

Bij de Tijd



november 2024 nr. 11



**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

**Veel
wetenswaardigheden**

Redactieadres:
akkermansrein@gmail.com

Beste leden,

Wij beleven deze dagen spannende tijden: allerlei oorlogen om ons heen, de aanstaande verkiezingen in de VS, politiek gekrakeel in Den Haag ...

Een mens zou er oververhit van raken. Zeker nu we voor oktober dagen met zulke hoge temperaturen hebben.

Ter afleiding in de nieuwe BdT veel wetenswaardigheden en natuurlijk de puzzels, de strips van Carolien en de column van meneer Doosje.

Uw speciale aandacht voor een mogelijke bijeenkomst over valpreventie! (blz 23/ 24)

De deadline voor BdT nr. 12 is 17 november.

*Rein Akkermans
Eindredacteur*



**Actieve Senioren Vereniging
Oss / Maasland**



Inhoudsopgave

Colofon /voorwoord redactie	1
Inhoudsopgave	2
Agenda	3
De voorzitter aan het woord	4
Impressie uitstapje naar Doesburg	5
Herdenking 80 jarige bevrijding (Ed Post)	7
Leden post	9
TI-JO TOURS	10
Raadsel	14
Uw aandacht waard 1: Symposium Mantelzorg	15
Uw aandacht waard 2: Onbekende bellers	17
Uw aandacht waard 3: Anonieme bellers stoppen	18
Uw aandacht waard 4: groeisput	20
HUMOR 1	22
Ook uw aandacht waard 1: Valpartijen nemen toe	23
Ook uw aandacht waard 2: Voorlichting over vallen	24
Ook uw aandacht waard 3: CinePlus	26
Ook uw aandacht waard 4: Alzheimer café Oss	27
HUMOR 2	28
Woordkraker november	29
Filippine 86	31
Sudoku Plus 84	32
Oplossingen puzzels uit Bij de Tijd nr. 10	33
Column meneer Doosje	35
Strip van Carolien	37
Recept van de maand november	39
Algemene informatie	40
Adressen ASVOss / Maasland	41



Activiteiten in de Metoor

elke dinsdag	13.30u	tekenen en schilderen
di 5 november	10.30u	koffieochtend Metoor
di 19 november	11.30u	PubQuiz Metoor
ma 11 november	13.30u	bestuursvergadering



Hoera !!!

november

koffiedrinken 10.30u

di 5 november

PubQuiz 10.30u

di 19 november



Kroonjaren

geen kroonjarigen in november

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.



Dat het Ineke en mij niet uitkwam mee te gaan naar Doesburg, vinden wij jammer, temeer nu wij weten hoe succesvol deze trip was. Maar we konden wél aanschuiven bij Bregje. Ik vind het altijd heel knap bij zoveel couverts het eten tegelijk te kunnen opdienen. Ik neem aan dat onder de jonge mensen die ons bedienden scholieren zijn, en die deden dat perfect. Hulde dus aan Bregje en aan José en Tineke.

José en Tineke zijn druk bezig het programma voor komend jaar in de verf te zetten en ik weet nu al dat dat weer voor veel ontspanning voor velen van ons kan zorgen.

'De toestand in de wereld' zorgt voor weinig ontspanning. Bij de overgang naar deze eeuw dacht ik dat het allemaal de goede kant opging, maar nu, vierentwintig jaar later, is dat wel anders. Veel daarvan heeft een lange voorgeschiedenis, zoals wat er nu aan de hand is in Israël/Palestina. Maar dat Rusland weer zou vervallen tot een kwaadaardige dictatuur, had ik niet verwacht. Anders is het dan weer met de gevolgen van de opwarming van de aarde, zoals de vele overstromingen en de vernietigende wervelstormen; die zijn al geruime tijd geleden voorspeld.

Ik hoorde iemand zeggen dat hoop tevergeefs is, evenals wanhoop. Hoop en wanhoop veranderen niets aan de feiten, net zoals de huidige politiek dat niet zal lukken. Maar ik denk dan tevens dat ik al wat te oud ben om mij voor mijzelf nog veel zorgen te maken. Het gaat nu vooral om de jeugd en ik las in de NRC dat die veel veerkrachtiger is dan nu vaak gedacht wordt.

Impressie van uitstapje naar Doesburg

Foto's van George Scholten



Foto's van Gerrie van Raak





november '24

Tussen De Langstraat en Den Bosch

Ook in Waalwijk merkt de bevolking dat het front zich met rasse schreden verplaats in oostelijke richting. De omgeving wemelt van de Duitsers, die voor het grootste deel 's nachts over de Maas worden gezet. Er wordt in de duinen een batterij opgesteld die in de richting van Udenhout begint te vuren. 's Nachts ontploffen de eerste Engelse granaten in de omgeving van Waalwijk. 's Zondags worden de mensen gewekt door gedreun van ontploffende granaten, waarvan de meeste op Kaatsheuvel en Sprang terecht komen.

