

Bij de Tijd



april 2025 nr. 4



**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,

Het gaat goed met de ASVO, constateert het bestuur. De financiën zien er goed uit en de deelname aan de activiteiten groeit gestaag. Doorgaan op de ingeslagen weg dus! En uw redacteur is dat ook zeker van plan.

In dit nummer de gebruikelijke rubrieken als voorwoord, puzzels, column, strip, recept van de maand en natuurlijk Ti-Jo. Graag wil ik van ganser harte mijn dank uiten voor de bijdragen van leden. In het bijzonder de bijdragen van Ed Post over de Tweede WO. Die bijdragen maken BdT bijzonder! Heel graag meer van die bijdragen.

De deadline voor BdT nr. 5 in 2025 is 17 april.

*Rein Akkermans
Eindredacteur*



**Actieve Senioren Vereniging
Oss / Maasland**



Inhoudsopgave

Colofon /voorwoord redactie	1
Inhoudsopgave	2
Agenda	3
De voorzitter aan het woord	4
Herdenking 80 jarige bevrijding (Ed Post)	5
Tip van een ASVO lid	7
TI-JO TOURS	8
Biljarten	11
Uw aandacht waard 1: Gehoor zelf verbeteren	12
Uw aandacht waard 2: Hoe je oren schoonmaken	14
Uw aandacht waard 3; Coöperatie Land van Herpen	17
HUMOR 1	20
Ook uw aandacht waard 1: Toekomstig bouwen	21
Ook uw aandacht waard 2: Naar andere zorgverzekering	24
Ook uw aandacht waard 3: Alzheimer café Oss	26
Ook uw aandacht waard 4: CinePlus	27
Woordkraker april	28
Filippine 91.....	30
Sudoku Plus 90	31
Oplossingen puzzels uit Bij de Tijd nr. 3.....	34
Column meneer Doosje	35
Strip van Carolien	37
Recept van de maand april	39
Algemene informatie	40
Adressen ASVOss / Maasland	41



Activiteiten in de Metoor

elke dinsdag	13.30u	tekenen en schilderen
3 april	10.30u	koffiedrinken Metoor
17 april	10.30u	koffiedrinken Metoor
14 april	13.30u	bestuursvergadering



Hoera !!!

**Meteoor koffiedrinken
donderdag 3 en 17 april**

10.30 – 12.30u



Kroonjaren

geen kroonjarigen in april

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



De millenniumwisseling in de nacht van 1999 op 2000 was voor mij om drie redenen bijzonder. Ten eerste bracht ik de jaarwisseling niet te midden van familie door. Dat was mij eerder alleen overkomen tijdens het ondergaan van de dienstplicht. Ineke en onze dochters verbleven bij mijn schoonmoeder en ik in de Penitentiare Inrichtingen Vught. In en rond die inrichting vond toen de grootste inzet van onze defensie na de Tweede Wereldoorlog binnen Nederland plaats. Het vermoeden bestond dat er een poging gedaan zou worden een gedetineerde te bevrijden uit de Extra Beveiligde Inrichting (EBI).

De volgende reden is dat er toen de vrees was voor de Millenniumbug. De verstoring van het internet door de datumwisseling bleek echter niet op te treden. En als derde reden dacht ik toen dat we een nieuwe eeuw ingingen waarin er meer garanties zouden bestaan voor duurzame vrede. Het is vooral om het laatste dat ik nu stilsta bij die jaarwisseling; met jaarwisselingen heb ik verder weinig.

De huidige ontwikkelingen in de politiek in binnen- en buitenland lijken verontrustend. Ik kan mij er voor afsluiten, maar volg het graag op de voet. Ik denk dan ook terug aan de tijd dat ik in de jaren zeventig met medestudenten politicologie in een studentenflat de politiek volgde, zoals de verwikkelingen rond Richard Nixon. Boeiende tijden, ook destijds; ik zag pas een concert waarbij een aantal voormalige presidenten van de Verenigde Staten aanwezig waren en ik meende tot voor kort dat een paar van hen maar beter een andere baan hadden kunnen zoeken. Na het aantreden van Trump zie ik ze in een geheel ander daglicht; het kan dus erger.

Nu is het wachten op betere tijden in de politiek - voor mij is dat vooral een sterk en Verenigd Europa.

Voedselhulp.

Van de centrale overheid (of wat daarvan over was) kreeg de noodlijdende bevolking niet de hulp die nodig was. De Duitse bezetter had inmiddels wel ingezien dat een massale hongersnood



in West-Nederland zijn belangen eerder zou schaden dan bevorderen. Tussen 29 april en 8 mei 1945 droppen de Engelsen en Amerikanen, met toestemming van de Duitsers, voedselpakketten boven Nederland. De verdeling van het eten duurt lang en het meeste voedsel komt pas weken later op tafel. In Amsterdam krijgen de mensen die er het slechts aan toe zijn op 12 mei als eersten gedropt voedsel. Na de opheffing van de

voedselblokkade stond Seyss-Inquart (*Rijkscommissaris van Nederland*) de instelling toe van de Centrale Rederij voor de Voedselvoorziening, die, onder leiding van de secretaris-generaal van het ministerie van Handel, Nijverheid en Scheepvaart, voedsel uit het noordoosten van het land naar het westen zou gaan vervoeren. Maar dat kwam allemaal moeizaam op gang – veel binnenvaartschippers wilde de risico's niet lopen en doken onder, soms verstopten ze hun schip uit angst het kwijt te raken. Toen er weer wat schepen begonnen te varen, volgde de langdurige vorstperiode die elk vervoer over water lamlegde. In totaal heeft de Centrale Rederij in 25 weken 170.000 ton voedsel naar de steden in het westen gebracht, voornamelijk aardappelen. Veel meer dan een druppel op een gloeiende plaat was dat niet. Ook uit het buitenland kwam de noodzakelijke hulp niet. De geallieerde landen voelden er niets voor massaal voedsel naar Nederland te sturen en daarmee de Duitsers in de kaart te spelen. In feite was daarmee een voedselblokkade gecreëerd, die door de Nederlandse regering in Londen heftig werd betwist. Er is in geallieerde

kring langdurig onderhandeld over de mogelijkheid om noodhulp uit neutrale landen toe te staan. Uiteindelijk is die er gekomen. Op 28 januari verschenen twee schepen uit Zweden in de haven van Delfzijl, de 'Nooreg' en de 'Dagmar Bratt'. Ze hadden ieder meer dan 1800 ton voedsel aan boord. Snel ging het allemaal niet. – het duurde weer een maand voor de inhoud in Amsterdam onder de bevolking verdeeld kon worden. Maar iedereen was er wel heel blij mee: bij de bakker konden de inwoners Zweeds wittebrood kopen – een traktatie die velen lang is bijgebleven. Ans van der Heide-Kort, die als evacu  in Oegstgeest verbleef, schreef erover in haar dagboek: *Wat een feestdiner hebben we vandaag. Van de Zweden, echt Zweeds brood, een stuk van achthonderd gram en honderdvijfentwintig gram margarine. We genieten ervan zoals destijds van het fijnste en meest delicate diner. Wit brood met margarine, een koningsmaal, een sinds jaren niet gedroomde heerlijkheid.*

Als ik het lees, geniet ik nog mee. Ik herinner me nog dat ik het brood niet in mijn mond stopte maar erin propte. Zo lekker was dat, na de beschimmelde Duitse "Kuch" waarvan mijn moeder eerst de schimmel af moest krabben.

