

NIEUWS BULLETIN

JAARGANG 26 NUMMER 1 FEBRUARI 2021



Contactinformatie



Verenigingsgebouw Cultureel Ontspanningscentrum De Vliegert
Openingstijden Zie achterzijde Nieuws Bulletin

Adres Seniorenvereniging De Kersenplukkers
Heer van Rodestraat 109A
5731 VR Mierlo

Receptie receptie@kersenplukkers.nl 66 34 36
Website www.kersenplukkers.nl

Rekeningnummer NL96 RABO 0134 1021 85

Redactie redactie@kersenplukkers.nl
Lies Beks
Arno Buij

Dagelijks Bestuur

Voorzitter	Marie-José van de Kimmenade mjpdekim@gmail.com	66 29 66
Secretaris	Joop van Zwet secretaris@kersenplukkers.nl	66 30 00
Penningmeester	Michiel Lenssen penningmeester@kersenplukkers.nl	66 01 78

Contact

Activiteitencommissie	Nellie van der Sanden activiteitencommissie@kersenplukkers.nl	54 11 99
Ledenadministratie	Nico van de Kimmenade ledenadministratie@kersenplukkers.nl	66 47 87
Klusjesdienst	aanvragen bij receptie	66 34 36
Lichtkrant	Mariet v.d. Waarsenburg	06 - 1195 6774
Webmaster	webmaster@kersenplukkers.nl	66 20 27

Inhoudsopgave:

Contactinformatie	2
Woord van de voorzitter	4
Het ledenbestand	5
Samen zingen	6
Mijmeringen	7
Kom tafeltennissen voor uw gezondheid	8
Overleden / Vergaderdata / Wandeldata	10
Nieuwe leden / Ouderenadvies / Oproep van de redactie	11
Bridgeopgave	12
Korte Berichten	13
WMO voorzieningen	14
Hoe gaat het met je man?	15
Warmte geven	16
Donateurs van De Kersenplukkers	17
Nieuws uit de biljartzaal	18
Agenda	19

Beste Kersenplukkers,

Inmiddels is het alweer eind januari 2021. Wat gaat de tijd toch vlug zegt men dan. Ik wens iedereen een gezond en gelukkig nieuwjaar toe. En hopelijk gaat de coronapandemie ook snel voorbij. Maar die periode gaat voor de mensen te langzaam. We willen die periode zo snel mogelijk kwijt.



2020 Was natuurlijk een bijzonder jaar. We moesten vertrouwen op de spontane naleving en het fatsoen van alle burgers. En dat werkte vaak ook. De meeste hielden zich aan de regels van de overheid. Ondanks protesten en illegale feesten verliep het jaar relatief goed. Daarnaast werd er veel financiële overheidssteun uitgedeeld. Maar er was ook veel verdriet en pech voor menig mens. Het vertrouwen in de overheid kreeg een knauw!

2021, Wat doet het vertrouwen dit jaar? Volgt er strengere handhaving? In 2020 leerden we van de toeslagenaffaire hoeveel schade wantrouwen naar de burger kan opleveren. Welke kant het opgaat is afhankelijk van de mensen aan de top. De roep om ethisch leiderschap wordt voor dit jaar luider. We gaan uit van het goede en we dragen allemaal ons steentje daaraan bij.

Tot slot hoop ik dat 2021 - als de meeste vaccinaties gezet zijn - ook een jaar wordt waarin toezichthouders en wij allen samen reflecteren op deze coronatijd. Op wat niet goed ging, wat beter kon en welke risico's we zien voor de toekomst.

Dit geldt ook voor ons als Kersenplukkers. Wij hopen op een jaar waarin we alles weer kunnen hervatten en hopen samen een mooie tijd te maken met ontspanning en begrip voor elkaar. Onze sociale contacten zijn erg belangrijk.

Nogmaals een gelukkig nieuwjaar namens ons hele bestuur.

Vriendelijke groeten, Marie-José v.d. Kimmenade, voorzitter



Het ledenbestand

Ook de ledenadministratie kan weinig leuk nieuws brengen over 2020. Al kwam er toch nog een aantal nieuwe leden bij, we verloren er helaas een stuk meer.