Bij ons in Kaatsheuvel op de Vaart en de Horst wordt vrijwel elk huis getroffen, er vallen 31 doden. Om ongeveer 12 uur wordt Waalwijk opgeschrikt door harde knallen van Engelse granaten, er vallen negen doden. Angstig geworden begeeft de bevolking zich naar kelders of andere schuilplaatsen om de komende gebeurtenissen af te wachten. De volgende dag marcheren er ongeveer 25 Schotse soldaten met een officier Waalwijk binnen. Ze worden aangesproken door de Burgemeester. Waalwijk is nu werkelijk bevrijd.



Vrijdag 3 november wordt Drunen "stormrijp" geschoten en de dag erna trekken in de vroege ochtend grote groepen tanks door de straten op weg naar het afwateringskanaal. Ook wordt in de duinen geschut opgesteld. De Schotten maken zich gereed om de "grote" Duitse troepenmacht aan deze kant van de Maas te vernietigen. Op zaterdag 4 november 's middags openen

1000 kanonnen, die in een boog van Waalwijk tot Vucht staan opgesteld het vuur op Drunen. Er worden verschrikkelijke verwoestingen aangericht. 37 mensen komen om, 70 huizen zijn totaal vernield en 200 zwaar beschadigd. De Schotten hebben dan ook zo'n 50.000 granaten afgevuurd.

In Heusden zal er die zelfde dag een ramp plaats vinden, die zo afschuwelijk is dat ze nationaal bekendheid zal krijgen. De terugtrekkende Duitsers besluiten alle mogelijke observatieposten op te blazen. De hele zaterdag zijn de Duitsers druk bezig met het plaatsen van springladingen. Als aan een Duitse bevelhebber wordt gevraagd of het stadhuis misschien ondermijnd is dan wordt dit ontkend. Men besluit de kelder, vol angstige burgers, niet te ontruimen, temeer omdat er nog Duitse telefonistes in het stadhuis aanwezig zijn. 10 minuten later arriveren drie Duitse soldaten bij het stadhuis en gaan door de hoofdingang naar binnen, onopgemerkt door de mensen in de kelder.

Terwijl de soldaten de trap beklimmen, worden ze evenwel opgemerkt door twee mensen die op de trap zitten om de nacht door te komen.

De Duitsers zijn geïrriteerd maar als ze gevraagd worden of alles in orde is zeggen ze "**jawohl.**" terwijl ze juist de lont hebben aangestoken. Na twee minuten ontploft de springlading en met een verschrikkelijke dreun stort de vloer boven de kelder in. Bijna 200 mensen worden bedolven onder het puin. Er zijn 134 doden en vele gewonden te betreuren. Terwijl één enkel (ander) woord van de Duitser velen het leven had kunnen redden.

Ed Post

Volgende keer: BEVRIJD MAAR NOG GEEN VRIJHEID.

Leden post

BILJARTEN

Ja, we gaan beginnen

We hebben vijf liefhebbers en dat lijkt voorlopig voldoende om een start te maken.

WANNEER

Degenen die zich aangemeld hebben zijn van harte welkom en wel op:

de tweede dinsdag van november rond de klok van tien en half elf.

DAT BETEKENT:

dinsdag 12 november 10.00 uur, de afstoot

Bestuursleden, danwel Tineke/ Jose, zijn van harte welkom bij de start van deze nieuwe activiteit.

Chris Roelands 06-12666473.

ASVO lid Thea Ter Borg biedt aan:

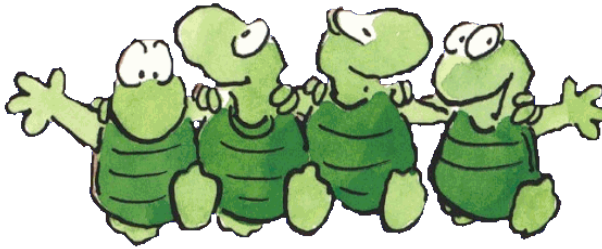
Adres: Asterstraat 4

Tel: 06-47259845

Ik heb donkerblauwe "rechte" tuinstoelen, die niet meer gebruikt worden.

Men mag ze gratis komen ophalen. Wel graag even bellen van tevoren.

Ik heb ik weer bamboestengels liggen die een mevrouw graag wilde hebben. Helaas weet ik haar naam niet. Ze mag ze van mij op komen halen.



Koffiedrinken

De liefhebbers kunnen elkaar weer ontmoeten bij de koffie op dinsdag 5 november. Let op: op de ochtend van 19 november hebben we de PubQuiz georganiseerd! Van 10.30-12.30u in de Meteor.

O, o, o, Doesburg

Onze stedentrip krijgt per jaar meer deelnemers. Maar liefst 43 leden gingen mee! Die toename van deelnemers is terecht 😊: het is steeds weer leuk om samen activiteiten te ondernemen. En ... uiteraard! (nee hoor: wonder boven wonder) hield het slechte weer op die dag zich even in. We kregen 's middag zelfs de zon te zien!

De paardentramtocht was hilarisch, de Doesburgse mosterd heerlijk, de busreis zonder problemen (een kleine, mooie Poolse vrouwelijke chauffeur!). En het eten bij Bregje ... heerlijk!

Voor meer foto's zie blz. 5 en 6.

eten bij Bregje



Let op: de PubQuiz op andere datum!

