

KOM
BIJ
ONS



KBO Someren-Dorp

BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN

't Buukske maart 2023

Dit Buukske verschijnt maandelijks en wordt uitgegeven door KBO Someren-Dorp. De verspreiding gebeurt door onze eigen bezorgers. Mocht u onverhoopt geen Ons en 't Buukske hebben ontvangen, dan kunt u contact opnemen met Hans Boerekamps, Groeningen 44, ☎ 06-1681 1418. Hij zal ervoor zorgen dat u ze alsnog ontvangt.

Verslagen van onze activiteiten zijn van harte welkom. De redactie behoudt zich wel het recht voor om ingezonden bijdragen niet te plaatsen als daar inhoudelijk aanleiding voor bestaat. Ook zouden artikelen wegens plaatsgebrek of om andere redenen niet geplaatst of ingekort kunnen worden. Kopij zo mogelijk naar onderstaand e-mailadres: Redactieadres 't Buukske, Zuiderstraat 45, 5711 XJ Someren.
redactiebosomeren@gmail.com

Redactie:

Trudy Hasselman	Zuiderstraat 45	5711 XJ	0493-492 368
Jan Vossen	Markt 2	5711 GD	0493-494 541
Hans v.d. Einden	Wijtenhofstr. 4 ^E	5711 XG	0493-844 759

Postadres KBO Someren-Dorp:

Henny Claessens Voorbeemd 20 5712 MB 0493-494 664

E-mail: kbosomerendorp@gmail.com

Ledenadministrateur: Pieter Cattenstart.

Voor aanmelden nieuwe leden, adreswijzigingen, overlijdensberichten en opzeggingen kunt u contact opnemen met:

Francien Boots, Floreffestraat 36 5711 AD 0493-493 738

f.boots49@gmail.com of

ledenadm.kbo.sd@gmail.com

Deelname aan alle activiteiten van KBO Someren-Dorp is altijd op eigen risico. U bent zelf verantwoordelijk.

Kopij voor het volgende nummer a.u.b. graag aanleveren vóór **vrijdag 10 maart**.



MAART 2023 17^E JAARGANG NUMMER 3

Colofon; inhoudsopgave + agenda	blz. 2+3
Van het bestuur	5
CZ-contributie terugvragen + Doorgeven e-mailadres	6
Ledennieuws	7
Verslag ontspanningsmiddag over voeding + seniorenorkest	8+9
Uitnodiging Jaarvergadering	11
Toneelstuk "Hoe ouder hoe wijzer!"	13
Automaatje + Bloemschikken 05 april	14
Belastingaangifte 2022	15
Liederentafel 12 maart	16
Dagreis Oudenbosch / Biesbosch	17
Puzzel maart; uitslag februari + Wist U datjes	18+19
B'tjes actie JUMBO Someren	21
Sixties Sunday Life 16 april	23
Uit Eten Centraal 06 april	24
Valpreventie + Vragenvuur met Ton Sparidans	25+26
Bestuur + werkgroepen: namen, tel.nrs. en adressen	27

AGENDA

Maandag	06 mrt	Kienen	13.30 uur
Woensdag	08 mrt	Jaarvergadering	10.00 uur
Donderdag	09 mrt	Wandelen	09.30 uur
Zondag	12 mrt	Liederentafel	14.00 uur
Donderdag	16 mrt	Uit Eten In d'n Herberg (VOL)	18.00 uur
Woensdag	22 mrt	Voorlichting valpreventie	09.30 uur
Donderdag	23 mrt	Wandelen	09.30 uur
Maandag	03 apr	Kienen	13.30 uur
Woensdag	05 apr	Bloemschikken	10.00 uur
Woensdag	05 apr	Fietsen 30 km	13.30 uur
Donderdag	06 apr	Uit Eten bij Centraal	18.00 uur
Zondag	16 apr	Sixties Sunday Life	16.00 uur
Woensdag	19 apr	Fietsen 50 km	10.00 uur
Woensdag	19 apr	Toneeluitvoering Hoe ouder hoe wijzer.	14.00 uur
Donderdag	20 apr	Toneeluitvoering Hoe ouder hoe wijzer.	14.00 uur
Dinsdag	25 apr	Dagreis Oudenbosch/Biesbosch	08.45 uur

Elke dinsdag 10:30 - 11:15 / donderdag 10:30 - 11:30

Bel naar 0493 - 494075 en vraag een **gratis proefles** aan of stuur een mail naar info@healthclubone.nl

*** Elk aanvullend familielid woonachtig op hetzelfde adres kan bij ons komen sporten voor € 34,95 per maand.

Check alle informatie en voorwaarden door langs te komen op

Loovebaan 25 te Someren.

"Je bent nooit te oud om te sporten!"

Janswinkels
bouw- en onderhoudsbedrijf

Slievenstraat 54 Someren

Telefoon: 0493-44 09 27

Voor bouwkundige werkzaamheden
zoals **woningaanpassingen**

info@janswinkels-bouwenonderhoud.nl



WOUT VAN VLERKEN

Hoofdstraat 105 HELMOND 0492-539405

Kanaalstraat 4B SOMEREN 0493-539405

KIJK VOOR ONS COMPLETE ASSORTIMENT OP

WWW.WOUTVANVLERKEN.NL



Meeuws



Verspeek

Uitvaartverzorging

www.meeuwsverspeek.nl

T 0493 - 49 34 15

VAN HET BESTUUR

“Met het oog op onze toekomst...”

KBO-Someren-Dorp organiseert zo’n 22 **vaste** activiteiten.

Naast vele andere. Behalve een actief bestuur zijn er veel vrijwilligers nodig om al die activiteiten ook te laten draaien!

