

DE LUIDKLOK



Seniorenvereniging
Asten en Ommel





Apotheek Asten

Pro actieve herhaalservice

U kent het probleem wel, u pakt de medicijnen 's ochtends en dan blijken de doosjes leeg te zijn. Voor dit probleem heeft Alphega apotheek Asten een oplossing, de pro-actieve herhaalservice. Wij houden voor u bij wanneer de medicijnen op zijn. U krijgt dan twee weken van tevoren bericht dat we de medicijnen weer klaarleggen en dat u ze op kunt komen halen. Dus geen gedoe meer met herhaalrecepten en u hoeft niet de dokter te bellen, dat regelen wij allemaal. Vraag er naar bij onze assistentes !!!

Floralaan 28 - 5721 CV Asten
T. 0493 69 43 43
www.apotheekasten.nl



Openingstijden:
Maandag tot en met vrijdag
van 08.00 tot 17.30 uur.



thuis in Asten en Someren

- **Ouderenwerk, personen-alarmering en maaltijdservice**
- **AutoMaatje Asten-Someren en Maatjes voor elkaar**
- **Sport en beweging voor senioren**
- **Repaircafé en klusjesdienst**
- **Dorpsondersteuning**
- **Hulp bij schulden en hulp bij formulieren**
- **Vrijwilligerscentrale**
- **Vluchtelingenwerk**
- **Jongerenwerk**
- **Oudersupport en Match Mentor**

www.oniswelzijn.nl • (0493) 44 12 34

De Luidklok *mei 2021 jaargang 15 nr. 5*

Inhoud

| | |
|---|----|
| Dun | 4 |
| Beste mensen | 5 |
| Alzheimer Café | 5 |
| Seniorenvereniging-mededelingen | |
| Onze overledenen | 6 |
| Geen T(r)ips, maar Tips | 6 |
| Seniorenvereniging-activiteiten | |
| Ontmoetingspunt | 7 |
| Werkgroep Vieringen en Activiteiten. | 8 |
| Tochten met de scootmobiel | 8 |
| Wandelen met de Stappers | 8 |
| Fietsen met De Trappers | 8 |
| Blij(f) Actief Ommel | 9 |
| Activiteiten Hof van Bluysen | 9 |
| Activiteiten woonzorgcentrum De Lisse | 9 |
| Digitaal KompAS helpt bij digitale vragen | 10 |
| Kruiswoordpuzzel | 10 |
| Kent u dat? | 12 |
| Nostalgie | 14 |
| Grauw | 15 |
| Hardlopen | 15 |
| Oplossing kruiswoordpuzzel | 16 |
| Depressief | 17 |



**Kopij voor het volgende nummer
kan worden ingeleverd tot en met zondag 11 juli 2021.
U kunt uw stukjes sturen naar: deluidklok@gmail.com**

*Voor beëindigen lidmaatschap Seniorenvereniging bel vóór 1 januari
06-25 35 05 65 (ledenadministratie)
Het lidmaatschap loopt van 1 januari t/m 31 december.*

Dun

Helaas, een hele dunne Luidklok dit keer. Activiteiten kunnen (nog) niet worden opgestart en het aantal toegestuurde stukjes is dit keer minimaal. Toch valt er nog best wat te lezen in deze Luidklok, daarvoor heb ik opnieuw een greep gedaan in de blogs die ik nu al heel wat jaren schrijf. Deze korte verhalen zijn soms al enkele jaren oud, maar zijn toch nog best het lezen waard. Ook mijn lief is achter zijn computer gedoken om een verhaal voor jullie te schrijven en de Luidklok hiermee wat dikker te maken.

Er valt ook weer wat te puzzelen en de leden van CultuurT(r)ips hebben opnieuw enkele tips voor jullie om voorlopig nog zelf een keer op ontdekkingsreis te gaan. Ook zij wachten met smart op het moment dat ze er samen met jullie op uit kunnen gaan trekken. Het einde is in zicht en vanavond worden tijdens de persconferentie van Rutte en De Jonge weer wat meer versoepelingen verwacht. Maar alleen als de ziekenhuisopnames met twintig procent zijn gedaald. Laten we het hopen. Ik wens iedereen weer veel leesplezier, blijf gezond en zorg een beetje voor elkaar.

Marie-Louise.



*....dit is wel
een héél dun
luidklokje.....*

Beste mensen

Het is nog vroeg en ik geniet van de rust van de ochtend. De natuur laat zich van zijn beste kant zien: bomen staan er frisgroen en bijna vol in blad bij. Helaas zijn de magnolia en de kers inmiddels uitgebloeid, maar daar staat tegenover dat de appel en meidoorn nu volop in bloei staan. Met daarnaast de Japanse esdoorn met het mooie rode blad is het haast een feestje om naar te kijken en van te genieten. En ook de temperatuur draagt daar haar steentje aan bij. Daar word je vanzelf blij van.

