



de MARMOT

Soepenboek

Samen eten verbreedt en verbindt mensen. Mensen bij elkaar brengen: dat is ook het doel van 'Samen soepen'. En in de Marmot lukt dat elke woensdagmiddag weer opnieuw.

In de ochtend snijden vrijwilligers samen de groenten en 'Chef' Elly Hoogendoorn en 'sous-chef' Toke van der Vorst maken daar dan elke week weer een verrassende soep van. We horen dan ook vaak de opmerking 'Wat bijzonder. Zo'n soep krijg ik thuis nooit'. Steeds meer gasten weten die soepmiddagen te waarderen. De Marmot zit op woensdag vaak mudjevol.

Ter gelegenheid van het éénjarig bestaan van de Marmot hebben de gasten 10 soepen uitgekozen waarvan zij het meest hebben genoten. En die recepten staan afgedrukt in een 'soepenboekje'.

Dit boekje wordt op 17 april tijdens de ALV uitgereikt aan de aanwezige leden en daarna liggen er ook voldoende exemplaren in de Marmot.

Het boekje is een blijk van waardering voor de koks, maar ook voor alle vrijwilligers die onder de bezielen de leiding van het kernteam elke dag weer zorgen voor een warme ontvangst van onze gasten.

Doortrappen

Workshop 'Veilig op de fiets'



Waarom een workshop 'Veilig op de fiets'?

Het aantal fietsongelukken waar senioren bij betrokken zijn, neemt de laatste jaren enorm toe. Reden voor de regering om een programma te ontwikkelen waardoor senioren zich bewust worden van alle mogelijkheden die er zijn om tot op hoge leeftijd veilig te kunnen blijven fietsen. Het programma heet: 'Doortrappen'; veiliger fietsen tot je 100-ste. Alle elementen uit dat programma komen aan de orde tijdens de workshop 'Veilig op de fiets'.

De afgelopen decennia is het aantal fietskilometers van 50-plussers, mede dankzij de e-bike, flink gestegen. Dat is

positief want het houdt ons gezond en zorgt ervoor dat we makkelijker en milieubewust vrienden, familie en sportclubs kunnen bezoeken. De oudere fietser is echter ook kwetsbaarder geworden door de toenemende verkeersdruk, veranderende verkeersregels en de afnemende fysieke en mentale functies.

In de workshop bieden we alle kennis, tips en ervaringen om zolang mogelijk fit en veilig te kunnen blijven fietsen.

Inhoud van de workshop:

Fysiotherapeute

Anne de Rooy:

- feiten en cijfers met betrekking tot fietsen en fietsongevallen
- de oorzaken van fietsongevallen bij ouderen
- hoe de functionele achteruitgang van ouderen invloed



- heeft op het veilig kunnen blijven fietsen en hoe je daar zelf iets aan kunt doen
- welke valrisico's zijn er en hoe kun je die voorkomen
- met welke oefeningen kun je de veiligheid op de fiets positief beïnvloeden

Fietsdocent Frans Lueb:

- veilig fietsen in het huidige verkeer
- kennis van de nieuwe en aangepaste verkeersregels
- gebruik van een aangepaste en/of elektrische fiets
- in- en afstellen van de fiets
- gebruik van hulpmiddelen zoals een helm, spiegeltje, zadel etc.

Naast het uitwisselen van informatie over de verschillende type fietsen kunt u dan ook vrijblijvend uw fietsvaardigheden testen op een fietscircuit.

De workshop 'Veilig op de fiets' wordt **gratis** aangeboden op:

- **donderdag 15 mei**
- **van 9.30- 12.30 u**
- **in de kantine en op de parkeerplaats van VOAB** Spoorbaan 45 in Goirle. Het maximum aantal deelnemers is 30.

U kunt zich aanmelden bij belangenbehartiging@seniorengoirlle.nl onder vermelding van 'Veilig op de fiets'. U ontvangt altijd een bericht terug.

Mochten er meer deelnemers inschrijven, dan kunnen we 's middags nog een extra workshop aanbieden van 13.30- tot 16.30 u.



Deelnemers aan de workshop worden uitgenodigd op de fiets te komen.

Aan de stamtafel, Tom Tacken



'Hoe kom je aan je informatie?' Op die vraag ging journalist Tom

Tacken onlangs in aan een volle stamtafel in de Marmot. Veel nieuws haalt hij uit de vergaderingen en stukken van de gemeenteraad en uit het wekelijkse persgesprek met het college van B&W. Daar schrijft hij ook veel over. 'Maar' zo zei hij 'het leven is breder dan de politiek en ik ben vooral ook geïntere-

resseerd in de verhalen van mensen. Dat zijn ook altijd de verhalen die het best worden gelezen'.

Er was een geanimeerde discussie waar veel verhalen werden verteld. Als je een interessant verhaal hebt, kun je dat altijd aan Tom laten weten. Hij zegt niet toe dat hij daarover ook meteen gaat schrijven maar het geeft hem in elk geval een breder beeld van wat er in Goirle leeft. 'Je kunt mij altijd mailen via t.tacken@bd.nl'

LEDEN

Nieuwe leden maart

Ellen van Schijndel, Jennie Holleman, Jan Wanders, Riny Wanders-Rosenbrand, Wilson van Houtum, Ans Woestenberg, Michel van de Lisdonk, Piet Luksemburg, Ria Bogmans, Ine Aarts-Bogaert, Yvonne Frericks, Marja van Loon, Wilma Louwers-van't Hof, Henk van Holland, Kadriye van Holland, Koos Overbeeke, Annemie de Coninck-Vossen, Marja Hermans, Elly Verhoof, May Brekelmans.

overleden

Frans van Seeters, Frans de Beer, Tonny Snels-van den Broek, Cor van Weereld, Pieta Vermeer-de Laat, J.P.G. Engelen

robben groene energie

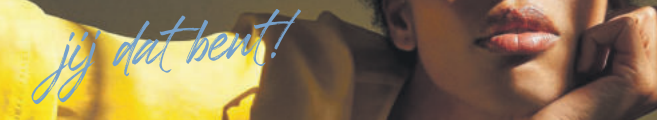
Thuisbatterijen, slim geregeld!

- Zonnepanelen
- Smart Energy
- Warmtepompen
- Energieopslag
- Laadpunten



Hilvarenbeek - 013 2400048 - www.robbenenergie.nl

wij zijn pas tevreden als jij dat bent!



oogwereld | egbers

Tilburgseweg 76, Goirle
013 534 8567 • oogwereld.nl



Problemen met Tv, Radio of internet?

RV-Electronics
Onderhoud, Verkoop & Reparatie
HiFi, TV & Domotica

0618393330
www.RV-Electronics.nl

www.wijnkoperijvanbilsen.nl



wijnkoperij van bilsen
Korvelseweg 45 | 5025 JB Tilburg



T 013 - 534 25 60

E info@janderooy.nl

WWW.JANDEROOY.NL



T 013 - 530 08 11

E info@fysioderooy.nl

WWW.FYSIODEROOY.NL

www.delaatslaapexpert.nl

Puur luxe in hoog-laag slaapcomfort!



Het advies van een echte slaapexpert!

déLaat
SLAAP EXPERT

Diessen,
Willibrordusstraat 1 Tel.: 013 504 28 23

Bladel,
Sniederslaan 41 Tel.: 0497 38 24 33

RegioBank
zelfstandig adviseur
De buurtzame bank

APPELS
DE ECHTE MAKELAAR
makelaardij@appels.nl
013 - 534 91 15
WWW.APPELS.NL