Nadat speciaal aangewezen bakkerijen het hebben gebakken, wordt Zweeds wittebrood onder politiebegeleiding naar de klanten gebracht. Later werden de transporten geregeld door het Internationale Rode kruis, in een periode dat er van het Nederlandse Rode Kruis in organisatorisch opzicht niet veel meer over was. Een maand later kwam weer een schip in Delfzijl aan, de 'Hallaren', met voedsel  n medicijnen, daarna volgden nog enkele zendingen van het Rode Kruis. Onderzoekster Ingrid De Zwarte concludeert dat de voedselhulp zeker heeft bijgedragen aan het bestrijden van de honger: gedurende acht weken konden de rantsoenen in de steden met tussen de 200 en 400 calorieën per dag worden verhoogd. Maar het bleef een bescheiden bijdrage; in

totaal, aldus De Zwarte, kreeg de bevolking van de steden in het westen gedurende 2,5 maand ongeveer vijf kilo voedsel via het Internationale Rode Kruis, nog geen 70 gram per dag dus.

Ed.

TIP VAN EEN LID *(Lilianne van Dietvorst)*

Iedereen is wel bekend met de voorstellingen in schouwburg De Lievekamp. Minder bekend is dat er ook filmregistraties zijn in de (kleinere) Rabozaal. En dat voor slechts Euro 15.

Royal Opera en Ballet

Van hoogwaardige opera's tot meeslepende balletten vanuit het Royal Opera House in Londen.

Via livestreaming beleef je ze gewoon in de Rabozaal.



Zo was er 14 maart een liveregistratie waarin ze het Zwanenmeer opvoerden.

Dit jaar is er nog maar één voorstelling:

vrijdag

11
apr



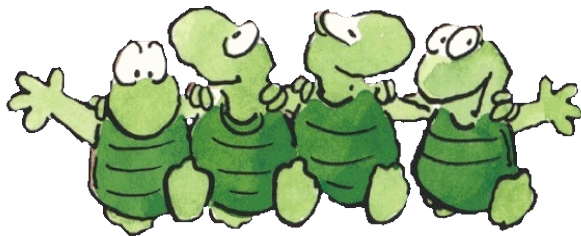
Turandot | Filmregistratie

The Royal Opera

Rabo Zaal 19:30 uur

Film, Klassieke muziek en opera

TI-JO TOURS



Koffiedrinken, altijd leuk

Komt u weer een kop koffie of thee met ons drinken? We zijn er weer hoor, op donderdag 3 en 17 april a.s. Van 10.30-12.30u. In de Meteoor. Buurman en/of vriendin mogen gewoon mee

Valpreventie

Op donderdag 20 april kregen we uitgebreide info over Valpreventie door Mevrouw Margriet Jordaan. Nuttige en rijke informatie over wat te doen met actieve mogelijkheden om onze stabiliteit te vergroten staat in de volgende BdT `.

Activiteiten in maart en april 2025

do 3 april	koffiedrinken I	Meteoor
do 17 april	koffiedrinken II	Meteoor
di 29 april	bezoek aan voedselbos	Heesch
di 6 mei	koffiedrinken I	Meteoor
wo 14 mei	pontjestocht met picknick	Meteoor
di 20 mei	koffiedrinken II	meteoor

Rondkijken in het Voedselbos

Op dinsdagmiddag 29 april a.s. gaan we een bezoek brengen aan het Schrikkelbos/Voedselbos in Heesch. Eind april beginnen bomen en planten al blad en bloem te dragen, dus er valt voor ons al veel te zien.

"Schrikkel- of Voedselbossen zijn kleine bossen die worden aangeplant om voedsel te leveren. Alles wat er staat, is dus (deels) eetbaar. Voedselbossen vormen een ecosysteem waaruit je het hele jaar kan oogsten. Waar een reguliere akker plat is en één gewas levert, bestaat een voedselbos uit lagen met verschillende soorten: hoge notenbomen, lagere fruitbomen, bessenstruiken, kruiden, groenten, bodembedekkers en schimmels. De oogst: fruit, noten, zaden, groenten, wortels, knollen, paddenstoelen, eetbare bloemen en honing."

Ti-Jo vindt dit zelf een heel bijzondere kennismaking met dit soort projecten. Er komt natuurlijk rond 14 april een duidelijke Reminder met detailinformatie.

Wissewasje



Goed, je hebt een hondje. Hond, sorry. Hoe gaat dat dan. Na de eerste kennismakingsweken (er is je niks te dol en zo) komt de plicht: hij moet er drie keer per dag uit. Ja hoor, ook als het regent. Ook als jij geen zin hebt. Kinderen willen wel eens onbeschaamd afhaken ("Ik heb geen tijd (zin), hoor"), maar het is een lief beest en die tripjes zitten bij de prijs inbegrepen. Soms zie je een slim hondenbaasje die zelf op de fiets zit, terwijl hondje er plichtsgetrouw op een drafje naast loopt. Mwoah, kán.

Maar niets schetst mijn verrassing toen ik vorige week een man op een scooter (een scooter! ja, zo kan ik het ook) zag sjezen met een flinke hond naast zich. En een lól dat ze samen hadden! Zeker weten dat het de hond was die het tempo bepaalde. Met een blik vol verwachting, tong uit de bek, keek-ie schuin omhoog, jà, jà,

jàààà ... en hup! De hondeneigenaar voerde de snelheid op met een grote grijns op zijn gezicht. Hond op topsnelheid. Nog een beetje meer snelheid. Hond won! Of zijn baas liet hem winnen, OK. (maar niet zomaar hè. Eerlijk waar: zelden zo'n gezamenlijke gein gezien. Het 'Nieuwe Honden Uitlaten, hè

Gedicht van de maand

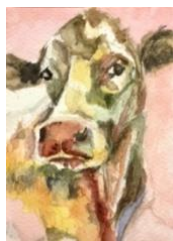
Zomernacht

Doe nu die gedachten dicht van je
Denk nu eens liever niet na over morgen.
Kijk niet steeds weer die bosrand van gisteren
na, bramenplukker die je bent zoals vroeger
maar nu. Maak even geen onderscheid tussen
een wie en hoezo en de kans op anders.