Dus wordt het weer tijd om er op uit te trekken. Dag- en weekbladen staan vol advertenties met uitstapjes en reizen waar we allemaal wel niet naar toe kunnen gaan als het weer mag en kan. En vooral dat laatste is van belang, zolang we covid-19 niet onder controle hebben. Dat betekent echter niet dat er niets kan. Zolang we maar rekening houden met de leefregels rond corona en met elkaar. En nu we richting zomer gaan, zijn uitstapjes in de buitenlucht ideaal, mits de groep niet te groot is en afstand houden geen probleem is. Een mooie plek om naar toe te gaan is bijvoorbeeld het Mondo Verde park, dat in de Luidklok van april werd aanbevolen door Cora Gemen, namens de werkgroep Cultuurt(r))ips. En zo zijn er natuurlijk meer uitstapjes te bedenken en te ondernemen.

Wat u ook doet, laat het ons weten. Ik weet zeker dat de redactie van de Luidklok heel blij zal zijn met al uw grote of kleine avonturen en verhalen. Zodat we, met z'n allen, na de zomervakantie van die verhalen kunnen genieten. En u weet, avonturen zijn niet alleen te beleven ver van huis in exotische oorden, maar zeker ook in ons eigen Asten. Als je het maar wilt zien.

Blijf gezond en op de been en geniet van de zomer.

Maud.

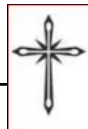
Alzheimer Café

Aangezien nog helemaal niet duidelijk is, wanneer er weer bijeenkomsten van het Alzheimer Café toegestaan zijn, met hoeveel mensen en onder welke voorwaarden, is er momenteel geen exacte planning te maken. Wellicht wordt de eerste bijeenkomst, hopelijk op 1 juni, weer een "klein ACP".

De data zijn wel vastgesteld, zij het onder voorbehoud: 1 juni, 7 september, 5 oktober, 2 november en 7 december.

Alzheimer Café Peelland.

Seniorenvereniging-mededelingen



Onze overledenen

Wij gedenken onze overledenen. Wij willen de familie graag ons medeleven betuigen en hen veel sterkte toewensen.

Mevr. Diny van Deursen-Bussers
91 jaar

Klaproosstraat 28
overleden op 11-04-2021

Mevr. Miet Kanters-Cortenbach
92 jaar

Hemelberg 54
overleden op 17-04-2021

Mevr. Jo Bastiaans-Floris
89 jaar

p/a Klaproosstraat 37
overleden op 21-4-2021

De redactie van De Luidklok verzoekt de familie om bij het overlijden van een KBO-lid een bericht te sturen aan het secretariaat van de KBO Asten/Ommel p/a Henk van Kessel, Voordeltonk 54, 5721 HM Asten, tel. 0493-697364, e-mail: secretariaat.sv.asten.ommel@gmail.com Er is een KBO Asten/Ommel vaandel beschikbaar wat in de kerk of het crematorium geplaatst kan worden voor de uitvaart. De familie kan dit aanvragen via het bovenstaande bericht met vermelding van tijd en locatie van de uitvaart.

Geen T(r)ips, maar Tips

Beste mensen, net als jullie allemaal, zijn ook wij van de Cultuurwerkgroep de lockdown, die ons nu al zo lang in de greep houdt, onderhand wel een beetje beu aan het worden. Maar, aangezien nog bijna alle tips voor een uitje nog steeds niet te bezoeken zijn, (tenzij ze in de openlucht plaatsvinden) geef ik toch enkele suggesties, voor het geval ze openen op het moment dat deze Luidklok verschijnt.

Mijn eerste tip zou het Boerenbondmuseum in Gemert zijn, want op de website staat vermeld, dat ze per 1 juni weer openen. Het Buitenmuseum toont boerderijen, waar je het Brabantse boerenleven anno 1900 kunt bekijken, inclusief oude interieurs, een dorpsplein, café, schooltje, snoepwinkeltje en diverse bedrijfjes met allerlei oude gebruiken. Een van de boerderijen is het geboortehuis van Pater van den Elsen, een voormalige missionaris uit Gemert. Op het terrein lopen allerlei dieren rond, van kippen tot geiten en paarden en het is er fijn rondwandelen.

De entree bedraagt zes euro voor volwassenen en drie euro voor kinderen vanaf vier jaar. Het adres is Pandelaar 106, 5421 NJ in Gemert. Mocht het zijn, dat per 1 juni ook de musea elders weer openen, dan wil ik het kasteel in Helmond aanbevelen. Het museum in het kasteel plus de locatie aan de overkant van het kanaal in de Kunsthal op het Frans Jozef van Thielplein (Boscotondo), is erg de moeite van het bezoeken waard. Je toegangsbewijs geldt voor beide locaties.

De collectie in het kasteel bestaat uit

- a) Stadshistorie,
- b) Mens en werk en
- c) Moderne hedendaagse kunst.

Als je uitgekeken bent, kun je daarna fijn wandelen in de Kasteeltuin.

