

Bij de Tijd



december 2024 nr. 12



**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,

Hoewel de verkiezingsuitslag in Amerika en de rellen in Amsterdam de voorpret op de kerstdagen mogelijk temperen, gaan de voorbereidingen voor het inmiddels befaamde kerstbuffet van de ASVO gestaag verder.

Juist voor de donkere dagen in december in deze Bij de Tijd veel puzzels en informatieve artikelen.

December is de maand waarop we terugblikken op het voorbije jaar en vooruitkijken naar het nieuwe.

Ik wens u allen alvast een zeer voorspoedig en gezond 2025!

De deadline voor BdT nr. 1 in 2025 is 17 december.

*Rein Akkermans
Eindredacteur*



**Actieve Senioren Vereniging
Oss / Maasland**



Inhoudsopgave

Colofon /voorwoord redactie	1
Inhoudsopgave	2
Agenda	3
De voorzitter aan het woord	4
Mededelingen van het bestuur	5
Impressie Seniorenbeurs	6
Impressie uitstapje naar textielmuseum	7
Impressie Pubquiz en impressie biljarten	8
Herdenking 80 jarige bevrijding (Ed Post)	9
TI-JO TOURS	11
Uw aandacht waard 1: Vraag naar zorg verminderen	16
Uw aandacht waard 2: mantelzorgwoning vergunningvrij	17
Uw aandacht waard 3: Waarom krachtig ouder worden ..	19
HUMOR 1	20
Ook uw aandacht waard 1: Praat over zorg	21
Ook uw aandacht waard 2: preventieve oogcontrole	24
Ook uw aandacht waard 3: CinePlus	26
Ook uw aandacht waard 4: Alzheimer café Oss	27
Woordkraker december	28
Filippine 87	30
Sudoku Plus 86	31
Oplossingen puzzels uit Bij de Tijd nr. 11	32
Column meneer Doosje	34
Strip van Carolien	37
Recept van de maand december	39
Algemene informatie	40
Adressen ASVOss / Maasland	41



Activiteiten in de Metoor

elke dinsdag	13.30u	tekenen en schilderen
do 5 december	11.00u	koffie bij Coppelmans
do 19 december	10.30u	koffiedrinken Metoor
ma 9 december	13.30u	bestuursvergadering



Hoera !!!

do 5 december
Coppelmans koffiedrinken
11.00u
do 19 december
Metoor koffiedrinken
10.30u



Kroonjaren

geen kroonjarigen in november

03 dec	Thea		TerBorg	85

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



Op de dag dat ik dit schrijf, 12 november, heb ik de eerste afstoot mogen doen bij een nieuwe activiteit van de ASVO, biljarten. Op initiatief van Chris kwamen de eerste vier biljarters naar De Meteoor om met deze activiteit te starten. De eerste, want ik ga ervan uit dat er nog meer leden zullen volgen. Voorlopig eens in de maand en zonder eigen financiële bijdrage. Kennissen die voor 30 euro per jaar in verenigingsverband willen biljarten, zijn welkom.

Het bestuur heeft zich gebogen over het door Tineke en José gemaakte programma voor volgend jaar en zoals inmiddels wel gebruikelijk, ziet dat er heel goed uit. Bij de jaarvergadering wordt het gepresenteerd. Er zit aan het eind van het jaar één activiteit bij die heel bijzonder is en maar eens in de zoveel jaar plaats kan vinden!

De recente gebeurtenissen in Amsterdam houden mij erg bezig. Ik denk dan ook terug aan mijn Amsterdamse jeugd, de tijd van Provo, een bouwvakkersoproer enrellende jongeren. Nu zijn het geenrellende jongeren maar supporters van Macabi Tel Aviv die onrust stichten en daar de gevolgen van ondervinden. En net als in de Provotijd, bijna zestig jaar geleden, is de eerste reactie van de autoriteiten en de pers overhaast, gebaseerd op te weinig informatie, en te zwaar aangezet; de term "pogrom" valt. Lokale bestuurders voelen zich in het nauw gebracht. Landelijke politici proberen er, met hun vooringenomen visie op het gebeurde, een slaatje uit te slaan. De premier heeft het over "een gebrek aan integratie".

Anders dan in de Provotijd beschikt Amsterdam nu echter over een stevige burgemeester die haar rug rechthoudt, de politie niet in de steek laat en niet voor de problemen wegloopt

MEDEDELINGEN VAN HET BESTUUR



Actieve Senioren Vereniging Oss / Maasland

Het bestuur nodigt alle leden van harte uit op de nieuwjaarsreceptie van de ASVO op 14 januari.

De nieuwjaarsreceptie begint om 14.00u in de Metoor. Uiteraard met een hapje en een drankje.

18 februari wordt de Algemene Leden Vergadering (ALV) gehouden in de Metoor.

In de ochtend wordt een film gedraaid met daarna een lunch. Na de lunch begint de ALV.

Meer informatie over de ALV in de volgende Bij de Tijd. Daarin dan ook de agenda en bericht over hoe de vergaderstukken op te vragen.

MEDEDELING van Ti-Jo

Voldoende leden hebben interesse getoond voor de voorlichting over "valpreventie".

Ti-Jo neemt het nu verder over.

In Bij de Tijd komt te staan wanneer de voorlichtingsbijeenkomst plaats zal vinden.

Hopelijk zullen zich dan nog meer leden aanmelden, want valpreventie is voor ons senioren erg belangrijk!

Impressie van Seniorenbeurs in Berghem



december '24

Impressie van bezoek aan textiemuseum Tilburg



Impressie van PubQuiz

Het was me toch weer leuk, gisteren tijdens de PubQuiz. Hier alvast -vers van de pers- een impressie mét een foto van het WINNING TEAM:



v.l.n.r. Marty, Tiny, Fenneke (alweer!), en Carla (gaste uit Doesburg)

Impressie van de eerste biljartsessie



NB: de volgende biljartsessie is do 12 december 10u

december '24

BEVRIJD MAAR NOG GEEN VRIJHEID.

