

NIEUWS BULLETIN

JAARGANG 25

NUMMER 4

MEI 2020



Contactinformatie



Verenigingsgebouw Cultureel Ontspanningscentrum De Vlieger
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
Cor Vreven 66 28 24

Dagelijks Bestuur

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

Contact

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

Inhoudsopgave:

Contactinformatie	2
Woord van de voorzitter	4
Korte berichten	5
Covid-19: wie vreest er niet voor	6
Samen Zingen	8
Mierlo helpt Mierlo	9
Donateurs van De Kersenplukkers	9
Alles afgeblazen	10
C.V. De Kersenplukkers	10
Woordzoeker	11
Overleden / Vergaderdata / Wandeldata	12
Nieuwe leden / Ouderenadvies / Oproep van de redactie	13
Linedancen thuis	14
Bridgeopgave	15
De Kersenplukkers online	16
Volksdansgroep De Kersenplukkers	18
Vingeroefeningen van de gymjuf	19
Canta Classica	20
Mandala	21
Nieuws uit de biljartzaal	22
Agenda	23

Beste Kersenplukkers,



In het vorige Nieuws Bulletin stond dat wij nu geen bulletin zouden uitgeven. Omdat wij denken dat het voor velen in deze moeilijke tijd toch leuk is om een boekje van ons te ontvangen zijn we daar op teruggekomen. Wij hebben verschillende afdelingen gevraagd om een woordje te schrijven voor u, zodat u toch contact heeft met hen en iets van de club hoort. Er zijn natuurlijk mensen die echt alleen zitten en behoefte hebben aan contact. Hopelijk werkt dit een beetje positief om de tijd door te komen.

Toch wil ik een oproep doen aan mensen die geen mogelijkheden hebben voor contact en dit wel willen, bij voorbeeld door iemand te bellen van onze vereniging. Ik ben er van overtuigd dat men u dan wil helpen. Ook mag u altijd iemand van het bestuur bellen voor hulp of vragen. Wij zijn graag bereid u te helpen waar wij kunnen.

Als u thuis meer wilt bewegen kan dat heel goed. Zet de tv aan op NPO1 en volg *Nederland in beweging* met Olga Commandeur. Zelf doe ik dat al maanden en vind het erg fijn. Het wordt alleen moeilijk als je niet goed kunt staan of lopen. Dan is er de mogelijkheid om met uw armen mee te doen. Het is maar een suggestie en velen weten dit wel.

Een heel leuke bezigheid voor thuis is het kleuren van mandala's. Dit wordt al door veel mensen gedaan maar voor diegenen die dit niet kennen vindt u er een voorbeeld van in dit boekje. Ik hoop dat er mensen zijn die er gebruik van maken. Succes.

Dan rest mij u te vragen goed voor uzelf te zorgen en voor uw medemens als u hiertoe in staat bent. Dank aan de mensen die dit al op grote schaal doen. En van hieruit ook dank aan alle mensen die betrokken zijn bij zorg voor ouderen, kinderen en kleinkinderen. Iedereen zit in hetzelfde schuitje, maar we varen door en hopen dat het snel anders wordt.

Met vriendelijke groet, Marie-José v.d. Kimmenade, voorzitter





Bericht van het bridgeclubbestuur

Beste bridgers, onze vertrouwde Vliegert is nu ongeveer zes weken gesloten. Wat een gemis, de fijne contacten tijdens de bridgemiddagen, daar komen we nu steeds meer achter.

Het is tijd om te informeren hoe het met u allen gaat. Wellicht zijn er mensen onder ons die zelf besmet zijn of familieleden, vrienden, burens of bekenden hebben waarvoor dat geldt en hun zorgen en verdriet willen delen. Of mensen die zich eenzaam voelen en blij zijn met een telefoontje of kaartje. Misschien kunnen we, ieder voor zich, eens nadenken of we zo iemand in onze omgeving kennen en daar dan ook iets voor doen.

Omdat ons sociale leven in korte tijd zo is veranderd, verzoeken wij u vriendelijk het ons door te geven indien u weet of hoort dat een van onze clubleden ziek is (niet alleen 'het' virus), zodat er zoals gebruikelijk namens de bridgeclub kan worden gereageerd.

