

ONS BUUKSKE

Actieve 50-plussers vereniging Beneden - Leeuwen

■ Jaargang: 2024 ■ Uitgave September ■ Oplage 700 ■

CONTACTBLAD VAN, VOOR, OVER ACTIEVE 50 PLUSERS

In deze uitgave

"Hoe gaat het met Hans Metzelaar"

door Marian van Leeuwen

:"Busreis Leiden"

door Toon Janssen

"Herkennt u dit nog"

door Geert Herregraven

"Jeu-de-boules"

"Hulp nodig van de gemeente"

door Jan Baartmans

BEWOARBUUKSKE



Beste lezer,

Voor u ligt een BEWAAREXEMPLAAR van Ons Buukske. Waarom noemen we het een Bewaarexemplaar? Welnu omdat er veel informatie in staat over de vereniging, zoals de belangenbehartiging die we met opgeleide vrijwilligers voor u doen. Dit doen we individueel, bij u aan huis, bijvoorbeeld door te helpen met belastingen of administratieve zaken of door een luisterend oor te bieden en u verder te helpen bij soms heel persoonlijke problemen.



Ook ondersteunen we individueel bij problemen met hulpvragen aan de gemeente. Denk daarbij aan WMO aanvragen voor huishoudelijke ondersteuning, een woningaanpassing, een taxikaart enzovoorts. In dit nummer van Ons Buukske vindt u informatie over de hulp die we kunnen bieden, en u vindt er de contacten en telefoonnummers bij.

Dit geldt ook voor heel praktische hulp bij kleine klussen: een klemmende deur, een lamp verhangen, een lekkage verhelpen enzovoorts, onze klussendienst help graag. En kapotte apparaten gooit u natuurlijk niet weg, maar brengt u naar het repair-café. Ook over deze praktische hulpen vindt u informatie in dit nummer.

Enne, niet onbelangrijk al onze vrijwillige hulp is gratis.

Onze vrijwilligers komen aan huis of u kunt ook naar Ons Huukske komen bijvoorbeeld voor hulp met digitale problemen (smartphone, tablet, PC) kunt u bij het Internet Café terecht.

Naast individuele hulp behartigen we ook de belangen van 50-plussers in het algemeen via deelname in het Kringberaad, werkgroepen in de gemeente en zo nodig door het College en de Gemeenteraad toe te spreken.

Tot uw belang hoort ook op de hoogte blijven van ontwikkelingen.

Dit doen we via onze (over het algemeen heel gezellige) themamiddagen, een voorbeeld in dit Buukske is de Bloedhete Bingo.

Voor de meeste mensen is het belangrijkste dat we allerhande activiteiten organiseren: dagelijks, wekelijks, maandelijks en zo nu en dan.

Activiteiten waaraan gemiddeld ruim 300 mensen per week deelnemen, variërend van Kaarten, Bingo en Biljart tot Dansen (gezellig in lijn met een Glimlach of ook gezellig in soepele Stijl) en Yoga en alles wat daar tussen zit.

In dit exemplaar van Ons Buukske een uitgebreid overzicht van al deze activiteiten en de contacten en telefoonnummers. Sommige activiteiten kunnen nog extra deelnemers gebruiken en staan wervend in dit nummer. Maar ook al staat er geen oproep: als u belangstelling heeft in deelname bij een activiteit: gewoon geen seconde aarzelen en de contactpersoon bellen!

Ik wens u veel leesplezier, een mooie nazomer en actieve herfst!

(En bewaar dit Buukse of geef het aan iemand die nog geen lid is, da's echt duurzaam.)

Voorzitter,
Jan Baartmans

AGENDA

Wat valt er naast de reguliere activiteiten weer te beleven in Ons Huukske?
Maandag 2 september alle reguliere activiteiten beginnen weer!

**Om dit te vieren hebben we na afloop van de bingo
een feestelijke seizoen-opening
m.m.v. Catering Leeuwen!
Toegang vrij voor iedereen 15:30-16:30**



Maandagochtend
Maandagmiddag
Dinsdagochtend
Maandagmiddag
Dinsdagmiddag

2 september Luisterkring 10:00 uur.
2 september Bingo 14:00 uur (zaal open 13:30 uur)
3 september Bowlen 10:00 uur bij **Moeke Mooren**
9 september start **Sjoelen** i.p.v. 2 september
10 september Open Eettafel 12:00 uur. (zaal open 11:30 uur)

Vrijdagavond

13 september Historische PUBQUIZ 19:30 uur
Het is vrijdag de 13^e dus de gelegenheid om uw geluk uit te proberen antwoorden gokken mag

Dinsdagmiddag

17 september Repair-café 13:30 uur
Breng hier alle spulletjes die het niet meer doen om te laten repareren

Noteert u alvast:

Zaterdag **4 nov. Muzikale middag (met AMICITIA)** 14:30 uur.
Entree voor leden incl. kopje koffie/thee € 2,50 (niet leden € 3,50).
Zaterdag **19 okt. activiteitenmiddag** open inloop voor niet- of nieuwe leden
Zaterdag **23 nov. themamiddag** basisvaardigheden 14:30 uur

Hoe gaat het met ... Hans Metzelaar

In de serie hoe gaat het met..., deze keer op bezoek bij Hans Metzelaar. Een bekende Lauwse bij velen van jong tot oud. Want Hans is een “verenigingsman”, zoals hij het zelf uitdrukt. Na de aankondiging van mijn bezoek, heeft hij als perfectionist alvast een lange lijst gemaakt van de sociale activiteiten en verenigingen waar hij mee bezig geweest is. Maar daar wil ik toch graag meer van weten. Dus in gesprek met Hans werd duidelijk hoe dat allemaal zo gekomen is.



De roots liggen in Bloemendaal

Hans is geboren in Bloemendaal in 1934. Er waren nog 2 broers en 1 zus in het gezin Metzelaar. Zijn vader was een hele goede banketbakker. Zijn moeder komt uit Leeuwen. Hoe is dat samen gekomen? “Mijn moeder werkte bij een dokter in de huishouding in Haarlem en kwam daar mijn vader tegen. Toen is de klik ontstaan. Wij hebben in Heemstede en Haarlem gewoond. In de oorlog in 1943 moest mijn vader in Duitsland gaan werken en dat wilde hij wel, tenminste als mijn moeder met de kinderen naar de grootouders in Leeuwen kon. Daar werden wij goed opgevangen,” aldus Hans. “We gingen wonen bij opa en oma in de Irenestraat in blok Meijer. Het huis werd gehuurd voor 3 gulden in de week! Vroeger was er een scheepswerf Meijer op de Waalbandijk en die woningen waren voor de werknemers van de werf. De Irenestraat is nog steeds bekend als Het Blok. We hadden daar een mooie tijd”, zegt Hans. Hij heeft nog contact met een vriend die ook op het Blok woonde. Die vertelde: “bij jullie in huis kon alles. Daar stond de fam. Metzelaar om bekend”. Later werkte zijn vader jaren bij de plaatselijke bakkerij Kup Kolvenbach bekend in de wijde omgeving. Bakkerij Kolvenbach had toendertijd 17 man personeel. Zelf werkte Hans ook in de bakkerij van Kolvenbach, tot aan zijn Militaire dienstdienst in 1954. Tijdens de dienstdienst kon hij zich op de Rijks werkplaats om laten scholen tot timmerman. Dat kwam later goed van pas, toen hij zijn eigen huis ging bouwen.

Zoveel verenigingen: teveel om op te noemen

Als jonge man voelde Hans zich al thuis in het Verenigingsleven. Te beginnen met het Jongerenkoor en de verkenner en de kajotters. Hij werd lid van Harmonie Koning Willem 3 bij de drumband als tamboer maître en als drummer en instructeur bij de Krekeltjes, het muziekgezelschap voor de jeugd. Muziek heeft altijd een grote rol in het leven van Hans gespeeld. Behalve drummer bij de Harmonie speelde hij ook viool, banjo en saxofoon, allemaal zichzelf aangeleerd. Meer dan 50 jaar is Hans de Harmonie trouw gebleven, als spelend lid maar ook in het Bestuur. Op een zekere leeftijd kwam toch het afscheid en werd hij benoemd tot erelid.



Tamboer maître Hans bij de drumband

Bij het muziekgezelschap onder leiding van Th. van Gelder leerde hij zijn vrouw Tiny kennen. Die zong daar samen met haar zusje. Na een lange verkering -zoals dat vroeger was- zijn ze in 1965 getrouwd. Ook toen was de woningnood hoog, maar Hans en zijn vrouw kregen de kans om zelf een mooi huis te bouwen op de grond van zijn ouders in de achtertuin. Ook Tiny werkte daaraan mee. In een jaar tijds was het klaar. Er werd een prachtige tuin aangelegd met meer dan 270 soorten fuchsia's, de trots van zijn vrouw. Hans heeft jaren in de bouw gewerkt, de laatste 28 jaar als uitvoerder bij Aannemersbedrijf Colijn in het westen van het land. Hij heeft aan grote projecten meegewerkt, zoals bij de Hak conservenfabriek. En 3,5 jaar als projectleider voor de aanleg van het fietspad aan de Van Brienenoordbrug in Rotterdam. Met 57 jaar kon Hans gebruik maken van de VUT-regeling. Ook Tiny vond het tijd om haar kantoorbaan vaarwel te zeggen en kwam naar huis.



