

Schaijks nieuws

24^e JAARGANG: Nr. 3



AAN DE LEDEN

MAART 2021

WELKOM AAN ONZE NIEUWE LEDEN:

De heer Toon van Rooij
Mevrouw Diny van Rooij- Verkuijlen
De heer Piet Lips
Mevrouw Mia van Tongeren

WELKOM AAN ONZE NIEUWE GASTLEDEN:

De heer Teun Linders uit Reek
De heer Koos Vollenberg uit Reek.

SPINNENWEBBEN Uit mijn poeziealbum:

*"Schrob de keuken
dweil de gang
vang de spinnen
wees niet bang
schil de piepers
kook de pap
dan vindt iedereen je knap"*

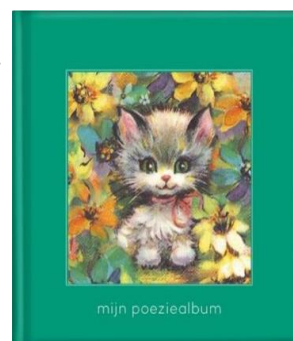


"vang de spinnen" blijft maar hangen in mijn hoofd toen ik vanmorgen per ongeluk omhoogkeek. Oei... die grijze, lange slierten hangen er waarschijnlijk al een tijdje! Laat ik nou net een feestje achter de rug hebben voor mijn alweer zoveelste verjaardag. Zou iemand ze gezien hebben? En heeft diegene niets durven – of willen – zeggen? In beide gevallen maak ik me daar tegenwoordig niet meer zo druk om. En voor mezelf heb ik genoeg excuses; ik zie ook niet meer al te best, ze hangen me niet in de weg en ik heb mijn ragebol weggegooid...! Ragebol???? Bestaan die eigenlijk nog? Nou kijk, een ragebol was een soort halve, ronde bezem en bedoeld om er met enige regelmaat mee over de plafonds te vegen.??!! En die hoorde bij je uitzet. Uitzet?? Ook even uitleggen. Heel lang geleden moesten de meisjes sparen voordat ze gingen trouwen. En vrouwen deed je natuurlijk, iets anders was er niet. Of je moest klooster non willen worden. Dus spaarde je maar liever. Nee... geen geld maar Spullen!

En van alles moest je 12 stuks hebben: theedoeken, lakens (neen nog geen dekbedden) en een 12-delig servies. Voor de rest maakte je een "cadeauboekje" en daar kreeg je dan op je trouw- of verlovingsdag nog de ontbrekende dingen van. Dat de meeste vrouwen vervolgens maar 2 of hooguit 3 kinderen kregen? Daar was niet in voorzien en al gauw bleek dat 12 stuks -van wat dan ook- toch écht te veel was. Daar zaten we dan met onze stapel Cindrella lakens mét een zelf geborduurde roos erop. En ze bleven jaar na jaar ongebruikt in de kast. Soms werd er nog een als tafelkleed gebruikt, of als een groot scherm voor onze 8-mm filmpjes, maar uiteindelijk gingen ze dan toch naar de kringloopwinkel. Van recyclen hadden we in die jaren nog maar weinig gehoord, maar we deden het wel!

Maar dat allemaal terzijde: ik zit intussen met het spinrag, komt het nu door dat versje dat ze me ergens nog dwars zitten? Is er misschien toch nog iets van een schuldgevoel blijven hangen? Je hoeft niet iedere week naar boven te kijken maar je moet ze toch echt wel af en toe vangen. Gelukkig heb ik de stofzuiger nog.

Zo zie je maar: geef een klein meisje een poeziealbum, verzin wat versjes met een moraal en ze vergeet haar leven niet meer wat haar te doen staat. *Nettie*



PRIKBORD

Ma 8 mrt. Bingo ????
Di 9 mrt. Oost oud papier
Ma 22 mrt. Bingo ????
Ma 22 mrt. ONS en Nieuwsbrief
Di 23 mrt. West oud papier

Lockdown verlengd tot 2 maart

VERVOLG VAN FEBRUARI:
'T IS UIT HET LEVEN GEGREPEN
van postbode **ADRIAAN SPIJKERS**

Als je "postbode van Schaijk" zegt tegen onze KBO-generatie, dan zal bij velen snel de naam Adriaan Spijkers te binnen schieten. Adriaan was namelijk postbode van 1955 tot 1995. Daarvan in Schaijk van 1966 tot 1995. En niet zomaar een postbode! Door zijn manier van bestellen en de daarbij behorende omgang met de "Schaijkse minsen" mogen we hem ongetwijfeld een van de markante personen van ons dorp noemen!

Anekdoten

Op zijn afscheidsreceptie, na 40 jaar dienstverband, werd hem een gedicht overhandigd waarin een leuke anekdote werd vermeld.