In museum Kunsthal zijn op dit moment twee tentoonstellingen:

- a) "Stilte heeft het laatste woord" met foto's van Tahné Kleijn, voormalig stadskunstenaar, over de Coronapandemie en
- b) een overzichtstentoonstelling van de Antwerpse kunstenaar en fotograaf Harry Gruyaert van zijn werk vanaf 1980 tot nu toe.

De tentoonstelling van Tahné Kleyn is te zien tot 5 september en die van Harry Gruyaert tot 19 september.

De toegangsprijs voor beide locaties samen is 12 euro, met Museumjaarkaart gratis.

Namens de cultuurwerkgroep, Mariet Loomans.

Seniorenvereniging-activiteiten

Ontmoetingspunt

Op dit moment is het niet zeker dat de horeca weer volledig geopend zal zijn als deze Luidklok verschijnt. Mocht dat wel zo zijn, dan bent u uiteraard elke dinsdagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur weer van harte welkom op ons ontmoetingspunt bij café Van Hoek op de Markt om bij te praten en nieuwtjes uit te wisselen. Kom ook eens een keer, er valt heel wat te buurten.

Het bestuur.

Werkgroep Vieringen en Activiteiten.

In verband met het coronavirus zijn deze activiteiten voor de komende tijd geannuleerd.

Namens de werkgroep Vieringen en Activiteiten: Inge Veenhuizen.

Tochten met de scootmobiel

In verband met het coronavirus zijn deze activiteiten voor de komende tijd geannuleerd.

Voor verdere inlichtingen:

Cor Verhagen Burg. Ruttenplein 303 5721 DZ Asten.

E-mail: vermana@chello.nl tel. 0493-692782.

Wandelen met de Stappers

Liefhebbers van gezellig een dagje wandelen.

De Stappers kunnen helaas niet gezamenlijk gaan wandelen.

Zo gauw als de coronaregels het toestaan gaan we weer op pad.

De uitnodiging krijgen de wandelaars via e-mail.

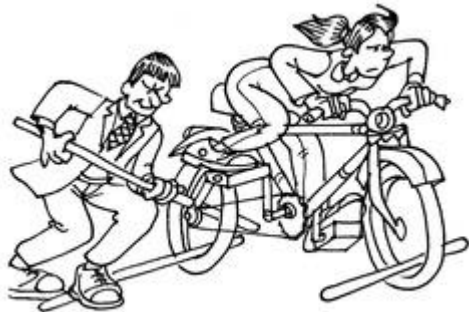
Voor info loetvanbeers@upcmail.nl en 0493-692119.

jo.jurgens@kpnmail.nl en 06-48360783.

Fietsen met De Trappers

In verband met corona gaan ook deze activiteiten voorlopig niet door.

Werkgroep Fietsen.



*....alwéér een spaak
in het wiel dus....*

Blij(f) Actief Ommel

Nog altijd niet, maar het eind is in zicht. Dan mogen we weer open en net als u kunnen we niet wachten. Het heeft lang genoeg geduurd. Nog even geduld en dan hopen we weer veilig te kunnen starten, nog even op de versoepeling wachten.

De meesten van u zullen inmiddels gevaccineerd zijn of in ieder geval de eerste vaccinatie gehad hebben, de uitweg uit deze nare periode. Dus gauw tot ziens, team Blij(f) Actief kan niet wachten.

Wilt u meer weten, dan kunt u contact opnemen met Tonnie de Boer (0493-693721)



Door Annelies Dittner.

Activiteiten Hof van Bluysen



In verband met het coronavirus vinden er tot nader order geen activiteiten plaats in het Hof van Bluysen.

Voor meer informatie:

*Joep van Kemenade, Gespecialiseerd medewerker welzijn
Hof van Bluysen E-mail: joep.vankemenade@amaliazorg.nl*

Activiteiten woonzorgcentrum De Lisse

In verband met het coronavirus vinden in De Lisse momenteel alleen activiteiten plaats voor de bewoners van het woonzorgcentrum.

*Voor meer informatie: Marlies Meeuwis,
begeleider welzijn Savant De Lisse.
E-mail: marlies.meeuwis@savant-zorg.nl.*



Digitaal KompAS helpt bij digitale vragen

Computerproblemen? Vragen over uw tablet, laptop of smartphone? Over internetbankieren, een mail sturen of een digitale ontmoeting tot stand te brengen?

Door de coronamaatregelen kan het inloopsprekuur helaas nog niet doorgaan. De vrijwilligers van het Digitaal KompAS helpen u graag op een andere manier. Bijvoorbeeld op afspraak één op één bij u thuis of bij een locatie van Onis Welzijn. Daarbij houden we natuurlijk voldoende afstand en volgen we de coronaregels. Neem dus gerust contact op met het Digitaal KompAS.

Bel daarvoor 0493-441232 of 06-38334002.

