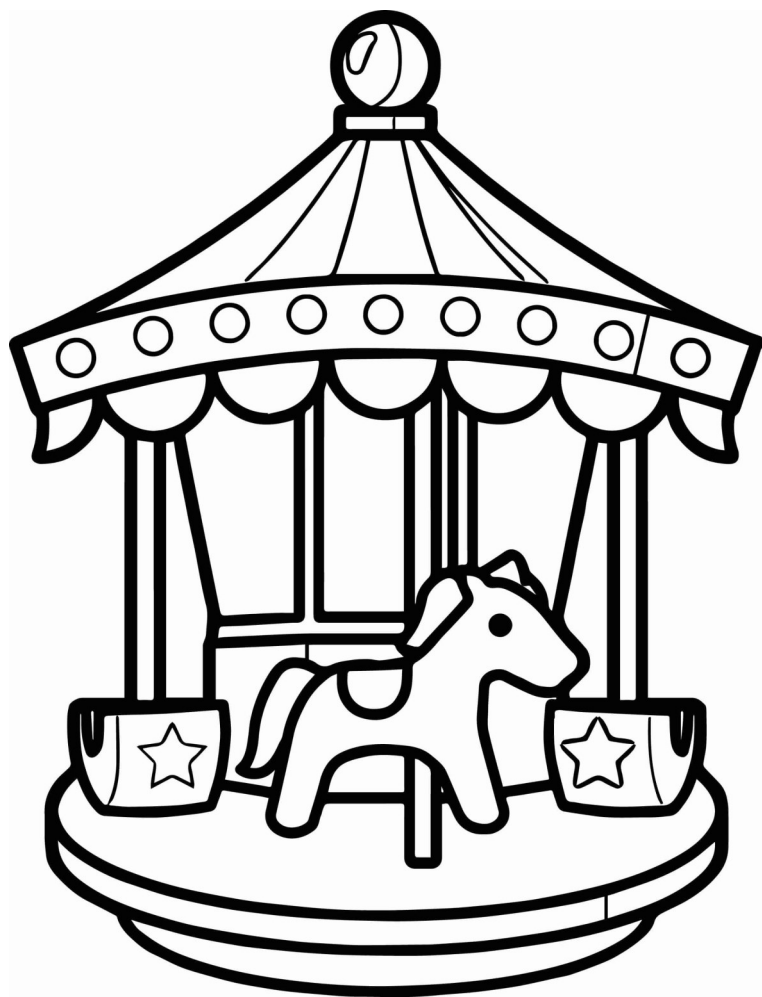


September 2021

37e Jaargang nr. 9

Kermis



Inhoudsopgave:

Pag. 2	Inhoudsopgave
Pag. 3	Van de redactie
Pag. 4	Vitaal Fit
Pag. 6	Overlijden Rikus Sebregts
Pag. 7	Seniorenactiviteit I.V.N.
Pag. 8	Activiteitenkalender
Pag. 9	Informatie over KBO-activiteiten
Pag. 10	Dru-yoga
Pag. 11	Vacatures in werkgroepen
Pag. 12	Kruiswoordpuzzel
Pag. 14	“Tijd voor je leven”
Pag. 15	Stamtafel
Pag. 16	Qoqo Dans+
Pag. 17	Informatie over de leden
Pag. 18	Wat KBO u biedt
Pag. 19	Aanmeldingsformulier KBO-Roosendaal
Pag. 20	Informatie voor de leden





Van de redactie

Hallo lezers en lezeressen,

Weer volop informatie in deze Antenne.

Ik wens u dan ook veel leesplezier met deze Antenne.

Jolanda Oosterbos - van Pul

Inleveren van de kopij voor de volgende Antenne
vóór 22 september 2021 op het

Redactieadres

Jolanda Oosterbos, Bandeliersberg 34, 4707 SB Roosendaal.
Let op nieuwe E-mail: redactie.kbo.roosendaal@gmail.com

Het adres van het secretariaat staat achterin deze Antenne

Mutaties

Adreswijzigingen, berichten van overlijden, van jubilea, verhuizing, nieuwe leden of wat dan ook, graag doorgeven aan Dhr. Kees Geers, V. Leeuwenhoeklaan 74, 4708 BD Roosendaal.
Tel: 06-15426808 E-mail: ledenadm.kbo.roosendaal@gmail.com

Nieuwe sportactiviteit bij KBO-Roosendaal

Vitaal FIT

Verantwoord bewegen voor ouderen

Naast het bestaande aanbod van KBO-sportactiviteiten kunnen we een nieuwe activiteit toevoegen: **Vitaal FIT**.

