

Bij de Tijd



februari 2025 nr. 2



**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,

Ik schrijf dit voorwoord op de dag dat een bestand gesloten is tussen Israël en Palestina. Een heuglijk begin van het jaar zou je kunnen denken ... Maar één zwaluw maakt nog geen zomer. We krijgen nog "de periode Trump" en moeten afwachten of ons kabinet überhaupt tot iets positiefs in staat is. Laten we het in ieder geval hopen.

Voor u, leden, breng ik graag de beste wensen van het bestuur over voor het nieuwe jaar 2025.

Dat u maar weer veel lees- en puzzelplezier moge beleven aan Bij de Tijd!

De deadline voor BdT nr. 3 in 2025 is 17 februari.

*Rein Akkermans
Eindredacteur*



**Actieve Senioren Vereniging
Oss / Maasland**



Inhoudsopgave

Colofon /voorwoord redactie	1
Inhoudsopgave	2
Agenda	3
Mededelingen van redactie en bestuur	4
De voorzitter aan het woord	5
Impressie Nieuwjaarsreceptie 2025	6
Herdenking 80 jarige bevrijding (Ed Post)	7
Cultuurhistorische lezingen over de Middeleeuwen	9
TI-JO TOURS	10
Uw aandacht waard 1: Hard geknukt voor oude dag	16
Uw aandacht waard 2: Voorzorgcirkels	18
HUMOR 1	21
Ook uw aandacht waard 1: Praat over morgen 3	22
Ook uw aandacht waard 2: Inchecken met pinpas	24
Ook uw aandacht waard 3: Alzheimer café Oss	26
Ook uw aandacht waard 2: CinePlus	27
Woordkraker februari	28
Filippine 89.....	30
Sudoku Plus 88	31
Oplossingen puzzels uit Bij de Tijd nr. 1	32
Column meneer Doosje	34
Strip van Carolien	37
Recept van de maand februari	39
Algemene informatie	40
Adressen ASVOss / Maasland	41



Activiteiten in de Metoor

elke dinsdag	13.30u	tekenen en schilderen
do 8 febr	10.30u	koffiedrinken Metoor
do 20 febr	10.30u	koffiedrinken Metoor
ma 10 febr	13.30u	bestuursvergadering



Hoera !!!

Meteoor koffiedrinken

**donderdag 8 en 20 februari
10.30 – 12.30u**



Kroonjaren

geen kroonjarigen in februari

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.

MEDELINGEN VAN DE REDACTIE

Onze webmaster Wim Essenberg maakt ons erop attent dat "het niet kunnen openen van BdT op een mobiel" te maken kan hebben met het volgende: voor het openen moet er een PDF-reader op de telefoon geïnstalleerd zijn.

Als dat moeilijkheden opleverde dan kunnen die opgelost worden door DIGIBUURT. DIGIBUURT houdt zitting in de bibliotheek. Voor meer informatie zie www.digibuurt.nl

Mededeling van het bestuur

In maart 2025 vindt de automatische incasso plaats van de contributie. Dus u moet NIET zelf het verschuldigde bedrag overmaken.

N.B. Heeft u overwegende bezwaren tegen automatische incasso, gelieve dan contact op te nemen met de penningmeester (voor adres zie achterin)

Agenda van de Algemene leden vergadering

1. Opening en woord van welkom
2. Mededelingen van voorzitter & secretaris
3. Verslag vorige jaarvergadering - ALV
4. Jaarverslag 2024
5. Ledenwerving
6. Financiën
7. Verslag kascommissie
8. Begroting 2025
9. Instellen kascommissie
10. Aan-, aftreden en herbenoeming bestuursleden
11. Rondvraag en wat verder ter tafel komt
12. Sluiting

Ad 3, 4 en 6: leden kunnen deze stukken vanaf 11 februari 2024 opvragen bij de secretaris.



Kort na Nieuwjaarsdag vertrok ik met Pauline naar Parijs. Zij als au pair, ik als lezer. Heerlijk om je zo in een boek te kunnen verliezen. Je kunt dat wel aan een schrijver als Willem Frederik Hermans overlaten. "Au Pair" uit 1989 is een aanrader voor iedereen die graag in een boek op reis wil. Ik haalde het uit de zeer rijk gevulde boekenkast van mijn overleden zuster.

Bij de kapper zat in de stoel naast mij een oude vrouw – ouder dan ik – die de kapper liet weten dat ze zich eenzaam voelde. Ik vroeg mij toen af of zij ook weleens in een boek op reis ging. Doet lezen iets met eenzaamheid? Is daar onderzoek naar gedaan? Vast wel; de duvel en zijn ouwe moer worden onderzocht, en vast ook wel of lezen minder eenzaam maakt. Ik denk het alvast zeker te weten.

Bij de kapper hoor ik van een vrouw dat zij eenzaam is, en ik vraag mij meteen van alles af; mijn probleem in een notendop – ik heb het er maar druk mee. Heb jij dat ook? En ik heb het in mijn dromen al druk genoeg; ik maak daarin van alles mee. Daar had het nieuwe jaar toch meteen al wat aan kunnen doen, zeker aan die dromen, anders heb ik er weinig aan, aan zo'n nieuw jaar. Ik ga er toch voor de rest maar het beste van proberen te maken, en dat wens ik iedereen toe. Het lidmaatschap van de ASVO zal daar zeker ook aan bijdragen. Ik doe alvast mijn uiterste best om iedere keer weer een Voorwoord uit mijn laptop te krijgen, vind dat ook leuk, hoop dat het gelezen wordt, en enig genoeggen biedt.

Impressie van de nieuwjaarsreceptie 2025



Rotterdam



Het **bombardement op Rotterdam** werd op 14 mei 1940 tussen 13.30 en ongeveer 13.45 uur uitgevoerd. Duitse bommenwerpers in het kader van de Duitse militaire overval op Nederland lieten bommen vallen op het Centrum:

Kralingen, Crooswijk, het Oude Noorden en de Agnese buurt. Het bombardement van een kwartier vernietigde bijna de gehele historische binnenstad van Rotterdam, mede door de branden die ontstonden. Er kwamen 711 mensen om, en ongeveer 80.000 inwoners werden dakloos. Het bombardement was een reactie van nazi-Duitsland op het Nederlandse militaire verzet bij vooral de Afsluitdijk, de Grebbeberg, het Eiland van Dordrecht en rond rond Den Haag. De Duitse aanval op Nederland die op 10 mei 1940 was begonnen werd daardoor vertraagd. De Duitsers hadden een snelle opmars door Nederland, België en Luxemburg gepland, in de veldtocht tegen Frankrijk. Het bombardement leidde nog dezelfde dag tot de overgave van Rotterdam en, onder de dreiging dat ook andere steden zouden worden gebombardeerd, te beginnen met Utrecht, leidde het tot de overgave van heel Nederland op 15 mei 1940.

