



Seniorenbelang
Uden

Actueel



50 jaar Eigen Herd
Pagina 3 en 4

Seniorenbelang Uden Jaargang 34 - oktober 2022

ALGEMENE LEDEN INFORMATIE

Het lidmaatschap van Seniorenbelang Uden kost **€ 23,00** per kalenderjaar met incassomachtiging en zonder **€ 25,00** en voor gastleden **€ 12,00** met incassomachtiging en zonder **€ 14,00**. Betalende gastleden zijn leden die reeds lid zijn van een andere KBO-afdeling, buiten de gemeente Uden of van de PCOB Uden. In het jaar van aanmelding betaalt een nieuw lid/gastlid per ingang van het volgende kwartaal. In het jaar van beëindiging van het lidmaatschap/gastlidmaatschap en bij overlijden van een lid is men over het gehele kalenderjaar contributie verschuldigd. Indien u uw lidmaatschap wilt opzeggen, kunt u terecht bij de ledenadministratie. Wanneer de Algemene ledenvergadering besluit tot wijziging van de jaarlijkse contributie, zal het te incasseren/betalen bedrag overeenkomstig worden aangepast. Alleen leden ontvangen +/- 11 keer per jaar het blad "ONS" van KBO-Brabant, plus "ACTUEEL", een uitgave van Seniorenbelang Uden.

LEDENADMINISTRATIE

Dhr. J. Bongers Ledenadministrateur 0413-270802
E-mail: bongers47@gmail.com 06-22237514
Mevr. Diny van Geffen Secretaris 0413-263602
Bankrekening ledenadm. NL73RAB00151903069

DISTRIBUTIE Actueel-ONS-E.H.

Antoon en Riek Wijdeven 0413-247029
06-24698918

BELASTINGINVULLERS

Zie informatie en gegevens op onze website.
Nieuwe klanten moeten zelf een afspraak maken.

BESTUURSSAMENSTELLING

Dhr. Frans Peters: Voorzitter en PR, Penningmeester,
Activiteiten, Webmaster en bestuurslid Eigen Herd
E-mail: franssu.v.p.a.b@gmail.com 06-29736040

Mevr. Maria Zegers: Secretaris 0413-267346
E-mail: keesenmariazegers@planet.nl

Mevr. Diny Rooijackers: Belangenbehartiging
E-mail: dinyrooijackers3@gmail.com 06-20454704

Dhr. Wim Uijtdewilligen:
Evenementen en Reizen 06-44402599
E-mail: wimuijtdewilligen1947@gmail.com

Dhr. Jan Loonen 06-50297988
Vice-voorzitter en contactpersoon/vertegenwoordiger bij de Kring Maashorst en overige externe vergaderingen.
E-mail: jmloonen@gmail.com

Samenstelling Actueel:

Dhr. Huub Scheepens 0413-331979
Kopij aanleveren via email: franssu.v.p.a.b@gmail.com
Foto's graag afzonderlijk insturen in groot formaat.

ADRESSEN

Adres: Rooijsestraat 32b AT Uden 0413-264593
Secretaris E-mail: keesenmariazegers@planet.nl
Informatie over Seniorenbelang Uden zie bestuursleden SU.

Website: www.seniorenbelang-uden.nl
De Actueel is daar ook digitaal te lezen

ZIEKENBEZOEK

Als u ziek thuis bent of in het ziekenhuis ligt en u wilt bezoek van onze ziekenbezoekers, meldt u dat dan bij:

Nelleke Nederkoorn 0413-265439

OUDERENADVIES

Coördinator: Diny Rooijackers 06-20454704
E-mail: dinyrooijackers3@gmail.com

Riet Gulen 06-51147585

Martin Reitsma 0413-251253 / 06-47014808

Emmy Verstegen 0413-850822 / 06-23899636

Gi van Dinteren 06-28461283

Annemarie Dollevoet 06-48357307

Riet Coolen 06-55165420

BEZOEK NABESTAANDEN

In geval van overlijden verzoeken wij de nabestaanden dit te melden bij:

Joke van Riel 0413-268882 / 06-82071282

CLIENTONDERSTEUNERS

Toos van Lieshout, Coördinator 06-83983746

E-mail: seniorenzorgtv@gmail.com

Nelleke Nederkoorn 0413-265439

Diny Rooijackers 06-20454704

Peer de Wildt 06-51524305

RIJBEWIJSKEURING IN EIGEN HERD

Afspraak maken via: Tel: 088-2323300 of via:
www.regelzorg.nl (zie ook artikel op de website)

AGENDA

Dit overzicht is onder voorbehoud van wijzigingen:

Inleveren kopij

Actueel november:

Uiterlijk zaterdag 15 oktober 2022

Verschijnt: vanaf maandag

24 oktober 2022

VOORWOORD VOORZITTER

BLIJF ALERT OP (BANK)FRAUDE



Veilig bankieren is een zaak van ons allemaal omdat op allerlei manieren fraudeurs achter uw (bank)gegevens aanzitten. Hierna een paar voorbeelden en wat u zeker niet moet doen.

