

Bij de Tijd



juni 2025 nr. 6



**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 *George Scholten*
Loes Scholten

**Veel
wetenswaardigheden**

Redactieadres:
akkermansrein@gmail.com

*Beste leden,
Op de eerste plaats mijn excuses voor het slecht afdrukken van de strip van Caroline. In deze BdT een nieuwe, leesbare poging.*

De voorbereidingen voor onze reis naar Toscane zijn al in volle gang. De volgende drie nummers van Bij de Tijd zullen daar gemaakt worden; geïnspireerd door de prachtige omgeving en het heerlijke weer.

Ik wens u allen ook "lekkere" maanden.

De deadline voor BdT nr. 7 in 2025 is 17 juni.

*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
Impressie pontjesfietstocht	7
TI-Jo TOURS	8
HUMOR 1	13
Kennismaken met biljarten	14
Uw aandacht waard 1: Oss toiletvriendelijker	15
Uw aandacht waard 2: Nieuwsbrief Ons Welzijn	16
HUMOR 2	21
Ook uw aandacht waard 1: Signal of WhatsApp	22
Ook uw aandacht waard 2: Beschermen tegen AI	23
Ook uw aandacht waard 3: Alzheimer café Oss	26
Ook uw aandacht waard 4: CinePlus	27
Woordkraker juni	28
Filippine 93	30
Sudoku Plus 92	31
Oplossingen puzzels uit Bij de Tijd nr. 5.....	32
Column meneer Doosje	34
Strip van Carolien	37
Recept van de maand juni	39
Algemene informatie	40
Adressen ASVOss / Maasland	41



Activiteiten in de Metoor

elke dinsdag	13.30u	tekenen en schilderen
elke vrijdag	8.30u	biljarten
do 5 juni	10.30u	koffiedrinken Metoor
do 19 juni	10.30u	koffiedrinken Metoor
ma 16 juni	13.30u	bestuursvergadering



Hoera !!!

do 5 en 19 juni

Metoor koffiedrinken

10.30 – 12.30u



Kroonjaren

2 juni	mevr	E	Nagel	60

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 overheid roept ons op om er zelf voor te zorgen dat we de eerste drie dagen van een grote crisis door kunnen komen. Daar hoort een tamelijk uitgebreid noodpakket bij. Als u het mij zou vragen, zou ik zeggen dat je met voldoende water al een eind komt; aan honger overlijdt je niet binnen drie dagen, zoals we in Gaza zien. In mijn jeugd was er de Bescherming Bevolking. Ik herinner mij dat mijn ouders, met de ervaring van de oorlog - de hongersnood in het laatste oorlogsjaar - de Bescherming Bevolking niet zo serieus namen.

Tijdens het vervullen van de dienstplicht maakte ik kennis met de Zelfhulp Kameradenhulp. Ik heb daar wat meer mee dan de adviezen omtrent het aanschaffen van een noodpakket. Alleen al wegens het feit dat daar allerlei activiteiten aan te verbinden zijn, zoals hulpverleningscursussen - wat ook leidt tot meer saamhorigheid. Wellicht wat voor de ASVO.

(Mij staat trouwens nog bij dat destijds het advies was bij een kernbom achter een vrachtwagen te schuilen.)

Wellicht nemen veel ouderen de door de overheid verkondigde crisisdreiging inmiddels een beetje op de koop toe. Maar er zijn in ieder geval wel veel jongeren die zich bezighouden met ellende elders in de wereld. Ze voelen zich daarbij betrokken, laten dat duidelijk merken, en demonstreren. Dat loopt soms uit de hand, maar wellicht kunnen we vaststellen dat de situaties waar die demonstraties zich op richten, veel en veel ernstiger uit de hand gelopen zijn. En overheden komen pas echt in beweging, wanneer demonstraties ze echt raken. Het is dan weer triest dat er overheden zijn die het demonstratierecht dan proberen te beperken.



De oorlog heeft in Amsterdam vooral sporen nagelaten van deportaties, repressie en verzet, en van de hongervinter. Minder van luchtbombardementen en grootschalige gevechtshandelingen op de grond, zoals in o.a. Rotterdam, in en rond Arnhem en in de Langstraat.

NSB-families en families met onderduikers woonden in elkaars buurt, soms naast of boven elkaar. Al heel vroeg werden er maatregelen genomen tegen de Joden. Zij werden uit de openbare ruimte verwijderd en afgezonderd. Ze waren verplicht gele sterren op te halen en zichtbaar op hun kleding te bevestigen. Er werden nieuwe persoonsbewijzen uitgegeven, (al dan niet met een grote J erop) die op basis van een al langer door de Joodse Raad secuur bijgehouden bevolkingsregister werden gedrukt en af te halen waren in de Apollohal. De sterren en persoonsbewijzen leidden tot vele verzetsacties.

De Duitser die in Amsterdam namens de Duitse 'landvoogd' in Den Haag optrad, wilde al na enkele maanden een Joods getto inrichten. Hij koos daarvoor de oude 'Jodenhoek' tussen de Prins Hendrikkade vanaf het Central Station tot aan het Waterlooplein, en verder naar het begin van de Weesperstraat (destijds een smalle straat, nu de brede Wibautstraat) en omgeving. Er werden borden geplaatst met "Judenstrasse" en "Joodschestraat", en barrières opgeworpen. Even werden ook de bruggen eromheen opgehaald. Na de eerste onlusten en een razzia in de buurt volgde de Februari staking met dodelijke slachtoffers in West en Noord. Op het laatst werden officieel drie Joodse wijken ingesteld in plaats van één getto: de

