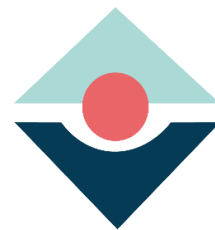


Haagse Beemden

BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



NIEUWSBRIEF

April 2025

Jaargang 27 nummer 04

KBO-afdeling Haagse Beemden

Bank: **NL06 RABO 0114 1804 90**

www.kbo-bredahaagsebeemden.nl

Voorzitter

Berry Vollering
Nelly Boudewijnsstr. 27
4822 VV Breda
076-8876527
06-43589435

bervol@casema.nl

Secretariaat

Tilly ten Dam
Groene Hil 8
4822 RS Breda
076-5412137

secretariaat@kbo-bredahaagsebeemden.nl

Vicevoorzitter		
Penningmeester:	Wil Vollering, penningmeester.h.b.breda@gmail.com	06 55 29 71 27
WMO-zaken en clientondersteuners:		
Belasting invuller	Jos van Beers Marco Touw	07 65 87 42 53 06 53 44 92 85
Ouderenadviseur:	Egidia Beverwijk egidiab@gmail.com	06 21 42 05 62
Algemeen bestuurslid:	Christine Smit, smitgeysen@kpnmail.nl , Arie de Vormer, arie.devormer@casema.nl	06 13 01 12 82 06 51 08 51 51
Automaatje:	Dré van Vrede Graag tijdig reserveren	06 13 05 32 15
Klusjesmannen:	Klusjes in huis Klusjes in tuin	
	Kees Snoeijts Ad de Hoon	06 39 13 21 87 06 53 79 44 55
Computerhulp:	Aat Eland	06 22 32 33 21

Komende activiteiten in centrum Heksenwiel:

Wanneer	Wat	Hoe laat
04 april	Workshop toegankelijk bankieren	14:00 uur
12 april	Kaart en spelletjesmiddag	13:30 uur
19 april	Bingo	19:30 uur
29 april	Dagtocht	09:30 uur
05 mei	Bevrijdingslunch met muziek	12:00 uur
10 mei	Kaart en spelletjesmiddag	13:30 uur
17 mei	Bingo	19:30 uur
20 mei	Workshop Remedica. Vitaal het jaar rond	14:00 uur
15-19 sept	Midweek	

De muzikale avond die gepland staat in de activiteitenkalender op 10 mei gaat niet door, omdat deze datum heel dicht bij 5 mei ligt.



Belastingaangifte 2024.

Vanaf 1 maart t/m 30 april kunnen we weer uw belastingaangifte verzorgen.

Marco Touw heeft een groot deel van de klantjes van Berry overgenomen. Hij heeft die mensen intussen benaderd om kennis te maken en de machtigingen te regelen.

Marco verzorgt de alfabetische namen van A t/m J en Berry van K t/m Z. Een nieuwe **belasting code** ontvangen? Geef deze dan zo snel mogelijk door aan Berry of Marco.

Toegankelijk bankieren

Gratis voorlichtingsbijeenkomst “Toegankelijk bankieren”

Een Interessante en leuke bijeenkomst die je verder kan helpen om nog beter met bankieren om te gaan.

We staan ook stil bij “veilig bankieren” en “andere manieren om te betalen.

Datum: **vrijdag 04 april 2025**

Aanvang: 14:00 uur. Einde: 15:30 uur

Gratis: met koffie en thee

Wel even aanmelden bij Tilly:



Vitaal het jaar rond

Op 20 mei hebben wij om 14:00 uur een workshop gepland. Een dynamische workshop waarin we op verschillende manieren en actief met de deelnemers aan de slag gaan met de volgende onderwerpen

- * Buiten in de natuur.
- * Bewegen & ontspannen.
- * Voeding & sociale contacten.
- * Huidbescherming

Tijdens deze workshop is het nooit saai en komt iedereen in actie. Denk aan een quiz die we doen, opdrachten in groepjes, muzikale ondersteuning en een praatspel. We zorgen ervoor dat iedereen mee kan doen.