Wanneer Nederland niet capituleerde, zouden ook Utrecht, Den Haag, Amsterdam, Haarlem en andere grote steden gebombardeerd worden.

Tegelijk met de bezetting van Rotterdam begon ook het puinruimen. De wateren Blaak en de Schie werden gedempt met een deel van het puin, ook op het land van Hoboken en rondom en deels in de Kralingse Plas werd puin gestort. De rest van het puin werd verwerkt in de dijk van de destijds in aanleg zijnde Noordoostpolder.

De naam *Rotterdamse Hoek* herinnert hieraan.^[9] Reeds in 1940 werden er plannen gemaakt voor de wederopbouw.

Het bombardement van 14 mei was niet het enige bombardement waardoor Rotterdam tijdens de Tweede Wereldoorlog zou worden getroffen. Later in de oorlog onderging de stad honderden geallieerde luchtaanvallen.^[10] Het zwaarste bombardement ná 14 mei 1940 was het bombardement op Rotterdam-West van 31 maart 1943, waarbij 400 mensen om het leven kwamen en 16.500 mensen dakloos raakten.

In Rotterdam, de grootste razzia van Nederland



Na twee weken van voorbereidingen in het diepste geheim zetten 8000 Duitse soldaten in de nacht van 9 op 10 november 1944 in Rotterdam pleinen, bruggen, wegen af. Ook het openbaar vervoer en het telefoonverkeer werd stilgelegd. In Schiedam gebeurde hetzelfde. Om 04.00 uur was dit voltooid. Dit was het begin van *Aktion Rosenstock*, de codenaam voor de razzia van Rotterdam.



Na het afzetten van de doorgaande wegen begonnen de Duitsers om 06.00 uur met het blokkeren van straten. Alle woningen kregen een pamflet met een oproep tot arbeidsinzet door de brievenbus. Daarna werd er op deuren gebonkt en werden woningen

doorzocht op mannen in de leeftijd van 17 tot en met 40 jaar oud. Dit ging gepaard met veel machtsvertoon en intimidatie. Op 10 november deden ze dat in Schiedam, Rotterdam-Zuid en in de buitenwijken. Een dag later werd de klopjacht in het Rotterdamse centrum voortgezet

Ed.

Cultuurhistorische lezingen

In Bij de Tijd van januari deed ik een oproep voor geïnteresseerden in lezingen over De Middeleeuwen.

Inmiddels hebben zich voldoende geïnteresseerden gemeld: de lezingen gaan dus door.

Ze zullen plaatsvinden op telkens de dinsdagmiddag van 14.00u tot 15.30u:

25 februari

04 maart

11 maart

18 maart

25 maart

De reeks lezingen gaat over de Middeleeuwen: eerst het feodalisme en daarna de burgerlijke rechtstaat.

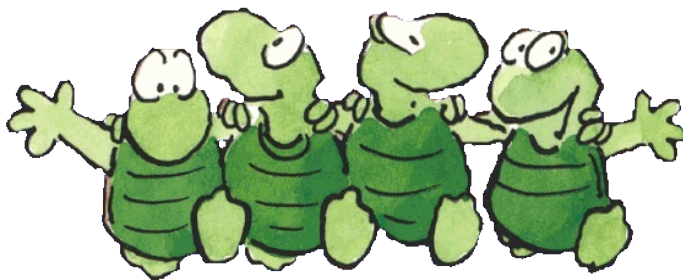
Van de tijd van de donkere middeleeuwen naar de opkomst van de steden en de burgerij; van de romaanse stijl naar de gotiek; van Karel ende Elegast naar Mariken van Nieumeghen ...

Heeft u zich nog niet opgegeven en wilt u toch graag de lezingen volgen, stuur dan een bericht naar:

akkermansrein@gmail.com of een whatsapp naar: 06-30395477

Iedereen die zich heeft aangemeld, ontvang een mail met daarin de kosten voor de lezingen en hoe dit bedrag over te maken.





Koffiedrinken

Op 7 januari kwamen weer heel wat ASVO-leden een kopje koffiedrinken in de Metoor. We 'houden' het 'erin' hoor: 2x per maand een inloop-koffieochtend van 10.30-12.30u! In even maanden is dat op donderdagochtend, in oneven maanden op dinsdag. U vindt er altijd een bekende. Vriend of buurvrouw mag eventueel gewoon meekomen. Deze maand zijn het: donderdag 6 februari en 20 februari

Activiteiten in februari en maart 2025

do	8/2	koffiedrinken I	Metoor
di	18/2	Film + lunch + ALV	Metoor
do	20/2	koffiedrinken II	Metoor
di	4/3	koffiedrinken I	Metoor
di	18/3	Koffiedrinken II	Metoor
do	20 /3	Voorlichting over "Valpreventie"	Metoor

18 februari "The African Queen"

Op DINSDAG 18 februari biedt Ti-Jo u weer de jaarlijkse film-ochtend aan. Als beloofd, zorgen we voor een grotere ruimte! De film vertonen we in de ochtend, daarna is er een (broodjes)lunch én aansluitend de Algemene Leden Vergadering (ALV) met drankje na. Eigenlijk een heel dagprogramma! U kunt zich voor elk onderdeel apart inschrijven en/of voor allen tegelijk. Wij sturen u weer een Reminder!



Al een stukje gezien tijdens de pubquiz? Heerlijke film uit 1951: **THE AFRICAN QUEEN!** Nadat de missionaris-broer van de religieuze oude vrijster (Katharine Hepburn) in WOII-Afrika is gedood, biedt de losbandige kapitein van een stoomboot (Humphrey Bogart) haar een veilige doorgang aan. Ze is niet tevreden, dus overtuigt ze hem om een Duits kanon-neerboot te vernietigen. De twee brengen het grootste deel van hun tijd door met vechten met elkaar in plaats van met de Duitsers

Presentatie activiteitenplan 2025

Tijdens de Algemene Leden Vergadering (18 februari) presenteert TiJo het nieuwe activiteitenprogramma voor 2025.

Alle deelnemers krijgen weer een papieren exemplaar om op te hangen.

TiJo hoopt "voor elck wat wils" aan te bieden.

Ook voor de "niet-meer-zo-hardlopers" onder ons.

OVER VALPREVENTIE:

"In 2023 werden in totaal 112.000 65-plussers op de Spoedeisende hulp (SEH) behandeld na een val..."

