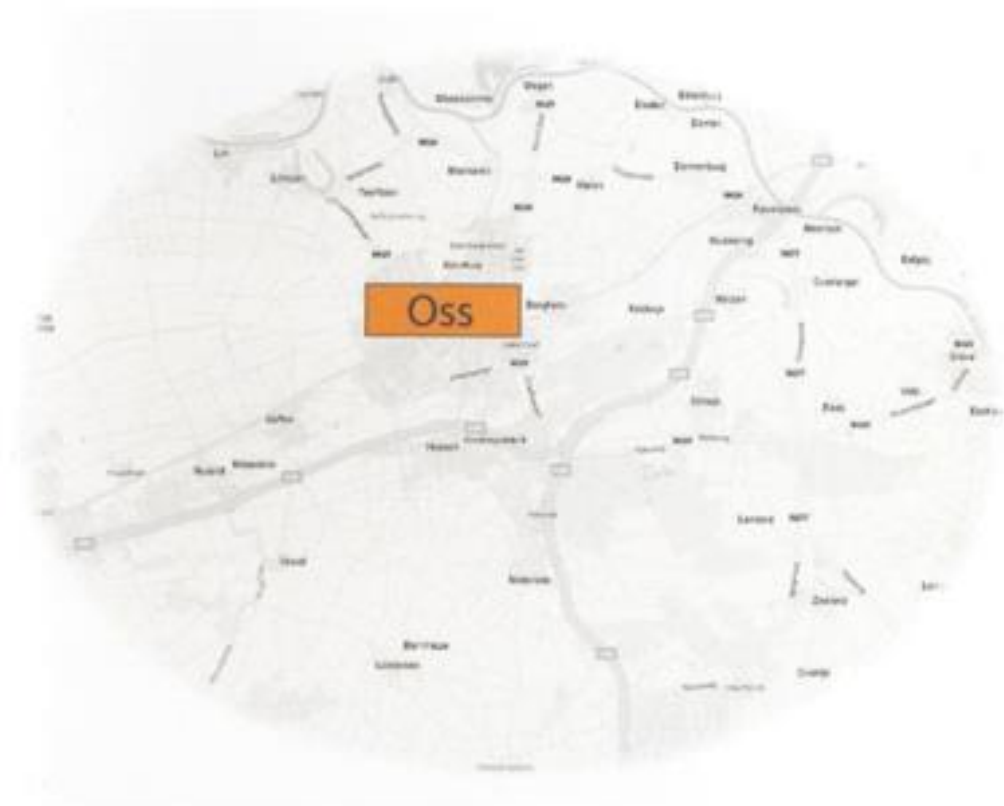


Bij de Tijd



juli 2025 nr. 7



**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,

Hier weer uw maandelijks stukje "leesvoer", deze keer vanuit Toscane.

In Toscane, afgesloten van de drukte van alledag, wanen we ons in een aards paradijs. Het is dat de media ons op de hoogte houden van alle ellende in de wereld, anders zouden we hier volmaakt happy zijn.

Waarlijk een ideale plek om te schrijven: de contouren van een nieuwe roman nemen al vaste vorm aan.

Maar er wordt ook gewerkt aan Bij de Tijd nr. 7 Bij deze!

Weer veel leesplezier gewenst en heb allen ook een fijne tijd!

De deadline voor BdT nr. 8 in 2025 is 17 juli.

Rein Akkermans
Eindredacteur



**Actieve Senioren Vereniging
Oss / Maasland**

Inhoudsopgave



Colofon /voorwoord redactie	1
Inhoudsopgave	2
Agenda	3
De voorzitter aan het woord	4
Biljarten	5
Herdenking 80 jarige bevrijding (Ed Post)	6
TI-Jo TOURS	8
Uw aandacht waard / Bericht voor leden	15
De moeite waard 1: Oude PC, weg ermee	16
De moeite waard 2: Probeer TransferNow	18
HUMOR	20
De moeite waard 3: DigiBuurt	21
De moeite waard 4: Geld terug via Bank-app	22
Ook uw aandacht waard 1: CinePlus	23
Woordkraker juli	24
Filippine 94	26
Sudoku Plus 93	27
Oplossingen puzzels uit Bij de Tijd nr. 6.....	28
Column meneer Doosje	30
Strip van Carolien	33
Recept van de maand juli	35
Algemene informatie	36
Adressen ASVOss / Maasland	37



Activiteiten in de Metoor

elke dinsdag	13.30u	tekenen en schilderen
elke vrijdag	8.30u	biljarten
di 1 juli	10.30u	koffiedrinken Metoor
di 15 juli	10.30u	koffiedrinken Metoor
niet in juli	13.30u	bestuursvergadering



Hoera !!!

Meteoor koffiedrinken

di 1 juli

di 15 juli

10.30 – 12.30u



Kroonjaren

geen kroonjarigen in juli

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



Omdat ik op reis ga, schrijf ik dit al op 5 juni, kort nadat het kabinet is gevallen. De politici staan alweer in de verkiezingsstand, maar eigenlijk boeien de reacties van het publiek mij op dit moment meer.

Ik hoop nu vooral dat het volgende kabinet nu eindelijk de problemen gaat aanpakken die in de loop van de afgelopen jaren ontstaan zijn – waarvan, naar mijn bescheiden mening, de instroom van asielzoekers wel het minste is.