Doe in je hoofd uit de lamp, hoor wat er is,
ademt en ritselt, kwaakt in de kikkers.
Leef met je lichaam van nachtwind de koelte.
Geeuw je een gat in het hart en proef het
zo rood al sap van bramen. Wees langzaam
door vogels gezongen het wordende licht

C.O. Jellema (1936-2003)

Schildersclub



Wilma acryl



Sentennial van Seli



Een overrompelend gezinsdrama aan de waddenkust. De moeder van Koen heeft ernstige psychische problemen. Zusje Aukje wordt geboren met een ernstige chromosoomafwijking, waardoor ze niet lang te leven heeft. Koen neemt de zorg voor zijn zusje op zich, een verantwoordelijkheid die zo vervoert dat hij besluit Aukje naar het wad te brengen, de plek die hij als het paradijs op aarde beschouwt. Een beklemmende én bevrijdende roman over een ontwricht gezin

tegen het decor van het verraderlijk mooie Waddengebied.

BILJARTEN



Biljarten elke vrijdagochtend van 8.30 uur tot 12:30 uur in de Metoor. Ja een spelletje met drie massieve ballen een rode, een witte en een gele bal. Ja we spelen met een lange stok, keu genaamd. Je hoeft geen keu te bezitten om het spelletje mee te spelen.

Wij zijn dringend op zoek naar nieuwe leden, man of vrouw. Professionals, amateurs en of leden, die het spelletje nog willen leren.

Met ingang van 1 maart biljarten wij elke vrijdagochtend om

08.30 u tot 12.30u

Kom eens een kijkje nemen op de vrijdagochtend en kijken, hoe het balletje rolt.

Wellicht ken jij het spelletje al en kun je ons nog heel wat leren.

Groetjes George

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

UW AANDACHT WAARD 1

Gehoor zelf verbeteren



Leeftijd gerelateerd gehoorverlies kan helaas niet worden teruggedraaid.

Maar er zijn genoeg tips om erger te voorkomen:

Tip 1:

Verwijder voorzichtig 1-2 keer per week overtollig, geoxideerd (geel) oorsmeer aan het begin van de gehoorgang, om het gehoor op korte termijn te verbeteren. Gebruik daarvoor geen watten-tips! Gebruik een speciaal oor hulpstukje de Earscratcher.

Tip 2:

Voorkom verergering door zeer luide omgevingen te vermijden.

Tip 3:

Stimuleer uw geest en gehoor met prettige geluiden. Bijvoorbeeld vogel, golven, windgong geluiden. Daarmee onderhoudt u uw auditieve en cognitieve vermogens.

Tip 4:

Gehoorspellen en strategische spelletjes kunnen uw gehoor stimuleren en ook uw hersenen trainen om geluiden te herkennen

en in te schatten hoe ver iets weg is.

Tip 5:

Veel muzikanten kunnen een nummer na één keer horen, naspelen. Zij trainde hun gehoor. Dat kunt u ook. Luister naar de verschillende instrumenten, focus u op de verschillende elementen en u zult merken, dat u meer openstaat voor geluid.

Tip 6:

Beweeg voldoende. Regelmatige fysieke inspanning zorgt voor een betere doorbloeding in het binnenoor doordat u, uw hart- en vaatstelsel activeert.

Tip 7:

Bepaalde yoga-houdingen lijken tinnitus te kunnen verminderen. Sommige houdingen kunnen het gehoor verbeteren: de bloedsomloop wordt in de hersenen en oren versterkt.

Tip 8:

Beperk zoveel mogelijk blootstelling aan stress.

Tip 9:

Eet voeding dat rijk is aan vitamine C, magnesium + bèta-caroteen.

Tip 10:

U kunt Ginkgo Biloba gebruiken, Het ondersteunt de doorbloeding van de perifere vaten en is goed voor uw gehoor, goed voor uw geheugen en verbetert uw cognitieve vermogens.

Tip 11:

Heeft u last van gehoorverlies, zelfs gering, ga dan direct naar een goede hoorwinkel en een KNO-arts en laat een gehoortest doen. U kunt dan direct passende maatregelen nemen.

Tip 12:

Hoortoestellen en cochleaire implantaten kunnen uw gehoorverlies wel effectief verhelpen. Want gehoorverlies heeft een negatief effect op uw kwaliteit van leven.

Tip 13:

Draagt u een hoortoestel, dan dient dit regelmatig gecontroleerd te worden om er zeker van te zijn dat het nog optimaal werkt en of het apparaat eventueel aan gepast moet worden.

Hoe moet je je oren schoonmaken?



Elk persoon maakt oorsmeer aan. Soms is het zichtbaar in je oor voor anderen of raken je oren erdoor verstopt. Dan is het logisch dat je oorsmeer wilt verwijderen. Maar moet je je oren eigenlijk wel schoonmaken? En zo ja, hoe kun je dat het beste doen? We beantwoorden deze vragen in dit blog.

Moet je je oren schoonmaken?

Oorsmeer (of cerumen) zit er om een reden. Het is dus niet de bedoeling dat je het daar zomaar weghaalt. Je oren schoonmaken is dus eigenlijk niet wat je zou moeten doen. Ze hebben namelijk een zelfreinigende functie.

Oorsmeer en ook ander vuil verlaten het oor vanzelf zodra het opdroogt. Een gezond oor heeft dit evenwicht tussen aanmaak en afvoer van oorsmeer goed voor elkaar. Jezelf douchen, waardoor oorsmeer wordt afgevoerd, is vaak al voldoende voor een effectieve reiniging.

Wil je toch zelf iets aan reiniging doen? Dan is het schoonmaken van je **oorschelp** geen probleem. Je veroorzaakt geen schade als je de buitenranden van de opening voorzichtig schoonmaakt met een vochtig doekje.

Maar pas op wanneer je meer richting je gehoorgang schoonmaakt. Doe je het te frequent? Dan kan je gehoorgang geïrriteerd raken. Het veroorzaakt infecties en kan zelfs de toename van oorsmeerproductie stimuleren.

Alleen, sommige mensen produceren meer oorsmeer dan gebruikelijk. Bij 1 op de 25 mensen klontert oorsmeer samen tot een oorprop. Wetenschappers weten nog steeds niet precies hoe dat komt. Dat erfelijkheid een rol speelt staat wel vast. En ook zijn er vermoedens dat (muziek-)oordoppen impact kunnen hebben. Dit verhindert namelijk een gemakkelijke aftocht van oorsmeer.

