

KBO Oosterhout Stad

Nieuwsbrief mei 2023

Lieve KBO leden,

“Lievedamesbeestje”

De afgelopen 6 jaar had ik het voorrecht om voorzitter te zijn van deze mooie vereniging met ca 1400 leden (iets minder).



Ik kijk daar met veel plezier op terug. Ik ben uitgedaagd in mijn kennis en kunde, uitgedaagd in het vinden van voldoende tijd, naast mijn mantelzorgtaken, mijn eigen bedrijf en dat van mijn man. Maar “pressure makes diamonds” en daardoor hebben we ook mooie dingen bereikt.

We veranderden samen de “look” van de nieuwsbrief. We organiseerden het 65jarig bestaan met geweldige activiteiten. Nieuwe activiteiten zoals dansen en een hobby-middag. En we organiseerden samen hele mooie Kerst - en Paas bijeenkomsten.

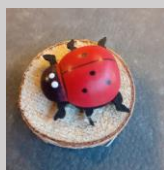
De uitdagingen zaten hem ook vooral in de frustraties tijdens de corona-periode, waarin we als bestuur steeds weer opnieuw iets moois georganiseerd hadden en dan weer teruggefloten werden, omdat de coronaregels roet in het eten gooiden.

Maar vooral kijk ik met veel plezier terug op de contacten met leden. Leden die me in de supermarkt aanspraken en mij bedankten voor mijn stukjes in deze nieuwsbrief, of voor een georganiseerde activiteit, of voor het feit dat ze door deelname aan KBO activiteiten uit hun isolement zijn gekomen en weer zin in het leven kregen. Daar doe je het toch voor!! Bedankt ook voor al die persoonlijke kerstkaarten die ik mocht ontvangen. Of voor die ene KBO meneer die het onderstaande “lieveheersbeestje” aan mijn man gaf voor mij met de woorden: Voor uw vrouw, dit is nu een “lievedamesbeestje”.

Ik bedank u allemaal voor uw vertrouwen en vriendschap. Ik bedank tevens, en zeker niet in de laatste plaats, alle bestuursleden waar ik mee samen mocht werken. Zij hebben allen het hart op de juiste plaats voor de KBO en zullen ook Rien Joosen als nieuwe voorzitter zeker tot steun zijn.

Tot ziens op de volgende KBO bijeenkomst.

BEDANKT
Gerry Oomen

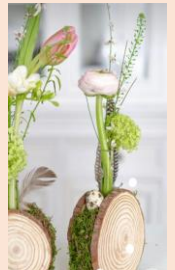


Fietsen op vrijdag

In het belang van ieders veiligheid is het beter dat alle deelnemers een geel hesje dragen.

Hobby-middagen

Zondag 21 mei
Zondag 25 juni



Aanvang 14.00 uur tot ca. 16.00 uur.

Leden € 7,50, niet-leden € 8,50 incl. koffie of thee.

Locatie: Activiteitscentrum De Slotjes.

Voor de knutselmiddag op zondag 21 mei **verplicht opgeven**. Dat kan tot en met 18 mei.

Bij verhindering geen restitutie i.v.m. aankoop materialen.

Opgeven bij Franka Broeders: Tel. 06-43094630

Betaling voor deelname op 21 mei vóór 19 mei op bankrekening NL97RABO 0123706580 t.n.v. KBO Oosterhout Stad, o.v.v. hobbymiddag 21 mei.

Bingo woensdag 10 mei 2023

Als vanouds weer in de Slotjes.



Aanvang: 14.00 uur, einde: ± 16.00 uur

Leden van de KBO Oosterhout Stad. € 6,00
Niet leden. € 8,50

De kosten zijn inclusief koffie of thee en we hebben weer mooie prijzen !

**Aanmelden 1 en 2 mei bij:
W. de Jong 06-28766080**

Denk aan uw lidmaatschapspasje.

Vrijdag 12 mei 2023 fietsdag



Vertrek om 9.30 uur bij de Sint Anthoniuskerk en aankomst ongeveer 16.00 uur.

Wilt u zelf zorgen voor een lunchpakketje?
Graag van tevoren aanmelden bij Jos en Rikie van Ginneken, telefoonnummer 06-51614226.

Waarom is voldoende bewegen belangrijk voor 65-plussers?