In een televisieprogramma van WNL zei Jan van de Beek, een wiskundige die zich regelmatig in de pers uit over de asielinstroom, dat in een democratie de burgers geheel het recht hebben te bepalen hoe het asielbeleid inhoud gegeven moet worden, en dat de overheid daarbij desnoods kan overwegen internationale afspraken en verdragen te negeren. Tijdens en na de meest weerzinwekkende gebeurtenissen in de Tweede Wereldoorlog zijn er tussen de meeste landen afspraken gemaakt en verdragen gesloten die betrekking hebben op mensenrechten. De kern daarvan is, dat hoe de eigen, al dan niet democratisch gevormde, regeringen omgaan met burgers, niet alleen hun eigen zaak is; ze zijn daarbij ook gebonden aan die internationale afspraken en verdragen. Samengevat gaat dat om de 'Rechten van de Mens'. Naast de asielproblematiek hier zijn daarbij elders de bepalingen rond genocide en misdaden tegen de mensheid nu zeer actueel.

Onlangs las ik een boek dat start in 1913 in Lemberg (nu Lviv) en dat eindigt na het Neurenberg proces. Het boek

beschrijft daarbij hoe ten behoeve van het Neurenberg proces de begrippen 'genocide' en 'misdrijven tegen de menselijkheid' gemunt zijn en welke verschrikkelijke gebeurtenissen daar de aanleiding toe zijn.

Het lijkt mij niet dat we met het voorgaande in gedachte, hier zo maar even de diverse mensenrechtenverdragen opzij moeten zetten.

('East West Street' (2016) van Philippe Sands. Ook in het Nederlands.)

Biljarten *(door George Scholten)*

Het biljarten in de zaal De Kleine Beer van de Metoor is tijdelijk stilgelegd.

Vanaf 22 augustus tot en met 19 december zijn we weer elke vrijdagochtend van 8:30 uur tot 12.30u open.

Wij zijn nog steeds op zoek naar leden, die op de vrijdagochtend mee willen biljarten.

Kom een keertje kijken en spelen om te kijken, of je dit leuk vindt.



Het uitroeien van een ras.

Onder het bewind van de nazi's, voor en tijdens de Tweede Wereldoorlog, worden de Joden in Europa gediscrimineerd, mishandeld, vermoord en vanaf 1941 systematisch vernietigd, wat de Holocaust (letterlijk: 'brandoffer') wordt genoemd. Circa 6 miljoen Joden worden uiteindelijk vermoord.

In Nederland benoemde Hitler de Oostenrijkse nazi en jurist Arthur Seyss-Inquart tot hoofd van het bezettingsbestuur. Seyss-Inquart was een felle antisemiet en dat gold ook voor zijn belangrijkste medewerker Hanns Rauter (SS en Duitse politie). Nederland kreeg een civiel bezettingsbestuur dat werd gekenmerkt door een sterke invloed van fanatieke nazi's en de SS. Zij beschouwden de Nederlanders als een 'Germaans broedervolk', dat ze voor het nazisme probeerden te winnen. Kennelijk hebben veel Nederlanders de eerste maanden van de bezetting gedacht dat het wel mee zou vallen voor de Joden. Ook de Joden zelf. Ondanks wat er in Nazi-Duitsland was gebeurd (de Kristalnacht in 1938), ondanks Polen, ondanks de vele Joodse vluchtelingen. Ik blijf dat altijd verbazingwekkend vinden, want kort na de capitulatie volgden de anti-Joodse maatregelen al.

Al in de loop van 1941 was de scheiding tussen "Jood" en "niet-Jood" vrijwel voltooid. Joodse winkels en bedrijven bestonden niet meer als zodanig. De eigenaren werden er simpelweg uitgegooid en voor hen in de plaats kwamen zogenaamde "Verwalters", toezichthouders. Veel grotere bedrijven werden door het Duitse gezag verkocht, vanzelfsprekend aan Duitsers, maar ook aan Nederlanders: Nationalsocialisten en NSB'ers. De bordjes "Joden niet gewenst" werden vervangen door "**Verboden** voor Joden". Joden mochten niet meer naar sportvelden, zwembaden, dieren-tuinen, parken schouwburgen, bioscopen, concertzalen, bibliothe-

ken en musea. Er waren er ook onder die opgepakt werden omdat ze bijvoorbeeld een van de vele anti-Joodse bepalingen hadden overtreden, zoals:

- het buitenshuis zijn na ingaan van de avondklok voor Joden
- het niet of onjuist dragen van de Jodenster
- het betreden van winkels voor boodschappen buiten de voor Joden geldende tijden in de namiddag
- het zonder geldige reisvergunning reizen

Soms lukte het dappere Amsterdammers nog iemand te redden. Bekend is het verhaal met de tram die langs Artis reed. Dan bleef de tram wat langer stil staan juist op het moment dat een nieuwe groep de gevangenis in werd gedreven. Door de stilstaande tram werd het zicht van de Duitse bewakers even geblokkeerd , zodat er in de chaos een kind kon worden meegenomen en gered. Het liefst met dezelfde tram.



klaar om opgepakt te worden

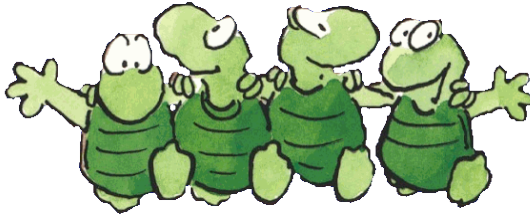
Soms werden kleine kinderen van gepakte Joden ook uit de crèche tegenover de Hollandse schouwburg (inmiddels een gevangenis) gesmokkeld; andere ouders hadden hun kinderen uit voorzorg al eerder in veiligheid laten brengen. Naar schatting zijn

bijvoorbeeld door studenten die hen als "kindercomité" naar veilige onderduikadressen in het land brachten op die manier zo'n 300 kleine kinderen uit de crèche gered. Ze kregen een andere identiteit, een andere naam en uiterlijk en de andere sekse. Salie Israëls, bijvoorbeeld werd Jantje Goedel, van meisje tot jongetje getransformeerd, z.g. een kind van een tante. Het haar werd kortgeknipt en geblondeerd. Hoe maak je het een kind van vier of vijf jaar duidelijk? Hoe groot is het risico dat ze het niet begrijpt, zich vergist en zegt dat haar papppie en mammie Samuel en Sarah heten? En als er een NSB'er in de buurt woont.... ?