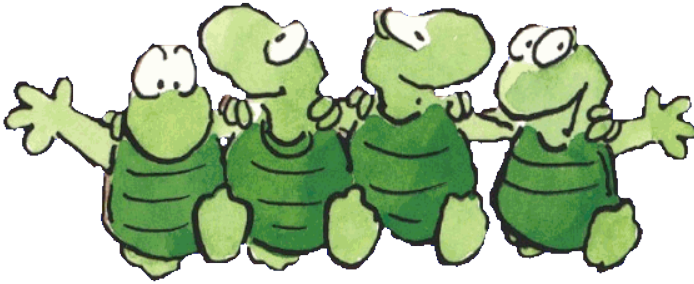
Jodenhoek in het Centrum, de Transvaalbuurt in Oost, en de Rivierenbuurt in Zuid. Grote aantallen Joden van binnen en ook van buiten Amsterdam zouden daarheen moeten verhuizen. Later in 1942 werden alle nog niet gedeporteerde Joden naar de Transvaalbuurt gestuurd. Deze en andere bureaupolitieke activiteiten vormden de voorbereiding en een zij-toneel van de wrede chaos die tegelijkertijd en vooral daarna ontstond. Op 14 juli 1942 begonnen de massadeportaties met allereerst de Duitse Joden, aanvankelijk met medewerking van het gros van de Amsterdamse politie. Al snel onttaardde de eenduidig georganiseerde bureaucratische operatie in een ondoorzichtige serie acties door verschillende soorten eenheden met drijven als ideologie, geld, afpersing, dwang, rancune, verraad en overleving onder Duitse regie. In september 1943 vonden de laatste grote razzia's plaats en werden ook de mensen die bij de Joodse Raad betrokken waren, afgevoerd. Na Dolle Dinsdag in september 1944 eindigde de bezetting in een volgende catastrofe, de hongerwinter (zie vorige afleveringen). De aanvallen van de geallieerden om Nederland te bevrijden gingen niet via Amsterdam of Den Haag. De Duitsers uit het laaggelegen deel van Nederland verjagen leek veel te moeilijk en te gevaarlijk. De bevolking zou zo'n veroveringsoorlog niet overleven. Oorlog voeren in een polderland was zo goed als onmogelijk. Het was voor de bezetter betrekkelijk eenvoudig om alles onder water te zetten. Bovendien was de kuststrook sterk verdedigt. De veldtocht die Nederland moest bevrijden ging via Oost en Noord Nederland. Hierbij kwam de weg vrij voor Oost Duitsland en West Nederland o.a. Amsterdam.

Ed.

volgende keer: uitroeiing van een ras.

Impressie pontjesfietstocht





Koffiedrinken

Op donderdag 5 en 19 juni drinken we - met alle liefhebbers - weer koffie in de Metoor.

Van 10.30-12.30u. U bent van harte welkom



Voedselbos



Je hebt van jongs af aan een ideaal en dan krijg je op je veertigste de kans dat in de praktijk te brengen. Dat deed Marian Langens toen zij in Heesch 7 hectare landbouwgrond kocht en deze (nu al 10 jaar) 'ombouwde' naar rijke bosgrond. Met dito begroeiing. Zo kregen wij het verhaal te horen op 29 april j.l. in een prachtige inleiding op een wandeling in het Schrikkel- of Voedselbos. Waar



de praktijk laat zien hoe planten en dieren elkaar voeden en beschermen en daarmee ook ... de mens. Dit zijn van die ervaringen die je voorgoed anders en met

respect laten kijken naar je omgeving én de mensen die daar met liefde en overtuiging zorg voor dragen. We hebben natuurlijk wel Mia gemist. En Thea!

Samen fietsen

Op woensdag 14 mei zijn we met strálend weer gaan fietsen door het 'Land van Maas en Waal'. Het fluitenkruid stond hoog, de dijken waren doorschoten met boterbloemen, margrietjes, madeliefjes en rozen (*van Maritha!*) en het ooievaarsnest was bemand. Het weer was volmaakt. We hebben gepicknickt in het open veld. Het was heerlijk...



Picknicken



kijken naar ooievaar



kijken naar ooievaar

Activiteiten in mei en juni 2025

ma	2 juni	rondleiding bij Van Tilburg	Nistelrode
do	5 juni	koffiedrinken I	Meteoor
di	1 juli	koffiedrinken I	Meteoor

di 15 juli	koffiedrinken II	Meteoor
do 24 juli	rondvaart Binnendieze	Den Bosch

Rondleiding bij Van Tilburg



Jaaaaa, we gaan wel even 'los', hoor, dit voorjaar.

Op maandag 2 juni a.s. gaan we achter de schermen bij Van Tilburg kijken. De naaiateliers, de praktijk, de geschiedenis van dit bedrijf. En de liefde voor textiel!

Ook in Nederland kan een klein bedrijf GROOT worden.

Óók onze textiel- en modeliefhebbers kunnen hun hart ophalen. Inmiddels heeft u al een Reminder met uitvoerige informatie ontvangen. Als u nog vragen heeft, even bellen of mailen naar José of Tineke

Wissewasje

Met mijn vrienden spreek ik vaker over de vele voordelen die internet ons heeft gebracht. Zo zie ik dat, heus! Ik ga ze hier nu niet allemaal opsommen. Dus toen 'museumkaart.nl' mij vroeg: 'Wilt u uw kaart digitaliseren?', was ik meteen klaar voor deze stap in de evolutie. Tuurlijk. Reuze handig. Mijn portemonnee puilt uit van de pasjes en kaartjes, pffff. Gewoon, hup! Lekker alles op je telefoon. 'Volg de instructies', legde de App mij geruststellend uit, het is in een wip klaar. 'U krijgt nog een mail om e.e.a. te activeren'.

De mail komt: 'Druk maar op de knop **Activeer**.

- 'Nee' protesteert mijn computer, uw mail is onjuist'.