Bankhelpdeskfraude/Spoofing

Spoofing houdt in dat een crimineel het nummer van de bank gebruikt om de klant te bellen, die vervolgens oprecht denkt dat hij/zij de bank aan de lijn heeft, omdat de beller zich voorstelt als een bankmedewerker en dan b.v. zegt dat uw geld niet veilig is. En om uw geld dan zg. veilig te stellen vraagt hij of zij om op afstand in uw computer/laptop mee te mogen kijken via een zg. "Remote Access Tool", een softwareprogramma op uw computer/laptop waarmee de ander op uw computer/laptop mee kan kijken en overboekingen kan doen.

Werk echter nooit mee aan een dergelijk verzoek, want dan kan de crimineel uw computer/laptop overnemen.

Onthoudt dat de bank nooit zal vragen om geld over te boeken naar een andere rekening en ook nooit zal vragen om mee te mogen kijken op uw computer/laptop.

Bank-aan-huis fraude

Hierbij belt er iemand bij u aan, zogenaamd van uw bank, die zegt dat er iets met uw bankpas aan de hand is en dat hij/zij deze daarom op komt halen.

Een bank zal echter nooit ongevraagd bij u thuis langskomen om uw betaalpas op te halen, dus werk hier nooit aan mee.

Een 2^e, veel voorkomende vorm van deze fraude werkt als volgt: Een zogenaamde bankmedewerker belt om te vertellen dat er verdachte dingen op uw rekening gebeuren en deze persoon wil daarom een afspraak maken om bij u thuis langs te komen om het probleem op te lossen.

Dit klinkt behulpzaam, maar verdacht (zie hiervoor bij Spoofing) en ga hier daarom niet op in, omdat, zoals hiervoor gezegd, een bank nooit ongevraagd bij u thuis zal komen.

WhatsApp fraude

Iemand doet zich voor als een familielid of vriend en vraagt via WhatsApp om met spoed een rekening te betalen of geld over te maken omdat hij of zij tijdelijk met een financieel probleem zit.

Wees hier heel voorzichtig mee want er is veel fraude via WhatsApp, omdat iemand zich dan meestal voordoeft als een zoon, dochter of een ander familielid die zegt een nieuw nummer te hebben en dan meestal daarna om geld vraagt om een of andere reden.

Bel altijd eerst de betreffende persoon op het oude nummer en controleer of dit echt een verzoek is dat van hem of haar afkomstig is, wat dat meestal niet het geval zal zijn.

Phishing

Bij Phishing 'vissen' fraudeurs aan de telefoon, via valse berichten, brieven of e-mails naar vertrouwelijke informatie, zoals b.v. bankgegevens, persoonsgegevens als uw BSN nummer of wachtwoorden voor digitaal betalen en bankieren. Ook kunnen ze direct een betaalverzoek doen via b.v. Tikkie.

Heb je een vreemde of verdachte e-mail, sms, WhatsApp, betaalverzoek of Tikkie ontvangen open het bericht dan niet en klik zeker niet op linkjes (blauw weergegeven). Bel ook nooit naar een telefoonnummer dat in een twijfelachtig berichtje staat.

Frans Peters

UITNODIGING



Het is dit jaar 50 jaar geleden dat de stichting Eigen Herd is opgericht. Ter gelegenheid van dit bijzondere jubileum nodigen wij u graag uit om op

**1 oktober samen met ons
de feestweek en expositie te openen.**

**Dit vieren we in onze Eigen Herd aan de
Rooijsestraat 32 te Uden**

U bent vanaf 14.00 uur van harte welkom.
De opening vindt plaats om 14.30 uur waarna tot 17.00 uur
een receptie wordt gehouden.