Ed.

volgende keer : bijzondere onderduikers.

TI-JO TOURS



Koffiedrinken

'Iedereen' wèg en op vakantie? Nee hoor. Wij houden gewoon onze koffie-ochtenden in de Metoor! Deze maand (juli): op dinsdag 1 juli en dinsdag 15 juli. Van 11.30-12.30u

Bezoek bij Van Tilburg (2 juni)

De ochtend met rondleiding bij Van Tilburg was geweldig leuk. We werden (met 18 (man)vrouw) door Marion rondgeleid. Een heel enthousiaste medewerkster, die normaliter met de etalages en aankleding van de winkel (o.a. de aankleding van de poppen die her en der in de winkel staan) bezig is.



We hebben echt een kijkje achter de schermen gekregen. Het reilen en zeilen van zo'n grote onderneming alleen al. Hoe indrukwekkend! Van een apart extern magazijn, waar alleen al zo'n 50 mensen werken (zodat al die giga-vrachtwagens niet door het dorp hoeven), de bedrijvigheid van de webshop, verzenden en retourneren, de fotostudio, de IT-afdeling, de horecagelegenheden, en natuurlijk, het atelier. En natuurlijk ook een klein stukje geschiedenis.

We waren er met een leuke geïnteresseerde groep van 18 leden. Zo jammer voor al die mannen van onze vereniging, die niet meegegaan zijn, die hebben echt iets gemist.”

(José)

Activiteiten juli en augustus. Let op:

di 1 juli	koffiedrinken I	Meteoor
di 15 juli	koffiedrinken II	Meteoor
do 24 juli	Rondvaart op de Binnendieze	Den Bosch
do 7 aug	koffiedrinken	Café Clemens
vrij 22 aug	1. Midgetgolf 2. BBQ	Schaijk Meteoor
NB Meteoor dicht van ma 28 juli t/m vrij 15 aug		

Rondvaart op de Binnendieze



Het leek Ti-Jo en consorten leuk om weer eens den Bosch in te duiken voor een ‘historisch’ boottochtje over De Binnendieze. Daar hoort natuurlijk ook ‘samen koffiedrinken’ bij. Dit ‘plan’ biedt voor ieder van u de mogelijkheid nadien ook nog wat door den Bosch te kuieren of het Noord-Brabants museum of de St Jan te bezoeken. Geheel naar keus, want het Ti-Jo-programma gaat dáár dus niet over.

Belangrijk: opgeven voor deelname moet zéér bijtijds gebeuren. Dat hangt samen met het aantal boten waarover we kunnen beschikken. Let dus goed op de Reminder die hierover wordt verstuurd (26 juni!). Krijgt u die per ongeluk niet, hang dan meteen aan de bel! Of de mail! tinekeakkermans23@gmail.com of bellen: 06 30657761)

Wissewasje

Zo zitten wij dus weer (alwéér? ☺) op ons geliefde plekje 'ergens' in Toscane. Hoewel de moderniteit in de vorm van digitale voorzieningen, inrichting winkeltjes, koffiebar, onstuitbaar op-rukt, overheerst de vijftiger-jaren atmosfeer nog stevig

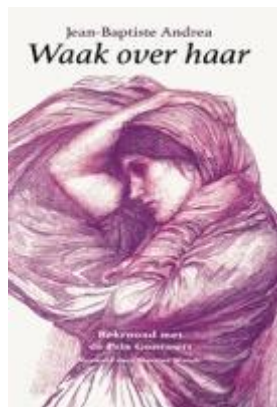
Zo ook het functioneren van het postkantoor. Een pijpenlaatje met een houten bankje voor wachtenden. En gewacht wórdt er. Allemachtig! Hoewel de computer in zo'n ufficio postale niet is weg te denken, moeten alle handelingen (geld overmaken, betalingen, brieven en pakjes verzenden, uitkeringen ophalen) in veelvoud worden bekeken, geïdentificeerd, ondertekend, opnieuw ingevoerd, uitgeprint. En ... iedereen op het bankje kijkt mee, hè. Op bezoek in Siena dacht ik op het hoofdpstkantoor beter uit de voeten te kunnen. Het is waar: er zijn daar meerdere loketten voor afzonderlijke handelingen maar toch (zo leert de ervaring) kan het knap lang duren als er rijen cliënten vóór jou staan. Ik ben er om 8.30u en da's een goed idee! Er is nl nog niemand. 'Waar moet ik zijn met mijn vier brieven', vraag ik aan de Signora die als enige nog een loket bemenst. Ze neemt eerst een slokje water en zegt dan dat ik eerst een 'biglietto' moet uitprinten (want: ik moet bij het juiste loket zijn). Ik zoek en vind zo'n ticket-apparaat en ontvang een briefje met loket-duiding. Ik ben 'meteen' aan de beurt en wel ... bij dezelfde dame. Die eerst nog een slokje water

neemt en vervolgens mijn biglietto wil zien. Ik vind dit 'genieten'. Als ik ooit nog eens een toneelrol moet spelen ...

Ik word nu vlot geholpen, nog even stagnatie bij het (door mij onbekende) pinapparaat. Ik wil danken en groeten maar ... nog even wachten ... Er wordt nl nog een enorm vel papier geprint met verantwoording voor alle handelingen.

