

Bij de Tijd



oktober 2024 nr. 10



**Actieve Senioren Vereniging
Oss / Maasland**

Eindredacteur *Rein Akkermans*

Vaste medewerkers:

Bart Molenkamp (voorzitter)
Meneer Doosje (columnist)
Cilian (poëzie)
José Ebben (Ti-Jo Tours)
Tineke Akkermans (Ti-Jo Tours)

Druk *Perqa*

Verspreiding *Ad Hack*
Margreet Hack

Redactieadres:
akkermansrein@gmail.com

Beste leden,

Heeft u ook zo genoten van Prinsjesdag? Nou, uw eindredacteur minder. Vooral de algemene beschouwingen in de tweede kamer bezorgden hem hoofdpijn. Lees meer daarover in de column van meneer Doosje.

Momenteel, en dat is veel feestelijker, kunnen we genieten van een mooie nazomer.

Dus lekker de natuur in met de benenwagen, de fiets en een mobile. Geniet er nog even van!

De deadline voor BdT nr. 11 is 17 oktober.

Rein Akkermans
Eindredacteur



**Actieve Senioren Vereniging
Oss / Maasland**



Inhoudsopgave

Colofon /voorwoord redactie	1
Inhoudsopgave	2
Agenda	3
De voorzitter aan het woord	4
Impressie puzzeltocht en BBQ	5
Reflectie hierop van Chris Roelands	6
Opgeven voor biljarten	7
Herdenking 80 jarige bevrijding (Ed Post)	8
Richtlijnen voor aanleveren foto's voor website.....	10
TI-JO TOURS	11
Uw aandacht waard 1: gepensioneerden zonder recht	15
Uw aandacht waard 2 Samen actief	16
Uw aandacht waard 3: Symposium mantelzorg	21
HUMOR	22
Ook uw aandacht waard 1: Seniorenmarkt	23
Ook uw aandacht waard 2: Zó typt u accenten	25
Ook uw aandacht waard 3: CinePlus	26
Ook uw aandacht waard 3: Alzheimer café Oss	27
Woordkraker oktober	28
Filippine 85	30
Sudoku Plus 84	31
Oplossingen puzzels uit Bij de Tijd nr. 9	32
Column meneer Doosje	34
Strip van Carolien	37
Recept van de maand oktober	39
Algemene informatie	40
Adressen ASVOss / Maasland	41



Activiteiten in de Meteoer

elke dinsdag	13.30u	tekenen en schilderen
do 3 okt	10.30u	koffieochtend Meteoer
do 17 okt	11.30u	koffieochtend Meteoer
ma 14 oktober	13.30u	bestuursvergadering



Hoera !!!

oktober

koffiedrinken 10.30u



Kroonjaren

geen kroonjarigen in september

24 - 10	Mevr	S	Pieper-Nijland	80
31 - 10	Dhr	J	Groot	70

N.B. Wilt u uw naam niet bij de kroonjaren laten vermelden, laat het ons tijdig weten, wij zullen u dan niet in de lijst opnemen.

De voorzitter aan het woord



Mijn zus is dood. Te vroeg én te laat, zoals dat vaak gaat. Ze was net twee dagen 79. Ik had in de ochtend gezocht naar een uitvaartonderneming, niet in de verwachting dat ik in de namiddag gebeld zou worden om snel naar het verpleeghuis te komen. Eigenlijk is bij zo'n dood het meeste leed al geleden; geen 'mooie dood' dus.

Mijn zus was al een tijd niet meer op Terschelling geweest. Ze kwam daar ongeveer vanaf haar geboorte, ook omdat we daar verre, aangetrouwde, familie hadden. Ze is er ook getrouwd, in het gemeentehuis in West-Terschelling.

Ik kom er elk jaar wel een keer, op Terschelling. Een paar weken na de dood van mijn zus gingen we er naartoe. Meer dan gebruikelijk was ik daar bezig met het verleden. Met wat daar allemaal veranderd is; de boeren, de middenstand, de wegen, het toerisme, de boten. Je verandert zelf mee; het is goed om daar bij stil te staan.

Op zondag 8 september om 6.36 uur werden wij in ons verblijf in Lies op Terschelling wakker gebeld door een buurman, die zei dat er water onder onze garagedeur uitkwam. Dochter en schoonzoon waren snel ter plaatse, evenals de Brandweer. Die kreeg eindelijk de weerbarstige hoofdkraan dicht. De Brandweer seinde allerlei hulptroepen in die water wegzuigen, ontvochtigers plaatsen, en wat er op dat moment maar te doen is. Het kennelijk niet op de hoge Osse waterdruk berekende drukventiel van de ketel had het begeven en had het water lustig rond gespreoid. Het zal nog wel even duren voordat de vloeren en de muren droog zijn.

Het overlijden van mijn zus ligt dan weer een klein stukje verder achter ons.

Impressie van puzzeltocht en BBQ



Ooit met zó'n route-aanduiding een wandeltocht gelopen? Dat viel niet 'zomaar' mee, maar toch hebben wij met vier groepen deze krachttoer volbracht. Doe maar eens na. Hier een topfoto van elke groep (was opdracht):

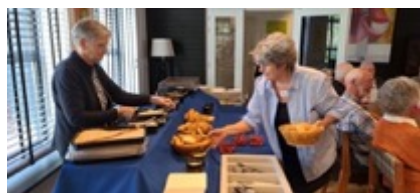
(wandelbeschrijving verkrijgbaar bij Ti-Jo)



→ hier moesten enkele personen weer op het 'rechte pad' gezet



En daarna, nadat de partytent gered was van hevige winden, een heerlijke BBQ-avond en ontmoeting met veel (35) ASVO-leden. Precies waarop we hoopten!



Reflectie van Chris Roelands

Ik doe, vol optimisme, mee aan de puzzeltocht in het mij zo bekende Hoesenbosch, althans, dat dacht ik.

Op de parkeerplaats word ik ingedeeld bij groep 1, Ria, Riny en Ton. Natuurlijk denk ik, kan de rest ons mooi achterna lopen. Bescheidenheid is nooit mijn beste eigenschap geweest; dit keer zal het me zwaar opbreken.

Twee van ons nemen het initiatief en ik volg minzaam, totdat na 1.5 km het ook tot mij doordringt niet op de goede weg te zitten. Dus terug gesjouwd en ik raak achter, ja iedereen is twintig jaar jonger dan ik. Op de goede weg moeten we een heuvel op, ik achteraan sloffend. En dan gebeurt het: mijn zool laat los, hij slappert en flappert onder mijn schoen. Zo kan ik niet verder, zien ook mijn reisgezellen. José gebeld: ik ga terug naar de parkeerplaats. Daar aangekomen, tref ik een bijzonder aardige automobilist: 'U hebt nog maar een halve zool, zie ik. Ik hoop dat

de rest nog in orde is.’ Ik snap de pointe en lach mee als de bekende boer met kiespijn. Allervriendelijks brengt hij me naar Pan en Zo.