- Huh? Ik probeer nog een keer, en nog een keer'
- Uw pogingen zijn te talrijk, probeer later nog eens', vertelt het programma mij.

Dan maar bellen naar de hulplijn:

'Mevrouw, u moet het nummer van uw nieuwe kaart ook invullen.'
Ja, maar ik heb nog geen nieuwe kaart, daarom zit ik nu juist de digitale versie binnen te halen,' leg ik uit. 'Althans, dat probeer ik.'

Enfin, ik zal niet het hele verhaal vertellen, u herkent het vast al. Ik heb nu tenslotte (!) die digitale kaart, dusss NU ga ik genieten hè ...

Bij mijn zussen geld ik als digi-expert(hi-hi-hi)

'Weet jij hoe ik mijn pas moet digitaliseren?' vraagt zusje 2. 'Tuurlijk!' roep ik stoer. 'Wacht maar, ik leg het je stap voor stap effe uit. Een makkie!' (Geloof u het?)

Leestip van de maand *(tip van Loes en George)*



Luuk Muller (1994) combineert in dit boek zijn passie voor thrillers met zijn geboorte- en woonplaats Oss. Hij is werkzaam als docent geschiedenis op een middelbare school.

Op een ochtend in juni wordt melding gemaakt van een lijk langs de snelweg nabij knooppunt Paal-graven te Oss. Zodra rechercheur Timo Wolf ter plaatse aankomt, treft hij tot zijn ontzetting het lichaam van een jong meisje aan.

Ze is gruwelijk toegetakeld met spiegelscherven en bungelt aan een galg. In zijn eerste moordonderzoek in eigen stad moet Wolf zien te achterhalen wie de brute moordenaar is, die een inscriptie in de onderrug van het meisje kerfde en haar op deze specifieke plek achterliet. Als later een tweede verminkt slachtoffer valt, wordt een patroon zichtbaar en weet Wolf dat hij voor het eerst in zijn carrière jacht maakt op een seriemoordenaar.

Gedicht van de maand

Alles

Op een dag bestond ik. Zat in de boom, het was warm
en er landde een mug op mijn hand. Ik liet mijn bril zakken
om hem beter te zien. Ogen met sprieten, waarvoor?

Stekeltjes. Klauwen. Haar overal. Uit zijn mond hing
een boor. Hij probeerde me leeg te zuigen,
kriebelde vreselijk. Ik

wachtte kalm op een eind. Volhouden jongen. Je bent
een held of niks, dat duurt zolang je leeft.
Er kwam geen vogel die hem kon gebruiken.

Toen in één keer, omdat hij daar zat met zijn mond
in mijn vel, wist ik dat ik bestond. Ineens leek de zon veel
groter,
dichtbijer, lichter dan eerst en de boom was nog nooit

zo vol takken geweest en ik kon
elk blad apart horen waaien en alles bestond.

Weet niet waarom ik zo blij werd van er gewoon
te zijn net als alles, ik moest keihard lachen, ik viel
zowat uit de boom (dag mug) en mijn moeder riep door het
raam

Is er iets, schat? En ik
zei zonder geluid Ja ma.
Het is feest vandaag. Ik besta.

Eva Gerlach

Schilderclub: Kunstenaars!



Aquarel Lenie



Olieverf Wilma



Pentekening Paul

HUMOR 1



Godverdegodver. Wat denk je? Bestellen we net pizza 🍕, Zegt die gast: "We hebben 'n ajax pizza in de aanbieding..." 🤔 Oh zeg ik. Twijfel. twijfel. Nou doe die maar 👍

Wordt hij net bezorgd (keurig op tijd). Mis ik 'n stuk... Dus ik bel die zaak terug, zegt die gast: Ja 1 punt te kort he... 😂😂😂😂😂😂😂

Kennismaken met biljarten *(door George Scholten)*

Zoals bij alle sporten is de houding van het lichaam en het gebruik van de hulpmiddelen belangrijk om successen te behalen. Begin met het oefenen van de lichaamshouding.

Bij het biljarten is één van de hulpmiddelen een keu. Hoe houd ik de keu vast, wat doe ik met de middelvinger en de duim. Waar houd ik de keu vast met de andere hand? Begin met één bal op het biljartlaken. Leg deze op één van de punten in het midden van de tafel en kijk of je de bal zodanig kunt raken, dat die in de linkerhoek, de rechterhoek of in het midden van de korte zijde terecht komt.

Wij zoeken nog steeds leden, die samen met ons willen werken om het biljarten op een hoger niveau te tillen. Elke vrijdagochtend biljarten wij vanaf 8:30 uur tot 12:30 uur in zaal De Kleine Beer van de Metoor.

Heeft u belangstelling voor het biljarten, dan moet u beslist een keer komen kijken. Kent u personen buiten de ASVO, die met ons mee willen doen, dan willen wij ze graag op de vrijdagochtend ontmoeten om de mogelijkheden te bespreken.



Juiste houding



Foutieve houding

George Scholten



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

Gemeente Oss een stuk toiletvriendelijker

Eind vorig jaar kreeg de gemeente Oss een schamele 4,9 van de Toiletalliantie. Voor Seniorenraad Oss reden om 'aan de bel te Trekken'. De adviezen in onze brief aan de gemeenteraad zijn gelukkig snel opgepakt door de gemeente. In goede samenwerking met de Kennis Kring Toegankelijkheid van de Adviesraad Sociaal Domein Oss en de toilettambassadeur van Oss, Bernadette den Bieman werd een inhaalactie op touw gezet.



Op de foto plakt Bernadette samen met verantwoordelijk wethouder Dolf Warris een sticker bij La Colline in Oss, één van de vele ondernemers en locatiebeheerders die hun deuren graag openstellen voor mensen met een zwakke blaas, spijsverteringsproblemen en andere oorzaken van hoge nood.