In de Italiaanse krant las ik een tijd geleden dat je voor handelingen in een postkantoor een "Codista" kunt huren. Dat is iemand die voor jou in de rij gaat staan tot je aan de beurt bent. Slim, hè? Maar waarschijnlijk bitter noodzakelijk.

Leestip van de maand



In 2023 won dit boek in Frankrijk de Prix du Roman FNAC en Le Prix Goncours .

Waak over haar is een verhaal over de liefde tussen twee mensen die elkaar nooit hadden 'mogen' ontmoeten: Viola en Mimo. Viola Orsini is de erfgename van een prestigieuze familie uit Genua, en Mimo Vitaliani, een briljante leerling-beeldhouwer, geboren in armoede. Vanaf hun eerste ontmoeting als tieners beleven Viola en

Mimo zij aan zij de eerste helft van de 20e eeuw, waarbij ze getuige zijn van de opkomst van het fascisme en de onrust van wereldoorlogen. Beiden zullen elkaar keer op keer verliezen en vinden, als vrienden of vijanden, zonder ooit hun relatie op te geven. (*Een boek om niet vanaf te kunnen blijven, vindt uw tipgever*)

Heeft u ook een tip voor een fijn boek, stuur die naar akkermansrein@gmail.com

SENIORENFIT GROEPSLES

DINSDAG 09:00 EN 10:00
WOENSDAG 10:00
DONDERDAG 11:15

SENIOREN FIT IS EEN GEVARIEERDE
BEWEEGLLES SPECIAAL ONTWIKKELD
VOOR 60-PLUSERS DIE ACTIEF, FIT EN
MOBIEL WILLEN BLIJVEN.
IN EEN VEILIGE EN GEZELLIGE SFEER
WERKEN WE AAN KRACHT, BALANS,
COÖRDINATIE, FLEXIBILITEIT EN
UITHOUDINGSVERMOGEN.
DE OEFENINGEN ZIJN LAAGDREMPELIG
EN KUNNEN ALTIJD WORDEN
AANGEPAST AAN IEDERS NIVEAU.

NIEUWSCHIERIG GEWORDEN?
KOM GERUST EEN KEER MEEDOEN EN ERVAAR
ZELF HOE LEUK EN MOTIVEREND HET IS!

 Koolzaadweg 1 5351 LP Berghem
 0412-401081
 receptie@fitness-4all.nl
 www.fitness4all-berghem.nl


FITNESS4ALL



Je mag ter kennismaking 1 week vrij alle lessen komen volgen. En er is altijd koffie, thee, cappuccino of zelfs espresso. Dus kom kijken en meedoen, zodat je balans en stabiliteit en daarmee je zelfvertrouwen kan groeien.

Gedicht van de maand

(Sonnet van Ivo de Wijs)

Vogelvriendin

Haar vaste vrienden wachten in de bomen
Tot zij verschijnt met tas en ademnood
Geen nacht zo zwart of er is morgenrood
Geen dag zo grijs of – wacht maar- zij zal komen

Zij komt en voert haar vogels, klein en groot
Zoals ze zich dat eens heeft voorgenomen
Dan gaat ze op een bankje zitten dromen
En veegt de laatste kruimels van haar schoot
Haar dag is goed, haar kinderen zijn kraaien
Ze voelt de winter door haar haren waaien
En glimlacht om de vogels – en de dood

Hij komt, hij komt, het kan niet lang meer duren
of god zal haar zijn serafijnen sturen.
Vleugels om vleugels, godenspijs voor brood





Aquarel van Lenie



het vermogen van alles Kunst te maken – Ritam



De Seniorenraad Oss verzorgt al geruime tijd een nieuwsbrief.

In de maanden juni en juli verschijnt er géén Nieuwsbrief van de Seniorenraad Oss.

“Deze zomer werken we aan een nieuw format voor onze digitale nieuwsbrief. In augustus verschijnt de eerstvolgende editie, die voortaan primair gericht zal zijn op professionals en vrijwilligers die zich inzetten voor de belangen en het welzijn van senioren in de gemeente Oss. Uiteraard kunnen ook de senioren zelf en andere geïnteresseerden zich abonneren op onze nieuwsbrief.

Bericht voor ASVO leden

Regeling voor vervoer naar activiteiten

Soms is het mogelijk bij activiteiten van de ASVO om met iemand mee te rijden.

De afspraak hierbij is dat daarvoor €2,50 aan de chauffeur wordt betaald.

Een win-win situatie, voor zowel de chauffeur als de passagier.

Neem daartoe altijd even contact op met de leden van Ti-Jo (Tineke of José). Hun telefoonnummers/mailadressen worden in iedere Reminder vermeld.

Oude pc, wat moet ik ermee?

De computer werkt nog, maar toch neemt u een nieuwe. Bijvoorbeeld omdat hij niet naar Windows 11 kan. Wat doet u met de oude?

Oude computer inleveren, weggeven of recyclen

Doet u de Windows 10-computer de deur uit omdat die niet over kan naar Windows 11? Of is er een andere reden om een nieuwer model te kopen? Er zijn een paar manieren om het oude apparaat een tweede leven te geven. Maar zorg wel dat alle bestanden van het Windows-apparaat of de Mac af zijn.

Weggeven

Er zijn organisaties die nog iets hebben aan oude computers.

1. Inzamelactie op school:

Soms houden scholen een 'e-waste race'. Dat is een wedstrijd waarbij kinderen zo veel mogelijk elektronisch afval inzamelen. Het is onderdeel van lessen waarbij ze leren over afval en duurzaamheid. Voor de scholieren levert dat punten op waarvan ze op schoolreisje kunnen. Kijk op Ewastrace.nl of er zo'n inzameling in de buurt is. Soms komen ze zelfs aan de deur het e-afval ophalen.