Namens het bestuur van de bridgeclub wens ik iedereen het allerbeste, zorg goed voor uzelf en voor uw naasten.

Met vriendelijke groeten van het bridgeclubbestuur,
Henny Vliegen, secretaris.

Wetenschappelijk onderzoek Universiteit Twente

Anneke Sools zoekt personen die mee willen doen aan een wetenschappelijk onderzoek van de Universiteit Twente. De kernvraag is: hoe zou de wereld er volgens u na de crisis uit moeten zien?

Wilt u hieraan meedoen neem dan contact op met Frans Sools via tel. 06-4991 7771.

U kunt ook de website van de universiteit bezoeken. Het adres van deze website is makkelijk van onze website te halen want daar staat dit bericht in digitale vorm.

Ida Prins vraagt de leden van de creatieve club om schilderijen die thuis worden gemaakt te fotograferen en bv. op Facebook te zetten.

Gedichtjes zijn ook leuk. Foto's kunnen eveneens naar de webmaster webmaster@kersenplukkers.nl worden gestuurd zodat ze in het fotoboek op de website van De Kersenplukkers komen te staan. Zo hopen we met elkaar in verbinding te kunnen blijven in deze tijden.

Covid-19: wie vreest er niet voor

Wie had een paar maanden geleden kunnen bedenken dat Covid-19 onze hele wereld letterlijk op zijn kop zou zetten. Hoe is het mogelijk dat een groot deel van de wereldbevolking via een virus – een minuscuul en onzichtbaar celletje – te maken zou krijgen met deze, vaak dodelijke, ziekte zonder daar ook maar het minste voorteken van te hebben gesignaleerd. Het is vreselijk triest, maar er sterven onwaarschijnlijk veel mensen aan.

De schrijver van dit stuk las in De Volkskrant van 6 maart 2020 een artikel van Maarten Keulemans. In dit artikel is informatie uit zijn prachtige verhaal opgenomen. Met dank aan De Volkskrant en Maarten Keulemans.

Wat is het virus?

Op een foto die met een microscoop is gemaakt zie je kleine, ronde korreltjes die slechts een tienduizendste van een millimeter groot zijn. Het zijn de virusdeeltjes die de hele wereld in hun greep houden. Dit virus kan leiden tot de ziekte Covid-19 met vooral koorts en luchtwegklachten tot gevolg. Het is eigenlijk fascinerend dat zo'n nietig kruimeltje zoveel in zijn mars heeft, maar zonder binnen te dringen in het menselijk lichaam kunnen de kruimeltjes niets en dus hoopt het virus dat de lichaamscellen hen in staat stellen zich te vermenigvuldigen. Als ze hun vervelende en verwoestende werk gedaan hebben gaan ze het liefst naar een andere persoon om opnieuw te beginnen. De ziekte wordt namelijk van mens op mens overgedragen.

Voor wie is het virus het gevaarlijkst?

Het virus is het gevaarlijkst voor mensen in zogeheten risicogroepen. Het gaat hier voornamelijk om mensen die, grofweg, ouder zijn dan 70 jaar, mensen met chronische ziekten en/of met een lage weerstand. Denk aan mensen met hart- en vaatziekten, nierziekten, diabetes en longziekten zoals COPD of astma. Zij krijgen problemen doordat het virus zich via de mond of neus in de bovenste luchtwegen nestelt. Verreweg de meeste mensen die aan Covid-19 overlijden hebben al één of meer andere ziekten. Mannen overlijden aanmerkelijk vaker dan vrouwen aan dit virus. Dat is overigens een bekend patroon bij infectieziekten omdat vrouwen doorgaans een betere weerstand hebben tegen virussen. Om misverstanden te voorkomen: de ziekte blijft niet beperkt tot de

risicogroep, ook jongeren kunnen met ernstige klachten op de intensieve care belanden.