Dit is een sportactiviteit in samenwerking met Aleco

Wil je op een verantwoorde manier – en onder deskundige begeleiding – in een ontspannen setting sporten om je stabiliteit, je coördinatie, je kracht en je conditie te verbeteren?

Dan is Vitaal FIT zeker geschikt!

Vanuit het landelijke programma **Meer Bewegen Voor Ouderen** is de afgelopen 40 jaar veel ervaring opgedaan met beweegactiviteiten voor ouderen.

Plezier in bewegen, leuke sociale contacten en verantwoord trainen zijn sleutelwoorden.

ALECO, een sportbedrijf gevestigd op Sportpark Vierhoeven, heeft met Vitaal FIT een programma dat voortborduurt op de ervaringen met Meer Bewegen Voor Ouderen. Samen met een team van o.a. fysiotherapeuten en leefstijlcoaches is een programma gemaakt waarbij je onder begeleiding in groepsverband kunt trainen.

Vitaal FIT is voor alle niveaus geschikt. De lessen zijn bij ALECO op sportpark Vierhoeven in Roosendaal (buiten op het sportveld of binnen in een gymzaal).

Laagdrempelig ervaren of Vitaal FIT iets voor u is? Schrijf u dan in voor één van de **gratis kennismakingslessen** op

Dinsdag 7 september	10.00 – 11.00 uur
Woensdag 8 september	10.00 – 11.00 uur
Dinsdag 14 september	10.00 – 11.00 uur

Bent u na de kennismakingslessen enthousiast?
 Het lesgeld bedraagt voor KBO-leden € 18,50 per maand, d.m.v. automatische incasso. Voor niet KBO leden wordt € 4,- per maand extra in rekening gebracht.

Meer informatie over Vitaal FIT of aanmelden voor de kennismakingslessen?

ALECO 0165 – 743005 of info@aleco.nl
 George Bolmers KBO 06 – 14794174 of bolmers@live.nl
 Jan Hendrikx KBO 0165-556499 of janhendrikx.1@kpnmail.nl



Overlijden Rikus Sebregts

Rikus Sebregts was jarenlang lid van de activiteitencommissie van KBO- Roosendaal. Samen met de andere leden van de commissie, nam hij, tot op hoge leeftijd, in Buurthuis Keijenburg deel aan de voorbereiding van de geplande optredens. Zowel met het opstellen van de stoelen en tafels, als met het klaarzetten van de koffiekopjes. Rikus was overal inzetbaar. Ook dacht hij mee met het samenstellen van het programma. Hij deed het steeds met grote inzet, met veel plezier en humor en was daardoor een gewaardeerd lid van de commissie. Helaas kon hij, wegens zijn afnemende gezondheid, de laatste tijd niet meer aanwezig zijn. We wensen zijn familie veel sterkte met dit grote verlies.

Senioren activiteit I.V.N.

Dinsdag 28 september Heemtuin Rucphen

Zoals gebruikelijk verzamelen we voor een fietstocht bij het MEC waar we om 13.30 uur vertrekken richting Rucphen. In Rucphen aangekomen krijgen we een rondleiding in de heemtuin door het personeel. Na de wandeling kunnen we daar van een lekkere consumptie genieten.

De kosten voor de heemtuin bedragen € 6 per persoon maar namens het IVN zal de helft voor onze rekening worden genomen. IVN-leden betalen dus € 3. Niet leden uiteraard het volledige bedrag. Afrekenen contant voor vertrek.

Deze keer dient u zich vooraf aan te melden in verband met het inschakelen van de gidsen in de heemtuin. Aanmelden tot uiterlijk 19 september via van.nassau@home.nl of telefonisch: 06 23802757

Enkele aandachtspunten:

Voor al onze uitstapjes is het gewenst om goede kleding en schoeisel te dragen. Tijdens wandelingen kan het vrij modderig zijn, het kan regenen of hard waaien, dus juiste kleding is belangrijk.