De zangeres rechts is Tiny



Samen in de prachtige tuin

Samen met Tiny heeft hij toen nog vele mooie jaren gehad. "Tiny was puntje precies en had haar zaakjes goed op orde. Zij zorgde voor de administratie en de gezelligheid in huis, dat mis je wel" aldus Hans. Er was tijd voor mooie vakanties en samen in de tuin werken. Samen briden, ook een hobby die veel tijd in beslag nam. Want Hans - veelzijdig als hij is- maakte de website voor de bridge vereniging en besteedde daar veel tijd aan. Nieuwe uitvindingen zoals de computer hebben hem altijd geïnteresseerd. Hij wilde zelf uitzoeken hoe alles werkte en daarna aan anderen de kennis overdragen, zodat zij ook vooruit konden. Meer dan

55 jaren waren ze getrouwd. Maar helaas is Tiny in Januari 2021 overleden. "We hebben een mooi leven gehad, *we waren niet rijk maar we hebben een rijk leven gehad*" zegt Hans.

Blij met biljarten in Ons Huukske

Hans is lid geworden van onze vereniging voor de sociale contacten. Een goed besluit want hij gaat met veel plezier bijna elke middag biljarten. En niet onverdienstelijk, onlangs werd hij nog eerste bij een klein toernooi bandstoten, dat was niet gek voor het oudste lid van de club! Het biljarten heeft Hans geleerd met zijn oude vrienden.

Hij laat mij een foto zien van zijn biljartvrienden en zegt, "daar kijk ik iedere dag naar. Jaren hebben we als vrienden wekelijks gebiljart en ook andere activiteiten beleefd. Ik ben de enige van het stel die nog leeft" zegt Hans. "Daar ben ik dankbaar voor".

Wie is digitaal vaardig, kan helder schrijven en is zelfstandig?

Kun je goed omgaan met Word, Excel, e-mail en digitale agenda's?

Schrijf je zaken graag kort en bondig op en deel je jouw vrijwillige werkzaamheden liefst naar eigen inzicht in?

Zo ja, dan ben je geknipt voor het Dagelijks Bestuur van onze vereniging. Bij de ledenvergadering begin volgend jaar is Gé van Hees aftredend.

De tijd gaat snel, dus gaan we nu al op zoek naar een nieuwe secretaris.



De secretaris speelt een belangrijke rol in de vereniging.

Hij of zij is lid van het Dagelijks Bestuur en daarmee samen met de penningmeester en de voorzitter verantwoordelijk voor de organisatie van de dagelijkse gang van zaken.

De secretaris vervult een hoofdrol bij vergaderingen en verzorgt onder andere de correspondentie

van de vereniging. Bij vergaderingen zijn enkele taken: uitnodigen van de deelnemers; voorbereiden agenda; notuleren; toesturen van agendastukken; vastleggen en bewaken actiepunten. Onze vereniging heeft 1 x per jaar een Algemene Ledevergadering en 10 x per jaar een Algemeen Bestuursvergadering. Dit laatste wordt voorbereid door het Dagelijks Bestuur. Vergaderingen kunnen steeds meer digitaal worden voorbereid. Daarnaast is correspondentie ook in toenemende mate digitaal.

Naast de vergaderingen zijn de werkzaamheden grotendeels naar eigen inzicht en tijd in te richten.

Een goede secretaris m/v is onmisbaar.

Voor een goed draaiende vereniging zoals de onze, met ruim 700 leden, veel activiteiten, gelukkig heel veel vrijwilligers en een eigen onderkomen, is een secretaris onmisbaar. Onze vereniging speelt een belangrijke sociale rol in de samenleving van ons mooie dorp. Wil jij jouw steentje daarin bijdragen en mede zorgen voor de continuïteit van de vereniging? Haal je voldoening uit het zien van blijde en tevreden gezichten van onze vele leden? Neem dan contact op met de voorzitter Jan Baartmans 06-20166420 of mail naar seniorenlouwen@gmail.com.

We maken dan snel een afspraak om je wensen en mogelijkheden te bespreken.

Op 18 Augustus is Hans 90 jaar geworden, dat is gevierd met een feestje. Hij verveelt zich nog steeds niet. Behalve biljarten speelt hij veel kaartspelletjes op de computer en kijkt graag sport op televisie. Hans woont nog steeds in zijn mooie huis met de grote tuin. Zijn schoonzus en zwager helpen hem om alles bij te houden. En zijn broer neemt de administratie voor zijn rekening. "Kleiner wonen is geen optie, een oude boom moet je niet gaan verplanten" aldus Hans



v.l.n.r. Toon Lemmers - Rien van Beek - Hans zelf - Niek Mulders - Roel van de Pol en Jan Lemmers.

Hans bedankt voor het gesprek en de mooie verhalen.

Marian van Leeuwen

Uit het leven gegrepen...

Vakantie perikelen

Als u dit verhaaltje leest, is de meteorologische zomer al voorbij en staat de herfst en de winter weer voor de deur. Zoals bij velen is de vakantie van 2024 grotendeels in het water gevallen.

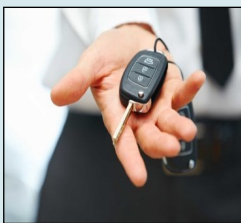
Ook in Franrijk was het dit jaar raak. In Bourgondië op de camping, moest onze Volkswagen Crafter met een tractor uit de blubber gesleept worden, om de terugreis te kunnen aanvaarden.

Bijna gestrand in Luxemburg

We gingen op weg naar Luxemburg in de hoop dat we daar nog een paar zonnige dagen konden scoren op een camping. In de middag daar aangekomen scheen in ieder geval de zon. Dat was genieten met als afsluiting een heerlijke maaltijd in het plaatselijk restaurant. Wist u dat je in het buitenland veel meer waar voor je geld krijgt? Op mijn bord lag een Cordon



Bleu zo groot en hoog als een halve peperkoek en zoveel krielaard-appelen dat je er een heel gezin mee kon bedienen... Toen we alles weer op de plaats in de bus hadden om de terugreis te aanvaarden, kwam er nog een aap uit de mouw. De autosleutel en de portemonnee waren nergens te vinden. De hele camper doorzocht en samen met een paar Duitse gasten de directe omgeving buiten. Na 2 uur zoeken zonder resultaat hebben we geprobeerd om de Rabo te bellen om de pasjes te blokkeren. Tip; je kunt net zo goed naar de maan bellen dat werkt ook niet! Uiteindelijk kreeg de heer des huizes een ingeving en bedacht hij dat hij voor het slapen gaan de sleutel en de portemonnee onder het matras gelegd had... Pfff.....



Een mooie bewaarplaats maar dan moet je het wel even onthouden. Een kwaaltje dat bij de leeftijd hoort!

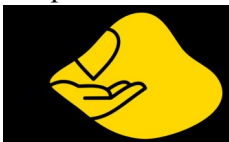
Marian van Leeuwen

Collectanten gezocht voor collecte Alzheimer.

Alzheimer een ziekte waar wij 50+ allemaal wel zelf, of in onze omgeving mee te maken hebben of krijgen: kortom een goed doel!

Het lijkt misschien nog ver weg zo aan het eind van in de zomer. Maar wij kijken alweer uit naar november! Van 3 t/m 9 november vindt namelijk de jaarlijkse collecteweek weer plaats.

Met de opbrengst van de collecte maken we meer dementie-onderzoek mogelijk. Onderzoekers wereldwijd werken hard aan een toekomst zonder dementie en een beter leven voor patiënten van nu. Zo zorgen we dat mensen straks hoop kunnen houden na de diagnose. Maar voor onderzoek is veel geld nodig.



Daarom hebben we u zo hard nodig

Heb je tijd over en vind je het leuk een praatje te maken? Reageer dan.

Er wordt gelopen met een bus wat zeer gewaardeerd wordt. Er kan ook met een code gescand worden. De te lopen route wordt in overleg samengesteld. Dus kun je niet een grote route lopen: een kleine volstaat ook. Alle beetjes helpen!!!

Opgeven kan via de site van Alzheimer: <https://www.alzheimer-nederland.nl/>

Of een berichtje naar: gremm.132@kpnmail.nl

Met groet, Marc Gremmen, namens Alzheimer Nederland

Sporten is gezond en gezellig: probeer het eens.

Een sport die je bij goed en slecht weer kunt uitoefenen is de zaalsport. Er zijn voor senioren een paar mogelijkheden om de gezellige sport Volleybal te spelen in onze gemeente. Voor sportievelingen (of zij die dat weer willen worden) kan er volleybal gespeeld worden met een vast clubje volleyballers in Wamel. Deze Volleybalclub zoekt spelers voor de woensdagavond 20:00-21:00 in de sportzaal van Wamel. Er wordt een onderlinge competitie gespeeld.

De leeftijd is tot nu toe gemiddeld 67. Het zijn niet alleen Wamelse mensen, op de foto herkent u ongetwijfeld ook enkele Leeuwse deelnemers. Zin om deel te nemen of een keertje te komen kijken of het iets voor u is? Neem dan contact op met Wim Adams telefoonnummer 06-34419074 en/of e-mail wtgadams@yahoo.com.

Denkt u: “volleybal is niks voor mij, dat gesprong lukt niet meer met mijn knieën” of ziet u uit angst voor blessures af van Volleybal, probeer dan eens het No Jump Volleybal. Dit werd eerder dit jaar door Isala '77 geïntroduceerd.