Bewegen helpt om fit te blijven, ook op oudere leeftijd. Zo draagt voldoende bewegen bij aan een goede conditie en helpt het 65-plussers om zich lichamelijk en mentaal fitter te voelen. In dit artikel lees je meer over de risico's van te weinig bewegen en de voordelen van voldoende bewegen voor ouderen. Het aantal 75-plussers in Nederland neemt sterk toe. Van 1,3 miljoen in 2018 tot 2 miljoen in 2030. Ouderen die wekelijks voldoende bewegen blijven langer zelfstandig en zelfredzaam. Door voldoende te bewegen houden ze hun spieren en uithoudingsvermogen op peil en verkleint de kans op botbreuken en lichamelijke beperkingen. Voor mensen die niet of nauwelijks actief zijn, leidt elke stijging van lichamelijke beweging tot een betere gezondheid. Om precies te zijn: de gezondheidswinst is het grootst voor mensen die van inactiviteit naar enige beweging gaan.

Risico's van weinig bewegen

Ouderen die minder bewegen dan de beweegrichtlijnen hebben meer risico op negatieve gevolgen voor hun gezondheid. Nederlanders van 60 jaar en ouder zitten en liggen overdag gemiddeld 10,3 uur. Dat is meer dan het gemiddelde bij andere leeftijdsgroepen. De risico's van veel zitten zijn:

- Het verhoogt het risico op vroegtijdig overlijden
- De algemene cognitie (het denkvermogen) gaat sneller achteruit
- De mobiliteit, zoals lopen en opstaan vanuit een stoel, neemt af. Een goede mobiliteit draagt bij aan zelfstandigheid.

Voordelen van voldoende bewegen

Ouderen die volgens de beweegrichtlijnen voldoende bewegen ervaren verschillende voordelen. Uit onderzoek blijkt dat de gunstige effecten toenemen met de hoeveelheid bewegen: meer bewegen is beter. Hieronder gaan we verder in op de verschillende positieve effecten van bewegen.

Bewegen voelt goed

Sporten en bewegen geeft energie. Je lichaam en brein actief gebruiken geeft een voldaan gevoel. Dit heeft ermee te maken dat tijdens het bewegen de stof endorfine in de hersenen wordt aangemaakt. Dit zorgt ervoor dat je je beter gaat voelen, omdat je meer ontspannen bent en je je tevreden voelt.

Bewegen zorgt voor sociale contacten

Door te bewegen in groepsverband combineer je de lichamelijke voordelen met het vergroten of onderhouden van sociale contacten. Voor veel mensen geldt dat het in groepsverband sporten of bewegen bijdraagt aan het plezier dat aan bewegen wordt beleefd. Ook is het bewegen in groepsverband makkelijker om vol te houden.

Bewegen voorkomt ziektes

Regelmatig bewegen is een van de goedkoopste en beste manieren om een betere gezondheid te krijgen en te houden. Het is goed voor het hart, de bloedvaten en longen en verkleint de kans op chronische ziektes, zoals hart- en vaatziektes, diabetes type 2 en kanker. Er is minder risico op botbreuken.

Weetjes over ouder worden

Veel mensen zien alleen de negatieve kant van ouder worden zoals rimpels. Ja er zitten negatieve kanten aan verbonden maar ook positieve kanten, ook dingen die je niet wist.

Je wordt gelukkiger hoe ouder je wordt

Wist jij dat mensen het gelukkigste zijn rond hun achttiende verjaardag? Maar krijgen het daarna moeilijk met het echte leven om pas rond hun vijftigste opnieuw gelukkig te zijn. Dan lijken de grootse problemen opnieuw te verdwijnen. De onderzoekers geven niet echt veel uitleg over het fenomeen. Ze ondervroegen 340.000 Amerikanen tussen de 18 en 85 en wilden gewoon weten wanneer ze het gelukkigste waren.

Studeren vermindert de kans op dementie

Het klinkt misschien gek, maar Engelse en Finse wetenschappen hebben 872 breinen van mensen onderzocht. Uit dit onderzoek is gebleken dat mensen die tot op latere leeftijd hadden gestudeerd beter 'beschermd' zijn tegen dementie. Gemiddeld daalt het risico om dement te worden met 11% voor elk jaar dat je langer blijft studeren.