Ten tweede zijn we altijd afhankelijk van het weer. Als het slecht weer is kan een wandeling of fietstocht niet doorgaan. We hebben besloten dat je op de bewuste dag tot uiterlijk 12.00 uur kunt bellen met de vraag of alles doorgaat of niet. Hiervoor kun je de volgende telefoonnummers gebruiken:

Jac Heijmans 06 25203357 of Hans van Nassau 06 23802757

**Activiteitenkalender KBO-Roosendaal**

		Augustus
Ma	30	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba 14.00-15.00 uur Aqua-aerobic
Di	31	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00 uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
		September
Do	2	13.30 uur Fietsen
Vr	3	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic
Ma	6	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba 14.00-15.00 uur Aqua-aerobic
Di	7	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00 uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Do	9	13.30 uur Fietsen
Vr	10	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic
Ma	13	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba 14.00-15.00 uur Aqua-aerobic
Di	14	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Do	16	13.30 uur Fietsen
Vr	17	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic

Ma	20	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba 14.00-15.00 uur Aqua-aerobic
Di	21	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00 uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Do	23	13.30 uur Fietsen
Vr	24	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic
Ma	27	9.30-10.30 en 10.30-11.30 Zumba 14.00-15.00 uur Aqua-aerobic
Di	28	10.00-11.00 uur Dynamictennis 13.30-16.00 uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Do	30	13.30 uur Fietsen

Informatie over KBO-activiteiten

Dynamictennis

Plaats: Sporthal de Omganck, Molenstraat 38, Wouw
Coördinator: Jan Braat, tel. 06-32058166
braat.jan1@gmail.com

Zumba

Plaats: Danscentrum Rottier, Vijfhuizenberg 52
Coördinator: Jan Hendriks, tel. 556499 / 0627142969

Aqua-aerobic

Plaats: Zwembad "de Stok"
Coördinator: Lucie Nelen, tel. 563374

Jeu de Boules

Plaats: Wijkhuis de Wieken
Coördinator: Cees Holierook, tel. 06-42436367

Sportactiviteiten in samenwerking met KBO-Roosendaal

Walking Football

Iedere woensdagochtend van 10.00 uur tot 11.00 uur
Plaats: DVO '60 Sportstraat 17 (Sportpark Hulsdonk)
Info: Piet van Osta, tel. 06-30316869
Jan Hendriks, tel: 0165-556499

Dru Yoga

Iedere maandagmiddag van 15.15 uur tot 16.30 uur en van 15.00 tot 16.15 uur en op woensdagavond van 19.15 tot 20.30 uur.
Plaats: Buurhuis Keijenburg
Info: Lia Kerstens Tel: 0618262583
e-mail: druyogaroosendaal@gmail.com

Ook Dru Yoga is weer gestart

Stilte in beweging

Dru yoga is een rustige, dynamische vorm van yoga. Je werkt aan het soepel houden van je lichaam en het helpt je bij het ontwikkelen van mentale alertheid en emotionele veerkracht. De ademhaling is erg belangrijk... het is de brug tussen lichaam en geest. Om nog meer diepgang te ervaren wordt er ook gewerkt met visualisatie en affirmatie. Dru yoga is voor jong en oud! Stoelen, matjes, kussentjes en dekentjes zijn in de ruimte aanwezig. Neem alleen een badlaken en een flesje water mee.

Deze lessen worden gegeven in Buurthuis Keijenburg op maandagmiddag van 13.30 uur tot 14.45 uur en van 15.00 uur tot 16.15 uur.

Ook op woensdagavond is er een les van 19.15 uur tot 20.30 uur. De kosten voor KBO-leden zijn € 6.50 per les en voor niet leden € 7.50 per les

Aanmelden en meer informatie bij:
Lia Kertens Tel: 0618262583
e-mail: druyogaroosendaal@gmail.com

Vacatures in de werkgroepen:

Nu we langzaam weer gaan opstarten komen we tot de conclusie dat er de afgelopen maanden wel wat vacatures zijn ontstaan.

Er zijn wat vrijwilligers bijgekomen maar ook om verschillende redenen af gevallen.

De bezoekgroep kan 3 vrijwilligers extra gebruiken om het aantal te bezoeken adressen per persoon niet te groot te laten worden. Informatie kunt u inwinnen bij mevrouw Nel Mouwen, tel: 542196

