



Westerhoven

de *M*
I
M A K

Correspondentieadres:
Jo Coppens
Ekkerweg 22
5563 BR Westerhoven
Telefoon 040-2047577
mikmakwesterhoven@gmail.com
Bank: Rabobank Bergeijk
Rekening NL 26 RABO 0157 992 993



INHOUD

- 02 Kerkberichten
- 04 Activiteiten voor ouderen
- 05 Eetpunt Hoefzicht
- 06 De Buitengaander
- 07 Oppas adresjes gezocht!
- 08 Sams kledinginzameling - Filmclub Westerhoven
- 09 Fanfare Irene
- 12 Koningsdag – Voorjaarsevenement
- 14 Westerhovense wielereestafette
- 16 Week van de lentekriebels
- 17 Vrijwilligers gezocht, terminale thuiszorg
- 18 Opbrengst collecte hersenstichting
- 19 Power walk
- 21 Gedicht: lachen is gezond
- 22 Sudoku
- 23 Belangrijke telefoonnummers & adressen
- 24 Data



Berichten rondom kerk en parochie

Op zaterdag 18 maart a.s. is om 6 uur 's avonds de feestelijke Vormselviering in de kerk van Riethoven. Jongeren uit Westerhoven van groep 8 horen bij deze Vormelingen en zij verdienen het dat wij met hen meeleven. Daarom van harte welkom bij deze feestelijke viering. De Avondmis hier in Westerhoven komt op deze avond te vervallen. Overal zijn deze Vormselvieringen met twee parochiekerken samen. Uw deelname wordt dan ook ten eerste op prijs gesteld.

Deze weken vóór Pasen mogen bijzondere weken zijn: na de feestelijkheden van Carnaval wat soberder. Onze aandacht mag uitgaan naar mensen die vandaag in ellende, honger en oorlogsgeweld moeten leven. Waarom overkomt hen zoveel narigheid, terwijl wij hier in welvaart, vrede en veiligheid mogen leven? hoe kunnen wij met hen meeleven?

Samen delen wij de wereld.

In onze beide kerken is een groot doek te zien waarop alle evangeliën van deze Veertigdagentijd staan afgebeeld. Dit kleed kan om de drie jaar worden gebruikt. Ik vermoed dat 2008 de eerste keer is geweest. Deze weg naar Pasen begint met het verhaal dat Jezus door satan wordt uitgedaagd om te kiezen voor zijn eigen geluk. In de tweede week volgt dat 3 leerlingen getuige mogen zijn van Jezus' verheerlijking op de berg Tabor. Later zullen deze 3 getuige zijn van Jezus' doodsangst in de Hof van Olijven waar Jezus gevangen wordt genomen om ter dood te worden veroordeeld. Op de derde zondag vraagt Jezus aan een Samaritaanse vrouw die bij de waterbron water komt putten om te mogen drinken. Op de 4^e zondag volgt de genezing van de blindgeborene en op de 5^e zondag staat Jezus bijzijn gestorven vriend Lazarus. Palmzondag vertelt van Jezus' feestelijke intocht in Jeruzalem en met Pasen Zijn opstanding uit het graf met als getuigen de vrouwen onder wie Maria Magdalena. Zoals gewoonlijk wordt u ook dit jaar gevraagd om de actie Samen Verder te steunen. Hiermee steunt u onder meer de kansarme kinderen in Burkino Faso voor wie Zuster Marie Pierre

steeds geijverd heeft. Deze collecte is dit jaar in de week van 27 maart tot 2 april.
Pastoor Rijkers.

Overleden:

21 jan. Jan Teunissen
24 jan. Toos van Mierlo – Mollen
22 febr. Mien van Beek – Kuijlaars
07 maart Bert Smolders.

DE NEOCATECHUMENALE WEG.

Een nieuwe uitdaging dient zich aan: de Neocatechumenale Weg. Een tijdje terug zijn er enkele jongeren van de Neocatechumenale Weg naar Bergeijk gekomen. Vol enthousiasme hebben ze hun ervaringen gedeeld van de Wereldjongerendagen. Dit zijn dagen waarin jongeren vanuit de hele wereld, samen met de paus, bij elkaar komen. Afgelopen zomer was dat in Polen. Daar hebben ca. 3 miljoen jonge mensen elkaar ontmoet.

Naar aanleiding van het gesprek met de enthousiaste jongeren hebben we vanuit het pastorale team en het kerkbestuur contact gehad met enkele leden van de Neocatechumenale Weg. Deze Weg werkt met een recent ontwikkelde pastorale methode welke gericht is op nieuwe evangelisatie. Zij laat de mensen opnieuw de genaden van het doopsel ontdekken en beleven. In verschillende parochies in Nederland zijn zij al actief en hebben er kleine groepen gesticht van mensen die geloofsverdieping ontvangen. Met regelmaat komt men bijeen en vormt men een gemeenschap van mensen die vanuit de plaats waar ze wonen en met het werk dat ze doen, samen op weg gaan om te groeien in hun relatie met de levende Heer.