Hoe dan ook, wanneer het oor verstopt raakt, hoor je daardoor beduidend minder. Soms kan het oor pijn doen, gaan suizen, ruiken en zelfs tot een ontsteking leiden door toename van bacteriën. En aangezien de gehoorgang erg dun is, kunnen die bacteriën dit snel aantasten. Dan kan het verstandig zijn om zo nu en dan je oren toch preventief schoon te (laten) maken. Zo voorkom je klachten.

Hoe moet je je oor schoonmaken?

We bespreken nu welke methoden er zijn om je oren veilig schoon te maken.

Je oor laten schoonmaken

Je kunt je oren preventief laten uitspoelen door de huisarts of KNO-arts. Voor sommige doelgroepen is het aan te raden.

Bijvoorbeeld de wat oudere mensen of mensen die gebruik maken van een gehoorapparaat. En als je weet van jezelf dat je veel oorsmeer aanmaakt kan regelmatig even langs gaan geen kwaad. Bezoek de huisarts sowieso als je gehoorverlies hebt, oorpijn, een loopoor of bloedend oor.

Je oren zelf schoonmaken

Heb je geregeld last van verstopte oren? Dan heb je misschien niet altijd zin en tijd om weer naar de huisarts te gaan om je oren te laten uitspuiten. Er zijn manieren om zelf het probleem aan te pakken. Maar soms is het verstandig om toch even te sparren. Zelf je oren uitspuiten met een spuit die daarvoor niet bedoeld is

wordt afgeraden. Laat het door je huisarts op een veilige manier doen.

Druppel sla- of olijfolie in je oren

Is je oorsmeer erg stug en brokkelig? Doe dan af en toe 1 of 2 druppels sla- of olijfolie in je oor. Zorg dat je een doekje klaar hebt liggen onder je oor, want het glibbert alle kanten op. Ga vervolgens even op je zij liggen of buig je hoofd opzij, zodat de druppels tijd hebben om naar binnen te lopen. Daardoor wordt je oorsmeer dunner. Het glijdt daardoor gemakkelijker naar buiten. Let op: als je een gaatje in je trommelvlies of trommelvliesbuisjes hebt moet je niet druppelen, overleg dan even met je huisarts over wat de beste oplossing is.

Verwijder overtollig oorsmeer met een EarScratcher of Oorsmeer-Verwijder-Spuit

Met de [EarScratcher](#) verwijder je gemakkelijk overtollig oorsmeer. En je doet dit zonder je trommelvlies te beschadigen. Het apparaatje ziet eruit als een lepeltje die je in de gehoorgang stopt en waarmee oorsmeer wordt verwijderd, zonder dat je te ver in je gehoorgang komt en oorsmeer verder wegdukt. Het is dus speciaal ontworpen om veilig oorsmeer te verwijderen.

De [Earlin earshower](#) gebruikt een wat andere methode. Dit is een oordouche, waarbij je een zeepoplossing in combinatie met lauw water door je oor laat spoelen. Door het zachte effect van de zeepoplossing wordt het oorsmeer verzacht, waardoor het gemakkelijk wegspoelt.

Waar je met de [Earscratcher](#) dus met een 'lepeltje' als hulpmiddel je oor binnengaat, beperkt de [Earlin](#) zich tot water en een speciale zeepoplossing.

Gecontroleerd zeewater, een 100% natuurlijke formule.



Onderstaand artikel gaat weliswaar over activiteiten buiten ons ledengebied, maar de redactie vindt het interessant genoeg omdat actieve leden of Ti-Jo hierdoor geïnspireerd kunnen worden soortgelijke activiteiten voor de ASVO te beginnen (red)

Op bezoek bij Coöperatie Land van Herpen

Op 10 februari 2025 schuiven we aan bij Thea van Leeuwen, Gerda van der Linden en Ella Rademaker. Als leden van het kern-team Ontmoeten coördineren ze de lopende activiteiten en bedenken en programmeren nieuwe voor de inwoners van Herpen, Keent, Neerloon en Overlangel. Thea is ook lid van het bestuur. We spreken elkaar in de sfeervolle Huiskamer, onderdeel van Dorpshuis 't Slotje, de voormalige basisschool in het hart van Herpen, waarin ook de KBO en zo'n tien andere organisaties hun activiteiten organiseren. De coöperatie beschikt ook over een ruime kookstudio. Daar worden workshops georganiseerd en zal binnenkort ook gekookt worden voor een maandelijkse aanschuiftafel. Ze huren de ruimtes van een overkoepelende stichting die het geheel bestuurt en beheert.

Ontmoeten als bron van welzijn

Coöperatie Land van Herpen richt zich echt op welzijn, met ontmoeten als kernactiviteit. De behoefte aan vervoer en het uitvoeren van klusjes bleek in de praktijk minder groot. De ongeveer 300 leden betalen € 24,- contributie per jaar. Voor bepaalde activiteiten vragen ze daarnaast een schappelijke vergoeding. De organisatie bestaat geheel uit vrijwilligers: 4 bestuurders, het kernteam van 6 leden en 34 gastvrouwen. Het is een zeer actieve en innovatieve club. Vrijwel elke dag is er een inloop met gratis koffie. Maandelijks een lunch, een diner en een bijeenkomst voor mantelzorgers. In de winter film op zondagmiddag. En dan is er

bijvoorbeeld nog schaken, handwerken, taalles en een leesclub. Het draait allemaal om mensen bij elkaar brengen en actief houden, als bron van welzijn en basis voor sociale cohesie. Met hier en daar een educatief tintje.

Prima investering

Voor het invullen van de ontmoetingsfunctie krijgen ze van de gemeente subsidie in het kader van Thuis in de Buurt. Voor het opstarten van nieuwe activiteiten wordt soms nog projectsubsidie verstrekt, zoals voor Helder Honderd worden. Een prima investering, want daar zijn al verschillende geslaagde activiteiten uit voortgevloeid:

- Powerwalking
- Teken en schilderen (zie foto)
- Stoelyoga
- Breinplein (spelletjesmiddag)
- Gezond eten

Van het een komt het ander, zo gaat het vaker. Zo heeft het taaluurtje voor kleurrijke vrouwen onlangs geleid tot een workshop Syrische hapjes maken. Verder integreren blijft moeilijk, maar zo'n workshop mee organiseren is een eerste stap. Voor nu voorzien de talige bijeenkomsten, begeleid door vrijwilligers, in een sterke behoefte van de Syrische dames.