Ziekteproces

Het begint allemaal als het virus in het lichaam komt. Door inademing of via de ogen misschien, want omdat ze slechts een tienduizendste van een millimeter klein zijn, is er altijd wel een weg naar binnen. Ze zoeken een plekje en zuigen zich uiteindelijk vast aan de menselijke luchtwegcellen. Na een aantal uiterst ingewikkelde processen wordt het virus opengebroken en komt de ziekmakende inhoud vrij. Ja, en dan begint het uit de hand te lopen daarbinnen want langzaam beginnen nieuwe, krachtige virusdeeltjes te ontstaan. Niet een of twee, maar wel duizenden per cel. Een uur of tien, twaalf duurt het voordat de eerste virussen de cel verlaten. Dan beginnen cellen met elkaar te verkleven en weefsels raken verziekt. Het hoesten begint en de nieuwe, ziekmakende virusdeeltjes vliegen in het rond. Besmetting is nog maar een klein stapje en het is van belang dat we het virus daarvoor zo weinig mogelijk kans geven. Het is daarom zo belangrijk dat we afstand houden, waarbij anderhalve meter het minimum is. Maar dat weten we inmiddels allemaal!

Let een beetje op elkaar ...en **HOUDT ANDERHALVE METER AFSTAND**

Testk: Cor Vreven



De anderhalve meter mannen

Foto: Maarten Sprangh Photography, Apeldoorn

Samen Zingen

In wat voor een vervelende tijd zitten we toch. We zitten allemaal veel alleen, weinig contact met de kleinkinderen, geen knuffel van je dierbaren en, ook heel jammer, we kunnen niet samen zingen. Maar ja, het is nu eenmaal niet anders. We moeten er met z'n allen doorheen, en het belangrijkste is nu natuurlijk dat we dit gaan volhouden.

Schoolkinderen krijgen allemaal huiswerk maar dat kan ik jullie natuurlijk niet geven. Toch zou het leuk zijn als we allemaal zouden nadenken over leuke liedjes die we na deze crisistijd in ons repertoire op kunnen nemen.

Ook is het heel belangrijk dat je stem niet gaat vastroesten en optimaal blijft. Dus veel zingen thuis en je zult merken hoe vrolijk je hier van wordt want mede door zingen is het makkelijker vol te houden in deze rare tijd.

Ik wens alle leden van Samen Zingen, maar ook alle andere leden van De Kersenplukkers, heel veel sterkte in deze vervelende tijd.

Verder heb ik nog een recept voor iedereen. De leden van Samen Zingen hebben het al gekregen maar het is belangrijk voor ons allemaal:

Neem een kop vol opgeruimdheid,
en een glaasje goede moed.
Daags twee lepels zelfbeheersing,
niet te veel, da's ook niet goed.
Vind je dan in dit receptje,
je liefste wens nog niet vervuld.
Neem dan voor het allerlaatste,
nog een pleistertje geduld.



Heel gauw tot ziens allemaal en veel gezongen groeten van
Maria v.d. Kimmenade

Mierlo helpt Mierlo

De groep 'Mierlo helpt Mierlo' wil graag mensen die geen internet hebben helpen via de telefoon. Zij kunnen zo hun hulpvraag laten koppelen aan een hulpgever. Dit kan op/in



werkdagen van 9.00 - 10.00 uur

Fleur Loonen: 06 -1363 3236

werkdagen van 10.00 - 11.00 uur

Nieke de Rooij: 06 -1360 1840

werkdagen van 16.00 - 17.00 uur

Marjo van Wouden: 06 - 5047 4465

werkdagen van 20.00 - 21.00 uur

Lia van Heugten: 06 - 8159 6762

het weekend van 11.00 - 12.00 uur

Marjan Donkers: 06 - 2208 8174

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

Alles afgeblazen



**Beste bezoekers van De Vliegert,
wat was het ongelofelijk: De Vliegert plotsklaps dicht op maandag
9 maart 2020.**

Onwerkelijk voor iedereen, ook voor ons, de barvrijwilligers, want er mocht niets meer doorgaan. Alle vaste ontspanningsbezigheden voor iedereen en alle extra georganiseerde activiteiten waar we zo naar uitkeken werden afgeblazen. Heel onwezenlijk allemaal!