Op het moment dat dit artikel wordt geschreven (18 januari) heeft onze vereniging 1267 leden. Nog steeds een mooi aantal maar als je het vergelijkt met een paar jaar geleden toen we rond de 1400 zaten is er toch een dalende trend te zien. We verloren afgelopen jaar maar liefst 67 leden, duidelijk meer dan in eerdere jaren.

We kregen in 2020 nog 19 aanmeldingen. Dat is zeer te waarderen want deze nieuwe leden geven De Kersenplukkers hoop voor de toekomst, juist in een tijd dat er bij die vereniging weinig te beleven valt. Graag zien we in 2021 weer meer nieuwe leden tegemoet en misschien willen sommige leden die hebben opgezegd weer bij ons terugkeren. De Kersenplukkers blijft tenslotte een vereniging waar Mierlo en omstreken veel plezier aan beleefd heeft en in de toekomst ook weer zal beleven.

Helemaal stil stond alles gelukkig niet. Wel werden alle afdelingen en activiteiten geconfronteerd met de onderhand overbekende coronamaatregelen. Voor sommigen betekende dat dat er echt niets meer kon, voor anderen bleef een gedeeltelijk of zelfs compleet programma van tijd tot tijd mogelijk. Houdt u hiervoor de website www.kersenplukkers.nl in de gaten. Op de homepage staat steeds de actuele situatie betreffende wat er wel of niet kan doorgaan.

We willen u allemaal graag vragen om reclame te blijven maken voor De Kersenplukkers. Laten we er naar streven om weer naar die 1400 leden te komen. Dat gaat altijd het beste als u als lid zelf nieuwe mensen weet te interesseren.

Tot slot wil ik de voorzitter van de ledenadministratie en tevens leider van het bezorgteam van de Nieuws Bulletins nog een compliment geven voor het mooie en nauwkeurige werk dat hij altijd doet. We hebben het natuurlijk over Nico v.d. Kimmenade!

Tekst: Arno Buij

Samen zingen

Het nieuwe jaar is begonnen en nog steeds zitten we in dezelfde vervelende situatie.

Maar ondanks deze vervelende situatie wens ik toch alle mensen een gezond en een gelukkig nieuwjaar. Of liever wens ik iedereen, alle, alle goeds.

12 februari 2020 was het de laatste keer dat we samen hebben gezongen. We dachten toen nog, och na de vakantie kunnen we het weer oppakken. Maar mooi niet, we kwamen in een tweede golf



terecht. En als we niet opletten komt er zelfs een derde. Dat is toch niet te hopen, dus houden we ons netjes aan de regels en afspraken.

Soms overspoelt me de angst dat we nooit meer samen zullen zingen. Dat iedereen zijn enthousiasme gaat verliezen, of na een lange tijd niet meer

terug zal komen. Ik hoop toch echt dat dát niet gaat gebeuren.

Ik kijk er erg naar uit om jullie weer allemaal terug te zien en hoop dat ik het met die angst aan het verkeerde eind heb.

Dus wat mij betreft, heel gauw tot ziens in De Vliegert, hou vol en vooral: blijf zingen.

Tekst: Maria v.d. Kimmenade

Mijmeringen

Zo zijn we weer aan het niets doen, mijn vlam en ik, dat moet kunnen op zijn tijd vind u niet?

We liggen heel lui in onze stoel met de oogjes dicht, en langzaam glijd ik naar vroeger, en kom terecht in het gemeentehuis en denk aan de ambtenaar die aanwezig was, op de belangrijkste plaats, die van de paspoorten. Wie kent hem niet, we hebben er zowat allemaal mee te maken gehad. Een zeer markant figuur. Mijn vlam doet de ogen open en vraagt: "wa hedde gaai vur un binnepretje" waarop ik zeg: "ik denk an ut gemintehois vur mun paspoort witte nog", "ja de weet ik ok nog wel" en meteen komt er bij hem ook een lachje om zijn lippen.