Adriaan:

"Ik kreeg eens in de Smidse een leuke band. Ik zette mijn fiets bij dat adres op de stoep met een briefje eraan dat de bewoner hem gerust

mocht maken. Verrassend dat mijn fiets dezelfde dag gerepareerd, zelfs bij mij thuis, werd afgeleverd. Ik kon die middag alweer werken met mijn fiets! Wel heb ik als dank de volgende dag een flesje wijn op de betreffende stoep gezet".

Zo zijn er wat Adriaan betreft heel wat aardige anekdotes te vermelden:

Hij was ook te porren voor een grapje:

"Ik zag in de Bossestraat dat een bekende van mij zijn tuingereedschap had achtergelaten voor de koffie. Ik heb toen snel zijn spullen aan elkaar vastgebonden en terug in de tuin geplaatst!"

Ook was hij soms erg behulpzaam voor het vrouwelijk geslacht. Adriaan:

"Tijdens het bezorgen zag ik een aardige dame bezig met op een onhandige manier matten kloppen. Dat heb ik toen van haar overgenomen en de klus was snel geklaard! Wel waren de burens zo vriendelijk om het aan mijn vrouw

Willemien te gaan melden, nog vóórdat ik terug was van mijn bestelronde".

Ook vertelt hij:

"Eens toen ik tevergeefs een pakje wilde bezorgen, besloot ik dit in de heg te leggen, in de veronderstelling dat dit bij thuiskomst opgemerkt zou worden. Helaas was dit pas drie regenachtige dagen later: Het boek was verregend en niet meer leesbaar. Gelukkig hadden wij dat boek ook in de winkel."

Adriaan gebruikte zijn postelastieken voor meerdere doelen dan gebruikelijk, vertelt hij verder:



"Zo heb ik eens, onderweg op mijn route, de fiets van Theo zo vastgebonden dat hij er niet meer mee kon fietsen. "Verrekte Spijker" zei Theo, vast van plan om mij terug te pakken. Sindsdien durfde ik mijn fiets niet meer achter te laten in de Bossestraat om rond te lopen met mijn post".

Als Adriaan aan het

vertellen gaat komen er nog heel wat meer anekdotes voorbij, maar helaas heeft de Nieuwsbrief maar beperkte ruimte.

Mensen

Bij zijn 40-jarig jubileum heeft Adriaan tevens afscheid genomen van zijn werkgever PTT, maar niet na ontelbare indrukken in Schaijk achter gelaten te hebben!

Het is een feit dat hij zijn baan vrijwel altijd als heel plezierig heeft ervaren. Dit vooral, benadrukt hij, door de vele contacten en de plezierige omgang met de Schaijkse mensen.

Hij is ervan overtuigd, dat wanneer hij weer zijn werk zou kunnen kiezen, het weer dit beroep van postbode zou zijn!

Fijn dat hij in goede gezondheid nog steeds kan genieten van zijn vrije tijd, waar weer ongetwijfeld het contact met mensen voorop staat!!

Gerrie

OUDEREN BEWEGEN MINDER IN CORONATIJD KOM JIJ IN BEWEGING?

Ondanks de invloed die Corona op ons heeft, is regelmatig bewegen erg belangrijk om onszelf gezond te houden.

Wist je dat je daardoor:

- Je hart en longen gezond houdt?
- Je spieren versterkt en het gunstig is voor botten en gewrichten?
- Meer weerstand krijgt om virussen en infecties te bestrijden?
- Het goed is voor je geestelijke gezondheid?

Het advies voor bewegen is om per week:

- Minimaal 150 minuten intensief te bewegen, verspreid over meerdere dagen.
- Twee keer per week spier- en balansoefeningen te doen.
- En...voorkom veel zitten!

Hoe zorg je ervoor dat je binnen voldoende beweegt? Bijvoorbeeld:

- Ga staan bij dingen die je normaal zittend doet, zoals bijv. de krant lezen of puzzelen.
- Huishoudelijke taken zijn goed voor de beweging. Verspreid taken eventueel over de dag of de week.
- Krachtoefeningen zoals armen heffen met waterflessen, zittend de benen strekken en buigen.
- Komt er iemand op de koffie, wandel dan eerst samen een rondje in de buurt.

Wil je graag thuis een beweegles volgen van 15 minuten. Kijk dan **iedere werkdag om 11.00 uur** op Landerd-TV naar "Landerd in beweging". Dit kan ook later via:

www.landerd-tv.nl/uitzending-gemist/. Daar staan alle uitzendingen van de afgelopen weken op: eenvoudige oefeningen die u staand of zittend kunt meedoen.

Fit op de stoel

Been in beweging

U zit op de stoel, rug tegen de leuning. Been voorwaarts strekken en weer buigen. (Zet uw voet niet op de grond).

Hoe vaak?

Herhaal dit 10 keer.



Voor mensen met een geheugenprobleem of een vorm van

dementie wordt iedere 1^{ste} woensdag van de

maand een gezamenlijke wandeling georganiseerd. Verzamelen 10.30 uur bij de parkeerplaats van Docus de Das.