Ons is allemaal gevraagd om zoveel mogelijk thuis te blijven en dat doen we heel goed. We bellen nu veel met elkaar, zodat we goed met elkaar in contact blijven.

En alleen op deze manier kunnen we er samen voor zorgen dat we hopelijk weer snel iedereen kunnen begroeten in onze gezellige thuis-haven aan de Heer van Rodestraat.

Blijf gezond, veel sterkte, en hopelijk snel tot ziens.

Groetjes namens alle barvrijwilligers, Nel en Elaine

* * * *

C.V. De Kersenplukkers

Wij zijn blij en dankbaar dat jullie zo massaal loten hebben gekocht voor de carnavalsloterij. Maar om de een of andere reden worden niet alle prijzen opgehaald. Daarom vermelden wij hier de nummers waarvan de prijzen nog op de eigenaars wachten.



Het gaat om de nummers: 4964 - 6722 - 4902 - 9719 - 9698 - 5942 - 5872 en 3720. Hieronder zijn ook de tweede, derde en vierde prijs.

De prijzen zijn af te halen bij Gerrit Steijvers, Heer van Rodestraat 197. Graag even een belletje van tevoren via tel. 66 45 36. Liefst na 18.00 uur.

Bij voorbaat dank, J. Jansen

Woordzoeker

De Vliegert

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

BILJARTEN
BRIDGEN
CANTACCLASSICA
DARTEN
FIETSEN
HANDWERKEN
JOKEREN
KIENEN
KOERSBALLEN
KRUISJASSEN
LIJNDANSEN
MONDHARMONICA
RIKKEN
SAMENZINGEN
SCHILDEREN
SJOELLEN
TONEEL
WANDELEN
WERELDDANSEN

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ontwerp: Toos Messing





Overleden

Mevr. A.W.C. Tielen - Bax	12 mrt 2020
Dhr. A.J.M. v. d. Putten	22 mrt 2020
Dhr. D.J. v.d. Werff	4 apr 2020
Dhr. W. Beenen	9 apr 2020
Mevr. H. v.d. Vossenberg - de Gouw	10 apr 2020
Mevr. T.H. de Vos	13 apr 2020

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

Vergaderdata

Activiteitencommissie	13 mei 2020
Bestuur Kersenplukkers	19 mei 2020
Activiteitencommissie	10 juni 2020

Wandeldata

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



Geen 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 25 mei 2020.**

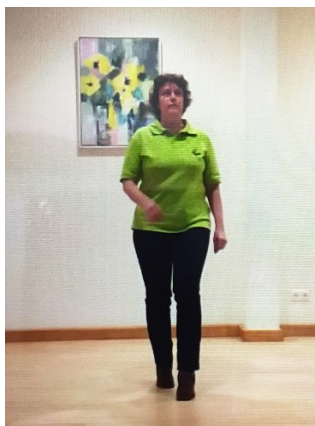
U kunt e.e.a. sturen naar: redactie@kersenplukkers.nl. Te laat ingestuurde teksten kunnen niet worden geplaatst.

Linedancen thuis

De redactie ontving een bericht van Ine Verhoeven. Zij heeft een aantal dansen op video gezet en wil deze graag met u delen.

Hallo Kersenplukkers en speciaal de leden van The Black Cherry Dancers, hier een persoonlijk berichtje van mij, Ine Verhoeven.

Het is nu al zes weken geleden dat wij, op maandag 9 maart al onze leden per telefoon hebben laten weten dat er tot nader bericht, vanaf die dag geen dansles meer zou zijn. In het begin lijkt het een beetje op vakantie. Maar als alle keukenkastjes schoon zijn, alle puzzels gemaakt en alle spelletjes gespeeld, verandert dat vakantiegevoel, en dan wil je dat alles snel weer gewoon wordt.