De ambtenaar (die goeie mens) die wist veel, soms nog meer dan iemand anders, ik wil niets kwaads over die man zeggen maar hij was prominent aanwezig op het gemeentehuis. Ik moest dus een nieuw paspoort hebben en had het formulier netjes thuis ingevuld. Hij controleerde of alles in orde was en bij beroep vroeg hij, alhoewel ik dat al had ingevuld: "wat is het beroep?" Waarop ik antwoordde:

"huisvrouw" en meteen ging er een grote kras doorheen, want zo hij zei: "dat is geen beroep." Nu moet je daar niet bij mij mee aankomen en furieus antwoordde ik: "des wel degelijk un beroep". Nou zei hij weer: "dat denk ik" maar hij kon zijn zin niet afmaken want ik antwoordde meteen: "denken moete an un perd over laote want die hi un groter hoofd." Maar die streep bleef er nu zeker in. 's Middags komt mijn vlam naar huis en vraagt: "bende gaai nor ut gemintehois geweest?" Ik zei: "hoe witte gaai dè naw"; "nou de geminteamtenaar ha gebeld en vroeg aan maai of ik jaw nie better onder de duim kon haawe". Dus ik aan het vertellen wat er was gebeurd maar mijn vlam zei dat ik toch maar beter op mijn woorden moest letten want hij had er geen zin in om elke keer gebeld te worden. Het heeft niet veel uitgehaald, ze hebben mijn vlam niet meer gebeld om mij onder de duim te houden, want dat is tot op heden nooit gelukt en ik denk (ikke wel) dat het nooit zal lukken.

Allemaal nog een fijne dag,

Will van den Boogaard



Kom tafeltennissen voor uw gezondheid

Meer bewegen is ook goed voor u. Onlangs was er op TV een arts-chirurg die betoogde dat een aspect van de Coronapandemie nog erg onderbelicht is. Dat is het verband tussen een goede gezondheid en de hogere weerstand tegen het Covid-19-virus. Ze wees er op dat de grote meerderheid van de patiënten, die op de IC terecht komt, onderliggende gezondheidsproblemen heeft, veelal ten gevolge van een ongezonde leefstijl.

Toevallig had de hersenspecialist, Prof. Erik Scherder, diezelfde week een Masterclass op TV gegeven over het verband tussen gezond leven, waarbij bewegen heel belangrijk is, en het goed functioneren van je hersenen. Beide personen wezen erop dat onze huidige leefstijl daarin een belangrijke rol speelt. Gezond eten en voldoende bewegen is heel belangrijk voor een gezond lichaam en je bouwt er een goede weerstand mee op.

Door alle beperkingen valt het niet mee om voldoende te bewegen. Tafeltennissen is bij uitstek een sport waarbij je veilig op voldoende afstand kunt sporten. De recreantengroep van tafeltennisvereniging MTTV'72 had dan ook tijdens de beperkte lockdown toestemming om te trainen en zal naar verwachting ook een van de eersten zijn die weer binnen mag spelen.

Daarvan kunt u ook gebruik maken. We stellen de senioren van Mierlo in de gelegenheid om wekelijks overdag recreatief te komen tafeltennissen, zodra de lockdown is opgeheven. Dit onder begeleiding van een ervaren lid van MTTV'72. Het verbetert ook de oog-handcoördinatie en het evenwichtsorgaan en voorkomt daarmee valpartijen.

Tafeltennis kunt u tot op hoge leeftijd blijven spelen, omdat het geen blessuregevoelige sport is. Op die manier kunnen gezelligheid en meer bewegen goed worden gecombineerd.

⇒ ⇒

Kom eens vrijblijvend kijken

Iedereen die interesse heeft in recreatief tafeltennissen, heten wij welkom in de Multizaal van sporthal De Weijer in Mierlo, op de woensdagmiddagen van 14.00 uur tot 15.30 uur.

Kom gerust eens vrijblijvend kijken of meespelen. Wij hebben de beschikking over diverse tafeltennisbatjes, dus u heeft alleen sportschoenen en sportieve kleding nodig.

De eerste drie keer is het gratis, daarna betaalt u € 1,- per week. Voor meer informatie en om u aan te melden kunt u contact opnemen met:

Willy de Vaan: willydevaan@gmail.com of tel. 0492-830145.





Overleden

Mevr. W. v.d. Heuvel - van Gerven	29 mei 2019
Dhr. F. Post	12 nov 2020
Mevr. M.C. van Stiphout	17 dec 2020
Mevr. A.M.W. Thomassen - v. Berg	19 dec 2020
Mevr. J.G.M. Smits - v.d. Broek	20 dec 2020
Mevr. Th.A.G. Hees - van der Horst	26 dec 2020

Wij wensen de naasten en familie van de overledenen veel sterkte toe.