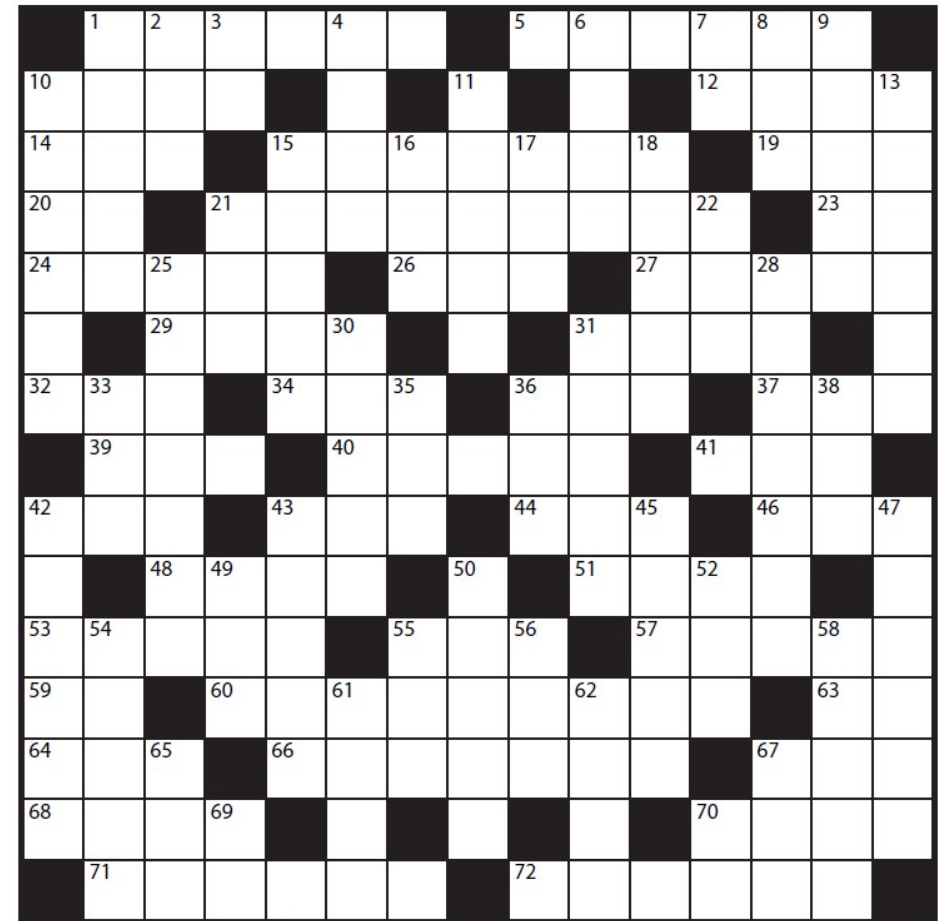
De werkgroep reizen kan er nog wel 2 vrijwilligers bijhebben voor het begeleiden van reizen en het meedenken over toekomstige reizen.

Informatie kunt u inwinnen bij Leen Openeer tel. 06 25027853 of email: kbo.reizen.roosendaal@gmail.com

De activiteiten commissie zoekt nog enkele "sterke mensen" voor het verrichten van hand en spandiensten (zaal in orde maken)

Informatie kunt u inwinnen bij mevrouw Marianne v.d.Luijtgarden tel. 06 22343340 of email: mariannevdluijtgarden@gmail.com

Voor algehele informatie kunt u ook terecht bij het secretariaat van KBO-Roosendaal.



©www.puzzelpro.nl

50	1	71	30	53	5	72	41	67	11	49
----	---	----	----	----	---	----	----	----	----	----

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

Horizontaal:

1 godsspraak **5** vliegtuigloods **10** vermaak **12** teug
14 pl. in Gelderland **15** kleinkunst **19** via **20** natrium **21** alleenrecht
23 selenium **24** godsdienst v.d. moslims **26** hulpzeil **27** interest
29 riv. in Duitsland **31** Chinees voedsel **32** platvis **34** nageslacht
36 hok met gaas **37** kuil **39** ijzerhoudende grond
40 niet overvloedig **41** Europeaan **42** rekenteken **43** scheepstouw
44 varkentje **46** knaagdier **48** part **51** rijstgerecht **53** feitelijk
55 gesloten **57** toetsinstrument **59** populair **60** lengtemaat
63 als onder **64** zandheuvel **66** benadelen **67** sluis **68** huldigen
70 dierlijke uitwerpselen **71** omgeving **72** dringend.

Verticaal:

1 babysit **2** hertje **3** reeds **4** enthousiasme **6** hoge stand
7 Gedeputeerde Staten **8** hoge berg **9** oxidatie **10** de oudste
11 dameskleding **13** schaaldier **15** groepje muzikanten
16 buitenkans **17** vrouwenkleding **18** dwingeland **21** maf
22 water in Utrecht **25** overgeleverd verhaal **28** land in Afrika
30 boomvrucht **31** eerste aanzet **33** vrouwtjesschaap
35 gebouw in Amsterdam **36** gebogen been **38** grote papegaai
42 zeemacht **43** opgestelde rij **45** eeuwen **47** bemoediging
49 eikenschors **50** seizoen **52** Engelse titel **54** reusachtig
55 bovenste deel **56** glorie **58** voorzetsel **61** weelde
62 dikke kleverige stof **65** grijs gesteente **67** vreemde munt
69 namelijk **70** mij.