Na drie weken heb ik de stoute schoenen (eigenlijk laarzen) aangetrokken en ben ik met mijn Hans naar De Vliegert gegaan om een aantal van onze dansen op video te zetten. Spannend, want ik hou niet zo van een foto of film van mezelf. Maar nu, voor een goed doel, heb ik het toch maar gedaan. Nu stuur ik af en toe zo'n filmpje van één dans naar de meeste van onze leden, in de hoop dat ze thuis even gaan dansen. Dat is goed, even bewegen, dans en muziek maakt je een beetje blij. En dat is nu net wat

we goed kunnen gebruiken.

Aan de leden van wie ik geen 06-nummer heb kan ik niets sturen, dat is jammer. Dus bij deze een oproepje: mocht je ook een dansvideo willen ontvangen, geef dan een 06-nummer door aan mij op tel. 06-1344 8385.

Voor iedereen, hou het nog even vol thuis en blijf gezond.

Groetjes namens het bestuur van The Black Cherry Dancers.
Ine Verhoeven,

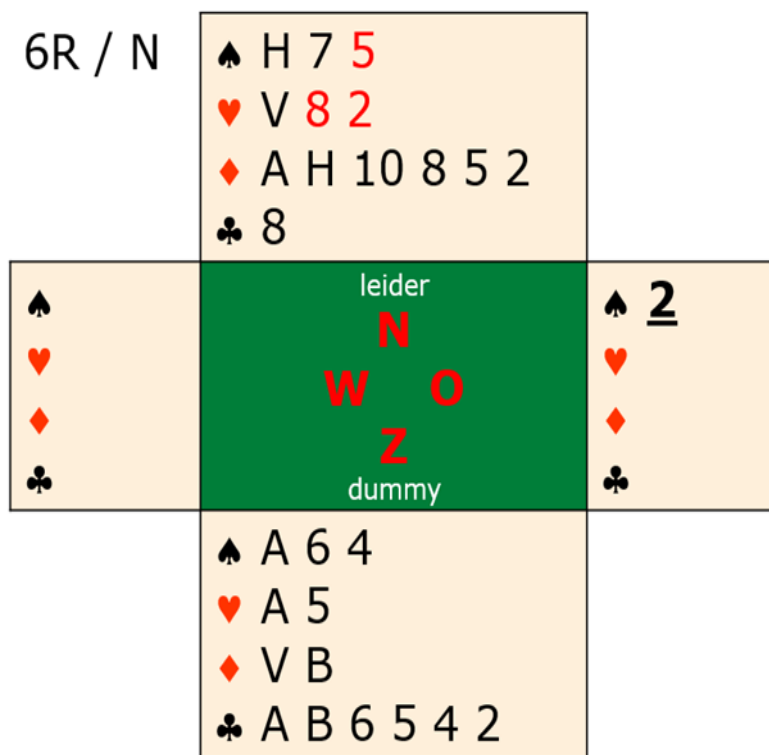
Tekst: Ine Verhoeven

Foto: Hans Verhoeven

Bridgeopgave

De themamiddagen Bridge moesten om bekende redenen voortijdig worden beëindigd maar deze opgave konden we nog presenteren tijdens de middag over het speelplan. Weten ook de bridgers die niet bij de cursus waren er raad mee?

Het N-Z koppel heeft enthousiast 6R geboden, allen kwetsbaar. Leider is Noord en de uitkomst is Sch 2. Nu de leider de kaarten van de dummy ziet stelt hij vast dat er drie verliezers zijn. Deze zijn in het spel van Noord rood afgedrukt. Dat ziet er niet best uit.



Vraag: Is er een speelplan te bedenken waarbij het klein slem toch gehaald kan worden? Zo ja, hoe doet Noord dat dan? Zo nee, ga je echt 2 down?

Tekst & Afbeelding: Arno Buij



De Kersenplukkers online

In deze tijd missen we onze persoonlijke contacten heel erg. We zijn daardoor meer aangewezen op de mogelijkheden die het internet ons biedt. De vereniging is op dit gebied behoorlijk actief. Enkele ervaringen van uw webmaster en een paar tips voor het gebruik van onze website en facebookpagina.