Themamiddag 'Basisvaardigheden'

Zaterdagmiddag 23 november (vrij en-
tree incl. koffie/thee)

In Nederland hebben 2.5 miljoen mensen moeite met basisvaardigheden: lezen, schrijven, rekenen en daardoor vaak ook met digitale vaardigheden. Goede basisvaardigheden zijn belangrijk om mee te kunnen doen in de samenleving van vandaag de dag. Lezen, schrijven, rekenen en ook de digitale vaardigheden gebruik je in het dagelijks leven overal.

Bijvoorbeeld om:

- Je kleinkinderen voor te lezen;
- Een verjaardagskaart te schrijven;
- Je wisselgeld na te tellen;
- Een toeslag aan te vragen;
- Een mail te sturen.

Tijdens deze themamiddag nemen Taalambassadeurs Addy, Albert, Jose en Jan en medewerkers van de Bibliotheek en het Digi-Taalhuis u mee in de wereld van basisvaardigheden. Het programma is als volgt opgebouwd:

Korte uitleg over basisvaardigheden
Taalambassadeurs Addy, Albert, Jose en Jan vertellen hun persoonlijke verhaal. Hoe komt het dat zij moeite hebben (gehad) met basisvaardigheden en wat hebben ze eraan gedaan?

- Een gezellig rondje letterbingo
- Een presentatie van het Digi-Taalhuis West Maas en Waal. Wat is dit precies en wat kun je daar doen?



de Bibliotheek
Rivierenland

Wie komt er met ons bridge spelen?

Op donderdagmiddag 5 september om 14.00 uur wordt er weer gestart met bridgen in Ons Huukske. Er is inmiddels een mooie groep deelnemers die mee bridgen voor de gezelligheid, maar met een vleugje competitie. Omdat je met

bridgen altijd met paren speelt, zou het mooi zijn als de aanmelding ook per paar geschied. Bent u single dan kijken we per keer of er een partner beschikbaar is. Wie komt ons met dit mooie spel versterken?

U bent van harte welkom om mee te doen. Aanmelden kan bij
Marian van Leeuwen
Tel. 06-29319914



Nieuw in Maas en Waal: Café Doodgewoon.

Ben je ongeneeslijk ziek of kent u iemand die dat is en ben je op zoek naar steun, voorlichting en begrip? Bij Café Doodgewoon vind je waardevolle informatie, ervaringsverhalen en laagdrempelige ontmoetingen met lotgenoten.

Vindt de ondersteuning die je nodig hebt in deze bijzondere fase van het leven. Wat gebeurt er met jou en je omgeving als je te horen krijgt dat je ongeneeslijk ziek bent en niet meer beter wordt. Dat de focus nu ligt op kwaliteit van leven in plaats van genezing? Hoe schrijf je deze laatste palliatieve hoofdstukken van je levensboek, en wie of wat kan je daarbij helpen? Café Doodgewoon kan voor jou en je naasten een belangrijk steunpunt zijn.

Wanneer doodgewoon?

Café Doodgewoon begint in dit najaar met 2 bijeenkomsten in Druten maar is bedoeld voor iedereen uit Maas en Waal (dus ook voor ons).

De locatie is zorgcentrum de Kasteelhof Druten, ontmoetingsruimte De Hof.

De zaal is open om 18:30 en het programma duurt van 19:00 tot 21:00. De toegang is gratis en voor koffie/thee wordt gezorgd. Dit najaar zijn de volgende bijeenkomsten:

Donderdagavond 26 september

Opening Café Doodgewoon met als thema

“Zinvol of zinloos, hoe ga ik om met een veranderend leven.”

Door Gastspreker Jelle Bakhuis, geestelijk verzorger. Hoe geef ik zin aan mijn veranderde leven en dat van mijn naasten?

Waar haal ik kracht vandaan? Levensvragen komen meestal op als het leven niet meer vanzelfsprekend is. Dit gebeurt soms zomaar, maar vaker door een bijzondere of belastende gebeurtenis.

Vanzelfsprekende, impliciete antwoorden op hoe wij ons verhouden tot onszelf en het leven zijn dan niet genoeg. Wij gaan op zoek naar hoe wij ons lot kunnen dragen, wat ons troost en wat het leven ondanks alles toch zin geeft.

Woensdagavond 27 november

“Ongeneeslijk ziek, waar kan ik terecht voor zorg, hulp en vragen?”

Bij wie en waar kan ik in mijn omgeving terecht voor ondersteuning en al mijn vragen op emotioneel, psychisch, sociaal en lichamelijk

gebied? Er wordt verteld over alle mogelijkheden die het Palliatief Netwerk kan bieden.



Hulp nodig van de gemeente?

Duurt het te lang of is het allemaal wat ingewikkeld? Vraag dan om gratis ondersteuning bij uw hulpvraag. Als u huishoudelijke ondersteuning, dagbesteding of hulpmiddelen nodig heeft, kunt u daarvoor aankloppen bij de gemeente. Dat kan dan in het kader van de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning). Maar u hoeft dat **niet alleen** te doen. Via onze vereniging kunt u **gratis hulp** krijgen van vrijwillige **Wmo-cliëntondersteuners**. Deze zijn opgeleid en gecertificeerd door de KBO en worden ook bijgeschoold, zodat ze goed op de hoogte zijn van wetsaanpassingen en andere actuele ontwikkelingen. Zij kunnen het WMO-proces met u bespreken, uitzoeken waar u recht op heeft en u bijstaan in gesprekken met bijvoorbeeld de gemeente.

Ze zijn **100% onafhankelijk van de gemeente**. Ze zijn er om u te steunen.

Zo nodig ook met **gratis juridische hulp**.

Dus, kunt u bij uw hulpvraag aan de gemeente wel wat ondersteuning gebruiken of duurt het proces u te lang of is er echt spoed bij de behandeling nodig, et cetera, aarzel dan niet en neem contact op met Jan Baartmans tel. **06-2016 6420** of mail naar

seniorenleeuwen@gmail.com We helpen u graag.



We ondersteunen niet alleen in individuele gevallen. We behartigen uw belangen ook door politieke “lobby”. Zo is er in de laatste Raadsvergadering voor de zomerstop door ons een motie ondersteund die een efficiëntere behandeling van WMO-aanvragen nastreeft. Aan het College en de Raad werd uitgelegd dat een slimme wijze van werken de afhandeling van WMO-meldingen (bij Vraagwijzer) binnen de wettelijke termijn moet realiseren. Dat een slimme werkwijze niet alleen noodzakelijk is, maar ook daadwerkelijk op korte termijn ingevoerd kan worden. Wat praktische handvatten zijn daarbij verstrekt aan de aanwezigen. De motie is door alle partijen in de Raad aangenomen. Hopelijk gaat dit spoedig leiden tot een verbetering en versnelling van de WMO-hulp vragen.

VERSLAG ALGEMENE LEDENVERGADERING 2024

Verslag van de algemene ledenvergadering, gehouden op Zaterdag 23 maart 2023 in Ons Huukske.

De zaal is open om 13.30 uur (er zijn deze middag geen andere activiteiten)

1. Opening door de voorzitter.

De voorzitter heet de leden welkom.

Er zijn 60 leden aanwezig.

In verband met een niet eenduidige publicatie van de tijden is de formele aanvang van de vergadering om 14:30. Dit is via e-mail en sociale media aan de leden kenbaar gemaakt. Zo heeft ook iedereen koffie of thee kunnen krijgen voor de aanvang.

Er zijn 5 afmeldingen ontvangen waaronder die van de secretaris (waarover later meer), de penningmeester wegens ziekte en een lid van de kascommissie.

De kascommissie heeft wel gecontroleerd, daarover meer onder punt 6 van de agenda.

Er zijn geen volmachten ontvangen.

Aan het begin van de vergadering vraagt de voorzitter een moment stilte voor de leden die in het afgelopen verenigingsjaar 2023 zijn overleden. Ieder kan in het moment stilte even zijn of haar gedachte laten zijn bij de overleden leden of dierbaren.

Na het moment van stilte opent de voorzitter het formele deel van de vergadering.



2. Huldiging van de jubilarissen (25 of 40 jaar lid)

40 jaar lijkt een onhaalbare kaart, maar is dat niet. Er zijn leden die de 25 jaar al jaren geleden gepasseerd zijn en nog vijf zijn van lichaam en geest.

Dit jaar zijn er 6 jubilarissen die 25 jaar lid zijn (zilveren jubilarissen).

De jubilarissen mevr. J.H.M. Vermeulen-de Valk, mevr. L.J. van Zwam-van Schaik, gezeten aan de eretafel zijn door het bestuur in de bloemetjes gezet.

Jubilarissen mevr. A.M. Gremmen-van Eck, dhr. J.M. Gremmen, dhr. P.H. Looman en dhr. G.J. Dekkers konden niet aanwezig zijn en worden door een vertegenwoordiging van het bestuur thuis bezocht.

3. (Her)verkiezing van bestuursleden.

Voor de vergadering hebben zich geen nieuwe kandidaten gemeld.

Dit jaar zijn aftredend Riet Maas en Theo de Leeuw. Allereerst wordt het voorstel om Theo de Leeuw te herbenoemen aan de vergadering voorgelegd. De vergadering herkiest Theo de Leeuw bij acclamatie.

Opgemerkt wordt dat aan de bestuurstafel Teunie DeGreef ontbreekt. Zij is vanwege gezondheidsredenen helaas moeten stoppen, maar kan gelukkig nog wel met enkele activiteiten meedoen. Na een woord van dank voor haar inzet, een bloemetje en successen wordt Teunie uitgenodigd naast de jubilarissen plaats te nemen.