Omdat de Pubquiz persé een beamer behoeft, hebben we de eerder aangekondigde datum van do 14 november moeten verschuiven naar di (koffie)ochtend 19 november. Meester quiz-ontwerper Rein heeft weer een schitterend thema bedacht en vergast ons – met moeilijke vragen- op films en series van 1940-2024 (o.i.d). Dat wordt gewoon smullen! Welk team onttroont het masterteam (Fenneke , Herman, Corry en Mieke (van Uden) van 2023? We besluiten de ochtend weer met erwtensoep met roggebrood en spek. Maar eerst vooraf: koffie met lekkers!

Nadere info volgt in een Reminder!

Activiteiten in november en december

di 5 nov	koffiedrinken I	Meteoor
di 19 okt	Pubquiz met erwtensoep toe	Meteoor Orionzaal 1
do 5 dec	koffiedrinken bij Coppelmans vanaf 11.00u	Coppelmans
vr 13 dec	kerstbuffet	Meteoor
do 19 dec	Koffiedrinken II	Meteoor
di 7 jan	koffiedrinken I	Meteoor

Wissewasje

De laatste maanden van haar leven sleet 'ons moeder' in een verpleeghuis ... op een zogenaamde gesloten afdeling. Hoewel er zéker sprake was van 'leeftijdsgebonden vergeetachtigheid' (97) was zij niet echt dement. Waarom zij daar dan toch moest verblijven is een ander verhaal. Maar ja, zij leefde daar dus te midden van lotgenoten.

Wij waren met 8 kinderen en zorgden met zijn allen voor veel bezoek, een nogal indringende ervaring, vooral als een verpleeghuis geen 'gesneden koek' voor je is ...

'Jemig', zei mijn jongste broer, 'mijn vroegere baas van Philips zit hier ook'. In deze kleine beschouwing noem ik hem maar mijnheer W. Mijnheer W was erg van het padje maar was ook erg verward en verontwaardigd omdat de deur voor hem niet openging. Dat was verdrietig om te zien. Maar als je hem aansprak met: Dag mijnheer W, mijn broer heeft nog bij u op de fabriek gewerkt', rechtte hij zijn rug, keek je pienter aan en sprak opeens met een krachtige stem. Hij werd voor korte tijd weer de 'Mens in (belangrijke) functie' die hij misschien wel 50 jaar was geweest. En denk erom: een man van invloed, hè.

Ik moest hier weer aan denken toen ik van een van mijn zussen een link naar deze podcastserie kreeg:

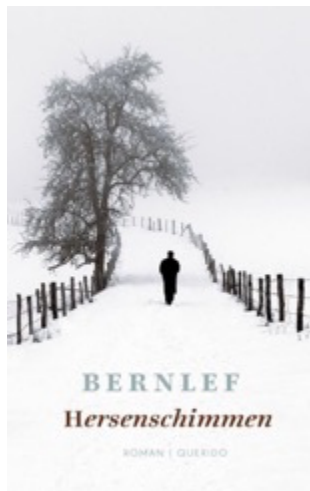
<https://dementieindefamilie.nl>

Deze podcast is rechtstreeks te beluisteren op uw computer, maar ook als podcast op uw iPhone of Android. Geen medische uitleg maar ervaringen van familieleden met een dementerende partner. Ontroerend mooi én troostrijk door de mensen-aan-het-woord, die he-le-maal begrijpen wat u doormaakt als u van dichtbij met dementie te maken krijgt.

Begin eens met 'De kracht van het meebewegen' (denk aan mijnheer W) of 'Balans houden'. Lukt de link niet, bel maar even naar Ti-Jo.

Leestip van de maand

J. Bernlef: Hersenschimmen



Maarten Klein verliest langzaam maar zeker zijn greep op de werkelijkheid. Hij kan heden en verleden niet meer onderscheiden, wil plotseling weer naar zijn werk terwijl hij al gepensioneerd is en ziet zijn vrouw voor een vreemde aan.

Momenten van helderheid worden meer en meer verdrongen door ontredde en verwarring. Net als ik lekker lig komt Vera me wekken. Is het ochtend? Waarom al die haast? En sinds wanneer kleed ik mij zelf niet meer aan?

Een indringende en ontroerende roman over dementie, over de eenzaamheid en de angst die daarmee gepaard gaan, maar ook een verhaal over de liefde die een onvermijdelijk tragisch einde tegemoet gaat.

Werk van onze schilderclub



aquarel van Juliette



borduurwerk! van Annemarie

Dromendagen

Ik deed confetti door de cornflakes
en nam daarna een glitterbad
ik ging de deur uit met een glimlach
omdat ik zo’n voorgevoeltje had
dat vandaag een dag zou worden
met een sensationele gouden gloed
- geen reden om te piekeren-
want vandaag komt alles goed
soms heb je dromen over dagen
en hoop je dat je wakker bent
en soms beleef je dromendagen
vandaag is zo’n moment.

R.O.

RAADSEL

??

?

Waarom moet u nu al

?

?

3 november 2025

?

?

in uw agenda zetten?

?

?

?

??

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

UW AANDACHT WAARD 1

Mantelzorg: symposium en informatiemarkt

Vrijdag 8 november organiseert Seniorenraad Oss een **symposium over Mantelzorg** in het gemeentehuis in Oss. Toegang is gratis; aanmelden is verplicht.

