



BESTUUR: KBO DEURNE WEST

VOORZITTER: Cees van de Ven

Schutsboom 3, 5751 JA Deurne ☎ 06-21840561 Email: ceesvandeven@hetnet.nl

SECRETARIS EN VICEVOORZITTER: Vacature

2^{de} SECRETARIS: Vacature

PENNINGMEESTER: Noud van de Ven

Kemper 32, 5751 CV Deurne ☎ 0493-317223 Email: a.m.p.vandeven@hotmail.com

2^{de} PENNINGMEESTER: Cees van de Ven

Schutsboom 3, 5751 JA Deurne ☎ 06-21840561 Email: ceesvandeven@hetnet.nl

LEDENADMINISTRATIE: Cees van de Ven

Schutsboom 3, 5751 JA Deurne ☎ 06-21840561 Email: ceesvandeven@hetnet.nl

BESTUURSLID: Piet Beekman

Leigraaf 27, 5751 XC Deurne ☎ 0493-319254 Email: p.beekman30@chello.nl

BESTUURSLID: Marga Meulendijks – Mikkers

Heuvel 30, 5751 HL Deurne ☎ 0493-317801 Email: margameulendijks@upcmail.nl

BESTUURSLID: Martien Verberne

Willy Martinalistraat 9, 5751 PS Deurne ☎ 0493-323397 Email: m.verberne@chello.nl



BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS:

Parochiecentrum Visser 2, ☎ 312486 Email: info@heiligewillibrorddeurne.nl

Openingstijd maandag t/m vrijdag van **9.00-12.00 u.**

Voor meer informatie – bv. voor het opgeven van intenties – kunt u ook terecht op www.heiligewillibrorddeurne.nl

Pastoor Paul Janssen Beethovenlaan 24, ☎ 0493-313230 of

☎ 06-21957940 Email: pastoor@heiligewillibrorddeurne.nl

Pastorie SoW-Gemeente Helmondseweg 10, Deurne

Dokterspost Helmond ☎ 0800 8765151
Wesselmanlaan 25, 5707 HA Helmond (Elkerliek Ziekenhuis)

Politie alarmnummer 112
Wijkagent Luc Dirckx ☎ 0900 8844 luc.dirckx@politie.nl

“De Zorgboog” Kruiswerk Peelland Zorgcentrale, ☎ 0900-899 86 36
Thuiszorgwinkel Kanaaldijk Noordoost 18, 5701 SB Helmond
☎ 0492 348782 Email: thuiszorgwinkel@zorgboog

Zorg in Deurne ☎ 0493 387387

Wijkwerker Deurne West Margriet Eickes
☎ 06-81531602
Email: margriet.eickes@levgroep.nl
Wekelijks aanwezig op de inloopmiddag in wijkgebouw de “Houten Hoek”.

LEV- groep Deurne ☎ 0493-352500 Email: info@levgroep.nl
Tijdens kantooruren elke werkdag van **9.00 - 12.30**
Oude Martinetstraat 2, 5751 KN Deurne

Belastinghulp: Paul Nieuwendijk Batspade 32 ☎ 311446
Piet Coolen ☎ 314236 Email: pfcoolen@chello.nl
Hans van Moorsel ☎ 317530 of 06 50592039 Email: hansvanmoorsel@hetnet.nl

Ouderenadviseur:

Felicitatiedienst: A. Weijenborg - Maas G. v. Bakelstraat 6, ☎ 315334

Ziekenbezoek: Toos Verberne Willy Martinalistraat 9, ☎ 323397
Nelly van de Kerkhof - Damen Vendelier 1 ☎ 319670

Wijkbodes: Harrie Meulendijks Heuvel 30, ☎ 317801

Gem. Deurne ☎ 387711

Huurders Belangen Organisatie Deurne, Asten ☎ 323200

Stichting Seniorweb Deurne, Visser 27, ☎ 06-13547218

Wijkhuis “D’n Houtenhoek” Haydnstraat 30, ☎ 311129

“De Wik” Hellemanstraat 2b, ☎ 317927
Toon van den Berkmortel ☎ 06-50818833

Lidmaatschap beëindigen: Dit kan alleen bij een van onze bestuursleden.