Valpreventie betekent het voorkomen dat iemand valt. Een val veroorzaakt veel pijn en verdriet bij een oudere. Het zorgt er ook vaak voor dat de kwaliteit van leven minder wordt, lichamelijk en/of geestelijk.

Bij eerdere verkenning naar de belangstelling voor dit onderwerp werd Ti-Jo verrast door het groot aantal belangstellenden.

Vandaar dat wij op **donderdag 20 maart** Mevrouw Margriet Jordaan bereid hebben gevonden voorlichting (mèt beperkte work-out) te geven over dit actuele onderwerp. Deze ochtend is vooral ook bedoeld om ons inzicht te verschaffen in wat de eigenlijke **cursus** u te bieden heeft en waarom de cursus zo van belang is.

Zet alvast in uw agenda in: van 10.00-11.45u (ongeveer)

Inloop vanaf 9.30u. Het is slim om voor deze gelegenheid gemakkelijke kleding aan te trekken.

Nadere informatie krijgt u begin maart.



'De tijd vliegt', Time is flying, tempus fugit, tempus foetsjie (grap-te een oud-collega vroeger). We hebben het daar aan de ASVO-koffietafel wel vaker over, trouwens in andere kringen ook, dus zó hemelbestormend is deze uitspraak nou ook weer niet. Een cliché eigenlijk. Toch dacht ik het afgelopen januari wéér toen ik '2025' neerschreef als briefhoofd. Ik dacht terug aan mijn kindertijd toen ik vol ontzag de kalender zag opschuiven naar 1956. Wat ging het toch snel! Allemachtig! Maar de frequentie van deze verzuchting is de laatste jaren dramatisch toegenomen en ik voel me heus vaak een 'ouwe zeur'... In onze straat zijn de afgelopen 2 jaar 4 kindertjes geboren (die nu alweer lópen!), onze kleinzoon (pas nog een lekker jongske) maakt plannen voor wat te doen als hij het diploma van de middelbare school heeft en wijzelf noteren hevige getallen bij onze verjaardagen. Wat gebéurt ons toch! Hebben we wel 'genoeg' gedaan met deze voorbijvliedende tijd?

In 'De tandeloze tijd' probeert A.F.Th van de Heijden 'in de breedte' te leven: zo veel mogelijk leven in een en dezelfde tijd. (Je wordt er in ieder geval ook heel moe van). In 'Niemand is onsterfelijk' laat Simone de Beauvoir de lezer zien dat 'eeuwig leven' een vloek is ... Moeten we dus juist BLIJ zijn met een snelle tijd? Voor liefhebbers van dit soort filosofische vragen hier twee linkjes naar bespreking van dit thema. (Er zijn er nog veel meer). Laat eens weten wie van u een fijn (=bevredigend) antwoord heeft op deze kwestie.

link

1:

<https://www.nporadio2.nl/nieuws/npo-radio-2/20d3349e-1a29-4839-8fc7-29fac71147f7/hoe-kan-het-dat-de-tijd-sneller-gaat-als-je-ouder-wordt>

link

2:

<https://www.universiteitvannederland.nl/podcast/waarom-gaat-tijd-sneller-als-je-ouder-wordt>

Gedicht van de maand (*ingezonden door José*)

Ik zie je

Ik zie je
van lieverlee liever
zei ik.
Jij lievert, zei je

Je had een zwak voor taal.



Als ik niets meer
zou kunnen zien,
zou ik jou
toch nog kunnen zien.
Heel graag zelfs

Geert De Kockere
Sabien Clement illustraties

Schilderclub



koffiepauze

januari '25

Leestip van de maand: lekker voor de winter!

Leestip

De Stille Zonde (Lieneke Dijkzeul)



Voor de liefhebbers van stérke detectives. Lieneke D. was eerst vooral bekend als jeugdboekenschrijfster (en wat voor!). Om nou eens niet steeds bij Scandinavische thrillers te blijven steken, probeer eens haar Paul Vegter-serie, waarvan 'De stille zonde' deel 1 is van 7. let ook op Vegters assistente Renée. Leest als een roman!

BILJARTEN

Op donderdag 13 februari 2025 en donderdag 27 februari 2025 gaan we weer proberen om een heleboel caramboles te maken. In de Meteor natuurlijk om 10:00 uur. Bij deze is iedereen uitgenodigd.

Groetjes,

George (namens Chris)



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

UW AANDACHT WAARD 1

Hard geknukt voor goede oude dag



Senioren reageren.

Pierre Verhees (65-plus) uit Meijel vindt hierbij een paar essentiële dingen onderbelicht, reageert hij in de [Telegraaf](#). "Wat vergeten wordt, is dat ouderen die zorgen wel hadden toen zij jong waren, en soms hadden ze zelfs nog meer problemen. Mannen waren meestal kostwinner en werkten 48 of 50 uur in de week (zaterdag was een halve werkdag). Nu gaat het meestal om tweeverdieners."

Altijd spaarzaam

Luxe goederen waren er destijds niet veel en die werden alleen gekocht van spaargeld, merkt Verhees op in de Telegraaf. "Jongeren willen tegenwoordig al alles hebben en ze moeten ook nog meerdere keren per jaar op vakantie kunnen gaan. Vakantie was er vroeger niet bij, hooguit een dagje Efteling. Veel ouderen zijn spaarzaam en gewend om leningen af te lossen, zo ook de hypotheek. Het is volstrekt normaal dat men na een werkzaam leven ontspannen van de oude dag kan gaan genieten. De

generatie van nu wil al in luxe baden voordat men iets heeft bereikt. En dat er veel overwaarde op woningen is, is niet de schuld van ouderen, maar komt deels door de woningnood.”

Avondschool

H. Hulshof uit Assen las de reactie van Verhees met belangstelling, is te lezen in de brievenrubriek van de [Telegraaf](#). “Ik ben vlak voor de oorlog in 1939 geboren. In 1953 ben ik op 14-jarige leeftijd in de fabriek gaan werken met een 48-urige werkweek. Ik ging drie avonden per week naar de avondschool en op die dagen at ik om 22.30 uur een hap warm eten, waarna om 06.15 uur weer moest worden opgestaan. Op de zaterdagmorgen 5,5 uur werken en ’s middags met het huiswerk van de avondschool aan de gang. In die jaren had ik één hele week per jaar vakantie en een week snipperen. De eerste keer dat ik samen met mijn verloofde een echte vakantie kon vieren, was ik 28 jaar oud.”