Riet Maas is aftredend en niet herkiesbaar. Na een wat uitgebreider woord van dank voor 27 jaar vrijwilliger zijn, als bestuurslid in verschillende hoedanigheden o.a. penningmeester en bestuurslid van de Stichting Bingo, actief bij de Kunstkring, de busreizen en diverse activiteiten zoals kaarten en kaartborduren en niet te vergeten de feestcommissie wordt ook Riet in de bloemen gezet en uitgenodigd naast de jubilarissen plaats te nemen.

Riet blijft wel actief als lid van commissies en activiteitenbegeleidster. Het bestuur zal steeds meer gaan werken met teams en commissies. De feestcommissie en de bingo commissie waar Riet ook in zal blijven, zijn daar een voorbeeld van. In de loop van 2025 zal het bestuur voortaan slechts uit 5 personen bestaan en is er een grotere rol voor commissies en teams. De voorzitter merkt nogmaals op dat de secretaris ontbreekt. Dit was vanwege familieomstandigheden, maar dan wel bijzonder vrolijke familieomstandigheden. Echter de secretaris kan niet zomaar gemist worden, hij verzorgt de correspondentie, de notulen en verslagen, de sponsoring, de begeleiding van derden die gebruik maken van Ons Huukske en vertegenwoordiging bij KBO, beroepscommissie en doet de boodschappen etc. etc. De huidige secretaris is volgend jaar aftredend. Het zou prettig zijn als een nieuwe secretaris het komende verenigingsjaar al kan inlopen bij de huidige secretaris. Daarom doet de voorzitter alvast bij een oproep: indien iemand de rol van secretaris op zich zou willen nemen over 1 jaar, meld je dan aan bij de voorzitter of de secretaris. Deze oproep zal nog in media en bij andere gelegenheden herhaald worden, totdat er een geschikte kandidaat is gevonden.

4. Goedkeuring verslag van de algemene ledenvergadering van woensdag 22 maart 2023

Het verslag van deze ledenvergadering staat in Ons Buukske van **juni 2023** en is ook te vinden op onze website. Met betrekking tot dit verslag zijn er geen op- of aanmerkingen vanuit de vergadering. De voorzitter concludeert dat derhalve het verslag is vastgesteld.

5. Goedkeuring verslag van de buitengewoon algemene ledenvergadering van zaterdag 16 november 2023

Het verslag van deze ledenvergadering staat in Ons Buukske van **maart 2024** en is ook te vinden op onze website. Met betrekking tot dit verslag zijn er eveneens geen op- of aanmerkingen vanuit de vergadering. De voorzitter concludeert dat derhalve het verslag is vastgesteld.

6. Bestuurlijk jaarverslag 2023.

Dit verslag staat vermeld in Ons Buukske van **maart 2024**

De voorzitter haalt aan:

- dat vorig jaar het aantal activiteiten is uitgebreid, met name ook de avondactiviteiten (biljarten, yoga, club domino, dansen).
 - dat er een zeer succesvolle 1-daagse busreis was.
 - dat er veel activiteiten op zaterdagmiddagen waren zoals themadagen o.a. met Pax jongeren, museumbezoek met vlaai en muziekmiddagen.
 - ook was er een zeer succesvolle Rabo Clubactie (stem weer op onze vereniging dit jaar) en duidelijke aanwezigheid met loterij op de dag van Lauwe.
 - de belangenbehartiging bij de gemeente was herhaaldelijk aan de orde.
- Ook werden 6 bezwaarprocedures van de gemeente gewonnen.
- de ondersteuning van onze leden met belastingen, administratie, wmo-aanvragen en gewoon een luisterend oor draaide bijna op volle toeren. Gelukkig komt er weer een nieuwe VOA (vrijwillige ouderen adviseur) bij het Hulp -Team dit jaar.
 - en 'last but not least' werden al onze activiteiten, die gemiddeld per week tussen de 300 – 350 mensen spanning, in- en ontspanning en vertier geven weer drukbezocht. Dit alles kan alleen maar door de belangeloze inzet van onze circa 60 vrijwilligers, waarvoor hulde. **Zonder vrijwilligers kan onze vereniging niet bestaan!**

7. Goedkeuring financieel verslag 2023, met advies kascommissie.

Het verslag lag ter inzage een week voor aanvang van de jaarvergadering. Er zijn door de belangstellenden geen vragen gesteld m.b.t. de financiën. Een korte powerpoint-presentatie van de resultaten en begroting wordt getoond en toegelicht.

De kascommissie heeft de financiële administratie gecontroleerd en akkoord bevonden met complimenten voor de Penningmeester.

De vergadering keurt het financieel verslag goed en geeft daarmee décharge aan het bestuur voor het door haar gevoerde beleid.

Tevens stelt de vergadering de begroting voor 2024 vast.

8. Benoeming van een nieuw lid van de kascommissie en reserve lid.

Ellie Baartmans en Jan Schouten vormden samen de kascommissie. 1^{ste} Reserve was Marian de Groen. Vanwege het feit dat Ellie de vrouw van de voorzitter is heeft Ellie zich teruggetrokken en is de kas gecontroleerd door Jan en Marian. De nieuwe kascommissie voor volgend jaar bestaat uit Marian de Groen en Ton Zaal die bij acclamatie wordt benoemd. (De voorzitter stelt dhr. Ton Zaal ook voor als de projectleider van het Jeu-de-boules projectteam waar ook dhr. Gradus Dekkers en Dhr. Johan van Hulst in plaats hebben genomen. Tevens vertrekt de voorzitter de opdracht voor de aannemer van de aanleg van de jeu-de-boules banen aan de heer Ton Zaal. De banen zullen uiterlijk eind mei worden aangelegd in de oost-zuid tuin van Ons Huukske.)

Tevens wordt een nieuw reserve lid gevraagd. Ter vergadering wordt Harry van Ooijen benoemd als reserve lid.

9. Korte pauze met verkoop van loten.

De loten kosten € 1,00 per stuk.

U kunt ook 3 loten kopen voor € 2,00 of 5 loten voor € 3,00

9. Herbenoemen lid van de beroepscommissie.

Conform artikel 3 van het reglement voor de beroepscommissie en het rooster van aftreden is mevr. Lewiszong aftredend. Mevr. Lewiszong heeft aangegeven beschikbaar te zijn voor een volgende termijn.

10. Rondvraag.

Er zijn geen vragen voor de rondvraag ontvangen. Vragen hadden uiterlijk 3 dagen voor de ledenvergadering ingediend moeten worden.

Op verzoek kan nog een enkele vraag worden gesteld of een opmerking worden gemaakt. Echter kunnen er door het bestuur geen toezeggingen worden gedaan of besluiten worden genomen.

Door Hans Metzelaar en Willie van Gelder wordt gememoreerd aan de vraag uit vorig jaar over de plaatsing van een AED in Ons Huukske. Het bestuur heeft hier onderzoek naar gedaan. De voorzitter erkend dat het uitsluitsel hiervan eerder via de verenigingsmedia bekend gemaakt had kunnen worden en zegt toe dat er over gepubliceerd zal worden in Ons Buukske van juni 2024..

11. Sluiting van de vergadering

Verder niets meer aan de orde zijnde dankt de voorzitter de aanwezigen voor hun komst en positieve bijdrage aan de vergadering en sluit de vergadering om 15:30.

Namens het bestuur, Jan Baartmans waarnemend voor Gé van Hees (secretaris)

Herkent U dit nog?

Bijdrage Geert Herregraven

De foto's zijn afkomstig van de Heemkunde vereniging Leeuwen.



Tramstation - LEEUVEN

is gevestigd Rechts is het café van Toon Lemmers en het gemeentehuis en postkantoor zichtbaar.

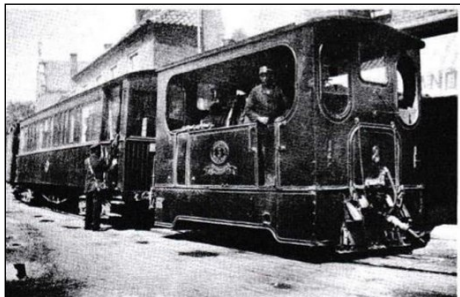
De Stoomtram.

Vanaf 1901 tot 1934 liep er door Maas en Waal een stoomtrein.

De lijn begon in Nijmegen en via de dorpen aan de Waalkant liep de trein door Boven en Beneden-Leeuwen en eindigde in Wamel.

In de Zandstraat was het tramstation van Leeuwen. Links zien we huis waar tegenwoordig een feestwinkel

Krantenartikel uit 1902 De Stoomtram, in gebruik genomen in 1902, mocht dan wel een vooruitgang zijn, het monster veroorzaakte in de loop der jaren veel ongelukken. "Op een avond in September in 1905 werden om 9 uur twee koeien, eigendom van A.v.Z. te Puiflijk aangereden." (Je zult als koe 's avonds laat maar een tram tegen komen!) Eén dier werd de kop afgereden terwijl de andere zware verwondingen opliep.



35. De Zandstraat rond 1930. De tramwagon staat ter hoogte van de huidige bar „De Posthoorn”. Destijds was dat café ontvangststation voor goederen die met de Maas en Waalse tram werden vervoerd.

DANSEN / KNIPOOG



Donderdag

10:00 uur

Lies en Willie van Gelder

☎ 06-57033388

KAARTEN



Vrijdag

14:00 uur

Ellie Baartmans

☎ 06-22328490

BINGO



1e Maandag v.d. mnd.

