

Ons Eigen Venster



mei 2025

BESTUUR

Voorzitter:	Joost Slippens	St Josephstraat 111	5104 EC	06-54963228
Secretariaat:	Alouis Asselman	Nieuwstraat 7	5104 HA	0162-322388
Penningmeester:	Nel Beekers	Martinus Nyhoffstr.16	5103 PL	06-28095850
Commissieleden:	Ellie Hamelinck	Beneluxlaan 2	5101 ZD	0162-316821
	Helmy Klijn	Wezeldonk 13	5103 EV	06-42451161
	Marian Zwaans	Mies v.d.Rohestr30	5103 NN	06-48087024
	Ria van Dongen	Hoge Ham 142c	5104 JL	06-46258444
	Nelly Biemans	Bradleystraat 19	5103 TJ	06-15430345

Penningmeester: Nel Beekers, Martinus Nyhoffstraat 16 5103 PL Dongen

e-mail penningmeester.kbo-dongen@outlook.com

Bankrekeningnummer KBO Dongen: NL 19 Rabo 0111 9218 05

Secretariaat: Alouis Asselman, Nieuwstraat 7 5104 HA Dongen

e-mail kbo.dongen@outlook.com

De Leest: Nieuwstraat 7 5104 HA 0162-313940

Beheerder: Helmy Klijn 06-42451161

Ledenadministratie en aanmelden nieuwe leden:

Ellie Hamelinck, Beneluxlaan 2, 5101 ZD 0162-316821

e-mail kbo-leden@ziggo.nl



Webmaster: Rian Driessen, Torenstraat 10, 5104 GG 06-20737833

Website: www.kbo-dongen.nl

Volg ons ook op **facebook:** KBO Dongen

Redactie: Nelly Biemans, Joost Slippens en Alouis Asselman communicatie (OEV)

Ons Eigen Venster

e-mail nellymari@live.nl

De KBO heeft een samenwerkingsverband met SWOD – SOBG in de Seniorenraad in Dongen – zie www.seniorenraad Dongen.nl

Voor ouderenadvies kunt u contact opnemen met secretariaat Senioren Dongen of Stichting Welzijn Ouderen (SWOD) telefoon 0162 375296, (tussen 9.00 – 12.00 uur) adres: kantoorruimtes Dongepark 1 Dongen.

Van het Secretariaat:

Overleden:

Mw. Riet vd. Reijen-vd. Ouweland
Oude Baan 58-A - 90 jaar
Mw. Annie Meijeren-Ackermans
Dr. W. Dreeslaan 32 - 81 jaar
Elly van Gils
Min. Goselinglaan 4-16 - 84 jaar
Mw. J. Kluwen-van Dongen
Salviastraat 17 - 85 jaar
Mw. Franja Adamowicz - 76 jaar



Nieuw:

Dhr. A. Peeters
Mw. Ad de Jong
Mw. Marian Verboven
Mw. Joke Verbiest
Mw. Ria van den Bemt
Mw. M. Simonis
Mw. A. in 't Hout-Hoogmoed
Ton Keulemans

C.L. Bresserstraat 26
Rosariopark 18-B
Esdoornstraat 4
Azaleastraat 7
Brabantpark 3
Belgiëlaan 36
Maalderijstraat 46
Breitnerstraat 8

Bode:

Fons Aarts
Riet van Gils
Kees Willemse
Nel in 't Groen
Wout Meijers
José vd Breekel
Ine Jansen
Corry Mols

Verhuisd:

Mw. H.M. Damen-Verkooijen
naar

Brabantpark 27
Schoolstraat 29

Wout Meijers
Minus van Gils



De volgende nummers:

Het volgende nummer van
Ons Eigen Venster
en het magazine van
KBO-Brabant ONS
worden bij u bezorgd vanaf
woensdag 4 juni.

VRIJE INLOOP ...

In de Leest van 13.30 – 16.30 uur

De volgende vrije inloop is op
zondag 29 juni 2025

Vanaf 2025 is de Leest ook open voor
niet leden van KBO-Dongen.

Als KBO lid mag u een introduce meebrengen.

**Tijdens de vrije inloop kunt u consumpties koffie/thee en frisdrank
kopen voor €1,00 per stuk.**



U bent van harte welkom! Aanmelden is niet nodig

Sponsoren Feestweek 75 jarig bestaan KBO

Hartelijk dank aan alle sponsors voor de financiële en/of
nature bijdrage, hierdoor kan de jubileumgroep een
Feestelijk week programma organiseren voor de leden van
KBO-Dongen.