Een goedgehumorde mede puzzel wandelaar trekt de zool er helemaal af, “want anders loop je maar rond als een “halve zool”; volop hilariteit en de bekende boer met kiespijn doet zijn werk weer.

Het zit me niet lekker ... mijn aller eigenste wandelschoenen; ik schat 35 jaar steun en toeverlaat, mijn maatje op de Highland Way in Schotland, de krijtrotsen aan de Normandisch kust (het Schildwacht pad etc.). En als laatste de handelsroute tussen Oldenzaal en Deventer, mijn laatste keer met mijn wandelmaatje voordat ze in de rolstoel verdween.

Thuis heb ik mijn schoenen op hun vertrouwde plekje gezet. Nee, ik lat ze niet meer verzolen, maar ik doe ze ook nog niet weg. Noem het nostalgie, sentiment, ze zijn me gewoon te dierbaar.

Vriendelijke groet, Chris Roelands

BILJARTEN

Vanaf de derde week van oktober gaan we met biljarten starten. Meedoen? Heel graag.

Wat moet u doen?

Opgeven van: naam, email en telefoonnummer

Opgeven voorkeur: * welke dag?

* voormiddag of liever namiddag?

Opgeven via Ti-Jo of rechtstreeks naar: roelands32@kpnmail.nl

of: 06-12666473

We rekenen op een massale opkomst

Chris Roelands

V-1, Vliegende Bom.



Eind november 1944 begint een nieuwe beproeving voor de bewoners van onze streek, de Langstraat maar ook voor Oost Brabant, beproevingen die later in herinnering van vele mensen alle andere zal overtroeven.

Neergestorte, niet ontplofte V-1

Vanuit de Achterhoek beginnen de Duitsers Antwerpen te beschieten met één van Hitlers "wonderwapens" de "Vergeltungswaffe 1", een onbemand straalvliegtuig dat door de Duitse Luftwaffe werd ingezet als vliegende bom, het wapen had een lengte van 7,9 meter en een spanwijdte van 5.3 meter.

Vanaf 13 juni 1944, een week na de geallieerde inval in Normandië werden in totaal 9.000 V-1's gelanceerd naar doelen in Engeland, België en Frankrijk. In het navigatiesysteem zat o.a. een radiobuis, die bij Phillips in Oss voor de Wehrmacht werd gemaakt. De Phillipsmensen probeerden ongemerkt niet al te beste buizen af te leveren, met alle gevolgen van dien. Het gevolg was dat de V-1's op de meest onwillekeurige plekken neer stortten.

Omdat de aanvliegroute van deze bommen precies over de Langstraat loopt, zijn er in onze streek grote aantallen neergekomen. De eerste kennismaking met dit duivelswapen is in de vroege morgen van 15 december. De mensen schrikken wakker door een onheilspellend, ratelend geluid in de lucht. Eerst denkt men aan een neergeschoten bommenwerper. Als het geluid zich telkens herhaald is het duidelijk dat er iets anders aan de hand is. Door de dichte mist en de duisternis ziet men niets dan een vliegende staart van vuur. Later wordt duidelijk dat het V-1's

betreft, die met een regelmaat van 2 á 3 per uur overkomen. De bommen zijn weliswaar voor Antwerpen bestemd, maar hun straalmotor en navigatieapparatuur is zo onbetrouwbaar dat een groot gedeelte vroegtijdig neerstort. Zodra de motor stopt zweeft de V-1 nog enige tijd verder, maar valt dan als een baksteen omlaag en komt tot ontploffing. De onzekerheid die deze bedreiging met zich meebrengt, maakt voor velen deze laatste maanden tot de angstigste van de hele oorlog.

Op 16 december valt de eerst vliegende bom op Katsheuvel, in de buurt van de molen aan de Vaart. Daar woont mijn jeugdvriendje met vader moeder en een zusje Een verschrikkelijke verwoesting wordt aangericht en de vader en het zusje van mijn vriendje overleven het niet. In Vlijmen valt de eerste V-1 op 2 december. In de ontploffing die volgt op het neerstorten van de bom sterven veertien mensen. De inwoners zijn nog maar nauwelijks bekomen van de schok als ze op 2 januari opgeschrikt worden door een enorme explosie. De V-1 is neergekomen in het centrum van Vlijmen en heeft een geweldige ravage aangericht. Opnieuw zijn 14 doden te betreuren.



centrum van Waalwijk na het neerstorten van de V1

In Waalwijk hebben V-1's drie keer een verschrikkelijke verwoesting aangericht. De uitwerking is zo rampzalig.

Zo'n 15 woningen zijn totaal verwoest of onherstelbaar beschadigd.

Onder leiding van het Rode Kruis wordt onmiddellijk begonnen met een zoekactie tussen het puin. Aan het einde van de dag blijken er 17 doden te zijn gevallen en een groot aantal zwaargewonden In deze tijd komt onder de katholieke jeugd een schietgebedje in zwang: "Lieve Vrouwke, Lieve Vrouwke geef ém

nog een douwke !". Als kind moesten wij tegen de vliegrichting in lopen en zingend het schietgebedje bidden in de hoop dat hij aan ons wel voorbij zou gaan. Van december 1944 tot en met maart 1945 vallen in de Langstraat 48 V-1's en zijn er daardoor 78 doden en vele gewonden te betreuren. Pas eind maart wordt de vreselijke dreiging van neerstortende V-1's weggenomen doordat Britse troepen de afvuurinrichtingen in de Achterhoek hebben ingenomen.

Ed Post Volgende keer:: Tussen De Langstraat en Den Bosch

Richtlijnen voor aanleveren foto's voor de website

De ASVO stelt het geweldig op prijs dat er leden zijn die foto's maken van de ASVO-activiteiten.

De redactie van BdT pikt daar altijd een aantal uit.

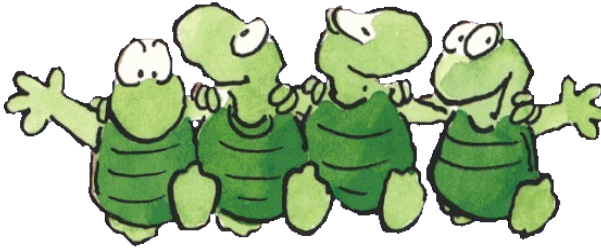
Voor plaatsen op de website heeft onze webmaster Wim Essenberg gevraagd onze fotografen bekend te maken met een aantal richtlijnen. Op die manier is het voor hem veel makkelijker de foto's op de website te zetten.