Website van KBO Deurne West: www.kbodeurnewest.nl

Keuringsartsen: Je eigen huisarts vragen of....

Dr. G. H. M. Bouten Vivaldilaan 1, 5707 RA Helmond 0492 541248 € 30,-
Dr. E. J. Kooijman Zeibergsestraat 120c, 5751 LN Deurne 0493 310392 € 45,-
Dr. Ph. M. A. Wout Dorpstraat 29, 5758 AN Neerkant 077 4662285 € 35,-
M.D.S. Keuring Frits de Bruijnstraat 1, 5721 XR Asten 0493 690094 €65,-

Redactie West Wijzer: Ria Honings en Hetty Verdonck

Ria Oude Liesselseweg 68, ☎ 0493-319117 Email: riahonings@hotmail.com

Hetty Zaan 41, ☎ 0493-315640 Email: j.verdonck1@gmail.com



Beste leden van KBO Deurne West,

Zoals u ziet is de agenda leeg.

De Wik is gesloten, Wijkhuis D'n Houtenhoek is op slot.

Dus alles ligt stil. Ook de uitgestelde jaarvergadering kon niet doorgaan.

We hopen te kunnen zeggen "Alle goei dingen in drieën" en als we de jaarvergadering over 2019 opnieuw plannen dat het dan wel kan.

Even afwachten dus!

Als wijkhuis D'n Houtenhoek open mag start het kienen weer op 14 november.

Maar..... ook dat is nog even afwachten.

De jarige leden van de maand November 2020

(vanaf 80 jaar en ouder).

3 Nov.	mevr. M. v. d. Vleuten - Minten	Helmondseweg 77	82 jaar
7 Nov.	dhr. J. Smeets	Prinsenhof 3	86 jaar
7 Nov.	dhr. J.H.M. Frantzen	Mozartstraat 50	84 jaar
8 Nov.	dhr. W v. Goch	Groenewoud 31	83 jaar
18 Nov.	dhr. A. v. d. Weijer	Zandbosweg 100	85 jaar
21 Nov.	dhr. M. v. d. Weijer	Hellemanstraat 68	83 jaar
22 Nov.	mevr. N. Martens - Kuijpers	Julianastraat 41	81 jaar
25 nov.	mevr. P. v. d. Weijer - Biemans	Strauslaan 2	81 jaar
30 Nov.	mevr. N Hesen-Coenders	Kruisstraat 107	82 jaar

Een fijne verjaardag en Gods zegen over uw nieuwe levensjaar!

Keuringsartsen.

Naast de keuringsartsen die wij vermelden bij de belangrijke adressen kunt u ook eerst bij de eigen huisarts vragen of hij/zij u wil keuren.

Eventueel kunt u ook naar:

M.D.S. keuring

Frits de Bruijnstraat 1

Asten. Telefoon 0493-690094

Voor meer informatie www.mds-keuring.nl

De kosten bedragen €65,00

Koersbalverslag

30 september

No. 1 Theo Aarts	23
No. 2 Piet Raijmakers	22
No. 3 Ria Aarts	21
No. 4 Toon Nelemans	20
No. 5 Joep Mutsaers	18
No. 6 Corrie van Geffen	16
No. 7 Mart Honings	11
No. 8 Tonny Martens	7

Deze middag hebben wij weer een spannende strijd gehad met de deelnemers. Theo Aarts had vandaag zoals gewoonlijk de eerste plaats bemachtigt. Hij scoorde in totaal 23 punten. Piet Raijmakers werd tweede met een puntje minder. Ria Aarts werd ook weer met een puntje minder

derde. Ria zei nog "Als Theo ieder keer voor mij kom te staan met het koersballen dan krijgt hij s'avonds geen eten meer" Er waren vandaag 3 deelnemers met een hoge score van 6 punten. Toon Nelemans, Theo Aarts en Corrie van Geffen wisten dat te volbrengen.



Eenzaamheid

Iedereen voelt zich weleens eenzaam of alleen. Wat is eenzaamheid precies? En wanneer is eenzaamheid een probleem?