Generaties verbinden

Een nieuw preventieproject staat alweer in de steigers: Heel Herpen Gezond. Samen met huisartsen, fysiotherapeuten, leefstijlcoaches, sportclubs en lokale ondernemers gaan ze met Positieve Gezondheid aan de slag. Ook het Sport Expertise Centrum is erbij betrokken.

Na een eerste bijeenkomst zijn alle partijen enthousiast om mee te doen. Het is één van de initiatieven waarmee de coöperatie tegelijk haar doelgroep wil verbreden en verbinding tussen generaties wil stimuleren. Het Breinplein, een maandelijkse

bordspel- en schaakavond, trekt ook jongeren en heeft voor tien nieuwe leden gezorgd. Ook met de thema's van de workshops (zoals koken op kamers en veganistisch koken) slagen ze erin de doelgroep te verruimen. Dat de workshops 's avonds zijn helpt daarbij natuurlijk ook.

Een van de succesfactoren is volgens onze gesprekspartners dat ze niet snel iets afgelasten.

Ook niet als er in eerste instantie maar een paar deelnemers zijn. Ze weten dat je nieuwe dingen de kans moet geven om te groeien, vaak door van mond-tot-mond-reclame.

Gewoon aanschrijven

De coöperatie heeft een uitstekend contact met ONS welzijn in de persoon van opbouwwerkster Chien Engel. Inmiddels een bekend gezicht, waar mensen met de meest uiteenlopende vragen bij kunnen aankloppen. Chien houdt haar spreekuur gewoon aan een tafel in de Huiskamer. Ook schuift ze met regelmaat aan bij het koffiemoment en de inloop voor mantelzorgers.

We krijgen een paar concrete vragen mee naar Oss.

Daar zijn we inmiddels mee aan de slag.

Gera van den Oever

René Buuts



**Dat wij het maken van
fouten associëren met
dom zijn, is vrij dom.**

OM
DENKEN

**Altijd gelukkig moeten
zijn, maakt je erg
ongelukkig.**

OM
DENKEN

**Te veel verwachtingen
hebben van jezelf
is het beste recept
voor frustratie.**

OM
DENKEN

OOK UW AANDACHT WAARD 1

In Nederland, om me maar tot ons land te beperken, kennen we een zeer groot woningprobleem. Een groep jonge Europese juristen werkt aan een doorbraak op de woningmarkt. Via professor dr. B. Akkermans breng ik zo'n initiatief onder u aandacht.

Het is geen makkelijk artikel, daar wil ik u wel op attenderen. In dit nummer neem ik de vertaalde samenvatting op. Onder het artikel staat een link naar het volledige artikel. (red)

Publieke-Gemeenschaps Partnerschappen Het bouwen van Nieuwe Kringen van Collectief Eigendom

***Een rapport van Common Wealth waarin een nieuw institutioneel kader wordt gepresenteerd voor een transformerende socialistische politiek:
het Publiek-Gemeenschaps Partnerschap (PCP).***

Samenvatting van het Rapport

Dit rapport introduceert een nieuw institutioneel kader voor een transformerende socialistische politiek: het Publiek-Gemeenschaps Partnerschap (PCP).

Hoewel het tijdperk van nieuwe publiek-private partnerschappen in het VK kennelijk ten einde is, is er meer dan £199 miljard aan betalingen voor Publiek-Private Partnerschappen (PPP) die van de publieke naar de private sector verschuiven, die doorlopen tot in de jaren 2040. Deze vermogensaccumulatie voor de weinigen komt ten koste van verslechterende diensten voor de velen. De schuld zelf verhindert politieke alternatieven door de handen van toekomstige autoriteiten te binden met eindeloze schuldenaflossingen en de verdere verankering van de marktlogica.

De populariteit van oproepen tot de nationalisatie van nuts-bedrijven of diensten – zoals energie, water en huisvesting – wijst op een wijdverspreide afwijzing van de marktwerking van essentiële diensten. Toch is rechttoe rechtaan staatsbezit via nationalisatie of municipalisatie, vaak beschouwd als een wondermiddel, niet de enige alternatieve oplossing. Naast het bevragen wanneer en waar gecentraliseerd eigendom gepast is, moeten we nadenken over de institutionele vormen van eigendom en bestuur die het meest geschikt zijn voor een radicaal project van sociale transformatie. Wat willen we bereiken, en welke institutionele vormen kunnen ons helpen daar te komen?

Geïnspireerd door gedeeltelijke voorbeelden zoals het co-bezit van het energiebedrijf in Wolfhagen, Duitsland, geven we een schets van wat we een Publiek-Gemeenschaps Partnerschap (PCP) noemen. PCP's bieden een alternatieve institutionele opzet die ons verder brengt dan het te simplistische binaire denken van markt/staat. In plaats daarvan omvatten ze co-eigendom tussen geschikte staatsautoriteiten en een Gemeenschapsvereniging, samen met gedeeld bestuur met een derde vereniging van project specifieke relevante partijen zoals vakbonden en relevante experts. In plaats van een monoculturele institutionele vorm die zonder onderscheid wordt toegepast, moeten PCP's zich ontwikkelen als een overlappend lappendeken van instellingen die reageren op de eigenaardigheden van het betreffende bezit, de schaal waarop de PCP zal opereren (of het nu gaat om stad-regio brede energieproductie in Groot-Manchester of de commerciële activiteiten van een markt in Noord-Londen), en de individuen en gemeenschappen die samen als gemeenschapsleden zullen optreden.

PCP's kunnen helpen de uitdagingen van politiek risico en economische kosten aan te pakken, door het mogelijk maken van meer innovatieve en "risicovolle" initiatieven. Echter, hun wer-

kelijke kracht ligt in het in gang zetten van een zelf-expanderende kring van radicaal democratisch zelfbestuur. Het doel van deze kring is om de behoefte aan privé-financiering te omzeilen en de mechanismen waarmee het financiële kapitaal haar discipline uitoefent en de economie structureert, te omzeilen. PCP's zullen fungeren als een "training in democratie" en helpen een nieuw gemeenschappelijk besef te ontwikkelen van hoe we ons tot elkaar verhouden. Ze zijn een methode om de controle terug te nemen over de infrastructuur en hulpbronnen die onze collectieve welvaart ondersteunen – van voedselmarkten tot waterbassins – terwijl we onze collectieve capaciteit vergroten om te strijden voor de bredere structurele veranderingen in onze samenleving en economie die zo dringend nodig zijn – van een verkorting van de werkweek tot de implementatie van een uitgebreide Groene New Deal.