Aan het einde van deze workshop gaat u naar huis met nieuwe kennis en kunde over positieve gezondheid.

Daarnaast ontvangen de deelnemers vanaf 2025 de Remedica Vitalitybox met ondersteunende materialen om thuis het geleerde in de praktijk te brengen.

Voor alle 2 bovengenoemde workshops kunt u zich opgeven bij Tilly
secretariaat@kbo-bredahaagsebeemden.nl of bellen naar 076-54 12 137

Dagtocht dinsdag 29 April

We gaan deze keer op reis met een dubbeldekker vanwege het grote aantal aanmeldingen.

Mensen die goed ter been zijn, gaan uiteraard boven zitten, zodat de mensen die minder mobiel zijn beneden kunnen zitten. **Er zijn nog enkele plaatsen vrij.**

We vertrekken om **09:30 uur vanaf zorgcentrum Heksenwiel.**

Vrijheidslunch



Op 5 mei hebben we weer een Vrijheidslunch. Tijdens deze lunch zorgt onze diskjockey Peter Nuyten voor passende muziek uit de oorlogsjaren.

De lunch begint om: 12:00 uur

Plaats: Centrum Heksenwiel

U kunt zich hiervoor aanmelden door € 2,50 over te maken op de rekening van:

KBO Breda Haagse Beemden **NL06 RABO 0114 1804 90** onder vermelding van **Vrijheidslunch. Aanmelden kan tot 21 april.**

Het leven is leuker, als je danst! een initiatief van De Ader.

Kom dansen in Wijkcentrum Heksenwiel! Kom meedoen, kom in beweging en geniet van muziek en van samenzijn. Voel je je jong of oud, heb je ervaring of niet? Dat maakt niet uit, iedereen is welkom. Wil je zelf niet dansen, maar wel graag komen? Ook dan ben je van harte welkom.

Data: vrijdagen 28 maart, 25 april, 30 mei en 27 juni 2025.

Programma: 13:30 tot 14:00 uur: inloop, 14:00 tot 15:00 uur: dansen en 15:00 tot 15:30 uur: napraten. Locatie: Wijkcentrum Heksenwiel Heksenwiellaan 2, Breda

Prijs: € 5,05 per keer. We zien je graag!

Meer informatie vind je op de website: <https://deaderbreda.nl/>, of mail naar info@dansnest.nl, of bel naar 06-54391130.

Een verzoek van een masterstudent Fysiotherapie

Beste KBO leden Breda-Haagse Beemden,

Mijn naam is Laura Tramper en ik ben masterstudent Fysiotherapie, met een specialisatie in geriatrie aan de Hogeschool Utrecht. Voor mijn masterthesis voer ik een onderzoek uit naar normwaarden van de Steep Ramp Test (SRT) bij gezonde ouderen tussen de 65 en 85 jaar. Het doel van dit onderzoek is om bij te dragen aan de ontwikkeling van leeftijdsspecifieke normwaarden die fysiotherapeuten kunnen gebruiken om fysieke capaciteit op een objectieve en gestandaardiseerde manier te beoordelen. Dit is van groot belang voor het bieden van evidence-based zorg en het personaliseren van interventies gericht op het verbeteren van functionele capaciteit bij deze doelgroep.

Mijn vraag is of u geïnteresseerd bent om deel te nemen aan dit onderzoek. De deelname bestaat uit een eenmalige meting, waarbij we onder andere de Steep Ramp Test uitvoeren. Dit duurt ongeveer 45 minuten en kan plaatsvinden in mijn praktijk FysioTramper in Prinsenbeek (Schoolstraat 11).

Deelnemers ontvangen inzicht in hun resultaten, en hun bijdrage is van groot belang voor wetenschappelijk onderzoek dat direct kan bijdragen aan het verbeteren van zorg voor ouderen. Uiteraard worden alle gegevens vertrouwelijk behandeld volgens de richtlijnen van de Hogeschool Utrecht.