De mensen achter die 22 werkgroepen vormen zo de ruggengraat van onze KBO. Zo’n 110 op een ledenbestand van rond de 1300! Daar zijn we trots op! Dat moeten we **zó** houden! Maar hoezo **zó**?

Nou, lees maar verder.

Want hierover gaat mijn bijdrage namens het bestuur.

We hebben jou nodig!

Om ervoor te zorgen dat deze activiteiten ook dóór kunnen gaan, hebben we mensen nodig: DRAGERS EN DEELNEMERS.

DEELNEMERS aan één van de 22 vaste activiteiten. Soms zijn het er veel, soms veel te weinig!

Daarover leest u regelmatig een oproep in ‘t Buukske: Kom op! Doe mee en schuif aan. Want **“Uit? Goed voor U!”**

Nu de **DRAGERS!**

Vanaf 2011 was er een overzichtslijst van leden die zich wilden inzetten als vrijwilliger. Soms al met een voorkeur voor een werkgroep.

Die lijst is inmiddels uitgedund! Die moet worden opgeschoond en opnieuw tot leven worden gebracht. Daarom het vriendelijke verzoek aan de leden op die lijst om deze maand (maart) een mailtje te sturen naar **kbosomerendorp@gmail.com** met je gegevens. Én of je nog steeds inzetbaar bent en zo ja welke voorkeur(en) en/of ideeën je daarbij hebt. Ook andere opmerkingen en suggesties zijn welkom.

In april inventariseren we de reacties. Daarna word je actief benaderd, als je nog niets van je hebt laten "horen". Mocht je twijfelen of je op de lijst staat? Gewoon meedoen en reageren.

Maar op ALLE LEDEN, of je nu lang of kort lid bent, doen we deze oproep: “Voel je je aangesproken om actief een bijdrage in welke vorm dan ook te leveren? GEEF HET DOOR!!! Mail naar bovenstaand e-mailadres.” Zo maken we samen weer een actuele lijst met namen van leden die de kar mee willen trekken of duwen.

Met dank... MET HET OOG OP ONZE TOEKOMST.

Namens het bestuur,

Frans van Stiphout, bestuurslid



TERUGGAVE CONTRIBUTIE VIA CZ OF VGZ

U kunt uw CZ-premie terugvragen via

<https://www.kbo-brabant.nl/uw-contributie-retour-via-cz-2023/>

U kunt uw VGZ-premie terugvragen via

<https://www.kbo-brabant.nl/uw-contributie-retour-via-vgz-2023/>

Ook via kbo-somerendorp.nl kun je er komen.

In het vorige Buukske stond een verkeerde link naar CZ/VGZ

Wij kunnen er niets aan doen dat de site-beheerders plotseling weer de link veranderen, maar in de KBO-site kunnen wij dat wel direct wijzigen.

Laat ons dan ook altijd **weten** als er iets **niet goed op onze site staat**.

Wij vinden dat heel erg vervelend en veranderen het dan zo snel mogelijk. Kijk altijd even als u up-to-date gegevens wil, of iets wel of niet door-gaat etc. En foto's kijken is ook altijd leuk.

Uw webmasters Marjan Verdouw ☎ 0493-492 546

Trudy Hasselman ☎ 0493-492 368

kbosomerendorp@gmail.com

DOORGEVEN VAN E-MAIL-ADRES

Tegenwoordig gaat heel veel via de computer, de iPad of het mobieltje.

En velen van ons proberen alle ontwikkelingen te volgen.

Ook wij, als bestuur van KBO Someren-Dorp verwerken al veel informatie digitaal. Daar kunt u ons een handje bij helpen! Hoe?

Stuur een mailtje naar onze ledenadministrateur, Pieter Cattenstart, ledenadm.kbo.sd@gmail.com, met de boodschap dat hij vanaf nu uw e-mailadres heeft en mag gebruiken. Als u dat eerder nog niet deed!

Alvast bedankt!

Bestuur KBO-Someren Dorp



Wilhelminaplein 14 - Someren - telefoon: 0493 - 492 728

www.gasterij-krabbendam.nl

LEDENNIEUWS

Gedenken wij onze dierbare overledenen

† De heer	Piet Wijnia Hogaarde 12	16 nov 2022
† De heer	Gerard van Otterdijk Postel 11	06 jan 2023
† De heer	Piet Lommen Floreffestraat 18	19 jan 2023
† Mevrouw	Mia Smits - Scheijven Sonnehove 155	22 jan 2023
† Mevrouw	Anneke Vugts – van Loon Postel 15	14 feb 2023

Opdat zij voortleven in onze herinnering

WELKOM AAN ONZE NIEUWE LEDEN:

Mevrouw	Monique van den Bogaard - Beelen	Geerkesweg 2
Echtpaar	Toon en Corrie Meeuws - Lintermans	Kerkstraat 18
Echtpaar	Marty en Diny van der Els	Ter Craene 15A
Echtpaar	Rob en Ans Stienen	Ploegstraat 22
Mevrouw	Doets van den Berg	Eendracht 34
Mevrouw	Nelly van den Bosch	Wapendrager 56
De heer	Arnold Verhofstad	Brugstraat 23

1963 *Theu & Nelly Claessens-Heijblom* 2023



19-02-2023 waren wij 60 jaar getrouwd.
Het feestje vierden we in huiselijke kring.
Postelpark 44, 5711 JE Someren



Een gezellige invulling van de dag
o.a. in de tuin, de boerderij of het restaurant.
Iedereen is welkom in ons restaurant,
het dierenpark en op de ijsbaan.

www.zorgboerderijwouterbergen.nl

Nieuwendijk 122 – tel. 0493-724942

VERSLAG ONTSPANNINGSMIDDAG 7 FEBRUARI

Wat een middag is het weer.