Onze vereniging draait natuurlijk om de veelheid van activiteiten die plaatsvinden in De Vliegert. We beoefenen er onze hobby of onze sport, we gaan naar lezingen en voorstellingen en vooral ontmoeten we elkaar persoonlijk. Dit zit er helaas al weken niet meer in. Ik weet niet hoe het u vergaat maar voor mij lijkt de datum 9 maart waarop De Vliegert op slot ging een eeuwigheid geleden.

In het begin hoop je nog dat het niet zo lang zal duren. Als webmaster van De Kersenplukkers had ik het eerst zelfs drukker dan anders. Inderdaad, met het overal vermelden van afgelastingen, met het informeren van al de afdelingen, met het versturen van e-mailtjes, met het plaatsen van facebookberichten enzovoort.

Na een week of twee is dat allemaal wel gebeurd en ga je je beseffen dat ook deze hobby, want dat is het toch wel, op een laag pitje zal komen te staan. Intussen je realiserend dat er een grote groep Kersenplukkers is die ook deze vorm van communicatie moet missen. Velen van u kennen de onlinewereld wel maar een aanzienlijke groep niet. Speciaal voor hen hebben redactie en bestuur dan ook besloten het Nieuws Bulletin te blijven uitbrengen.

Misschien kan ik sommigen van u toch verleiden om eens een kijkje te nemen op de website van De Kersenplukkers. We kunnen daar namelijk sneller een berichtje plaatsen dan via papier en we proberen dat ook te doen. Maar hoe werkt het ook alweer vraagt u zich misschien af.

Welnu, we hebben computers, tablets en smartphones. Op al deze apparaten zit een zogenaamde internetbrowser. Die heet Chrome, Firefox, Safari, Edge, Internet Explorer, Opera en zo zijn er vast nog wel meer. Wat ze gemeen met elkaar hebben is dat je websites kunt zoeken en bekijken.

⇒ ⇒

Als u wilt zoeken gaat dat meestal via Google. Dat heet een zoekmachine maar het is eigenlijk ook gewoon een website, en wel eentje die andere websites kan vinden. U kunt nu een zoekterm invoeren zoals Kersenplukkers. Grappig is dat u dan Seniorenvereniging De Kersenplukkers maar ook Tennisvereniging De Kersenplukkers als zoekresultaat krijgt. Helemaal uniek in Nederland is onze naam dus niet.

Als u kiest voor Seniorenvereniging De Kersenplukkers dan krijgt u onze website te zien waar voorzitter Marie-José van de Kimmenade u vriendelijk toelacht. U weet dan dat u op de goede website zit.

Op de Homepagina waar u nu bent ziet u heel veel tegelijk. Boven het welkomstbericht staat de menubalk. Als u klikt op één van de onderwerpen rolt er meestal een menuutje naar beneden waar u een item uit kunt kiezen. Behalve bij Bridge en Biljarten. Deze twee grote clubs hebben een eigen item op de balk en als u daarop klikt gaat u meteen naar de pagina van de betreffende club.

De andere clubs vindt u onder Afdelingen of onder Activiteiten. Dit wijst zichzelf. Carnaval vindt u onder Organistie>activiteitencommissie. De Carnavalsvereniging is namelijk een speciale commissie die het drie dagen per jaar voor het zeggen heeft in De Vliegert.

Omdat er veel informatie is hebben we nog een tweede menu op de homepagina. Hier vindt u bv. het fotoboek en het prikbord. Ik zal u daar een volgende keer meer over vertellen.

Velen van u zijn actief op Facebook. Ook wij hebben daar een pagina en we hebben al zo'n 220 vrienden mogen verwelkomen. Als u zoekt naar Kersenplukkers dan is onze pagina het eerste zoekresultaat. Probeert u dit eens uit. U kunt er gemakkelijk in contact komen met andere Kersenplukkers, u kunt er berichten en foto's plaatsen. Wij plaatsen op de facebookpagina vaak dezelfde nieuwsberichten als op onze website en zo proberen we zoveel mogelijk de leden online van informatie te voorzien. Het is niet ideaal natuurlijk maar momenteel toch leuk om eens te verkennen. U hebt er misschien zelfs wel wat meer tijd voor nu.