Enkele leden van deze Neocatechumenale Weg zijn bereid om ook naar onze Bernardus-parochie te komen om geloofsonderricht te geven. Deze catecheses bestaan uit verschillende bijeenkomsten verspreid over ca. acht weken. Zelf heb ik jaren geleden deze onderrichtingen gevolgd en ik kan zeggen dat dit veel moois voor mij met zich heeft meegebracht. We zijn van plan om deze catecheses in onze parochie aan te bieden en zullen u op de hoogte houden van de verdere ontwikkelingen.

Kapelaan Bart Theunissen.



Activiteiten voor ouderen April 2017

- maandag :** 3^e - 10^e - 24^e
9.00 – 11.15 meer bewegen voor ouderen
13.30 – 16.30 biljarten en kaarten
- maandag :** 10^e - 24^e
14.00 – 15.30 Engelse conversatieles
- dinsdag :** 4^e - 11^e - 18^e - 25^e
13.30 – 16.30 koersbal
13.30 – 16.30 servicepunt R.S.Z.K.
- woensdag :** 5^e - 12^e - 19^e - 26^e
8.50 – 9.50 volksdansen
10.15 – 11.15 koorrepetitie "De Wielewaal".
- woensdag 5e**
13.30 – 16.30 kienen
- woensdag 12^e - 19^e - 26^e**
13.30 – 16.30 kaarten en biljarten
14.00 – 16.00 jeu de boules **met 'n nieuw clubje, iedereen is welkom.**
- woensdag 5^e - 12^e - 18^e - 25^e**
19.45 – 23.00 bridgen Multi Colour
- donderdag :** 6^e
14.00 bloemsiermiddag door Cis Caris
- donderdag 13^e**
13.30 modeshow door Euromode
17.30 eetpunt bij Woest

- vrijdag 7^e - 13^e - 20^e - 27^e**
9.30 – 12.00 dagbesteding
9.30 – 12.00 servicepunt R.S.Z.K.
12.00 – 13.30 lunch
13.30 – 16.00 dagbesteding
14.00 – 15.00 fysiogym
15.00 – 16.00 fysiogym
- vrijdag 28^e**
13.30 vergaren van de MikMak

Alle activiteiten zijn in Hoefzicht tenzij anders aangegeven.

Menu Eetpunt Hoefzicht/Woest

do. 13 april 2017

Tomatensoep
Schnitzel champignonsaus
of
Witvis uit de oven
Verrassingsdessert

Aanvang: 17:30 uur

Reserveren bij Mieke van Aalst

Tel: 040-2213047

E-mail: miekevanaalst@hotmail.com

PENSIONADO

Vanaf het moment dat De Buitengaander in 1995 haar deuren opende was Toon Teuwens een bekend en vertrouwd gezicht als gastheer en beheerder. Bekwaam achter de bar, voorkomend voor zijn gasten en daar nog tussen door super-handig en inventief om allerlei klussen en reparaties uit te voeren.

De jaren gaan voorbij en voordat je er erg in hebt komt je pensioengerechtigde leeftijd in zicht en krijg je zeeën van tijd, althans dat is wat men zegt. Meestal krijgen de fitte senioren van nu het pas écht druk als ze gepensioneerd zijn!

We kunnen het aan Toon vragen want ook hij mag van zijn vrije tijd gaan genieten en is niet langer uw gastheer in De Buitengaander. In alle bescheidenheid heeft Toon afgelopen week met 'zijn' gasten de aanloop naar zijn pensioen genomen.

De Buitengaanders bedanken Toon voor alles wat hij voor hen gedaan heeft. **UNNE DIKKE MERCI TOON, GENIET ER VAN!**



AGENDA

1 april	Reewildtelling WBE
7 april	toneelvoorstelling 'Foute scouten', 20.00 uur
8 april	toneelvoorstelling 'Foute scouten', 20.00 uur
9 april	toneelvoorstelling 'Foute scouten', 20.00 uur
11 april	digitaal café
15 april	MIR methode, 20.00 uur
22 april t/m 7 mei	Buitengaander uitsluitend geopend tijdens verhuur/activiteiten



Digitaal café (tabletcafé) in De Buitengaander

Elke tweede dinsdag van de maand tussen 9.00u en 11.00u kan iedereen in De Buitengaander aan de slag om zijn of haar digitale vaardigheden te vergroten.