Begin 1945 als Brabant bevrijd is en de winter ten einde loopt, bereiken de Langstraat berichten uit bezet Nederland. De mensen in onze streek raken onder de indruk van de verhalen van boven de rivieren, over mensen die op straat doodgaan van de honger, of gedwongen zijn bloembollen te eten. Er wordt dan ook een actie op touw gezet "Zuid helpt Noord" In de Langstraat richt men de actie op het land van Altena, de zwaar getroffen streek aan de andere kant van de Bergsche Maas. Het initiatief tot deelname aan deze actie wordt in onze streek genomen door de Raad voor Maatschappelijke Wederopbouw.

Maar ook in Brabant is het gevaar nog niet geweken. In Kaatsheuvel vindt nog een ware ramp plaats. Als midden januari grote aantallen vluchtelingen uit de provincie Zeeland arriveren worden de meesten ondergebracht in een zijvleugel van het Missiehuis. Op 28 januari stort een V-1 neer vlak naast het Missiehuis en de betreffende vleugel stort in. In totaal verliezen 21 mensen het leven.



De bevolking in het zuiden had ook vooral met praktische problemen te kampen. Het gebrek aan behoorlijke woningen bijvoorbeeld. Het Gezag dat nog in militaire handen was, stelde een noodplan op: in 100.000 woningen moest tenminste één vertrek glasdicht worden gemaakt en de rest zo mogelijk waterdicht. Daar kwam weinig van terecht. Slechts 10 % haalde dit doel. Er was niet voldoende bouw materiaal, vooral door onoplosbare vervoersproblemen.

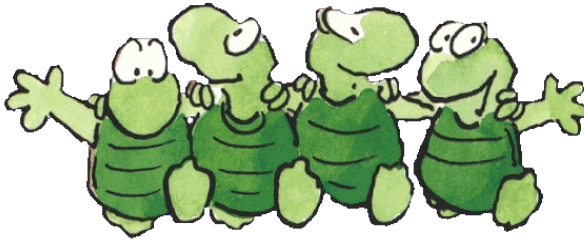
Ook de voedselvoorziening was ver beneden peil. Het al voor de oorlog ingevoerde distributiesysteem door middel van voedselbonnen bleef ook na de oorlog nog lang

gehandhaafd. Er zijn geen textielpunten beschikbaar. Er wordt maximaal gedurende een paar uur per dag gas verstrekt verdeeld over 3 tijdvakken. Het elektriciteit rantsoen max. 150 Kw-uur per woning per etmaal. De mannen krijgen 20 slechte sigaretten per week, bier is gekleurd water, jenever is helemaal niet te krijgen. Echte thee wordt helemaal niet toegewezen. Koffie 100 gram per 14 dagen per persoon boven de 4 jaar. Zout 100 gram p.p. per 14 dagen. Suiker 500 gram p.p. per 14 dagen. Lucifers 2 doosjes per 7 maanden. Margarine 375 gr. per 14 dagen p.p. Vlees: 125 gr. met been, 90 gr. zonder been per 14 dagen. Melk.: kinderen beneden 4 jaar één liter afgeroomde melk per dag. 4 tot 14 jaar 2 liter. Ouderen 3 liter taptemelk. Aardappelen 3 kg p.p. per week. Brood 24 ons p.p. per week. Zeep: per maand 1 stukje p.p. Eieren alleen op ziekenbonnen, enz.

Het is 80 jaar geleden dat Brabant bevrijd werd. Oorlog is voor velen inmiddels drie generaties geleden, iets van ver weg, iets wat hier toch nooit kan gebeuren. Althans zo werd lange tijd gedacht. Maar die in 1944 verworven vrijheid, een vrijheid die we nu alweer 80 jaar koesteren is echt een uniek gegeven in de Europese geschiedenis. Nooit was er in ons land zo'n lange periode zonder oorlog. maar ook nog nooit was de dreiging voor een 3^e wereldoorlog zo hoog als het afgelopen jaar. Daarom moeten deze verhalen nog steeds verteld worden. Daarom moet telkens weer uitgelegd worden hoe uniek onze vrijheid is. Want het is slechts schijn dat er niets gebeurd zou zijn.

Ed Post

volgende keer herdenking 80 jaar bevrijding: van Nederland en Europa



Koffiedrinken

Ook in december zijn er TWEE ochtenden om koffie te drinken. Op donderdagochtend 5 december gaan we met alle liefhebbers koffiedrinken bij **Coppelmans***.

Op donderdagochtend 19 december zien we elkaar weer vlak voor de kerstdagen in de Meteor. Kunnen we mooi effe terugblikken op het kerstbuffet van 13 december.

Bezoek aan het Textielmuseum

Tot ons genoegen gingen heel wat ASVO-leden mee naar het textielmuseum in Tilburg. Zoals wel vaker gebeurt, waren de weergoden ons weer goed gezind. Dan zit de stemming er meteen in. Wat hebben we genoten van de overweldigende Kunst van het weven en de Schoonheid van voortbrengselen daarvan. Onze hof-fotograaf Gerrie van Raak heeft weer prachtige foto's weten te maken. Zie elders in BdT

Reminders Coppelmans (5 december) en Kerstbuffet (13 december)

Als het goed is heeft u m.b.t *koffiedrinken bij Coppelmans al een Reminder ontvangen.

We drinken koffie (mét wat lekkers) op 5 december, maar u kunt meteen ook de kerstmarkt bezoeken!

Reminders Kerstbuffet (13 december)

En ons supergezellig kerstbuffet (13 december) komt er weer aan!