Ook is er een **informatiemarkt**; deze wordt georganiseerd door de Gemeente Oss en ONS welzijn. De informatiemarkt is vrij toegankelijk.

Programma Symposium

10.00 uur: Ontvangst

10.30 uur: *Aftrap symposium* door Gerry van Tol, voorzitter Seniorenraad

10.35 uur: *Welkom* door Hilde de Wit, wethouder Zorg, WMO en Welzijn

10.45 uur: *De Mantelzorgwoning* door notaris Barbara van Kampen

11.15 uur: *Zorgbuurthuis en mantelzorg* door Marie Therese Jansen

11.45 uur: *In gesprek met mantelzorgers* door mantelzorgers

12.15 uur: Lunch

13.30 uur: *Waarde van mantelzorg, nu en in de toekomst* door Natalia Vermeulen (Mantelzorg.nl)

14.00 uur: *Wie is de Mantelzorger?* door Guus Bremer (ONS welzijn)

14.30 uur: *Presentatie van jonge mantelzorgers* door jonge mantelzorgers

15.00 uur: *Afsluiting symposium* door Gerry van Tol

Dagvoorzitter: Mevr. Vanessa Duterloo

In verband met het beperkte aantal plaatsen, is aanmelden verplicht. U kunt zich **tot 4 november 2024** aanmelden via de [mail](#) of via de [website](#). Na aanmelding ontvangt u een

retourmail met een persoonsgebonden QR-code. Neem de QR-code (uitgeprint of op uw smartphone) mee. Dit is uw toegangsbewijs voor het symposium.

MANTELZORGSYMPOSIUM OSS met informatiemarkt



A woman with dark hair, wearing a light-colored button-down shirt, stands with her hands held out, looking upwards. Surrounding her are six colorful bubbles, each containing a Dutch word: 'Zorg' (green), 'Gezin' (dark blue), 'Werk' (red), 'Familie' (orange), 'Vrienden' (red), and 'Ik' (orange).

VRIJDAG 8 NOVEMBER 2024 | 10.00 TOT 16.00 UUR
Gemeentehuis Oss | Raadhuislaan 2, 5341 GM Oss | Gratis toegang

Er is beperkt plaats; aanmelden voor het symposium is verplicht.
Bestel tijdig uw toegangsbewijs via symposium@seniorenraadoss.nl.



UW AANDACHT WAARD 2

Onbekende bellers? Zo verwijst je ze direct door naar voicemail



Wil je niet gestoord worden door onbekende bellers, maar wél bereikbaar zijn voor je contacten? Dat regel je met één functie in je instellingen.

Onbekende beller

Bellers waarvan je het nummer niet kent, beter bekend als onbekende bellers, kun je direct doorsturen naar voicemail.

Daarnaast kun je de onbekende beller verzoeken een bericht te sturen voor contact.

Dat kan je een hoop ongewenste belletjes schelen. *Radar* legt je uit hoe je van deze functie gebruik kunt maken.

Zo doe je het

iPhone:

- open 'Instellingen'
- ga naar 'Telefoon'
- schakel de optie 'Houd onbekende bellers stil' in

Android:

- open de 'Telefoon'-app
- druk op de drie puntjes rechtsboven
- ga naar 'Instellingen'
- ga naar 'Geblokkeerde nummers'
- kies daar 'Gesprekken van onbekende bellers blokkeren'

UW AANDACHT WAARD 3

Hoe kun je een anonieme beller stoppen? En kun je het nummer achterhalen?



Word je de laatste tijd ook vaker anoniem gebeld? Natuurlijk kun je gesprekken zonder nummerweergave niet opnemen, maar het kan erg vervelend zijn als dit vaker gebeurt. Hoe kun je dan een anonieme beller stoppen? En kun je het nummer achterhalen?

Zo kun je een anonieme beller (meestal) stoppen

Als je er echt last van hebt, kun je bij je provider terecht om dit aan te pakken. Providers hebben hier een speciale procedure

voor, waarbij er een onderzoek wordt ingesteld. Zij kunnen dan de anonieme beller achterhalen. Neem dus contact op met de klantenservice. Zij zullen je vervolgens vragen om data en tijdstippen bij te houden waarop je bent gebeld door het anonieme nummer. Een belangrijke voorwaarde om dit te onderzoeken is wel dat je een aantal gesprekken moet hebben aangenomen. Je hoeft verder niets te zeggen en kunt gelijk ophangen. Alleen op deze wijze kan de provider de gegevens achterhalen.

Wat gebeurt er met deze gegevens?

De provider neemt vervolgens contact op met de provider van het andere nummer. Deze persoon wordt dan verzocht te stoppen. Vaak is dit genoeg, omdat de persoon niet meer anoniem is. Helaas is dit niet altijd het geval.

Kun je het nummer ook zelf achterhalen?

De provider geeft de gegevens helaas niet vrij. Het kan zijn dat de procedure bij jouw provider anders is. Je kunt dit het beste zelf even navragen.