Voor meer informatie over bewegen:

Toos Franken, wijkverpleegkundige en preventiewerker volwassenen: 06-30104816 of toos.wijkvpk.zcs@gmail.com.

Heb je een hulpvraag met betrekking tot bewegen? **Anne van Melis** van Landerd SportZo kijkt graag mee naar de mogelijkheden voor een passende beweegactiviteit: 06-41759616 of a.v.melis@ssnb.nl

Geke van Dick, medewerker GGD Hart voor Brabant: g.van.dick@ggdhvb.nl of op ma-di-do-vr: 088.368.6336



CREATIEF? LAAT UW WERK ZIEN OP DE 'ONS ZOMERFAIR' IN BRABANT!

Er weer lekker op uit, wat hebben we daar zin in! In de hoop dat we het coronavirus tegen die tijd onder controle hebben, wil KBO-Brabant een Ons Zomerfair organiseren aan het einde van de zomer. Er zijn verrassend veel ambachtelijke talenten in onze Afdelingen. Na zo'n lang isolement willen we er een echt feestje van maken: op een mooi landgoed met eten en drinken, muziek, gezelligheid, veel standhouders én bezoekers, ergens centraal in Brabant. Wilt u uw werk voor een groter publiek exposeren - en wellicht verkopen? Meld u dan aan **voor 28 februari** voor een kraampje op de website:

www.kbo-brabant.nl/zomerfair/ of bel naar **Jacqueline Cuppers (073) 644 40 66**.



Zie de ONS van februari: blz. 6 en 30 t/m 33.

PAPIEROPHALERS

Op het prikbord staan de data van papier op-
halen maar een en ander is natuurlijk afhanke-
lijk van weersomstandigheden zoals in februari
gebleken is. Bij begaanbare wegen wordt het
papier opgehaald. En er is een verheugende
mededeling over de uitbreiding van onze pa-
pierploeg. Toon van Rooy en Piet Lips hebben
zich gemeld als nieuwe papierophalers. Van
harte welkom en veel plezier en gezelligheid
gewenst bij deze activiteit. Voelt u zich ook ge-
roepen? *Bel Marianne van Boekel 462132*

**30 DAGEN
GEZONDER**
1 t/m 30 maart 2021

Welke uitdaging
ga jij aan?

Iedereen weet vaak voor zichzelf wel wat ge-
zonder zou zijn. Maar 'weten' is nog geen
'doen'. Daarom in maart deze campagne om
samen in actie te komen voor onze gezond-
heid. Zeker in deze tijd is het extra belangrijk
om onze gezondheid een positieve boost te
geven! **GGD hart voor Brabant** organiseert
30 DAGEN GEZONDER voor iedereen in Lan-
derd. In 30 dagen een gezonde gewoonte
aanleren? Het kan! Wij helpen je
het vol te houden.

Aanmelden en meer informatie
op: www.30dagegezonder.nl

OPLOSSING VAN DE FEBRUARI- PUZZEL WAS: SNEEUWKETTING

Van de 35 inzenders is Max van
der Heijden de gelukkige winnaar
geworden van een flesje wijn.

Proficiat



WOORDZOEKER MAART

Oplossingen graag opsturen voor 15 maart
naar derks798@gmail.com of tel.: 461989.
In de brievenbus op Past. v. Winkelstraat 84
mag ook. Onder de inzenders wordt een mooi
prijsje verloot.

De woorden zitten horizontaal, verticaal en di-
agonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt.
Ze kunnen elkaar overlappen. Zoek ze op en
streep ze af. De overblijvende letters vormen
achter elkaar gelezen de oplossing.

AFSTOPPEN	JARIG	STAAR
ATOOM	JEUKEN	TAALFOUT
BARITON	KAKEN	TIKKEN
BESJE	KNOTTEN	TOVERFLUIT
DUIKLESSEN	KRAAMFEEEST	TURNER
EERSTELAS	MEELZAK	ULAAN
FLANK	MOTIE	VADEM
GEWAAD	NAGELVAST	VEDEL
GIEREN	OORARTS	VOGELNEST
GODEN	PERRON	VUREN
HALSTER	RANDOM	WAAIERPALM
HANEKAM	SCENE	WEGENATLAS
HANGMAP	SCHUIFMAAT	ZEVEN
HAREM	SNEEUWEN	ZWEEFTREIN

N S T J T I U L F R E V O T R
E B H A N G M A P S U O S N N
P E R R O N O E C R W A T E M
P S E I T O M E E A V U V R O
O J T G I V N N A L R E R E O
T E S R R E O I E N Z A N I T
S A L T A N E G E W A A D G A
F H A F B R A R E T A H K N A
A A H L P N O E S L V A D E M
V R T A A L F O U T N N J K F
I E L N E T T O N K E E A K I
W M D K R O N D O M U K S I U
T S E E F M A A R K E A L T H
D U I K L E S S E N A M G A C
S N E E U W E N E D O G E N S

© www.puzzelpro.nl