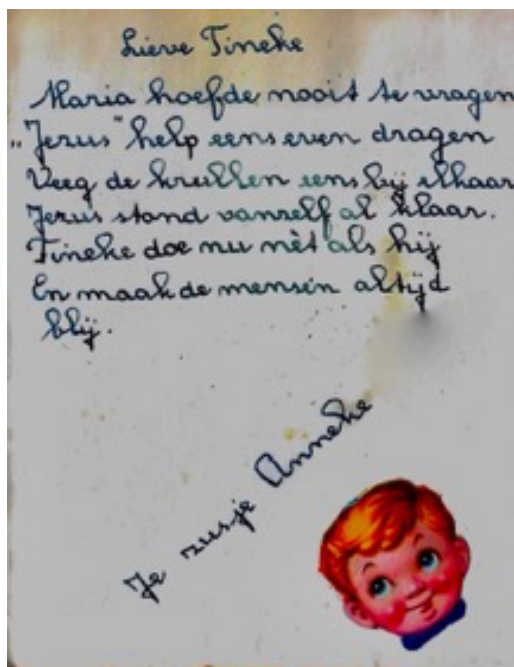
De Reminder inzake ons Kerstbuffet volgt uiterlijk 30 november. We maken van december een extra feestelijke maand:



Wilt u zich svp heel goed aan de uiterste inschrijfdatum houden?
 Vragen? Contact svp met Ti of Jo! (zie laatste blz. van BdT of
 kijk op de respectievelijke Reminder0

Activiteiten in januari en februari 2025

Januari		
di 7/1	koffiedrinken I 10.30-12.30u	Meteoor
di 14/1	nieuwjaarsreceptie 14.00-16.00u	Meteoor (Orion 1)
di 21/1	koffiedrinken II 10.30-12.30u	Meteoor
februari		
do 6/2	koffiedrinken I 10.30-12.30u	Meteoor
di 18/2	filmochtend v.a. 9.30u lunch v.a. 12.30u ALV v.a. 13.30u Algemene Leden Vergadering	Meteoor (Orion 1 + 2)



Ik kom uit een zeer katholiek en groot gezin. Daar valt veel over (tegen?) te zeggen maar er zijn ook veel geinige anekdotes over te vertellen. Over onze opvoeding bijvoorbeeld. Een week of wat geleden zaten wij broers en zussen bij elkaar. Ik vertelde dat ik bij een opruimactie mijn poesiealbum uit 1957 had gevonden. Weet u nog wat een poesiealbum is?

(Vooral meisjes kregen een heel boekje met een 'broche' erop (oid) en ouders, broers en zussen, vriendinnetjes en

wat dies meer zij schreven daar (vaak stichtelijke) versjes in, zoals bovenstaand.) Ik las het voor en wij allen stikten zowat van het lachen ... O, die beknepenheid van die jaren. Wat we toch 'de blijde boodschap (en plicht) kregen ingewreven. Maar ... er kroop ook iets van treurnis in mezelf. Want met alle 'onzin' (zo je wilt) is óók de tijd voorbij dat we gestimuleerd werden naar een ander om te zien, andermans zorgen te willen lenigen, te willen 'delen'. Nostalgie? Heimwee naar onze kindertijd, toen alles wat goed en kwaad betrof duidelijk was? Jazeker, dat ook. Maar niet alleen dat. Het gaat ook om wat "we" nu geworden zijn: dat we ons ook rot lachen om de **gedachte** die achter dit zoete versje steekt. En dat knijpt toch. Ik wens "ons" een vredige Kerst met verlangen naar Heling (denk aan de burgemeester van Amsterdam na de afschuwelijke rellen rond de voetbalwedstrijd Ajax-Macabi Tel Aviv.

Leestip van de maand

Marijke Schermer, *In het oog*

(ook genomineerd voor de NS publieksprijs)



Op een dag krijgt Nicola geen geld meer voor haar bacterie-onderzoek, terwijl ze iets groots op het spoor denkt te zijn. Op min of meer hetzelfde moment wordt ze volkomen onverwacht verlaten door haar geliefde.

Op drift geraakt hervindt ze de vrijheid. Ze gaat onverstoord door met het kweken van haar bacteriën in een hoek van het laboratorium en onttrekt zich aan de blik van anderen. Het onderzoek kan een duwtje in de rug gebruiken, en dat duwtje geeft ze dan ook. Ze

ontmoet Louis, een man van wie ze volkomen in de ban raakt. "*In het oog*" is een roman over iemand die floreert als onderzoeker, maar zich het comfortabelst voelt als ze zelf in de schaduw blijft. Het is een roman over kijken en gezien worden, over bedrog, macht, machteloosheid en verantwoordelijkheid in relaties en in het werkzame leven. En, bovenal, over de helende kracht van de liefde ...

Kunst van de maand (schilderclub)



Aquarel van Juliette



beschilderde schelp van Ritam

Kerstlied van de supporters

We waren van 't voetbal teruggekeerd,
we hadden een treinstel verruïneerd

en we liepen nog wat door de angstige stad
en toen riep er eentje: Hé! Zie je dat!
Daar is verdomme
een ster gekomme!

Toen riep er een ander: 'Heremejee,
dat is een nieuw geintje van de ME:
nu jagen ze ons weer op de vlucht
met helikopters, hoog in de lucht,
en er zijn honden
aan vastgebonden.'

Maar je hoorde geen motor, het bleef zo stil,
en min of meer tegen onze wil
liepen we mee met die zwervende ster
en Japie zei nog: ik zie al van ver
waar die ster heengaat:
'Tweede Jan Steen straat'

Een dronken kerel zong er een lied:
'Driehoog achter is het geschied.'
En hij had gelijk in zijn dronkenschap,
dus wij liepen over een donkere trap
zachter en zachter
naar driehoog achter.

Willem Wilmink
uit: We zien wel wat het wordt (1985)

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

UW AANDACHT WAARD 1



Zorgen dat de vraag naar zorg minder wordt

Onze zorgpremie te hoog? "Dat valt nogal mee. Het is een kwestie van inflatie. Een brood bij de bakker en je Netflix-abonnement zijn ook duurder geworden", relateert in de Telegraaf Georgette Fijneman, bestuursvoorzitter van Nederlands grootste zorgverzekeraar Zilveren Kruis de discussie over de zorgpremie die onbetaalbaar wordt.