DUS: dierbare hoffotografen, houden jullie je a.u.b. aan zijn volgende verzoek:

De foto's kunnen het best aangeleverd worden liggen in de verhouding 4 : 3 met horizontaal 1024px. Foto's met een verticale oriëntatie zijn voor een presentatie moeilijk te gebruiken.

Bij voorkeur geen foto's via een DOC-document aanleveren.

TI-JO TOURS



Koffiedrinken

In de maand oktober drinken we weer 2x koffie met de liefhebbers. Deze maand op de donderdagochtend:

do 3 okt en do 17 okt

Van 10.30-12.30u in de Metoor

Activiteiten in oktober en verder

do 3 okt	koffiedrinken I	Metoor
do 17 okt	koffiedrinken II	Metoor
za 26 okt	Textielmuseum	Tilburg
di 5 nov	koffiedrinken I	Metoor
do 14 okt	pubquiz met erwtensoep	Metoor
di 19 nov	koffiedrinken II	Metoor

Naar Textielmuseum Tilburg

Sinds jaren organiseert Ti-Jo in oktober een uitstapje naar Eindhoven: een dagje DDW (= Dutch Design-Week). Een geweldige ervaring, zeker weten! Alleen: de deelname is/blijft gering.

Reden voor Ti-Jo deze keer eens voor een alternatief te kiezen:

Het Textielmuseum in Tilburg. We kiezen ook een bijzondere dag: **zaterdag 26 oktober!** Ook leuk voor een uurtje in de stad als het weer meezit! We gaan met de trein (of eigen vervoer). Uiteraard komt er een Reminder met precieze informatie.

Wissewasje

“Wat heb jij liever: dat je blind bent of doof?” vroegen mijn zusje en ik aan elkaar, vroeger in bed. Wij gingen dan uitvoerig in op de nadelen (én voordelen!) van de ene of andere keus. Breidden deze uit met: “Wat is erger: een arm of een been kwijt?”. We kwamen er eigenlijk nooit helemaal uit maar het ging om het ‘lekkere’ van de (uitgebreide) overwegingen. Ik moet er wel eens aan denken wanneer in mijn omgeving Koning Ouderdom willekeurig toeslaat. Mijn broers, zussen en ik hebben ‘afgesproken’ met ‘opgeheven hoofd’ oud te worden. Geen kunst aan als je na een staaroperatie weer háárscherp ziet, na een nieuwe heup weer lekker door het leven draaft. Wat de medische wetenschap kán heden ten dage mag ook wel eens (zeer!) geroemd.

100 Jaar geleden zaten wij krom achter de kachel (vrij naar Godfried Bomans): blind, mank, tandeloos en dergelijke!

Toch: vorige week werd ik (tijdelijk gelukkig) doof aan één oor! Ongelofelijk, wat er gebeurt als een element van je lijf niet (meer) lekker functioneert! Denk maar eens in wat er gebeurt als je grote teen vreselijk pijn doet ...

Dus: wat heb je liever: kiespijn of pijnlijke knie? Probeer maar eens uit te denken.

Dat wondervolle lichaam van ons toch ...

Adem

Mijn moeder gaf haar Wordfeud af.
Ze had nog even, maar het leven,
die glasgeblazen geest, mocht het alvast hebben.

Toen de nog maar half gelezen thriller, Johan Theorin

Haar koken ook, haar lopen, ze leverde zichzelf
stilletjes en waardig in – daarna haar eten.

Wat ik al sinds ze stierf heb willen weten:
mam, wat vond je er nou van? Welk cijfer
zou je geven, mam, aan het bestaan? Aan het

er zijn geweest? Ik hoop zo dat voor het meeste
wat ze aan het einde heeft verteld hetzelfde geldt
als wat ze vroeger zei toen ze haar tweede zoon

weer eens wat somber aan de telefoon gehad had
na zijn emigreren. "Hij belt als hij ons mist.
Geluk hoeft je niet steeds met woorden te bezweren".

Dat wat waarneembaar breekbaar is, is niet per se
waarmee het is gevuld. Glas is een zucht die je pas ziet
omdat hij door een hitte wordt omhuld.

Mijn moeder overhandigde tenslotte ook haar adem.
Het was nacht.

Maar 's ochtends lag ze in haar kussens als een meisje
dat een vijf verwachtte. Glimlachend. Want ja, een acht.

Edward van de Vendel

Leestip van de maand



Op de dijk voor hun boerderij schept een vrachtwagen de zesjarige Abel, die daarbij omkomt. Het verlies ontwricht het jonge gezin. De huisarts oppert een mogelijke strohalm, iets wat zou kunnen helpen tegen de ondraaglijke pijn: nog een kind. Een jaar later wordt Kjeld geboren. Maar het kind lijkt in niets op de engelachtige Abel.

De hand van Mustang Sally volgt de bewoners aan de dijk, met de familie De Ridder als middelpunt, over een periode van veertig jaar. Een roman over de liefde tussen ouders en kinderen, die laat zien hoe tragische gebeurtenissen door generaties heen van invloed zijn.

Schilderclub



work in progress: Christine

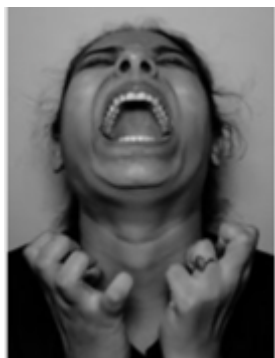


Gerry

*De Seniorenraad Oss verzorgt al geruime tijd een nieuwsbrief.
Onderstaande artikelen zijn afkomstig uit de nieuwsbrief september*

UW AANDACHT WAARD 1

Gepensioneerden rechteloos gemaakt



In vakantietijd druppelen in de 'pensioen-vakpers' berichten over invaarplannen en overbruggingsplannen van de diverse pensioenfondsen binnen. Wilma Berkhout (voorzitter van de ledenraad van de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen) volgt de ont-wikkelingen in het nieuwe pensioenstelsel kritisch en op de voet en schrijft daarover in het Eindhovens Dagblad.