U kunt er terecht met vragen over het gebruik van computer, internet, tablet, apps, smartphone, laptop en e-reader en over veilig werken op uw pc. Het is prettig als u uw eigen tablet, laptop, smartphone of e-reader meeneemt. U kunt ook oefenen met een leentablet.

Tijdens het digi-café is er altijd iemand aanwezig van Bibliotheek De Kempen en Stichting Ouderen & Informatietechnologie Bergeijk (Computerlessen Bergeijk).

Volgend digitaal café in De Buitengaander is op dinsdag 11 april.

Die dag wordt er aandacht besteed aan Skype.

Meer over digitale cafés op www.bibliotheekdekempen.nl.



Oppas adresjes gezocht!

Hallo, ik ben Daisy en ik ben 14 jaar.

Ik zoek oppasadresjes in Westerhoven.

Voor meer info: 0636007959.

U kunt me op schooldagen na 4 uur in de middag bellen en in weekenden de gehele dag.

Groetjes Daisy Schrijvers



Op donderdag 6 april a.s. vindt in Westerhoven de kledinginzamelingsactie van Sams Kledingactie voor Mensen in Nood plaats.

U kunt uw goede, nog draagbare kleding, schoeisel en huishoudtextiel in gesloten plastic zakken afgeven bij de volgende adressen:

Marietje van Zandvoort, Lindestraat 28.
Mimi Brugmans, Heijerstraat 19 A.

Voor meer informatie over Sams Kledingactie en de gesteunde projecten kunt u kijken op www.samskledingactie.nl of bellen naar 088 20 80 100.



Filmclub Westerhoven.

Vrijdag 17 maart heeft Filmclub Westerhoven het Journaal 2016 gedraaid voor een talrijk publiek. Hartelijk dank voor uw belangstelling en voor de lovende reacties die wij na afloop van u kregen. Hebt u, om wat voor reden dan ook, het Journaal 2016 gemist? Geen probleem: u kunt voor €10,00 een DVD kopen met daarop het complete Journaal van het Journaal 2016 waren beelden m.b.t. het afscheid van Zuster Marie Pierre. Uiteraard heeft de filmclub meer materiaal van dit item, dan dat er daadwerkelijk in het jaar overzicht is verwerkt. Voor de zuster zelf hebben wij een aparte DVD samengesteld. Voor belangstellenden is deze DVD ook beschikbaar. kunt voor een DVD terecht bij:

Donkers, Provincialeweg 25, tel. 040 2041762 of bij

Jo v. Ampting, Lindenstraat 18, tel. 208376.

U wilt de filmclub helpen? Wat kunt u doen?

- Meld ons als u denkt dat is "iets " om vast te leggen. – Tel 040-2045368 of 040-2012670.
- Vind u filmen / monteren leuk? Kom dan ons team versterken.

Graag tot ziens op onze volgende filmavond.

NIEUWS VAN FANFARE IRENE



Programma 2017

01 april	Try-out t.b.v. De Adriaan te Wintelre
08 april	Optreden De Adriaan te Riethoven
11 april	Algemene Ledenvergadering
15 april	Slagwerkspektakel in Casteren
22 april	Oud-ijzer voorjaarsactie
27 april	Koningsdag, aubade, kinderspelen
30 april	Voorjaarsmarkt met kraamverkoop
13 mei	Processie Meerveldhoven
25 juni	Themaconcert Leerlingenorkest
in juni	Donateursactie fanfare
09 juli	Terrasconcert fanfare
25 en 26 nov	Themaconcerten

Op weg naar weer een nieuwe uitdaging: De Adriaan.

Op 8 april doet fanfare Irene mee aan bovengenoemde muziekwedstrijd.

Een muziekwedstrijd waarbij een muziekkorps met een solist het beste kan laat horen ten overstaan van een vakjury.

Het nummer dat door ons ten gehore wordt gebracht is:

Caprice for Saxophone van Stephen Bulla.

Onze soliste is Meike Theuws op haar alt-saxofoon.

Het optreden van fanfare Irene staat voorlopig voor 21.20 uur gepland en vindt plaats in een grote hal aan de Hennepstraat 8 te Riethoven.

Hallo allemaal!

Mijn naam is Meike Theuws, 16 jaar en ik woon in Bergeijk. Sinds 2010 ben ik al lid van Fanfare Irene, hier in Westerhoven. Ik begon eerst met drummen, maar was toe aan iets anders en raakte meer geïnteresseerd en onder de indruk van een blaasinstrument, de saxofoon. Daar ben ik in 2013 op begonnen en dat speel ik nu nog steeds met heel veel plezier!