Het komt niet aanwaaien

“Na ons trouwen was onze woning een zolderkamer van de grootouders van mijn echtgenote, met gemeenschappelijk gebruik van keuken, toilet en wasgelegenheid. Ik heb het gered, maar heb tot mijn 37 ste jaar avondscholen moeten frequenteren”, schrijft Hulshof in de Telegraaf. “Ik ben in een uitstekende baan geëindigd, maar heb er wel enorm voor moeten knokken. Vraag niet wat het aan inspanning heeft gekost en hoe moe ik destijds vaak was. Het komt niet aanwaaien.”



Langs drie wegen ontwikkelen we verzorgcirkels



Henk Geene verzorgt op het ZorgSaamWonen Congres op 8 september een sessie over verzorgcirkels. In een reeks van vijf artikelen neemt hij ons alvast mee in het fenomeen verzorgcirkels en wat we van zijn sessie op het ZorgSaamWonen Congres kunnen verwachten. Dit is het vierde artikel in de reeks.

In Oost-Brabant ontwikkelen we momenteel langs drie wegen de verzorgcirkels:

- *bij de huurappartementen en huurwoningen van de woningcorporatie
- *bij de thuiszorgorganisatie
- *in wijken en dorpen

De woningcorporatie

De woningcorporatie is intensief betrokken geweest bij de ontwikkeling van de verzorgcirkels middels het participeren in het zorgcirkelkwartet. In het zorgcirkelkwartet zit één medewerker van de thuiszorg, één medewerker van de welzijnorganisatie en één medewerker van de woningcorporatie.

In de huurwoningen en huurappartementen van de woningcorporaties in Nederland woont 20 à 25 % van de ouderen. Als het hier lukt om verzorgcirkels te ontwikkelen, dan bedient de corporatie een substantieel deel van de ouderen in Nederland.

Een tweede reden om hier te starten, ligt in het gegeven van de nabijheid: in huurwoningen en huurappartementen wonen de ouderen dicht bij elkaar. Het uitgangspunt is dat de leden van een verzorgingscirkel op loop- en fietsafstand van elkaar wonen. Zeker gezien het gegeven dat nu en in de nabije toekomst nagenoeg alle mensen tot het einde van hun leven thuis blijven wonen, is nabijheid een vereiste. Het grootste deel van de dagelijkse, niet fysieke zorg aan thuiswonende, zorgafhankelijk ouderen, zal geleverd (gaan) worden door gezonde, vitale ouderen. Dicht bij elkaar wonen, is dan wel zo handig.

Als we de verzorgingscirkels gaan ontwikkelen in de huurappartementencomplexen, nemen we allereerst contact op met de bewonerscommissie. We leggen de problematiek uit die de vergrijzing van onze maatschappij met zich meebrengt en motiveren de bewonerscommissie om samen met ons de uitnodigingsbrief te schrijven aan de bewoners. In de uitnodigingsbrief leggen we het probleem van de vergrijzing uit en vragen we de bewoners om op een vastgesteld moment hierover met elkaar in gesprek te gaan.

Een belangrijk onderdeel van de bijeenkomst is de opgestelde vragenlijst, met behulp waarvan we inventariseren of de oudere een netwerk om zich heeft gebouwd. Verder inventariseren we welke hulp de gezonde, vitale oudere kan en wil bieden en wat de hulpvragen zijn. We zien dan dat op het moment dat we de ingevulde vragenlijsten met elkaar doornemen, spontaan hulp-aanbod en hulpvraag aan elkaar gekoppeld worden.

Onze ervaring is dat drie bijeenkomsten met bewoners van de corporatiewoningen, voldoende zijn om tot een verzorgingscirkel te komen.

Sinds kort hanteren we ook de video-kaart om tot genoemde inventarisaties te komen. Daarover in het volgende artikel meer.

De thuiszorgorganisatie

De aanpak bij de thuiszorgorganisatie is weer van een heel andere aard. We gebruiken het moment van "indicatiestelling thuis-

zorg”, om in gesprek te komen met de oudere en zijn omgeving over de noodzaak van het ontwikkelen van een hulp- en steunstructuur om zich heen. We kiezen voor dit moment omdat er sprake is van een urgentiebeleving, als de nood zo hoog is dat een indicatie thuiszorg geëigend is. De wijkverpleegkundige die de indicatie uitspreekt, legt uit dat de thuiszorg alleen de fysieke zorg kan bieden en dat de overige hulp en steun vanuit een op te zetten netwerk geleverd zal moeten worden. Zowel de betrokkene zelf als zijn/haar directe omgeving, zien de noodzaak van een hulp- en steunstructuur dan wel in. Dit is een essentieel verschil met de andere twee routes waarlangs voorzorgcirkels worden ontwikkeld. Daar is de urgentiebeleving in veel mindere mate aanwezig.

Door een van de wijkverpleegkundigen van de thuiszorgorganisatie, die meedoet aan de pilots, is inmiddels een voorzorgcirkelspel ontwikkeld.

Het spel is een rond bord met drie cirkels. Deze cirkels zijn weer onderverdeeld in verschillende vakken zoals, familie, buurt, vrijwilligers, kennissen en vrienden. De buitenste cirkel betreft mensen die verder weg wonen en dus niet dagelijks langs kunnen komen. De middelste cirkel is voor mensen die wat dichterbij wonen en de binnenste kring is voor mensen die dicht bij de cliënt staan en ook gemakkelijk bij de cliënt op bezoek kunnen komen. Op deze manier kan snel inzichtelijk gemaakt worden hoe bij de cliënt de situatie er uit ziet en hoe deze zelf een voorzorgcirkel kan creëren.

Voorzorgcirkels in buurten en wijken

Bij deze derde route spelen de ouderenorganisaties zoals die van de KBO (Katholieke Bond voor Ouderen) een belangrijke rol.

De lokale ouderenorganisaties organiseren bijeenkomsten met als doel om ouderen er bewust van te maken, dat de vergrijzing zo toeneemt dat er onvoldoende zorgpersoneel is voor alle hulpvra-

gen. Met andere woorden: de ouderen zelf zijn aan zet. Met name de gezonde, vitale ouderen zullen de hand moeten reiken aan de zorgafhankelijke ouderen. Vóór de pauze wordt de problematiek van de vergrijzing uitgelegd en na de pauze gaat men in groepjes overleggen over de voorzorgcirkels. De ouderen zitten dan per straat of een groepje straten bij elkaar.

Een probleem bij deze benaderingswijze, vergeleken met de benaderingswijze in het geval van de huurappartementencomplexen, is het doorgaans ontbreken van voldoende sociale cohesie in de wijken. Vergeleken met de individuele aanpak vanuit de indicatiestelling thuiszorg, is het urgentiebesef bij veel ouderen bij deze derde route, nog onvoldoende aanwezig.

