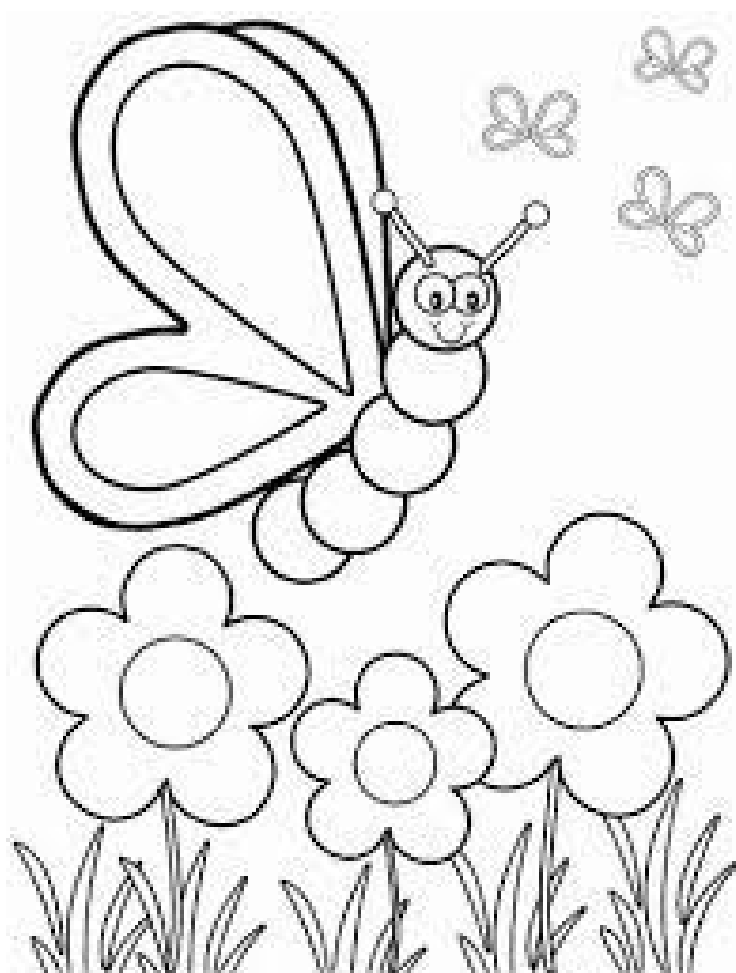


Juni 2022

38e Jaargang nr. 6

Voorjaar



Inhoudsopgave:

Pag. 2	Inhoudsopgave
Pag. 3	Van de redactie
Pag. 4	Fietstocht naar Fort Sabina
Pag. 5	Fietstocht naar Walnoothoeve
Pag. 6	Jeu de boules
Pag. 7	Bingo
Pag. 8	Activiteitenkalender
Pag. 9	Informatie over KBO-activiteiten
Pag. 10	Presentatie "Oud-Roosendaal"
Pag. 11	Seniorenactiviteit I.V.N. / "Gouwe ouwe"
Pag. 12	Verslag fietstocht Meerseldreef
Pag. 13	Hielspoor
Pag. 14	Verslag Vitaliteitsdagen
Pag. 15	Verslag optreden Jefke Do en Stafke Re
Pag. 16	Kruiswoordpuzzel
Pag. 17	Informatie over de leden
Pag. 18	Wat KBO u biedt
Pag. 19	Aanmeldingsformulier KBO-Roosendaal
Pag. 20	Informatie voor de leden

Uitslag puzzel: Lenteboek



Van de redactie

Hallo lezers en lezeressen,

Weer volop informatie in deze Antenne.

Wat fijn dat KBO-Roosendaal weer activiteiten kan en mag organiseren.

Daarom in deze Antenne drie verslagen van activiteiten die alweer achter ons liggen.

En natuurlijk ook informatie over nieuwe activiteiten die u kunt gaan bezoeken.