Toezichthouder AFM waarschuwde recent ernstig dat de communicatie over pensioen helemaal niet op orde is. Mensen hebben geen idee wat hen boven het hoofd hangt, schrijft Berkhout in het Eindhovens Dagblad. Zij durft de stelling aan "dat het boze opzet is om de 13 miljoen (toekomstig) gepensioneerden zo onwetend mogelijk te houden. Na het invaren in de Wtp (Wet toekomst pensioenen) is er namelijk geen weg meer terug en begint de complete uitholling. Een race tegen de klok die voor uw beeld achter de coulissen wordt uitgevochten."

Op je kop gaan staan

Gepensioneerden zijn volgens Berkhout 'in de Wtp volstrekt rechteloos gemaakt en kunnen op hun kop gaan staan. Over tien jaar weten we dat het nota bene wettelijk beroven van alle rechten juridisch volkomen onhoudbaar is, maar dan is een substantieel deel al lang dood, dus laat gaan die groep".

Pensioensector vast heel blij

En ja in de wet staat iets over pensioenambitie, maar dat is net zo'n flauwekul als het hoorrecht voor gepensioneerdverenigingen als 'compensatie' voor het afhandig maken van je individuele rechten, schrijft Berkhout in het Eindhovens Dagblad. "De pensioensector is vast heel blij dat in Nederland wetten niet aan de Grondwet en grondrechten kunnen worden getoetst en je de moeizame en kostbare weg/horde van het Europees recht moet nemen. Levert dus miljarden op voor de pensioenindustrie."

Hoe dommer hoe beter

Hoe dommer op pensioengebied hoe beter: Dat is volgens Berkhout wat er in Nederland gaande is: de variatie op de pastoor en de directeur: 'Houd jij ze dom, dan houd ik ze arm.' "In Frankrijk zouden ze het land afbreken."



UW AANDACHT WAARD 2

Samen actief op weg naar een ouder wordende samenleving



Mensen hechten sterk aan zelfstandigheid gedurende hun hele leven, maar streven ook naar sociale contacten en betekenisvolle relaties. Een goed leven betekent voor velen zelf keuzes maken en verbondenheid met familie, vrienden, collega's en burens. Het streven is naar een passende balans tussen eigen regie en de afhankelijkheid die verbondenheid met zich meebrengt.

Hoe zien (on)afhankelijkheden er voor ouderen uit? In de live opname van de podcast [Ouderen spreken zich uit](#) gaan Els Hofman van Movisie en Anja Laeven van de [Raad van Ouderen](#) in gesprek met de zaal en gasten aan tafel: Mitchell Tollenaar (Kenniscentrum Sport & Bewegen), Coen van den Heuvel (Raad van Ouderen) en Johanna Hoving (Stichting TijdVoorActie). We gaan in op drie onderwerpen uit de zesdelige podcastserie: wonen, actief en vitaal blijven en de ontmoeting tussen jong en oud.

Wederkerigheid

Wederkerigheid blijkt daarin een terugkerend thema. Johanna Hoving vertelt: 'Voor mij gaat wederkerigheid over het ontvangen en weer doorgeven. Het leren gaat beide kanten op: oud en jong leren allebei van elkaar. Ik pik bij ouderen op dat de dingen vaak wel weer goed komen. Ze kunnen relativeren, hebben tijd en levenservaring. Aan de andere kant kunnen ouderen ook veel van jongeren opsteken. Jongeren zijn snel en kunnen veel problemen tegelijkertijd aan. De vooroordelen dat ze alleen maar op hun telefoon zitten mogen wel wat minder. Veel jongeren zijn juist heel actief.'

Een luisteraar in de zaal beaamt de mooie kanten van afhankelijk zijn van elkaar. 'Veel jongeren worstelen op dit moment met hun mentale gezondheid. Maar een jongere wil soms niet alles met zijn eigen ouders bespreken. Een oudere die hij vertrouwt: dat kan heel waardevol zijn.' Zo kan het contact ook wederkerig zijn, waarin beide personen op een positieve manier afhankelijk van elkaar zijn.

Sport en bewegen

In de aflevering gingen we verder met Mitchell Tollenaar in gesprek over de rol die beweging en sport speelt bij het gezond en actief ouder worden. Hij vertelt: 'Onderzoek toont aan dat ouderen moeilijker te motiveren zijn om te gaan bewegen als ze geen sportverleden hebben. Ouderen motiveren om te bewegen lukt dan beter als er aansluiting is bij een andere activiteit.' [Hier lees je er meer over.](#)

Daarnaast deelde Van den Heuvel zijn persoonlijke ervaring met anders gaan wonen. Soms denk je alles geregeld te hebben zoals Coen. Met een vriendengroep had hij kleinschalig wonen gerealiseerd. Zelfstandig, maar wel bij elkaar. Hij vertelt: 'We zijn er jaren mee bezig geweest want het is niet gemakkelijk en dat kost doorzettingsvermogen. Toen het was gelukt bleek het helaas nodig zorg dichterbij te zoeken. Dat is gelukt en vraagt om veerkracht, maar het kan wel. Benieuwd naar de hele aflevering? [Beluister de podcast hier.](#)

Ouderen als oplossing

Wat maakt dat de samenleving de ervaringen en talenten van oudere mensen nog te weinig bekend zijn en welke mogelijkheden zijn er om dit meer onder de aandacht te brengen? Dat begint door op een andere manier naar ouderen te kijken, door ze te zien als onderdeel van de samenleving in plaats van als zorgbehoevende ballast. Dat is niet het enige. Onderdeel van de beeldvorming is ook dat ze een van de maatschappij afgezonderd probleem vormen waar de rest van de samenleving iets mee moet. In december 2023 publiceerde Movisie het boek [Ouderen als oplossing](#). In dit gesprek gingen we in op een aantal aspecten van het boek.

Van Movisie waren aanwezig Janny Bakker-Klein, voorzitter Raad van Bestuur, en Sjaan Steinmetz en Els Hofman, beiden lid van de redactie en schrijver van enkele hoofdstukken. Olaf Stomp

leidde het gesprek.

Steinmetz vertelt: 'Bij het schrijven van dit boek hebben we gekeken naar wat er al wél gebeurt. Wat gaat er al goed? We hebben ons gericht op de ouderen die al willen bijdragen. Beeldvorming is een rode draad.' Hofman vult aan: 'De waarde van het boek zit hem onder andere in de verbinding tussen theorie en praktijk. We delen veel goede praktijkvoorbeelden en onderbouwen die met theoretische beschouwing en opinie.'

'Wat we missen in dit land is dat we aandacht hebben voor de grote groep actieve mantelzorgers die er is. Kijk wie er in de gemeente bezig zijn met mantelzorg en laat hen dan ook echt meepraten. Vraag hen wat ze nodig hebben. Daar zit namelijk energie, maar er is ook een hulpvraag. Dat moeten we samen anders inrichten,' vertelt Bakker-Klein.