Speciale dank spreken wij uit naar stichting OCD,
vanuit de stichting OCD heeft KBO-Dongen een bijdrage ontvangen
voor de feestdag van € 15.000,-.

Deze bijdrage heeft ervoor gezorgd dat de jubileumgroep een
spectaculaire feestdag voor de leden van de KBO kan organiseren.
Zonder deze bijdrage was dit niet mogelijk geweest.

Wie is Stichting OCD?

Wat doen zij voor de gemeenschap Dongen?

Op de volgende pagina een korte toelichting.

Speciale dank aan de Hoofdsponsor



Voor veel Dongenaren is de Stichting OCD een onbekende naam.

De Stichting Ontwikkeling Centrum Dongen, zoals de volledige naam luidt, wil de aanzienlijke financiële buffer, die zij heeft opgebouwd sinds haar oprichting, namelijk graag ten goede laten komen aan educatieve, culturele en sociaalmaatschappelijke doelstellingen in de gemeente Dongen en staat open voor goed onderbouwde aanvragen.



Voorzitter OCD Ad Smeulders

De Stichting werd al in 1966 opgericht met als doelstelling: het in stand houden en ter beschikking stellen van een gebouw ten dienste van het Wit Gele Kruis en de Katholieke Openbare Bibliotheek. Het bekende gebouw, aan de Schaepmanlaan, waar naast beide instellingen ook een aantal appartementen deel van uitmaakten, werd door de Stichting gebouwd en in beheer genomen.

De gebouwen zijn verkocht aan een projectontwikkelaar, de financiële middelen die beschikbaar zijn worden ingezet voor Dongense projecten. Met andere woorden:

het geld mag ten goede komen aan de Dongense gemeenschap.

De Doelstelling van Stichting OCD

Stichting OCD biedt financiële ondersteuning aan organisaties met educatieve, culturele en sociaalmaatschappelijke doelstellingen in de gemeente Dongen.



Pijnenburg Slagerij & Traiteur

Emmastraat 12 Dongen Tel. 0162 31 22 92



CAFÉ DE
SALAMANDER
SINDS 1999

KOM EENS LANGS EN **LAAT JE**
VERRASSEN DOOR DE SFEER EN
MOGELIJKHEDEN BIJ CAFÉ DE
SALAMANDER!

Een mooi terras, een zaal met alle mogelijkheden voor al uw feesten en partijen. Een groot scherm voor diverse sportevenementen, darts en biljart. En dat allemaal onder het genot van een hapje en/of drankje.

CAFÉ DE SALAMANDER | BELGIËLAAN 2A | 5101 ZG DONGEN

T (0162)313705 | E INFO@SALAMANDERDONGEN.NL

I WWW.SALAMANDERDONGEN.NL | WWW.DONGEN-EVENTS.NL



*Een hand om aan
vast te houden*



Nicole van der Wou



24/7
bereikbaar

Bel bij overlijden
0162 386 450

www.vanderwouuitvaartzorg.nl
info@vanderwouuitvaartzorg.nl

Wij zijn op zoek naar vrijwilligers voor in “De Leest” om koffie te schenken



Van maandagmiddag tot vrijdagmiddag wordt de Leest gebruikt door SBV (senioren biljart vereniging) van 12.30-16.30uur.

Dagelijks zijn er koffiedames aanwezig om iedereen te voorzien van koffie of een drankje.

Wij willen de vrijwilligersgroep uitbreiden om de continuïteit te waarborgen, zodat we vrije en/of vakantie dagen beter kunnen opvangen. Wilt u verdere informatie?

U kunt contact opnemen met Helmy Klijn tel: 06-42451161

Wie O Wie wil meedraaien in ons gezellige team.

Mededeling jubileumgroep 75 jarig bestaan

Er zijn nog plaatsen over om deel te nemen aan de jubileum activiteiten, vandaar dat de jubileumgroep u de mogelijkheid biedt om in te schrijven voor een **3^e activiteit**.

Activiteiten waaraan u nog kunt deelnemen zijn:

- * Maandag 12 mei jeu de Boules
- * Dinsdag 13 mei wandeltocht
- * Dinsdag 13 mei Pub Quiz
- * Woensdag 14 mei oud Hollandse Spellen
- * Woensdag 14 mei Film de Terugkeer.
- * Zaterdag 17 mei de feestdag hier kunt u zich nog voor aanmelden.