Dit rapport is gericht op beleidsmakers en sociale bewegingen, beide van essentieel belang voor de uitvoering van PCP's. Hoewel een linkse Labour-regering het potentieel voor de uitrol van PCP's dramatisch zou kunnen vergroten, is er al ruimte voor hun implementatie door progressieve gemeenten zoals Preston en nieuwe stad-regio's zoals Noord-Tyne. Als deze projecten succesvol moeten zijn, zullen ze echter ook de mobilisatie van sociale bewegingen nodig hebben, variërend van woningvakbonden zoals ACORN tot milieuorganisaties zoals Frack Free Lancashire. Deze bewegingen kunnen helpen de problemen die moeten worden aangepakt te definiëren, druk uitoefenen op de politieke kosten en fungeren als zaadjes voor de oprichting van de Gemeenschapsverenigingen die de creatie van PCP's zullen aandrijven.

<https://www.common-wealth.org/publications/public-common-partnerships-building-new-circuits-of-collective-ownership>



Waarom overstappen van zorgverzekeraar?

Op Prinsjesdag maakt de overheid een aantal dingen voor het komende jaar bekend. Denk aan de hoogte van het eigen risico, de verwachte zorgkosten en de gemiddelde zorgpremie. Daarna stellen zorgverzekeraars hun premies vast.

In november ontvangt u de zorgpolis voor het komende jaar. Dit is het moment om die polis te controleren en vergelijken met andere aanbieders. Misschien is de dekking veranderd of biedt de verzekering niet meer dezelfde zorg. Het kan ook zijn dat u in het nieuwe jaar andere zorg nodig heeft.

Sluit u uiterlijk op 31 december een nieuwe zorgverzekering af? Dan wordt uw oude automatisch opgezegd. Als u zelf uiterlijk 31 december opzegt, heeft u tot 31 januari om een nieuwe verzekering af te sluiten. Deze gaat met terugwerkende kracht in vanaf 1 januari

Voorwaarden zorgverzekering

De Rijksoverheid heeft een handig stappenplan voor het aanpassen van de zorgverzekering of overstappen naar een nieuwe polis:

- Bepaal welke zorg u volgend jaar nodig denkt te hebben. Soms moet u zich verzekeren voor extra zorg, omdat niet alle zorg onder de basisverzekering valt.
- Kijk naar uw eigen risico. Is het voordelig om dat bedrag te verhogen?
- Bepaal de soort zorgverzekering, bijvoorbeeld naturapolis of restitutiepolis.
- Bekijk of de voorwaarden van uw huidige verzekering veranderd zijn.

- Vergelijk de verschillende zorgverzekeringen met elkaar.
- Beslis of u wilt overstappen of iets wilt aanpassen. Doe dit voor het nieuwe jaar start.

Zorgverzekering vergelijken

U kunt polissen online goed met elkaar vergelijken via verschillende vergelijkingssites.

Bijvoorbeeld Indipender, Poliswijzer of de Consumentenbond. Wij raden aan om meerdere sites te gebruiken en de resultaten naast elkaar te zetten. De meeste vergelijkingssites werken op dezelfde manier:

- Vul uw persoonsgegevens in, zoals uw leeftijd.
- Geef uw wensen voor de dekking op. Bijvoorbeeld type verzekering, het bedrag van het eigen risico en aanvullende verzekeringen voor tandarts en fysiotherapie.
- Bekijk het overzicht van de verzekeraars die bij uw voorkeuren passen.

Goed om te weten

Wilt u overstappen en heeft u een aanvullende verzekering voor een ziekte of medicijngebruik? Vraag dan bij de nieuwe verzekeraar of het mogelijk is om uw huidige vergoedingen te behouden.

Zorgverzekeraars zijn verplicht iedereen voor de basisverzekering te accepteren. Maar voor aanvullende verzekeringen mogen ze mensen weigeren. Controleer ook of de nieuwe verzekeraar contracten heeft met uw favoriete zorgverleners. Bijvoorbeeld uw apotheker of fysiotherapeut.



Sanne Couperus



Alzheimer Café Oss

Alzheimer Café Oss 14 april 2025 19.30u – 21.00u

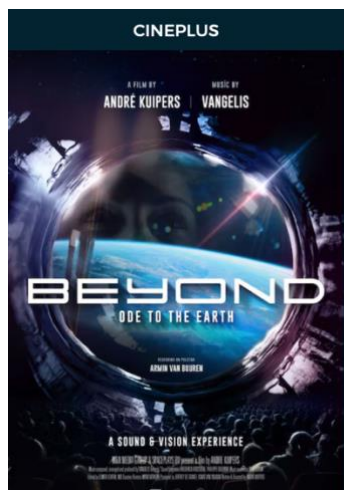
Intimiteit en relaties bij dementie.

Onze sociale relaties zijn een groot deel van ons levensgeluk als mensen. Als deze door dementie onder druk komen te staan en gaan veranderen, dan kan dat grote impact hebben op het leven. Het is daarom belangrijk om over deze veranderingen te praten zodat je een manier kunt vinden er mee om te gaan. Intimiteit valt onder veranderende relaties, dit is een basisbehoefte van ieder mens. Intimiteit is een breed begrip en gaat vooral over verbondenheid. Je kunt je echtgenoot met dementie bijvoorbeeld niet meer vragen om je te steunen bij heftige emoties of je kunt van je moeder met dementie niet meer verwachten dat ze ziet wat er in je omgaat. En kun je nog tegen iemand aankruipen als degene niet meer weet wie je bent? Wat kun je dan doen om te behouden wat nog mogelijk is, terug te krijgen wat kwijt is of te compenseren voor wat onveranderlijk is?



Cine Plus Oss

do 3 april 14.00u



Beyond, Ode to the Earth is een meeslepende filmbeleving waarin beeld en muziek naadloos op elkaar aansluiten en zorgen voor een betoverende bioscoopervaring voor jong en oud. De wereldberoemde componist, songwriter en producer Vangelis (bekend van onder meer bekende filmmuziek voor Chariots of Fire, Blade Runner ...) werkte tot zijn overlijden samen met Kuipers aan de film. Beyond bevat maar liefst 40 songs uit het rijke oeuvre van Vangelis.