Mijn moeder had vroeger altijd muziek gemaakt bij Fanfare Irene en kwam erg enthousiast thuis van een reünie van de fanfare; " Meike, is drummen niet iets voor jou?". Dat leek me wel wat en zo gezegd zo gedaan. Een paar weken later stond ik op de repetitie bij de drumband Beat IT, die samenwerkt met veel optredens met onze fanfare. Als jeugdlid bij beat IT mag je ook bij het jeugdorkest van de fanfare. Hierbij heb ik 3 jaar als slagwerkster meegespeeld en was eigenlijk weer toe aan een nieuwe uitdaging, een keer iets anders en weer iets nieuws om me helemaal in te verdiepen! Zo ben ik begonnen met saxofoon spelen.

Dit jaar gaan we met de fanfare voor het eerst sinds lange tijd weer mee- doen met een concours, en wel het solistenconcours de Adriaan in Riethoven. Dit is een solistenconcours voor amateur muzikanten tot 23 jaar. Ze hebben mij gevraagd of ik bij dit concours solist wil zijn, en daar heb ik natuurlijk niet lang over na hoeven denken! We zijn met de hele fanfare erg enthousiast en hebben er erg veel zin in.

Omdat ik natuurlijk helemaal niets wist van solo spelen, hebben we bij de fanfare een coach om mij te begeleiden tot de Adriaan, Corina Zwaan. Zij is beroepsmuzikante en kan geweldig goed saxofoon spelen. Ook onze dirigent, Karin, helpt me erg goed met o.a. de noten en verschillende ritmes. Samen met Corina, Karin en natuurlijk het orkest gaan wij een heel mooi optreden geven op het concours!

Het concours gaat plaatsvinden op 8 en 9 april. Wij moeten 8 april om 21.20 uur spelen. Nog een paar maandjes dus! Hopelijk zien we jullie dan in de grote hal, Hennestraat 8 te Riethoven !!

Slagwerkspektakel op 15 april

Op zaterdagavond 15 april is er een grote slagwerkuitwisseling met onze slagwerkgroep BEAT IT en 5 andere korpsen. Dit vindt plaats in Casteren en de andere deelnemende korpsen komen uit: Borkel, Luyksgestel, Riethoven, Hilvarenbeek en Casteren. Entree is gratis. Houdt u van spectaculair drumwerk, noteert u dan alvast de datum.

Oud ijzer en elektronica-actie 22 april

Op 22 april a.s. komen we weer bij u langs om uw oud ijzer en overbodige of kapotte elektronicaspullen op te halen. Oud ijzer, grasmaaiers, oude tv's, radio's, mixers, telefoons, wasmachines, keukenapparatuur enz., enz. Vanaf 09.00 uur gaan wij rond.

Tambour-Maître

Al enige tijd zijn wij op zoek naar iemand die een opleiding wil volgen als tambour-maître. Deze persoon geeft leiding aan het korps bij het marcheren e.d. bij straatoptredens. Bij interesse meldt u zich aan via onderstaande mail.

Versterking gezocht voor Verjaardagenclub

Op uw verjaardag krijgt u van ons een Verjaardags-telegram met onze felicitatie. Wij halen het bijgevoegde envelopje enkele dagen later dan weer op en hopen op een kleine bijdrage voor onze vereniging. Wij zoeken versterking voor de vrijwilligers die dit nu gedurende het jaar verzorgen.

Het is leuk werk en houdt u in beweging. Jaarlijks houden wij een gezellig samenzijn om het jaar door te spreken onder het genot van...

Voor meer informatie neem contact op met Jack van Beek: 0653.498642

PROEVEN AAN MUZIEK MAKEN

Muziek maken is een geweldige invulling van uw vrije tijd.

Gewoon als 40+er met muziek beginnen! Ik zeg DOEN.

Het plezier hebben in het samen musiceren staat daarbij voorop. Op dinsdag is onze repetitieavond. U bent van harte welkom om deze bij te wonen. OUD of JONG, denkt u er over om muziek te gaan maken of weer in te stappen? Wij staan u graag te woord. Bij vragen mail naar: fanfare.irene@upcmail.nl

Muziek maken: daar word je slimmer van!!!

Bezoek ook onze website: www.fanfarewesterhoven.nl

Koningsdag

Steeds weer een BIJZONDERE dag die wij natuurlijk groots gaan vieren ter ere van koning Willem-Alexander met koningin Maxima aan zijn zijde. Onze Herauten zullen er voor waken dat u tijdig bij de AUBADE op het kerkplein en de voorafgaande FIETSJESTOCHT aanwezig kunt zijn. Ook dit jaar willen wij de fietsjestocht met een passend thema invullen:



Heb u een leuk thema voor deze fietsjestocht, geef het ons door!!

's Middags organiseren wij weer allerlei leuke activiteiten in de dorpskern.

