Onder de deskundige leiding van : Maria Vogels-van Berlo  
Donderdagmiddag 18 november in de "Schakel"  
aanvang 13.30 uur



U kunt zich hiervoor opgeven door een briefje te stoppen in de brievenbus bij de Schakel, waarop duidelijk naam en telefoonnummer(s) zijn vermeld. Ook e-mailadressen zijn wenselijk.

### Aanmelden graag voor 11 november a.s.

Na de inschrijfdatum krijgt u bericht over mee te brengen materialen.

*(het blijft nog steeds, onder voorbehoud)*

## Oplossing puzzel oktober

E	V	E	N	A	A	R		H	E	N	G	E	L	O	
U		D	R	A	B			M	E	S	T		P		
R	O	E		S	O	M		G	I	L		S	A	S	
O	P			N	E	G	E	N					L	T	
P	E	K		I	N	K	O	M	E	N		W	I	E	
A	R		T		E	K		I	N		K		A	L	
		A	L	I	N	E	A		S	T	E	E	D	S	
			E	R	A					E	N	E			
		T	O	O	R	T	S		M	A	R	I	N	E	
S	R		L		O	T		O	M		A		M	S	
T	A	P		V	E	R	D	R	A	G		G	A	T	
R	A				R	O	E	S	T				I	R	
A	G	A			R	I	T		E	E	K		A	L	A
K		L	E	U	S				U	I	E	R		N	
S	T	E	R	K	T	E			A	R	M	B	A	N	D

## Kom ook mee doen met de kick-off op dinsdag 26 oktober onder leiding van Bettine Vriesekoop.

**Waar:** TTV Maashorst, speelzaal Wijde Wereld, Helmtoken 24, Uden.

**Datum:** dinsdag 26 oktober van 18.30 uur tot 20.30 uur.

**18.15 uur** : inloop

**18.30 uur** : welkomstwoord

**18.45 uur** : presentatie Bettine Vriesekoop

**19.15 uur** : training

**20.15 uur** : gezellige afsluiting

**Daarna:** vanaf 3 november iedere woensdag van 18.30 uur tot 20.00 uur.

**Aanmelden en info:** neem contact op met Tamara Willemse 06 - 41 81 76 78 of stuur een mail naar [oldstars@ttvmaashorst.nl](mailto:oldstars@ttvmaashorst.nl).

Wij houden rekening met de geldende RIVM maatregelen





**SVN**  
NOTARISSEN

[www.svn-notarissen.nl](http://www.svn-notarissen.nl)

## SVN NOTARISSEN IS AANGESLOTEN BIJ NETWERK NOTARISSEN EN HEEFT KANTOREN IN UDEN, VEGHEL EN SINT-OEDENRODE.

U bent bij ons aan het juiste adres voor juridische vragen. We staan graag voor u klaar met de juiste informatie en advies voor ieder moment in uw leven. Ons notaris kantoor spreekt een duidelijke taal, is diepgeworteld in de regio Uden-Meierijstad en is maatschappelijk betrokken.

### Ouderen voelen zich steeds meer onbegrepen en maken zich ernstige zorgen over hun financiële toekomst!

Wat gebeurt er met mijn pensioen? Hoe zal de kwaliteit van de zorg er voor mij uitzien? Welke eigen bijdrage wordt er van mij verwacht en kan ik die nog wel opbrengen? Zijn de testamenten die ik in het verleden heb laten opstellen nog wel te gebruiken? Past de wettelijke regeling (nog) wel bij mijn situatie? Hoe houd ik, wanneer ik niet meer zo goed in staat ben om zelfstandig heldere en afgewogen beslissingen te nemen, de regie over mijn wensen?

**Kortom concrete vragen waarop duidelijke antwoorden zijn te geven.**

**Buiten de reguliere kantoortijden kunt u terecht in:**

**Uden:** Iedere donderdagavond (alleen op afspraak) tussen 17.00 uur en 20.00 uur.

**Veghel:** Iedere dinsdagavond tussen 18.00 uur en 20.00 uur. Er is dan een gratis inloopspreekuur voor een consult van maximaal 20 minuten om vrijblijvend bij te praten.

Geef u gratis op voor de nieuwsbrief en blijf zo op de hoogte van notariële ontwikkelingen!

[info@svn-notarissen.nl](mailto:info@svn-notarissen.nl)

[www.svn-notarissen.nl](http://www.svn-notarissen.nl)

#### Uden

Velmolenweg 145  
(0413) 262 926

#### Veghel

N.C.B.-laan 1  
(0413) 377 477

#### Sint-Oedenrode

Hertog Hendrikstraat 7  
(0413) 474 944