Op dit moment hebben de meeste 75 plussers nog een attitude van: Ik ben nu nog gezond, er is nu nog niets aan de hand. De meeste komen pas in actie als zich een concreet probleem aan dient, al zie ik sinds kort een lichte verschuiving in de richting van voorzichtig voorsorteren op het ouder worden.

HUMOR 1





Fit blijven

Deze maand in Bij de Tijd
deel drie van de aandachts -
punten.

Dat is: **fit blijven**

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

Om gezond en fit ouder te worden hebben je lichaam en je hersenen uitdaging nodig. Bewegen, gezond eten en dingen doen die je leuk vindt en waar je je goed bij voelt helpen daar het beste bij. Dat hoeft niet moeilijk te zijn: juist met kleine dagelijkse gewoontes kun je al veel bereiken.

Beweging

1. Een makkelijke manier om elke dag meer te bewegen: fietsen en wandelen! Op www.wandel.nl vind je leuke routes, clubjes om je bij aan te sluiten en wandeltips.
2. Hoeveel beweging heb je eigenlijk nodig na je 65ste? Op Allesoversport.nl vind je meer informatie en oefeningen die je thuis kunt doen.

Brein

De fase na je pensioen is een goed moment om iets nieuws te leren. Je hebt meestal meer tijd en vrijheid. En het is dé manier

om je hersenen jong en gezond te houden. Deze tips helpen je op weg:

1. Ontmoet nieuwe mensen, doe nieuwe ervaringen op en onderneem interessante dingen. Meer informatie vind je op <https://www.studiekringen50plus.nl/>.
2. Houd je brein actief. Concrete tips en oefeningen om je hersenen te trainen, vind je op [beteroud.nl](https://www.beteroud.nl).

Voeding

Na je 50ste neemt je spiermassa af en heb je minder energie nodig. Je hoeft nu minder te eten op een dag. Daarom is het als je ouder wordt, nóg belangrijker om goed op je voeding te letten.

1. Eet gevarieerd. Het liefst voeding met veel vitamines, mineralen, eiwitten en vezels. Hierdoor voel je je energiekeer.
2. Neem (in overleg met je huisarts) extra vitamine D en calcium. Zo beperk je botontkalking.
3. Stop met roken en beperk alcoholgebruik om je hart en bloedvaten gezond te houden.
4. Op de website van [het Voedingscentrum](https://www.hetvoedingscentrum.nl) vind je tips over gezonde eetgewoontes.

Bezig blijven

1. Vrijwilligerswerk doen is niet alleen zinvol, maar ook leuk. Dit kan iets groots maar ook iets heel kleins zijn. Of misschien heb je zelf wel ergens hulp bij nodig. Op [Platform Vrijwillige Inzet](https://www.platformvrijwilligeinzet.nl) kun je makkelijk een activiteit of vrijwilligerswerk in jouw buurt vinden.
2. Na je pensioen heb je waarschijnlijk meer tijd voor hobby's. Denk aan schilderen, dansen of het leren van een nieuwe taal. Of activiteiten samen: begin bijvoorbeeld een eetclub of wandelgroep, of sluit je aan bij een zangkoor. Oppassen op kleinkinderen of huisdieren kan ook een waardevolle invulling van je tijd zijn.
3. Je kunt ook blijven werken. Denk aan deeltijdwerken, een

functie in een bestuur, of het starten van een eigen onderneming. Door te blijven werken, vul je niet alleen je pensioen aan, maar blijf je jezelf ook uitdagen.

Tips

Hoe zorg je ervoor dat je fit blijft? Om lekker in je vel te zitten, hebben je lichaam en je hersenen uitdaging nodig. Bewegen, gezond eten en dingen doen die je leuk vindt en waar je je goed bij voelt helpen daar het beste bij. Dat hoeft niet moeilijk te zijn: juist met kleine dagelijkse gewoontes kun je al veel bereiken.

OOK UW AANDACHT WAARD 2

Inchecken met pinpas of telefoon

Reist u maar af en toe met het openbaar vervoer? Check in met de betaalpas. Een OV-chipkaart of los kaartje kopen is dan niet nodig.

Reizen met bankpas via OVpay

Reist u weinig met het openbaar vervoer en hebt u geen OV-chipkaart? Of bent u deze vergeten? Check dan in met een betaalpas, creditcard of smartphone. De pas moet geschikt zijn voor contactloos betalen.

Zo inchecken werkt in de trein, bus, tram en metro. Houd de bankpas of smartphone gewoon tegen het incheckpaaltje. Dit heet OVpay.

In de trein kunt u op deze manier alleen in de tweede klas reizen en zonder abonnement. In de bus, tram en metro kan met korting reizen wel. Bent u 65 jaar of ouder? Dan hebt u recht op 34% leeftijdskorting.

Hoe werkt ov betalen met pinpas?

Zo werkt inchecken met een betaalpas, creditcard of smartphone.

- Pak de kaart waarmee u wilt reizen (of open deze op uw telefoon).
- Houd de pas (of telefoon) tegen de kaartlezer op de incheckpaal. Net zoals bij de OV-chipkaart.
- U bent nu ingecheckt. Geef de betaalpas (of de kaart op uw smartphone) aan de conducteur als deze controleert. De controleur houdt deze tegen een scanner en ziet dat u reist met een betaalpas.
- Aangekomen op de eindbestemming of overstappen op een andere vervoerder? Houd de pas (of telefoon) weer tegen de kaartlezer om uit te checken.

Afschrijvingen in bankoverzicht

De betaling gaat automatisch. Zien wat de reis gekost heeft? Het bedrag is de volgende dag te zien in uw betaaloverzicht. Alle reizen van de dag zijn bij elkaar opgeteld. Er wordt dus slechts één (totaal)bedrag per dag afgeschreven. Bij de afschrijving staan de vier letters NLOV en een combinatie van veertien cijfers en letters. Op de website of app van OVpay staan details over de reis. Als u de smartphone gebruikt, ziet u losse afschrijvingen in het bankoverzicht.





Alzheimer Café Oss

10 februari 2025 - Veranderend gedrag bij dementie.

Als je in je directe omgeving te maken krijgt met dementie wordt er soms veel van je gevraagd, het omgaan met de persoon met dementie kan moeilijker worden. Er kunnen momenten ontstaan waarop je niet goed weet te reageren op het veranderde gedrag. Aan de hand van voorbeelden uit de praktijk krijg je uitleg waar dit gedrag vandaan kan komen en wat hierbij kan helpen.