Door de inhaalactie steeg het aantal opengestelde toiletten in de gemeente Oss in amper een maand tijd van twintig naar ruim vijftig! Deze zijn vindbaar met de gratis HogeNood app.

Deze zeer gebruiksvriendelijke app laat alle opengestelde toiletten rond je locatie zien, toont de route naar het dichtstbijzijnde toilet zien én geeft aan welke voorzieningen op het toilet aanwezig zijn.

Voor mensen zonder app zijn de meeste locaties ook herkenbaar aan een rode sticker bij de entree. Deze geeft ook aan of ter plekke wel of niet een rolstoeltoegankelijk toilet aanwezig is.

De HogeNood app is gratis te downloaden in de Google Play Store en de App Store.



UW AANDACHT WAARD 2



ONS nieuws

Nieuwsbrief voor mantelzorgers van ONS welzijn, april 2025



Ons Welzijn is gestart met een nieuwsbrief voor mantelzorgers. Hier een greep uit deze eerste editie.

Van harte welkom bij de allereerste editie van onze nieuwsbrief voor mantelzorgers!

Wij weten hoe waardevol en intensief mantelzorg kan zijn. Wat jij voor een naaste doet is bijzonder, belangrijk en onmisbaar. Juist daarom willen we je met deze nieuwsbrief voorzien van praktische tips en interessante nieuwtjes.

Behoeftepeiling mantelzorgers

In het najaar van 2024 heeft ONS welzijn een behoeftepeiling uitgevoerd onder mantelzorgers in de gemeente Oss. We wilden weten of onze activiteiten en ondersteuning aansluiten bij de behoeften van mantelzorgers. We hebben zo'n 1.500 vragenlijsten verstuurd, dit leverde 254 reacties op, tien van deze mantelzorgers hebben we geïnterviewd om op een aantal onderwerpen dieper in te kunnen gaan.

Belangrijkste conclusies uit ons onderzoek:

- Veel mantelzorgers vragen of er meegekeken wordt naar hun persoonlijke zorgvraag zodat de zorg aansluit bij de persoonlijke behoefte.
- De meeste reacties gaan over de vindbaarheid van alle informatie en de regelingen die er voor mantelzorgers bestaan. De manier waarop mantelzorgers deze informatie willen vinden, loopt uiteen. Samen met de gemeente Oss zijn we inmiddels begonnen om een Mantelzorgsteunpunt in te richten. Dit wordt geen "winkel" waar je kunt binnenlopen. Er komen welsprekuren in de wijk, een mantelzorgtelefoon en een website met alle informatie die voor mantelzorgers van belang is.
- Naast deze algemene conclusies zien we ook specifieke behoeften van bijvoorbeeld jonge mantelzorgers, mantelzorgers die voor hun partner of kind zorgen of mantelzorgers met een niet-Nederlandse culturele achtergrond. We gaan de

komende tijd met al deze aparte doelgroepen in gesprek om ook hen beter te kunnen ondersteunen.

Eerder in 2024 heeft de lokale afdeling van FNV een onderzoek over mantelzorg onder haar leden gehouden. Eind vorig jaar heeft de Adviesraad Sociaal Domein hier een aantal wijkgesprekken over gehouden. Hier komen dezelfde aandachtspunten uit naar voren.

Ben je geïnteresseerd in het uitgebreide onderzoeksrapport, stuur dan een mail naar:

nieuwsbriefmantelzorgers@ons-welzijn.nl

Nieuws van de Seniorenraad Oss en de Adviesraad Sociaal Domein (ASD)

Mantelzorg is een van de meest onderschatte taken die we kennen. Het vergt veel tijd en rompslomp. Je moet van alles regelen en altijd maar klaar staan voor jouw geliefde, ouder, kind, partner, enz.

Door de druk op de professionele zorg komen in de nabije toekomst steeds meer taken op het bordje van de mantelzorger. Vorig jaar heeft de Seniorenraad Oss samen met ONS welzijn en de gemeente Oss een symposium en informatiemarkt georganiseerd over mantelzorg. Deze dag werd druk bezocht en heeft mooie verhalen en inzichten opgeleverd.

Ook de Adviesraad Sociaal Domein heeft een aantal avonden georganiseerd over mantelzorg. Naar aanleiding van deze verhalen zijn we aan de slag gegaan met een klankbordwerkgroep Mantelzorg. Deze klankbordgroep gaat samen met de gemeente het mantelzorgbeleid opstellen van de gemeente Oss. Een mooie uitkomst van de activiteiten van vorig jaar.

Er blijkt uit gesprekken dat mantelzorgers veel behoefte hebben aan erkenning en ondersteuning. Men weet vaak niet waar infor-

matie gehaald kan worden, wat er voor mantelzorgers beschikbaar is, en welke ondersteuning bij het doorlopen van bureaucratische procedures nodig is, voordat je hulp krijgt toegewezen. Daar ligt nog een grote taak op ons te wachten. Zowel de Adviesraad Sociaal Domein als de Seniorenraad Oss blijven de ontwikkelingen volgen en praten mee waar het kan. Er is nog een hele wereld te winnen op het gebied van mantelzorg.

Een goed en gemakkelijk toegankelijk steunpunt zou een mooie aanvulling kunnen

zijn op de activiteiten die nu al plaatsvinden. Het kan een laagdrempelige toegang zijn tot informatie en ondersteuning in de gewenste hulpvraag.