Wat Fijneman betreft is het dan ook niet nodig om het zorgsysteem te herzien. "Af en toe moet je hier en daar wat aanpassen, maar over het algemeen werkt het heel goed", zegt de bestuursvoorzitter in gesprek met de Telegraaf.

Heel veel mogelijkheden

Zorgverzekeraars hebben een zorgplicht voor hun verzekerden, maar kunnen daar vaak niet aan voldoen. Fijneman ontkent niet dat de druk op zorg groter wordt. Maar, zegt ze: "Ik ben een positief mens en ik denk dat er heel veel mogelijkheden zijn om deze problemen op te lossen. Denk aan meer passende zorg en digitalisering, meer aandacht voor preventie, minder ongecontracteerde zorg, meer inzicht in wachtlijsten. Alleen hebben we daar wel de juiste instrumenten voor nodig."

We hebben te veel banen

Het grootste probleem is volgens de zorgbestuurder het perso-

neelstekort. "Ik zeg eigenlijk altijd: we hebben banen teveel, want die extra mensen gaan we niet vinden. Dus moeten we zorgen dat de vraag naar zorg minder wordt."

De tijd niet terugdraaien

Zijn verzekerden te veeleisend geworden met al hun verzoeken aan de dokter? Fijneman zegt hierop in de Telegraaf: "Je kunt de tijd niet terugdraaien. Dit is hoe het nu werkt. Kijk, als mijn kind ziek wordt, dan wil ik ook dat alles uit de kast gehaald wordt. Dus wie ben ik om te zeggen dat je niet zoveel mag vragen."

Meest passende oplossing

Er zou volgens de verzekeringsbaas vaker gezocht moeten worden naar de meest passende oplossing. Dus niet meteen een scan als iemand steeds met hoofdpijn op het spreekuur komt, maar meer tijd nemen om in een gesprek te achterhalen waar die hoofdpijn vandaan komt. Misschien heeft iemand wel relatieproblemen of schulden die kopzorgen geven, stelt Fijneman.

UW AANDACHT WAARD 2

Minister Mona Keijzer: 'mantelzorgwoningen moeten vergunningsvrij'



Alle gemeenten moeten de mogelijkheid voor vergunningsvrije mantelzorgwoningen op een achtererf bieden. Deze toezegging deed de minister vandaag in het begrotingsdebat van het ministerie van Volkshuisvesting en Ruimtelijke Ordening.

In het debat is veel gesproken over mantelzorgwoningen. De partijen SGP, D66 en CDA vinden dit een belangrijk onderwerp. Zij vroegen de minister om belemmeringen weg te nemen rond de bouw van mantelzorgwoningen.

Belangrijke toezegging

Binnenkort komt er een nieuwe wet waarin het kabinet wil regelen dat er meer vaart komt in het bouwen van woningen: Versterking regie volkshuisvesting.

Hierop vooruitlopend deed minister Keijzer nu al deze belangrijke toezegging. Zij wil in deze wet regelen dat alle gemeenten – binnen gestelde voorwaarden– de mogelijkheden voor vergoedingsvrije mantelzorgwoningen op een achtererf bij een woning moeten bieden.

MantelzorgNL is blij met deze toezegging. Het wegnemen van drempels is belangrijk om mantelzorgwoningen geplaatst te krijgen.

Woningen toevoegen aan bestaande huizen

In het debat over de begroting gaf de minister aan dat ze het eenvoudiger wil maken om woningen toe te voegen bij bestaande huizen. Bijvoorbeeld voor het plaatsen van mantelzorgwoningen, optoppen, splitsen van woningen of om boerenerven te gebruiken. Naast mantelzorgwoningen zijn generatie- en kangoerewoningen andere goede mogelijkheden in het kader van mantelzorg.

Wie kan hier nu tegen zijn?

Als MantelzorgNL zien wij met deze toezegging het debat over de nieuwe Wet versterking regie volkshuisvesting met alle vertrouwen tegemoet. Want wie kan hier nu tegen zijn?

De groeiende druk op de gezondheidszorg door de vergrijzing vraagt om oplossingen. Een mantelzorgwoning in zo'n oplossing, waarin in mensen zelf geld, tijd en energie in stoppen.

Met een mantelzorgwoning in de tuin kunnen mensen van dichtbij zorgen voor hun naaste. De druk op de gezondheidszorg neemt af en er komen meer woningen vrij op de woningmarkt.

Waarom zonodig krachtig ouder worden?



“Door het hele land zijn meetings over ‘krachtig ouder worden’, en tot mijn verbazing schuiven meer dan honderdvijftig krasse knarren doelbewust de zaal binnen om er eens stevig over te spreken”, schrijft Toine Heijmans in de Volkskrant.

De zaal zegt, ‘zelfstandigheid’, ‘blijven reizen’, ‘bewegen’, ‘gezond van geest’, ‘niet klagen’, ‘van belang zijn’, ‘niet opgeven’, ‘doorgaan’, ‘gebroken heup, toch altijd positief’. Maar hulde voor Ans met haar 87 lenten, die later constateert: ‘Krachtig ouder worden, ik zou die titel niet bedacht hebben. Kwetsbaar ouder worden is ook krachtig.’

Praat ook over gisteren

Met krachtig ouder worden moet je vroeg beginnen, vindt het ministerie: praat erover, stel het niet uit. Maar evengoed, zegt theatermaker Jetty Mathurin (73), ‘is het belangrijk om te praten over gisteren’. Want voor je het weet ben je alleen maar bezig krachtig nog ouder te worden, en is de kans voorbij om je rustig rekenschap te geven van dat lange leven.