Hoe ouder, hoe minder je gaat slapen

Hoe ouder je wordt hoe minder goed je hersenen signalen opvangen dat je wilt slapen. Dat is de reden waarom ouderen minder goed slapen. Dat is de conclusie van een onderzoek van wetenschappers aan de University of California op basis van een studie bij een groep ratten. De vastlegging van dit probleem kan volgens onderzoekers belangrijke consequenties hebben. De conclusies bieden volgens hen immers de mogelijkheid om geschikte therapieën en geneesmiddelen te ontwikkelen om het probleem aan te pakken.

Hoe ouder, hoe sneller we in onze eigen leugens gaan geloven

Ouderen personen lopen het risico dat ze sneller mensen gaan geloven. Hierdoor zijn ouderen ook vaker de dupe van oplichting en de zo bekende Microsoft Tech support. Dit betekent ook dat ze snel in hun eigen leugens beginnen te geloven. Amper vijfenveertig minuten volstaan om hen te laten geloven in onwaarheden die ze eerder zelf hebben uitgesproken. Dit is de boodschap van een onderzoek van wetenschappers aan de Brandeis University in de Amerikaanse staat Massachusetts, gebaseerd op de registratie van de hersenactiviteiten van tweeënveertig jongere en oudere volwassenen

Overleden KBO-leden

G.A. van Wijngaarden-Hessels, C.A. Soeters -Biemans

Wij zijn blij weer nieuwe leden bij KBO

Oosterhout Stad te mogen verwelkomen:

Astrid Krol, Ine Konings, Johan Konings, Magda Schouten, Jan Hendrickx, Corrie Hendrickx Piet Botermans, Ria Botermans, Corinne Vermeeren

Ook u kunt lid worden van KBO Oosterhout Stad.
Hoe? Bel dan met: 06 - 51 61 42 26 of e-mail:
kborikie@gmail.com
Bij geen gehoor: Trees Coppus bel 0162 - 470834

Oproep webmaster

Dré van de Wouw, huidig KBO-bestuurslid Algemene Zaken, is op dit moment de enige webmaster van onze website:
www.kbo-oosterhoutstad.nl.

Daarom zijn wij op zoek naar nog een geïnteresseerde voor de functie van webmaster die, mocht het nodig zijn, Dré van de Wouw kan vervangen.

Als webmaster bent u verantwoordelijk voor de ontwikkeling en het onderhoud van de website. Wanneer er technische problemen zijn met de website is het uw taak om deze op te lossen. Gegadigden kunnen zich aanmelden via de website www.kbo-oosterhoutstad.nl of tel. 06-24273421

Dagtochten 2023



Hierbij het voorlopige overzicht met de data voor de dagtochten 2023. Dus houdt een plaatsje vrij in uw agenda !

Woensdag	28 juni
Dinsdag	25 juli
Dinsdag	19 september

Bestemmingen en verdere informatie leest u in de maandelijkse Nieuwsbrief die bij u wordt bezorgd. Lia Joosen 06 4639 2051.

Klussendienst van: Surplus Oosterhout

Wat doet de Klussendienst? De Klussendienst verricht kleine klussen in en rondom het huis, zoals het repareren van kapotte verlichting of een lekkende kraan, het ophangen van gordijnen of het aanbrengen van tochtstrips en het aansluiten van apparatuur. Ook voor het instellen van radio- en tv-zenders kunt u de Klussendienst bellen.

Verbouwingen, schilderwerk, verhuizingen en structureel tuinonderhoud vallen niet onder onze dienst.

Aanmelding en vervolprocedure

U kunt hiervoor contact opnemen met de Klussendienst via de receptie van Surplus Oosterhout:

0162 – 74 86 00 of e-mail info-oost@surplus.nl.

Kosten

Wij zijn beschikbaar voor mensen met een smalle beurs. De Klussendienst rekent een kleine vergoeding per uur plus de kosten voor eventuele materialen die de klusjesman namens u gekocht heeft. U betaalt het bedrag contant en rechtstreeks aan de klusjesman. Wij rekenen geen voorrijkosten.

Gezellig samen koffiedrinken

Locatie: de Buurtkamer in de Slotjes.
Kosten: € 2,50 p.p. incl. koffie/ thee (contant betalen).

U bent elke vrijdagochtend welkom van 10.30 –12.00 uur.



NOG ENKELE PLAATSEN vrij!!!

DINSDAG 16 mei 2023

ASPERGE en MUSEUM dagtocht naar Noord-Limburg

Nadat we via ons opstapschema iedereen hebben opgehaald vertrekken we uit Oosterhout richting Noord-Limburg. Onderweg drinken we koffie met een heerlijk gebakje.