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst. Eenzaamheid gaat gepaard met kenmerken als negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten. Eenzaamheidsgevoelens kunnen invloed hebben op je gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven.

Eenzaam of alleen? Je alleen voelen of je eenzaam voelen is niet hetzelfde. Wel valt het vaak samen. Als je alleen bent, heb je niemand om je heen. Wanneer iemand geen of nauwelijks sociale contacten heeft, spreken we van **sociaal isolement**.

Eenzaamheid is voor iedereen anders. Wat eenzaamheid is, hoe het voelt en wat het met je doet is voor iedereen anders. De een heeft meer betekenisvolle relaties of een groter sociaal netwerk nodig dan de ander. Het is niet aan mensen te zien of zij zich eenzaam voelen. Er wordt weinig over gepraat. Het kan voelen als eigen falen als je eenzaam bent. Daarom is het goed om scherp te zijn op signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Samen kunnen we eenzaamheid wél bespreekbaar maken en er zo ook wat aan doen.

Verschillende soorten eenzaamheid.

Er bestaan verschillende soorten eenzaamheid. Het belangrijkste onderscheid dat wordt gemaakt, is tussen sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. Daarbij gaat het respectievelijk om het *aantal* contacten en de *kwaliteit* van de contacten. Soms voelt iemand beide, dan wordt ook wel gesproken over gecombineerde eenzaamheid. Het onderscheid in verschillende soorten eenzaamheid is niet alleen theoretisch. Het vraagt ook voor een verschillende aanpak.

Sociale eenzaamheid. Hierbij gaat het vooral om het ontbreken van contacten met mensen waarmee iemand bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt, zoals vrienden, kennissen of collega's.

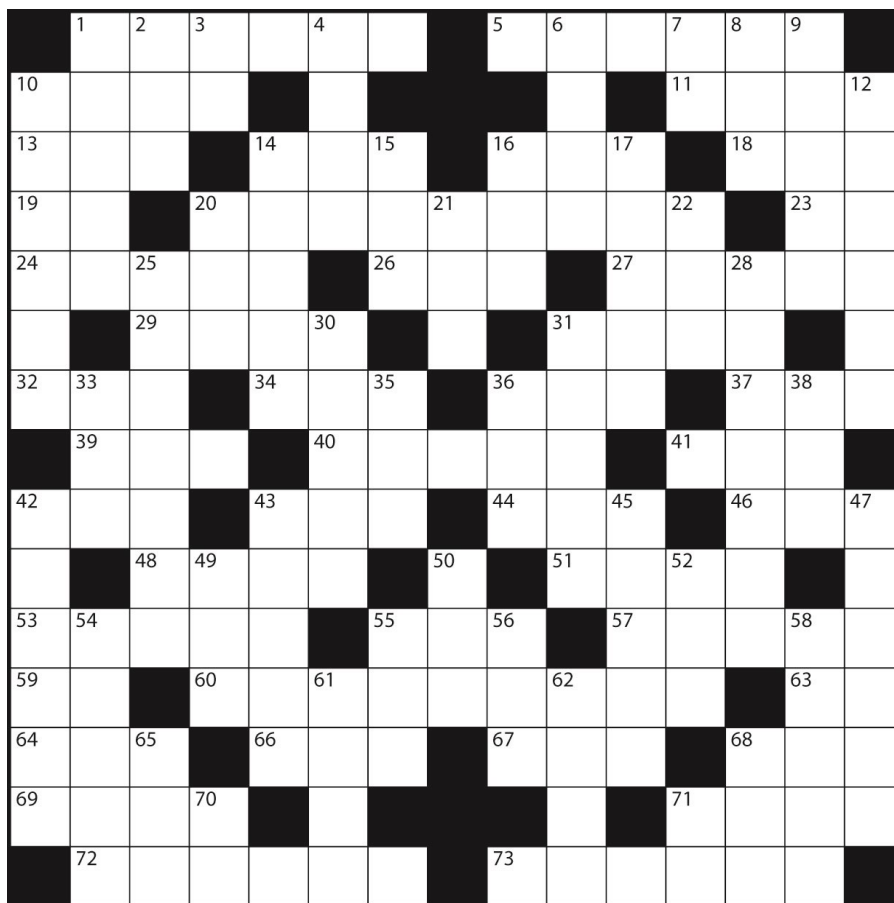
Emotionele eenzaamheid. Dit treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één andere persoon, meestal de levenspartner.