Wij verwelkomen ongeveer 90 belangstellenden. Niet-aanwezigen hebben echt een bijzondere en leerzame lezing **“Voorlichting over Leefstijl”** door Ria van Dijk gemist.

Ria leidt ons deskundig door de vele do's en don'ts. Op een humoristische en begrijpelijke manier behandelt ze in ruim anderhalf uur de vele onderwerpen. Uitgaande van 6 basisbegrippen en de vragen die worden opgeroepen, geeft ze uitleg daarover. Ook diverse tips om te komen tot een goede leefstijl komen aan de orde. Het publiek hangt aan haar lippen. Het duurt voor niemand te lang.

Na het uitreiken van Het Leefstijlroer wordt ze uiteindelijk door de voorzitter met een attentie bedankt voor de onderhoudende lezing.

Op www.artsenleefstijl.nl staat verdere informatie.

De zes pijlers zijn:

Voeding		Beweging		Verbinding	
Ontspanning		Middelen		Slaap	



Na een korte pauze met koffie/thee luisteren we ook nog ontspannen een uur naar Het Seniorenorkest. De vele instrumentale werken worden door allen vaardig gespeeld. Daarbij worden diverse bekende melodieën ten gehore gebracht. Gelukkig regent het deze keer niet zoals bij het vorige optreden tijdens de picknick vorig jaar...

Zij krijgen een verdiend applaus.



Ontspanningsmiddag 7 februari:
Gezonde leefstijl & Seniorenorkest



Een **SAMENVATTING** van deze middag over **GEZONDE LEEFSTIJL**.

Een gezonde leefstijl kan helpen om langer en in gezondheid op deze aarde te mogen zijn. Kleine veranderingen, ook als je minder jong bent, kunnen hier al bij helpen.

Kijk eens welke verandering je in zou kunnen voeren. Niet alles moet meteen lukken. Kleine stapjes helpen u meer vooruit dan grote sprongen die niet vol te houden zijn. Hieronder zie je 3 van de 6 pijlers.

Op het gebied van **VOEDING**:

Zorg dat je niets tekortkomt en eet iedere maaltijd lekker. Dus laat iedere maaltijd iets van eiwitten, voor het in stand houden van de spieren, bevatten. Bijvoorbeeld een ei, vis, royaal kaas of vlees(waren).



Om het advies 250 gram groenten per dag (7 dagen per week) te kunnen halen, versier je de broodmaaltijden met een zelfgemaakte groentesoep of met een groot stuk komkommer of met gebakken tomaat (met ei voor de eiwitten)

Gebruik dagelijks goede vetten zoals olijfolie, noten en eet zeker 2 keer per week vis (mag ook uit blik of de vriezer).

Zorg dat je voldoende drinkt: koffie, thee en water tellen hierbij ook. Alcohol telt er niet bij.

Het is heel lastig voor ouderen om met de hulp van zonlicht en uit de voeding voldoende vitamine D binnen te krijgen. Dus dat zul je moeten slikken. Overleg met de apotheek. Het huismerk van de apotheek is niet duur en wel goed.



Op het gebied van **BEWEGEN**.

Elke vorm van bewegen is winst. Verspreid het over de dag, ook oefeningen die je zittend doet, tellen mee.

Probeer nooit langer dan een uur stil te zitten.

Ga meewandelen met de KBO!

Op het gebied van **SLAPEN**.

Regelmaat is belangrijk en daar kan een middagdutje zeker bij horen. Probeer in de avond op de bank niet te dutten... mis bijvoorbeeld het journaal niet... ga desnoods even staan of lopen. Vlak voor het slapen moeilijke (telefoon) gesprekken of intensief schermgebruik zijn niet helpend. Met behulp van ademhalingsoefeningen lukt het beter om allerlei gedachten opzij te schuiven.



Ontspanning  **Middelen**  **Verbinding**  zijn nog 3 pijlers.



thuis in
Asten en
Someren

Informatie, advies, vervoer, ontmoeten en bewegen voor senioren

- Steunpunt Mantelzorg
- Dorpsondersteuning
- Maatjes
- Maaltijdservice
- Personenalarmering
- Automaatje
- Klussendienst
- Digitaal KompAS
- Sport en bewegen

We doen nog veel meer. Benieuwd?

www.oniswelzijn.nl • (0493) 44 12 34 • Volg ons op 



VAN DE MORTEL
B A K K E R I J



savant
zorg

0492 572 000
klantenservice@savant-zorg.nl
www.savant-zorg.nl

Savant Zorg luistert

UITNODIGING JAARVERGADERING

Aan de leden van KBO Someren-Dorp.

Namens het bestuur mag ik U uitnodigen voor de

ALGEMENE LEDENVERGADERING

die wij houden op **WOENSDAG 08 MAART 2023.**

Aanvang 10.00 uur in De Huiskamer van Cultureel Centrum De Ruchte,
Laan ten Roode 71, 5711 GB, Someren, ☎ 0493-441 144.

AGENDA:

1. Opening door de voorzitter, Hennie Vossen.
2. Vaststellen agenda.
3. Voorstelronde bestuur via PowerPoint.
4. Ingekomen stukken en mededelingen.
5. Notulen van de algemene jaarvergadering 10 maart 2022.
6. Jaarverslag van de secretaris over 2022.
7. Financieel verslag van de penningmeester over 2022 en begroting 2023.
8. Verslag kascontrolecommissie door de heren Martien Jansen en Ad van Iersel.
9. Benoeming nieuwe kascontrolecommissie + reservepersoon.
10. Rol van KBO Brabant.
11. Verslagronde coördinatoren activiteiten.
12. Bestuursverkiezing.
Aftredend en niet herkiesbaar is Cor van de Sande.
Aftredend en herkiesbaar is Henny Claessens.
13. Rondvraag.
14. Sluiting ± 11.00 uur door de voorzitter.