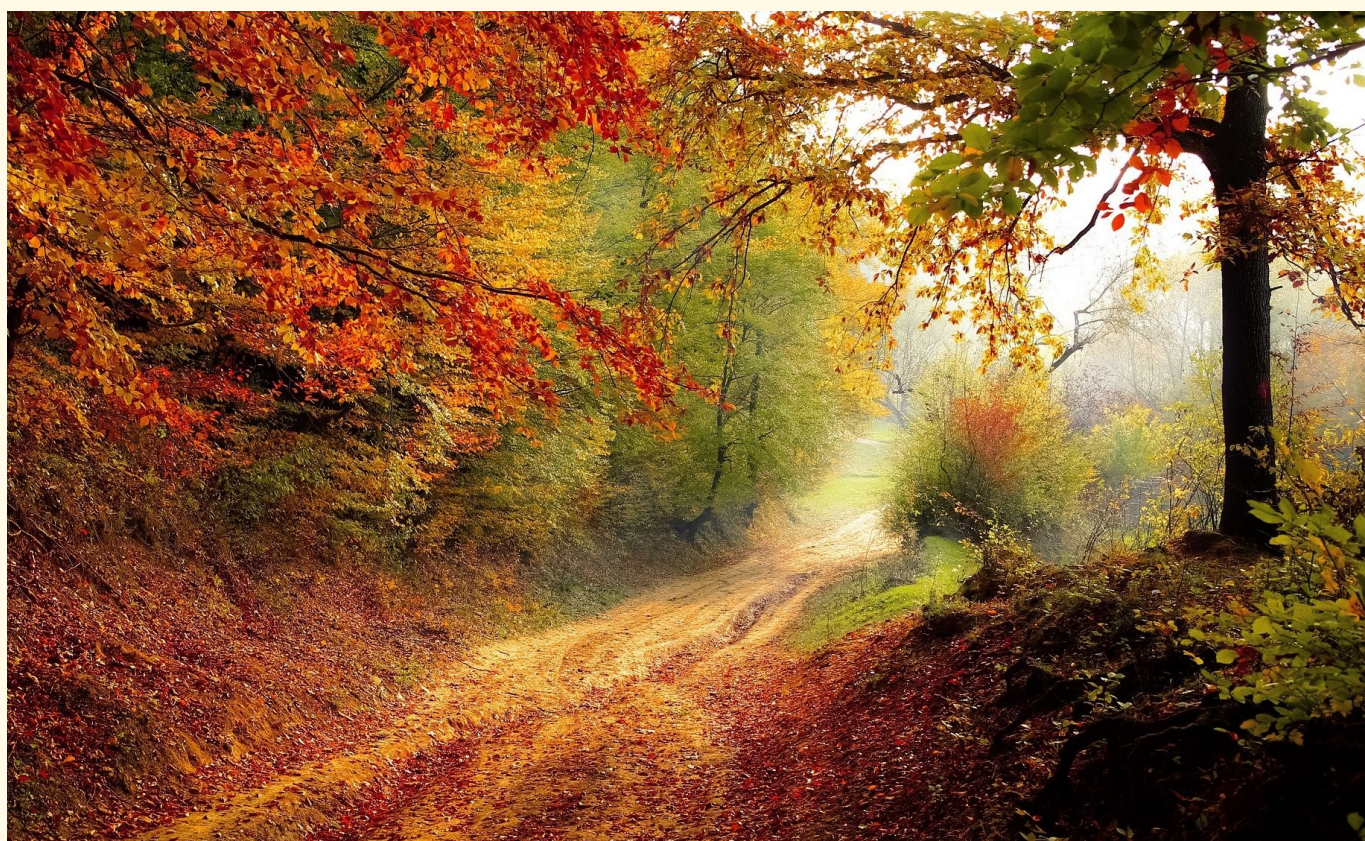
BESTUURSLID EDUCATIE en VOORLICHTING

In verband met het vertrek van ons bestuurslid educatie en voorlichting, zijn wij op zoek naar een

EDUCATIE en VOORLICHTING

Zijn/haar taak binnen ons bestuur zal bestaan uit het zoeken, regelen en organiseren van educatieve cursussen en voorlichtingsprogramma's voor onze leden en het overleggen met de manager van Eigen Herd over mogelijkheden en beschikbare zaalruimte daarvoor.

Gegadigden kunnen voor meer informatie/aanmelding of vrijblijvende kennismaking, contact opnemen met de: **Voorzitter Frans Peters: telefoon: 06-29736040 of email: franssu.v.p.a.b@gmail.com**



Een warm thuis
voor mensen met dementie

zorg welzijn wonen
 **Amaliazorg**

Bij Amaliazorg bieden we beleavingsgericht groepswonen voor mensen met dementie. Dat doen we vanuit bijzondere locaties die rust uitstralen en omringd zijn door veel groen. Wilt u meer informatie? Neem dan gerust contact op.

Locatie Van Haarenstaete in Mariaheide (vlakbij Uden)
telefoon 0413-346868 website www.amaliazorg.nl



Activiteiten 1-9-2022

Hierbij geven we een overzicht van alle activiteiten die door Seniorenbelang Uden worden georganiseerd. We hopen dat het onze (gast)leden stimuleert om nog meer gebruik te maken van het uitgebreide aanbod. U kunt altijd vrijblijvend gaan kijken bij de activiteiten. Heeft u vragen neem dan contact op met de betreffende contactpersoon. De binnen activiteiten zijn bij Eigen Herd onder voorbehoud van wijzigingen.