*Tekst: Arno Buij
Webmaster/Redacteur*

Volksdansgroep De Kersenplukkers

Als er één club is waarvoor samenzijn belangrijk is, is het wel een volksdansclub. We dansen samen, meestal met de handen vast, samen in een kring, en met wisselende partners. Dit doen we op mooie, vaak vrolijke muziek uit alle windstreken. We zijn in beweging, zowel qua lichaam als qua geest. En als we moe zijn drinken we samen koffie en delen elkaars lief en leed.

In deze tijd waarin de besmettelijke ziekte Covid-19 ons leven beheerst is dit allemaal onmogelijk. Samen dansen kan nu niet en dat is thuis niet te vervangen. Toch is het belangrijk om in beweging te blijven! Zet muziek op en dans in de kamer, of doe mee met *Nederland in beweging* op TV (NPO 1). Probeer buiten een wandelingetje te maken maar houdt afstand.

Wat echter ook heel goed kan is elkaar opbeuren door contact met elkaar te onderhouden, bij voorbeeld via de telefoon.

Ik mis jullie, met name de leden van de volksdansgroep, heel erg en hoop jullie spoedig weer te zien.

Heel veel groetjes en goede gezondheid,
Gemma Ehrismann,
Docent Volks/Linedance.



Oma

Jantje en zijn vader zaten op de bank. Op een gegeven moment zegt Jantje tegen vader: "Papa, ik ga met oma trouwen." "Maar Jantje, dat kan toch niet. Oma is mijn moeder", antwoordt vader.

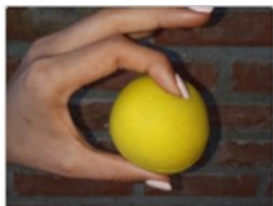
Zegt Jantje: "Nou zeg, dat is ook flauw." "Hoezo?"
"Nou", zegt Jantje, "jij bent toch ook met mijn moeder getrouwd?"



Vingeroefeningen van de gymjuf

Knijp 5 x met de rechterhand in de bal en 5 x met de linkerhand.

Herhaal dit 3 keer.



Duw afwisselend de bal in, met duim en wijsvinger, duim en middelvinger, duim en ringvinger, duim en pink en in omgekeerde volgorde weer terug.

Zo ook met de linkerhand. Herhaal dit 3 x.



Gehaktballen draaien tussen twee handen. 20 seconden linksom, 20 seconden rechtsom.



Druk de bal tussen de twee handen plat tot een 'hamburger'.

De ene keer de linkerhand boven, de andere keer de rechterhand boven. Herhaal deze 2 bewegingen 5 keer.

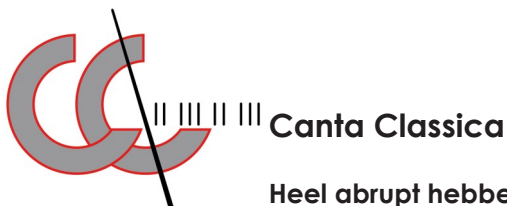


Duw het balletje op borsthoogte 5 keer plat tussen de twee handen zoals op het plaatje.



Maak een kommetje van je hand en gooi het balletje van je ene hand in de andere hand alsof je 'hete ballen in je handen hebt' 10 keer.

Veel plezier, **Els Heezemans**



Heel abrupt hebben we alweer enkele weken geleden kennis gemaakt met Covid-19. Dat heeft onze wereld danig op zijn kop gezet. Velen kunnen hun dierbaren en vrienden niet op de normale manier bezoeken. Ook Canta Classica heeft noodgedwongen geen repetities meer gehad. Het is wel fijn dat een aantal leden opwekkende en leerzame e-mails met boodschappen stuurt. Dat is hartverwarmend. We missen het zingen en de sociale contacten erg. Dat is duidelijk. Wij als bestuur hopen dat eenieder deze tijd gezond doorkomt.

Mededelingen, met name voor leden

In de eerste plaats een droevig bericht. We hebben zojuist te horen gekregen dat Ton de Kok overleden is. Als er meer bekend is melden we dit.