Andere 'typen' eenzaamheid. In de praktijk kun je ook andere begrippen tegenkomen. Bijvoorbeeld existentiële eenzaamheid, als een gevoel van zinloosheid. Of chronische eenzaamheid, voor als het langdurig aanhoudt.

Je bent je eigen graadmeter. Eenzaamheid is iets dat je ervaart. Dit betekent dat je pas eenzaam bent als je jezelf eenzaam voelt. Jij bent je eigen graadmeter. Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die het sterk of langdurig voelen. Kort gezegd, wanneer eenzaamheid je ongelukkig maakt of het je belemmert in je functioneren.

Sociaal fundament. Sociale relaties met andere mensen zoals familieleden, vrienden en kennissen zijn belangrijke 'hulpbronnen' in het dagelijks leven. Ze vormen het 'sociale fundament' van elk mens en dragen bij aan het gevoel van een zinvol leven. Een sterk sociaal netwerk kan ook een goede buffer zijn om je niet eenzaam te gaan voelen.





©www.puzzelpro.nl

61	6	73	12	25	54	1	28	58	40	69	31
----	---	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----

Horizontaal: 1 boomloze vlakte 5 fototoestel 10 deel v.e. boerderij 11 heldere ster 13 loofboom 14 Turks bevelhebber 16 bestuurbare slee 18 wurgslang 19 kippenproduct 20 grootse vertoning 23 de onbekende 24 nachtrust 26 kous 27 rangtelwoord 29 onderhuids vet 31 dierlijke uitwerpselen 32 hoge berg 34 pret 36 deel v.e. fiets 37 getal 39 plechtige gelofte 40 grote uil 41 in hoge mate 42 voertuig 43 woonboot 44 tropisch visje 46 varkenshok 48 ruilmiddel 51 vuisthandschoen 53 strijdperk 55 tijdperk 57 deel v.e. piano 59 overdreven 60 kaarsenhouder 63 spel 64 een zeker iemand 66 sprookjesfiguur 67 komisch nummer 68 vlaktemaat 69 strook 71 boterton 72 treurig 73 sportman.

Verticaal: 1 sterk oplopend 2 bierpomp 3 extra large 4 schildknaap 6 blinde woede 7 plus 8 zeehond 9 deel v.d. dag 10 middagslaapje 12 opeenvolgend 14 boomvrucht 15 grote bijl 16 mop 17 boender 20 vruchtennat 21 gaaf 22 onderricht 25 eetbare stengelplant 28 kracht 30 stuk touw 31 watervogel 33 bijbelse vrouw 35 Ned. rivier 36 platvis 38 ik 42 vulkaanmond 43 carnavalsgroet 45 friet 47 voorzetsel 49 akker 50 glorie 52 cachot 54 soort appel 55 pl. in Gelderland 56 op de wijze van 58 gewichtsaf trek 61 reukorgaan 62 krachtbron in een auto 65 voordat 68 vaartuig 70 circa 3,14 71 knock-out.

Veel puzzel plezier!

Corona

Twee zussen, Cato en Jozefien, zij zijn nog nooit van huis geweest.
Maar dan moet Cato met hoge koorts naar het ziekenhuis.....
Hoe moet dat nou toch met ons Jozefien?.....
Spannend voor Cato!

In het ziekenhuis zweeft overal en in haar kamerhoekje een vreemd figuur
rond met een lappen doekje.....
Een heel mooi rozenschilderij hangt aan de muur.
Wat een rare klok..... die zegt steeds... het is 1 uur!
Dus weer tijd voor een dutje!... Als alle rozen zijn geteld
wordt ons Cato steeds weer door slaap geveld!