<u>Dag</u>	<u>Tijden</u>	<u>Activiteit S.U.</u>	<u>Contactpersoon</u>
Maandag	9.00-11.15	Tai Chi	Dhr. Jack Peters: 06-12961278
	Vanaf 10.00	Jeu de Boules (buiten)	Dhr. Van Oort: 263715
	13.00-14.15	Seniorenkoor	Mevr. Schrager: 262896
	13.00-17.00	Biljarten BVOG	Dhr. Perdon 06-23580086
	14.00-16.30	Breien en Haken 1)	Mevr. Kasteel: 267751
	14.30-16.15	Meer bewegen v. Ouderen	Dhr. Boris Lenders: 06-23400683
Dinsdag	9.30-12.00	Van Stoel naar Stoel	Riek Kuijper 06-51087086
	9.30 vertrek	Wandelen Bankje nr. Bankje	Henny Luckassen 06-25005941
	10.00-12.00	Computerhobbyclub 6)	Dhr. Van Hurne: 268180
	09.45-11.45	Lijndansen (niet juli/aug.)	Mevr. v. Boxtel: 06-20988422
	13.00-15.00	Computerhobbyclub 6)	Dhr. Kandelaars: 267556
	13.00-17.00	Biljarten BVOG	Dhr. Perdon 06-23580086
	13.30-17.00	Fietsclub 3)	Dhr. v.d. Bungelaar 06-12819576
	14.00-16.00	Kienen	Mevr. Snoek: 265836
	13.30-16.00	Quilten	Mevr. Abels: 267323
Woensdag	10.00-12.00	Biljarten BVOG	Dhr. Perdon 06-23580086
	13.00-17.00	Biljarten BVOG	Dhr. Perdon 06-23580086
	14.00-17.00	Fotohobbygroep 4)	Mevr. Pero: 264791
Donderdag	8.45 vertrek	Nordic Walking	Mevr. Spanjers: 250620
	Vanaf 10.00	Jeu de Boules (buiten)	Dhr. Van Oort: 263715
	10.00-12.00	Computerhobbyclub 6)	Dhr. Van de Wijgert: 264074
	10.00-12.00	Biljarten BVOG	Dhr. Perdon 06-23580086
	10.00-11.30	Koersbal	Mevr. de Klein 357412
	13.00-17.00	Biljarten BVOG	Dhr. Perdon 06-23580086
	14.00-16.30	Sjoelen (niet juli/aug.)	Dhr. Van Roij: 265390
	13.30-17.00	Prij斯卡arten	Dhr. Cissen: 287795
Vrijdag	13.00-17.00	Bridgen	Mevr. Peters: 0485-452096
	13.00-17.00	Biljarten BVOG	Dhr. Perdon 06-23580086
	10.00-12.00	Kunst en cultuur 2)	Dhr. Faulhaber: 331233
Zaterdag	Op afspraak	Museumbezoek 5)	Mevr. Smith: 267327
Dagelijks	Hele dag	Tuinclub "Groene Vingers"	Dhr. Daanen: 268094

1). Zie jaarlijks schema in de Actueel en op prikbord

2). Vlg. Planning

3). Van maart tot/met oktober om de 14 dagen

4). Woensdagmiddagen in de oneven weken (Beeldspraak Uden)

5). Laatste zaterdag van de maand

6). Seizoen vanaf september/oktober tot/met ongeveer april

Biljarten: op de dagen en tijden dat de biljarts niet worden gebruikt door BVOG zijn deze vrij ter beschikking via Eigen Herd.

Frans Peters-Bestuurslid Activiteiten

Tai Chi lessen Seniorenbelang Uden

Vanaf oktober 2022 starten er tai chi-lessen voor senioren bij Eigen Herd te Uden. De lessen worden gegeven door Jack Peters, die al meer als 20 jaar ervaring heeft met tai chi en sinds 2010 een tai chi school heeft.



Krachtige ondersteuning voor lichaam en geest.

De zachte bewegingen van de Oosterse bewegingsvormen qigong en tai chi leveren een positieve bijdrage aan het versterken en verbeteren van de gezondheid. Het beoefenen brengt fysieke en mentale balans en is bijzonder geschikt ter ondersteuning van een herstelperiode na ziekte. Medische studies hebben uitgewezen dat tai chi stressverlagend werkt, je lichaam flexibel maakt, je spieren versterkt, je longcapaciteit vergroot en hartversterkend is. Daarnaast verbetert het je concentratie, je balans, je lichaamshouding, je weerstand en je immuunsysteem.

Voor jong en oud

Iedereen kan het leren, van jong tot oud, maar uitermate geschikt voor de senioren onder ons. De lessen bestaan uit qigong oefeningen en het oefenen van de tai chi vormen. Dit wordt op een heldere manier uitgelegd en stap voor stap aangeleerd. De lessen worden gegeven in de eenvoudige Yang stijl, die speciaal ontwikkeld is om het positieve effect op de gezondheid toegankelijk te maken voor iedereen.

Gratis introductie-les

Op maandagochtend 10 oktober 2022 om 10.15u ben je welkom voor een gratis introductie-les. Er wordt uitgebreid informatie gegeven over tai chi en qigong, over de achtergronden en de Oosterse filosofische grondslag. Je maakt kennis met tai chi zoals dit bij CenterSelf wordt gegeven, zodat je aan den lijve kunt ondervinden hoe tai chi werkt en voelt. Daarna volgen wekelijkse lessen gedurende de schoolweken van 1 uur met ruimte voor pauze.

Informatie en aanmelden

De lessen worden gegeven bij Eigen Herd, Rooijsestraat 32 in Uden.

Meer informatie over tai chi en qigong vindt u op de website van CenterSelf, school voor tai chi en qigong: www.centerself.nl.

U kunt ook contact opnemen met Jack Peters, via 06 12 96 12 78 of welkom@centerself.nl.

Jack Peters

VEILIG PRETTIG THUIS

INFORMATIEBIJEENKOMST

WEERBAAR TEGEN BABELTRUCS EN INTERNETCRIMINALITEIT.

Slachtoffer worden van babbeltrucs, internet-oplichting of andere vormen van cybercrime heeft grote impact op uw gevoel van veiligheid. Daarom geeft de Politie u adviezen en tips om de kans op inbraak te verkleinen en meer weerbaar te zijn tegen babbeltrucs en oplichting.