Anonieme bellers zelf blokkeren

Je kunt anonieme bellers ook zelf blokkeren. Weet wel dat bepaalde (belangrijke) organisaties soms ook anoniem bellen. Als je dit toch graag wilt doen, lees dan hier hoe het werkt op een iPhone en een Android-toestel:

iPhone:

- open 'Instellingen'
- ga naar 'Telefoon'
- schakel de optie 'Houd onbekende bellers stil' in

Android:

- open de 'Telefoon'-app
- druk op de drie puntjes rechtsboven
- ga naar 'Instellingen'
- ga naar 'Nummers blokkeren'
- kies daar 'Onbekende bellers blokkeren'

Zelf een keer anoniem bellen?

Natuurlijk kan het voorkomen dat je (soms) zelf liever anoniem belt, als je bijvoorbeeld een bedrijf moet bellen.

Anoniem bellen: hoe doe je dat?

Als je iemand belt, dan is je telefoonnummer automatisch bekend bij de ander. In sommige situaties wil je echter niet dat de ander die informatie heeft: denk bijvoorbeeld aan een telefoontje naar een instelling waarvan je liever niet hebt dat ze je nummer hebben. Een oplossing daarvoor is anoniem bellen, maar hoe doe je dat?

Als je eenmalig anoniem wilt bellen, dan is daar een trucje voor. Als je #31# voor het nummer zet dat je wilt bellen, dan is jouw nummer voor de ander niet zichtbaar.

UW AANDACHT WAARD 4

Groeispurt

Wij senioren hebben sinds onze jeugd, een grote omslag gemaakt. Van geen televisie naar een smartphone. Van één keer per week in de teil, naar een supermoderne badkamer. Van de eerste autosnelweg op 15 april 1937 naar zelfrijdende auto's. Wij hebben in relatief korte tijd heel veel nieuwe dingen geleerd. Niet alleen omdat dit wel moest, maar ook omdat oorlogskinderen vooruit wilde. Daarom is het essentieel om ook digitaal vaardig te zijn, en blijven. Want onbekend, maakt bang. Daarom onderstaande lijst om makkelijk 'bij' te blijven.

Computervragen

- digihulplijn | 0800 – 1508 | Gratis
- seniorweb | 030-2769965
- controleren of een link betrouwbaar is

Hulp bij onlinezaken met de overheid

- informatiepunt Digitale Overheid
- website Steffie legt zaken als DigiD, MijnOverheid uit

Cursussen digitale vaardigheden

- Nationaal Ouderenfonds: welkom online | 088-3442000
- veilig online Klik & Tik
- leer zelf online
- cursus Digisterker om mensen digitaal te ondersteunen
- handiger met uw smartphone
- wijzer in geldzaken
- controleer of uw wachtwoorden veilig genoeg zijn

Informatie samengesteld door Libelle, Margriet en ministerie van BZK.



Seniorenraad Oss

**Het ouderschap is als een
toets waar je niet voor hebt
geleerd.**

OM
DENKEN

**Ik heb te vaak een komma
gezet waar het een punt
had moeten zijn.**

OM
DENKEN

Jan Kok

Valpartijen ouderen eisen weer meer slachtoffers

Het aantal 65-plussers dat overlijdt door een val is opnieuw flink gestegen. In 2023 stierven ruim 6.700 ouderen aan de gevolgen van een struikelpartij of uitglijder, blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Dat is ruim 12 procent meer dan het jaar ervoor.

Pepijn de Lange 30 september 2024



De cijfers over vallende ouderen zijn waarschijnlijk hoger, omdat valpartijen met de e-bike niet worden meegerekend.

De toename van het aantal fatale valpartijen onder ouderen zette in 2008 in: sindsdien zijn er ieder jaar meer ouderen door een val overleden. Deze stijging kan deels verklaard worden door de vergrijzing in Nederland, maar niet volledig. Ook percentueel gezien is het aantal overlijdens namelijk gestegen.

In het jaar 2000 kwam bijna 1 op de 1.500 mensen van 65 jaar of ouder om het leven door een val. Vorig jaar ging het om bijna 1 op de 500 ouderen.

Vermoedelijk ligt het aantal overlijdens onder ouderen door de gevolgen van een val in werkelijkheid nog hoger. Het CBS telt enkel mensen mee die binnen dertig dagen sterven aan een val, struikel- of glijpartij of de gevolgen ervan. Wie overlijdt door een val met de fiets of scootmobiel wordt niet in deze cijfers meegenomen, maar als verkeersslachtoffer geadministreerd.

Ook ziekenhuizen zien de laatste jaren steeds vaker 65-plussers verschijnen met kwetsuren die door een val zijn veroorzaakt. Vorig jaar meldden zich ongeveer 112 duizend ouderen op de spoedeisende hulp, blijkt uit nieuwe cijfers van kenniscentrum VeiligheidNL. In driekwart van de gevallen was sprake van ernstig letsel.

De helft van de valpartijen vindt plaats in en rondom de woning van 65-plussers. Om het aantal overlijdens door valpartijen te verminderen, nam het kabinet-Rutte IV valpreventie op in zijn regeerakkoord. Zo vergoeden zorgverzekeringen of gemeenten speciale onderzoeken bij ouderen waarin onder meer spierkracht, zicht en evenwichtsproblemen worden geanalyseerd. Op die manier kunnen ouderen langer veilig thuis wonen, is het idee. Het huidige kabinet wil dat beleid voortzetten.