We starten met diverse leuke KINDERSPELEN en besluiten met een 'GRANDIOZE ZEEPKISTENRACE', en dat alles in de Dorpstraat en rondom het Mgr. Biermansplein. Zorg dat u erbij bent!!

INFORMATIE OVER DE FIETSJESTOCHT, DE SPELMIDDAG EN DE ZEEPKISTEN/SKELTERRACE

- Crêpepapier voor de fietsjestocht af te halen op zaterdag 15 april tussen 10.00 en 12.00 uur bij Jeanny van Hulsel, Aarperstraat 26.
- Inschrijven Spelspektakel op donderdag 27 april vanaf 13.30 uur op het Mgr. Biermansplein bij café 't Centrum.
- Inschrijven voor de zeepkistenrace op 27 april vanaf 15.30 uur op het terras van café 't Centrum.

Een zeepkistenteam moet uit 3 personen bestaan. Het meedoen aan de wedstrijd is voor eigen risico. Het dragen van een goed passende helm is verplicht. De prijsuitreiking is omstreeks 18.30 uur.

TOTALE PROGRAMMA KONINGS DAG

Programma donderdag 27 april: viering Koningsdag
08.00 u We hangen de vlag uit en u maakt kans op een taart!!

- 09.00 u Herauten met hun voertuig gaan door het dorp!!
- 10.45 u Fietsjestocht met als thema: ???
(u kunt uw idee aan ons doorgeven)
- 11.15 u Aubade m.m.v. fanfare Irene en het St. Annagilde!!
- 11.30 u Grote ballonnenwedstrijd voor alle kinderen!!
- 14.00 u Spelspektakel voor de schooljeugd!!
diverse behendigheids spelen en pizzabakken
- 16.00 u Grote Zeepkistenrace op het W-circuit!!
- 19.30 u ORANJE DISCO in het Centrum van 19.30 uur tot 22.00 uur.

Verder info via het secretariaat:

Jack van Beek: 06534.98642 of Peet Kaptheyns: 040.204173
of fanfare.irene@chello.nl of t.kaptheyns@chello.nl

Secretariaat: Provincialeweg 2-b, 5563AH, Westerhoven

VOORJAARSEVENEMENT ZONDAG 30 APRIL

Zondag 30 april, van 11.00 uur tot 17.00 uur, zal de Markt in een nieuw jasje worden gestoken. De Markt wordt een VOORJAARSEVENEMENT met een gevarieerd aanbod en diverse mooie attracties voor de kinderen.

De inwendige mens wordt natuurlijk niet vergeten en daarom zullen weer meerdere **FOOD TRUCKS** u diverse lekkernijen te koop aanbieden. Het drankeneiland voor 'n frisje mag hierbij natuurlijk niet ontbreken.

SNUFFELEN

Voor de snuffelaars is er weer de gelegenheid om ook zelf spullen te verkopen middels een kraam of kofferbakverkoop. Particulieren uit Westerhoven en omstreken die van alles willen verkopen, kunnen zich aanmelden voor een kraam of de kofferbakverkoop voor de gereduceerde prijs van slechts € 30,- per kraam of € 10,- voor uw kofferbak.

OPROEP VOOR KRAAMHOUDERS

Professionele verkopers kunnen zich ook aanmelden.
Prijs ca. € 10,-/m1.

Westerhovense Verenigingen die zich op deze dag willen presenteren kunnen dit kenbaar maken en mogelijk in aanmerking komen voor een gratis kraampje. U kunt nu al 'n kraam reserveren voor deze dag.

Alle aanmeldingen verlopen via: f.bax@3Dtec.nl

Met vriendelijke groet: *Het Oranje comité*



Westerhovense Wielere Stafette Voor verenigingen, bedrijven & particulieren!



Op zaterdag 27 mei 2017 vindt opnieuw de Westerhovense Wielerronde plaats. Naast het serieuze werk van de dames en heren coureurs, leek het ons een leuk idee om ook iets ludieks te organiseren. Vandaar dat wij dit jaar de Westerhovense Wielere Stafette introduceren.

Wat is de bedoeling?

Verenigingen, bedrijven, buurtschappen, vriendengroepen, wagenbouwers en families formeren elk één of meerdere wielerploegen. Een ploeg bestaat uit vier personen: vier kinderen (basisschool t/m groep 8) vier jongeren (13 t/m 17 jaar), vier vrouwen of vier mannen. Deze ploegen gaan de strijd met elkaar aan. Elke renner uit elke ploeg rijdt één rondje van 1.500 meter en tikt vervolgens zijn teamgenoot aan bij de finish. Zodra deze teamgenoot is aangetikt, mag hij (of zij) aan zijn/haar ronde beginnen. Dit gaat zo door totdat de vierde renner uit de ploeg over de finish komt. De finishtijd van deze vierde renner is bepalend voor het klassement.