Het project 'Tijd van je leven'

Bent u 70+? Heeft u zin om iets nieuws te leren, mensen te ontmoeten en samen creatief aan de slag te gaan met kunstenaars uit de buurt. Dan is hier uw kans!

Op **31 augustus** starten we met 'Tijd van je leven'. Zes weken lang, elke dinsdagmiddag een nieuwe uitdaging. Hoe leuk is dat! 'Tijd van je leven' is een project voor iedereen. Dus ook voor mensen die zichzelf misschien niet zo creatief vinden. Of voor mensen die het moeilijk vinden om nieuwe contacten te leggen of eropuit te gaan. Gun uzelf deze kans, het levert u veel leuke en nieuwe ervaringen op.

Nieuwsgierig geworden? Meld u dan snel aan.
 Let op: aanmelden is verplicht in verband met de Corona-regels.
 U bent van harte welkom!
 Bovendonk, Bovendonk 111 in Roosendaal.

Heeft u vragen, of wilt u zich aanmelden?
 Neem contact op met één van de projectleiders:
 Heidi de Mol / GGD West-Brabant (t/m dinsdag 24 augustus)
h.mol@ggdwestbrabant.nl tel 06 - 42337159
 Angela Schulz / GGD West-Brabant (vanaf 25 augustus)
a.schulz@ggdwestbrabant.nl tel 06-43652719
 Bekijk onze website www.tijdvanjeleven.com voor meer informatie



Oplossing puzzel: Zomerhuisje

De Stamtafel

De stamtafel is de ontmoetingsplek voor mensen in Roosendaal en de omliggende dorpen. U kunt daar terecht voor een kopje koffie, een goed gesprek, een leuke activiteit en of een gezonde maaltijd.

Er is speciale aandacht voor sport door Sportservice Noord Brabant en cultuur door CultuurCompaan zoals: Wandelgroepen, bewegingsactiviteiten, beeldende kunst en muziek.

U heeft geen verwijzing nodig, maar i.v.m. de coronamaatregelen moet u wel een afspraak maken om een plekje te reserveren. U kunt contact opnemen met:

Stamtafel Wiekendael 088-5573780

Stamtafel Bovendonk 06-12911233

Stamtafel Waterland 06-22253012

Openingstijden ma t/m vrij van 10.00 uur tot 16.00 uur

Stamtafel Nispen en Heerle 06-82206631

Openingstijd Nispen maandag van 10.00 uur tot 16.00 uur

Openingstijd Heerle woensdag van 10.00 uur tot 16.00 uur

Wilt u meer informatie over de stamtafels neem dan contact op met Manuela Perinotto, coördinator stamtafels, tel. 06-83131256 of email: info@stamtafelsroosendaal.nl



QoqoDans+

Dansen en bewegen op muziek voor senioren

Het is bewezen dat dansen gezond is voor lichaam en geest. Je blijft er fit van en het heeft een positief effect op de hersenen. Daarnaast is het ook gezellig om samen te dansen.

QoqoDans+ biedt lessen aan waarin verschillende dansstijlen aan bod komen op allerlei soorten muziek.

De les is voor iedereen toegankelijk, met of zonder danservaring.

De lesinhoud is dynamisch, gevarieerd en gelijk te volgen.

Het plezier van bewegen staat bij QoqoDans+ voorop!

In september starten wij met deze cursus, u bent welkom om geheel vrijblijvend een gratis proefles te komen volgen.

De lessen zijn vanaf donderdag 9 september, iedere donderdag van 10.30 tot 11.30 uur in de dansstudio van QoqoDans.

De dansstudio bevindt zich in het Cultuurhuis, Bovendonk 111, lokaal 1.11.