Voorzorgcirkels

Wat hebben mantelzorgers nodig? Een mooi voorbeeld uit de praktijk zijn de zogenoemde voorzorgcirkels. Zo'n cirkel bestaat uit een groep van 10 tot 15 70-plussers, vitaal of minder vitaal. Zij wonen op loopafstand van elkaar en helpen elkaar waar het nodig is. Dat is een zorg minder voor de mantelzorgers. Een boodschap uit de supermarkt, een ritje naar de huisarts of het ziekenhuis: veel kan naast de deur gebeuren.

Ouderen zijn vaak nog actief, ook als zij met pensioen zijn. 'Maar we moeten ouderen niet instrumenteel gaan inzetten. Iedereen wil maatschappelijk en zinvol bijdragen: dat is geen vraag. Dat staat los van de levensfase waar je in zit. Daarin lijken mensen op elkaar.'

Ouderen betrekken en de ouder wordende samenleving

Gelukkig is er steeds meer aandacht voor het betrekken van ouderen bij wat zij belangrijk vinden. Daarbij is de plek waar zij wonen en hoe zij zich daar veilig kunnen verplaatsen van groot belang. Verschillende organisaties hebben daarin de verantwoordelijkheid aandacht te besteden aan wat ouderen willen. Ook is er extra aandacht nodig voor kwetsbare groepen. Gemeenten, zorgaanbieders en het sociaal werk spelen hierin een belangrijke

rol. De sociale basis vormt een prima speelveld om elkaar daarbij te vinden.

Aan de andere kant hebben ouderen zelf ook de verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat zij gezond en vitaal oud worden. Veel ouderen zijn zich bewust van het feit dat voor het langer gezond en vitaal thuis kunnen blijven wonen, zij ook een bijdrage moeten leveren. Goed voorbeeld doet goed volgen. Zelf aan de slag met het bereiken en betrekken van ouderen? [Deze toolkit helpt je op weg.](#)

Van zorg naar welzijn

‘Een ons meer welzijn is een kilo minder zorg’, wordt ook wel gezegd. Wie moet daarvoor zorgen? Als je investeert in het sociaal domein en in de sociale basis kan dat veel betekenen voor ouderen. ‘Wanneer je dichtbij huis investeert in het sociaal domein, dan haal je heel veel druk bij de zorg weg,’ stelt Hofman. ‘Een voorbeeld daarvan is [Welzijn op Recept](#). De mogelijkheden zijn er al volop!’

Daarvoor is samenwerking van belang. Hofman: ‘Ik zie in de praktijk dat we het met elkaar moeten doen. Daarvoor moeten we elkaar echt leren kennen. Organisaties moeten elkaar leren vertrouwen. Het is goed om dat in kleine stappen te doen. En belangrijk: betrek ouderen daarbij. Neem ze vanaf het begin mee, laat ze mee praten en neem dat ook serieus.’



Seniorenraad Oss

Komt u ook?

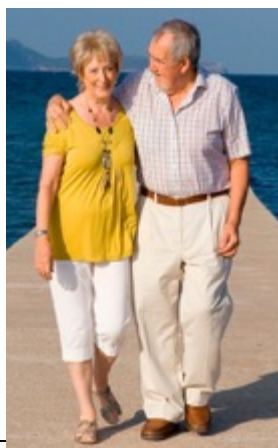
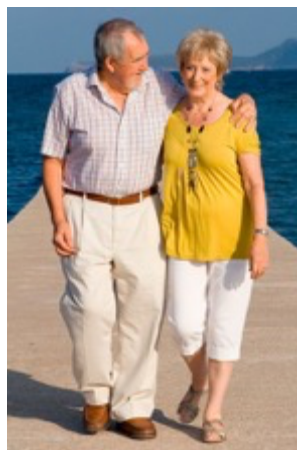
Mantelzorg: een veel besproken thema.

Op vrijdag 8 november organiseert Seniorenraad Oss (SRO) – in samenwerking met Ons Welzijn en gemeente Oss – een symposium/bijeenkomst over dit onderwerp. Er is dan ook een informatiemarkt.

Noteert u het alvast!

Vrijdag 8 november
10.00u – 16.00u
Symposium Mantelzorg

Gemeentehuis Oss



**Als je alles van tevoren zou
weten, zou je wel gaan
liggen voordat je viel.**

OM
DENKEN

**Feiten zijn feiten.
Wat je ermee doet maakt
het ofwel een probleem
dan wel een mogelijkheid.**

OM
DENKEN

OOK UW AANDACHT WAARD 1

SENIOREN MARKT

GEMEENTE OSS

ZATERDAG
19 OKTOBER
11-16 UUR



INFORMATIE - ONTMOETING - MUZIEK - DOEN!

DE BERCHPLAETS, BERGHEM | GRATIS TOEGANG



www.seniorenmarktoss.nl



SENIOREN MARKT

GEMEENTE OSS

**ZATERDAG
19 OKTOBER
2024**

PROGRAMMA

11.00 uur: Opening Seniorenmarkt met informatie over onder andere zorg en welzijn, wonen, vrije tijdsbesteding, medische zorg en ondersteuning.

Zie voor meer informatie: www.seniorenmarktoss.nl

11.15 uur Start amusementsprogramma met optredens van MarieChristien Verstraten mannenkoor Kabelgat Ramblers en demonstraties gezond en veilig bewegen.

16.00 uur: Einde programma

INFORMATIE - ONTMOETING - MUZIEK - DOEN!

DE BERCHPLAETS, BERGHEM | GRATIS TOEGANG

Ook de ASVO heeft op deze beurs weer een stand!

Zó typt u accenten op letters



Trema's, accenten en umlauts. Ze zijn belangrijk voor het typen van tekst. Deze tekens zijn niet direct te zien op het toetsenbord, maar met een trucje snel te typen. De volgende accenten staan op elk toetsenbord:

Tekens met toetsenbord

Druk op de ` -toets en daarna op de e. Het teken é verschijnt vervolgens. Alle accenten op een rij:

- Een ` met een *a, e, i, o, u, y* of *c* geeft een *á, é, í, ó, ú, ý* of *ç*.
- Een " met een *a, e, i, o, u,* of *y*, geeft een *ä, ë, ï, ö, ü,* of *ÿ*.
- Een ` met een *a, e, i, o* of *u*, geeft een *à, è, ì, ò,* of *ù*.
- Een ^ met een *a, e, i, o* of *u*, geeft een *â, ê, î, ô,* of *û*.
- Een ~ met een *a, o* of *n*, geeft een *ã, õ,* of *ñ*

Accenten op een Mac-toetsenbord

Een accent of trema typen op een Mac-toetsenbord gaat zo:

- Open een programma waarin u kunt typen, zoals Mail of Pages.
- Houd de letter waar het om gaat langer ingedrukt. Bijvoorbeeld de letter `a'.
- Een venstertje opent. U ziet de letter met verschillende accenten en een cijfer eronder. Klik op de letter met het accent dat u nodig heeft. Of typ het cijfer onder het accent dat u wilt plaatsen.