Cine Plus Oss

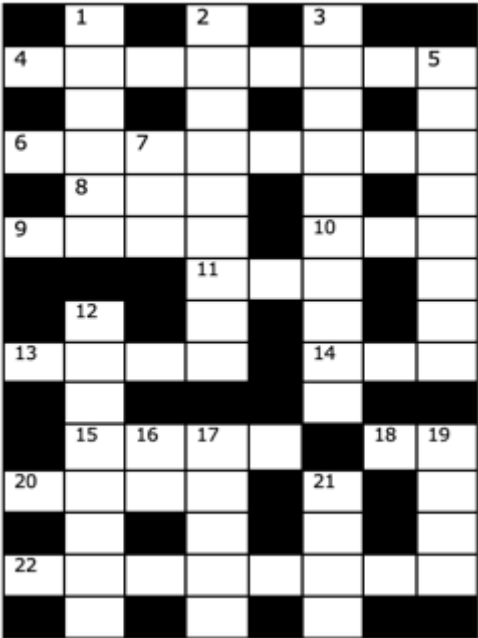
do 17 april 14.00u



Here is gebaseerd op de gelijknamige graphic novel van Richard McGuire en speelt zich af op één plek in New England. De film vertelt het verhaal van de geschiedenis van deze plek, van de vroege wildernis tot de thuis die het vormde voor de verschillende generaties die er door de jaren heen wonen. Een adembenemende visuele odyssee getekend door liefde, verlies, nalatenschap en hoop.

Tom Hanks en Robin Wright vervullen de rollen van Richard Young en zijn vrouw Margeret Young.

Woordkraker april



H4

t	q	e
e	u	e
s	s	u

H6

e	o	t
q	u	i
t	n	u

H8

een uil die
niet veel
doet

H9

weg!
lidwoord

....

H10

maat
olie } ...
toe

H11

... } bad
ging
stoel

H13

bob
loop }
ijs

H14

na
tot } ...
zo

H15

r	a
.	.
.	.
.	f

H18

partij van Jan Marijnissen

H20

beroep maar geen boer

H22

s	b	a
a		i
u	z	d

V1

halve maan die je op de vinger ziet

V2

NIET LEVEN

V3

D.S. Stig Reek

V5

i	t	t
s		n
a	s	a

V7

zo'n paar leeft lang

V12

g	a	a
z		b
l	a	d

V16

.. } bus den is

V17

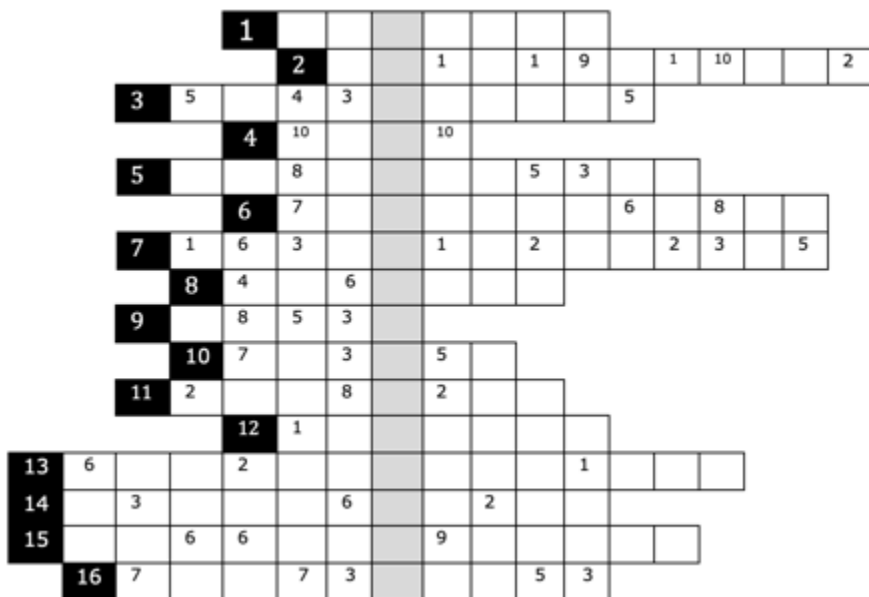
a	r
.	i
.	.
.	d
.	.
.	e

V19

i	s
l	.
p	.
.	.

V21

uit die gaten wil het wel eens lopen
--



1. Kunnen je gelijk aantonen
2. Schaften Musk en Bezos af op hun platforms
3. Voormalige krant van de CPN
4. Instantie die nieuwe ontdekkingen verbodt
5. Hilarisch spel met drie keuzes en uitdagingen
6. Regisseur van documentaire over vuurwerkramp Enschede
7. Journaliste van documentaire over 'wie haar vader nu echt is'
8. Noemde vonnis van rechter: "ook een mening"
9. Verloochende zijn heer drie keer
10. Russisch dagblad
11. Kunnen waarmaken wat jij hebt gezegd
12. Middel tegen onwelgevallig nieuws
13. Achterhaalt of je liegt
14. Manier om gevangenen aan de praat te krijgen
15. Thriller over schrijfster Lowen, die verhaal achter houdt
16. Het verspreiden van eenzijdige, selectieve informatie

Sudoku Plus nr 90

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

Oplossing puzzels uit Bij de Tijd nr. 3

Woordkraker maart

		1 a	l	2 s		3 b	a	4 s	t	
5 d		a		l		a		l		6 f
7 r	a	n	j	a		8 d	r	a	m	a
o		s		9 a	10 b	t				v
m		l		11 p	e	r		12 i		o
13 e	e	u	w		14 v	o	l	g	15 e	r
d		i		16 l	o	g		17 l	e	i
a		t			e			18 o	r	e
19 r	e	i	n	20 i	g	21 e	r		22 s	t
i		n		23 e	d	e			t	
24 s	i	g	a	r	e	n	b	o	e	r

Filippine 90

[illegible]

Oplossing Sudoku Plus nr. 89

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

Kleinzoon logeert bij Doosje en Carolien. Hij heeft een hese stem, van het Carnaval, zegt hij.

'Jij bent nu toch 16, hè?' vraagt Doosje. Kleinzoon knikt.

'Ik weet dat het van je pa niet mag, maar hier gelden mijn regels.' Hij staat op, loopt naar de keuken en komt even later terug met een dienblad met daarop twee glazen.

'Hier, goed voor het smeren van de keel enne ... nog lekker ook. Maar niet aan je Pa vertellen; en ook niet tegen oma.' Hij weet niet of zijn woorden wel binnengekomen zijn, want kleinzoon reikt snel naar een glas en zet dat aan zijn lippen.

'Hmmmm'. zegt hij en veegt met de rug van zijn hand de "wijnsnor" van zijn bovenlip. Doosje beseft dat het volstrekt overbodig is te vragen of het smaakt. Kleinzoon neemt een nieuwe slok.

'Wat drinken we eigenlijk, opa?'

'Oh, dat is een eigen recept. Warme melk met honing is doorgaans goed voor pijn aan je keel, maar ik heb voor de gelegenheid de melk vervangen door wat rode wijn met kaneel. Niet slecht, hè!' Kleinzoon drinkt zijn glas leeg en houdt het vragend voor hem op. 'Niet zo schielijk, jongen. Je bent het niet gewend. Even wachten hoor, dan krijg je er straks nog een.' Kleinzoon zakt wat teleurgesteld achterover in zijn stoel.