Vergaderdata

Activiteitencommissie	10 feb 2021
Bestuur Kersenplukkers	16 feb 2021
Activiteitencommissie	10 mrt 2021
Bestuur Kersenplukkers	16 mrt 2021

Wandeldata

In de komende periode gaan we tot nader order niet gezamenlijk wandelen.



Nieuwe Leden



Welkom bij De Kersenplukkers

Ouderenadvies

Senioren in Geldrop en Mierlo kunnen voor vragen en advies de cliëntondersteuners en ouderenadviseurs bereiken via tel. 06 -1394 6383.

Oproep van de redactie

Begeleiders of bestuurders van de clubs en activiteiten kunnen, wanneer zij iets bijzonders te melden hebben, of behoefte hebben aan nieuwe leden, dit altijd doorgeven aan de redactie.

**De uiterste inleverdatum van kopij voor het volgende
Nieuws Bulletin is maandag 15 feb 2021.**

U kunt e.e.a. sturen naar: redactie@kersenplukkers.nl. Te laat ingestuurde teksten kunnen niet worden geplaatst.

Bridgeopgave

Deze keer kijken we naar verdedigende slagen. Er is een verschil met vaste slagen. Het volgende spel illustreert dat.

Het N-Z paar heeft 1SA geboden na de opening 1Kl door Zuid, antwoord 1Ru door Noord. O-W kwetsbaar. Leider is Zuid en de uitkomst is Sch 5.

1SA / Z	♠ H 3 ♥ V 5 3 ♦ V B 9 8 ♣ 8 7 6 5	
♠ V 10 6 <u>5</u> ♥ H 10 6 4 ♦ 10 6 2 ♣ B 9	dummy N W Z leider	♠ A 9 8 7 ♥ A 9 8 7 ♦ H 7 3 ♣ H 10
	♠ B 4 2 ♥ B 2 ♦ A 5 4 ♣ A V 4 3 2	

Vragen:

- 1 - Welke vaste slagen en welke verdedigende slagen heeft dit spel?
- 2 - Wat speel je bij in Noord na de uitkomst? Wat speelt Oost?
- 3 - Krijg je de kans om naast klaveren ook de ruiten te ontwikkelen?
- 4 - Ga je een hartenslag maken?
- 5 - Wat mag je zeker

niet afgooien als O-W hun schoppen incasseren?

Oplossing vorige opgave (november, we zien nu alle kaarten): Je eerste gedachte is duiken met als voordeel dat je de communicatie tussen W en O kunt verbreken. Er is echter een tweede, nog slechtere kleur: klaveren. Je kunt niet riskeren dat de tegenstanders daarop overschakelen, je gaat dan zeker 1 down. Neem daarom direct

Sch A. Als je ontdekt dat de ruiten niet willen vallen geldt nog steeds dat schoppen en klaveren niet gedekt zijn. Proberen de ruiten vrij te spelen is kansloos. Neem nu de snit op Ha V. Als die lukt is het contract binnen. Tot slot: als W bij de uitkomst het hartenbod van O negeert dan kun je verwachten dat hij een heel goede eigen kleur heeft.

1SA / Z	♠ 6 4 3 2 ♥ A 5 3 ♦ A H V 8 5 ♣ 9	
♠ H V 10 9 8 ♥ 4 ♦ 9 6 ♣ H 10 4 3 2	dummy N W Z leider	♠ B ♥ V 10 9 8 7 ♦ B 4 3 2 ♣ A V B
	♠ A 7 5 ♥ H B 6 2 ♦ 10 7 ♣ 8 6 7 5	

Tekst & Afbeeldingen: Arno Buij

Korte berichten



Sluiting De Vliegert

Op grond van de thans geldende coronamaatregelen blijft De Vliegert tenminste tot en met 9 februari a.s. gesloten voor alle activiteiten. Het bestuur zal u via de website www.kersenplukkers.nl op de hoogte stellen van eventuele ontwikkelingen na die datum.

Algemene Ledenvergadering

Afgelopen jaar is het er helemaal niet van gekomen om te vergaderen. Het bestuur had voor 2021 een Algemene Ledenvergadering gepland op woensdag 24 maart. Intussen moet hier ook een flink vraagteken bij gezet worden.