Eeuwige roem én een gele trui

Er worden uiteraard diverse groepsklassementen opgemaakt. Het team dat de estafette wint, ontvangt naast de eeuwige roem de felbegeerde 'gele trui van Westerhoven'. Het maakt niet uit of je op een gewone fiets, mountainbike of citybike fietst; er mogen zelfs versnellingen op je fiets zitten. Als het maar geen racefiets of een elektrische fiets is, want dat zou niet eerlijk zijn.

Dus...

Formeer een team (of misschien wel meerdere teams) van vier renners. Geef de namen van de deelnemers, hun geslacht en hun leeftijd **vóór 1 mei aanstaande** door via frank.claas@planet.nl en ga op 27 mei van start in de Westerhovense Wielere Stafette!

Inzet wordt beloofd!

Elke deelnemer ontvangt na de estafettewedstrijd drie consumptiebonnen om de ontstane dorst in de VIP-tent te laven. Deelnemende kinderen ontvangen ieder vijf penningen voor een ritje in de botsauto's.

Heb je nog vragen? Bel of mail Frank Claas, 06-30.39.87.85 – frank.claas@planet.nl

Succes en tot 27 mei aanstaande!

Organisatiecomité Westerhovense Wielerronde,

Frank Claas, Marcel Das, Maud Kaptheijns, Michel Sengers,
Jeff van Tongeren en Eric van der Zanden



Week van de Lentekriebels van start gegaan

Maandag 20 maart startte de Week van de Lentekriebels op basisscholen in heel Nederland. In deze projectweek leerden kinderen over hun lichaam, relaties, omgaan met social media en weerbaarheid. Het thema van deze twaalfde editie was 'Respect'. In regio Zuidoost-Brabant deden dit jaar ruim 50 scholen mee! De GGD ondersteunde hen daarbij.

Vroeg beginnen

Het is goed om al met relationele en seksuele vorming te starten in groep 1. Bij kleuters gingen de lessen over de verschillen en overeenkomsten tussen jongens en meisjes, wie je lief vindt, hoe je dat kunt laten merken en hoe je nee kunt zeggen tegen iets dat je niet prettig vindt. Zelfbeeld, respectvolle omgang met elkaar en de bewustwording van eigen en andermans grenzen zijn onderdeel van relationele en seksuele vorming. En daar kun je niet vroeg genoeg mee beginnen. Zeker in de huidige tijdgeest, waarin denkbeelden, waarden en normen steeds meer botsen en we via (social) media ideaalplaatjes zien. 'Respect voor verschillen' was daarom het gekozen thema voor deze Week van de Lentekriebels:

www.weekvandelentekriebels.nl/respect

Rol van ouders

Seksuele opvoeding is in de eerste plaats een taak van de ouders. Soms vinden ouders het lastig om hun kinderen hierin te ondersteunen of starten ze te laat met seksuele voorlichting. De meeste ouders vinden het daarom prettig dat de school deze onderwerpen ook oppakt. Het is belangrijk dat school en ouders samen optrekken bij de seksuele vorming van kinderen. De GGD Brabant-Zuidoost verzorgt daarom ook ouderavonden.

Samenwerking met Fontys Hogeschool Pedagogiek Eindhoven.

De GGD werkt samen met de Hogeschool Pedagogiek. Er is in alle leerjaren aandacht voor relationele en seksuele vorming. Dit geeft toekomstige pedagogen een goede basis om ook dit thema bespreekbaar te maken met ouders, leerkrachten, begeleiders en kinderen. Daarnaast **organiseerde** Fontys Hogeschool Pedagogiek Eindhoven maandagavond 20 maart in samenwerking met de GGD Brabant-Zuidoost een film/gespreksavond voor studenten en introducee in het Natlab. Het doel van de avond was: 'Sensibiliseren van professionals (in opleiding); praten over seks/seksualiteit met onze doelgroep is soms niet gemakkelijk maar wel noodzakelijk'.

Over de Week van de Lentekriebels

De Week van de Lentekriebels was een stimulans om lessen te geven over relaties en seksualiteit. Scholen zijn sinds 2012 verplicht om hier aandacht aan te besteden, maar zijn vrij om hier zelf invulling aan te geven. Dat wordt makkelijk gemaakt met de nieuwe digitale lesmethode Kriebels in je buik, een doorontwikkeling van het lespakket Relaties & Seksualiteit. Dit is een doorlopende leerlijn voor groep 1 tot en met 8 over lichaam en zelfbeeld, voortplanting, relaties en seksuele diversiteit en seksuele weerbaarheid. Op www.kriebelsinjebuik.nl zijn voorbeeldlessen te zien. De GGD Brabant-Zuidoost geeft ondersteuning door het geven van trainingen aan leerkrachten of het organiseren van een ouderavond.