Zeker met de huidige ontwikkelingen in de professionele zorg zullen de werkzaamheden voor een hogere belasting van de mantelzorger gaan zorgen. De mantelzorger wordt nu al zwaar belast en er komt alleen maar werk bij. Het wordt tijd dat de mantelzorger als volwaardig lid wordt gezien in een team van zorgverleners. Willen we de mantelzorger niet te zwaar gaan belasten, zullen we moeten zorgen voor een sterke positie in het zorgteam. Eerlijk verdelen van taken maken de moeilijke klus voor iedereen acceptabel. Een goede ondersteuning, zowel in het uitvoeren van de taak als financieel, zal een voorwaarde moeten worden om ook op deze vlakken het werk te kunnen doen.

We praten als Seniorenraad Oss en Adviesraad Sociaal domein mee, we houden de ontwikkelingen in de gaten en zullen waar nodig ons inzetten voor de mantelzorger en er naar blijven kijken of de mantelzorger zijn taken kan blijven uitvoeren zonder te worden overbelast.

Activiteiten

ONS welzijn biedt jaarlijks diverse activiteiten en trainingen aan voor mantelzorgers.

- Een van deze trainingen is *'De zorg de baas'*, waarin je leert om je gevoelens te herkennen, hulp en steun te vragen en je bewust te worden van je eigen gedachten. Daarnaast besteden we

aandacht aan duidelijke communicatie en het opkomen voor jezelf. Mantelzorg komt vaak onverwacht op je pad. Net als veel andere mantelzorgers zie je jouw zorg als vanzelfsprekend en bied je deze met liefde, maar het kan ook zwaar zijn. Hoe zorg je ervoor dat je zelf in balans blijft? Deze training is bedoeld voor inwoners van de gemeenten Oss en Bernheze.

Kijk voor meer informatie op de website van ONS welzijn <https://www.ons-welzijn.nl/evenementen/actueel/de-zorg-de-baas-ossbernheze-1>

- Er is ook een lotgenotengroep "*Mantelzorg bij dementie*", speciaal voor mantelzorgers die aandacht hebben voor iemand met dementie. In deze steungroep draait het niet alleen om kennis over dementie maar vooral om het delen van persoonlijke ervaringen. Het kan waardevol en geruststellend zijn om gevoelens uit te wisselen met anderen die in een vergelijkbare situatie zitten. Informatie over deelname vind je hier:

<https://www.onswelzijn.nl/activiteiten/actueel/lotgenotengroep-mantelzorg-bij-dementie>

- Wist je dat van alle **jongeren** in Nederland 1 op de 4 een jonge mantelzorger is? Als jonge mantelzorger groei je op met de zorg voor bv je ouder, broer of zus die extra hulp nodig heeft. Of misschien krijg je minder aandacht van je ouders omdat zij hun handen vol hebben aan de zorg voor jouw broer of zus. Maar je staat er niet alleen voor. Bel of kom eens langs in het Jonge-encentrum 't Honk in Oss. Wil je graag met iemand praten over jouw situatie? Een leuk team staat klaar om je te helpen dus er is altijd wel iemand waar je een klik mee hebt. Kijk gewoon ff op de Website

<https://www.ons-welzijn.nl/algemene-diensten/jongerencen>

Wil jij de mantelzorgnieuwsbrief blijven ontvangen?

We willen ervoor zorgen dat onze nieuwsbrief bij de juiste mensen terecht komt. Heb jij nog niet aangegeven dat je deze graag ontvangt? Stuur dan een e-mail (met hierin je naam) naar nieuwsbriefmantelzorgers@ons-welzijn.nl

HUMOR 2

**Als je niets opoffert voor
wat je wilt, offer je
uiteindelijk op wat je wilt.**

OM
DENKEN

**Het leuke aan ongelijk hebben
is dat het, tot je het beseft,
voelt alsof je gelijk hebt.**

OM
DENKEN

Signal of WhatsApp, kan je beide apps gebruiken?



Steeds meer mensen gebruiken de berichtenapp Signal. Maar anderen hebben nog WhatsApp. Kan je de apps naast elkaar gebruiken?

Signal of WhatsApp?

WhatsApp en Signal zijn allebei berichtenapps. Ze lijken erg op elkaar. Met de apps stuur je berichten. Of bijvoorbeeld foto's, video's en geluidsopnames. Bijna iedereen kent WhatsApp wel. Maar de laatste tijd nemen veel mensen ook Signal. Dat is nu (april 2025) zelfs een van de meest gedownloade apps in Nederland.

Waarom Signal in plaats van WhatsApp?

Mensen nemen Signal bijvoorbeeld om politieke redenen. Of omdat ze niet zo afhankelijk willen zijn van commerciële sociale media. WhatsApp is namelijk van Meta. Dat bedrijf is ook eigenaar van Facebook en Instagram. Het is daardoor rijk en invloedrijk. Meta-baas Mark Zuckerberg lijkt ook meer richting Donald Trump op te schuiven. Dat vindt niet iedereen

prettig. Daarom zoeken mensen naar alternatieven voor WhatsApp. Ze komen dan vaak uit bij Signal.

Apps naast elkaar gebruiken

Maar hoe bereik je elkaar als de een WhatsApp gebruikt en de ander Signal? Om met elkaar te chatten, moet je dezelfde app gebruiken. Via WhatsApp een appje sturen naar Signal (en andersom) kan dus niet. Wel kan je elkaar natuurlijk gewoon bellen of sms'en. Sommige Signal-gebruikers houden WhatsApp trouwens nog even aan, zodat ze contact kunnen houden met vrienden, familie of collega's die nog geen Signal hebben. Beide apps installeren en gebruiken is dus geen probleem.

Berichten uitwisselen tussen WhatsApp en Signal

Berichten tussen beide apps uitwisselen kan dus niet. Signal wil daar ook niet aan meewerken. Omdat dat de strenge privacystandaarden van de app zou ondermijnen. Toch is het onderwerp nog niet van tafel. Door Europese regels (Digital Service Act) moeten berichtendiensten zoals WhatsApp, Signal en Telegram, juist wel samenwerken.