Ouderen lijken een last

Ans Willemse-Van der Ploeg was wethouder en drie keer Tweede Kamerlid. Ze maakt nog steeds vijfjarenplannen om haar leven te structureren. Die nadruk op de ouderen is haar wat teveel, zegt ze. Ze heeft gelijk, denkt de Volkskrant-columnist: dit is het tijdperk van de verdienende klasse, op zowel jongeren (onderwijs) als ouderen (alles) wordt het liefst bezuinigd. Vooral die ouderen lijken een last: keer op keer worden ze verantwoordelijk gehouden voor de onbetaalbaarheid van de gezondheidszorg en andere problemen. Het ministerie blijft maar pleiten voor ‘zelfredzaamheid’, langer thuis wonen is een nergens tegen gesproken ideaal. Want de bejaardenhuizen moesten dicht, niet alleen om financiële redenen maar kennelijk ook om morele.



**Misschien moet je eens stoppen
met alsmaar doorgaan.**

OM
DENKEN

OOK UW AANDACHT WAARD 1

Praat vandaag over morgen

Door op tijd het gesprek te voeren over hoe je ouder wilt worden, kun je straks de dingen blijven doen die je belangrijk vindt. Het is goed om het hier over te hebben. Net zoals je vroeger sprak over je schoolkeuze, de voorbereiding op je eerste baan of een nieuwe woning. Dat is de boodschap van de campagne Praat vandaag over morgen van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Goed ouder worden is voor iedereen anders. De campagne bestaat uit drie thema's die je op weg helpen met een goed gesprek over later:

- **Zorg**
- **Wonen**
- **Fit blijven**

Elke maand in Bij de Tijd een aandachtspunt.

- Deze keer is dat: **Zorg**

Op de site <https://praatvandaagovermorgen.nl> vindt u meer informatie en video's.

praatvandaagovermorgen

Praat vandaag over morgen is een initiatief van ActiZ, branchevereniging van zorgorganisaties en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Met deze boodschap roepen we iedereen in Nederland op om het gesprek te voeren over ouder worden.

Hulp vragen

1. Schrijf op bij wie jij je comfortabel voelt om te vragen om hulp. Denk aan familie, vrienden of burens. Vaak is hulp dichterbij dan je denkt.

2. Bedenk wat je die persoon graag zou willen vragen. Waar heb je hulp bij nodig, nu of later? Hoe wil je geholpen worden, en hoe liever niet? Misschien word je al geholpen of ben je al zorgvrijwilliger of mantelzorger. Hoe gaat dat?
3. Om hulp vragen kan moeilijk zijn. Kies daarom een goed moment en een omgeving waarin jij je prettig voelt. Vind je zo'n gesprek confronterend? Kies dan bijvoorbeeld voor praten tijdens een wandeling of autorit.
Als het beter bij je past, kun je ook met een app of via e-mail om hulp vragen.

Hulp geven

Denk na over wie je zou willen helpen en hoe. Misschien heeft een buurman hulp nodig bij boodschappen of wil een vriendin gezelschap tijdens een wandeling.

- Kun je zo snel niemand bedenken? Op nlvoorelkaar.nl vind je buurtbewoners die jouw hulp goed kunnen gebruiken. Ook kun je in de appgroep van de buurt in contact komen met anderen. Vraag mensen uit de buurt of er zo'n appgroep of Facebookgroep is.
- Bedenk concrete taken of ondersteuning die je anderen kunt bieden. Dat kan praktische hulp zijn, zoals boodschappen doen, maatje worden of helpen in het onderwijs. Of emotionele steun, zoals een luisterend oor bieden.
- Zorg je al voor iemand en heb je steun of advies nodig? Op mantelzorg.nl kun je terecht met je vragen.

Tips

Veel mensen vragen liever niet om hulp. Toch is het belangrijk om nu al te bespreken hoe je elkaar kunt helpen als er later zorg nodig is. Zo houd je de regie over je eigen zorg. En weten jij en Je omgeving waar jullie in de toekomst aan toe zijn.

Anderen helpen geeft bovendien voldoening. Voor wie kun jij nu al klaarstaan?

gespreksstarters



Een goed gesprek is het halve werk. Met wie breng jij graag je tijd door? Bijvoorbeeld je partner, buren, kinderen, collega's of vrienden? Het is belangrijk dat je mensen om je heen hebt met wie je leuke dingen kunt doen en die kunnen bijspringen als je hulp nodig hebt. Ontdek aan de hand van de gespreksstarters wat jullie voor elkaar kunnen betekenen als je ouder wordt.

Hoe gebruik je de gespreksstarters?

1. Download de gespreksstarters.
2. Nodig je partner, een familielid, vriend, collega of goede buur uit voor een gesprek over morgen.
3. Zoek een fijne plek om te zitten en pak je laptop, telefoon of tablet erbij.
4. Klik op 'Start'. De rest wijst zich nu vanzelf.
5. Doe het op jouw manier. Spreekt een vraag je niet aan? Je kunt gewoon doorklikken.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. De vragen en stellingen zijn er voor jou: wat zijn jouw verwachtingen, waarden en wensen? Door daar nu al over te praten, kan je straks de dingen blijven doen die voor jou belangrijk zijn.

Preventieve oogcontrole bij diabetes: voorkom ernstige schade aan het netvlies



Diabetische retinopathie

Diabetes is een van de meest voorkomende chronische aandoeningen in Nederland, er zijn bijna 1,1 miljoen mensen met diabetes type 2 en ruim 100.000 mensen met type 1.

Een ernstige complicatie van diabetes is diabetische retinopathie, een oogziekte die ontstaat door beschadiging van de bloedvaatjes in het netvlies. Zonder tijdige behandeling kan dit leiden tot slechtziendheid of zelfs blindheid. De kans op diabetische retinopathie is groter als je al meerdere jaren diabetes hebt, en/of vaak te hoge, te lage of schommelende bloedglucosewaarden hebt. Ook overgewicht, hoge bloeddruk en/of een verhoogd cholesterolgehalte spelen een rol.