14:00 uur

Willie Zondervan

☎ 06-23798092

SJOELEN



Maandag

13:30 uur

Theo de Leeuw

☎ 06-46445622

INTERNET-CAFE



Donderdag

13.30 uur of op afspraak

Jan Baartmans

☎ 06-20166420

BOWLING



2e Dinsdag v.d. mnd.

10:00 uur

Riet Maas

☎ 06-48733637

SCHILDEREN



Dinsdag

13:30 uur

Tonny van Leeuwen

☎ 06-51865670

PUZZEL RUILEN



Donderdag

14:30 uur

Ellie Baartmans

☎ 06-22328490

JEU des BOULES



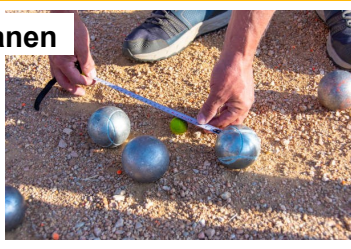
Ma-Di-Do-Vr

14:00 uur

Wil van de Zandt

☎ 0487-591078

Foto's realisatie Jeu-de-boules banen



PUB-DOMINO



Woensdag
19:30 uur
Andre Velders
☎ 06-21511830

OPEN EETTAfel



2e Dinsdag
v.d. maand 12:00 uur
Willie Zondervan
☎ 06-23798092

REIZEN



Info Ons Buukske
Nieuwsbrief
Riet Maas
☎ 06-48733637

FIT in Beweging



Dinsdag
09:00 uur
Gé van Hees:
☎ 06-28878713

BRIDGEN



Donderdag
14:00 uur
Theo Salet:
☎ 0487-593781

YOGA



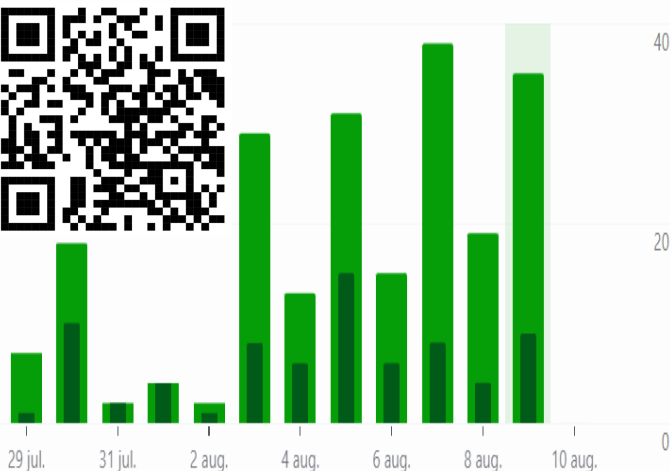
Vrijdag
09:00 en 10:15 uur
Gé van Hees:
☎ 06-28878713

LUISTERKRING



1e maandag v.d. maand
10:00 uur
Gerrie Wouters
☎ 06-30161922

Website Senioren Leeuwen wordt goed bezocht.



5 augustus 2024 - 11 augustus 2024

👁 Aantal keer bekeken 139
👤 Bezoekers 39
➤ Weergaven per bezoeker 3,56



Hét adres voor al uw versproducten:

- ✓ Volop keuze in dagverse maaltijden
- ✓ Ambachtelijke soepen en toetjes
- ✓ Dagverse pizza's wraps, salades etc.
- ✓ Opgemaakte schalen
- ✓ Aanbod van vlees en brood van lokale ondernemers
- ✓ Ruim en Vers aanbod van Groente en Fruit



Kerkstraat 28, 6655 KB Puiflijk | info@tijssenvers.nl
www.tijssenvers.nl
 Telefoon: (0487)-516664

GroenRijk Beneden Leeuwen

Het tuincentrum in Beneden Leeuwen, waar je alles vindt voor huis, tuin & dier! Onze passie voor planten en bloemen zorgt ervoor dat we jou een goed advies kunnen geven over ons brede assortiment aan groen maar ook kunnen onze stylisten adviseren over jouw inrichting voor binnen en buiten.

GroenRijk Beneden Leeuwen • Zandstraat 149 • 0487-595821
groenrijkbenedenleeuwen.nl

COMPUTERSERVICE ROYAL ICT

Voor zakelijk en particulier

installatie, reparatie, onderhoud, advies
 verkoop van computers, laptops, randapparatuur en toebehoren



**THUIS
SERVICE**
 Reparatie, installatie en onderhoud
 aan uw computer, bij u thuis!

G.M. Poststraat 9 Wamel
www.royal-ict.nl | mail: info@royal-ict.nl
 tel: 06-15174354

grand**Optical**

Beneden-Leeuwen
Zandstraat 121
Tel. 0487-591870

grand**Optical**

BILJARTEN



M.D.W.D.V. middag
13:00 uur

Jan Schouten

☎ 06-30601581

BOETSEREN



Woensdag
10:00 uur

Lieda Dekker

☎ 06-13735965

DANSLES



Dinsdag
19:30 uur beginners
20:30 uur gevorderden

Lies-Willie van Gelder:

☎ 06-57033388

BEWEGEN-FITINY



Woensdag
11:00 uur

Riet Maas

☎ 06-48733637

FIETSEN



Woensdag
13:30 uur

Henk de Klein

☎ 06-21944284

KOERSBAL



Donderdag
14:00uur

Ellie Baartmans

☎ 06-22328490

HANDWERKEN

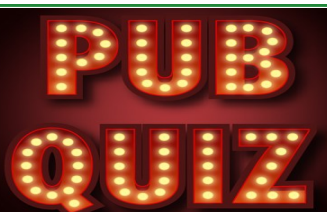


Dinsdag
13:30 uur

Tonny Crommentuyn

☎ 0487-591753

PUBQUIZ



2^e Vrijdag v.d. maand
19:30 uur

Jan Baartmans

☎ 06-20166420

KUNSTGROEP



3 á 4x per jaar

Toon Janssen

☎ 06-24466689



Verslag eendaagse reis naar Leiden

Donderdagochtend 8 augustus ruim voor half negen stonden bijna 90 leden van de seniorenvereniging klaar om te stappen voor de eendaagse reis naar Leiden.

Twee bussen werden bijna geheel gevuld. Jasjes of dunne truitjes waren deze dag nauwelijks nodig.



Het weer was ideaal voor een dagje uit. De dag begon rond 10 uur met een heerlijk kopje koffie en een lekker gebakje. De locatie was bijna middeleeuws. Vlakbij Kasteel Haarzuilen in de provincie Utrecht werd in 't Wapen van Haarzuylen een prima begin gemaakt van deze dag.

Daarna reden beide chauffeurs het gezelschap naar Leiderdorp waar de deelnemers werden verdeeld over 2 boten. Via o.a. het riviertje De Zijl werd het ruime sop gekozen en kwamen we er achter dat de diverse meren in de buurt van Warmond en de Zwanburgerpolder de moeite waard zijn om per boot te



bezichtigen. Op een relaxte manier onder het genot van een drankje, een broodje en een worstje genoten we van de natuur in het Groene Hart van ons land. Het was wel een opmerkelijk fenomeen dat hoe langer de boottocht duurde, hoe meer er op een gezellige manier gekletst werd en hoe meer er al dan niet alcoholische drankjes verorberd werden de rij voor het enige toilet op de boot alsmaar langer werd.....



Na deze twee en een half uur durende boottocht zochten we met de bus een plekje op in de binnenstad van Leiden. We kregen de kans om een kleine twee uur de mooie historische binnenstad te bezoeken. Het ene groepje ging op zoek naar de mooie hofjes, sommigen zochten de winkels op, een ander groepje probeerde uit te zoeken waar Rembrandt precies geboren was. Er waren ook groepjes die genoten van de sfeer op de plaatselijke terrasjes. Eén groepje kreeg een bijzondere rondleiding.

Er werden plekken bezocht waar de prille liefde uit de jeugdijaren van onze voorzitter zijn oorsprong vond. De tijd vloog voorbij. Leiden bleek een heel mooi centrum te hebben. De moeite waard om een keer terug te gaan en dan de tijd te nemen om de diverse musea te bezoeken en bijvoorbeeld ook een uitgebreid bezoek te brengen aan de Hortus Botanicus die een aantal heel zeldzame en kostbare plantensoorten kent. Aan het eind van de middag verzamelden we ons weer bij de bussen. Zij brachten ons naar Harmelen.



De keukenstaf van “Het Wapen van Harmelen” zorgde voor een smakelijke maaltijd die vlot geserveerd werd. Met een volle maag en een voldaan gevoel vertrokken we rond 8 uur richting Ons Huukske. We kunnen terugkijken op een geslaagde en afwisselende dag die zeker voor herhaling vatbaar is. Riet, Willie en de beide chauffeurs werden

door iedereen bedankt voor de geweldige organisatie en het goede verloop van deze dag. Rond 9 uur kwamen we weer aan in Beneden-Leeuwen, ruim op tijd om nog een spannend stukje Olympische Spelen op tv te kijken. !

Toon Janssen

Klusje in en om het huis?

Dan Jan 06 -2016 6420 bellen.