Verhalenwedstrijd

Na het succes in 2019 heeft Cultuur Overdag uit Nuenen, in samenwerking met Bibliotheek Dommeldal, besloten opnieuw een verhalenwedstrijd te organiseren met het thema van de Boekenweek als inspiratiebron.

U kunt alle informatie hierover vinden op de website:

cultuuroverdag.nl/verhalenwedstrijd/

Ook inwoners van Geldrop-Mierlo kunnen meedoen. Grijp uw kans. Het thema van uw verhaal is Tweestrijd. De winnaar ontvangt een boekenbon, krijgt eeuwige roem en publicaties in diverse media.



WMO voorzieningen

Voor het aanvragen van een WMO voorziening, o.a. huishoudelijke hulp, vervoer, woningaanpassing etc., kunt u een beroep doen op de WMO voorzieningen van de gemeente Geldrop-Mierlo.



De gemeente hanteert momenteel een lange wachttijd voor aanmelding (3 maanden). Wij willen u erop attenderen dat de gemeente echter binnen zes weken na uw aanvraag, moet reageren met een afspraak. Ervaart u hiermee problemen, dan kunt u contact opnemen met de vrijwillige cliëntondersteuners via tel.: 06 1394 6383.

Procedure voorzieningen

Als u een persoonlijke, of telefonische aanmelding doet bij de gemeentelijke WMO, dan krijgt u binnen zes weken een afspraak voor een gesprek, het zogenaamde keukentafelgesprek. In dit gesprek kunt u aangeven wat uw problemen zijn en waar u hulp voor vraagt. Er wordt dan onderzocht of u recht hebt op de voorziening die u aanvraagt. U kunt een vertrouwd iemand bij het gesprek uitnodigen, bv. een familielid, maar u kunt ook ons, cliëntondersteuners, daarvoor vragen. Wij zijn onafhankelijk en behartigen uw belangen.

Van het gesprek wordt een verslag gemaakt. Twee weken na het indienen van de rapportage moet de gemeente beslissen over uw aanvraag. Dit verslag wordt u toegestuurd voor ondertekening.

Als u het niet eens bent met de beslissing kunt u binnen zes weken in beroep gaan. De cliëntondersteuner kan u dan helpen met het maken van een bezwaarschrift.

Henriëtte Meeuwis, cliëntondersteuner.

Hoe gaat het met je man?

Veel mensen vragen vaak aan haar:

‘Hoe gaat het met je man?’

Dan zegt zij dat hij dementeert
en niet zo veel meer kan.

De mensen zeggen: ‘Ach, wat triest,
heel veel sterkte hoor’.

Met een bemoedigende blik,
lopen zij daarna weer door.

De boodschappen, die zijn weer thuis.

Haar man kijkt naar t.v.

Hij reageert niet op haar komst,
zij nam een visje mee.

‘Een lekkerbekje, eet maar op,
daar houd je toch zo van?’

Hij liet het staan, zij vroeg aan hem

‘Wil jij iets anders dan?’

Ze had een engelengeduld,

maar was het zorgen moe.

Altijd maar dat onbegrip

en dat verward gedoe.

Soms ging ze alleen wandelen,
zomaar zonder plan.

Weer vroeg er iemand onderweg:

‘Hoe is ‘t met je man?’

Ze antwoord heel beleefd en zegt,
dat hij niet veel meer kan.

‘O, wat erg, nou sterkte hoor,
de groeten aan je man’.

Komt zij thuis van de wandeling,
kijkt haar man naar t.v.

Hij reageert niet op haar komst,
ze nam daarom niks mee.

⇒ ⇒



Heel haar leven draait om hem,
hij kan er niks aan doen.

Maar ze denkt aan vroeger tijd,
wat was het anders toen.

Maar toen tijdens het winkelen,
was daar ineens een vrouw,
die vroeg, wat een verademing:
‘Hoe gaat het nou met jou?’

Uit de bundel Lichtpuntjes

Gedichten van Hans Cieremans

© Hans Cieremans

Warmte geven

Helaas zijn handwerkclubs (zoals van De Kersenplukkers, red.) voorlopig nog gesloten, maar u hebt vast niet stilgezeten.