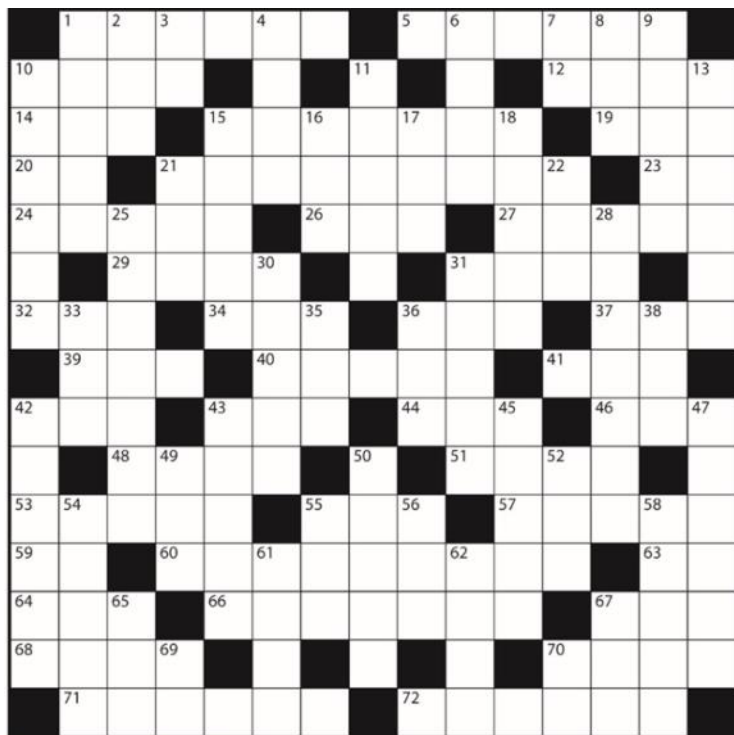


Kruiswoordpuzzel

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

Horizontaal:

1 roofdier 5 sterke drank 10 vuurwapen 12 platzak 14 grote bijl
15 aantekening 19 vlaktemaat 20 pers. vnw. 21 afvaardiging
23 Verenigde Naties 24 Europese hoofdstad 26 waterdoorlatend
27 zuigdop 29 span 31 zemelaar 32 vlug 34 grappenmaker 36 snelle loop
37 vrucht 39 koordans 40 raamwerk 41 Engels bier 42 voertuig
43 hoofddekseel 44 nachthemd 46 pl. in Gelderland 48 worp 51 zonderling
53 hoofddekseel 55 opstootje 57 vaart 59 voorzetsel 60 proefwerk
63 bolgewas 64 roem 66 geneesmiddel 67 waterplant 68 herkauwer
70 overblijfsel 71 sleep 72 kaartje.



©www.puzzelpro.nl

| | | | | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|----|----|----|---|----|
| 50 | 6 | 71 | 18 | 67 | 34 | 11 | 29 | 72 | 1 | 47 |
|----|---|----|----|----|----|----|----|----|---|----|

Verticaal:

1 speelkaart 2 indien 3 gouden tientje (afk.) 4 koraaleiland 6 eens
 7 notabene (afk.) 8 op de wijze van 9 gebogen lijn 10 kampeerwagen
 11 intiem 13 balsport 15 telwoord 16 seconde 17 deel v.e. boom
 18 vorderen 21 aanwijzend vnw. 22 pl. in Gelderland 25 eetbare
 stengelplant 28 logo 30 livreiknecht 31 zangstem 33 papegaai
 35 bedorven 36 bevroren dauw 38 plechtige gelofte 42 kerkbewaarder
 43 kaartspel 45 staat 47 zelfzuchtig mens 49 ijzerhoudende grond
 50 rijgsnoer 52 soort hert 54 retour 55 vertrager 56 deksel 58 pukkel
 61 niveau 62 indianentent 65 een zekere 67 watering
 69 deo volente (afk.) 70 rooms-katholiek (afk.).

Kent u dat?

Kent u dat? Je plant dingen vooruit, neemt beslissingen, gebaseerd op redelijke verwachtingen en plotseling is de hele wereld anders. Zo verging het mij met mijn pensioen. 29 december 2019 was voor mij de grote dag, waar ik al jaren naar uit had gekeken: ik had de AOW-leeftijd bereikt en kon dus stoppen met werken. Mijn pensioen is goed geregeld, dus niets weerhield mij ervan om met de beentjes omhoog te gaan zitten kijken naar de groeiende geraniums.