Henny Claessens-van Houts, Secretaris.



KBO Someren-Dorp
SENIORENVERENIGING

NOTULEN JAARVERGADERING: ZIE BUKSKE FEBRUARI 2023

Kunt u **niet** komen en heeft u op- of aanmerkingen over de notulen van 10 -3022, vermeld elders in dit Bukske, mail uw standpunten dan naar kbosomerendorp@gmail.com U kunt hierover **niet** bellen!

Wilt u de vergadering van 8 maart wel graag bijwonen, dan is het noodzakelijk **dat u zich aanmeldt!** Mail of bel dan naar:

hvossen@kpnplanet.nl of ☎ 0493-494 541

fransenjo@kpnmail.nl of ☎ 06-1360 8092

Wijkzorg



de Zorgboog
voor alle generaties



Ervaren, betrokken & deskundig

Een paar dagen ziek thuis met een verkoudheid geeft over het algemeen weinig problemen. Maar het kan ook ernstiger zijn en dan wilt u de beste zorg. Het liefst thuis in uw eigen, vertrouwde omgeving. De Wijkzorg van de Zorgboog omvat vele vormen van zorg, variërend van persoonlijke verzorging, zoals hulp bij het aantrekken van steunkousen of ondersteuning bij het douchen, tot specialistisch verpleegkundige handelingen zoals wondverzorging, het geven van injecties en pijnbestrijding. Onze deskundige medewerkers staan 24 uur per dag, 7 dagen per week klaar.

Vragen over zorg? Bel de Zorgcentrale

0900 - 899 8636 (€ 0,01 per minuut)

of kijk op www.zorgboog.nl



ZORGBOERDERIJ
Onder Ons

Wij bieden dagbesteding in groepsverband.
Wij geven het gevoel van een dagje uit.

www.zorgboerderijonderons.nl

Ruiter 10, Someren | 06 - 18 13 54 96



Ontwerp: Nijssen Media

HOE OUDER HOE WIJZER! VOOR KBO-LEDEN + NIET KBO-LEDEN

De Gezellige Uurtjes zijn al weken volop bezig met oefenen van het **komische toneelstuk** "Hoe Ouder Hoe Wijzer!" De teksten verlopen al behoorlijk vloeiend. Maar nu de handelingen en bewegingen nog, vooral van de optredens van enkele "artiesten".



Daarvoor zorgt onze alom bekende regisseur Rob van der Veeke. Op deze pagina ziet u foto's van enkele oefenmomenten.

In het erg komische stuk zijn diverse onverwachte handelingen en discussies. De vermakelijke intriges spelen zich af in een seniorenhuis.

Opvoeringsdata zijn op
woensdag 19 april en
donderdag 20 april in de grote zaal van De Ruchte.
Zaal open 13.00 uur. **Aanvang 14.00 uur.** Einde ±16.30 uur.



Kaartverkoop in De Huiskamer op:
maandag 13 maart 10.30 - 11.30 uur en
donderdag 16 maart 14.00 tot 15.00 uur.

Kosten voor KBO-leden en ook niet-leden:
€ 4,00 inclusief een kopje thee / koffie met koekje.

Daarna bestellen via kbo.someren.activiteiten@gmail.com of
Jo Slegers ☎ 06-1360 8092
Hennie Vossen ☎ 0493-494 541
of op maandagmorgen in De Huiskamer.

Kijk voor actuele informatie www.kbo-somereendorp.nl
De kosten van deelname innen wij bij voorkeur van uw rekening.

HOE OUDER HOE WIJZER

AUTOMAATJE ASTEN-SOMEREN

U kunt naast medische ritten ook ritten aanvragen voor vervoer naar een verjaardag, een winkel, bezoek of de kapper. Wel blijven de extra corona-voorwaarden gelden in de auto.

Ritten kunnen tot uiterlijk **twee werkdagen** van tevoren worden aangevraagd. De prijs per gereden kilometer is € 0,35.



Bel of e-mail tussen 9.00 en 12.00 uur voor een afspraak naar: automaatje@oniswelzijn.nl of ☎ 0493-441 266.

Vragen naar Silvia Bouwmans of Mireille Bohnen.

BLOEMSCHIKKEN

Op woensdagmorgen 5 april gaan we weer bloemschikken. Voor materiaal wordt gezorgd. U hoeft alleen een potje mee te brengen.

Op deze morgen kunt u een mooi lentestukje komen maken in De Huiskamer. Francé van de Kemenade komt ons hier weer bij helpen.

We beginnen om 10.00 uur.
De kosten voor de materialen zijn € 17,50 en graag bij de opgave te voldoen.

Verplicht aanmelden vóór 31 maart bij:
Hennie Vossen: ☎ 0493-494 541
of in De Huiskamer op maandagmorgen.



Het **Alzheimer Café Peelland** is elke eerste dinsdag van de maand open van 19.00 - 21.00 uur in 't Kwartier, Kerkstraat 8, Asten.

Meer informatie: Petra Raijmakers, ☎ 06-4095 3730 en/of
E-mail alzheimercafepeelland@gmail.com.

BELASTINGAANGIFTE 2022

Deze gegevens heeft u nodig voor het invullen van de aangifte 2022.

Persoonlijke gegevens:

- uw Burgerservicenummer (BSN) en dat van uw partner en kinderen.
- uw rekeningnummer.
- de ontvangen Machtigingscode van u en uw partner.