In deze Antenne alleen informatie van KBO-Roosendaal, maar daar wordt hij tenslotte ook voor gemaakt.

Ik hoop dat we na de zomer weer meer kopij gaan ontvangen.

Ik wens u veel leesplezier met deze Antenne.

Jolanda Oosterbos

Inleveren van de kopij voor de volgende Antenne
vóór 22 juni 2022 op het

Redactieadres

Jolanda Oosterbos, Bandeliersberg 34, 4707 SB Roosendaal.
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, Langendijksestraat 15-12, 4715 PH Rucphen.
Tel: 06-15426808 E-mail: ledenadm.kbo.roosendaal@gmail.com

Fietstocht naar Fort Sabina



Fort Sabina maakt deel uit van de Stelling van Willemstad, een cluster van vijf forten en de vestingsteden Willemstad en Klundert. Sabina is een van de meest intacte forten van de Brabantse Zuiderwaterlinie. Napoleon heeft het fort in 1811 laten bouwen om dit deel van de Nederlandse kust te verdedigen.

Een bezoek aan Fort Sabina voert je terug naar de Franse tijd, Belgische opstand, eerste en tweede Wereldoorlog en de watersnoodramp van 1953.

Anno nu combineert het fort cultuur, historie, natuur en culinaire verwennerij.

Na een mooie fietstocht is het goed even de benen te strekken met een excursie in en om het fort.

Na deze excursie is er een eenvoudige lunch bij Brasserie de Kletsmajoor die daar is gevestigd.

Wie gaat er mee fietsen op **donderdag 21 juli** naar het fort?

We vertrekken om 9 uur vanuit het Kadeplein.

De tocht is totaal ongeveer 55 km. We hebben een koffiestop met iets lekkers in Dinteloord bij eetcafé "Havenzicht"

De lunch gebruiken we bij het fort.

De kosten voor koffie, lunch en excursie zijn € 17.50 bij vertrekpunt betalen

Aanmelden kan door onderstaand strookje in te vullen en op te sturen **voor 16 juli** naar KBO- Activiteitencommissie t.a.v.

Jan Hendriks, Toermalijndijk 48, 4706 TH Roosendaal.

Bellen of e-mailen kan ook:

Jan Hendriks Tel: 0165-556499 / e-mail janhendriks.1@kpnmail.nl

Fort Sabina

21 juli 2022

Naam:

Adres:

Plaats:Tel:.....

Aantal personen:

Extra bericht:

Fietstocht naar de Walnoothoeve in Hoeven op **23 juni**.
(Zie vorige Antenne van mei)

Je kunt je nog opgeven tot 18 juni bij

Jan Hendriks 0165-556499

email: janhendriks.1@kpnmail.nl

Gezellig een balletje gooien

Elke dinsdagmiddag spelen enkele leden van KBO-Roosendaal een gezellig spelletje Jeu de Boules.

Wij zijn verhuisd van de banen bij de Wieken naar de banen bij het buurthuis het Dijksteeke in de Kortendijk.

De reden van de verhuizing is dat bij het Dijksteeke drie banen liggen en door de hoge bomen wij ook in de zomer fijn in de schaduw kunnen spelen.

Wij spelen jeu de Boules volgens de officiële regels maar onze eigen regels zijn het belangrijkste en dat zijn:

1: Heb plezier in het spelletje

2: Blijf altijd lachen

Deze twee regels zijn heel belangrijk voor ons. We spelen omdat we plezier willen hebben met elkaar en om een fijne dinsdagmiddag te hebben.

Wij beginnen om 13.30 uur en spelen op twee of drie banen, drinken rond 14.30 uur een kopje koffie of thee met elkaar en spelen dan weer tot ongeveer 16.00 of 16.30 uur.

Iedereen kan Jeu de Boules spelen ook al zit u in een scootmobiel of rolstoel, een ieder is welkom.

Heeft u zin om mee te spelen en vooral een leuke middag te hebben neem dan contact op met Cees Holierook, tel. 06 42436367.



KBO- activiteiten Buurthuis Keijenburg



Op **donderdag 16 juni** organiseert de activiteitencommissie van KBO- Roosendaal een gezellige

BINGO

De toegangsprijs van deze middag bedraagt voor niet- leden: € 3,- p.p. De toegang is gratis voor leden van KBO.-Roosendaal. De prijs van de bingoboekjes is € 5,-

Zoals gewoonlijk zijn er weer mooie prijzen te winnen met als gebruikelijke hoofdprijs: een goed gevulde tas met boodschappen.

Van 14.00 tot 16.00 uur in Buurthuis Keijenburg
KBO- pas meebrengen a.u.b.
Iedereen is van harte welkom!!!

Activiteitenkalender KBO-Roosendaal

		Mei
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 13.30-16.00uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
		Juni
Do	2	13.30 uur Fietsen
Vr	3	10.00-11.00 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 13.30-16.00 uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Wo	15	14.00 uur Presentatie "Oud Roosendaal"
Do	16	14.00-16.00 uur Activiteit Keijenburg
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 13.30-16.00uur Jeu des boules 14.30-15.30 uur Aqua-aerobic
Do	23	9.00 uur Fietsen naar Walnoothoeve
Vr	24	10.00-11.00 uur Aqua-aerobic
Za	25	Dagreis Tropical Zoo en Ambachtscentrum

Informatie over KBO-activiteiten

Dynamicctennis

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

Zumba

Plaats: Danscentrum Rottier, Vijfhuizenberg 52
 Coördinator: Anneke Blom Tel 0625528977
 annekeblom52@gmail.com

Aqua-aerobic

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

Jeu de Boules

Plaats: Wijkcentrum "t Dijksteke
 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 Hendrikx, tel: 0165-556499

Vitaal Fit

Iedere dinsdagochtend van 10.00 uur tot 11 uur
 Plaats: Aleco Nispenseweg 3 (Sportpark Vierhoeven)
 Info: Aleco, tel. 0165-743005
 George Bolmers, tel. 06-14794174
 Jan Hendrikx, tel. 0165-556499



Presentatie "Oud Roosendaal"

Woensdag 15 juni 2022.

In het **Cultuurhuis aan de Bovendonk**,
 Bovendonk 111,
 4707 ZH Roosendaal

inloop 13.30 uur
 aanvang presentatie 14.00 uur.

Entree is gratis voor leden!

Niet leden betalen een kleine bijdrage van € 1,00

Raymond van Oosterbos geeft ons Roosendalers aan de hand van dia's een

"hernieuwde kennismaking met Oud Roosendaal".

U kunt u nog opgeven bij de commissie "Krater" van KBO-Roosendaal via het secretariaat van KBO-Roosendaal.
 Email: secretaris.kbo.roosendaal@gmail.com
 of
 door een briefje te sturen met vermelding van:
 (adres staat achter in de Antenne)

Lezing Oud Roosendaal

15 juni 2022

Naam:.....

Lidnummer KBO

Senioren activiteit I.V.N.

**Dinsdag 28 juni: tuinboerderij in Schijf.
Vertrek 13.30 uur**

Geheel nieuw is het bezoek aan deze boerderijtuin.
We vertrekken per fiets vanaf het MEC.
Deze tuin staat een groot gedeelte van het jaar open voor publiek.
Indien mogelijk willen we gebruik maken van een gids die ons al
het moois van de tuin laat zien.
Informatie bij Hans van Nassau Tel: 0623802757

“Gouwe Ouwe”

Gemeente Roosendaal, Buurthuis de Geerhoek en
Stichting de Tijdmachine presenteren ouderwets genieten met de
muziek van toen tijdens “Gouwe Ouwe”.

Livemuziek zoals het klonk in de sixties.
Onze huisband speelt de grootste hits van toen.

Entree: gratis (inclusief eerste drankje)

Vrijdag 3 juni 14.00-16.00 uur.

Locatie: de Geerhoek, Kloosterstraat 19 b, Wouw.

Reserveer uw kaartje via info@degeerhoek.nl of tel. 0165-304042

Iedereen is welkom!
Neem uw buur of vriend(in) ook mee.

Verdrietige mededeling

Op 13 mei kreeg ik het droevige bericht dat Ad Rens op 11 mei is
overleden.
Ad had zich vorig jaar juni opgegeven als wijkvertegenwoordiger.
Hij wilde graag naast zijn vrijwilligerswerk bij de St Josephkerk iets
voor KBO-Roosendaal doen. Hij heeft met veel plezier een paar
maanden de Antenne rondgebracht.
Helaas enkele maanden daarna moest hij noodgedwongen
stoppen. Er was longkanker bij hem geconstateerd.

Namens alle wijkvertegenwoordigers wensen wij zijn vrouw Riet,
kinderen en kleinkinderen heel veel sterkte toe.

Jan Hendrikx

Verslag fietstocht naar Meerseldreef

Eindelijk weer een dagfietstocht na 2 jaar, gelukkig kon het weer.
We zijn op 5 mei met 30 personen om 9.00 uur vanaf Keijenburg
vertrokken naar Meerseldreef. 4 personen kwamen met de auto.
Het was redelijk goed fietsweer. Om half elf kwamen we aan bij het
aardbeienterras in Rijsbergen waar er koffie was met een heerlijk
aardbeiengebakje. Daarna werd de tocht voortgezet. Om kwart
voor twaalf kwamen we in Meerseldreef aan. We zijn met zijn allen
naar de Mariagrot gegaan om daar te bidden en te zingen.
Daarna was er nog tijd om door de tuin te wandelen.
Om half een was de lunch bij “De Paters”. Het waren weer van die
lekkere dunne sneetjes brood waarvan je er veel van op kunt.
Na de lunch kon iedereen nog op eigen gelegenheid
rondwandelen in de tuin of nog lekker uitrusten voordat we terug
fietsten. Om kwart voor twee uur zijn we weer richting huiswaarts
gefietst maar dan via een prachtige route langs het riviertje De
Weerij en klein Zundert. Onderweg was nog een stop op het
terras bij de Moerse Bossen voor een lekker drankje.
Rond de klok van vijf waren we weer terug in Roosendaal.
Het was weer een heerlijke fietsdag en iedereen bedankt natuurlijk
voor de gezelligheid.

Jan Hendrikx

Hielspoor

Heeft u toevallig al wel eens gehoord van Hielspoor? Maar wat is dat nou eigenlijk en wanneer is er nou echt sprake van een hielspoor?

Hielspoor is in werkelijkheid een verkalking van de peesplaat. Hielspoor zelf hoeft in principe niet eens voor pijnklachten te zorgen. Er zijn talloze mensen die met een hielspoor rondlopen en niet eens weten dat zij dat hebben. Maar wat zorgt er dan voor dat die hevige pijnklachten kunnen ontstaan ter hoogte van de hiel?



In veel gevallen zorgt een verkeerd looppatroon of een afwijkende voetstand ervoor dat de voetboog afvlakt waardoor de peesplaat onder de voet op te veel spanning komt. Dit kan zich uiten in een peesplaatontsteking, ook wel fasciitis plantaris genoemd. Typische symptomen zijn dan ook pijn bij opstarten na rust, pijn na langere afstanden lopen of bij langer staan.

Wat is er aan te doen?

Wanneer er sprake is van een afwijkende voetstand of looppatroon kunnen een paar corrigerende steunzolen helpen. Dit zal ervoor zorgen dat de pees tot rust zal komen waardoor de pijn in meeste gevallen zal afnemen. Hierbij is op tijd rust nemen en goed passende schoenen zeer van belang.