'Vertel eens wat meer over Carnaval in Horst. Wat heb je allemaal gedaan?'

Ach, niks bijzonders. Gewoon ... ik ben een paar avonden met wat vrienden naar een café geweest. Wat drinken, wat hossen, je kent dat wel.'

'En of ik dat ken. Ik kom uit Maastricht, dat weet je toch wel?'

'Carnaval in Maastricht is gewoon de beste. Dat weet toch iedereen.

'Nou dan ben ik zeker niet iedereen, want dat is nieuw voor mij.

Trouwens in Horst vinden ze dat hun Carnaval de beste is, dus ...' Doosje kijkt wat dromerig voor zich uit. Als de stilte de kleinzoon te lang duurt, vraagt hij: Heb jij vroeger zelf ook Carnaval gevierd?' Opeens is Doosje weer klaarwakker.

'Breek me de bek niet open! En of ik Carnaval gevierd heb.' Maar dan betreft zijn gezicht weer. Kleinzoon ziet dat.

'Vertel dan eens wat meer over hoe jullie vroeger Carnaval vierden.'

'Vroeger, vroeger ... ik ben nog geen fossiel hoor, maar toen ik zo oud was als jij nu ...



Weet je, Carnaval was toen aan strikte regels gebonden. Het begon altijd op zondag om 12 uur als op het Vrijthof het kanon afgeschoten werd. En dinsdagnacht om 12 uur precies was het afgelopen. Maar daartussenin ... jongen, dan was

het één groot feest.

'Maar tweeëneenhalve dag dus. Opa; nu beginnen ze al op vrijdag en gaan ze ook nog woensdag door.' Doosje schudt meewarig zijn hoofd.

'Dat kun je toch geen Carnaval meer noemen.' Doosje ziet voor hem zijn kleinzoon denken "daar heb je die oudjes weer met hun vroeger was alles beter".

'Luister nou eerst maar voor je een oordeel hebt.

Op zondag was de grote optocht en uiteraard liep je daar in mee. Ik liep altijd mee met wat we noemden "De boonte störm". Een willekeurige groep onherkenbaar verkleed. En daarna doken we dan de kroeg in. Bij mooi weer alleen naar binnen om bier te halen en als het koud was vooral binnen zingen en hossen; tot iemand een teken gaf en dan gingen we met de hele groep naar een volgend cafe.'

'En wanneer aten jullie dan?'

'Mooi dat je dat vraagt. Dat was ook weer iets aparts in Maastricht.

Je was altijd met een groep samen en je at thuis bij iemand van die groep. Bij iedereen thuis stond ook steeds een grote pot op het vuur voor als er een grote groep kwam eten. Dat ging gewoon zoals het uitkwam. Mijn moeder had altijd met Carnaval een grote pan tête de veau klaar. Heerlijk eten en voor mij altijd verbonden met Carnaval. Ik zal het wel eens voor je klaarmaken.'



'En tot hoe lang bleven jullie dan in de stad?'

'Op zondag en maandag tot een uur of 1 en op dinsdag, zoals ik zei, tot 12 uur. Dan was het afgelopen.

'Tja, opa, dat lijkt inderdaad op niets van wat wij nou doen.'

'En ook overdag waren wij op stap. Om 10 uur melden mijn vrienden en ik ons bij een bepaald hotel waar 's ochtends de kleintjes Carnaval vierden. En dan dansten en hopsten we met de kleintjes. En op maandagmiddag liepen we uiteraard mee in de "kinderoptocht".

'Poeh, poeh, wat een regeltjes allemaal. Ik weet echt niet of ik dat wel leuk gevonden zou hebben, hoor.'

'Tja, en daar zul je dus ook nooit meer achter kunnen komen. Voor mij en mijn vrienden was het een feest waar we maanden naar uitkeken: wie werd prins Carnaval, wat was het nieuwe carnavalslied ...

Ach jongen, Carnaval is een belevenis, je moet je er wel volledig instorten, aan overgeven ... dat is de truc. Jaren later ben ik nog een keer met oma en onze jongens naar het carnaval in Maastricht geweest. Dat was een echte afknapper! Naar hossende mensen kijken is niks:. Ik dacht toen ook, wat doen die mensen toch allemaal maf: je moet meedoen of weggaan. Ik ben toen weggegaan. Wat ik wel mis is dat gevoel van saamhorigheid! Wil jij ook nog een glaasje?!

meneer Doosje

Do en Co : "ALS DE LENTE KOMT"





Kipspiesjes met dadel, couscous en limoenyoghurt 4p



Ingrediënten:

dadel-kipspiesjes

1 teen	knoflook
1	kleine rode chilischeut
0,5 bosje	koriander
0,5 bosje	peterselie
16	dadels
1	bosui
2	filets van maïskippenborst
1 EL	olijfolie
1 TL	sesamzaadjes
1 EL	honing
	peper en zout

couscous

3	sjalotten
1 EL	olijfolie
0.2 l	bouillon
100 gr	couscous
1 EL	boter
1 TL	Raz el Hanout

limoenyoghurt

2	limoenen
200 gr	Griekse yoghurt

Bereiding:

dadel-kipspiesjes De kruiden fijn hakken. Knoflook en bosui in kleine plakjes snijden. Schil van de limoenen raspen en ze daarna uit-persen. De dadels halveren in de lengte en de kippenborst in even grote stikken snijden als de dadels en ze om en om op een klein stokje prikken. Met peper en zout kruiden en ze in olijfolie aan alle kanten langzaam braden. Aansluitend met de honing glaceren en dan de gehakte koriander, peterselie, knoflook, bosui, sesamzaadjes erbij doen.

Couscous De sjalotten fijn hakken en met wat olijfolie aanweten; de bouillon erbij gieten en dan de couscous erover strooien. Van het vuur halen en de couscous laten wellen. Tot slot kruiden met de Raz el Hanout en wat boter erdoor roeren.

limoenyoghurt

De yoghurt met de limoenschil en het sap, peper en zout op smaak brengen en over de spiesjes druppelen.

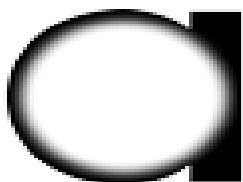
Het bord opmaken met quenelles van couscous met daarnaast de kipspiesjes en limoenyoghurt.

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

**"Intimiteit en relaties
bij dementie"**

**14 april 2025
De Metoor**

do 3 april. "Beyond"

CinePlus: 14.00u

do 17 april "Here"

CinePlus: 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