Inkomsten:

- uw jaaropgaven over 2022 (AOW en Pensioen).
- eventueel ontvangen partneralimentatie.

Bankrekeningen

- het jaaroverzicht 2022 van uw betaalrekening.
- het jaaroverzicht 2022 van uw spaarrekening en dat van uw kinderen.
- het jaaroverzicht 2022 van uw beleggingen.

Wonen (Indien van toepassing):

- de WOZ-waarde van uw huis met peildatum 1 januari 2021.
Deze waarde staat op de WOZ-beschikking die u vorig jaar van de gemeente hebt gekregen.
- de jaaropgaaf van uw hypotheek.
- bij koop of verkoop van uw woning: de notarisafrekening.

Aftrekposten:

U hebt betalingsbewijzen nodig. Denk aan:

- giften.
- zorgkosten die u niet vergoed hebt gekregen.
De eigen bijdrage Zvw, zorgverzekeringspremie en het eigen risico mag u niet aftrekken.
- betaalde partneralimentatie.

Alleen als u deze hebt gehad:

- de voorlopige aanslag inkomstenbelasting over 2022.
- de voorlopige aanslag inkomensafhankelijke bijdrage Zvw over 2022.
- de beschikking(en) Zorgtoeslag en/of Huurtoeslag.

NB: ***Alleen indien van toepassing.***

Zorg dat de DigiD-App op uw telefoon is geïnstalleerd en is geactiveerd.

Harrie Leenen, coördinator belastinghulpen.

LIEDERENTAFEL ZONDAG 12 MAART

Zondagmiddag 12 maart 14.00 uur worden weer liederentafels gedekt!
We kleden De Huiskamer in De Ruchte gezellig aan, zodat u een leuke middag kunt beleven.



Frans Cuunders zal tal van bekende liedjes ten gehore brengen. Ook heeft hij een prachtige PowerPointpresentatie gemaakt met de liedteksten erbij, zodat u naar hartenlust mee kunt zingen. Er liggen lijsten met liedjes klaar, zodat u zelf een lied kunt aanvragen.

Carien Cranenbroek is gevraagd om het geheel te begeleiden. Zij maakt een praatje en helpt u op weg om mee te zingen.

We hopen weer op een grote opkomst!

Kosten: € 5,00 inclusief koffie/thee bij binnenkomst en in de pauze een consumptie naar keuze.

Dat leek ons gemakkelijker voor iedereen, entree betalen en lekker genieten van het natje en droogje, zonder gedoe met muntjes.

We maken er weer een gezellige middag van.

WELKOM BIJ DE AUDICIEN IN SOMEREN

Wist u dat u voor uw gehoor ook bij ons van harte welkom bent? Stokvis&Stokvis is dus niet alleen hét adres voor uw ogen, ook voor uw oren kunt u bij ons terecht. Ook als uw gehoorapparaat ergens anders aangeschaft is, nemen wij de service over. Voor het bijstellen, verzorgen en nakijken van uw gehoorapparaat staan wij graag voor u klaar. Kom eens langs in onze winkel en maak een afspraak voor een kosteloze, persoonlijke gehoortest.

ZO HOORT HET

EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER



**STOKVIS
STOKVIS**
OOG & OOR

Postelstraat 9
5711 EM Someren
0493 - 491769
info@stokvisstokvis.nl
www.stokvisstokvis.nl



Gilbert Dobbelsteen
StAr geregistreerd
Triage audicien

DAGREIS NAAR OUDENBOSCH EN BIESBOSCH DINSDAG 25 APRIL

08.45 uur voorstaan Someren, De Ruchte.

10.30 uur aankomst Oudenbosch, Basiliek.

Hier voor iedereen 2 koffie/thee met vlaai.

Daarna bezoek aan Basiliek met gids.

12.30 uur vertrek.

Onderweg stop bij restaurant voor een kof-fietafel (div. brood, boter, beleg, kaas, vleeswaren en zoet, 2 koffie/thee erbij).

14.30 uur boottocht met luxe schip over de Biesbosch.

Aan boord zijn drankjes te verkrijgen (niet bij prijs inbegrepen) en is er een toilet.

16.30 uur einde vaartocht en stapt u weer in de touringcar.

18.00 uur aankomst terug in Someren.

Voor de prijs van **€ 62,50** krijgt u:

de busreis, 2 x koffie/thee met vlaai, rondleiding basiliek met gids, lunch inclus 2 koffie/thee, 2 uur durende boottocht.

Kaartverkoop in De Huiskamer van De Ruchte:

maandag 13 maart 10.30 - 11.30 uur en

donderdag 16 maart 14.00 tot 15.00 uur.

Daarna aanmelden via kbo.someren.activiteiten@gmail.com

of Jo Slegers

☎ 06-1360 8092

Hennie Vossen

☎ 0493-494 541

of op maandagmorgen in De Huiskamer.

Kijk voor actuele informatie www.kbo-somerendorp.nl

De kosten van deelname innen wij bij voorkeur van uw rekening.



- (e-)BIKES
- VERKOOP
- REPARATIE
- ONDERHOUD



- FIETSREPARATIE OP LOCATIE!
- DESKUNDIG EN EERLIJK ADVIES AAN HUIS! (OOK 'S AVONDS)
- DÉ FIETSSPECIALIST IN SOMEREN!

T. 06-13666356

www.demobielefietsspecialist.nl

Showroom: Cipres 13C, Someren.