2. Kringloop in de buurt:

U kunt altijd proberen of de lokale kringloop de oude computer nog wil verkopen.

En zo niet, dan zijn veel kringloopwinkels ook Wecycle-inleverpunt. Bekijk op Allekringloopwinkels.nl waar de

kringloopwinkels zijn. Op de kaart zijn ze aangegeven met het recycle-pictogram.

3. Kinderboerderij:

Soms zijn kinderboerderijen een Wecycle-locatie. Er staat dan een bak voor kleine elektrische apparaten. De kinderboerderij krijgt daar elk jaar een bedrag voor. De kinderboerderijen die het meeste elektronisch afval inzamelen, krijgen een extra bedrag.

Oude laptop inruilen

Soms kun je bij het kopen van een nieuw apparaat, direct het oude inleveren. Mogelijk krijgt u er zelfs een bedrag voor, dat u kunt besteden aan het nieuwe apparaat. Vraag daarnaar bij een aankoop in de winkel. Mediamarkt heeft bijvoorbeeld een inruilactie voor wie een Windows 11-apparaat zoekt.

Als back-up gebruiken

Al kan de oude computer misschien niet meer wat u wilt, hij heeft nog steeds opslagruimte. Het is dus eigenlijk een extra harde schijf. Maar dan met een extra grote kast. Wie dat wil kan de computer houden om een back-up op te bewaren.

Oude laptop inleveren voor recycling

Zijn de andere opties niet mogelijk? Breng dan het oude apparaat naar de milieustraat of een ander inleverpunt. Dan kunnen de metalen die erin zitten, hergebruikt worden. Zoek naar een inleverpunt op [Inleverpunten.stichting-open.org](https://inleverpunten.stichting-open.org)



Nynke Vermaat

Gratis grote bestanden versturen met TransferNow

Grote bestanden versturen die niet in een e-mail passen? Stuur ze met TransferNow. De Franse versie van Wetransfer.



WeTransfer alternatief

Lang was **WeTransfer** de favoriet om veel bestanden tegelijk te sturen. Of grote bestanden. En dat zonder kwaliteitsverlies. Maar WeTransfer wordt meer en meer beperkt voor gratis gebruikers. Je kunt er drie GB per keer mee versturen. De ontvanger moet de bestanden binnen drie dagen downloaden. En per maand kun je tien keer iets versturen. TransferNow is een soortgelijke dienst perfect voor gratis gebruikers.

TransferNow

Verstuur met TransferNow vijf GB aan bestanden per keer. Het werkt gratis via de **browser**, dus bestanden versturen kan vanaf elk apparaat.

Er is ook een app voor zowel iPhones als Android-toestellen.

Bestanden versturen met TransferNow

Zo werkt het sturen van bestanden via de website. Het werkt hetzelfde op een computer, tablet, Android-toestel en iPhone of iPad.

- Ga naar www.transfernow.net/nl
- Klik op **Starten**.

- De Verkenner, Finder of andere plek waar bestanden staan, opent. Hebt u een iPhone? Tik dan op **Fotobibliotheek** of één van de andere opties.
- Kies het bestand (of meerdere bestanden) dat u wilt delen.
- Klik of tik erop en klik op **Openen, Gereed** of **Voeg toe**.
- Typ in het vak met 'Uw e-mailadres' uw eigen mailadres.
- Klik of tik in het vak met 'E-mailadres(sen) van ontvanger(s)'. En typ het mailadres van de ontvanger. Stuurt u het naar meerdere mensen? Typ dan een komma en typ het volgende mailadres.
- Klik of tik in het vak met 'Onderwerp' en typ kort waar de mail over gaat.
- Typ bij 'Uw bericht' een boodschap. Dit is niet verplicht.
- Meer bestanden delen? Klik op **Meer bestanden toevoegen** en doorloop de stappen nog een keer.
- Klik of tik op **Verzenden**.

Het uploaden kan even duren. De bestanden gaan naar de cloud van TransferNow. Daar zijn ze beveiligd. De ontvanger krijgt een e-mail met een link. Via de link kan de ontvanger de bestanden binnen zeven dagen downloaden. De bestanden eerst bekijken voor het downloaden? Dat kan ook.



Nynke Vermaat



**Het leukste van je eigen kinderen:
Dat je dingen van jezelf herkent.
Het vervelendste van je eigen kinderen:
Dat je dingen van jezelf herkent.**

OM
DENKEN

Erwin Kok



DigiBuurt

Windows 10 stopt



De officiële datum waarop de ondersteuning van windows 10 stopte is 14 oktober 2025. Vanaf de datum geeft microsoft geen beveiligingsupdates meer voor deze versie van windows. U kunt het systeem nog wel gebruiken, maar het wordt onveilig omdat viruslekken en problemen niet meer worden opgelost.

Door deze verandering dreigen veel mensen met een oudere computer enorm te lopen. Wat te doen als je niet precies weet hoe het proces van de installatie van Windows 11 verloopt? Wat als je dat een beetje vindt, omdat je niet precies weet wat er kan gebeuren?

Geen nood: De DigiBuurt staat klaar om u te helpen met de overstap naar Windows 11

Is uw apparatuur geschikt voor Windows 11, dan helpen wij u met de installatie. Mocht dit niet meer mogelijk zijn dan kunnen wij adviseren wat u het beste zou kunnen doen.