Wat zou het leuk zijn als we met uw mooie zelfgebreide sjaal of muts mensen die het nodig hebben kunnen verrassen! Heeft u een zelfgebreide sjaal of muts en wilt u deze weggeven aan iemand die wel wat warmte kan gebruiken bied uw sjaal of muts dan aan!

Dit kan op de volgende plekken:

Gemeentehuis Geldrop-Mierlo, Meent 2, Geldrop,
afgeven op maandag t/m donderdag van 9.00 tot 17.00 uur.
En vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur.

Strijkservice (LEV-groep), Rederijkerstraat 6, Geldrop,
afgeven op dinsdag t/m donderdag van 9.00 tot 12.00 uur

't Saam Mierlo, Hekelstraat 4, Mierlo, afgeven op maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 16.30 uur; de bak staat bij de poort.



⇒ ⇒

Stop de sjaal of muts in de daarvoor bestemde bak en wij zorgen voor een mooie bestemming. Inleveren is mogelijk tot en met vrijdag 26 februari.

Een warme groet,

Trudy El Boujaddaini, gebiedsregisseur Gemeente Geldrop-Mierlo
Hilde Hess, LEV-groep Geldrop-Mierlo

Hebt u vragen? Neem gerust contact op via:
dorpsleerbedrijfmg@levgroep.nl

* * * * *

Donateurs van De Kersenplukkers

- De Bottelarij Marcel Scheepers
- Bouwbedrijf van Gerven
- Jos van Happen Containers en Recycling
- Heesmans Installatie Techniek
- Veldsink-Bekx - RegioBank
- Fysiotherapie Jeurissen en Van den Ingh
- Elektrotechnisch Bureau J. Saasen B.V.
- Autobedrijf van Vlerken



Wilt u ook donateur worden? Informeer bij het bestuur, of kijk op: www.kersenplukkers.nl/index.php?id=99

Nieuws uit de biljartzaal

Onze wensen voor 2021



Wie weet wat dit jaar ons zal brengen. Wij waren gewend dat alles goed ging en we ons druk konden maken om kleine dingetjes. Nou dat was het laatste jaar wel iets anders. Wat een jaar! Dit jaar wordt mogelijk nog slechter voordat het, mede door de vaccinaties, beter wordt. BC de Vliegert wenst dan ook aan al haar leden en dierbaren een veilig en gezond 2021. Dat we in de loop van dit jaar weer een beetje ongecompliceerd in De Vliegert kunnen vertoeven en niet bij elke handeling na hoeven te denken. Vanuit een veilige huiskamer: Proost.

Biljart Competitie

De door de Wedstrijd Leiding aangepaste competitie is tot nader order uitgesteld, maar we hopen dit de komende maanden mogelijk weer op te starten.

Biljartlessen

Biljartlessen zijn dit voorjaar niet mogelijk. We hopen dit in september weer op te kunnen pakken.

Persoonlijke verhalen

Wie wil er wat verhalen, stukjes aanleveren voor dit bulletin. Je ervaringen met deze biljartsituatie. We zijn benieuwd of je nog iets leuks meegemaakt hebt of je wilt een grappige anekdote met ons delen. Hoe breng jij je tijd door in deze donkere coronadagen zonder biljarten? Ben je aan een vervroegde voorjaars schoonmaak begonnen, de tuin al meerdere malen omgewroet of heb je een nieuwe hobby ontdekt? Wellicht heb je goede tips voor je biljartvrienden! Laat het ons weten. Alles is welkom om deze rare tijd door te komen. Kom op, tijdgebrek is geen excuus!

Contributie

Gaat gewoon door. Op 28 januari wordt de biljartcontributie van € 16,- via automatische incasso weer geïnd! Ondanks dat er weinig mag is dit toch nodig voor de lopende kosten en activiteiten in dit 40e jubileumjaar!

Website

Het laatste nieuws, standen en mededelingen vindt u op onze website: bcdevliegert.kersenplukkers.nl

Bestuur Biljartclub



Cultureel Ontspanningscentrum De Vliegert
Heer van Rodestraat 109a, 5731VR Mierlo telefoon: 663436

Openingstijden:

maandag t/m donderdag

van 09.00 tot 12.00 uur
van 13.00 tot 17.30 uur

woensdag- en donderdagavond

van 19.30 tot 23.30 uur

vrijdag

van 09.00 tot 12.00 uur
van 13.00 tot 18.00 uur