Volg ons op  

PUZZEL MAART

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1					h									
2											e			
3														
4								i						
5		c												
6														
7				d										
8										g				
9														
10	b													
11														
12			f								a			

a	b	c	d	e	f	g	h	i
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Er worden 3 kleine attenties verloot onder de goede inzenders van deze puzzel van maart. Oplossing vóór 8 maart a.s. inleveren bij Bestuursleden of bij de Redactie via mailadres: redactiebosomeren@gmail.com
Graag mét vermelding van je naam en eigen woonadres!!!!

WINNAARS PUZZEL VAN FEBRUARI



Karel Maessen - Riek Leenders - Helmy vd Einden



OMSCHRIJVING PUZZEL MAART

Horizontaal: **1** opslagplaats; varkensvlees; slagwapen - **2** riv. in Spanje; sportman; Spaanse kunstschilder - **3** scheepsvloer; deel v.e. opera; koningstitel; opstootje - **4** muze v.d. zangkunst; vleespastei; geurstof - **5** boomvrucht; houten wig; cijferen - **6** per omgaande; droogoven; Europese taal; riv. in Rusland - **7** nageslacht; marterachtig dier; oude Griekse stad - **8** par example; heilige; voetmodel; invasie - **9** wees gegroet; groepje kippen; vermaak; computertoets - **10** ondersoort; pl. in Overijssel; land in Afrika - **11** hemellichaam; dun; pl. in Limburg; grootmoeder - **12** pl. in Drenthe; geniaal persoon; voetbalterm.

Verticaal: **1** marionet; behoeftig mens - **2** kelner; vogel - **3** zwaardwalvis; ijzerhoudende grond; keukenkruid - **4** zangnoot; oplettend; knijpwerktuig - **5** kwelgeest; armholte; brandstof - **6** klein rondje; naarling; voorteken - **7** kwelling; onderwerp; Bijbelse priester - **8** errore excepto; spanning; sneeuwvoertuig - **9** afgeronde steen; in het begin; populair - **10** glad en vlak; afkijken - **11** bladnerf; bezieling; zeevis - **12** adellijk persoon; uit nalatenschap verkrijgen; onderofficier - **13** bestanddeel; geestdrift - **14** lichtpaars; deel v.e. platenspeler; streling.

WIST U DAT ...

- U foto's van veel activiteiten het best kunt bekijken via de eigen website: www.kbo-somerendorp.nl
- Je voor vragen over- of problemen met je computer, tablet of mobielte nog steeds terecht kunt bij Peter de Groot, ☎ 0493-440 266.
- Je kunt ook naar de Ruchte komen op elke donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur. Daar word je (gratis) geholpen door vrijwilligers van Digitaal KompAS, in de locatie van Onis (boven).
Breng je telefoon, tablet of laptop mee en zij proberen je te helpen.

Aanmeetlocatie:
Het Wijkgebouw Someren
Elke donderdagochtend
van 8.30 u - 12.30 u
en na telefonische afspraak.

 **Kousen-Zorg**



Therapeutische Elastische Kousen
José Maas - tel. (0493) 49 34 50 - www.josemaas.nl



RIJBEWIJSKEURING VOOR UW OGEN BIJ STOKVIS & STOKVIS

NIEUW!
MAAK EEN
AFSPRAAK

- Uitgevoerd door een oogarts
- **Uniek** in Someren
- U kunt **snel** terecht
- **Geen** wachttijd
- Altijd op afspraak



STOKVIS
STOKVIS
OOG & OOR

Postelstraat 9 | 5711 EM Someren
Tel: 0493 - 491769 | www.stokvisstokvis.nl



**VOOR DE BESTE
OOG- EN OORZORG
KOMT U AUTOMATISCH
BIJ ONS TERECHT!**

**15% KORTING
OP EEN COMPLETE BRIL!**

Niet i.c.m. andere acties
en op vertoon van uw KBO pas.

STOKVIS
STOKVIS
OOG & OOR

Postelstraat 9 | 5711 EM Someren
Tel: 0493 - 491769 | www.stokvisstokvis.nl



B'TJES ACTIE JUMBO SOMEREN

Verenigingen en stichtingen in onze gemeente zijn voor ons erg belangrijk! Graag dragen wij vanuit Jumbo Remco Bennenbroek deze verenigingen en stichtingen een warm hart toe.

Heeft uw vereniging een lang gekoesterde wens, maar ontbreekt het aan voldoende financiële middelen? Dan willen wij graag een bijdrage leveren aan de wens van uw leden.



Om onze lokale betrokkenheid te uiten willen wij als Jumbo Someren een bedrag beschikbaar stellen voor 40 lokale verenigingen. Wij willen onze klanten de mogelijkheid geven om dit bedrag te verdelen onder de verschillende verenigingen d.m.v. een spaaractie in onze winkel, de B'tjes actie. Want alle B'tjes helpen!

Met de 'B'tjes' actie wordt het doneren aan een vereniging door de klant nóg leuker en gemakkelijker! Wij stellen een mooi bedrag van **€ 10.000** beschikbaar, maar het zijn de klanten die dit bedrag mogen verdelen! **De spaaractie is van woensdag 8 maart t/m dinsdag 18 april 2023.**

Bij het afrekenen ontvangt de klant namelijk bij elke €15,- aan boodschappen 'B'tjes' die men kan inleveren voor een vereniging.

De 'B'tjes' kunnen ingeleverd worden bij de display op de winkelvloer door ze in de speciale koker van de door hen gekozen vereniging te gooien.

Hoe meer muntjes, hoe hoger het bedrag voor de vereniging. Zo spaart men samen voor een mooie donatie om het spaardoel te bereiken!

Deze spaaractie gaan we jaarlijks herhalen zodat iedere vereniging kan meedoen en wij iedereen een financiële bijdrage kunnen geven!