.....
Ook hier gelden strenge regels..... Niemand mag komen!
Maar Cato ziet dat anders! Het gebeurt in haar dromen.....
Bezoek! Daar komen ze, met vier, vijf nee met zessen.....
Ze zetten mooie ranonkels maar meteen in mee gebrachte flessen.....
..... Mmmmmmm..... ze ruiken zoooo lekker!!
En een bakje met viooltjes met frisse kleuren.....
Alles om mij wat op te fleuren!!

.....
Ik kijk naar mijn mensen..... het is niet te geloven!
Ze zeggen nie vur niks, alle zegen komt van boven!
Nog efkes op mijn zij..... Ik laat de tranen maar rollen.....
Maar dan komt in een vaartje een zuster aan hollen!

.....
Och vrouwke..... wa is dè nou? .. Het ging toch zo goed!
Ja, mer ze waren allemaal hier, mi den hille stoet.....
Het was zo gezellig! Ze zijn net nao huis.....
Ik wou ze de haand schudden, mer ze zijn nou al thuis!

.....
Mer dan zi de zuster... och vrouwke, dromen zijn bedrog!
Daor ben ik het nie mi eens, ik ha wel bezoek, ik zag ze zellef toch!
Ons Jozefien miste mij natuurlijk ook. Mer ik ben weer thuis!!
Ze vroeg..... Waor waar de gai toch zo laaaaang?
Ik zee..... ik was nie goe, daarom moest ik efkes nao de hil groot huis.
..... Zij zi toen..... de kan allemaal gebeuren, nie dan?

Geschreven door ons lid Nelly Martens

Alleen maar niet eenzaam

Mensen gaan er vaak vanuit dat je eenzaam wordt door alleen te zijn, maar is dat wel zo? En kan je ook eenzaam zijn wanneer je in gezelschap bent? We zochten uit wat nou precies het verschil is tussen eenzaamheid en alleen zijn.

Terwijl ik het heerlijk vind om me 's avonds terug te trekken in mijn slaapkamer met een goed boek en een kop thee, is dat voor veel mensen een eenzaam gebeuren. Wat ik dan weer heel erg eenzaam vind, is me omgeven door een groep mensen waarmee ik geen raakvlakken lijk te hebben. Het ziet er dus naar uit dat het verschil tussen alleen zijn en eenzaamheid niet zo eenduidig is.

Dit zijn de verschillen tussen alleen en eenzaam zijn.

1. **Alleen** zijn vertelt iets over het aantal mensen rondom jou terwijl **eenzaamheid** een gevoel van isolatie uitdrukt.
2. **Alleen** zijn kan perfect samengaan met gevoelens van geluk. Sommige mensen vinden het juist fijn om af en toe dingen alleen te doen. **Eenzaamheid** en geluk daarentegen treden zelden samen op.

De kunst van het alleen zijn (en waarom het niet deprimerend is)

3. **Alleen** zijn maakt dat je extra kan genieten van bepaalde activiteiten (zoals lezen, hardlopen of slapen). **Eenzaamheid** daarentegen zal nooit een meerwaarde zijn in het uitoefenen van hobby's of activiteiten.
4. **Alleen** zijn op zich hoeft geen nadelige bijwerkingen te hebben. **Eenzaamheid** daarentegen gaat gepaard met verwarring, slapeloosheid en depressie.
5. **Alleen** zijn kan een manier zijn om te ontstressen van een drukke wereld vol prikkels, terwijl studies aantonen dat **eenzaamheid** de aanmaak van stresshormonen aanwakkeren.
6. **Alleen** zijn heeft niets te maken met persoonlijkheid, terwijl eenzaamheid meer gebruikelijk is bij mensen met een laag zelfbeeld. Dit komt omdat mensen met een laag zelfbeeld sneller geloven dat ze de aandacht en vriendschap niet verdienen.
7. **Alleen** zijn op zich kent geen gezondheidsrisico's. **Eenzaamheid** daarentegen is gelinkt aan een grotere kans op cardiovasculaire aandoeningen, alcohol- en druggebruik, Alzheimer en een verminderd geheugen.