Onze openingstijden zijn:

Maandag: 13.00 - 16.00 uur

dinsdag en woensdag: 10.00-16.00

Donderdag: 10.00-13.00 uur

Voor allerlei computerproblemen hebben wij een vrije inloop zonder afspraak maar als u komt voor de installatie van ~~windows~~ 11, neemt dat meer tijd in beslag en is er expertise nodig. Maak daarom zelfs een afspraak:

per telefoon: 06-57262117

per mail: info@digibuurt.nl

Geld terugvragen via afschrijving in bank-app



Schiet gerust die terrasrekening voor en vraag geld terug via de bank-app. Geef op met hoeveel mensen u was en de app doet de rest.

Betaalverzoek via afschrijving

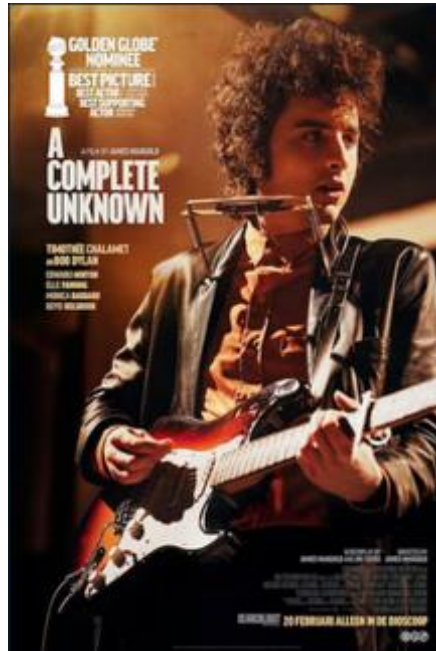
Koffie betaald voor een vriend? Of met een groep mensen op het terras gezeten? Open uw bank-app. Zoek naar de bewuste afschrijving. Tik erop en maak een betaalverzoek. Geef op door hoeveel personen (inclusief uzelf) het bedrag gedeeld moet worden. Deel daarna het verzoek via WhatsApp, sms of e-mail.

Betaalde rekening delen ING

- Open de ING-app (soms heet die 'Bankieren') en log in.
- Tik op de gewenste rekening of op de naam die erbij staat.
- Tik op de afschrijving van het vooraf betaalde bedrag.
- Tik onderaan de afschrijving op **Stuur betaalverzoek**.
- Tik op **Verder**.
- Tik op het aantal personen waarvan u een terugbetaling wilt.
- Tik op **Verder**.
- Typ een omschrijving, bijvoorbeeld 'etentje'. Of tik op een van de suggesties.
- Een samenvatting van het ingevulde komt in beeld. Tik op **Deel betaalverzoek**.
- Kies een app om het verzoek mee te delen, bijvoorbeeld WhatsApp.

Voor soortgelijke overzichten van de Rabobank, ABN AMRO en ASN Bank zie seniorweb.nl

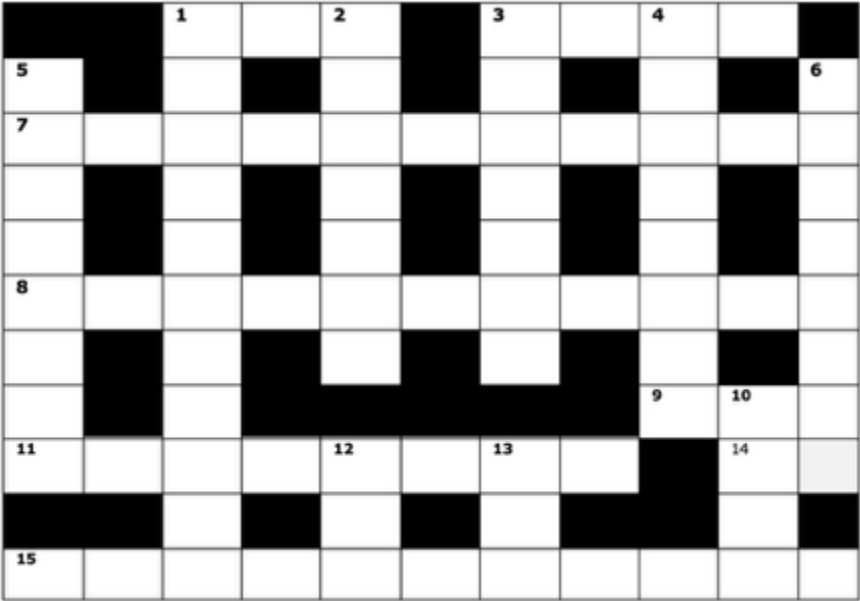
A Complete Unknown



New York begin jaren '60. Een 19-jarige man uit Minnesota komt Aan in een levendige muzieksce­ne tijdens een onrustige culturele tijd in West Village. Met zijn elektrische gitaar en zijn enorme talent is Bob Dylan gedreven om de koers van de Amerikaanse muziek te veranderen. Terwijl hij dierbare relaties opbouwt, groeit zijn bekendheid, maar tegelijk ook zijn onrust en rebellie. Hij weigert binnen de muziekindustrie in een hokje gestopt te worden en daarom kiest hij ervoor om controversiële elektronische muziek te maken die cultureel zijn weerklank vindt in de hele wereld.

In A Complete Unknown vertelt regisseur Mangold het waar­gebeurde verhaal achter de opkomst van Bob Dylan.

Woordkraker juli



H1

a

L

-

n

H3

bad
koks
slaap

}

...

H7

U. Trots
Baars

H8

J.A. Groot
Amen

H9

as
ei
fa

}

...

H11

waardig
hinde

+

.....

H14

ar
ent
ver

}

..

H15

T. Rits
Diemen

V1

T. Omaxo
Te
Erp

V2

TEENLAT

V3

boel
reeds
----- +
.....