Daarna rijden we door naar Melderslo. We bezoeken hier Openluchtmuseum “de Locht”, het vroegere bestaan op het Noord-Limburgse platteland wordt hier levend gehouden! Vanaf de vijftiger jaren van de vorige eeuw is Noord-Limburg het belangrijkste productiegebied voor asperges. In de oogsttijd, van april tot en met juni, besteden ze veel aandacht aan dit product.

Al wandelend over het fraai onderhouden terrein krijg je tijdens de rondwandeling met de gids een goed beeld van de ontwikkeling van het plattelandsleven. Rond het middaguur wordt de lunch geserveerd, aspergesoep en belegde broodjes.

Hierna krijgt u van de gids uitleg over de aspergeteelt en de veiling van asperges.

Ook draait er een informatiefilm over dit mooie voorjaarsproduct. Hierna heeft u nog tijd om op eigen gelegenheid het Openluchtmuseum te ontdekken. Vergeet vooral niet even rond te kijken in het museumwinkeltje!

Rond 16.00 uur vertrekken we uit Melderslo op weg naar een restaurant voor een afsluitend diner. Rond 20.00 rijden we Oosterhout weer binnen.

Aanmelden tel: 06-4639 2051

Kosten € 79,50 p.p. voor leden KBO Oosterhout, niet-leden € 84,50 Incl. busvervoer, koffie met gebak, entree Museum “De LOCHT”, rondleiding met gids, lunch met soep, 2-gangen diner en foaien.

Begeleiding: Lia en Rien Joosen en Greet Visser

Vertrektijden en opstapplaatsen:

08.45 uur Arkendonk Albert Heijn

08.55 uur Pannenhoeef

09.05 uur Strijenstraat, Torenstraat bushalte

09.10 uur Busstation Leijzenhoek

09.15 uur De Doelen, Lampenpaleis

09.20 uur Oldenneellaan, voormalig politiebureau

09.25 uur Hoek Tempelierstraat / Slotjesveste

09.30 uur Oosterheide (Parkeerstrk Lod. NapoleonIn)



Nieuws en bijeenkomsten bij Theek5 Oosterhout mei 2023

Wij hebben weer volop nieuws voor jullie van Theek5.

Voor alle activiteiten geldt:

Aanmelden via www.theek5.nl/activiteiten of in de bibliotheek

Weet de weg te vinden met Google Oosterhout (start 10 mei 2023)

Raak je wel eens de weg kwijt als je iets wilt zoeken op internet? Google is een handige zoekhulp, maar je moet er wel mee leren werken. In deze cursus krijg je veel tips en trucs om ook daadwerkelijk te vinden wat je zoekt. Wat is de beste manier om iets op te zoeken, hoe weet je of de informatie ook klopt en wat is er verder nog mogelijk?

En dan gaat de wereld voor je open! Dat kan zelfs heel letterlijk, want je kunt bijvoorbeeld jouw straat bekijken via Google Streetview. Of de route naar jouw nieuwe vakantiebestemming uitstippelen met Google Maps. Je kunt ook alvast restaurantjes zoeken in de buurt van die vrienden die je binnenkort gaat bezoeken. Of laat ze naar je toekomen, om te proeven van die zelfgebakken taart, waarvoor je het recept natuurlijk van internet hebt geplukt. De mogelijkheden zijn eindeloos. De laptops staan voor je klaar! Wil je gebruik maken van jouw eigen tablet, dan graag zelf meenemen.

Weet de weg te vinden met Google is een cursus van twee lessen in kleine groep van max. 8 personen. Basiskennis van internet is nodig.

Cursusdata

Er zijn per cursus twee wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. De cursus vindt plaats op woensdagmiddagen 10 en 17 mei 2023 in bibliotheek Oosterhout.

Kosten: € 10,00 Inclusief een lekker kopje koffie of thee.

Gezellige activiteit voor kleinkinderen en grootouders; Voorleespret Oosterhout, wekelijks op woensdag 10.30 -11.00 uur

Jonge kinderen genieten van verhalen en tijdens Voorleespret (0-4 jaar) beleeft je kindje iedere keer een nieuw avontuur!