OOK UW AANDACHT WAARD 2

Bescherm uzelf tegen de AI van Facebook en Instagram



Meta traint de eigen AI-chatbot met openbare informatie van gebruikers. Maak bezwaar als u dat niet wilt.

Meta AI

Meta voegt AI (kunstmatige intelligentie) toe aan onder meer Facebook, Instagram, Messenger en WhatsApp. Het bedrijf traint deze 'AI bij Meta' met openbare berichten, foto's en reacties van gebruikers. Tenzij de gebruiker vóór 27 mei zelf aangeeft dat zijn of haar data niet gebruikt mag worden.

Bezwaar maken

Bezwaar maken tegen het gebruik van je informatie is gelukkig snel gedaan. Volg de onderstaande stappen voor Facebook en voor Instagram. Dat is alleen nodig als u gebruik maakt van Facebook en/of Instagram.

Facebook

- Ga naar:

<https://www.facebook.com/help/contact/6359191084165019>

- **Klik als dat nodig is op Optionele cookies afwijzen.**
- Klik als dat nodig is op **aangemeld bent bij je Facebook-account** en log in zoals u dat gewend bent.
- Vul het e-mailadres in dat u gebruikt voor uw Facebook-account.
- Klik op **Verzenden**.

Instagram

- Ga naar:

<https://help.instagram.com/contact/233964459562201>

- Klik als dat nodig is op **Optionele cookies afwijzen**
- Klik als dat nodig is op **bent aangemeld bij je Instagramaccount** en log in zoals u dat gewend bent.
- Vul het e-mailadres in dat u gebruikt voor uw Instagram-account.
- Klik op **Verzenden**.

Sluit de pagina niet na het verzenden. Het kan soms wel een minuut duren. Dan komt de melding 'We honoreren je bezwaar' in beeld. Dat betekent dat uw informatie niet door Meta wordt gebruikt. U krijgt ook nog een bevestigingsmail van het bedrijf.



WhatsApp en Messenger

Meta AI komt ook in WhatsApp en Facebook Messenger. Maar beide berichtenapps zijn versleuteld. De inhoud van alle berichten kunnen niet door anderen gelezen worden. Ook niet door Meta.

Gebruik Meta AI

Ziet u de chatbot Meta AI in Facebook of Instagram? Gebruik hem gerust. Maar bedenk wel: alles wat u deelt met de chatbot wordt bewaard en gebruikt door Meta. Dit staat namelijk los van het bezwaar dat u hebt gemaakt. Schrijf daarom nooit persoonlijke en/of gevoelige informatie in de chatbot.





Alzheimer Café Oss

Alzheimer Café Oss 2 juni 2025 19.30u – 21.00u

Is dementie te voorkomen? Hoe wordt de diagnose gesteld? En kan dementie worden behandeld? Wat is de rol van een geriater bij deze ziekte? Geriater Mascha Kuijpers, werkzaam in ziekenhuis Bernhoven, geeft deze avond uitleg over dit thema en zal ingaan op uw vragen.

Toegang is gratis, aanmelden niet nodig.

Ontmoetingscentrum Meteoor

Oude Litherweg 20

5346RT Oss



OOK UW AANDACHT WAARD 4

Cine Plus Oss

do 5 juni

14.00u



Op een avond loopt Aymeric zijn oud-collega Florence tegen het lijf. Ze is zes maanden zwanger en single. Wanneer haar zoon Jim geboren wordt, voeden Florence en Aymeric hem samen op. Maar dan komt Jims biologische vader na enkele jaren onverwachts terug.

Cine Plus Oss

do 19 juni

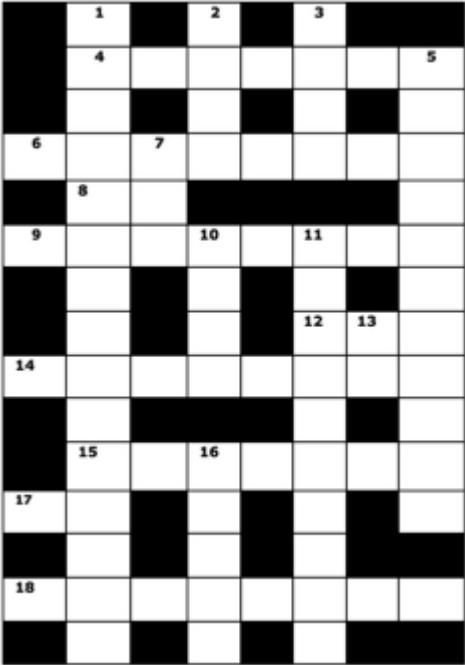
14.00u



Bridget Jones is weer alleen. Vier jaar geleden is ze weduwe geworden nadat Mark is omgekomen tijdens een humanitaire missie in Soedan. Als alleenstaande moeder van de 9-jarige Billy en de 4-jarige Mabel bevindt ze zich in een emotioneel limbo. Onder druk van haar familie en vrienden die haar aanmoedigen om een nieuwe weg in te slaan in het leven en de liefde, gaat ze weer aan het werk waar ze al snel versierd wordt

door een betoverende enthousiaste jonge-man. Terwijl ze probeert werk, gezin en romantiek te combineren, worstelt ze met het oordeel van de perfecte moeders op school en haar zorgen over Billy, die moeite heeft met de afwezigheid van zijn vader. En dan heeft ze ook nog een aantal ongemakkelijke interacties met haar zoons extreem rationele natuurkundeleraar.

Woordkraker juni



H4

Lof
Job
-----+
.....