Uitnodiging voor voorlichting over valpreventie

Wanneer loop je nu de meeste kans op vallen, wie heeft een verhoogd valrisico en wat kun je er zelf aan doen? Deze zaken komen aan bod tijdens de valpreventiecursus. Waarom is valpreventie zo belangrijk? Elke dag belanden er 65+-ers op de spoedeisende hulp na een valongeval. De gevolgen van een val zijn enorm. Gebroken botten, hersenschudding of zelfs overlijden. Een valongeval heeft veel impact op het zelfredzaam zijn van ouderen, het thuis kunnen blijven wonen en ook de kwaliteit van

leven. Door de grote gevolgen heeft de overheid daarom valpreventie een hoge prioriteit gegeven.

Voorafgaand aan een valpreventiecursus geeft Margriet Jordaan een informele voorlichting en legt zij uit wat de cursus inhoudt. Er is dan de mogelijkheid om over een smartfloor te lopen en om te ontdekken wie een verhoogd valrisico heeft. Margriet Jordaan is senioren-beweegleider en geeft trainingen aan senioren om balans en conditie te verbeteren.

Margriet Jordaan

RLD Active



van Sonsbeeckstraat 11

5344 JB Oss

Tel: 06-52094372

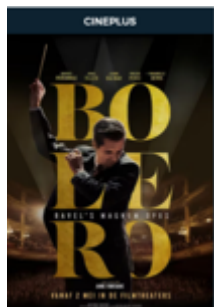
NB: Voordat we Margriet Jordaan uitnodigen voor de “Informele voorlichting” over valpreventie, vragen wij de leden een berichtje te sturen als ze deze voorlichting belangrijk genoeg vinden om de bijeenkomst bij te wonen.

Opgeven voor de voorlichting betekent natuurlijk nog zeker niet dat je ook de cursus wil volgen.

Bericht sturen naar: akkermansrein@gmail.com

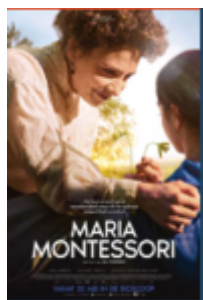
Uiterlijk voor 8 november a.s.

CinePlus Oss do 7 november 14.00u Bolero



Parijs in de roaring twenties. We volgen Maurice Ravel, die op dat moment als de belangrijkste (nog levende) componist van het land wordt gezien. Hij werkt aan een compositie voor Ida Rubinstein, een extravagante Russische choreografe. Iets zinderends moet het worden, erotisch en gewaagd. Maar terwijl de stad bruist, blijft het bij Ravel stil. Hij verliest zich in zelfkritiek, en in herinneringen aan eerdere mislukkingen. Overal om zich heen hoort hij inspiratie, maar hij krijgt niets op papier. Hoe dichterbij de deadline nadert, hoe groter zijn writer's block wordt. Tot daar ineens een ritme is, en een opzweepende, sensuele melodie die de basis vormen voor wat zijn wereldberoemde meesterwerk is geworden: de Boléro.

CinePlus Oss do 21 november 14.00u M Montessori



Maria Montessori streed voor haar nieuwe onderwijsmethode in een tijd die werd gedomineerd door mannen. In Rome ontmoet ze de succesvolle Franse courtisane Lili d'Alengy. Maria legt op dat moment de basis voor haar nieuwe en baanbrekende onderwijsmethode. Door Maria leert Lili haar dochter kennen zoals ze is: niet alleen een meisje met een beperking, maar ook iemand met een sterke wil en talenten. Lili helpt op haar beurt Maria om haar ambities waar te maken. Maria Montessori is een indringend verhaal over de kracht van vrouwen; over opoffering en over solidariteit.



Alzheimer Café Oss

Mantelzorgers (voor mensen met alzheimer) in het zonnetje

11 oktober 2024

Maandag 11 november. De 'Dag van de Mantelzorg' is landelijk ontstaan om mantelzorgers in de spotlight te zetten omdat zij dag in dag uit klaar staan voor hun partner, ouder, kind, familielid of vriend.

Mantelzorg is intensieve zorg voor de naaste voor langere tijd. We willen tijdens deze avond de mantelzorgers voor iemand met dementie in het zonnetje zetten en laten merken hoe blij we met hen zijn tijdens een ontspannende avond. We interviewen een mantelzorger en er is ruimte om ervaringen te delen op een creatieve manier.

Ontmoetingscentrum Metoor Oude Litherweg 20

Telefoon. 0412-624323

.

Het programma is van 19.30 uur tot 21.00 uur.

(Inloop vanaf 19.00 uur)

De toegang is gratis, consumpties voor eigen rekening.

Iedereen is van harte welkom!

Aanmelden is niet nodig.

Meer informatie: Wilma van Schijndel via 088-3742525

E-mail: alzheimercafeoss@ons-welzijn.nl

Het Alzheimer Café wordt georganiseerd door Alzheimerafdeling Noordoost-Brabant en ONS welzijn i.s.m. BrabantZorg, Pantein en de werkgroep.