Omdat we niet meer dan 40 verenigingen willen laten deelnemen aan deze actie, zullen we op basis van alle inschrijvingen een selectie maken. Het kan dus gebeuren dat u pas volgend jaar aan de beurt bent.

JUMBO
Remco Bennenbroek

Écht lokaal betrokken!



Wij nemen u graag
al uw zorgen uit handen

Lekker gerust
wonen en leven met
Raadhuis Makelaars



**RAADHUIS
MAKELAARS**

makelaardij ■ hypotheek ■ assurantiën

Postel 10 5711 ET Someren
Tel 0493 49 70 50
www.raadhuismakelaars.nl
info@raadhuismakelaars.nl



Wilhelminaplein 4 - Someren
0493 440 400 info@LianEngelen.nl



OP VERTOON VAN UW KBO PAS
10% KORTING
OP ONZE DIENSTEN
(niet op onze artikelen)

Gebitsprothese Someren



Wij zijn gespecialiseerd in het aanmeten, vervaardigen van:

- nieuwe gebitsprothesen
- rebase (opvullen van huidige prothese)
- partiële prothesen
- implantaat gedragen prothesen

Reparatie prothese (op afspraak): Klaar terwijl u wacht!

- Gratis controle van uw huidige prothese.
- Bij iedere nieuwe prothese gratis "onderhoudsset".

Floreffestraat 2 5711 AD
Tel: 0493-49 12 12

The Return of The Fashions

Muziek van o.a. The Stones, The Kinks, The Who, Van Morrison, Fleetwood Mac (Periode Peter Green), C.C.R., J.J. Cale, Eric Clapton en Joe Bonnamassa komen voorbij. De gehele biografie van de band vindt u op de site: www.thefashions.nl.



Het optreden is op zondag **16 april om 16.00 uur** in de Ruchte.
Entree is voor iedereen **€ 3,00**.
De voorverkoop via www.deruchte.nl is al gestart.



Beweeg, blijf actief.

Leef bewust: voorkom stress en hoge bloeddruk.

Stop met roken.

Eet gezond: voorkom overgewicht en het risico op suikerziekte.

Bron: Alzheimer Nederland



UIT ETEN OP DONDERDAG 6 APRIL

Samen uit eten is altijd gezelliger dan in je eentje...

Dus u bent welkom. Aanvang: 18.00 uur. Kosten € 25,-. excl. drank.

Aanmelding kan tot 31 maart bij: Jo Slegers ☎ 06-1360 8092

Hotel Restaurant Centraal 3-gangen keuzemenu:

Soep:

met prei, lente-ui, mozzarella en room

Romige soep van aardappel, prei en knolselderij met forel

Hoofdgerecht:

*Limburgs zuurvlees met Rosevalaardappeltjes en
een salade van zoetzure groenten*

*Thaise lichtpittige viscurry met naanbrood, rijst en
seizoen groenten*

Dessert:

*Mandarijnfantasie, bestaande uit mandarijnparfait en
een madeleine gevuld met mandarijnen curd.*



*Hotel
Centraal*

Uw feest adres!

Wilhelminaplein 3
5711 EK SOMEREN
www.hotelcentraal.nl

EEN OCHTEND IN HET TEKEN VAN VALPREVENTIE

Op woensdag 22 maart 09.30 uur zal **Hanneke Sanders-van der Rijt**, geriatrie-fysiotherapeut werkende bij **Van der Putten Fysiotherapie & Psychologie** in Someren, u van alles gaan vertellen over valpreventie.



U zult dit waarschijnlijk al vaker hebben gehoord of zelfs hardop hebben gezegd: “*Vallen hoort nu eenmaal bij het ouder worden!*” of “*Ik viel zómaar!*” of “*Ouderen kunnen beter blijven zitten*”. Gelukkig is dit alles niet waar, maar naarmate men ouder wordt, wordt het risico op vallen een stuk groter.

Ongeveer een derde van de 65-plussers en de helft van de 75-plussers valt minimaal één keer per jaar. Elke vijf minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een val.

De meeste valpartijen gebeuren tijdens het lopen in en om het huis. Naast de lichamelijke gevolgen zoals een gebroken heup of pols, achteruitgang in lichaamsfuncties zoals afname spiermassa en verminderde mobiliteit ontstaat ook een toename in valangst. Het valrisico wordt bepaald door verschillende factoren. Denk hierbij aan lichaamsbeweging, uw fysieke gezondheid, uw leefgewoontes, uw eigen leefomgeving, schoeisel en gebruik van een loophulpmiddel (wandelstok, rollator). Gelukkig kunt u zelf heel veel doen aan uw eigen valrisico.

Hierbij zullen bovenstaande valrisicofactoren worden uitgelegd en zal stil worden gestaan bij het belang van bewegen.

Daarnaast zal ze verschillende adviezen geven over het verlagen van het valrisico. Tot slot zal Hanneke uitleg geven over het valpreventieprogramma genaamd ‘**Vallen Verleden Tijd**’.

De verschillende onderdelen van het programma zullen worden toegelicht met behulp van verschillende materialen en hopelijk met een actieve bijdrage van uzelf.

We zien u graag op **22 maart** in
De Ruchte, De Huiskamer 09.30 uur.
Hanneke Sanders-van der Rijt



VRAGENVUUR MET

Naam: Ton Sparidans 70 jaren jong. Geboren in Goirle maar in Tilburg “groot getrokken”.

Hoe kom je in Someren terecht: Door mijn werk werd ik in Someren geplaatst.

Werk / Beroep: Bij de Pliesie. In 1974 bij de Rijkspolitie in Best gewerkt en in 1986 naar Someren omdat ik daar Opperwachtmeester kon worden. Bestaat niet meer deze functie.