In het programma Veilig Prettig Thuis werken we samen met Politie Oost-Brabant die u graag vertelt hoe u prettig en vooral veilig kunt blijven wonen.

TIPS:

1. Laat nooit zomaar een onbekende binnen, vraag om een legitimatie;
2. Sluit de deur als u iets gaat halen.
3. Doe ramen en deuren op slot en doe een lampje aan.
4. Leg waardevolle spullen uit het zicht.

Uitnodiging door:

Gemeente Maashorst

Voor wie:

Alle geïnteresseerde inwoners vanaf 55+

Wanneer:

Woensdag 12 oktober 13.30-15.00 uur

Zaal open:

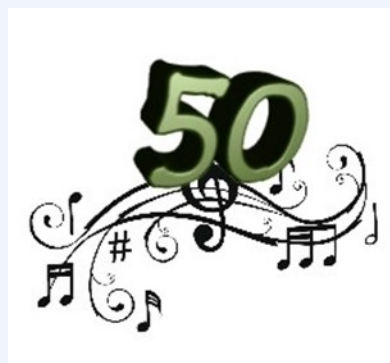
Iedereen is welkom een halfuur voor aanvang van de bijeenkomst.

Een gratis kop koffie of thee staat voor u klaar.

Waar:

Muzerijk, Klarinetstraat 4 Uden
De Klarinet/De Luit





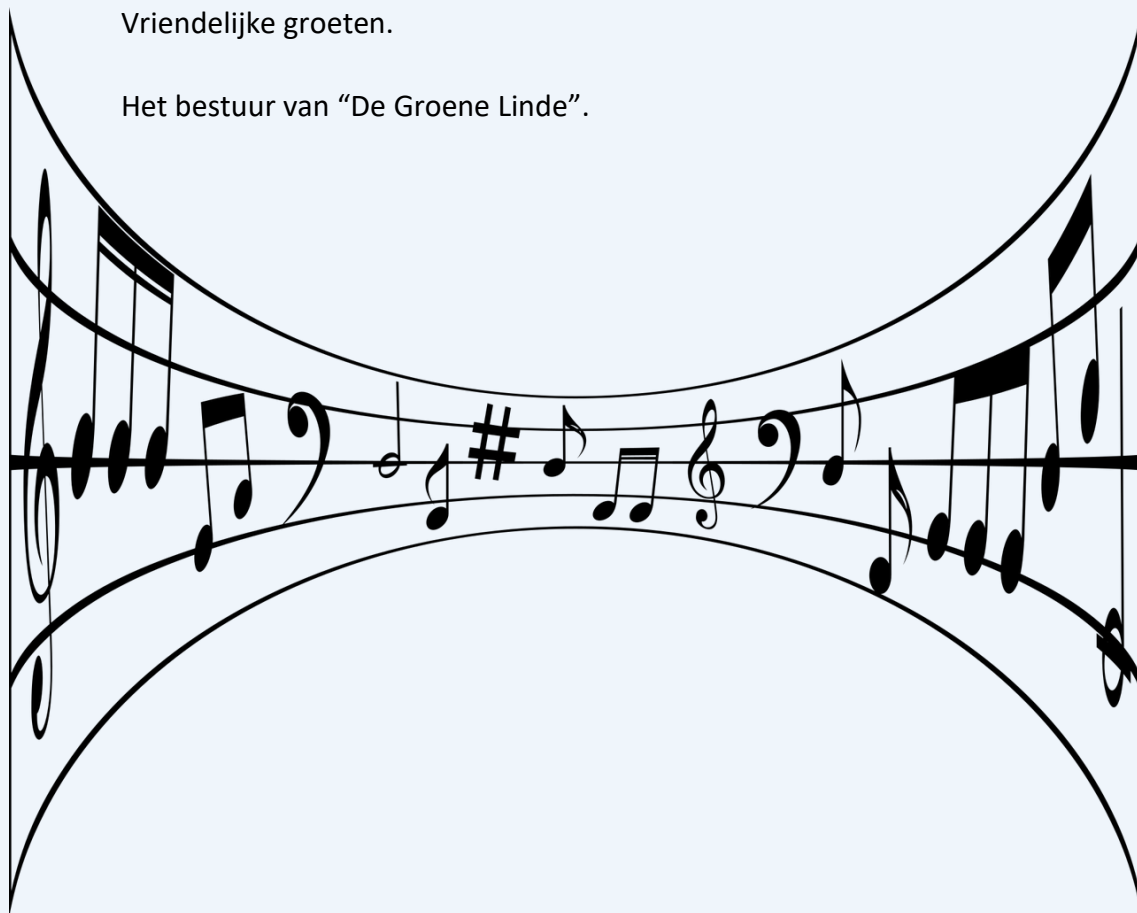
Seniorenskoor "De Groene Linde" 50 jaar

Uit oude geschriften is gebleken dat onze vereniging in april 1972 is opgericht. Na enkele jaren werd Willie Brouwers de dirigent en nam het aantal leden snel toe. In de hoogtijdagen hadden we 80 leden. Het is steeds een gemengd koor gebleven waar 4-stemmig wordt gezongen. Nu 50 jaar later is het nog steeds een gemengd koor waar 4-stemmig wordt gezongen ook al is het aantal koorleden wel een stuk minder.