V4

l	p	e
t	♠	o
o	r	s

V5

a	a	e
i	♠	n
t	f	s

V6

a	i	p
i	♠	e
n	s	r

V10

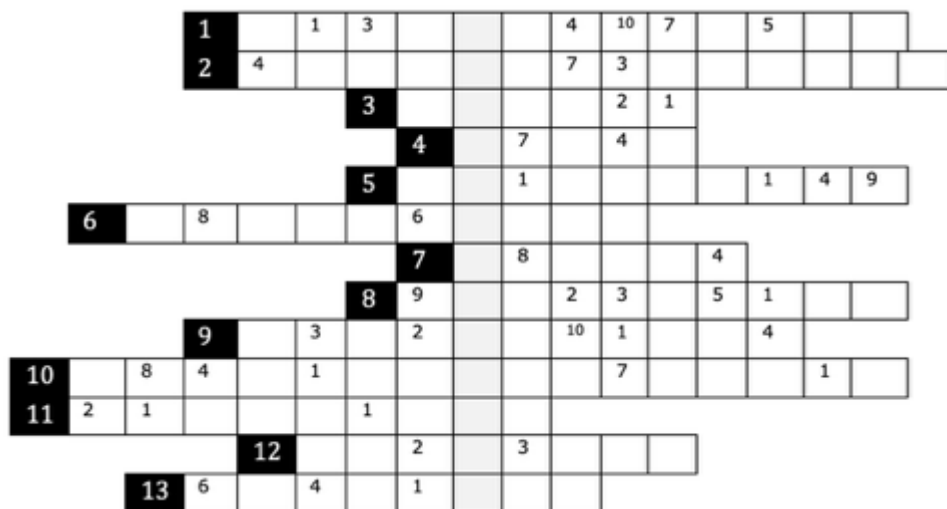
STER

V12

H
R
- p

V13

en
... } ge
ne



1. Regisseerde Zwartboek
2. Speelde de rol van Hannie Schaft
3. Hoofd van het Sandinistisch Nationaal Bevrijdingsfront
4. Anthony Hopkins speelde Don Diego de la Vega in deze film
5. Speelde een heldinnenrol in de Honderdjarige oorlog
6. Legendarische vrijheidsstrijder uit Zwitserland
7. Verweerde zich sterk in finale op Roland Garros, maar verloor
8. Cubaans guerillaleider
9. Speelde hoofdrol in Soldaat van Oranje
10. Auteur van oorlogsroman Montyn
11. Streed met zijn roodhemden voor de vrijheid van Italië
12. Opstandelingen tegen Spanje in de Tachtigjarige oorlog
13. Frans symbool van het verzet tegen het regime

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

Oplossing puzzels uit Bij de Tijd nr. 6

Woordkraker juni

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

Filippine 93

1	W	a	a	i	s	d	o	r	p	e	r	v	l	a	k	t	e		
2	L	a	s	t	p	o	s	t											
		3	i	a	n	d	v	e	r	r	a	a	d						
		4	A	t	t	e	n	o	r	o	u	g	h						
5	A	r	d	e	n	n	e	n	o	f	e	n	s	i	e	f			
					6	h	a	i	f	s	t	o	k						
		7	S	p	i	e	i	b	u	r	g								
		8	O	v	e	r	l	o	r	d									
		9	z	o	n	d	a	g	s	r	u	s	t						
			10	T	r	e	b	i	i	n	k	a							
		11	T	e	u	n	d	e	V	r	i	e	s						
			12	A	i	k	o	B	e	e	m	s	t	e	r	b	o	e	r
13	W	a	g	e	n	i	n	g	e	n									
14	B	e	r	i	j	n	s	e	m	u	u	r							
					15	g	a	z	a										

Oplossing Sudoku Plus nr. 92

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



Van zijn lieve Caro kreeg Doosje op zijn verjaardag een heuse Applewatch. Voor hem nooit een “hebbedingetje” geweest, maar hij was er maar wat blij mee. Stiekem had hij namelijk op internet informatie over zo’n watch gezocht. Hoe zij daar-

van wist, Joost mag het weten. Maar dat werd toch al snel duidelijk.

‘Vorige vakantie heb je je conditie verschrikkelijk verwaarloosd.’ Als Doosje wat wil zeggen, geeft ze hem geen kans.

‘Zeg nou niet dat het niet waar is; je weet verdomme wel beter! Hele dagen zat je achter je Macbook te schrijven aan je roman, bijna 10 weken lang. Je kwam alleen van je stoel af als je moest plassen of als je moest koken. “Je was in een flow”, zei je, en je vond het heerlijk. Maar de gevolgen waren hard voor je: de kracht van je bovenbeenspieren was enorm afgenomen en je had inmiddels de conditie van een “debiel appeltje”. Ja, geef het maar toe. En de harde werkelijkheid is, dat je op jouw leeftijd dat maar uiterst moeilijk weer kunt opbouwen.’

‘En het is me gelukt ook; dat zul je toch toe moeten geven!’

‘Ja, dat moet ik je nageven, aan zelfdiscipline ontbreekt het je niet. Maar je hebt je er wel knap veel zorgen over gemaakt. En deze watch is bedoeld om je te helpen meer te bewegen en niet te lang achter je PC te zitten.’

‘En hoe moet zo’n ding mij daarbij helpen?’

‘Nou dat weet ik ook niet precies. Dat heb ik aan je oudste zoon gevraagd. Die was meteen helemaal enthousiast. “Mam, ik heb zelf al tien jaar een Applewatch en die is precies geschikt voor Pap. Hij kan de watch zo instellen dat hij telkens na een uur zitten een bericht krijgt op zijn watch: een trillen of een geluid. En dan moet hij minimaal een minuut wat lopen. Maar het ding kan hem

nog bij veel meer dingen helpen. Stuur hem maar bij mij langs, dan zal ik het hem allemaal uitleggen”.