Indien u bereid bent te helpen of als u aanvullende vragen heeft, hoor ik dat graag. Ik ben bereikbaar via Laura.tramper@student.hu.nl

Alvast hartelijk dank voor uw tijd en medewerking. Uw hulp wordt enorm gewaardeerd.

Met vriendelijke groet,

Laura Tramper

Triduüm Breda 2025

Op 7,8 en 9 juli 2025 wordt in de voormalige Sacramentskerk in Breda weer het jaarlijkse Triduüm Breda (voorheen Ziekentriduüm Breda) georganiseerd.

Al jaren brengt het Triduüm Breda mensen bij elkaar. Tegenwoordig richt het Triduüm Breda zich niet meer alleen op zieken maar ook op thuiswonende ouderen en mensen die behoeften hebben aan contact en die daar door het jaar heen weinig mogelijkheden toe hebben.

Dit jaar zal het Triduüm weer dezelfde vorm krijgen als vorig jaar, waarin bezinning en ontmoeting centraal staan.

Op de drie dagen van het Triduüm Breda bieden we onze gasten een moment van bezinning, lunch en ontspanning. Er is voldoende tijd voor ontmoeting met gelijkgestemden, een praatje en aandacht voor elkaar. Mede door de betrokkenheid van de vele vrijwilligers die een week van hun vakantie gebruiken om anderen bij te staan.

De mantelzorger van onze gasten wordt deze drie dagen ontlast van hun mantelzorgtaken.

Aan deelname aan het ziekentriduüm zijn geen kosten verbonden. Wel zal op de derde dag een collecte ter bestrijding van de onkosten worden gehouden.

Zie onze website www.triduumbreda.nl voor verdere informatie en downloaden van het aanmeldformulier.

Aanmelden graag schriftelijk, door uw aanmeldformulier op te sturen naar Burgemeester Middelaerlaan 19, 4835 EK Breda. **Aanmelden kan tot dinsdag 17 juni**

Op onze website van KBO Haagse Beemden vindt u in het menu de *Vereniging* een video over senioren Haagse Beemden.

<https://www.kbo-bredahaagsebeemden.nl/video-over-senioren-haagse-beemden/>

Oplossing van de woordzoeker uit de nieuwsbrief van maart 2025.

TROJKA

Winnaars van de woordzoeker uit de nieuwsbrief van maart 2025 zijn:

Geert Wensink, Catrien Koyen, Lian Verbraak

Winnaars van de Bingogetallen uit de nieuwsbrief van maart 2025 zijn:

1^{ste} prijs Leny van Sprundel, na 16 trekkingen. 2^{de} prijs Joke Akkermans na 23 trekkingen.

3^{de} prijs Angela Beijer.

Bingo van april 2025.

Vul 5 getallen in van 1 t/m 50 en geef deze door aan Tilly.

--	--	--	--	--

Na **15 april 2025** worden de getallen gedraaid met een getallengenerator.

De eerste 3 deelnemers die alle getallen goed hebben krijgen een leuke prijs.

Ook de oplossing van de woordzoeker op deze pagina kunt u per e-mail doorgeven aan Tilly. secretariaat@kbo-bredahaagsebeemden.nl of bellen naar **076-5412137**.

WOORDZOEKER

- | | | | |
|--------------|---------------|---------------|-------------|
| abject | coach | laatst | schuif |
| absorptie | Delft | luchtpijp | slaolie |
| afdingen | egalitarisme | makke | stellig |
| afhankelijk | geheim | manschappen | super |
| aftocht | gespreksronde | onthoemd | tactisch |
| aikido | Grieks | overstroming | trema |
| alcoholtest | ijstijd | republiek | uitspanseel |
| bagel | inbreker | rolmops | uurwerk |
| barst | kaduuk | samenbundelen | vetbol |
| bechamelsaus | kanen | Samso | wasbeer |
| brenge | knuist | schaapskooi | |
| broodje | koppeling | schaatsschoen | |
| budgetteren | kostschool | schooltas | |



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

--	--	--	--	--	--	--	--