CinePlus Oss



Delia en Ivano wonen met hun kinderen en Ivano's ziekelijke vader in een souterrain woning in een typisch Romeins hofje. Delia berust in haar traditionele rol van echtgenote en moeder en Ivano, de pater familias, laat geen gelegenheid voorbij gaan om te vertellen hoe zwaar hij het heeft. Het is lente en de familie is opgewonden over de verlovings van hun dochter Marcella met een jongen uit de middenklasse. Delia ziet dit als Marcella's kans om hetzelfde lot te ontlopen. Maar alles verandert wanneer Delia een mysterieuze brief ontvangt die haar moed aanwakkert om te streven naar een beter leven.

Do 3 oktober 14.00u



Jaap is al bijna 50 jaar samen met Maartje. Waar de nukkige Jaap niet veel zin meer heeft om dingen te ondernemen, zit de soms wat verwarde Maartje nog vol levenslust. Jaap laat zich met gepaste tegenzin overhalen om een oude vriend op te zoeken in Zuid-Europa. Zoveel jaar later reizen de twee in hun oude auto kibbelend, maar ook de ene herinnering na de andere ophalend. Onderweg komt Jaap tot het pijnlijke besef dat zijn vrouw dementerend is. Zich reali-

serend dat alles wellicht anders gaat worden, leren ze opnieuw waarom ze elkaar liefhebben.

Do 17 oktober 14.00u



Alzheimer Café Oss

Maandag 14 oktober 2024 Een andere kijk op dementie

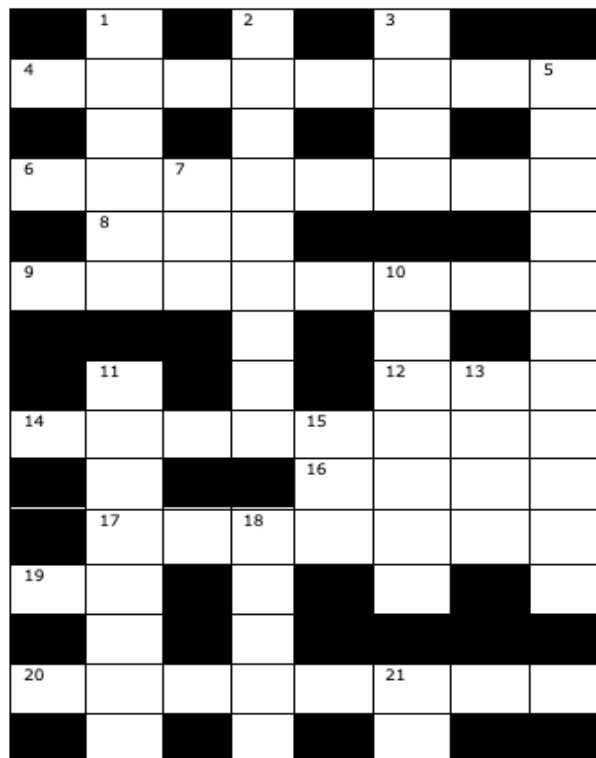
Karin Willemsen werkt ruim 30 jaar in de ouderenzorg in verschillende functies. Zij voelde zich vanaf de kennismaking extra betrokken bij mensen met dementie. In 2010 kreeg zij zelf geheugenklachten, viel een jaar uit in werk en werd uiteindelijk verdacht van vroegtijdige dementie. Zij werd onderzocht in het Alzheimercentrum. De oorzaak van haar klachten bleek oplosbaar. Zij herstelde en voelt zich nu rijk met de ervaring van binnenuit. Karin kan vertellen hoe het is om te leven met een fors geheugenverlies, oriëntatieproblemen, mensen niet meer herkennen, de aandacht niet meer kunnen verdelen en taal te verliezen. Hoe de omgeving haar kon maken (ruimte geven) en breken (overnemen, invullen). Deze ervaring gaf haar de mogelijkheid een andere kijk op dementie te ontwikkelen. Graag deelt zij haar ervaring om mensen met dementie een stem te geven. Tijdens haar interactieve lezing zal zij aandacht besteden aan de lessen die er uit haar ervaring te halen zijn. Deze zijn vooral gericht op het in contact blijven met mensen met dementie.

Hoe laat en waar?

Om 19:00 uur opent het Alzheimer Café haar deuren en om 19:30 uur start het programma dat tot 21:00 uur duurt.

In ontmoetingscentrum Metoor, Oude Litherweg 20 in Oss.

Woordkraker oktober



H4

w	r	e
j	1	a
a	z	d

H6

m	t	e
g	1	s
i	e	o

H8

lag	
mag }	...
oud	

H9

d	r	d
n	1	e
b	a	a

H12



H14

niet dichtbij	
gloren	
----- +	
.....	

H16

e r	
t . .	
f . .	

H17

berg	(fr)
leeftijd.	(gb)
----- +	
.....	

H19

niet straks!

H20

a	e	a
m	u	k
k	n	r

V1

niet je
lelijke zus

V2

onthouden
duur
----- +
.....

V3

15 maart
bij de
Romeinen

V5

happenings

V7

"BID!" zei
de nimf

V10

RAMGAAN

V11

stiekem

V13

g e
l . .
. . e .