H6

n	a	t
k	♠	i
r	e	l

H8

.. } la
pic
ter

H9

t	a	r
o	♠	t
e	e	m

H12

hieronder
mag je niet
liegen

H14

r	i	e
r	♠	e
g	d	t

H15

STEELDE

H17

er
ge } ..
god

H18

e	a	a
m	!	l
a	k	r

V1

E.C. Mekaar
te
Laren

V2

.....} bel
mat
knop

V3

NOEM

V5

A. Torte
Eerde

V7

een
omgekeerde
geslachtsziekte

V10

.....} mop
vlek
zwart

V11

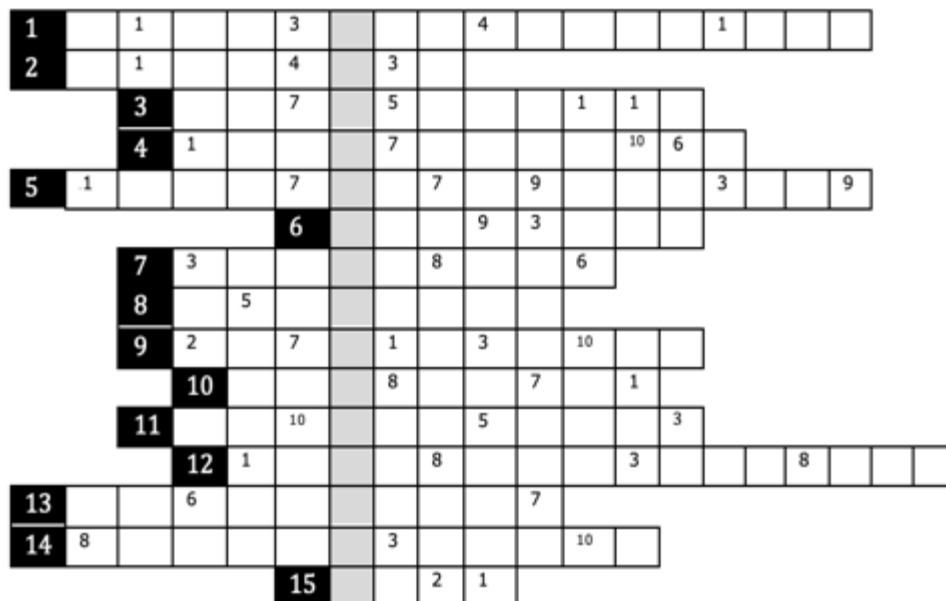
het mag mits
goedkeuring

V13

..} el
uk
ze

V16|

LEGER



1. Hier luidt de klok op 4 mei
2. Signaal bij militaire herdenkingen
3. Hiervan werden NSB'ers beschuldigd
4. Regisseur van een brug te ver
5. Laatste stuiptrekking Duitsland aan het Westfront
6. Zo hangen de vlaggen op 4 mei
7. Regisseerde Schindler's list
8. Codenaam voor landing geallieerden
9. Om die reden houdt Urk 4 mei geen 2 minuut stilte
10. Vernietigingskamp in Polen
11. Auteur van het meisje met het rode haar
12. Speelde Anne Frank in Nederlandse film
13. Hier werd in 1945 het capitulatie document getekend
14. Symbool van de koude oorlog
15. Slachtoffers uit deze streek zijn ook in veler gedachten

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

Oplossing puzzels uit Bij de Tijd nr. 5

Woordkraker mei

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

Filippine 92

[illegible]

Oplossing Sudoku Plus nr. 91

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

Doosje schrikt wakker; hij heeft gedroomd en niet prettig ook. Hij moet plassen, dus combineert hij het nuttige bij het onaangename. Stiekem hoopt hij dat hij weer snel, maar dan droomloos, in slaap valt. En ja, hoor! Alhoewel hij niet goed weet of hij nu droomt of slaapt. In zijn slaap hoort hij zich namelijk zelf afvragen "slaap ik nu of ben ik nog steeds wakker?"

En dan ziet hij zichzelf weer in de Middellandse zee bij Ravenna.



De rode vlag hangt in de mast op het stand en waar dat voor ieder normaal mens betekent GEVAAR, is dat voor zijn oudere broer juist een aanmoediging de zee in te gaan.

'Maar zie je dan niet dat de rode vlag uit hangt?!'

'Ach, daar heb je hem weer, ben toch niet altijd zo'n mietje! Ga je mee of niet?' Kleine Doos schudt heftig van "nee".

'Ah, slappeling, je durft niet.' En laten deze woorden nu net zijn zwakke plek zijn: dat laat hij zich niet zeggen!'

Zo'n 50 meter in zee ligt een vlot; daar wil zijn broer naar toe zwemmen. De zee is woest en als Kleine Doos van een ding zeker is, is het dat hij dit niet gaat redden. Maar zijn broer is al vooruit gesneld en wacht al tot zijn middel in de golven op zijn bange broer. Nu moet hij wel, denkt Kleine Doos, anders krijgt hij dat de rest van zijn leven te horen!

Hij loopt langzaam de zee in en wordt al bijna meteen door de hoge golven omver getrokken. Bijna, maar niet helemaal. Kleine Doos is een goed zwemmer en hij haalt een keer diep adem en zwemt dan richting vlot. Maar de stroming is sterker dan hij ooit heeft meegemaakt. Plotseling ziet hij naast zich zijn broer verschijnen. Die lijkt verdomme helemaal geen last te hebben van de tegenstroming en zwemt hem gestaag voorbij. Een paar meter

verder draait hij zich zelfs even om en schreeuwt: "Je bent al op de helft! Nog even doorzetten!" Maar Kleine broer voelt aan zijn hele lijf dat hij dit niet gaat redden: hij is al aan het einde van zijn Latijn.