Inschrijven kunt u tot uiterlijk maandag 5 mei (met vermelding van naam, adres, lidnummer en telefoonnummer) inleveren in de brievenbus bij Ria van Dongen, Hoge Ham 142c Dongen.

Notulen Algemene Leden vergadering d.d.15.04.2025



1. Opening door de voorzitter.

De voorzitter opent de vergadering. Hij geeft een korte terugblik over het afgelopen jaar en bericht dat de vereniging dit jaar haar 75-jarig bestaan groots viert. Ook geeft hij nadrukkelijk aan, dat de vereniging veel ondersteuning ondervindt van de overkoepelende organisatie “Senioren Brabant en Zeeland” (voorheen KBO-Brabant).



Daarna geeft hij het woord aan Elly Hamelinck, die de namen voorleest van de leden die in het afgelopen jaar zijn overleden.

2. Goedkeuring van de notulen van de vorige Algemene Ledenvergadering.

Er zijn geen op- of aanmerkingen over de notulen van deze vergadering, zoals die zijn gepubliceerd in “Ons Eigen Venster” van april 2025.

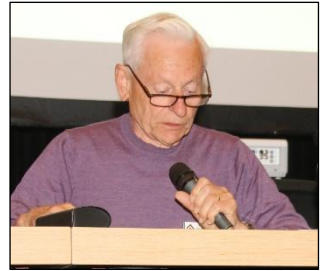
3. Goedkeuring van de wijziging van de statuten.

In de uitgave van “Ons Eigen Venster” van maart 2025 zijn de voorgenomen wijzigingen van de statuten van de vereniging gepubliceerd. Die wijzigingen hebben betrekking op de bepalingen van de nieuwe Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen, op de gevolgen van de digitalisering en op de wijziging van de naam van de vereniging in: “Senioren Dongen”.

De nieuwe statuten zijn zgn. “modelstatuten” en zijn opgesteld door de overkoepelende organisatie “Senioren Brabant en Zeeland”. Vanuit de vergadering zijn er geen vragen of opmerkingen over deze wijzigingen en de nieuwe statuten en de nieuwe naam van de vereniging worden met applaus goedgekeurd.

4. Jaarverslag door de secretaris.

Door Gerard Schattefor wordt een overzicht gegeven van de ontwikkeling van het ledenbestand, dat evenals vorig jaar ca. 750 leden telt. Verder vermeldt hij de volgende bestuursactiviteiten:



- Er zijn in het afgelopen jaar twee kennismakingsbijeenkomsten met nieuwe leden gehouden;
- Voor de vele vrijwilligers, waar de vereniging dankbaar gebruik van maakt, is een gezellige avond georganiseerd;
- Ook in het afgelopen jaar ontvingen de leden met een zgn. "kroonjaar" een bloemetje;
- De Seniorenraad heeft grotendeels een nieuwe bezetting gekregen en heeft meteen ook een nieuwe start gemaakt;
- De vereniging was present op de jaarlijkse vitaliteitsmarkt in de Cammeleur;
- Een speciale Jubileum-werkgroep heeft erg hard gewerkt om het 75-jarig jubileum groots te vieren;
- Het clubgebouw de Leest, ondergaat een flinke opknapbeurt van het interieur.

5. Financieel verslag door de penningmeester.

Met behulp van een presentatie op het grote scherm, geeft Nel Beekers een overzicht van de balans over 2024, van de exploitatie over dat jaar en van de verschillende onderdelen van die exploitatie, zoals het maandelijkse boekje en het clubgebouw de Leest. Vervolgens presenteert zij de begroting voor 2025.



De kascommissie, bestaande uit de dames J. Ribberink, J. van Riel en E. Peeters, heeft schriftelijk haar goedkeuring en waardering

uitgesproken voor het gevoerde financiële beleid en door Mevr. J. Ribberink wordt dit tijdens de vergadering nogmaals uitgesproken. De vergadering stemt in met de décharge van de penningmeester en met de gepresenteerde begroting voor 2024.

Voor het komend jaar zal de kascommissie bestaan uit de dames J. Ribberink, E. Peeters, J. Segers en A. Kieboom.

Voor volgend jaar wordt een verhoging van de contributie voorgesteld naar € 30,00 per jaar. De vergadering stemt daarmee in.

6. Verslag van de Reis- en Activiteitencommissie.



Door Ria van Dongen wordt een overzicht verteld van de Ontspanningsmiddagen die we in de loop van het afgelopen jaar hebben georganiseerd. In totaal konden we 11 middagen organiseren, inclusief de kerstviering met een

Toneel voorstelling. Door Marian Zwaans wordt een overzicht gegeven van de 4 dagreizen die georganiseerd werden. Bijzonder was dit jaar, het eerste “mannen-uitstapje”.

7. Bestuursverkiezing

Volgens het rooster van aftreden is Gerard Schattefor aftredend. Hij stelt zich niet herkiesbaar.

Het bestuur heeft een adequate opvolger voor hem gevonden in de persoon van Alouis Asselman, die zich kort aan de vergadering voorstelt. Zijn benoeming in het bestuur wordt met applaus goedgekeurd.



Er wordt afscheid genomen van Gerard Schattefor, die uit handen van



Mevr. Teune van
Senioren Brabant en
Zeeland, de zilveren
herinneringsspel met
goud en bijbehorende
oorkonde ontvangt, als
erkenning en dank voor
zijn inzet en verdienste
in de afgelopen jaren en
er is natuurlijk ook een

bloemetje voor zijn echtgenote.

8. Rondvraag.

Desgevraagd deelt de voorzitter mee, dat de nieuwe naam van de afdeling weliswaar nu ingaat, maar dat de feitelijke realisatie nog wel door de nodige “molens” moet, zoals de inschrijving bij de Kamer van Koophandel en het passeren van de statuten bij de notaris. In de komende uitgaves van het boekje, zal hierover worden bericht.

-Naar aanleiding van een korte onderbreking tijdens de vergadering, deelt de voorzitter nog mee, dat door de Cammeleur moet worden voorzien in de aanwezigheid van een hulpverlener (BHV), die vanmiddag ook daadwerkelijk hulp heeft verleend.

9 Sluiting

Verder niets meer aan de orde zijnde, sluit de voorzitter de vergadering.

Dringend verzoek van de penningmeester

Wilt u zich aanmelden voor activiteiten, doe dit via betaling per bank en niet contant in de brievenbus. Alle contante betalingen worden later door de penningmeester verwerkt waardoor het kan gebeuren dat de activiteit vol is.

10% KORTING OP DE COURTAGE, SPECIAAL VOOR U ALS LID VAN KBO

Laat ons u helpen bij het verkopen van uw huis. Neem vandaag nog contact met ons op voor een vrijblijvend gesprek!



- Ervaren en deskundige makelaars die de lokale markt door en door kennen
- Persoonlijke begeleiding en advies op maat
- Ontzorgen van het gehele verkooptraject

Mgr. Poelsstraat 1A, 5103 BD Dongen | 0162 32 16 16
m@kelaar.com | www.vandenboschmakelaars.com



Bingo!

Werkt uw (klein-)kind
graag met cijfers?
Bij ons heeft u prijs.



JANSSEN
ACCOUNTANTS

Bel 0162 - 315 374 of mail naar
personeelszaken@janssenaccountants.nl



*Stichting Welzijn Ouderen Dongen (SWOD) en Mariaoord organiseren sinds 2022 een mooie twee wekelijkse activiteit: **Samen de dag door**. Na vele fijne ontmoetingen zijn we op 8 april een 3^e groep bij Mijzo gestart!*

Voor wie:

Voor ouderen die met een klein netwerk op zoek zijn naar contact. Maar ook mensen met beginnende dementie en zwakke gezondheid. Vele van deze senioren vallen (nog) niet binnen het reguliere opvangsysteem, maar hebben wel de behoefte om in gezelschap te zijn en dingen te ondernemen met anderen. Door deze ontmoetingen krijgen mantelzorgers tevens wat ruimte voor zichzelf op deze dag.

Wat doen we zoal:

We beginnen met een kopje koffie of thee en een gezellig praatje met elkaar. Daarna nuttigen we samen een warme 3 gangen maaltijd. Na het opruimen hebben alle tijd voor een fijne middag. Misschien wilt u iets zoals omgaan met de telefoon of gewoon gezellig een potje kaarten. Wat denkt u ervan om samen de krant of het weekblad door te nemen en daarover het gesprek aan te gaan? Of maakt u liever een fijne wandeling? Samen kijken we naar de mogelijkheden en hebben de tijd voor elkaar.

Waar, wanneer en hoe laat:

Iedere tweede en vierde dinsdag van de maand in de centrale hal van Mijzo van 11:00 tot 16:00 uur.

Eigen bijdrage:

Voor deze dagbesteding wordt enkel de warme driegangen maaltijd in rekening gebracht.

In 2025 bedragen de kosten voor deze maaltijd €11,50 per persoon.

Voor inwoners uit Dongen die minder te besteden hebben is er de meedoen regeling 'Dongen Doet Mee'. SWOD is aangesloten bij deze regeling. Deze inwoners kunnen van de gemeente een budget krijgen waarmee men mee kan doen aan diverse activiteiten.

Informatie en aanmelden:

Wenst u te weten of het iets voor u, uw familielid of uw partner is?

Voor meer informatie kunt u op werkdagen tussen 09:00 uur en 11:30 uur bellen met 0162-375296



DE MAKELAAR MET MEERWAARDE

Bij verkoop of aankoop van een woning heeft een goede makelaar een extra toegevoegde waarde.

Wij nemen u graag alle zorgen uit handen en bieden u een zorgeloze verkoop.

Uw pand is een deskundige en vakbekwame makelaar waard!

LEDEN VAN KBO ONTVANGEN EEN KORTING VAN € 250,00 OP HET MEDIAPAKKET.



Mgr. Poelsstraat 9
5103 BD DONGEN
Tel.: 0162 - 31 55 51
E: info@kanters.net



KBO Dongen mannenuitje. Woensdag 12 maart 2025. Oldtimer museum bij Frans van den Mosselaar.



Ga jij mee, met het mannenuitje van de KBO woensdagmiddag 12 maart, vroeg mijn vrouw enige tijd geleden.

Ik zeg; wat is dat dan? Dat is een oldtimermuseum van bromfietsen, fietsen, trapauto's en miniatuur auto's en vrachtauto's, zegt ze. Ik zeg; vooruit laat ik dat maar doen.

14.00 uur verzamelen bij het museum was de afspraak. Waar Frans van den Mosselaar en Jhon Akkermans ons al stonden op te wachten. Nadat iedereen er was deed Jhon 'n welkomstwoordje en werden we ook welkom geheten door Frans, die gelijk globaal uitlegde wat er te zien was.

Samen gingen we door het enorme gebouw waar alles tip top uitgesteld stond, en Frans ging voorop. Al lopende en af en toe stilstaan bij sommige items kwam de uitleg van Frans over de diverse items, en de boeiende, amusante en vrolijke verhalen!! Waar hij de verzamelitems vandaan had gehaald, en hoe hij die gevonden had.

Wat de miniatuur auto's en vrachtauto's betreft zei Frans dat het meeste uit China en Europa komt. En dan rechtstreeks besteld bij de dealer van de diverse auto en vrachtwagen merken. Die ontving hij dan rechtstreeks van de fabriek waar ze gemaakt werden. Jaar op jaar ontving hij steeds alle nieuwe uitgaven en modellen. En in nieuwstaat dus!!



Dit alles prachtig uitgesteld in mooie kasten met glas en verlichting, welke Frans ooit gekocht had van en na het eindigen van de Kijkshop keten.

Een vraag: is dit pand eigenlijk wel beveiligd Frans?

Frans: Jazeker en goed ook, voor BRAAK EN BRAND, antwoord Frans.

Andere verzamel items koopt Frans op veilingen, beurzen, uitverkopen, faillissement en particulieren.



Dan komen we weer langs een soort glazen kamers waarin miniatuur hijskranen opgesteld staan, erg fraai en indrukwekkend.

Veel mannen in onze groep herkennen sommige items uit hun verleden, en weten er ook het nodige over te vertellen, wat Frans beaamt, of weer aanvult of corrigeert.

Prachtig om dit soort momentjes mee te maken.

Ja, we zijn rondgelopen en denken nu alles wel te hebben gezien, maar toch steeds zie je weer andere dingen waar je geregeld door verrast bent. Wat een mooie sfeer straalt deze verzameling uit! Als een mooie jongens droom.

Dan hebben we de begane vloer zo ongeveer gehad en gaan we pauzeren met koffie thee en koeken.

Dat alles gebracht door de vrouw van Frans.

De groep was niet zo groot, 14 mannen plus Frans en Jhon.

We kunnen nog net met 14 man in de kleine pauze ruimte bij Frans en genieten van een lekker bakske. Dan komen er ook vragen van:



Frans maar hoe ben je eigenlijk met een autosloperij begonnen?

Frans zegt: ja, dat is ontstaan toen we oud papier verzamelde en deden persen en verhandelen, en oud ijzer verzamelde voor de handel. Want dan stond er nog wel eens een ouden kapotte auto bij iemand waar we papier of ijzer moesten laden, en zei men; neem die auto ook maar mee.

Die werd dan ergens op het terrein gezet en na verloop van tijd stonden er diverse merken en modellen. Waarna men kwam vragen of men er een onderdeel van kon kopen, en zo zijn we er in gerold.



Dan ging het weer over de buurt en de ontwikkeling ervan, en de contacten met de Gemeente, diverse Burgemeesters en diverse Wethouders. Waarbij Frans prachtige en smeugige verhalen ging vertellen, steeds eindigen met lange lachsalvo's van de groep en hemzelf.

Zo ook over de watertoren en de buurt van de afgelopen 30-40 jaar.

Kracht Salarisadministratie & Advies

John Jorissen en Kim Verheijen hebben Kracht Salarisadministratie & Advies opgericht sinds 2020 en zijn gevestigd aan de Spaarnelaan 6 in Dongen.

Wij bieden kwaliteit, nemen de tijd voor u en er zijn voor bedrijven vinden wij belangrijk.

Onze kennis, aanpak en persoonlijk contact wordt gewaardeerd.



Kracht Salarisadministratie & Advies

Spaarnelaan 6, 5101 VH Dongen

bel ons op 06-36352197

mail: kracht@krachtsalarisadministratie.nl

Kijk ook eens op onze website:

www.krachtsalarisadministratie.nl

Dongens
Tandtechnisch
Laboratorium

Bolkensteeg 19
5103 AA Dongen
Tel. 0162-316802



Gert de Pee Optiek

Tramstraat 87, 5104 GJ Dongen,

T: +31 162 31 24 98, E: info@gertdepee.nl

En ook de vele buitenlandse reizen die Frans gemaakt heeft naar Amerika, om daar auto's te kopen. Of fabrieken bezoeken in China (hij had zelfs nog een Chinees toegangspasje van een van de fabrieken met zijn naam erop) En dat de Chinezen bij hem op bezoek kwamen.

Na al die verhalen zei een persoon uit de groep: Frans misschien moet je een extra afdeling aan je museum toevoegen. Waarop Frans vroeg; wat dan. Wel zei die persoon: ik zat te denken aan een gezellige ruimte waar je samen kunt zijn en koffies drinken en pauzeren. En dan noem je die ruimtewaarop iedereen zei,
"het Frans van den Mosselaar verhalen café".
Ja das een goed idee, met veel gelach.

Het liefst had de groep willen blijven zitten om de vele avonturen en verhalen van Frans te horen, maar uiteindelijk zijn we weer verder gaan kijken.

Dus op naar de 1^{ste} verdieping. Wel nu, ook daar een grote hoeveelheid van brommers, fietsen, trapauto's enz, enz, enz.
Waar Frans ook zijn kleine werkhoek heeft voor de reparaties en restauraties.



Nadat we daar ook alles hadden bewonderd en gezien hadden was het tijd, en namen we afscheid van Frans en bedankte hem en Jhon voor de mooie middag.

Toen op pad naar het Trefpunt in s Gravenmoer, waar we met heel de club lekker hebben zitten

smullen en een drankje gedronken hebben.

We kijken terug op een geweldig mooi Mannenuitje, en op naar de volgende zouden we zeggen.

Jos Zwaans en Joost Slippens.....

Terugblik op de ontspanningsmiddag van 18 maart 2025.

De zaal was verdeeld in kleine tafeltjes waar 4 personen aan plaats konden nemen.

Bij de ingang kreeg iedereen een tafelnummer, waardoor iedereen weer eens met een ander KBO lid aan tafel zat, en voor de quiz dus ook verschillende mensen met elkaar van gedachten gingen wissel over de antwoorden.



Voor de pauze was er diëtiste Verena van Herpen, die ons bijpraatte over gezonde voeding. Hoe je eenvoudig je maaltijden kunt aanpassen door meer eiwitten toe te voegen, als daar behoefte aan is. Of juist aanpassen door minder vette producten te gebruiken, wanneer men gewicht wil

verliezen.

Bv Griekse yoghurt met 10% vet bevat 3 x zoveel vet als volle yoghurt. En de nutri-score, die op veel verpakkingen staat, is niet altijd juist.

Bv op paprika chips staat score B terwijl op smeerboter score C staat.

Chips zou dus gezonder zijn, NEE DUS. De score van de chips van B is omdat deze



chips, uit alle andere soorten chips de betere zou zijn.
Dus het is onduidelijkheid om een goed beeld te krijgen van deze nutri- score.

Verder had Verena nog de nodige folders, maatbekertjes voor pasta en rijst en flesje voeding (voor wie deze eens wilde proeven) om uit de delen.

Na de pauze was het tijd voor de quiz over voeding en voedselproducten.



Er waren 3 opdrachten met vragen, de 1ste met algemene vragen, de 2^{de} met afbeeldingen van groenten en fruit, en de 3^{de} over spreekwoorden.
De groepjes waren zeer fanatiek, en de hersenen werden gekraakt om de juiste antwoorden op papier te krijgen.

Ook werd er in de pauze, nadat de diëtiste weg was, nog rondgegaan met een lekkere snack, geschonken door een anonieme gever.



Uiteindelijk, nadat de punten waren geteld, kwam groep 1 kwam winnaar uit de bus:
(Van links naar rechts)
Mies Buijs,
Willy Verbunt,
Fon Martens,
Rian Driessen.

Het was een zeer geslaagde middag waar we weer mooi op terug kijken.

Hopelijk tot de volgende keer.
Werkgroep Ontspanning en Reizen.

Terugblik ALV en optreden PaBaRiKo.

Nadat de Algemene Leden Vergadering was afgelopen hadden we pauze met koffie thee en was er voor iedereen een heerlijk worstenbroodje, waarmee bakker: Pim Filius, Brabants kampioen geworden was. Iedereen heeft er heerlijk van gesmuld.

Daarna konden we genieten van het optreden van het duo: PaBaRiKo. (Deze naam ontstaan door hun voor en achternaam: Paul Baak en Rianne Koevoets.) Ze zongen gezellige Engels- en Nederlandstalige liedjes, waarop door veel leden lekker werd gedanst. Van walsen tot twisten, van foxtrot tot los dansen.



Ook werd er meerdere malen een polonaise gelopen, waar, wie dat kon, aan mee deed. Het was een super gezellige sfeer, want ook de leden die niet konden dansen, bleven ook tot het einde van de middag gezellig meezingen en meedoen.

Toen het echt tijd was om de middag te beëindigen, het was al tegen de klok van 10 voor 5, kregen Paul en Rianne van PaBaRiKo een daverend applaus.



Het was een mooie interessante middag,
waar in het eerste deel :

- werd stil gestaan bij onze dierbare overledenen,
- een duidelijke uitleg over de financiën,
- terugblik op de ontspanningsmiddagen en reizen,
- de aanpassing van de statuten en de naamsverandering van KBO naar Senioren Dongen.



Het nieuwe logo.
Wat voor iedereen nog wel
wennen zal zijn.

Na de pauze het geweldige muzikale optreden van PaBaRiKo.



We kijken als bestuur en werkgroep weer terug op een mooie middag.
We hopen u weer te zien op een van de activiteiten van onze
Feestweek van 12 t.m. 16 mei. En anders zeker op de grote Feestdag op
zaterdag 17 mei in de salamander.

Houdoe; werkgroep ontspanningsmiddagen.



BAKKERIJ PIM FILIUS

TRAMSTRAAT 87A || DONGEN || 0162-312362
WWW.BAKKERIJPFILIIUS.NL

VOLG ONS OOK OP SOCIAL MEDIA:

 facebook.com/bakkerijpimfilius
 instagram.com/bakkerijpimfilius

ELKE DAG VERS BROOD EN GEBAK



GRAAG TOT ZIENS BIJ BAKKERIJ PIM FILIUS!



Café-Zalencentrum De Viersprong

Kanaalstraat 10
 5104 AC Dongen
 Tel: 0162-312054

Bij ons klopt 't als een bus



De Slof 33
5107 RH Dongen
t. 0162 313535
e. tours@vanderwougroep.nl



VANDERWOU
 TOURS