Toch was er iets wat aan me knaagde. Hoewel ik de jaren voor mijn pensioen had zitten mijmeren, hoe fijn het wel niet zou zijn om niet te hoeven werken, kreeg ik toch wel schrik voor dat idee. Niks doen is ook niet veel, toch? En niet dat ik geen hobby's heb, hoor. Ik lees graag, mag graag een wandelingetje maken, ben dol op vakanties klein en groot. Nee, ik kom mijn tijd wel door. Het was tijd om eens goed na te denken. Waarom wilde ik graag stoppen met werken? De conclusie was, dat er twee dingen waren die me tegenstonden: de wekker die me om half zeven mijn bed uit joeg en het feit dat het weekend altijd zo ver weg leek. Had ik een hekel aan het werk zelf? Nee, absoluut niet. Ik heb het altijd met plezier gedaan, dus dat was het probleem niet. Conclusie: ik wilde niet stoppen, maar minder werken. Overleg met de bedrijfsleiding leidde tot een regeling: ik mocht twee dagen per week blijven werken en op mijn verzoek geen acht maar zeven uur per dag. De verhouding werkweek-weekend veranderde zo van twee-op-vijf in vijf-op-twee. En de wekker kon een uur later worden gezet. Het voordeel van doorwerken was duidelijk: het bracht salaris op en ik hield contact met mijn collega's, waar ik al twintig jaar mee had samengewerkt.

De tweede week van januari 2020 kon ik aan de slag, gewoon op mijn eigen werkplek en gewoon hetzelfde werk. De eerste week had ik vrij genomen, want dat deed ik al jaren zo. Het jaar rustig aan beginnen. Ik kreeg ook snipperdagen, maar dat waren er niet zoveel. Te weinig eigenlijk, want, aan het einde van het jaar, zouden we samen zeven weken naar Australië en Nieuw Zeeland gaan. Daar hadden we al zeker twintig jaar van gedroomd en nu kon het, zeker met het extra salaris dat ik ging verdienen. Dat tekort aan snipperdagen zou wel opgelost worden, mijn werkgever is erg flexibel en mijn werk ook. Het jaar begon mooi en de toekomst zag er goed uit.

Ja, maar niet lang. Er was stiekem een of ander virus opgedoken in China en dat begon hier ook rond te waren. Met als gevolg: een "intelligente" lockdown. Die lockdown was wel intelligent, maar de gemiddelde Nederlander niet, maar dit terzijde. Halverwege maart kreeg ik te horen, dat ik als oudere tot de kwetsbare mensen behoorde, dus of ik maar thuis wilde gaan werken. Ik heb alleen maar een computer nodig voor mijn werk,

dus technisch was het geen probleem. En nog geen drie maanden nadat ik was begonnen, mede voor het contact met mijn leuke collega's, zat ik thuis. Ik heb daar een eigen werkkamer, waar de computer van mijn werk werd opgesteld, inclusief twee monitoren, en daar zat ik dan. Twee dagen per week met nog minder sociale contacten dan wanneer ik helemaal gestopt zou zijn. Maar het was maar voor een tijdje, een paar weken. En nog meer weken. En maanden. En nu nog steeds.

Op een gegeven moment werd het duidelijk dat Australië en Nieuw Zeeland voorlopig verboden gebied waren, dus de vakantie werd doorgeschoven naar 2021. Het is intussen zo goed als zeker dat het dit jaar ook niet gaat gebeuren. We zouden zes weken met een camper door Nieuw Zeeland trekken, maar ik begin serieus te twijfelen of dat in 2022, als ik bijna zeventig ben, nog wel te doen is. In mijn achterhoofd houd ik er dus rekening mee, dat ik de andere kant van de wereld nooit ga zien. Och, ik had er maar twintig jaar naar uitgekeken, dus dat is niet zo'n probleem. Veel erger is het voor de mensen die ieder jaar naar Torremolinos gaan en dat nu eigenlijk niet mogen, maar het toch wel doen. Want waar bemoeit die Rutte zich mee? Ze hebben het verdiend! Ik heb geen idee waarom ze dat denken. Ik denk helemaal niet dat ik mijn vakantie verdiend heb na een leven lang werken. Maar ik had er wel heel veel zin in.

Intussen tellen we onze zegeningen. We hebben een dochter, een leuke schoonzoon en drie schatten van kleinkinderen. De oudste heeft het meeste pech. Ze heeft vorig jaar examen gedaan voor de havo. Zonder feestje, zonder echte diploma-uitreiking. Ze is begonnen op de pabo, maar krijgt nauwelijks fysiek les. Haar rijlessen hebben maandenlang stilgelegen. De vakantie die ze met vriendinnen zorgvuldig had gepland, ging niet door. Ze baalt ontzettend, maar ze klaagt niet. In tegenstelling tot veel van haar leeftijdsgenoten houdt ze zich netjes aan de regels en ze komt dus ook bijna nergens. Haar vakantiebaantje in de horeca heeft lang stilgelegen, maar is nu net weer een beetje begonnen. Ze vindt het allemaal heel vervelend, terecht, maar ze weet ook dat het niemands schuld is, dat we het samen op moeten lossen.

Mijn dochter heeft in 2020 een nieuw huis gekocht. Ze kreeg de sleutel precies op de eerste werkdag van de lockdown. Mijn vrouw en ik hebben ons uit de naad gewerkt, om te zorgen dat het huis helemaal op orde kwam, want een hoop mensen over de vloer om mee te helpen, was in maart 2020 geen optie. Ik heb me vooral beziggehouden met ervoor te zorgen dat wifi zo snel mogelijk werkte, want daarvan was vijf man afhankelijk: thuiswerken en online lessen. Het is allemaal goed gekomen en ze boften ontzettend dat ze de lockdown konden beginnen in een groot huis met een gigantische tuin.