Is dit herkenbaar?

De podotherapeuten van Podotherapie Smulders helpen u graag!
Tel. 0165 235105

Vitaliteitsdagen van KBO-Roosendaal en ALECO

De KBO-Roosendaal Vitaliteitsdagen in samenwerking met Aleco op 20 en 21 april waren een groot succes. Er waren ruim 110 aanmeldingen voor deze twee dagen, verdeeld over 2 dagdelen.

Gedurende de openingstoespraak gaf Niek Schets (Aleco) uitleg over het doel van deze dag met behulp van de Vitaliteitsschijf van 5.

Hij bestede ook specifiek aandacht aan wat voeding en de mentale gesteldheid voor invloed kunnen uitoefenen op onze gezondheid.

George Bolmers (KBO) verwelkomde de deelnemers namens KBO-Roosendaal en lichte toe wat KBO voor onze senioren kan betekenen in het kader van Vitaliteit, onze overige activiteiten en gaf een goede tip met een recept voor een eiwitrijke smoothie.

Het doel was om de deelnemers uit de regio Roosendaal inzicht te geven in hun fysieke mogelijkheden, maar ook in hun mentale gezondheid, voeding en leefstijl.

Een soort Senioren APK.

Om hier achter te komen werd er in kleine groepjes een fitheidstest gedaan op het gebied van kracht, stabiliteit, uithoudingsvermogen, mobiliteit en coördinatie.

HBO studenten Sportkunde uit Zeeland en Eindhoven hielpen met de uitvoering van de oefeningen.

Gedurende het dagdeel was er ook nog de gelegenheid om een vragenlijst in te vullen over de mentale conditie en de voeding.

De uitslag van de fitheidstest werd door middel van een certificaat aan de deelnemers uitgedeeld, waar velen trots mee huiswaarts keerden.

Het totale onderzoek, inclusief de uitslag van de vragenlijst, zal de senioren later door Aleco persoonlijk worden toegezonden met een advies en de mogelijkheden om het lichaam Vitaal en Fit te houden.

Tot slot werden we op de donderdagmiddag verrast door ZuidWest TV die opnamen kwamen maken en we de volgende dag thuis op tv bij ZuidWest Update konden bekijken.



Verslag optreden Jefke Do en Stafke Re

Wat hebben we genoten van het optreden van Jefke Do en Stafke Re!

Op donderdag 19 mei hebben deze Belgen ons getraakteerd op een plezante middag met leuke acts en voortreffelijk accordeonmuziek. Vooral het optreden van Jefke Do was hilarisch. De bezoekers kwamen niet uitgelachen om zijn vermakelijke fratsen. Hij wist iedereen goed aan de gang te krijgen. Er werd volop meegezongen met de bekende liedjes en de inzet van de verschillende attributen was een schot in de roos.

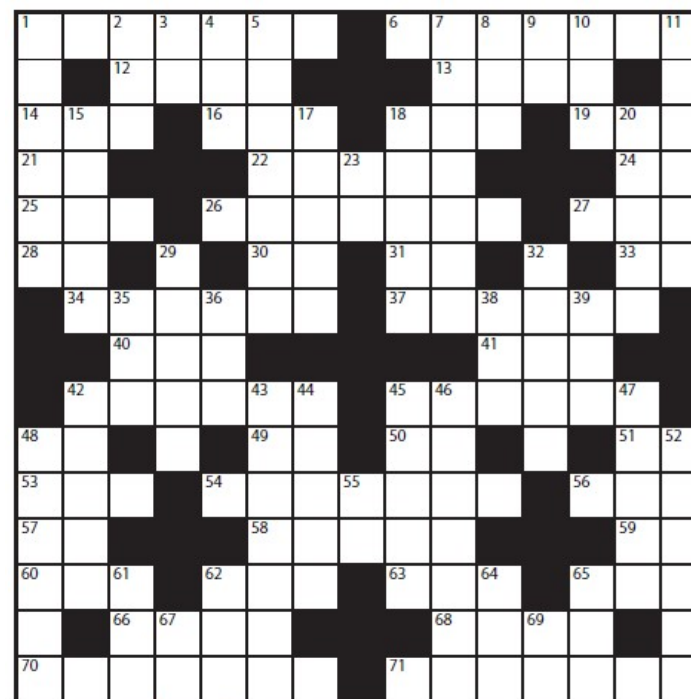
Wat konde zij da allemaal goe he!