**Twijfel is het begin van wijsheid,
zegt Descartes. Maar ik ben daar
niet zo zeker van.**

OM
DENKEN

Woordkraker november

		1		2		3		4		
5										6
7										
8									9	
								10		
								11		
12				13	14	15				
				16						
17										

H1

... } aar
ten
zwart

H3

een
buitengewone
big
(film)

H7

SPROEIROTJE

H8

schaakterm
these
-----+
.....

H10


e E
- a

H11

... } al
ei
ik

H12

g	d	o
o	u	o
d	m	r

H16

I
O
- p

H17

O.D. Iglo

Peest

V1

G. Loon

te

Goor

V2

Y. Tip

Est

V3

explosie

priem

----- +

.....

V4

i	t	g
b	u	l
a	n	e

V5

o	p	d
l	u	r
s	o	e

V6

l	e	e
f	u	d
l	e	g

V9

tour

wel } ...

zins

V13

		mut
...	}	pen
		peren

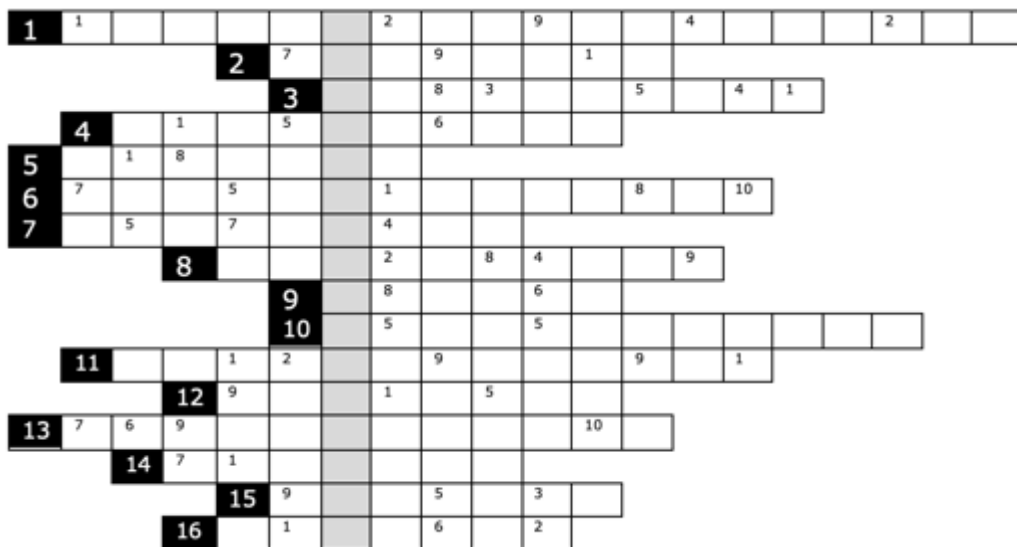
V14

zeggen ze
in Brabant
als het
"okee" is

V15

kort gezegd
'ongeveer dat'

Filippine 86



1. Organisatie won in 1999 hoogste prijs voor de vrede
2. Zanger die in 2016 literatuurprijs won
3. Bekroond voor ontwerp van 'moleculaire machines'
4. Bedenkster van het "isoleren van radium"
5. Ontving samen met de Klerk de vredesprijs
6. Auteur van Dokter Zjivago
7. Bekroonde Nederlandse macro-econoom
8. Bedrag voor de winnaars
9. Roman van Orhan Pamuk uit 2003
10. Verstrooide uitvinder uit Duckstad
11. Italiaans schrijfster van "Elias Portolu"
12. Zweedse chemicus werd bekroond voor deze uitvinding
13. Beroemde roman van Thomas Mann
14. Uitvinder in de strips van Willy Vandersteen
15. Schrijver van "Mistero Buffo"
16. Bekroonde schrijver van "Honderd jaar eenzaamheid"

Sudoku Plus nr. 85

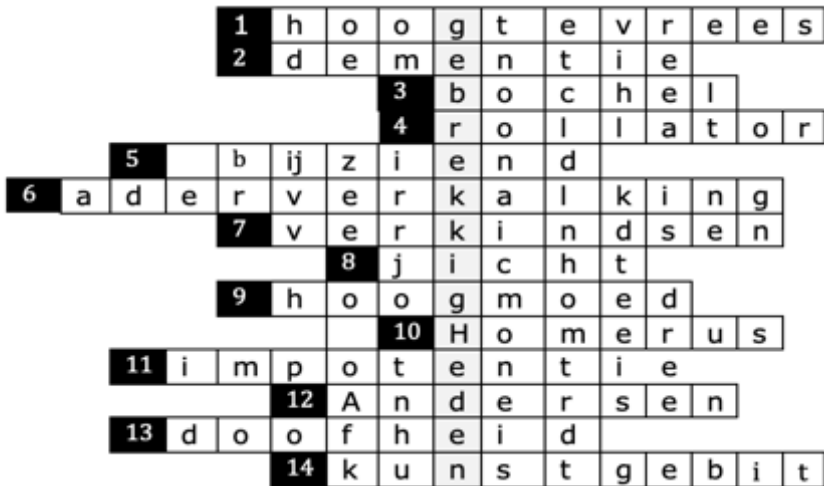
					2	9		
1								7
6	7		9				2	8
			3		6		1	
	6				4	8	7	
		1					6	
	5		7					1
2					8		3	
		4					9	2
			2					9
	9			1		5		
6								
			1				6	
			8	5	4	1		3
			6		3	8	5	7

Oplossing puzzels uit Bij de Tijd nr. 10

Woordkraker oktober



Filippine 85



Oplossing Sudoku Plus nr. 84

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



Op 6 oktober kijken wij samen naar het programma "Dit is Thijs". Het grijpt ons beiden aan. Het nieuws en de beelden van de oorlogen in Oekraïne en het Midden-Oosten laten ook bij ons littekens na.