Wij hebben intussen onze eerste prik gekregen en over drie weken volgt de tweede. Dat kunnen we ons weer wat geruster bewegen tussen al die mensen die denken dat je met corona geen rekening hoeft te houden. Mijn zus weet ondertussen wel beter. Ze is al die tijd supervoorzichtig geweest, kwam nergens. Totdat haar dochter corona kreeg en haar vroeg of ze een paar dingen wilde halen in de supermarkt. Nou vooruit dan: snel erdoor gerend, de boodschappen bij haar dochter voor de deur gezet, met de elleboog gebeld en weggerend. En een paar dagen later had ze corona. Doodziek. Opgelopen in dat éne kwartiertje in de supermarkt in een jaar tijd. Dus, voorzichtig zijn is écht heel belangrijk. Ik hoop dat de mensen dat blijven doen. Of beter gezegd: gaan doen. Want we zijn het allemaal beu, en dat is te merken.

Paul Klomp.



Nostalgie

Hoe het precies kwam, weet ik niet meer, maar vanmorgen dwaalden manlief en ik ineens rond in onze jeugd. Het ene moment zaten we nog lekker aan het ontbijt en het andere moment verdwenen we kopje onder in de nostalgie.

Het begon gewoon met wat gezellig babbelen. Het ontbijt op de zondagochtend leent zich daar bij ons uitstekend voor. Even geen gehaast, lekker een eitje, glaasje jus, broodjes, brandende kaarsjes op tafel en alle tijd voor elkaar. Onze vakanties in Italië kwamen voorbij en de verjaardag van onze jongste kleindochter die gisteren werd gevierd. En toen opeens vielen er namen van klasgenoten van manlief. "Hoe zou het toch met die jongens zijn?" Vroeg hij zich hardop af. "Dan ga je ze toch zoeken", was mijn commentaar. Zelf heb ik een heel hoog nostalgiegehalte. Geen idee of je dat zo kunt zeggen, maar ik bedoel er mee dat ik gek ben op verhalen van vroeger. Maar mensen uit mijn verleden ontmoeten, persoonlijk, of via de social media, vind ik ook geweldig. Mijn huisbandje is daar wat nuchterder onder. Toch zat hij na het eten driftig te zoeken op zijn laptop. Samen met mijn hulp denken we iemand gevonden te hebben en hebben we die persoon ook een berichtje gestuurd. Of het echt de juiste persoon is, of dat hij zal reageren, weten we nog niet. Wat maakt het eigenlijk ook uit. Vanmorgen waren we weer even twee pubers op de middelbare school.

Marie-Louise.

(uit de blog Nostalgie. Meer blogs: www.breedtalig.nl/blog)

Grauw

Je hebt zo van die dagen dat alles grauw en grijs lijkt en de zon nergens te bekennen is. Van die dagen dat al het mooie en vertrouwde in je leven als korreltjes zand door je vingers lijken te glippen. Dat de stevige fundamenten waarop je bouwde los zand blijken te zijn, waardoor je vertrouwen gaat wankelen en je alle houvast verliest.

Van die dagen waarop je op de tast door het donker loopt, op zoek naar een lichtpuntje. Van die dagen waarop je de mensen mist die je zo na stonden en waarop je altijd kon vertrouwen. Van die dagen die je toekomst zomaar zwart kleuren, terwijl je juist vooruit keek in oranje, rood en felgroen. Van die dagen waarop volgende week, volgende maand, of volgend jaar je beangstigen. Van die dagen waarop je zo graag je schouders er weer onder wil zetten, maar dat je lichaam als verlamd voelt. Van die dagen waarop teleurstelling hoogtij viert. Van die dagen. Maar morgen, overmorgen, of anders volgende week komt er weer een dag waarop de zon schijnt, de bloemen bloeien en de lucht weer prachtig oranje kleurt. Dan zet ik mijn schouders er weer onder en loop ik vol vertrouwen de toekomst weer tegemoet.

Marie-Louise. (uit de blog Grauw. Meer blogs: www.breedtalig.nl/blog)

Hardlopen

Wat is dat toch heerlijk om een paar kilometer hard te kunnen lopen. Dat smaakt steeds opnieuw naar meer. Maar waarom toch?

Op de sportschool had ik al zo vaak iemand op de loopband hard zien lopen. Dat zag er zo cool uit, zo relaxt, dat het me helemaal het einde leek als ik dat ook zou kunnen. ik trainde wel op de loopband, maar altijd in een stevig wandeltempo. Dat wisselde ik af met het lopen tegen een helling van 5 en 7,5%. Zo kreeg ik in ieder geval sterke beenspieren, maar hardlopen, dat durfde ik niet op die band.