Da hadde we nog nie meegemaekt!

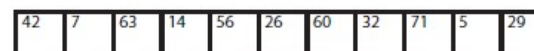
De middag vloog om en de heren komen zeker in aanmerking voor een volgend optreden!

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

Horizontaal: 1 eenstemmig 6 geneesmiddel 12 vergrootglas 13 fijn weefsel 14 wenk 16 geneesmiddel 18 sterrenbeeld 19 heks 21 voorzetsel 22 eetgerei 24 achter 25 nauw 26 sigaar 27 naaldboom 28 mijns inziens 30 onzes inziens 31 landbouwwerktuig 33 en dergelijke 34 autostalling 37 deel v.e. breuk 40 pret 41 nageslacht 42 verborgen 45 arts 48 familielid 49 onderofficier 50 bijwoord 51 getijde 53 ratelpopulier 54 werklust 56 pl. in Gelderland 57 de lezer heil 58 nauwe straat 59 eerste kwartier 60 vrouwelijk dier 62 vrucht 63 muurholte 65 woonschip 66 pl. in Limburg 68 draaikolk 70 verdoving 71 Afrikaan.



©www.puzzelpro.nl



Informatie over de leden

Zij die ons ontvielen:

Hr. H.P.M. van der Wolf
 Hr. J. Buijsen
 Mw. D.D. Loenhout - van den Bergh
 Hr. A. Rens
 Hr. J. van der Zand
 Mw. J.C.J.v.d. Schoot - Hasaart
Dat zij mogen rusten in vrede

Nieuwe leden:

Hr. B.M.R van der Heijden
 Mw. R.E. van der Heijden - Donders
 Hr. P.J.M. van Hooijdonk
 Mw. C.A.M. van Hooijdonk - Suijkerbuijk
 Mw. R. Lambregts
 Hr. J.Bos
 Mw. E.P. van Meel - Rijpers
 Mw. A.M. Jongenelen
 Hr. R. Wagenvoorde
 Mw. A.A.M. Braat
 Mw. A.T. van den Bergh - Beek
 J.A. de Wit
 L.M. de Wit - Magielse
 Hr. J. Vermeulen
 Hr. L. Vermeulen - van Sneek

Verticaal: 1 uiterst 2 hoge berg 3 numero 4 olm 5 narede
 7 uitstalkast 8 korte tijd 9 oude lengtemaat 10 scheepsvloer
 11 door water omgeven land 15 intiem 17 plant 18 soort appel
 20 schande 23 paardenkracht 29 fier 32 selecte groep
 35 op de wijze van 36 Engels bier 38 haarkrul 39 roem
 42 werpstrik 43 larie 44 test 45 wapen 46 herkomst
 47 scheepsuistruster 48 vrucht 52 slaginstrument 55 zangnoot
 61 Europeaan 62 vogel 64 vreemde munt 65 papegaai
 67 personal computer 69 vogelproduct.

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 dagreizen tegen gunstige prijzen.
- Maandelijks activiteiten en bijeenkomsten, zoals jeu-de boules, fietstochten, toneel, zang, dans en bingo.
- Deelname aan Dynamictennis, Aqua-aerobic, Zumba, Walking Football, Vitaal Fit 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 2022 € 23,25 p.p. 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 110, 4708 BD Roosendaal
tel. 0165-528364
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

Bezoekgroep:

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