Ontmoetingscentrum Metoor

Oude Litherweg 20 5346 RT Oss - Tel. 0412- 62 43 23

Het programma start om 19.30 uur en eindigt rond 21.00 uur.

De toegang is gratis, eventuele consumpties zijn voor eigen rekening.



Cine Plus Oss Een schitterend gebrek

Do 6 februari 14.00

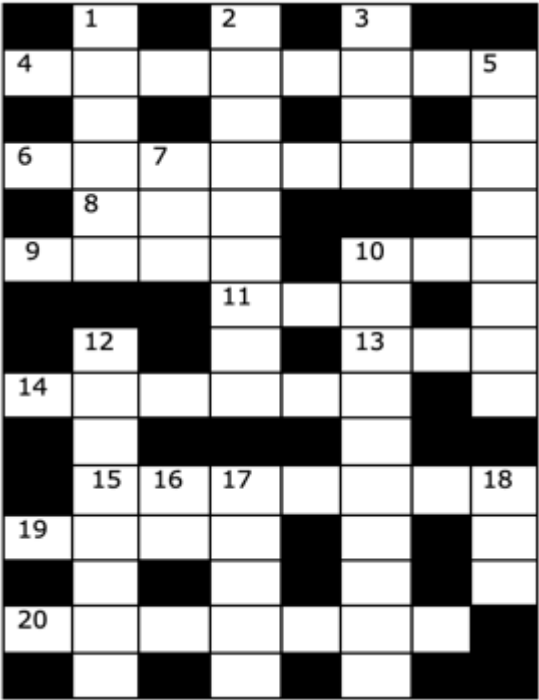
Kinepolis Oss



Een Schitterend Gebrek vertelt het meeslepende verhaal van Lucia, de eerste en grootste liefde van vrouwenversierder Giacomo Casanova. Na een betoverende ontmoeting in Italië, beloven de twee elkaar eeuwige trouw in afwachting van Casanova's terugkeer van een zakenreis. Maar dan wordt Lucia getroffen door de pokken en sluit ze zich af van haar geliefde, en van de buitenwereld. Zestien jaar later, wanneer ze zichzelf opnieuw heeft uitgevonden als de mysterieuze en gesluierde courtisane Galathée, ontmoeten ze

elkaar weer in Amsterdam. Zonder haar gezicht te laten zien, vallen Lucia en Casanova opnieuw voor elkaar. Terwijl hun liefde weer opbloeit, moet Lucia een beslissing nemen; durft ze haar masker te laten vallen en haar ware identiteit te onthullen? De film is gebaseerd op de gelijknamige bestseller van Arthur Japin, die met een 71ste druk en vertalingen in maar liefst 17 landen een enorm succes was. Japin schreef ook zelf mee aan het Engelstalige filmscenario. Regisseur Michiel van Erp ('Stromboli', 'Niemand in de stad') brengt het verhaal tot leven met Maarten Heijmans, Jonah Hauer-King en Dar Zuzovsky op het witte scherm.

Woordkraker februari



H4

t	b	e
d	a	j
e	l	e

H6

a	w	t
e	a	p
z	l	e

H8

luchtige
vluchtige

H9

....}	den
	pen
	punt

H10

zo behoort je
Nederlands
te spreken

H11

...}	blad
	geur
	olie

H13

...}	aal
	en
	ier

H14

wens van een
geestelijke

H15

WEN GOED

H19

sneeuwhut

H20

heb je nodig
als de offers
te groot
zijn

V1

..... } baar
 } en
 } je

V2

STEDE GEEL

V3

blad
dood }
muis

V5

x	n	t
n		p
o	e	e

V7

kon koning
leo goed
schaken

V10

M. Es
te
Baarn

V12

verbinding
kapitaal
----- +
.....

V16

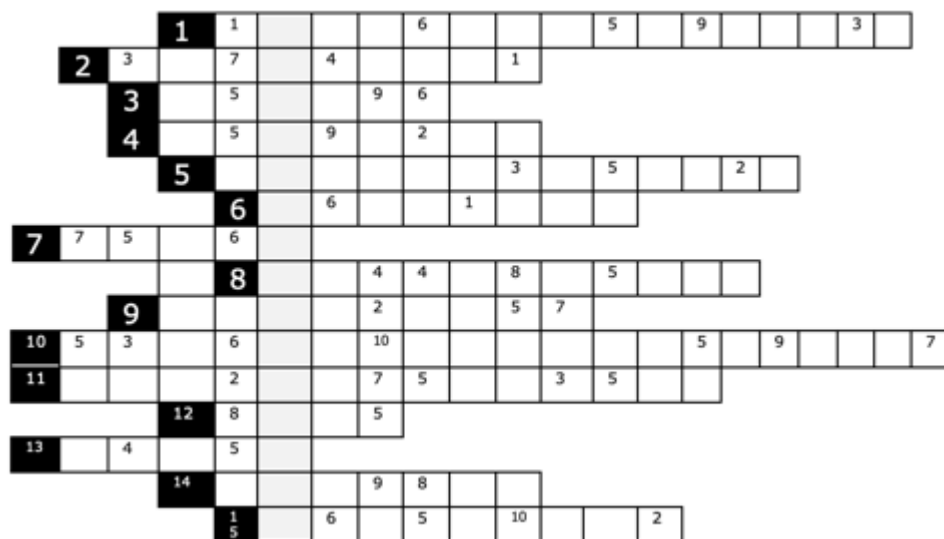
el
de } ..
do

V17

echtgenoot
van Holda

V18

er geen
...
in hebben



1. Dachau was er een
2. Veroordeelde ex-president van Joegoslavië
3. Bekend als 'De beul van Lyon'
4. Romeinde keizer bekend om zijn wreedheid
5. Bewaker van Sobibor
6. Volkerenmoord
7. Boek van Sytze van der Zee over Nederlandse nazi
8. In Babi Jar werden er meerdere gevonden
9. Berecht overtreders van internationaal humanitair recht
10. Organisatie die strijdt voor mensenrechten
11. Regisseur van filmdocumentaire Shoah
12. Palestijnse regio waar Israël mensenrechten schendt
13. Afgezette Syrische president
14. Hoofdroespeler uit 'La vita e bella'
15. Door ICC in Den Haag uitgevaardigd arrestatiebevel voor deze president

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

Oplossing puzzels uit Bij de Tijd nr. 1

Woordkraker januari

		1k	i	2p		3s	i	4 s	a	5l
6p		e		e		p		t		o
7i	n	t	e	r	c	e	d	e	n	t
r		e		c		k		r		u
a		l		e		j		a		s
8t	a	l	e	n	k	e	n	n	i	s
e		a		t		s		ij		e
r		p						9s	10e	n
12ij	s	p	e	13g	14e	15l	16s		l	
		e		17a	d	i	e	18u		
19V	e	r	p	l	e	g	i	n	g	