“Hup, daar is Willem met de waterpomptang, de nijptang en de combinatietang.” Dit populaire liedje uit de Fabeltjeskrant van 1971 over Willem Bever, die samen met zijn broer Ed altijd allerhande klusjes opknapt, zullen velen van ons zich nog wel weten te herinneren. Welnu, onze vereniging heeft zijn eigen gebroeders Bever! En wel in de vorm van ons Klusteam: Arnold de Krijger, Martin Derks en Henk van den Brenk. Deze stoere mannen, die met hun jarenlange ervaring, gedegen vakkennis en ontembare inzet iedere klus weten te klaren, komen graag bij u thuis om te helpen.

Iedere klus? Nou bijna, want tuinonderhoud is een ander vak, dat doen ze niet en complete verbouwingen gaan ook te ver. Maar lampen vervangen, deuren recht hangen, lekkage verhelpen en zo verder daar draaien ze hun handen niet voor om. Dus klus te klaren? Bel Jan (die coördineert alleen, klust anders) 06-2016 6420 en voor je het weet staat Arnold, Henk of Martin klaar met de waterpomptang, de nijptang en de combinatietang.

De klushulp is gratis, behoudens eventuele materiaalkosten.



Een kleine impressie busreis Leiden



Je vrienden kies je zelf! Kies ons als Vriend.

De VriendenLoterij steunt goede doelen. Doet u mee aan de VriendenLoterij dan kunt u zelf bepalen wie uw vrienden zijn, oftevel welk doel u wilt steunen!



Sinds kort is onze vereniging ook als 'partner' oftevel **goed doel** aangesloten bij de VriendenLoterij. U kunt nu dus ook onze vereniging aanwijzen als 'goed doel' bij de VriendenLoterij.

Als u dit doet - en dit kost u overigens helemaal niets - dan ontvangt de vereniging van de VriendenLoterij elke maand € 6,- voor elk lot dat u gekoppeld heeft, terwijl u gewoon hetzelfde maandelijkse bedrag aan de VriendenLoterij blijft betalen.

Als u onze vereniging wilt steunen via de VriendenLoterij is het enige wat u hoeft te doen **telefonisch contact opnemen** met hun **Ledenservice** (telefoon

088 - 020 1020). Als u dit nummer belt, hoort u een menu en via **keuzeoptie 5** krijgt u een medewerker aan de lijn, aan wie u kunt aangeven dat u onze vereniging (de **Actieve 50-plussers vereniging Beneden-Leeuwen**, met **registratienummer 21729**) wilt koppelen aan uw lot of loten. Zorg dus dat u wel uw lot bij de hand heeft als u belt. Er zijn voor u géén bijkomende kosten verbonden aan dit proces.

Als meer mensen dit doen ontvangt onze vereniging van de VriendenLoterij voor ieder lot waaraan we gekoppeld zijn € 6,00 per lot, per maand. Een steuntje in de rug dat we goed kunnen gebruiken. Heeft u familie of vrienden die ook deelnemen aan de VriendenLoterij, vraag dan of ze ons ook willen aangeven als goed doel.

Heeft u problemen om het telefonisch te regelen met de VriendenLoterij? Kom dan gerust een keer met uw lot/loten naar Ons Huukske op een donderdagmiddag na 13:30 dan helpen we u op het Internetcafé.



Welkom bij JM Juweliers

Uitgebreide collecties sieraden, horloges, briljant



GEDENKSIERADEN



Oud goud

Lever het in
of we maken er weer een nieuw sieraad van



JM
juweliers Zandstraat 118C
0487-745004 Beneden-Leeuwen



Sieraden
gevuld met as



juweliers



Gevuld waar u bij bent
In de door u gewenste kleur



Sieraden
gevuld met haar



Elke vrijdag op de markt in
Beneden-Leeuwen

Actieve 50-plussers vereniging

BENEDEN 

heelal		graaf- werktuig		kleding- stuk		rots in de Rijn	9	middag- slaapje	
vreemde munt		Bijbelse priester						domoor	
3						vrouwe- lijk dier			
blad- groente				moes					
werk- plaats				tennis- term					
			6			pl. in Flevoland			
pl. in Noord- Brabant		water in Friesland			namelijk			vlak	2
		muziek- stuk			poos				
			motor- races			één en ander			
			ik			gewoonte			
politie- afdeling	usus externus			angst- wekkend					longkwaal
	warmte- bron			Spaans landvoogd					
7						ad acta			
						zuiver			
koraal- eiland					zompig		4		
loflied									
			vertrager		verharde huid				
					rookgerei				
wedren		soort				gast		middag	
		frisdrank							
	8			kleur- middel					
				kwa- jongen					
vrucht									
gevuuld						rondhout		Neder- duits	
			handelend optreden						
keuken- gerei			1		zijde			5	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Mail de oplossing in de **genummerde vakjes 1 t/m 9** door naar senver.tdeleeuw@gmail.com onder vermelding van oplossing puzzel sept. Of..... lees verder hiernaast.
 Winnaars juni 2024: Gonnie Engelbart en Toos Brands.
 Oplossing "Regenzone"

Of op een brief-
 je met de
 oplossing en
 naam en adres
 in de brieven-
 bus op de
 Parkstraat 30,
 Beneden-
 Leeuwen.
Uiterste in-
 zenddatum 30
 sept. Leden
 van het be-
 stuur zijn uit-
 gesloten van
 deelname. Per
 echtpaar
 slechts een
 inzending van
 de oplossing
 mogelijk.

Onder de goe-
 de oplossingen
 verloten we 2
 cadeaubonnen
 van € 7,50 be-
 schikbaar
 gesteld door
 Zondag & Van
 Wel groenten
 en fruit, te
 besteden op de
 weekmarkt van
 vrijdagmorgen
 in Beneden-
 Leeuwen.

De Beddenstunt

**Geschikt voor
thuisverzorging!
Gemakkelijk opmaken
van het bed!**



**Hoog laagbed is vooral een
comfortbed voor de gebruiker
en verzorger!**

**Dit bed is niet alleen voor singles,
maar ook als dubbele Boxspring
met een huiselijke sfeer.**

Slaapcomfort B&M

Voordelen:

- Geen ziekenhuisbed maar comfortbed.
- Hoog laag functie voor verzorging.
- Draadloze bediening.
- Uitvoering in stof & lederlook.
- Nederlands fabrikaat.
- Veilig in gebruik.

Nadelen:

- Geen



**20% Korting voor leden van
seniorenvereniging 50+ Beneden-Leeuwen!**

Bedtextiel van A tot Z!

- Hoeslakens.
- Moltons.
- Dekbedovertrekken.
- Opdekmatrassen.
- Matrasbeschermers.

Zijveld 18 • 6658 DG Beneden-Leeuwen • 0487- 50 38 31 • Tegenover de Lidl.

Jeu-de-boules

Ik weet er niets van, want we woonden toen nog niet in Beneden-Leeuwen. Maar vroeger - bij de Hey-Acker - werd er veel jeu-de-boules gespeeld. Later, toen we met de vereniging naar Ons Huukske konden verhuizen, moesten Jeu-de-Boulers hun toevlucht zoeken op de baan bij het Elisabeth. Daar is in de laatste jaren het ballengooien uitgestorven.

Vanaf het begin van Ons Huukske wilde het bestuur een jeu-de-boules baan bij het Huukske hebben, zodat er weer als vanouds veel gespeeld kon worden. Echter, -ik laat de beweegredenen maar even buiten beschouwing-, er mocht geen jeu-de-boules baan worden aangelegd van de gemeente. Iets met een oude afspraak. Daarom in gesprek met de gemeente maar eens nagegaan waarom we geen baan mochten aanleggen. Waar het op neer kwam was een: "hoezo?" Het gesprek resulteerde daarom vorig jaar in een schriftelijke toestemming van de wethouder om een jeu-de-boule baan aan te leggen bij Ons Huukske. Dankzij de inzet van een eerder gelauwerd projectteam onder de leiding van Ton Zaal kon de baan worden gerealiseerd. Het grote werk (zie bijgaande foto's) werd door een lokaal bedrijf voortvarend gedaan.



Stem nu op de Actieve 50-plussers vereniging Beneden-Leeuwen!.

Als coöperatieve bank geeft Rabobank elk jaar een deel van de winst terug aan de samenleving. Zo helpen we ruim 30.000 clubs door heel Nederland met het realiseren van doelen als talentontwikkeling, verduurzaming of meer inclusiviteit. Want we geloven dat clubs en verenigingen onze samenleving sterker maken.

Wij doen ook dit jaar weer mee aan de Rabo ClubSupport actie!

Door te stemmen op onze vereniging zorg je ervoor dat we weer veel steun krijgen van de Rabobank.

Als je bankiert bij de Rabobank kun je vanaf 2 september tot en met 24 september stemmen op je favoriete vereniging. Vind je het moeilijk om digitaal te stemmen, loop dan op een donderdagmiddag binnen bij het Internetcafé in Ons Huukse, we helpen graag.

Stem nu op de Actieve 50-plussers vereniging Beneden-Leeuwen!

Door in te loggen in de Rabobank-app of op de website van de Rabobank en via 'Zelf regelen' en vervolgens 'Mijn Lidmaatschap' kan je klikken op Rabo ClubSupport. Log in en ga via 'Zelf regelen' naar 'Lidmaatschap' en druk daarna op de knop 'ClubSupport'.

Rabo ClubSupport

Stem op onze club!

Actieve 50-plussers vereniging

BENEDEN



Vervolg **Jeu-de-Boules**

Voor daarmee kon worden begonnen moesten er door zelfwerkzaamheid nog voorbereidingen worden getroffen.