Oogklachten bij diabetes

Het is belangrijk alert te zijn op klachten zoals wazig of vervormd zicht, zwarte vlekjes in het gezichtsveld, verlies van zicht, donker beeld, dubbelzien, oogontsteking of verminderd zicht in het donker. Dit kan veroorzaakt worden door de diabetes. Het is belangrijk om met deze klachten contact op te nemen met de huisarts of eventueel de optometrist.

50-plus en diabetes

Vijftigplussers met diabetes doen er verstandig aan hun ogen regelmatig te laten controleren. De richtlijn is om binnen 3 maanden na de diagnose van diabetes type 1 en 2 te screenen op retinopathie. Daarna wordt de screeningsinterval op basis van deze uitslag bepaald. Het is belangrijk dat de hoofdbehandelaar, vaak de huisarts of internist, verantwoordelijk is voor het aanbieden en (laten) uitvoeren van deze screenings. Vaak voert een optometrist of oogarts de preventieve controle uit. Deze controle omvat een meting van de gezichtsscherpte en oogdruk en de behandelaar bekijkt het netvlies. Als het mogelijk is, wordt een OCT-scan gedaan die gedetailleerde beelden van het netvlies maakt. Vroege opsporing en behandeling is essentieel om de ontwikkeling van diabetische retinopathie te vertragen en complicaties te vermijden.

Een gezonde leefstijl maakt het verschil

Een gezonde leefstijl is belangrijk om het risico op diabetische retinopathie te verkleinen. Stabiele bloedsuikerwaarden, een gezonde bloeddruk en goede cholesterolwaarden zijn allemaal cruciaal. Hier volgen enkele tips:

- **Gezonde voeding:** Eet regelmatig en gevarieerd, met voldoende groenten en fruit.
- **Voldoende beweging:** Dagelijks minimaal 30 minuten matig intensief bewegen kan helpen om de bloedwaarden onder controle te houden.
- **Stoppen met roken:** Roken verergert de schade aan bloedvaten en verhoogt het risico op complicaties.
- **Beperk alcohol:** Alcohol kan bloedsuikerwaarden beïnvloeden en verhoogt het risico op complicaties.



Donderdag 5 december 14.00u

Als jeugdvrienden André, Bart en David, allen diep in de 50, gaan klussen in een oude opgekochte hoeve van vriend Joost in België, blijken ze niet langer onsterfelijk. Ze wisselen nog steeds moeiteloos loodzware ernst af met slap ouwehoeren, maar daarmee ontkomen ze niet aan het feit dat ze ouder worden. Loyaliteit, noodlot en humor zijn hun reddingsboei om de volgende fase in hun leven onder ogen te zien.



Alzheimer Café Oss

9 december 2024 19.30u tot ongeveer 21.00u

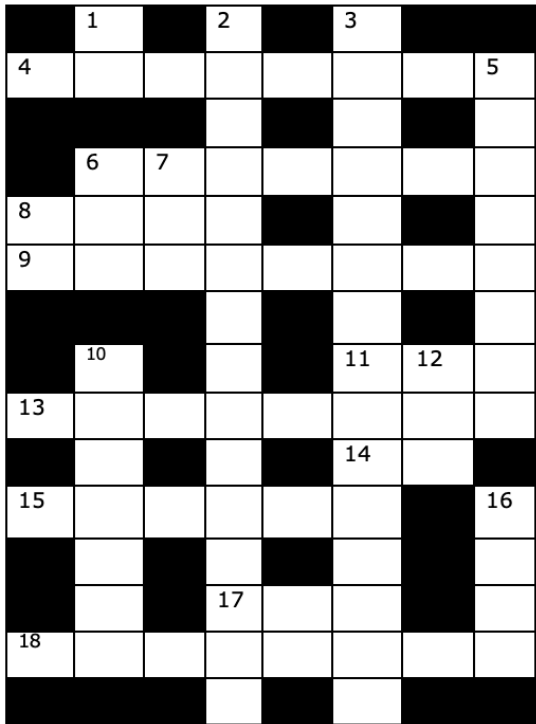
Dagbesteding/dagbehandeling; de weg ernaar toe en ervaringen.

Deelname aan dagbesteding/dagbehandeling kan een grote stap zijn voor mensen met dementie en vaak ook voor de mantelzorger. Het kan plezier en structuur geven aan iemand met dementie. De mantelzorger kan door de inzet hiervan meer tijd en bewegingsvrijheid voor zichzelf ervaren. Belangrijke elementen om de zorg voor je naaste zo lang mogelijk vol te houden. Een casemanager dementie speelt hierin een belangrijke rol om de angst voor het onbekende weg te nemen. Zij gaat deze avond van start met uitleg over het belang van dagbesteding/ dagbehandeling. Daarnaast geeft zij tips om de stap naar deelname dagbesteding/dagbehandeling gemakkelijker te maken.

Vervolgens zullen medewerkers van Ons Stekkie vertellen hoe een dag erbij hen uit ziet en welke activiteiten je kan volgen. Wat kan het je brengen? Er is aandacht voor positieve en negatieve ervaringen. Hoe verloopt de communicatie naar naasten? We sluiten de avond af met een interview met ervaringsdeskundigen. Zij komen vertellen hoe zij de aanloop naar dagbesteding/dagbehandeling hebben ervaren.

In ontmoetingscentrum Metoor, Oude Litheweg 20 in Oss.

Woordkraker december



H4

l	e	r
e	♠	p
x	o	r

H6

zilt
drum
----- +
.....

H8

je
.... } muskaat
teken

H9

e	a	o
k	♠	n
a	r	r

H11

niet deze?

H13

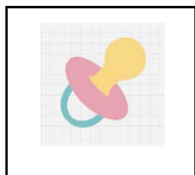
kreek
nap
----- +
.....