V15

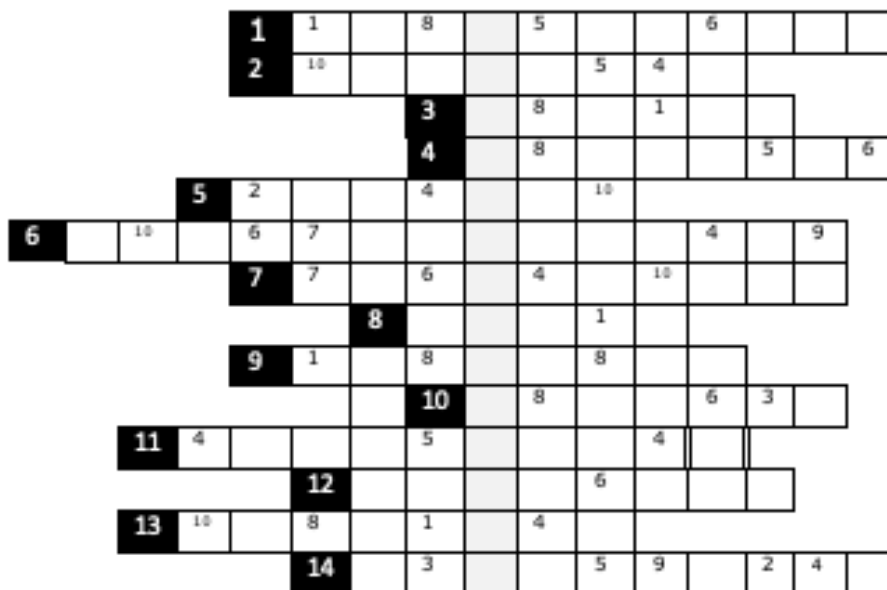

T f
- n

V18

niet voor
haarvet
----- +
.....

V21

. . } alt
dam
ken



1. Als je hartkloppingen krijgt boven op de Dom
2. Als de verwarring toeslaat
3. De beroemde Esopus had er een
4. Hulpmiddel als je slecht ter been bent
5. Ben je als je het van ver niet scherp ziet
6. Soms straf voor een ongezond leven
7. Als je als senior steeds jeugdiger denkt
8. Erasmus leed hieraan
9. Komt dikwijls voor de val
10. Deze oude Griekse schrijver was blind
11. Als de viagra op het nachtkastje ligt
12. Beroemde sprookjesschrijver die nogal lelijk was
13. Kwaal waaraan Beethoven leed
14. Prothese als je slecht gepoetst hebt

Sudoku Plus nr. 84

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

Oplossing puzzels uit Bij de Tijd nr. 9 september

Woordkraker september

	1r		2s		3a		
4v	e	r	i	u	c	h	st
	t		i		c		i
6d	o	o	p	j	u	r	k
	r	o	s			7i	k
8s	t	i	p	j	9e		e
			o		10t	11e	r
	12o		o		13a	i	t
14o	v	e	r	a	i		j
	e				a		e
	15r	a	16v	a	g	e	
	i		i		i		17w
18z	e		i		s		e
	19g	e	n	o	t	e	n
			t		e		

Filippine 84

	1	B	e	n	J	o	h	n	s	o	n								
	2	K	a	r	o	l	i	e	n	F	l	o	r	i	j	n			
3	N	o	a	h	L	y	l	e	s										
	4	D	r	e	a	m	t	e	a	m									
5	T	e	a	h	u	p	o	o											
					6	S	i	f	a	n	H	a	s	s	a	n			
				7	J	e	s	s	e	O	w	e	n	s					
8	D	a	f	n	e	S	c	h	i	p	p	e	r	s					
					9	C	h	e	f	d	e	M	i	s	s	i	o	n	
10	A	n	n	e	V	e	e	n	e	n	d	a	a	i					
				11	M	a	d	i	s	o	n								
				12	Z	a	t	o	p	e	k								
13	B	o	u	w	m	e	e	s	t	e	r								
					14	B	i	a	a	k									
15	S	a	r	d	j	o	e												
16	S	h	a	r	o	n	v	a	n	R	o	u	w	e	n	d	a	a	i

Oplossing Sudoku Plus nr. 83

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

Doos en Carolien luisteren naar het journaal waar net uitgelekte informatie over het regeringsakkoord verstrekt wordt. Doos staat op en zet de tv uit.

Carolien schuift haar stoel naar achteren en zucht: 'Nou maken ze er toch echt helemaal een potje van! Zouden ze zelf nog wel weten waar ze mee bezig zijn? Heb ik gelijk of heb ik gelijk?'

'Natuurlijk heb je gelijk. Maar je kunt toch niets anders verwachten van dat bij elkaar geraapte zootje daar in Den Haag.

'Ja, het lijkt alsof er elke week wel iets nieuws is. Dit keer is het weer een minister die geld onterecht heeft uitgegeven. Ik begrijp gewoon niet waarom dit blijft gebeuren.' Ze rolt met haar ogen.

'Ze zitten er voor zichzelf, Doos. Dat is altijd zo geweest. Ze zeggen van alles voor de verkiezingen, maar zodra ze op die stoel zitten, vergeten ze wie ze horen te vertegenwoordigen.'



'Vroeger was het anders, toch? Of ligt het aan ons? Misschien kijken we nu kritischer. Toen ik jonger was, geloofde ik echt dat de politiek dingen kon veranderen. Zo'n Drees of Den Uyl, dan wist je toch wat je had. Nu lijkt het meer een spel van macht en geld.'

'Het heeft niets met ouder worden te maken, Doos. Politiek is gewoon ondoorgrondelijk geworden. Je hoort tegenwoordig in het nieuws alleen nog maar over schandalen en ruzies. En als ze eens iets willen veranderen, duurt het eindeloos, of gebeurt er helemaal niets.'

'En dan die smoesjes dat het aan het systeem ligt. Dat democratie nu eenmaal traag werkt. Dat geloven ze toch zelf niet, toch?! En dat je in een democratie nu eenmaal compromissen moet sluiten.' Carolien lacht spottend.

'Compromissen? Noem het maar gerust een brevet van onvermogen.'

'Ik zie het zo' zegt Doos: 'dit hoort een extraparlamenteair kabinet te zijn, maar zowat alle bewindslieden zitten zo vast in hun

partijen en netwerken dat ze bang zijn om een stap te zetten. Ze zijn bang voor hun leiders en zijn niet uit op wat goed is voor de mensen.'

Populisme is aan de macht! Wen daar maar alvast aan! En populisten roepen steevast dat zij alles wel even snel zullen oplossen. Jij en ik weten dat dat niet werkt. Kijk maar naar landen waar zulke leiders aan de macht zijn. Het gaat van kwaad tot erger.'

'Ik denk soms wel eens: hoe kunnen we die mensen nog vertrouwen? Ze beloven de hemel op aarde tijdens campagnes, maar als puntje bij paaltje komt, krijgen we lastenverzwaringen, meer bureaucratie, en geen enkele zichtbare verbetering.'

Hij neem een slok koffie "Wat ik het ergste vind, is dat het vertrouwen in de politiek bij zoveel mensen weg is. Niet alleen bij ons. Jongeren stemmen niet meer, ouderen zijn verbitterd.'