Mede dankzij de hulp van enkele van onze tuin- en huismeesters (Willie, Theo, Jan en Gerard) werden de hekken verhangen en kon het grondwerk beginnen,

Inmiddels liggen de banen er alweer een paar maanden en zijn ze in gebruik genomen. Omdat de banen vlak voor de zomerstop gereedkwamen, is er nog niet iets van een competitie of een spelschema vastgesteld. Er wordt **vrij jeu-de-boules** gespeeld. Omdat er nog geen tijd is geweest om ondertussen wel een competitie of iets dergelijks op te zetten, is in ieder geval **tot eind van dit kalenderjaar** het jeu-de-boules op basis van vrije inloop op **iedere middag vanaf 14:00 uur** op doordeweekse dagen, als Ons Huukske open is. Wel is de bedoeling dat spelers in overleg met de aanwezige gastvrouw/-heer een consumptie nemen. De coördinatie van het jeu-de-boules is als vanouds in handen van Wil van de Zandt 0487-591 078. Zo nu en dan zal ik ook zelf op de baan een balletje meewerpen. Wellicht treffen we elkaar daar, tot dan.



Eindelijk, de kogel is door de kerk!



Het heeft nogal lang geduurd. Eerst ging het niet door. Daarna kon het wel doorgaan maar zaten er onverklaarbare kinken in de kabel. Die kinken werden gladgestreken. Dus geen probleem, of toch? Jawel, oude kinken kwamen onverwachts weer terug in de kabel en moesten opnieuw worden gladgestreken. Hoe dan ook, een paar ledenvergaderingen en een paar jaar

verder is het dan eindelijk zover: de statuten en de naam van onze vereniging zijn gewijzigd! Dit werd bekrachtigd door het passeren (zoals dat zo mooi heet) van de akte van statutenwijziging bij notaris Van Ark op 10 juli jl. Daarna werd dit ook geregistreerd bij de KvK en vervolgens kon onze penningmeester, Theo de Leeuw ervoor zorgen dat de bankrekening op de nieuwe naam werd gezet. Als u geld betaald aan of ontvangt van de vereniging dan ziet u voortaan dit op uw dagafschrift:

Rekeningafschrift Zakelijke rekening

Ten name van actieve 50+'ers ver. Beneden-Leeuwen

“Lekker belangrijk” zult u denken en daar heeft u gelijk in.

Wat wel belangrijk is, is dat door deze wijziging de penningmeester eindelijk een lang gedroomde wens in vervulling kan laten gaan, te weten **automatische incasso!**

U kunt dus in het najaar een brief van de Penningmeester tegemoetzien met het verzoek om voortaan uw lidmaatschap (en eventuele extra gift) automatisch te laten overschrijven. Door daaraan mee te doen bespaart u de ledenadministratie heel veel handmatig werk. Dus voor uw medewerking wordt u bij voorbaat al bedankt. Houd uw brievenbus dit najaar in de gaten voor post van uw actieve 50-plussers Vereniging Beneden-Leeuwen! Wie weet zit er ook nog een mooie loterij aan vast.

We waren er gloeiend bij...

Woensdagmiddag 3 juli. Het was niet zo warm buiten, maar binnen in Ons Huuske ging het er heet aan toe. De GGD oost Gelderland verzorgde samen met vrijwilligers van het Nederlandse Rode Kruis een buitengewoon enerverende en leerzame middag. Het thema was “hoe kom je dagen van extreme hitte door”. Omdat ouderen steeds moeilijker hitte uit hun lichaam kwijtraken en daardoor een verhoogd risico hebben op een zonne-steek, hitte-uitputting of een hitteberoerte, was dit thema bij ons op het juiste adres.

Er werd geen vervelende PowerPointpresentatie gegeven, maar de verschillende onderwerpen werden aan de hand van een variant op het bingo spel -de zogenaamde *bloedhete bingo*- ter tafel gebracht. Er waren bijpassende kleine prijsjes te winnen. Eén van de dames had een microfoon nodig om zich goed verstaanbaar te maken. De andere dame had een grote mond van zichzelf en maakte ook de meeste grappen. De sprekende voorbeelden leidden soms tot de nodige hilariteit. Het was allemaal erg gezellig.

Gezond, soepel en zonder stress door het leven gaan.

Soms zie je mensen die zich nergens druk om schijnen te maken, die nog soepel bewegen, krachtig overkomen en nog helder van geest zijn. Grote kans dat zo iemand aan yoga doet. Want yoga bevordert de bloedsomloop, de spijsvertering, de hormoonhuishouding en het immuunsysteem. Yoga helpt ook om stress te verminderen, wat een grote oorzaak is van veel gezondheidsproblemen.



Door yoga leer je om bewust te ademen, wat helpt om meer zuurstof naar je cellen te brengen en afvalstoffen af te voeren. Het maakt je lichaam soepeler en sterker. En als kers op de appelmoes of zo u wilt op de taart: het geeft na afloop van een sessie een heerlijk weldadig, rustgevend gevoel.

Wat een geluk dat we nog enkele plaatsen vrij hebben voor mensen die met yoga willen beginnen of het weer op willen pakken.

We houden yoga wekelijks op vrijdagmorgen.

Heeft u belangstelling om mee te doen of het een keertje uit te proberen?

Neem dan contact op met de coördinator

Gé van Hees tel. 06-2887 8713 of mail gevanhees@gmail.com.



Het belangrijkste was echter dat we een aantal tips hebben onthouden. Hier volgen er een paar:

Bij hitte: zoek afkoeling door een voetbadje te nemen. Dit zorgt dat je kerntemperatuur naar beneden gaat.

Bescherm jezelf tegen zonnebrand: smeer je vóórdat je naar buiten gaat in en smeer regelmatig, zeker om de paar uur.

Draag een hoed of een pet, zeker als het haar dun of afwezig is.

Drink voldoende. Veel ouderen drinken te weinig. Je moet minstens 1,5 liter per dag drinken en bij hitte 2 liter (koffie, thee, water, niet te veel alcohol)

Zet een fles koud of bevroren water achter een ventilator. Zo krijg je koele lucht in huis.

Helpt afkoelen niet en heb je echt last van de hitte, bel dan je huisarts! (Raakt iemand buiten bewustzijn: bel 112!)

Laat geen huisdieren, kinderen of ouderen alleen achter in een auto, ook niet met het raam open! Ziet u iemand in een afgesloten auto zitten bel dan de politie op het nummer 0800 8844. Dit nummer is sowieso handig om in uw telefoon te zetten en altijd bij u te hebben. **0800 8844 is de politie zonder spoed.**

Uiteindelijk won Riet Maas de bingo. Maar niet getreurd, de anderen mochten ook allemaal een prijsje uitzoeken na afloop van deze leerzame *Bloedhete Bingo*.



Bloemsierkunst van Gruijthuijsen

Sportlaan 13
Beneden Leeuwen
Tel. 0487 - 591657
www.bloemenvooru.nl



Beneden-Leeuwen
Zandstraat 113
6658 CM Beneden-Leeuwen
Tel: 0487-849303



Openingstijden:
di. t/m vr. 09:00 tot 17:30 uur
zaterdag 09:00 tot 13:00 uur



Romijnders
PROFILE
DE FIETSSPECIALIST

Wielstraat 20
6658BE Beneden-Leeuwen
Tel: 0487-591410
www.profileromijnders.nl



Grote problemen, kleine problemen? Doe ze naar de VOA!

Naarmate we ouder worden, komen er steeds meer probleempjes op ons pad, waar we eerder niet mee te maken hadden. Dat kan variëren van het digitaal moeten aanvragen van een toeslag tot het omgaan met het verlies van een partner.

Voor allerlei uitdagingen groot en klein komen we te staan in deze steeds sneller veranderende technologische wereld.

Maar u hoeft die uitdagingen niet alleen aan te gaan. De VOA's van onze 50+ verenigingen helpen u graag op ieder gebied.

Maar wat is een VOA?

VOA is de afkorting voor Vrijwillig Ouderenadviseur.

Een VOA is lid van de seniorenvereniging en doet vrijwilligerswerk. Hij of zij doet dit ook in opdracht van de seniorenvereniging, niet van de gemeente. De VOA's zijn volledig onafhankelijk van de Gemeente West Maas en Waal.

De opleiding van een VOA wordt verzorgd door KBO die ook elk jaar voor bijscholing zorgt.

Omdat de VOA's zelf ook senior zijn, begrijpen ze de 'seniorenproblemen' beter en sneller en hebben ze ook de tijd om te luisteren en te helpen met het vinden van oplossingen. Er staat geen wekker op tafel.

Waar kunt u zoal voor aankloppen bij een Vrijwillig Ouderenadviseur?

Met van alles en nog wat. Ter illustratie enkele voorbeelden:

U moet uw rijbewijs laten verlengen en daarvoor moet u gekeurd worden. Waar kunt u hiervoor terecht? En als u het spannend vindt, gaan we ook met u mee.

U woont in een redelijk drukke straat. U rijdt nog auto maar bent heel slecht ter been en u vraagt zich af of u in aanmerking komt voor een Invalidenparkeerkaart en een Gereserveerde Invalidenparkeerplaats.

Door uw gezondheid heeft u moeite met het huishouden. Wat zijn de mogelijkheden?

Uw zicht wordt slechter maar u wilt nog graag uw broer in Arnhem kunnen bezoeken zonder dat u uw kinderen hiermee moet belasten. Daarom wilt u eigenlijk graag een 'taxipas'. Komt u hiervoor in aanmerking, hoe vraag je dat aan en hoe werkt dat?