Omdat corona ons een lang tijd in zijn greep hield hebben we de feestelijkheden wat moeten uitstellen. Op 2 oktober hebben we een optreden in de Eigen Herd om ongeveer 13.00 uur. Dit optreden past in het 50-jarig bestaan van de Eigen Herd. Natuurlijk stellen wij het zeer op prijs als u bij dit optreden aanwezig wilt zijn. Op maandag 3 oktober hebben we van 13.00 tot 14.15 een openbare repetitie in de Eigen Herd waar iedereen even kan binnenlopen en meezingen of gewoon luisteren naar onze muziek. Een week na het optreden hebben we een feestelijk samenzijn met een diner voor onze koorleden.

Vriendelijke groeten.

Het bestuur van "De Groene Linde".





SCHAAKCLUB?

Wij vroegen ons af, of er binnen de leden van Seniorenbelang Uden belangstelling zou bestaan om op een ochtend of middag te starten met een schaakclub in Eigen Herd. Misschien zijn er wel mensen die dit graag zouden willen doen.

Voor we echter concrete plannen gaan maken, willen we peilen of er voldoende interesse is.

Wie in principe belangstelling heeft kan mij een mailtje sturen of een briefje in de brievenbus van Seniorenbelang Uden achterlaten met daarop Uw naam, adres en telefoonnummer, alsmede de tekst: 'ik heb belangstelling voor een eventuele schaakclub.'

U kunt reageren t/m 10 november. Daarna maken we de balans op en kunt U in de Actueel van december lezen of en zo ja hoe we verder gaan.

Wim Uijtdewilligen

Email: wimuijtdewilligen1947@gmail.com



MEDEDELINGEN van de EVENEMENTENCOMMISSIE

Onze vakantie naar

HOUFFALIZE

Met 31 mensen hebben we midden september een vijftal fijne dagen gehad in België. We hadden een prima hotel, het weer was ons redelijk goed gezind en we hebben mooie en interessante afwisselende excursies gemaakt.



Het meest indrukwekkende was, denk ik toch wel, het bezoek aan het War Museum in Bastogne, waarin we heel veel wijzer werden over de slag om de Ardennen van december 1944.

Om nog een stukje van deze reis her te beleven wordt er in de maand november een reünie georganiseerd, waarbij ik dan de film zal vertonen, die ik van deze reis gemaakt heb.

Ook hoop ik dan het fotoalbum klaar te hebben.

Een exacte datum kan ik nu nog niet plannen, maar u mag er van uit gaan, dat het op een vrijdagmorgen zal zijn tussen 10.00 en 11.30.

In de volgende Actueel krijgt u daar verdere informatie over.



Dagtocht

ROYAL TOUR

Op donderdag 6 oktober staat deze dagtocht op het programma.

Helaas kunt u niet meer inschrijven voor deze tocht.

Willen de deelnemers/sters graag **om 7.45** aanwezig zijn bij de bekende opstapplaats

KERST DAGTOCHT

Op donderdag 15 december staat er een kerstdagtocht naar KEULEN op het programma. Keulen is beroemd om zijn 6 kerstmarkten, allen in de buurt van de beroemde Dom. Zet deze datum alvast in uw agenda als u straks mee wilt. Inschrijven kan vanaf 1 november op de bekende manieren. Verdere informatie volgt t.z.t.



ETENTJE

Het is verder onze bedoeling om in loop van de maand november op een donderdagavond weer een etentje te organiseren in Uden. In de Actueel die eind oktober verschijnt zult u kunnen lezen waar we heen gaan. Nog even geduld dus.

INSCHRIJVINGEN:

Nogmaals ons verzoek om bij de inschrijvingen per formulier ALLE GEGEVENS in te vullen. Dat bevordert echt een snelle en correcte afhandeling van uw inschrijving. Heel belangrijk is om uw lidmaatschapsnummer goed en duidelijk te vermelden. Wilt u er aub verder op letten, dat bij een mailadres duidelijk is, wat de eventuele hoofdletters moeten zijn.

De evenementencommissie

Wim Uijtdewilligen Frans Peters

WMO (wet maatschappelijke ondersteuning) CLIENTONDERSTEUNER

Hoe zorgt u ervoor dat u langer thuis kunt blijven wonen? Ook als uw gezondheid achteruitgaat, het huishouden niet allemaal meer zelfstandig kunt doen of u steeds minder mobiel bent.

Dit zijn situaties waarbij u hulp kunt aanvragen bij de gemeente. Een Cliëntondersteuner (Clio) kan u helpen u goed voor te bereiden op het gesprek met de gemeente. De Clio legt u uit hoe het proces van de aanvraag verloopt en geeft toelichting op de regels. Indien u het op prijs stelt kan de Clio bij het onderzoek gesprek, het zogenaamde keukentafelgesprek, aanwezig zijn en nadien het verslag met u doornemen of het correct is. Dit is belangrijk, want op basis van het verslag bepaalt de gemeente welke hulp of zorg u krijgt. Zij zijn goed op de hoogte van de mogelijkheden en regels die de gemeente hanteert.