"Ja, dat merk ik ook. Een vriendin vertelde me laatst dat haar kleindochter niet meer stemt. Ze zegt dat het allemaal zinloos is. Dat doet haar pijn. En plaatsvervangend mij ook. Hoe kun je in een democratie leven en dan niet stemmen?'

'Maar ergens begrijp ik haar wel. Ze ziet dat er niets verandert, dus waarom zou ze zich nog druk maken?

Zie je, dat is het probleem. Als niemand meer gelooft in het systeem, dan verliest het zijn kracht. Een democratie werkt alleen als mensen er actief aan meedoen. Als mensen hun stem niet gebruiken, laten ze ruimte voor extremisten en populistten die profiteren van die leegte.' Carolien knikt.

'En het frustreert mij! Neem nou de gezondheidszorg. Daar werkte ik vroeger in. Hoe vaak hebben we niet gezien hoe politici mooie praatjes houden over zorg voor ouderen en betere voorzieningen. Maar waar zijn die verbeteringen? Alles wordt alleen maar ingewikkelder en bureaucratischer.'

'Oh ja, dat is een klassiek voorbeeld. Al die hervormingen die zogenaamd de zorg beter zouden maken, maar in plaats daarvan alleen maar zorgen voor meer papierwerk. En ondertussen wordt

er bezuinigd, sluiten verpleeghuizen en hebben we te maken met een personeelstekort.'

Doosje staat op en loopt naar de keuken. Als hij terugkeert, heeft hij een fles jonge en twee glaasje bij zich. Hij schenkt in en richt zich dan tot Carolien: 'Ik weet nog goed dat we vroeger, toen we jonger waren, discussieerden over hoe de politiek een kracht voor verandering kon zijn. We geloofden dat we samen iets konden betekenen. Wat is er toch met dat gevoel gebeurd?'

'Misschien zijn we te cynisch geworden, Doosje. Of misschien hebben we te vaak gezien dat er weinig verandert.' Ze zucht'.

'Het lijkt wel een vicieuze cirkel. Mensen verliezen vertrouwen, stemmen niet meer, en dan blijven dezelfde partijen en politici aan de macht die het allemaal alleen maar verder laten verloederen. Hoe komen we daaruit?'

'Misschien begint het bij kleine stappen. We moeten ons niet laten ontmoedigen door de landelijke politiek, maar kijken naar wat er lokaal en op kleiner niveau mogelijk is. Soms begint verandering op de plekken waar je dat het minst verwacht.'

'Ja, misschien heb je daar wel een punt. Misschien moeten we meer naar de lokale politiek kijken, meer betrokken zijn bij wat er hier gebeurt. Maar eerlijk gezegd, ik heb de energie er niet meer voor.

'Dat snap ik', zegt hij en legt een hand op haar knie. 'Maar ik wil het niet helemaal opgeven. Misschien moeten we niet alles verwachten van de politiek, maar er zelf meer aan doen.

'Misschien, Doos. Misschien ben jij toch nog niet zo cynisch als ik dacht.'

Doos geeft haar een knipoog: 'Misschien moet ik je eraan herinneren dat we vroeger heel wat felle politieke discussies hadden. Er is nog best een beetje vuur over.'

'Ach ja, wie weet. Maar eerst nog een borrel. Proost!!! Op de revolutie!!!

Doosje







Burrata met gegrilde pruimen en munt 2p



Ingrediënten:

2 handvol	pruimpjes
1 bol	burrata
Handje	muntblaadjes
1 Eetlepel	vijgen-dadel azijn (of andere dressing)

Bereiding:

Snijd de pruimen in parten en haal de pit eruit. Zet de grillpan op het vuur en laat goed warm worden. Grill de pruimparten op de grillpan totdat er mooie streepjes zichtbaar worden. Scheur de bol burrata in stukken en leg op een bord, verdeel de pruimen erover. Besprenkel met een heerlijke vijgen-dadel azijn en garneer met blaadjes munt.

Algemene



informatie!

**Algemene
Senioren Vereniging
Oss / Maasland**



**alzheimer
nederland**



Rijbewijskeuring

Regelmatig wordt in "de Hille" in Oss een rijbewijskeuring gehouden. U kunt zich hiervoor aanmelden bij "de Hille".

Maak een afspraak via het landelijk afsprakenbureau van Regelzorg telefoon: 0118 724999.

Zelf een afspraak plannen kan via de website www.regelzorg.nl

Meenemen naar de keuring: Eigen Verklaring, medicijnenlijstje, klein beetje urine, bril of contactlenzen en het huidige rijbewijs.

In het Alzheimer café

ma 14 oktober

"Een andere kijk op dementie"

do 3 oktober

"Ancora ce domani"

do 17 oktober

"Terugreis"

Bestuur

Voorzitter Dhr. Bart Molenkamp 0412 853793 bart.molenkamp@kpnmail.nl	Penningmeester Dhr. A.J.M. Wildenburg (Aad), 0412 633372; aad.wildenburg@kpnplanet.nl Bankrekening IBAN: NL66 RBRB 0928 9248 74 t.n.v. ASVOss, Maasland
Secretariaat Dhr. J.K. Groot (Jaap) 0412 624726, j.k.groot@hccnet.nl	Ledenadministratie Dhr. J.K. Groot (Jaap) 0412 624726, j.k.groot@hccnet.nl Geef al uw wijzigingen, dus ook persoonlijke, door aan de ledenadministratie.
PR & communicatie Dhr. R. Akkermans (Rein) 06-30395477 akkermansrein@gmail.com	Bestuurslid activiteiten Mevr. J. Ebben (José) 06-14638567 ebbenjose@gmail.com
Coördinator Lief en Leed Mevr. Wildenburg-Saalbrink (Cilian) 0412 633372; aad.wildenburg@kpnplanet.nl	Webmaster Dhr. Wim Essenberg Web: asvossmasland.nl Mail: info@asvossmasland.nl

SMITS

ORTHOPEDISCHE
SCHOENTECHNIEK

- steunzolen / voetbedden
- aanpassing confectieschoenen
- semi orthopedische schoenen
- orthopedische schoenen
- dynamische pb-prothese
- verbandschoenen
- voorlopig orth. schoenen
- advies



*Voor iedereen een
passende schoen!*

www.smitsorthopedie.nl

Oude Molenstraat 38
5342 GC Oss
T. 0412 - 624 598
smitsorthopedie@hotmail.com
www.smitsorthopedie.nl





**DAT
=
OSS**

Kom in het Golfbad genieten van
het lesaanbod of recreatief
zwemmen. Voor meer informatie:
www.golfbad.nl