U moet geopereerd worden en heeft een brief meegekregen met allerlei hulpmiddelen die u moet hebben als u weer naar huis gaat. Hoe komt u daaraan?

De acceptgirokaart is afgeschaft. Hoe moet ik ook alweer een betalingsopdracht invullen?

U overweegt te gaan verhuizen naar een seniorenwoning. Hoe pak je dat aan?

Enzovoorts.

Als het mogelijk is, vatten ze de koe bij de horens en helpen u direct verder. Is de vraag wat ingewikkelder of is er meer kennis voor nodig (bijvoorbeeld als het om WMO-zaken gaat) dan verwijzen wij u door en begeleiden u desgevraagd ook daarbij.

Tot slot niet onbelangrijk: een Vrijwillig Ouderenadviseur denkt in oplossingen, niet in problemen!

Kunt u wel een beetje hulp gebruiken? Neem dan contact op met een Vrijwillig Ouderenadviseur. Hun telefoonnummers staan in de colofon achter in Ons Buukske.



Waarom Dansen voor 50+ Belangrijk is: Het Plezier van Stijldansen

Door André Velders (zie foto pag. 27)

Dansen is een activiteit die mensen van alle leeftijden verbindt, maar voor de 50-plussers heeft het een bijzondere waarde. Het biedt niet alleen een kans om in beweging te blijven, maar het draagt ook bij aan sociale interactie, mentale stimulatie en emotioneel welzijn. Hieronder bespreken we waarom dansen zo belangrijk is voor de 50-plus generatie en waarom stijldansen een geweldige keuze is, zelfs als je het niet professioneel wilt doen.

1. Fysieke Gezondheid

Naarmate we ouder worden, is het essentieel om actief te blijven. Dansen is een uitstekende manier om je lichaam in beweging te houden. Het verbetert de flexibiliteit, kracht en balans, wat allemaal bijdraagt aan een betere algehele gezondheid. Stijldansen, met zijn verschillende bewegingen en ritmes, helpt je om je spieren te versterken en je uithoudingsvermogen te vergroten, zonder dat het als een zware training aanvoelt.

2. Sociale Verbinding

Een van de mooiste aspecten van dansen is de sociale interactie die het met zich meebrengt. Voor veel 50-plussers kan het moeilijk zijn om nieuwe mensen te ontmoeten, vooral als vrienden en familie verder weg wonen. Danslessen bieden een geweldige gelegenheid om nieuwe vriendschappen te sluiten en deel uit te maken van een gemeenschap. Het samen dansen creëert een gevoel van saamhorigheid en plezier, wat essentieel is voor ons welzijn.

3. Mentale Stimulatie

Dansen vereist concentratie en coördinatie, wat helpt om de geest scherp te houden. Het leren van nieuwe danspassen en -stijlen stimuleert de hersenen en kan zelfs helpen om cognitieve achteruitgang te vertragen. Stijldansen is bijzonder leuk omdat het je uitdaagt om te luisteren naar de muziek en je bewegingen daarop af te stemmen, wat een geweldige mentale workout biedt.

4. Emotioneel Welzijn

Dansen is niet alleen goed voor het lichaam en de geest, maar ook voor de ziel. Het kan een geweldige manier zijn om stress te verlichten en je humeur te verbeteren. De vrolijke muziek en de bewegingen zorgen voor een boost van endorfines, de zogenaamde 'gelukshormonen'. Stijldansen, met zijn romantische en expressieve elementen, kan ook helpen om gevoelens van vreugde en verbondenheid te versterken.

5. Geen Professionele Ambities Nodig

Een van de mooiste dingen aan stijldansen is dat je het niet professioneel hoeft te doen om ervan te genieten. Het gaat niet om perfectie, maar om plezier en ontspanning. Of je nu een beginner bent of al wat ervaring hebt, de focus ligt op het genieten van de muziek en de beweging. Het is een kans om jezelf uit te drukken en te genieten van het moment, zonder druk of verwachtingen.

Doe Mee!

Bij onze actieve 50-plus vereniging bieden we gezellige stijldanslessen aan op dinsdagavond van 19:30 tot 20:30 is de beginnersgroep. Of je nu alleen komt of samen met een vriend(in), je bent van harte welkom! We moedigen vooral ook de heren aan om mee te doen, zodat we een goede balans in de danspartners hebben. Wie weet vind je wel een leuke danspartner!

Dus waar wacht je nog op? Kom dansen, ontmoet nieuwe mensen en ontdek de vreugde van stijldansen. Dinsdagavond 10 september starten we weer, in ons Huukske zaal geopend vanaf 19:15 uur We kijken ernaar uit je te verwelkomen in onze danslessen!

Conclusie

Dansen is een waardevolle activiteit voor de 50-plus generatie. Het bevordert de fysieke gezondheid, sociale verbinding, mentale stimulatie en emotioneel welzijn. Stijldansen biedt een unieke kans om al deze voordelen te ervaren, zonder dat je professioneel hoeft te zijn. Dus trek je dansschoenen aan en kom gezellig meedoen! Geef je alvast op bij André Velders: andrevelders@hotmail.nl tel. nr. 06 2151 1830.

Biologisch Melkveebedrijf en Zorgboerderij

(Gespecialiseerde) dagbesteding voor ouderen

Biologische warme maaltijden

Zorg en begeleiding op maat

Mantelzorg ondersteuning

Weekend dagopvang

Mosterdwal 10
6658 KT Beneden Leeuwen
0487-591416

www.henricushoeve.com
info@henricushoeve.com



SKOEN



SKOEN SCHOENEN EN KLEDING VOOR HEM EN HAAR

Kom langs in onze winkel en laat je
adviseren onder genot van een kopje koffie

SKOEN BENEDEN-LEEUVEN ZANDSTRAAT 98



Eva van Hoogeveenshof

Gesticht door de welgestelde Eva van Hoogeveen in 1650. De Latijnse tekst boven de poort meldt dat zij een kuise maagd was. Het lam uit haar familiewapen staat op de pomp in het hof. De oudere vrouwen die hier woonden waren verplicht zich zeker éénmaal per maand te wassen. De regentenkamer van het hof bevindt zich aan de Doelengracht.

Almshouse, founded in 1650 by Eva van Hoogeveen, of whom the Latin inscription above the gate says she was a "chaste virgin". The elderly women living here were obliged to wash themselves at least once a month.

Leiden staat bekend om zijn rijke historie. In onze geschiedenis was dit de plek waar diverse belangrijke gebeurtenissen plaatsvonden en bekende personen woonden. Een van de leden van onze seniorenvereniging was geraakt door het verhaal van Eva van Hoogeveen. Zij herkende wel een aantal ervaringen die deze vrouw vroeger meegemaakt heeft en was ontroerd door haar verhaal.....



VAN TIEN OPTIEK

EEN LUST VOOR HET OOG

Zandstraat 97, 6658 CP Beneden-Leeuwen
vantiemoptiek@euronet.nl - www.vantiemoptiek.nl
www.facebook.com/vantiemoptiek



MAARTEN KOCKEN

vleesspecialist

Bestuur

Jan Baartmans	06-20166420	voorzitter
Gé van Hees	06-28878713	secretaris / plv. voorzitter
Theo de Leeuw	06-46445622	ledenadministratie / penningmeester
Willie Zondervan	06-23798092	bestuurslid
Lieda Dekker	06-13735965	bestuurslid
André Velders	06-21511830	bestuurslid

Vrijwillige Belastingconsulenten

Atie Verheijden	0487-592372
Ellie Baartmans	06-22328490
Gerrit Seepers	06-51600425

Vrijwillige Ouderenadviseurs

Ellie Baartmans	06-22328490
Gerrit Seepers	06-51600425

Administratiehulp:

Gerrit Seepers	06-51600425
----------------	-------------

Wmo Cliëntondersteuning:

Jan Baartmans	06-20166420
---------------	-------------

Website:

Ben Schonenberg	06-10618797
-----------------	-------------

Facebook:

Marian van Leeuwen	06-29319914
--------------------	-------------

Redactie: Ons Buukske

Jan Baartmans	06-20166420
Marian van Leeuwen	06-29319914
Ben Schonenberg	06-10618797
Toon Janssen	06-24466689

Klussendienst:

Jan Baartmans	06-20166420
---------------	-------------

Internetcafé:

Jan Baartmans	06-20166420
---------------	-------------

Postadres

Zonnebloemstraat 3
6658XK

Beneden-Leeuwen

→ ingang Seringenstraat.

RaboBank IBAN rek.nr.

NL95RABO 0105812153

Lidmaatschap € 25,00 p/jr.

Aanmelden of wijzigen lidmaatschap

bij Theo de Leeuw

tel: 06- 46445622 of

senver.tdeleeuw@gmail.com



WEBSITE

www.seniorenleeuwen.nl



FACEBOOK

[Facebook.com/
seniorenleeuwen](https://www.facebook.com/seniorenleeuwen)

Actieve 50-plussers vereniging

BENEDEN

Creatieve concepten

Print- en drukwerk

Spandoeken

Roll-up banners

Belettering en buitenreclame

Relatiegeschenken

Canvas fotoschilderijen

Nabewerking

Mailingen

Nezzo

print en creatie

Kattenburg 60
6651 AR Druten
0487 52 90 90
info@nezzo.nl
www.nezzo.nl

Volg ons op:



van

KERKHOFF

wonen & slapen