Wilt u iets betekenen voor mensen in de laatste fase van het leven?

Meld u dan nu aan als vrijwilliger!

Het GOW Welzijnswerk is op zoek naar vrijwilligers die iets willen betekenen voor mensen in de laatste levensfase. Denk hierbij aan het ondersteunen en ontlasten van de mantelzorgers, het bieden van aanwezigheidshulp en het uitvoeren bij lichte zorgtaken (kopje

The Power Walk



Wie gaat er mee, lekker fit en vitaal de zomer in ?

De winter is voorbij gevlogen. Carnaval is weer voorbij. En wees eens eerlijk: heb jij de afgelopen maanden zoveel gesport als je je op 1 januari had voorgenomen?

De kans is groot dat ook jouw goede voornemens alweer zijn weggezakt. Maar wees nou niet te streng voor jezelf, gun jezelf een nieuwe kans. Pak het alleen wat slimmer aan deze keer...roep de hulp in van een groep!

Er is een nieuw initiatief in Westerhoven: Zession Start to Powerwalk. De trainingen worden verzorgd door MPower Fit Fun Vitaal, Margreth Cremers tel. 06-19274507, starttopowerwalk@outlook.com.

WAT IS POWERWALK

Zoals de naam al aangeeft, wandelen met Power, ook wel Fitwalk of Sportief Wandelen genoemd. Verboden hard te lopen ! Stevig doorstappen in de gezonde buitenlucht, conditie verbeteren, spieren versterken en de gezelligheid van de groep.

In de Start to Powerwalk training maak je kennis met diverse wandeltechnieken in verschillende tempo's. Daardoor gaat je hartslag zover omhoog dat het genoeg is om je conditie te laten verbeteren (high intensity). De training van 45 tot 60 minuten begint met een goede warming-up en eindigt met een cooling-down. Zo voorkom je dat je spierpijn of blessures krijgt. Ook doe je tussendoor rek- en strekoefeningen om het effect te vergroten.

Bij powerwalk ben je actiever dan bij gewoon wandelen, je doet dus echt aan sport. Een groot voordeel vergeleken met sporten zoals hardlopen is dat je bij powerwalk veel minder je gewrichten belast (low impact). Het is zeker geen bootcamp. Je traint in de juiste zones voor vetverbranding en je rompspieren worden goed verstevigd.

VERSCHIL MET HARDLOPEN EN WANDELEN

Powerwalk zit tussen wandelen en hardlopen in.

Bij hardlopen heb je een zweefmoment en land je daarna. Hierbij komt er telkens een klap op je gewrichten, daarom is hardlopen wat blessuregevoeliger. De intensiteit ligt hoger, je verbrandt daarbij meer suikers dan vetten.

Bij gewoon wandelen is je hartslag meer constant. De intensiteit ligt beduidend lager, daardoor bouw je minder conditie op.

WANDEL JE SLANK

Powerwalk is een ideale manier om af te vallen of strakker in je vel te zitten. De gemiddelde intensiteit bij Powerwalk ligt rond de 70-80% van je maximale hartfrequentie, wat wil zeggen dat je naast opbouw van conditie ook de vetverbranding stimuleert.

WANDEL JE FIT

Je voelt je gezond en fit, terwijl je je bewust wordt van je lichaam. Powerwalk geeft even letterlijk en figuurlijk lucht aan een vermoeid hoofd na een lange dag. Wanneer je merkt dat je conditie verbeterd is dat een motiverende beloning om ook de volgende keer niet in die stoel te ploffen als je even geen zin hebt.

WANDEL JE GEZOND

- Het vermindert de kans op hart- en vaatziekten.
- Het verbetert de conditie van hart- en bloedvaten.
- Het verlaagt het cholesterolgehalte.
- Het heeft een bloeddrukverlagend effect.
- Het helpt het lichaamsgewicht op peil te houden.
- Het vermindert de kans op osteoporose (botontkalking).
- Het verbetert uithoudingsvermogen en het fitheidsgevoel.
- Het versterkt de spieren.
- Het zorgt voor mentale ontspanning.
- Calorie verbrandende training

WANDELOUTFIT

Powerwalk doe je bij voorkeur op hardloopschoenen die een flexibele zool hebben om de voet goed af te rollen. Trek ademende kleding aan in dunne laagjes waarin je je goed kunt bewegen.

WANNEER

Maandagochtend, start je week fit om 09.00 uur in Westerhoven. Start 3 april.