Puh, denkt hij, die broer van mij heeft makkelijk praten, die heeft altijd al een veel groter uithoudingsvermogen gehad. Hij houdt even stil, maar merkt dan dat hij meteen een meter teruggetrokken wordt. Dat moet hij niet hebben, dus met zijn laatste krachten zwemt hij verder naar het vlot. En verdomd als het niet waar is, hij redt dat laatste stuk ook nog. Maar dat is dan ook alles. Als hij zijn hand op het vlot legt om zich op te trekken blijkt al zijn energie op en gaat hij kopje onder. Maar dan voelt hij een hand die hem bij zijn haren grijpt, boven water en tenslotte op het vlot. Daar ligt hij dan, bij leven, maar volstrekt uitgeteld.

Grote broer gaat op het vlot staan en begint met beide armen te zwaaien om de aandacht van iemand op het strand te trekken. Althans dat is hem later verteld; hij lag min of meer bewusteloos op zijn rug naar adem te happen.

Als hij weer bij kennis is, ligt hij op het strand en probeert een strandwacht hem weer tot leven te krijgen. Bij iedere duw op zijn longen gutst er een golf zeewater uit. Bij zijn eerste hulp komt er uit de mond van de strandwacht een grote golf Italiaans. Kleine Doos verstaat er geen woord van, hij heeft al zijn aandacht nodig bij het uit zijn lichaam persen van het ingeslikte zeewater.



Als hij overeind komt geeft de strandwacht hem ten afscheid een behoorlijke draai om zijn oren en struint dan weg. Hij loopt richting Grote broer met een uitgestoken hand. Nou, gekker moet het niet worden, denkt Kleine Dood, wordt die hufter van een broer, die toch verantwoordelijk is voor het negeren van de rode vlag, ook nog eens bedankt. Met een brede grijns op zijn gezicht komt hij nu naast hem zitten.

'Geen woord hierover, he, tegen papa en mam!' En alsof er niets gebeurd is, loopt hij richting camping.

Of het nu door zijn verontwaardiging komt of omdat hij weer moet plassen, wakker is hij weer. Hij voelt even of hij aandrang heeft, maar nee hoor. En weg zakt hij weer in zijn droom.

Hij ligt samen met Grote Broer in hun kleine tentje. Vlag naast de rits staat een plasemmer. Ja, denkt Kleine Broer die komt wel van pas. Maar als hij opstaat, voelt hij toch geen aandrang. Wel heeft hij weer erge jeuk aan zijn tenen. "Athletic feet" had de dokter het genoemd, zwemmerseczeem. Hij wist inmiddels dat krabben geen enkele zin had, dus liep hij naar het zwembad bij de camping en stak zijn voeten in het water. Heerlijk!



Hij sluit zijn ogen en zowaar valt hij even in slaap. Een slaap zonder dromen, dus geeft hij zich er graag aan over. Tot hij wakker wordt van zijn inmiddels koude voeten. Snel trekt hij ze uit het water en met zijn ogen half dicht

-hij wil niet echt wakker worden- loopt hij richting tent. Hij voelt nu wel aandrang om te plassen, maar heeft toch echt geen zin weer naar de toiletten te lopen. Dan maar in de emmer, die staat er toch niet voor niets! Met de ogen dicht doet hij de rits open, haalt zijn piemel uit zijn broek en plast verzaligd in de emmer; tenminste dat denkt hij. Door een brul van zijn broer schrikt hij wakker en opent zijn ogen: hij heeft niet in de emmer geplast, maar op de blote rug van zijn broer. Die slaakt een aantal grove vloeken, komt overeind en maakt een slaande beweging naar Kleine Broer. En snel richting douches bij de toiletten.

Kleine broer kan niet anders dan tevreden zijn. Zo'n revanche op zijn broer had hij niet zelf kunnen bedenken. Net goed, vindt hij. De volgende dag blijkt zijn geluk weer op! Hij valt van een schommel af, met zijn gezicht in het zand. Hij voelt iets onder zich en hij raapt een munt van 500 lire op.

Dat is nog eens een geluk bij een ongeluk!

meneer Doosje





afl. 10 - 10



Ingrediënten:

3 EL	zonnebloemolie
6	eieren
12	witte asperges
8	plakjes kipfilet
0.5 bosje	bieslook

Bereiding:

Kluts de eieren.

Verhit een ½ eetlepel olie in een koekenpan en bak van circa een kwart van de eieren een omelet. Houd warm en maak zo 4 omeletten.

Schild de asperges en kook ze in bouillon gaar.

Leg op elke omelet 2 plakjes kipfilet en daarop 3 asperges. De asperges mogen aan 1 kant uitsteken.

Houd 4 sprieten bieslook apart. Hak de rest fijn en bestrooi elke omelet ermee.

Vouw de omelet over de onderkant van de asperges en rol vervolgens vanaf de zijkant op om een mooi rolletje te krijgen.

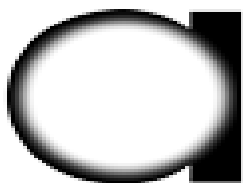
Bind met de achtergehouden bieslook per rolletje een spriet eromheen en knoop voorzichtig vast. Strooi wat gehakte bieslook over het bord.

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

**Lezing van geriater
Mascha Kuijpers**

De Meteor 19.30 – 21.00u

CinePlus: 14.00u

do 5 juni "Le roman de Jim"

do 19 juni "Mad about the boy"

Adressen ASVOss / Maasland

Bestuur

Voorzitter Dhr. Bart Molenkamp 0412 853793 bart.molenkamp@kpnmail.nl	Bestuurslid Dhr. A.J.M. Wildenburg (Aad), 0412 633372; aad.wildenburg@kpnplanet.nl
Penningmeester Dhr. J.K. Groot (Jaap) 0412 624726, j.k.groot@hccnet.nl Bankrekening IBAN: NL66 RBRB 0928 9248 74 t.n.v. ASVOss, Maasland	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