Meer informatie: www.QoqoDans.nl of mail of bel naar: qoqodans@gmail.com - 0638031520



Informatie over de leden

Zij die ons ontvielen:

Hr. J.P. Haneveer
 Mw. D.A.A. Barendse - Scheepers
 Hr. H.M.A. Vos
 Hr. M. van Bergen
 Mw. M. Konings - Gommers
 Mw. A.J.M. van Hoof
 Mw. A.J.M. de Koning - Stuart
 Mw. J. Veraart - van Sprundel

Dat zij mogen rusten in vrede

Nieuwe leden:

Hr. H.P.I. Willemsen
 Mw. W.H.M. Willemsen - Jongeneelen
 Mw. H.W.A. Nijssen - Bouwmeester
 Mw. H.M.F. Maas - van Helmond
 Hr. I.L.A. Baetens
 Mw. D.J.M. Baetens - van Oorschot

Goedkope rijbewijskeuring senioren in Roosendaal

Senioren die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij Goedkope Keuringen op 17 augustus en vervolgens eens per maand bij **Laan 22, Laan van Brabant 22**. Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau: **085 - 48 83 616**. Zelf een datum reserveren kan via de website: **www.goedkopekeuringen.nl**.

Tarieven (incl. BTW): **75+ B/E medisch € 40,00**

Let op: Het is niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.

Wat biedt de KBO mij als lid?

- Mogelijkheid tot deelname aan een voor u gunstige collectieve ziektekostenverzekering.
- Maandelijks informatie via de bladen ANTENNE en ONS!
- Speciale informatie gericht op ouderen en vitale senioren.
- Deelname aan door KBO Reizen georganiseerde dag- en meerdaagse reizen in binnen en buitenland tegen gunstige prijzen.
- Maandelijks activiteiten en bijeenkomsten, zoals jeu-de boules, fietstochten, wandelen, toneel, zang, dans en bingo.
- Deelname aan Dynamictennis, Aqua-aerobic, Zumba, Walking Football, Fithockey en Dru Yoga.
- Jaarlijks een uitbundige Sinterklaas- en uitgebreide Adventsviering.
- Mogelijkheid tot deelname aan diverse commissies, werkgroepen of bestuursfunctie binnen de vereniging.
- Hulp en advies bij uw belastingaangifte.
- Voordelige aanbiedingen en kortingen als KBO-lid.
- Als senior samen met vele leden van KBO Roosendaal actief te blijven.
- Lage contributie per jaar, in 2021 € 23,25 bij automatische incasso.

Hoe word ik lid van de KBO ???**Aanmeldingsformulier / of via website**

Naam en voorletters :(M/V)
 Geboortedatum :
 Naam en voorletters :(M/V)
 Geboortedatum :
 Adres/huisnummer :
 Postcode/woonplaats : --
 Telefoonnummer : --
 E-mailadres :@.....
 Wil/willen graag lid worden per :(datum)
 Ik/wij ben/zijn : gehuwd, samenwonend, alleenstaand

Plaats..... Datum :

Inzenden naar:

Ledenadministratie: KBO Roosendaal
Van Leeuwenhoeklaan 74 4708 BD Roosendaal
tel. 0165-530428
website: www.kbo-roosendaal.nl

Na ontvangst van uw aanmeldingsformulier zal door een van onze wijkvertegenwoordigers contact met u worden opgenomen ter verdere afwerking.

Informatie voor de leden**Ouderenadviseurs**

Dhr. B. Aanraad tel. 561785
 Dhr. A. Jacobs tel. 552457
 Dhr. F. Peeters tel. 553038
 Dhr. W. Maas tel. 504562

Thuisadministrateurs

Dhr. A. Jacobs tel. 552457
 Dhr. A. van Hoof tel. 529271
 Dhr. B. Aanraad tel. 561785

Belastingadviseurs

Dhr. S. van den Berg tel. 06-48016771
 Dhr. J. Schenk tel. 06-24785410
 Dhr. B. Aanraad tel. 06-21298167
 Dhr. A. van Hoof tel. 0165-529271
 Dhr. J. Pietjouw tel. 06-53129505
 Dhr. A. Jacobs tel. 0165- 552457
 Dhr. J. Voeten tel. 06-40143539

Clïëntondersteuning

Dhr. B. Aanraad tel. 561785
 Dhr. W. Maas tel. 504562
 Mevr. F. v.d. Weijgaert tel. 504562

Bezoekgroep: voorz. Mevr. N. Mouwen tel. 542196

Secretariaat

Van Leeuwenhoeklaan 110, 4708 BD Roosendaal.
 Telefoon 0165-528364
 E-Mail: secretaris.kbo.roosendaal@gmail.com

Website: www.kbo-roosendaal.nl

Bankrekeningnummer KBO-Roosendaal NL74RABO0174390076