Getrouwd met: Madeleine uit Best. Zij was de dochter van mijn eerste kostvrouw **-en kinderen of kleinkinderen:** Onze dochter Judith woont in Malden en heeft een zoon Rens van 10 jaar en een dochter Vera van 7 jaren jong. Onze zoon Harm woont in Helmond en heeft een dochter Lina van 16 en een zoon Tim van 13 jaar.

Hobby's: Klussen bij de Speledonckers, schaken en lesgeven hierin aan de jeugd. Kerkmeester in de Lambertuskerk, Buurtbus rijden en redacteur van het blaadje van de IPA (International Police Association).

Wat is het leukste: Ik geniet overal van... **-of vervelendste wat je hebt meegemaakt in je leven:** Slecht-nieuwsgesprekken op mijn werk bij de politie. Dat was erg ingrijpend.

Zou je nog iets over willen doen in je leven: Nee, alles vind ik prima gaan en is gegaan.

Wat is een perfecte dag voor jou: Elke dag is perfect, ben heel tevreden, zeker met mijn hobby's.

Wat doe je bij de KBO: Nog niets, ga wel wat doen bij de redactie van 't Buukske.

Hoe ben je bij ons terecht gekomen: Op mijn 51^{ste} lid geworden.

Wat zou je anders willen bij de KBO? Veranderen?? Voorlopig niks.

Wat wil je nog kwijt: Ik bewaar alles, kan niks kwijt. Hoewel... we gaan een beetje “ontspullen”. En ja: een leuke spreuk:

*Wat honing voor de beer is,
is koffie voor een smeris.*

En die hang ik nog steeds aan, ik leef op koffie.

Marjan & Trudy



BESTUUR KBO SOMEREN DORP: kbosomerendorp@gmail.com

Hennie Vossen	Markt 2	Voorzitter	0493-494 541
Henny Claessens	Voorbeemd 20	Secretaris	0493-494 664
Henny Goossens		Penningmeester	0493-495 942
Pieter Cattenstart	Pasakker 68	Ledenadministratie	0493-495 065
Cor van de Sande			0493-492 005
Frans van Stiphout			06-5137-5318
Jo Slegers			06-1360 8092
Liesbeth van Doorn			0493-496 744

Banknr: NL 23 RABO 0148055397 t.n.v. KBO Someren-Dorp



Website www.kbo-somerendorp.nl

ONZE CLIËNTONDERSTEUNERS/ OUDERENADVISEURS

Fons Hasselman C.O.	fonshasselmann@gmail.com	0493-492 368
Coördinator ouderenadviseurs		
Anneke v/d Ven C.O.	annekevandeven43@gmail.com	0493-492 474
Willie Jonkers C.O.	williejonkers@gmail.com	06-5582 6270
Martien Lemmen	m.lemmen3@chello.nl	0493-492 558
Jan Lommen	janlommen1936@gmail.com	0493-492 669
Tjeu Swinkels	tjeu.bets.swinkels@gmail.com	0493-490 705
Nico van den Broek	info@nicovandenbroek.nl	0493-492 887
Jo Slegers	fransenjo@kpnmail.nl	06-1360 8092

BELASTING INVULHULPEN:

Henk Janssen	henkenfia@gmail.com	0493-494 720
Jan Kuijpers	jankuijpers@kpnmail.nl	0493-492 841
Harry Leenen	harry.leenen@kpnmail.nl	0493-496 923
Martien Lemmen	m.lemmen3@chello.nl	0493-492 558
Katrien v.d. Rijdt	katrienvanderijdt@hotmail.com	0493-694 957
Frans van Stiphout	fr_ansvanstiphout@hotmail.com	06-5137-5318
Harrie Wijnen	h.wijnen@upcmail.nl	0493-493 518



www.kbo-kring-gemeente-someren.nl

ZIEKENBEZOEK:

Wil u graag een bezoekje ontvangen, bel dan met:
Carla Janssen 0493-492 399

Donateur: In d'n Herberg Café-Zaal-Brasserie Postel 27 0493-492 061

JUMBO

Remco Bennenbroek

Echt lokaal betrokken!



van der Putten

Wij heten u graag welkom in onze praktijk voor fysiotherapie, manuele therapie, psychologie en training

Dorpsstraat 25a in Someren
Tel. 0493 - 47 06 55



MAJORI

Print en Kopie
info@majori.nl
Tel. 0493 - 492797



Stichting "Een Aarde"

Kringloopwinkel – Asten

www.eenaarde.nl

Wij helpen in ontwikkelingslanden en verkopen in onze winkel curiosa, boeken, meubels, kleding en nog véél meer. **Goed, schoon en goedkoop!**
Spullen brengen of laten ophalen: Zie onze site!

Molenakkers 11, Asten.

Openingstijden:

Maandag - Dinsdag - Zaterdag **9.00-12.00**

Woensdag **13.00-16.00**

Donderdag **18.00-20.30**

En elke 1^e zondag v.d.
maand **13.00-16.00**



Postelstraat 36, Someren
tel 0493-49 46 10

Daar mag je meer van verwachten!

Fietsreparatie-service

Gratis ophalen en thuisbezorgen,

6 dagen per week 2 service auto's op de weg!



(Levens)Testament
Samen verder
Ondernemingsrecht
Woning (ver)kopen
Hypotheek

Uw notaris in de regio!

Informeer
naar onze
scherpe
tarieven!

Notariskantoor Van Kaam

Witvrouwenbergweg 8A • 5711 CN Someren
t 0493 - 49 43 52 • e info@notarisvankaam.nl

AUTOSINNEMA

uw auto onze zorg!

Heuvel 15 5712 EH Someren www.autosinnema.nl