Filippine 88

			1	d	e	v	r	ij	h	e	i	d
2	G	u	e	v	a	r	a					
	3	b	e	v	r	ij	d	i	n	g		
		4	r	e	c	h	t	e	n			
		5	l	i	b	e	r	t	e			
6	M	e	l	G	i	b	s	o	n			
7	F	r	e	e	d	o	m					
8	J	o	h	n	S	t	u	r	g	e	s	
9	J	a	a	p	R	o	b	b	e	n		
			10	K	e	n	a	u				
	11	v	a	s	e	c	t	o	m	i	e	
			12	l	h	b	t	q	i	a		
		13	V	i	e	t	M	i	n	h		
		14	l	i	b	e	r	o				
15	g	ij	z	e	l	i	n	g				

Oplossing Sudoku Plus nr. 86

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

Geërgerd smijt Doosje de afstandsbediening door de kamer. Het ding ligt in stukken op de vloer. De batterijen ergens onder de tafel waaraan Carolien haar puzzels zit maken. Ze kijkt hem alleen maar aan.

‘De wereld is de weg kwijt’. Hij kijkt erbij of dat afdoende verklaring is.

‘Zeker wel!’ beaamt Carolien, maar zou jij voor mij alsjeblieft iets specifieker kunnen zijn. Ik ben maar een simpele ziel, weet je.’

‘Als jij dan voor een borrel zorgt. Daar ben ik namelijk zeer aan toe. Nee wacht: ik wil een koffie, een koffie met een cognacje. En neem er zelf ook een!’ Er verschijnt een glimlach op haar gezicht. Ze kent haar pappenheimer: als hij cognac wil, valt zijn stemming nog wel mee.

‘Uw wens is mij een bevel, meneer’ en met een big smile loopt ze naar de keuken. In de deuropening draait ze zich nog even om.

‘Misschien zou jij in de tussentijd een blik willen werpen op onze afstandsbediener. Is dat ding nog te repareren? Ik kijk namelijk zelf ook wel eens tv, weet je!’

Als ze even later met een dienblad met koffie en twee bellen cognac binnenkomt, zit Doosje aan tafel de remote control weer in elkaar te zetten. Met succes zo lijkt het. Carolien zet een koffie en cognac voor hem en gaat tegenover hem aan tafel zitten.

‘En nou vooruit met de geit! Wat ergert je nu weer zo mateloos?’ Doosje neemt eerst een slok koffie, dan een slok cognac en walst die even keurend door zijn mond.

‘Ah, je hebt de goede cognac genomen. Goede keuze!

Wel, ik dacht werkelijk even dat ik gek geworden was. Ik kon mijn ogen niet geloven. Was er een reclame op televisie, en je moet me echt geloven, zoiets verzint een mens niet. Althans geen normaal mens.



Een man zit aan de rand van een zwembad op een ligstoel met een mobieltje te bellen met zijn ouders. "Dat zijn vrouw een blindedarmontsteking heeft, dat zij nog een week in het ziekenhuis moet blijven en dat zij, zijn ouders, dus nog een week langer op de kinderen moeten passen."

Dan geeft hij met een grote grijns de telefoon terug aan zijn vrouw, die naast hem op een strandstoel ligt met een tropische cocktail met parasolletje en al in haar hand.'

Aan zijn gezicht ziet ze dat hij zich opnieuw zeer aan het opwinden is. Het verschil is dat zij nu begrijpt waarom.

'Dat de Reclame Code Commissie niet ingrijpt!'

'Exact! Dat zegt toch genoeg!

'En dat moet dan reclame zijn voor een reisbureau? Niet te geloven toch.'

'Doe het maar wel. Ik vrees namelijk dat het gros van de kijkers dit niet doorziet. Dat ze het slim vinden van die man en de reisorganisatie die deze reclame promoot aan zullen bevelen.'

'Echt?'

'Ja, echt! En weet je wat het ergste is, dat dit "k" filmpje niet op zich zelf staat. Ik zou nooit gedacht hebben dat dit ooit kon gebeuren, maar ik zeg het nu toch. Caro, ik heb heimwee naar Peter Jan Balkenende; naar zijn niet aflatend hameren op "waarden en normen".



Want dat is waar het deze tijd aan ontbreekt:

diezelfde "k" waarden en normen.' Carolien knikt instemmend.

'Zozeer als ook ik acute braakneigingen krijg bij die man, hier had hij echt een punt. Je zou in zijn tijd toch niet hebben kunnen bedenken dat het morele kompas van bijna de gehele westerse samenleving compleet van streek is. Ach, Doos, hoe heeft het toch ooit zo ver kunnen komen?' Doosje neemt nog een slok van de heerlijke Montifaut en kijkt zijn Caro even aan.

'Ik heb daar wel een idee van. Weet je, met de beëindiging van de verzuiling is het eigenlijk begonnen. Iedere zuil had zijn eigen partij, eigen krant, eigen vakbond, en vaak ook zijn eigen kerk. En was het niet de kerk waar iedere zondag van de kansel georeerd werd over het belang van waarden en normen. We kennen toch allemaal het spreekwoord "dat gaat erin als Gods woord". Carolien knikt.



'En met de ontkerkelijking kwam het in een stroomversnelling. Immers, waar komen mensen nog bij elkaar om te luisteren naar mening van anderen, evangelie of niet.' Doos schiet in de lach.