H14

en
ge } ..
ze

H15

m i s s
. . . . e
. . . d . .

H17**H19**

s	k	k
t	♠	n
e	ij	e

V1

act
 .. } en
 po

V2

S. Leuter
 te
 Eldrik

V3

P. Rivostar
 Meeden

V5

k	r	e
t	♠	e
i	r	o

V6

op die
 manier naar
 de
 dierentuin?

V7

aap
 ... } lam
 log

V10

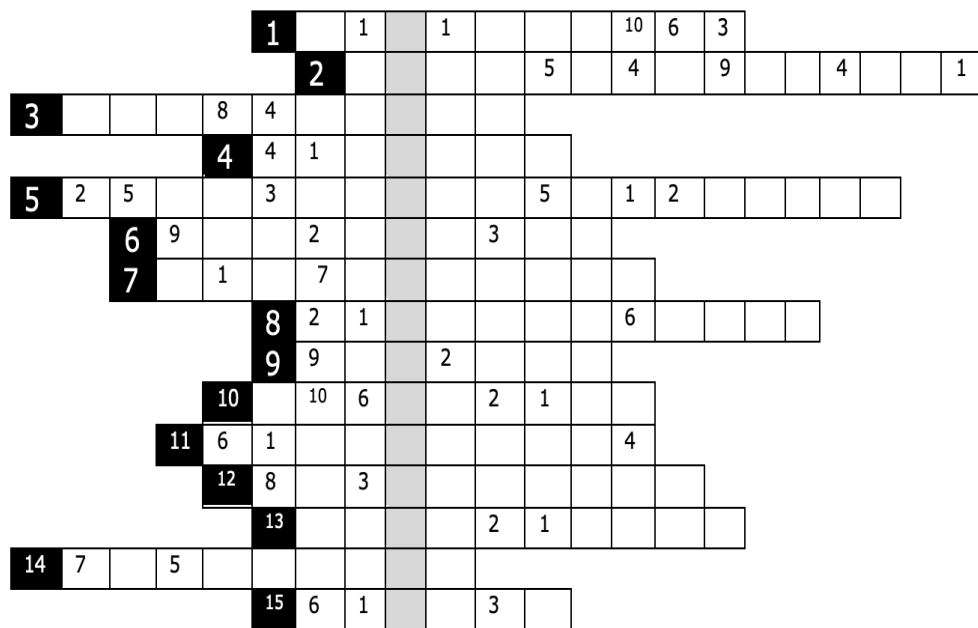
nipa
 loot
 ----- +

V12

atoom

V16

arm
 } mat
 stil



1. Organisatie voor pech onderweg
2. KNBRD is de koepelorganisatie
3. Hierin vochten soldaten in WO
4. Hij is lelijk ten haring
5. Marco Kroon draagt deze onderscheiding
6. Moet zorgen dat er geen kinderen verdrinken
7. Levensbedreigende slang
8. Amerikaanse onderscheiding voor heldenmoed
9. Gebied waar veel vaar- en vliegtuigen verdwijnen
10. Myceten, bedreiging voor de gezondheid
11. Hierom is Oudewater bekend
12. $a^2 + b^2 = c^2$
13. Waarschuwt bij brandgevaar
14. Waar kwam Berend Botje vandaan?
15. Griekse godin van de bescherming

Sudoku Plus nr. 86

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

Oplossing puzzels uit Bij de Tijd nr. 11

Woordkraker november

		1g	i	2t		3b	a	4b	y	
5o		e		y		o		e		6l
7o	o	r	s	p	i	e	r	t	j	e
r		o		i		m		a		e
s		n		s		e		l		f
8p	a	t	s	t	e	l	l	i	9n	g
e		o		e		s		10n	e	e
l		l						11g	e	l
12d	r	o	o	13m	14g	15o	d			d
		o		16o	o	i				
17l	o	g	o	p	e	d	i	s	t	e

Filippine 86

1	A	r	t	s	e	n	z	o	n	d	e	r	G	r	e	n	z	e	n
				2	B	o	b	D	y	l	a	n							
					3	B	e	n	F	e	r	i	n	g	a				
		4	M	a	r	i	e	C	u	r	i	e							
5	M	a	n	d	e	l	a												
	B	o	r	i	s	P	a	s	t	e	r	n	a	k					
7	T	i	n	b	e	r	g	e	n										
				8	p	r	i	j	z	e	n	g	e	l	d				
					9	s	n	e	e	u	w								
					10	w	i	l	l	i	e	W	o	r	t	e	l		
		11	G	r	a	z	i	a	D	e	l	e	d	d	a				
			12	d	y	n	a	m	i	e	t								
13	B	u	d	d	e	n	b	r	o	o	k	s							
		14	B	a	r	a	b	a	s										
			15	D	a	r	i	o	F	o									
			16	M	a	r	q	u	e	z									

Oplossing Sudoku Plus nr. 85

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

Column

Carolien en Doos hebben net naar het 8 uur journaal gekeken, als hij opstaat en de tv uitzet. De afstandsbediening valt uit zijn hand op de grond. Zijn beide handen trillen. Heel langzaam draait hij zich om en vraagt: 'Die pil van Drion, zou ik daar nog aan kunnen komen?'



'De pil van wie? vraagt Carolien. Ze staat op, pakt zijn gezicht tussen haar handen en kijkt hem in de ogen.

'Voel je je niet lekker? Moet ik een paar paracetamol-letjes voor je halen?'

Ze leidt hem naar zijn stoel en schuift die van haar naast hem. Ze pakt zijn hand.

'Begin nou maar eens eerst te vertellen wat er aan het handje is. Toe ... maak van je hart geen moordkuil!'

'Begin jij nu ook al!'

'Begin ik met wat?'

'Met een euthanasiepil moord te noemen. Nou goed.'

'Oh, bedoel je die Drion.' Even is het stil.