Zo zie je maar dat de 2 begrippen een heel andere betekenis hebben. Het grote gevaar schuilt dus voornamelijk in eenzaamheid. Merk je bij jezelf gevoelens van eenzaamheid op, aarzel dan niet om dit aan je naasten te vertellen. Zie het gevoel van eenzaamheid als een positief signaal van je lichaam, een seintje om in actie te komen.

Alleen zijn.

Alleen zijn geeft rust.
Het geeft me de kans om te zoeken
wie ik ben
wie ik wil zijn
hoe ik me voel,.....
Tegelijkertijd voel ik de onrust,
de twijfel.
De confrontatie met mezelf blijft moeilijk.

Alleen zijn geeft ruimte.
Het gevoel er te mogen zijn in de ruimte.
Te mogen en kunnen genieten van zoveel in die ruime ruimte.
Het kan zo mooi zijn rondom.

Alleen zijn geeft tijd.
Tijd om mezelf te voelen.
Tijd om mijn gevoelens er te laten zijn.
Tijd om dingen een plaats te geven.
Tijd om terug te kijken
en ook om plannen te maken.

Alleen zijn geeft me de voldoening
om mezelf te kunnen zijn
zonder me te moeten verantwoorden.

Alleen zijn laat me op zoek gaan
om niet eenzaam te zijn.

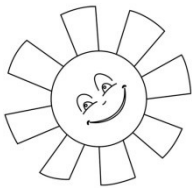
Een andere herfst 2020!



Krom verwaaide natte takken
troosteloos zwiepend in het rond.
Verlaten laten zij zich zakken.
Hun bladeren vallen op de grond.



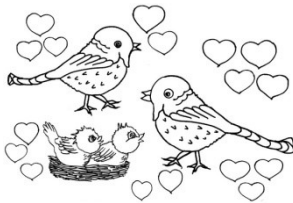
Geen wandelaar vandaag te zien.
Het is herfst, koud en kil.
Een nare tijd, anders dan anders.
Je kunt niet zomaar wat je wilt.



Maar dan is daar opeens de zon.
Zij schijnt door álles heen.
Met kleuren oranje, geel en brons.
En jij bent niet meer alleen.



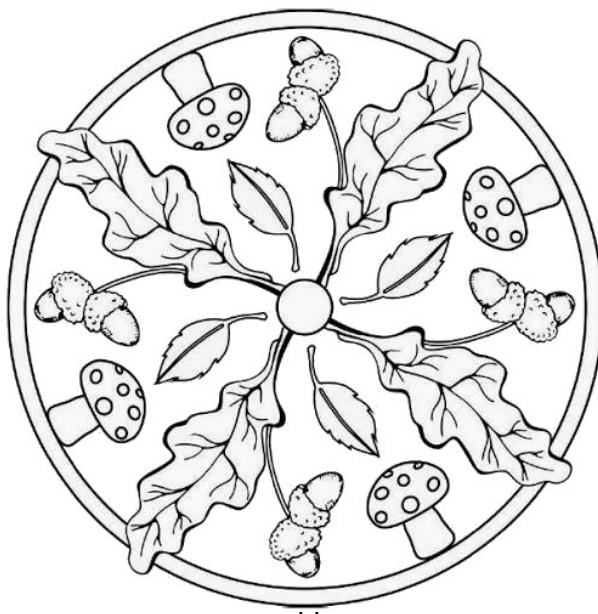
Je voelt je blij, raakt opgewonden.
Je danst en zingt..... hier ben je vrij!
Een stukje natuur, ergens gevonden.
Gratis! Voor niets, voor jou en mij.



Ook vogels willen dit niet missen.
De bladeren vliegen in het rond!
Je kunt je nu toch niet vergissen
dat er straks een betere tijd aankomt?



Geschreven door ons lid Nelly Martens.





*Een herinnering aan iemand
is soms veel meer dan
een herinnering aan iemand.*

Wij kregen bericht van het overlijden van:

*Mevr. Bertha van der Zanden 87 jaar
Sint Willibrordusplantsoen 1
Bertha is overleden op 14 oktober 2020*

*Namens bestuur en leden
van KBO Deurne West
wensen wij de familie
heel veel kracht en sterkte toe
voor de toekomst zonder hun geliefde.*