- * We hebben € 1000,- subsidie gekregen van het VSBFonds. We zullen ons aangeboden project, vier concerten geven en een workshop doen, dienen aan te passen (uitstellen) om dit geldbedrag niet terug te hoeven betalen.
- * Het LOVOK heeft actie ondernomen naar de minister toe en gewezen op de ontstane problemen met ouderenkoren, zowel financieel, muzikaal als sociaal. Zodra daar meer over bekend is melden we dat.
- * Ook wij denken na over de doorstart van het koor. Het is inmiddels geen kwestie meer van oppakken waar we mee bezig waren tot maart, maar opnieuw beginnen met het voorbereiden van de jubileumconcerten van Canta Classica.
- * Onze muzikale leiders Fried en Wendy denken na over hoe ze het beste het koor weer kunnen opstarten wanneer we weer mogen zingen en hebben hier ook al nieuwe ideeën over.
- * Dus lieve leden, zowel Fried als het bestuur zijn volop aan het brainstormen over mogelijkheden en kijken er weer enorm naar uit om met de repetities te mogen beginnen. ⇒ ⇒

- * Fried en Wendy hebben mooie projecten gedaan. Zodra dat kan zullen ze informatie hierover met iedereen delen.
- * Wanneer en hoe we opstarten is nog steeds niet bekend. Laat het ons weten als jullie hier ideeën over hebben.
- * Ad heeft oefenmuziek gevonden. Laat maar weten wat je ervan vindt. Als het aanslaat kan voor meer gezorgd worden.

Namens Cantata Classica,
Annie van Hoof

Mandala



Nieuws uit de biljartzaal



Het grootste nieuws is dat er weinig nieuws is.

Iedereen weet ondertussen dat we beter niet kunnen gaan biljarten in De Vliegert. Sterker nog: het is nog steeds gesloten en de grote vraag is: wanneer gaat het weer open? Voor diegene die dat het beste voor-spelt is er een fles wijn beschikbaar. Als er geen voorspelling precies klopt is de fles wijn voor diegene die er het dichtste bij zit. Alleen inzendingen die vóór 10 mei bij de biljartclub binnenkomen via biljartclub@kersenplukkers.nl tellen mee.

Lentetoernooi

Ook het lentetoernooi hebben we tot onze spijt moeten schrappen. We hopen dit volgend jaar weer in alle glorie te kunnen organiseren.

Groepskampioenschap en algemeen Kampioenschap

Gaat natuurlijk ook vervallen. Dit jaar zijn we allemaal verliezers.

Jaarvergadering

We kijken wanneer we deze belangrijke vergadering weer kunnen organiseren. Let op onze website, daar is alle nieuws te vinden.

Competitie

Voorlopige planning voor de competitiestart is 31 augustus.

Biljartlessen

Mogelijk kunnen in september de biljartlessen weer plaatsvinden. Je kunt je weer inschrijven voor een tiental lessen die worden gegeven door onze betere biljarters. De kosten zijn 8,50 euro voor onze leden. Inschrijven kan via het publicatiebord.

Biljarttraining

Op YouTube zijn interessante biljartlessen te vinden. Op deze manier kun je het hoe en waarom beter begrijpen. Een goede lesgever is GJ biljarts. Hier zit wel reclame bij maar hij legt dit spelletje prima uit. Doe er je voordeel mee in deze rustige tijd

Tot slot

Als laatste wens ik iedereen een blijvend goede gezondheid en we denken wel aan onze mensen die nu een moeilijke tijd beleven. Houdt moed, er komt een einde aan deze ellende!

Email Biljartclub: biljartclub@kersenplukkers.nl

Namens het Bestuur van de Biljartvereniging: Ad Brouwers

Agenda	dag	datum	aan- vang
A			
F			
G			
E			
L			
A			
S			
T			

**Uiterste inleverdatum kopij voor het volgende Nieuws Bulletin is
maandag 25 mei 2020.**

**De redactie behoudt zich het recht voor om artikelen aan te passen of in
te korten.**

U kunt e.e.a. sturen naar: redactie@kersenplukkers.nl



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