Clio's - WMO zijn onafhankelijke vrijwilligers. Het zijn ouderen die voor ouderen werken en staan naast u. Zij zijn opgeleid door de KBO Brabant.

Hebt u vragen neem gerust contact op met één van de cliëntondersteuners.:

Diny Rooijackers 06-20454704
Peer de Wildt 06-51524305

Nelleke Nederkoorn 0413-265439
Toos van Lieshout 06-83983746

VRIJWILLIG OUDEREN ADVISEUR (VOA)

Vraagt u zich af wat voor voorzieningen en diensten er in uw regio zijn waar u gebruik van zou kunnen maken? U hebt bijvoorbeeld vragen over regelingen rondom zorg, woningaanpassing, vervoer maaltijden enz.

Een VOA is onafhankelijk en fungeert als een soort wegwijzer die u kan informeren en adviseren. Een VOA heeft een beetje kennis van veel onderwerpen. U kunt dus in principe met elke vraag bij een VOA terecht. De VOA zal de vraag niet zelf voor u oplossen, maar u doorverwijzen naar de juiste persoon. VOA's nemen de tijd voor u en bieden een luisterend oor.

De VOA's van Seniorenbelang Uden brengen de mensen die 80 jaar worden een bezoek als ze dat op prijs stellen. Ook dan kunt u hen vragen stellen.

Wilt u graag een VOA spreken neem gerust contact op met de coördinator van de VOA's:

Diny Rooijackers 06-20454704

ENERGIETOESLAG

Indien u rond moet komen van een klein inkomen dan kunt u mogelijk energietoeslag aanvragen bij de gemeente i.v.m. de explosief gestegen prijzen van elektriciteit en gas.

Ook hierbij kan een VOA u helpen als u dat zelf niet kunt regelen.

HERKEN JIJ EENZAAMHEID? Bij jezelf? Bij een ander?

Eenzaamheid geldt in principe voor alle leeftijden. Als mensen ouder worden, komen ze vaak alleen te staan of moeten ze mensen missen uit hun omgeving. Eenzaamheid hoort bij het leven en is niet te voorkomen. Er is aandacht voor nodig, maar hoeft zeker niet door allerlei middelen bestreden te worden. Leren om zelf of met hulp van een ander met eenzaamheid om te gaan, stil te durven staan bij deze gevoelens, erover na durven denken, kan je zelfs sterker maken. Daarom is het zeker de moeite waard om te proberen zelf iets aan eenzame gevoelens te doen of iemand die je na staat daarbij te laten helpen. Het is niet "even snel" op te lossen. Er is moed voor nodig om er bewust mee bezig te zijn en in actie te komen.

Wie weet of één van onderstaande activiteiten aan u een mogelijkheid biedt om een stapje verder te komen:

Vier het Leven

Vier het Leven is een landelijke organisatie die ouderen, die vroeger zelfstandig naar film, bioscoop of concert gingen, maar dat nu niet meer kunnen, helpt om dit weer te doen. Dat gebeurt dan wel in eigen omgeving. In onze regio betekent dat in Uden, Oss of Veghel. De organisatie selecteert een programma en koopt de kaartjes. U kunt zelf opgeven waar u naar toe zou willen. Een vrijwilliger haalt u en nog een of twee andere mensen thuis op voor de voorstelling en na afloop wordt u weer thuisgebracht. U betaalt wel zelf de onkosten, kaartje, consumptie enz.

Als u interesse heeft kunt u contact opnemen met mevrouw C.Versmissen. Email: versmissen@home.nl
Contact: Landelijk telefoonnummer: 035-5245156; www.4hetleven.nl

Plus Bus

De museum Plus Bus is voor ouderen, 70+, die zelfstandig geen museum meer kunnen bezoeken. De Bus rijdt elke doordeweekse dag een groep ouderen, maximaal 6 personen, naar een van de veertien deelnemende musea. Het gaat om mensen die niet zelfstandig een museum kunnen bezoeken bijv. uit verzorgingshuizen. Mensen worden gehaald en gebracht. Deze verzorgde museale dag is kosteloos.

Contact: <https://www.museumplusbus.nl>

De Plusbus verzorgt ook uitstapjes. Bijvoorbeeld in de maand september was er een rondrit in de Maasduinen georganiseerd, een meezingconcert in de Lievekamp en een "op zoek naar fruit route" in de Betuwe. Mensen worden thuis opgehaald en na afloop weer thuisgebracht.

De kosten zijn afhankelijk van de activiteit en variëren bij genoemde activiteiten van € 10 tot € 25,-
Aanmelden voor uitstapjes kan op maandag- woensdag- en vrijdagochtend van 9.30uur-11.30 uur: telefoon: 088-3742578

ADOZ

ADOZ staat voor Aangename Dagtochten Op Zondag. Zondag blijkt voor veel mensen een moeilijke dag te zijn. ADOZ heeft hiervoor een uitgebreid reisprogramma. Iedere maand op zondag wordt er een mooie dagreis georganiseerd.