Woensdagavond, breek de week om 19.00 uur in Westerhoven of Bergeijk. Start 5 april.

Overige tijden en startlocaties op aanvraag.

Lachen is gezond

Een gezonde mooie morgen
Met een lach opstaan zonder zorgen
Daarom kan een lachende tijd
Plezier beleven, van lijden bevrijd.

Fluitende vogels in de bomen
Het balsen met een lach kan zo weer komen
De heldere zonnelucht, schijnt als een lachend wonder
Met de kracht hoe klein ook er is geen gedonder.

Wonderlijk rustig zijn de vissen in het water geen gehoor
De visser kijkt en luistert met een gespannen oor
DE dobber beweegt de vis snoept van het aas
Nu is de visser gelukkig hij is nu de baas.

Moge de vispret steeds gedijen
Zonder dat de vis er van moet lijden
Met het vlug zijn in het water, hij gaat snel
Het is een wonderlijk en prachtig spel.



Wij zijn weer carnaval gaan vieren
Vele kleuren op jonge gezichten geen grienen
Het is prachtige tijd voor iedereen
Laten we deze korte maar mooie tijd nog vele jaren beleven.

Lachen is gezond met vele krachtige stonden
Maak je niet onrustig de morgen doet het verstonden
Gelijk de dag al vordert voor iedereen is lachen gezond
In vriendschap met plezier komt alles rond.

F.v.V



Alle cijfers van 1 t/m 9 moeten
1 x voorkomen in kolom,
rij en vierkant van 3 bij 3 hokjes.

SUDOKU

	7			6			
		5				6	
8		2			5		7
					4		
3	1	8					2
			5	1		8	
				4		2	
		9	1			4	
	2	3	8	7		6	



BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS & ADRESSEN

Alarmnummer	politie/brandweer/ambulance	1-1-2
Politie	algemeen	0900-8844
Gemeenschapshuis	De Buitengaander	040-2013961
Steunpunt ouderen	Hoefzicht	040-2048927
Huisarts	Dr. Th. Schoone	040-2012531
	spoednummer	040-2019629
	dokterspost	09001232020
Apotheek	Bergeijk	0497-551111
	Eersel (weekenddienst)	0497-514250
Pastorie	Pastoor Rijkers	040-2012937
Gemeente Bergeijk	Gemeentehuis	0497-551455
Dorpsondersteuner	Helma van Gerven	06-52765150
	Bel & Herstellijn	0497-551480
	Calamiteiten na kantoortijd	040-2895816
	Storing openbare verlichting	0800-2345124
Dorpsraad	Joop Kock	040-2044916
Klussendienst	Bart Rijkers Aarperstraat 29	040-2018125



EHBO-VERBANDPOSTEN:

Merel Brandsma	Dorpstraat 42	040-2040252
Ria Hoskam	Hoeverstraat 26	040-2015833
José Hoeks	Lange Akkers 19	040-2013163
Toon Teuwens	Heijerstraat 21 ^B	040-2017510
Roos Verhoeven	Hoeverstraat 2	040-2012010



AED-APPARAAT AANWEZIG BIJ:

Medisch Centrum Westerhoven	Provincialeweg 22
Hoefzicht	Hoefzicht 7
De Buitengaander	Dorpstraat 9
Coppens Constructie	Heijerdijk 1
COTA	Leemskuilen 1 ^E
Luxlight	Leemskuilen 4
Beukers Autoschade	Leemskuilen 23
Beukers Autoschade	Heijerstraat 7
ZSC (pincode vereist)	Koolakkers 7

DATA

MAART:

za. 25/zo 26 mrt Toneel, Foute Scouten



APRIL:

za 1 april Reewildtelling WBE
do. 6 april Sams kledinginzameling
vr 7 apr./za 8 apr./zo 9 apr. Toneel, Foute Scouten
di 11 april Digitaal café
za 15 april Oud papier
do 27 april Koningsdag
zo 30 april Voorjaarsmarkt

MEI:

do 04 mei Dodenherdenking
za. 13 mei Bedevaart Meerveldhoven

Let op !! uiterste datum inleveren kopij MikMak **dinsdag 18 april**

za. 29 april de MikMak mei 2017 verschijnt

OPROEP

Sponsering op deze pagina van de
Mikmak.

In de afgelopen jaren was de achterzijde van de Mikmak opgevuld met reclame van de Rabobank die ons hiervoor jarenlang een sponsorbedrag betaalden.

Zij hebben aangegeven hiermee te stoppen.

Wij zijn nu op zoek naar 4 sponsors die deze pagina van de Mikmak willen opvullen en een kwart van de pagina willen vullen met hun bedrijfsnaam of logo.

Dit tegen een vergoeding van
€ 100 per jaar.

Het Mikmakteam