Ze zitten nu al meer dan twee weken in hun paradijsje in Toscane en iedere dag probeert Doos de ingestelde doelen te halen: minstens 40 minuten wandelen, meer dan 400 kca verbranden en minstens 12 keer per dag opstaan. Zijn benen doen geen pijn meer, hij kan makkelijk vijf kilometer lopen en hij voelt zich fitter en gezonder dan lange tijd. Hij is ook een paar kilo afgevallen. Fysiek zit het dus wel goed, maar daarmee is niet alles gezegd.

Carolien en hij hebben er een gewoonte van gemaakt om na de “cena”, de warme maaltijd ‘s avonds op hun terras, samen naar



het journaal van 8 uur te kijken. Daar worden zij telkens nogal depressief van. De ellende die ze dan te zien krijgen staat ook in een uiterst schril contrast met de idyl-

lische omgeving van hun vakantiebestemming. Het brengt hem in ieder geval in een spagaat!

Gisterenavond hoorde hij zich zelf iets zeggen wat hij nooit gedacht had ooit te doen: ‘Ik overweeg echt, Carolien, deze vakantie niet meer naar het journaal te kijken.’

Carolien had hem alleen maar met een trieste blik aangekeken. Alle ellende in de wereld raakt haar zo mogelijk nog meer dan hem, dat ziet hij wel, maar waar het hem neerslachtig maakt, roept het bij Carolien ook strijdvaardigheid op.

‘Wat zou ik graag in Den Haag meegelopen hebben in “De Rode Linie”, zei ze bijvoorbeeld bij beelden over die demonstratie Den Haag op het journaal.

‘Mij maken al die beelden uit Gaza, Oekraïne, Amerika, Iran, Israël en ga zo maar door, niet alleen depressief, maar ook kwaad en agressief’, zegt hij.

‘Hoezo agressief’, vraagt Carolien.

‘Ja, niet naar jou of zelfs de wereld, maar ...

In mijn nieuwe roman, hè, over een moord in de abdij van San Galgano ... ik las vanmorgen nog eens over wat ik geschreven heb en wat me treft is de agressie die ik in het verhaal verweven heb. Dat wil ik helemaal niet en ik ga het ook herschrijven. Ik ben er ook een beetje van geschrokken. Dat was ik helemaal niet van plan. Ik kan het niet anders verklaren dan een soort uitlaatklep voor mijn opgekropte boosheid op de wereld.'

Carolien staat op, drukt even een kus op mijn haar en glipt het huisje in. Even later komt ze terug met twee koffie, twee glaasjes en een fles Limoncello. We proosten.

'Als jij hier wil stoppen met het journaal maakt dat je nog niet tot een ongeïnteresseerde rechtse bal. Integendeel, zou ik willen zeggen. Juist je politiek betrokkenheid speelt je hier parten.' Doos knikt.

'Weet je dat ik meer dan eens droom dat die oorlogsmisdadigers Nethanyau, Poetin en Trump zelf in hun oorlogjes terechtkomen en daar standrechtelijk worden neergeschoten?!' Carolien houdt met moeite haar lachen in. Dat beurt hem op.

'Stel dat we wel naar het journaal blijven kijken; weet jij dan een manier waarop we daar niet steeds meer onder lijden'

'Ik denk niet, Doos, dat daar een pasklare remedie voor bestaat. Je moet je gewoon dwingen "een knop om te draaien". Mij helpt het als ik wat ga doen. En jij ... probeer het eens met een lekker drankje, of maak even een ommetje en dan drinken we samen nog een borreltje.'

Doos grijnst: 'Ik denk dat me dat wel zal lukken! Ik ga even een stukje lopen naar het pleintje, dan zijn alle activiteitencirkels op mijn watch weer mooi rond. En als ik terugkom, drinken we samen een Limoncello.'

'Prima! We hebben namelijk wel een naam hoog te houden, hè!'



meneer Doosje

DO EN CO : "SENIOR-DINGETJES" I





afl 11 - 10

Salade van verse doperwtjes met spek en sla 4p



Ingrediënten:

1,5 kg	doperwtjes
2 plakken	pancetta van ½ cm dik, in kleine blokjes
1 takje	tijm
2 kropjes	mini-romana
3 EL	wijnazijn
1 EL.	gladde mosterd
1 TL	suiker, plus nog een snuf
8 EL	olijfolie
½ uitje,	rood of wit, ragfijn gesneden

Bereiding:

Breng de erwtjes aan de kook in wat water met zout en een snuf suiker. Reken 1 minuut vanaf dat ze koken, giet af en spoel koud.

Bak de pancetta met de tak tijm ernaast knapperig in 2 eetlepels olijfolie.

Snijd de sla dwars op de kropjes flinterdun en haal het mes er dan nog eens in de lengte doorheen.

Klop een vinaigrette van de azijn, mosterd, suiker en resterende olie. Voeg 3 eetlepels water toe. Breng op smaak met zout. Doe er wat van bij de erwtjes, voeg de ui toe en meng goed.

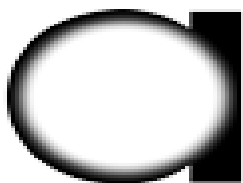
Maak van de sla nestjes op 4 borden. Leg de erwtjes in het midden en bekroon met de spekjes. Druppel de vinaigrette over de sla.

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

voor juli onbekend

CinePlus: 14.00u

do 17 juli

A Complete Unknown

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