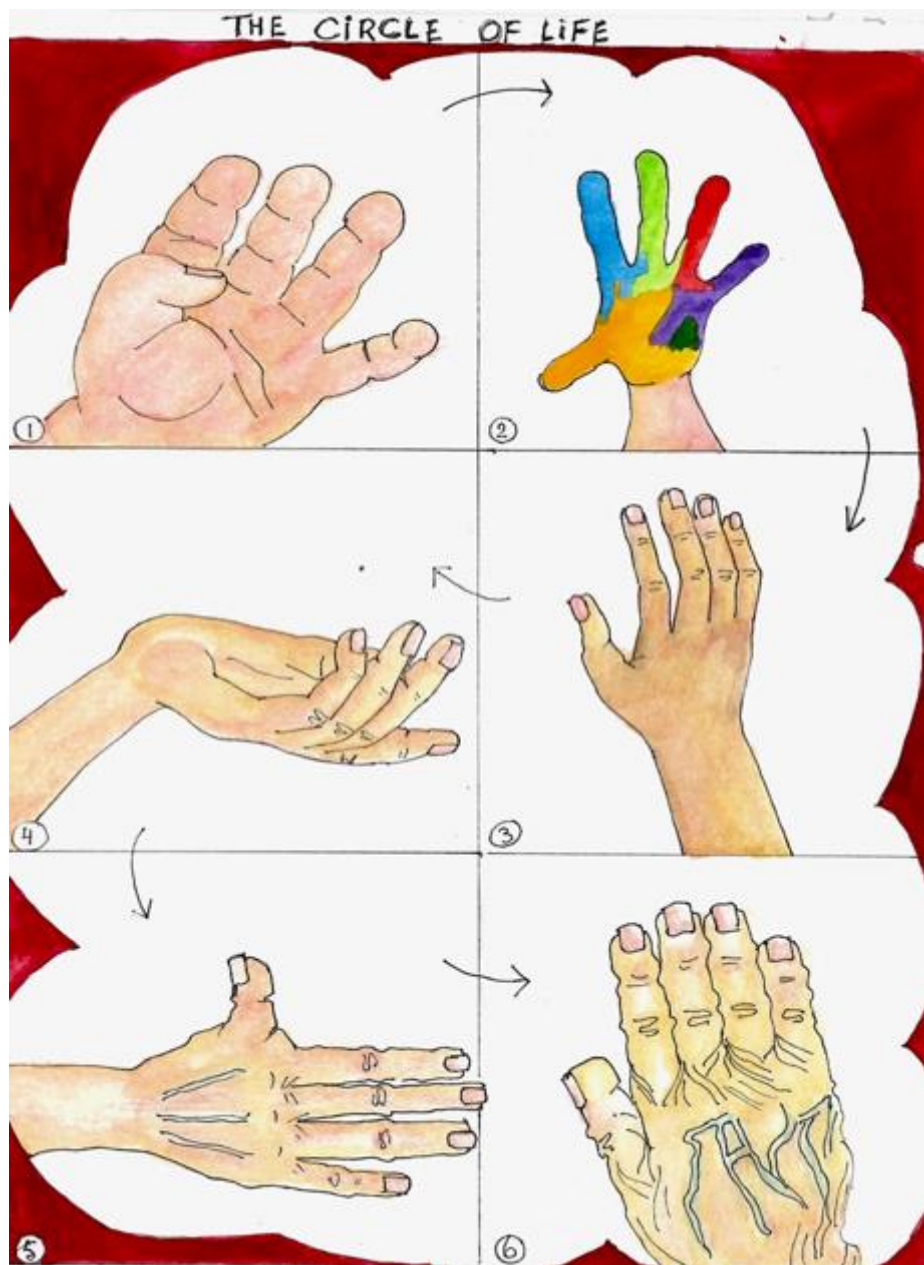
'Wat lach je nou?'

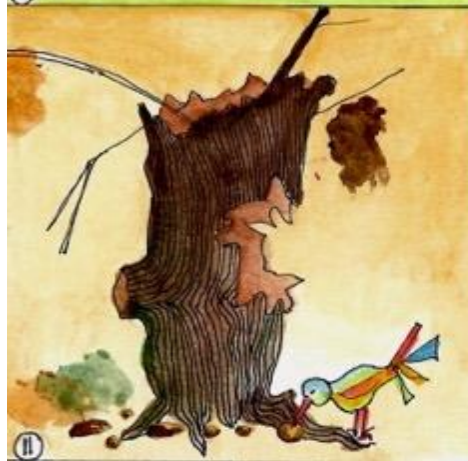
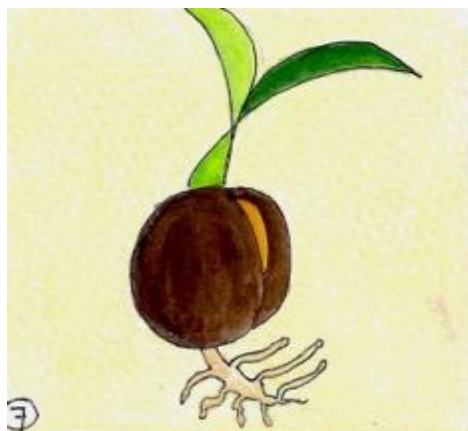
'Ach Caro, ik zag opeens beelden voor me van een vol voetbalstadion, een hossende menigte met carnaval, een swingende meute bij een popfestival.' Nu moet zij ook lachen.

'Ja, dat zijn de plekken waar nog veel mensen bij elkaar komen, maar niet bepaald in pais en vrede; althans in de voetbalstadions. Ja, ik denk dat je analyse hout snijdt. Waarbij natuurlijk de prangende vraag blijft, hoe breng je besef van waarden en normen terug.' Doos heft het glas en besluit: "Aan ons zal het niet liggen! Proost Caro! En de afstandsbediener doet het ook weer!'

'Proost' zegt ook Caro, 'en proost op het relativeren!'

meneer Doosje





Turkse koffietaart



Ingrediënten:

200 gr	donkerbruine basterdsuiker
200 gr	volkorenmeel
2 EL	oploskoffiepoeder
1 EL	kaneel
½ TL	nootmuskaat
½ TL	piment of gemalen koriander
	snuf zout
125 gr	boter

Bereiding:

In een grote kom 200 gram donkerbruine basterdsuiker, 200 gram volkorenmeel, 2 eetlepels oploskoffiepoeder, 1 eetlepel kaneel, ½ theelepel nootmuskaat, ½ eetlepel piment of gemalen korianderzaad, snufje zout en 125 gram in kleine stukjes gesneden boter snel tot een kruimelig deeg kneden. De helft daarvan in een ingevette springvorm van 24 cm drukken.

De andere helft met 1 potje zure room, 1 ei, 1 eetlepel bakpoeder en 100 gram gehakte walnoten vermengen en het mengsel over het deeg in de springvorm verdelen.

De taart in het midden van een warme oven van 175 graden Celsius in 30 tot 40 minuten gaar bakken. De bovenkant voelt dan veerkrachtig aan.

OPROEP

Aan ieder lid dat een recept (bijvoorbeeld van het kerstbuffet) wil inbrengen: voor- hoofd- of nagerecht: allemaal goed!

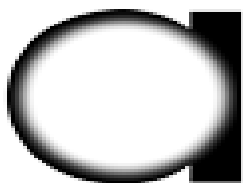
Sturen naar: akkermansrein@gmail.com

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

**"Veranderend gedrag bij
dementie"**

**10 februari 2025
De Metoor**

"Een schitterend gebrek"
CinePlus: 6 februari 14.00u

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