'Ik begin me steeds meer te realiseren dat je niet in oorlogsgebied hoeft te zijn om een trauma er aan over te houden. Ook het dagelijkse nieuws over Gaza, Libanon en Oekraïne, met alle verschrikkelijke beelden van dood en verderf, begint littekens na te laten. Heb jij dat ook?' vraag ik Carolien.

'Ja, mijn Doosje, Ik vind dat wel mooi gekozen dat woord "oorlogstrauma". Voor mij voelt dat zo. Niet dat ik mezelf wil of durf te vergelijken met de mensen die daadwerkelijk die oorlogen ervaren. Zeker niet, maar in toenemende mate drukt de impact van al die beelden en verhalen op mijn gemoed.'

Zonder iets te zeggen staat Doosje op en schenkt voor beiden nog een koffie in.

'Wat mij ook kwelt is dat ik van mezelf geen partij mag kiezen.'

'Ook niet in Oekraïne?', vraagt Carolien.

'Nee, daar kost me dat helemaal geen moeite. Die Poetin zet ik voor mijzelf op één lijn met andere dictatoren als Stalin en Hitler. Allemaal oorlogsmisdadigers.'

'Maar bij Netanyahu doe je dat dus niet?' Zij kijkt me vragend aan.

'Nog niet! zou ik willen zeggen! Maar meer uit angst voor antisemitie uitgemaakt te worden. En ja, de genadeloosheid van die man ... ik gruwel ervan!'

'Daar zeg je me wat, Doos. Ik vind dat, als je de man die al ontstellend veel meer doden op zijn geweten heeft dan Hamas op 7 oktober, veroordeelt, dat je nog niet tot antisemitist maakt.'

Doosje legt even een hand op haar knie.

'Fijn dat jij er ook zo over denkt. Nu lust ik ook wel een borrel bij de koffie. Jij ook een Elske?' Ze knikt.

Weet je Doos, ik kan er bijna niet meer tegen: iedere dag weer beelden van totaal vernielde stadsdelen, radeloze mensen, dode



kinderen. Wat een vernielingen en waarvoor. Geen enkel doel is toch het leven van zoveel onschuldige kinderen en/of hun ouders waard.'

'Precies mijn lief!' Hij heft zijn borrel. 'Ik drink omdat ik blij ben dat we hier zo hetzelfde over denken. Proost!'

'Is het hypocriet van mij, Doos, dat ik me plaatsvervangend schaam voor wat de Israëlische regering doet? Schaamte voor hun hypocrisie, die wel rouwt om gevallen Israëlische gijzelaars, maar geen traan laat om gevallen onschuldige Palestijnse en Libanese kinderen?'

'Nee, ik begrijp je; heb het zelf ook een beetje. Ik schaam me ook plaatsvervangend voor die wreedheid: in één klap dragers van mobieltjes doden, ziekenhuizen bombarderen, een moskee bombarderen, scholen bombarderen ...'

'En dat alles met eindeloos veel meer slachtoffers dan 7 oktober heeft opgeleverd.' Carolien slaat haar handen voor haar ogen.

'Dat is een valkuil, Caro. Het leidt volgens mij tot niets als je aantallen slachtoffers aan beide kanten gaat vergelijken.'

'Oké, maar ik heb het wel mooi even gezegd!' In één slok drinkt ze haar borrel op.

Doosje staat op en schenkt nog eens in. Dan heft hij weer het glas:

'Dat er snel maar een einde mag komen aan al die oorlogen!'

'Daar drink ik op! Proost mijn Doos!'

meneer Doosje

DO en CO blijven eeuwig jong !!





apl 5 - 10

Vitello tonnato

2p



Ingrediënten:

2	dunne plakken kalfsvlees
½ blikje	tonijn
1 eetlepel	mayonaise
	kappertjes
2 filets	ansjovis
	olijfolie
	peper
	zout

Bereiding:

Peper en zout de plakken kalfsvlees. Braad ze kort aan in hete olijfolie. Laat ze afkoelen; het gerecht mag lauwwarm geserveerd worden.

Prak ondertussen met een vork de tonijn fijn en vermeng hem met de mayonaise. Snijd de ansjovis en de kappertjes fijn en voeg toe. Voeg een klein beetje olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout. Smeer dit mengsel op de plakken kalfsvlees. Serveer met insalata mista, aangemaakt met olijfolie en balsamico azijn.

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

**"Mantelzorgers
(voor mensen met alzheimer)
in het zonnetje"**

11 oktober 2024

do 7 november 14.00u

"Bolero"

do 21 november 14.00u

"Maria Montessori"

Adressen ASVOss / Maasland

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