Ik had vooral in het begin moeite om mijn evenwicht te bewaren op dat ding. Tijdens het wandelen bleef ik dan ook strak voor me uitkijken. Een blik opzij en hoepla, daar viel ik al om en moest ik snel even de leuning van de loopband vastgrijpen. Toen er een keer iemand tegen me begon te praten, vergat ik zelfs even dat ik op een loopband stond en het scheelde dan ook maar een haar of ik lag plat op mijn bek. Dus hardlopen op zo'n loopband leek me voor mij niet echt verstandig om te doen.

Toch bleef ik dat hardlopen leuk vinden. Op een dag, toen het even niet druk was in de sportschool en niemand me een modderfiguur zou zien slaan, waagde ik het er op. Heel voorzichtig voerde ik het tempo van de

band op en ja hoor, ik liep zowaar hard. Dat ging een tijdje goed, dus stelde ik heel gedurfd de snelheid nog wat hoger in. Uiteindelijk liep ik een paar minuten aan een stuk met een snelheid van 9,5 km per uur. Ik zweefde, voelde me net Nelli Cooman in topconditie, maar dat gevoel was na vijf minuten hardlopen wel helemaal over.

Het smaakte naar meer en iedere week draaide de loopband voortaan dezelfde topsnelheid. Maar ik wilde naar buiten, genieten van de zon en de wind door mijn haren voelen waaien. Dat vergde wel een strategische aanpak. Hardlopen moet je namelijk opbouwen, daar moet je niet zomaar ongetraind aan beginnen, anders loop je blessures op en dat is wel het laatste wat je wilt.

En toen kwam Evy in mijn leven. Belgische Evy Gruyaert, omroepster en presentatrice, het gezicht en de stem van het trainingsprogramma Start to Run. Samen met haar in mijn oor heb ik al heel wat kilometerpjes gelopen. Zelfs toen ik na een zware longontsteking weer helemaal opnieuw moest beginnen met mijn trainingen, heeft zij me er doorheen gepraat.

Hardlopen is heerlijk, verslavend, er komt endorfine vrij, beter bekend als het genotshormoon dat ook in chocolade zit, en je voelt je fitter dan fit. Je bent zelfs beter bestand tegen stress, kunt problemen beter aan en krijgt een veel relaxtere kijk op de wereld. Zelfs je hersenen werken er beter door. En voor mij geldt daarnaast ook nog eens dat mijn luchtwegen wijder worden tijdens het lopen en dat komt mijn astma ten goede. Ik hoop daarom dat ik nog jaren kan genieten van deze gezonde verslaving en dat ik door mijn verhaal misschien nog wat meer mensen over de streep kan trekken om te gaan hardlopen. Want echt, ook al is het soms afzien, het geeft je zo'n heerlijk gevoel van vrijheid en de wereld aan kunnen, dat je er nooit meer mee wilt stoppen.

Marie-Louise.

(uit de blog Hardlopen. Meer blogs: www.breedtaig.nl/blog)



Oplossing kruiswoordpuzzel

VOGELNESTJE

Depressief

Van huis uit ben ik een positief mens. Als ik als kind vroeger weleens in de put zat, moest ik van mijn ouders altijd kijken naar mensen die er nog veel slechter voor stonden. Daar kon ik weleens ontzettend boos over worden. 'IK ben nu verdrietig en dan mag IK best even medelijden met mezelf hebben,' riep ik dan boos tussen twee snikken door. Even mocht dat dan wel van mijn ouders, maar dan kwamen ze toch weer met voorbeelden van iemand die toch echt veel meer redenen had dan ik om helemaal in zak en as te zitten.

Nu ben ik blij dat ze me zo opgevoed hebben. Daardoor kan ik heel goed relativeren en, ook al zit het even flink tegen, ergens toch weer snel de positieve kanten van zien. Het helpt gewoonweg niet om bij de pakken neer te gaan zitten, of te zwelgen in je verdriet. Gewoon schouders eronder en gaan met die banaan. Makkelijk gezegd natuurlijk, als je nooit echt tegenslag heb gekend. Maar heus, ook ik heb mijn portie in mijn leven wel gehad en ik zal zeker nog wel meer gaan krijgen. That's life.

Toch zijn er een heleboel mensen die maar moeilijk om kunnen gaan met tegenslag en verdriet. Die het dagelijkse leven vaak al ervaren als een enorme last. Mensen die vaak depressief zijn en bijna geen oog hebben voor de mooie dingen om hen heen. Ze zien ze gewoonweg niet en kunnen ze vaak ook niet zien door de donkere wolken in hun hoofd. Het lijkt me vreselijk als je zo bent en daar niet echt iets tegen kunt doen. Zo vreselijk dat ik deze mensen het liefst mee zou willen sleuren naar mijn wereldje waar de zon elke dag wel schijnt. En ja, ook bij mij komt er weleens een wolkje voor de zon, maar daarna wordt het altijd weer mooi weer. Ik zou zo graag tegen ze willen schreeuwen dat ze moeten genieten van een eerste zonnestraaltje, ook al is het nog zo bitter koud. Dat ze moeten lachen om de regendruppels die tikken op de paraplu waar ze onder lopen, of om de wind die met hun haren speelt. Glimlachen om een kindje dat voorzichtig zijn eerste stapjes zet, of om een katje dat schichtig wegduikt onder een struik.