Kosten: € 42,50 per dag Contact: Bert van den Elzen: 06-50916071 of Wim Wijdeven: 06-55511607

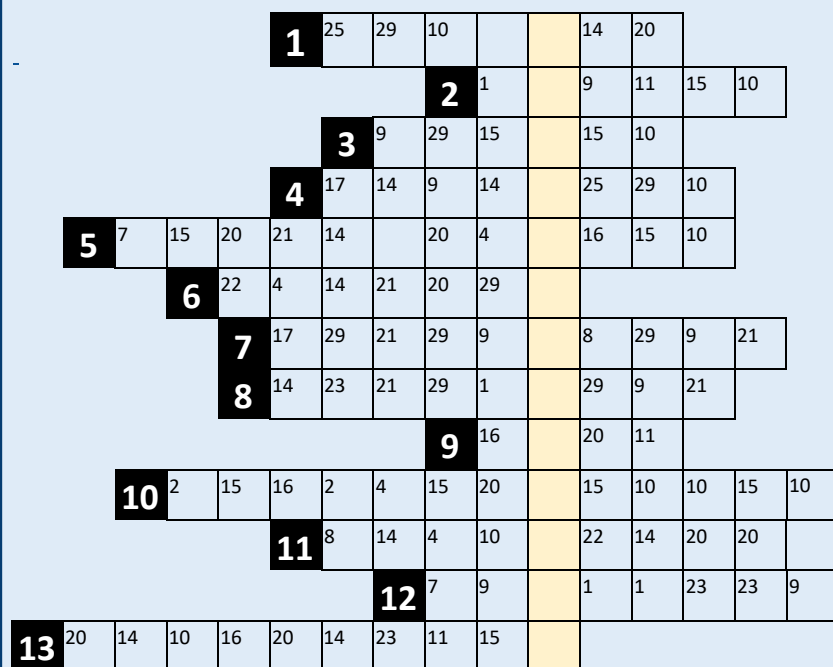
Ons Gesprek

Als we ouder worden ervaren we vaak dat ons nog zaken dwars zitten zoals fricties in relaties, niet verwerkte gebeurtenissen en of we het wel goed gedaan hebben in ons leven. Het is vaak lastig om daar in je eentje mee om te gaan. Daarom is door de KBO Brabant Ons Gesprek in het leven geroepen.

U hebt de mogelijkheid om met één van onze, speciaal hiervoor opgeleide vrijwilligers over uw levensvragen te praten. Wilt u in gesprek bel dan met de intaker. Die gaat na welke vrijwilliger het best bij u en uw vraag past. Het is gratis.

Contact: KBO Brabant 073-6444066

1. Filipine puzzel, thema "sport".



Vul horizontaal de juiste sporten in. Gelijke cijfers zijn gelijke letters. Puzzel opgelost, dan vormen de letters in de gekleurde kolom een woord.

1. met een knuppel
2. op een plank
3. met de riemen die je hebt
4. ruim 42 kilometer
5. met een driehoek in de lucht
6. skiën en schieten
7. op de motor
8. Max Verstappen
9. club en 'n balletje
10. op de fiets, op de weg
11. oorlogje met verf
12. met een paard
13. wandelen op latten

2 2 voor 12 puzzel

Zet de eerste letter van ieder antwoord in de bovenste rij vakjes. Maak in de tweede rij van de gevonden letters de oplossing.

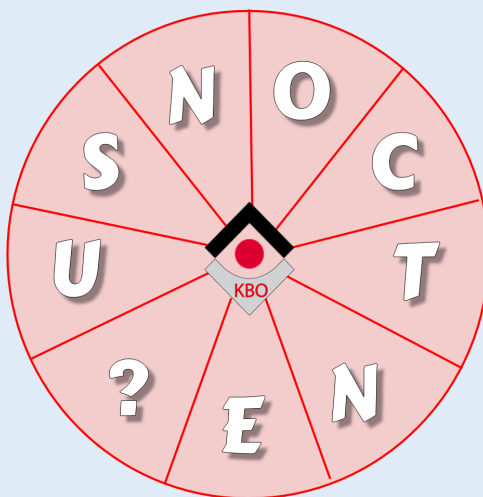


- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1 Een auto met chauffeur is een | 7 blijft een mooie plaatsnaam. |
| 2 Beter een dan een pessimist. | 8 Annie MG Schmidt is een |
| 3 het net vissen. | 9 zei de dikke. |
| 4 Boontje komt om zijn | 10 De AEX is opgenomen in een |
| 5 Een zware hamer is een | 11 Een kort slaapje is een |
| 6 Door de het bos niet meer zien. | 12 Paters leven binnen een |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

3 Sudoku

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



PRIJSWINNAAR SEPTEMBER

Mevr. A van Kuijk

Proficiat: De tegoedbon van € 10,00 wordt bij u thuis bezorgd.

OPLOSSINGEN:

- 1: huis, zaag, gras
 - 2: crucifix
 - 4: Hugo de Jonge
- Mark Rutte

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

4. Taartpuzzel:

zoek de ontbrekende letter
en maak een woord
links-om of rechts-om

OPLOSSING: