

# ACTIVITEITENAGENDA

## Voor de komende periode...

### T/M 4 FEBRUARI

**Warme Winter Expositie.** Woensdag en zondag van 13.00-17.00 uur, vrijdag van 13.00-20.00 uur. SHE Art Gallery, De Huufkes 34 Nuenen

### T/M 7 JANUARI

**Dwers op het ijs,** park Nuenen

### DONDERDAG 4 JANUARI

**10.30 uur** Cultuur Overdag, film, Het Klooster, Nuenen

### VRIJDAG 5 JANUARI

**19.30 uur** Kienavond KBO Lieshout Dorps huis Grotenhof Lieshout  
**20.00 uur** Rikken in Nederwetten (RKVV)  
**20.00 uur** Rikavond RKSv Nuenen, sportpark 'Oude Landen' Pastoorsmast 14

### ZATERDAG 6 JANUARI

**10.00-14.00 uur** Open dag seniorweb Bibliotheek Nuenen  
**13.00-16.00 uur** Kerstdorp bezichtigen bij Heemhuis Lieshout  
**17.00 uur** Nieuwjaarsreceptie RKGsv  
**21.00 uur** Nünentaler Schürzenjäger in café Ons Dorp

### ZONDAG 7 JANUARI

**14.00 uur** Nieuwjaarsreceptie RKSv, kantine op Sportpark 'Oude Landen'

### MAANDAG 8 JANUARI

**15.00-17.00 uur** Nieuwjaarsreceptie WLG 'Prettig ouder worden in Gerwen' d'n Heuvel Gerwen  
**18.30-21.00 uur** Nieuwjaarsontmoeting Gemeente Nuenen, Het Klooster

### DINSDAG 9 JANUARI

**10.30 uur** Film Cultuur Overdag: 'Een Iers drama' Klooster Nuenen  
**20.00 uur** Kienen in het wijkcentrum Scarabee Mantelmeeuwlaan 10.

### VRIJDAG 12 JANUARI

**20.00 uur** Rikavond RKSv Nuenen, sportpark 'Oude Landen' Pastoorsmast 14

### ZATERDAG 13 JANUARI

**16.00 uur** Jeugdreceptie CV De Dwersklippels @ Het Klooster  
**19.00 uur** Receptie CV De Dwersklippels, Het Klooster

### ZONDAG 14 JANUARI

**13.30-16.30 uur** Ierse Muziek Jubileum Editie, Weverkeshof

### VRIJDAG 19 JANUARI

**19.30 uur** Bonte Avond CV de Wetters, MFA Nederwetten  
**20.00 uur** Rikken in Nederwetten (RKVV)  
**20.00 uur** Rikavond RKSv Nuenen, sportpark 'Oude Landen' Pastoorsmast 14

Opgave activiteitenagenda via [redactie@ronddelinde.nl](mailto:redactie@ronddelinde.nl) o.v.v. 'activiteitenagenda'. Maximaal 20 woorden. Actuele agenda zie ook: [www.ronddelinde.nl](http://www.ronddelinde.nl)

#### Elke zondag:

**09.00 uur** Wandelen met WSV-Nuenen, parkeerplaats vijverzijde bij het gemeentehuis

#### Elke maandag:

**13.30-15.30 uur** WLG Inloop, D'n Heuvel Gerwen  
**14.00/16.00 uur** Helpdesk SeniorWeb Nuenen, Bibliotheek Nuenen  
**14.00-16.00 uur** Rik-en jokermiddag, buurthuis Gastvrij, Jo van Dijkhof  
**19.45 uur** Schaken in de Jo van Dijkhof bij SV Nuenen

#### Elke dinsdag:

**09.30-12.00 uur** Inloopochtend, Heemhuis van De Drijehornick  
**13.15-14.45 uur** Taalcafé, Bibliotheek Nuenen

#### Elke woensdag:

**13.00 uur** Kwiek beweegrout, Verzamelen: V. v. Goghstraat 139 Nuenen  
**19.30 uur** Kienen in het Dorps huis in Lieshout

#### Elke donderdag

**14.00-17.00 uur** Informatiepunt Digitale Overheid, Bibliotheek Dommeldal, Jonkheer Hugo van Berckellaan 18

#### Elke 1e maandag

**13.30 - 15.30 uur** Tijdens de inloop van de WLG een creatieve workshop, D'n Heuvel, Gerwen. Graag inschrijven via [inloop.wlg@gmail.com](mailto:inloop.wlg@gmail.com)

#### Elke 3e donderdag:

**13.30-15.30 uur** Mantelzorg inloop in de Regenboog, Sportlaan 5, Nuenen

#### Elke 1e en 3e vrijdag:

**19.30 uur** Kienavond KBO Lieshout, Dorps huis Grotenhof 2 in Lieshout

#### Elke zaterdag:

**11.00-13.00 uur** Energie inloopspreekuur Nuenen, Bibliotheek, J.H. Hugo van Berckellaan 18, Energiehuisslimwonen.nl

#### Elke laatste zaterdag van de maand:

**10.00-13.00 uur:** Repair Café in Hobbycentrum De Dorpswerkplaats, Park 63B Nuenen

Lopen is gezond!

## Word bezorger van Rond de Linde

Bezorger worden in de wijk waar je zelf woont. Al enige tijd worden er briefjes bij de Rond de Linde bezorgd met de oproep aan nieuwe bezorgers om zich aan te melden. Een leuke job met veel contacten eigen tijdsindeling en nog gezond ook.

Je mag vanaf 13 jaar al kranten bezorgen in Nuenen, Gerwen en Nederwetten. Een baantje als krantenbezorger is max 2 uur in de week; je mag hier woensdag en donderdag tot 21.00 uur over doen. Dus heb je eens een dag met een regenbui of huiswerk, dan kun je je bezorgtijd zelf indelen. Wat het oplevert aan salaris ligt natuurlijk aan de grootte van de wijk; deze kan variëren van 150 tot 300 kranten.

Ook voor ouderen die graag lopen, is het een mooie gelegenheid een doel te hebben om iedere week aan hun stappen te komen.

#### Zin in een krantenwijk?

Informeel gerust naar de mogelijkheden bij de verspreider van uw Rond de Linde 040- 2831200 of mail naar [admin@ronddelinde.nl](mailto:admin@ronddelinde.nl)

## Verduurzamen: ventilatie

Ventilatie van een woning is noodzakelijk om ongezonde stoffen, zoals CO<sub>2</sub>, rook en fijnstof, uit de woning te verwijderen en frisse lucht toe te laten. Te veel CO<sub>2</sub> in een kamer kan leiden tot symptomen zoals hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid en in sommige gevallen concentratieproblemen. Langdurige blootstelling aan hoge CO<sub>2</sub>-niveaus kan gezondheidsklachten veroorzaken. Het is daarom belangrijk om ruimtes regelmatig te ventileren om frisse lucht binnen te laten en daardoor de CO<sub>2</sub>-concentratie te verminderen.

#### Voorbeeld: de slaapkamer

In een slaapkamer van dertig m<sup>3</sup> zonder ventilatie, met twee personen, stijgt de CO<sub>2</sub>-concentratie constant. Na dertig minuten ontstaat er al een ongezonde lucht. Om de luchtkwaliteit goed te houden moet de ventilatie de lucht in de kamer elke dertig minuten volledig verversen. De ventilatieroosters in de ramen op de slaapetage moeten echt open staan.

En de binnendeuren moeten onder voldoende grote kieren hebben om de ventilatie niet te hinderen. Heb je een CO<sub>2</sub>-meter dan kun je de concentratie in de gaten houden en afhankelijk van het weer (windkracht, windrichting en buitentemperatuur) de roosters voldoende openzetten. Om het warmteverlies in de winter te beperken kun je met behulp van de CO<sub>2</sub>-meter precies goed, niet te wei-

CO <sub>2</sub> -ppm	Effect-op-mensen
<800	gezond-klimaat
800-1.200	ventilatie-overwegen
1.200-2.000	ventilatie-noodzakelijk
>2.000	lichamelijke-klachten
>5.000	gevaarlijk

nig en niet te veel, ventileren.

#### Invloed CO<sub>2</sub>-concentratie

Een bruikbare maat voor de reinheid van de lucht is de CO<sub>2</sub>-concentratie. Buiten is deze concentratie ongeveer 420 ppm, ofwel 420 CO<sub>2</sub>-deeltjes per miljoen luchtdeeltjes. Binnen varieert de concentratie door de aanwezigheid van mensen, huisdieren, planten en ventilatie. Hieronder zie je de invloed van hoge CO<sub>2</sub>-waarden.

#### CO<sub>2</sub>-meter

Een CO<sub>2</sub>-meter (€ 50,- - € 250,-) meet de CO<sub>2</sub>-concentratie. Nieuwe woningen hebben vaak actieve ventilatie die je kunt instellen of automatisch laat werken. Oudere woningen hebben alleen passieve ventilatie. De grootte ervan kun je beïnvloeden door raamroosters of ramen verder open of dicht te zetten.

#### Luchten

De kamers 's morgens luchten door de ramen wijd open te zetten helpt tijdelijk. Want als de ramen 's nachts dicht blijven, loopt de CO<sub>2</sub>-concentratie snel op naar ongezonde waarden. Luchten kan ventilatie dus niet vervangen.

#### Vragen?

Heb je vragen over ventilatie of over het verduurzamen van je woning, loop dan eens binnen tijdens het inloopspreekuur van de energiecoaches in de bibliotheek op zaterdag tussen 11.00 en 13.00 uur. Daar kun je ook een goede CO<sub>2</sub>-meter een week gratis lenen.

## Optreden Nünentaler Schürzenjäger in café Ons Dorp

De Nünentaler Schürzenjäger hebben een fantastisch seizoen achter de rug en maken zich nu op voor de (20e!!!) trip naar Oostenrijk waar ze de lokale Après Ski in de Hofstadl zullen opleuken. Ze doen dit zonder hun blazers (want daarvoor is het podium eenvoudigweg te klein) maar mét hun nieuwe zangeres Chanty de Louw.

Zaterdag 6 januari is de traditionele Flachau Try-out in café Ons Dorp en aansluitend vertrekt op dinsdag dan weer een volle bus met Nuenense (après-)ski liefhebbers richting Oostenrijk.

U bent van harte welkom om mee te komen genieten van het repertoire van de band: een waar spektakel van stevige Schlagers, eigentijdse Wiesenhits, vette Rock, Neue Welle en All-

time meezingers met een leuke knipoog naar het Hollandstalige. Een geweldige aaneenschakeling van muzikale hoogtenpunten met het oog op 'FEEST-gehalte' en 'meezingbaarheid'.

Datum: 6 januari, Café Ons Dorp  
 Aanvang 21.00 uur, entree gratis.  
 Voor meer informatie, sfeerimpresies en het meest recente promotiefilmje zie: [www.nunentaler.nl](http://www.nunentaler.nl).



### Atelier Van Gogh

## 'Collages maken voor Volwassenen'

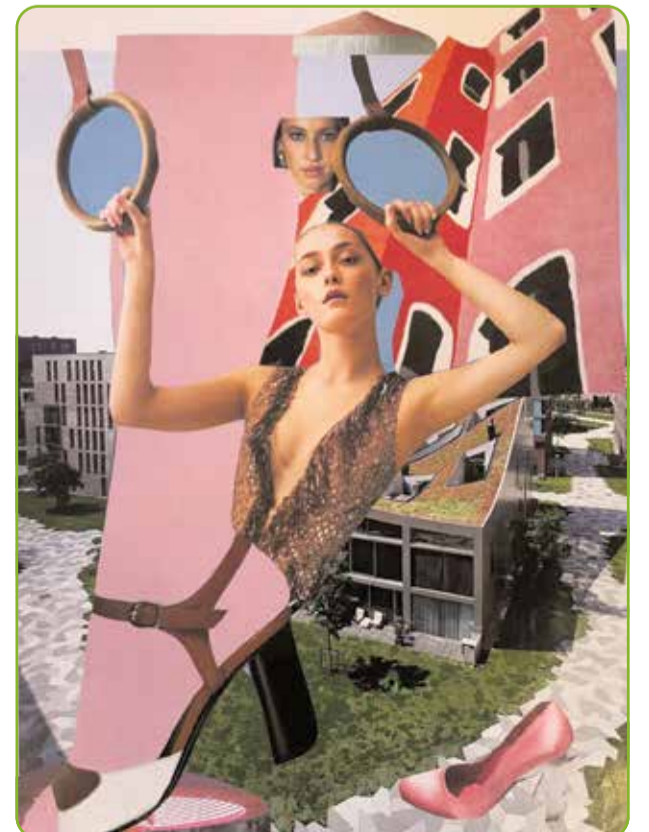
Op donderdagmiddag 11 januari start in Het Klooster de korte cursus 'Collages maken voor Volwassenen'.

Geen 'copy/paste' met de computer, maar foto's knippen en plakken op papier (of op linnen). Het doel is om spannende, onverwachte composi-

ties te maken. Je schildert dus als het ware met afbeeldingen/foto's. Uitgangspunt is steeds een thema/onderwerp. De docent geeft richting en

zorgt voortdurend voor nieuwe 'input'. Uiteindelijke resultaten kunnen ook uitmonden in: ideeën voor schilderijen, decors, grote foto-prints, boekjes, originele uitnodigingskaarten en meer.

Ervaring is niet vereist. De cursus staat open voor iedereen! Kijk voor inschrijven op: [www.ateliervangogh.nl/collage](http://www.ateliervangogh.nl/collage) of [www.groetenuitnuenen.wordpress.com](http://www.groetenuitnuenen.wordpress.com)



## Rond de Linde zoekt bezorgers voor Nuenen

Bel of mail:  
**040-283 12 00**  
[admin@ronddelinde.nl](mailto:admin@ronddelinde.nl)