Sluit je ogen niet als het even flink tegen zit, maar kijk om je heen en blijf genieten. Het zijn juist die kleine dingen die je weer kracht kunnen geven. Er zijn zoveel mooie momenten in ieders leven, maar je moet ze wel willen en kunnen zien. Als je dat kunt, dan kun je volgens mij de tegenslagen ook veel beter aan. Het leven is nu eenmaal veel te kort om er niet van te genieten.

Marie-Louise.

(uit de blog Depressief. Meer blogs: www.breedtalig.nl/blog)

Colofon

Bestuur:

Voorzitter: Maud Cuppens tel. 691327
maudcuppens@kpnmail.nl

Secretariaat: Guus Zeebregts. tel. 692629
Henk van Kessel tel. 697364
secretariaat.sv.asten.ommel@gmail.com

Penningmeester: Frans van Seccelen tel. 693584

Leden: Annelies Dittner tel. 842754
Jan van den Oever tel. 06-10792887
Arnold Spijker tel. 06-22881100

Cliëntondersteuners: Ad van Grootel tel. 693365.
Koene Scheepstra tel. 06-24300377

Vrijwillige Ouderenadviseur: Jan Bosch, tel. 06-23509999,
jangmbosch@kpnmail.nl

Ledenadministratie: Rina Slaats tel. 06-25350565
rinaslaats@gmail.com

Klussendienst: Jan van Oorschot tel. 692576

Belastinghulp: Iedere eerste vrijdag van de maand van 9.00 tot 11.00 uur
(Alleen na afspraak. Bel hiervoor tel. 671234
's ochtends of 's middags op maandag t/m donderdag)

Sociaal Team Asten:
Loket: maandag, dinsdag en donderdag 9.00 u. – 12.00 u.
De Beiaard - Pastoor de Kleijnhof 21 Asten
Telefonisch: maandag tot en met vrijdag
van 9.00 tot 17.00 uur 0493-671234
Website : www.sociaalteam-asten.nl
Mail: sociaalteam@asten.nl

Rekeningnr. KBO Asten/Ommel: NL21RABO0103630597 Rabo Asten

Website KBO: www.kbo-astennomel.nl

De Luidklok:

Eindredactie: Marie Louise Klomp tel. 695721
marie-louise.klomp@planet.nl

Redactielid: Mieke Martin tel. 692203

Redactieadres: Gre Döpping
deluidklok@gmail.com

Lay-out: Frits Sannen tel. 693028

Op zoek naar leuke activiteiten?

Dan zijn onze dagactiviteiten iets voor u!



Vindt u het moeilijk om uw dag op een goede manier in te vullen? Of komt u de deur niet meer zo makkelijk uit?

Dan zijn de dagactiviteiten van Hof van Bluyssen misschien iets voor u.

Een gezellige en huiselijke omgeving

Samen met 8 tot 10 leeftijdsgenoten brengt u de dag op een gezellige en aangename manier door in een huiselijke omgeving.

Er is voor elk wat wils

U geeft aan wat u leuk vindt en wij regelen activiteiten die bij u passen. Wij zijn pas tevreden als u een leuke dag hebt gehad.

Hoe zien de dagactiviteiten eruit?

- één of meerdere dagen per week
- maandag t/m vrijdag van 10.00-16.00 uur
- begeleiding door vaste medewerkers
- gezamenlijke lunch of warme maaltijd
- gedeeltelijke vergoeding mogelijk
- gevarieerde activiteiten (buiten en binnen)

Reactie ZorgkaartNederland 30 maart 2020

"Mijn vader nam deel aan de dagactiviteiten. Daar wordt liefde en aandacht gegeven aan de deelnemers. Zowel door de medewerkers als de vrijwilligers. Er worden leuke spellen gedaan, gezongen en geknutseld. Hij zat altijd op tijd klaar voordat de taxi er was. Dat geeft wel aan hoe graag pap daar naar toe ging."

Wilt u meer informatie? Neem dan contact op.

Amaliazorg Hof van Bluyssen

Wilhelminastraat 29, 5721 KG Asten

telefoon 0499 365959

(vraag naar het cliëntservicebureau)

e-mail cliëntservicebureau@amaliazorg.nl

webste www.amaliazorg.nl

Amaliazorg biedt in Asten de mogelijkheid om deel te nemen aan dagactiviteiten.

Dit is een combinatie van dagbesteding en ontspanning voor thuiswonende ouderen.

zorg welzijn wonen
 Amaliazorg



oogwereld

Op vertoon van
uw ledenpas

**15% korting op het montuur
& 5% korting op de glazen**