'Maar waarom zou jij in godsnaam die pil van hem willen?' Als ze ziet dat hij moedeloos zijn hoofd op zijn borst laat rusten, ziet ze dat het hem ernst is. Ze staat op, loopt naar het dressoir en zet de fles Els op tafel en schenkt twee glaasjes in.

'Kom op Doos, ad fundum' en ze geeft het goede voorbeeld. Doosje raakt zijn glas niet aan. Dan is het menens, weet ze. Langzaam tilt hij zijn hoofd op en kijkt wazig voor zich uit.

'Ik bedoel het niet zo letterlijk als jij het opvat. Maar alleen al het feit dat ik er aan denk, spreekt boekdelen.' Hij kijkt haar nu recht aan. 'Ja Caro ik word er moedeloos van. Heel erg moedeloos. Nu ziet hij pas het Elske voor zich staan en drinkt het in één keer op. Vragend tilt hij het glaasje op. Carolien schenkt hem bij. Weer is het glas in één slok leeg en weer tilt hij het glaasje voor haar op.

'Nee, Doos, even genoeg zo. Eerst praten ... dan zien we wel verder. Doosje zucht eens diep.

'Al dat rechts-extremisme om ons heen, Caro, ik kan er niet meer zo goed tegen. Wat heet, ik krijg het er schijtbenauwd van. Eerst de winst van die clown in Amerika en nu weer die pias van een Wilders die blind om zich heen trapt. Alleen omdat ik een einde



wil aan een oorlog waarin onschuldige burgers en kinderen sterven, word ik als antisemitist bestempeld. Daar word jij toch ook niet goed van! Toch ... ?'

'Nee, Doos, daar word ik inderdaad ook niet goed van. Maar ik vind nou net dat je daar strijdbaar van moet worden. Denk eens aan je tijd in de politieke studentenbeweging. Toen liet je je toch ook niet terneerslaan door de rechtse bolwerken! Daar werden jullie alleen maar strijdvaardiger van. Die Doos wil ik weer zien! Die Doos wil ik terug. Begrijp je me?' Hij knikt.

'Oké, daar moet op gedronken worden. Ze schenkt weer de glaasje vol en ze proosten.

'En zolang ik er iets over te zeggen heb, komen er geen pillen van Drion in dit huis! Gesnopen!

Niet dat ik tegen de euthanasiepil ben, integendeel, maar niet voor jou. In ieder geval niet nu voor jou!'

'Ach Caro, maak je maar niet druk. Ik heb helemaal geen snode plannen ... het was eerder een mislukte act ... een schreeuw om hulp'

'Wil je me dan beloven dat soort acts voortaan voor jezelf te houden. Je maakte me echt aan het schrikken.'

'Maar word jij dan niet moedeloos van alle verrechtsing om je heen?'

'Natuurlijk wel, maar ik sta me zelf gewoon niet toe bij de pakken neer te gaan zitten. Ik focus me steeds, althans dat probeer ik, op de positieve zaken. Want die zijn er ook, maar je moet ze wel willen zien, he.'

'Zoals wat?'

'Noe neem bijvoorbeeld de rellen in Amsterdam. Wilders die het aftreden van Femke Halsema eist, kwalificaties als "pogroms", "mislukte integratie". Stelletje doorgeslagen idioten.'

'Helemaal mee eens, Caro, maar waar is nu jouw positieve lichtpuntje nou?'



'Femke Halsema! Zij houdt greep op de gebeurtenissen, benoemt wat goed en verkeerd is, maar zonder hele bevolkingsgroepen weg te zetten. Daar heb ik respect voor. Zo'n burgemeester moet je net koesteren.'

'Nog meer lichtpuntjes', vraagt Doosje.

'Ja. Neem nou die rechter in het verrechtse Italië van Meloni. Die verbiedt het verbannen van vluchtelingen naar Albanië. Dat geeft me weer hoop.'

'En al die oorlogen; zie je daar ook positieve dingen?'

'Nee, al doe ik nog zo mijn best, daar zie ik echt geen enkel lichtpuntje.'

'Nou laat mij je dan deze keer eens helpen. Wat ik hoopvol vind, is, dat ik steeds vaker onderscheid hoor maken tussen kritiek op Israël en antisemitisme.'

'Precies: genocide is genocide, oorlogsmisdaden zijn oorlogsmisdaden en honger tegen de Palestijnen inzetten is een oorlogsmisdaad.'

'Precies! Je kunt veel van ons zeggen, maar antisemieten zijn wij niet. Nog in geen honderdduizend jaar!'

'O zo! Daar mag op gedronken worden! Proost!'

meneer Doosje

GEEN BIG MAC MEER VOOR DO





Normandische appelgratin

4p



Ingrediënten:

2	zoete appelen (even geblancheerd)
30 g	suiker
20 ml	Calvados
boter	voor de kommetjes
125 ml	melk (evt. melk en room mengen)
1 soeplepel	suiker
1/3	vanillestokje
2	eigelen
1	wit van ei

Bereiding

Schil de appelen, haal het klokhuis eruit en snijd ze in kleine blokjes en blancheer ze even. Doe ze in een schotel, bestrooi met 30 g suiker en de Calvados. Laat gedurende 1 uur marinieren. Beboter 4 ovenvaste schoteltjes en verdeel de appelen hierin samen met het marinadevocht. Laat de melk koken met een lepel suiker en het vanillestokje dat middendoor gesneden is. Laat de melk afkoelen en voeg één voor één de eidooiers toe. Klop het eiwit stijf en voeg het aan de melk. Verdeel dit mengsel over de appels en plaats de schoteltjes midden in de oven op ongeveer 200°C gedurende 10 minuten. Bestrooi ze vervolgens met suiker en laat ze nogmaals 10 minuten in de oven.

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

9 december

**Dagbesteding/dagbehandeling;
de weg ernaar toe en er-
varingen.**

do 5 december 14.00u

"De laatste ronde"

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