Samen met hun vader, moeder, opa of oma zijn de kinderen welkom om te luisteren naar een leuk boek, liedjes te zingen of een taalspelletje te doen. De kinderen worden natuurlijk actief betrokken. Samen plezier beleven rondom taal en boeken! Kom jij ook?

Webstek Oosterhout: Webstek is hét inlooppunt voor al je digitale vragen.

Wekelijkse inloopuren:

Je kunt bij ons terecht voor vragen over e-books, sociale media (Twitter, Facebook, Pinterest), fotobewerking, skype, online fotoalbum, apps en computertoepassingen, zoals Word, Windows, Excel. We helpen je graag op weg in dit digitale tijdperk. Ook kun je er terecht met vragen over veiligheid en privacy.

Aanmelden is niet nodig, je kunt gewoon binnenwandelen! Elke vrijdagmiddag bij Theek 5 Oosterhout, 14.00 – 16.00 uur.

Webstek loopt t/m april en is opgezet in samenwerking met Seniorweb. De inloopuren zijn niet bedoeld voor het repareren van kapotte computers of computerstoringen!

WEKELIJKE ACTIVITEITEN

ZUMBA DANSEN OP CARIBISCHE MUZIEK

Maandagochtend om 9 of 10 uur
Info: Sija van Geijn tel. 0162 – 451609
De Bunthoef, Bloemenhof 2, Oosterhout.

WANDELEN

Dinsdagmiddag vertrek 13.30 uur
o.l.v. Cor Machiels, tel. 06 - 29367733.
Vanaf **Museum Oud Oosterhout** aan de Bredaseweg.

BEWEGEN VOOR 50 +ers

Donderdagmorgen van 10.00 – 11.00 uur o.l.v.
Annie van Baal, tel. 0162 -743624
De Pannehoef, Wilhelminalaan 57-59 Oosterhout.

RIKKEN

Donderdagmiddag om 13.30 uur
Info, Dini Verschuere tel. 0162 – 432911
De Slotjes, Slotjesveld 15, Oosterhout.

FIETSEN

Vrijdagmiddag vertrek 13.30 uur
o.l.v. Jos van Ginneken, tel. 06-51614226
St. Antoniuskerk, St. Vincentiusstr. 113A, Oosterhout.

TEKEN- EN SCHILDERSGROEP

Maandag- en donderdagmiddag
Van 13.00 tot 15.45 uur.
Info H. van Meer, tel. 0162-456982
H19, Heuvel 19, Oosterhout.

KOOR: THE OLD STARS VAN KBO OOSTERHOUT STAD

Woensdag om 13.30 uur repetitie.
Info: Rikie van Ginneken 06-51614226
De Pannehoef, Wilhelminalaan 57-59 Oosterhout.

JEU DE BOULES

Elke eerste en derde maandag van de maand
Van 14.00 tot 15.30 uur.
Info: Rikie van Ginneken tel. 06-51614226
De jeu-de-boules-banen zijn aan de Bredaseweg 119 in Oosterhout.

KENNISGEVING VAN ZIEKTE

Wij willen graag een beroep op u doen om ons te informeren wanneer een KBO-lid is opgenomen in het ziekenhuis of langdurig ziek thuis is. Graag doorgeven aan Trees Coppus, tel. 0162 – 470834.

MEDISCHE KEURING RIJBEWIJS

Adres met belangrijk lagere keuringskosten (€ 43,-) voor de verlenging van uw rijbewijs.
Mevrouw Hoogmoed, Ulvenhout. tel. 076 – 5612888

COLOFON BESTUUR:

Voorzitter: Rien Joosen	06 - 54685456
Secretaris: Willem Nuijten	0162 - 459169
2e secretaris: Sija van Geijn - de Vos	0162 - 451609
Penningmeester: Jos Hendriks	06 - 57155261
2e penningmeester: Erik van Agtmaal	0162 - 431693
Algemene Zaken: Dré van de Wouw	0162 - 429251
Activiteiten: Rikie v. Ginneken	06 - 51614226

Rek. Nr. KBO Oosterhout Stad NL97RABO 0123 7065 80
Rek. Nr Reizen NL07RABO 0304 1588 52

Reizen: Lia Joosen	06 - 46392051
Ledenadministratie: Erik van Agtmaal	0162- 431693
Sociale aangelegenheden: Mariëtte van Tilburg	0162 - 421852

Redactie Nieuwsbrief:

Sija van Geijn	0162 - 451609
Elly Winkelman	0162 - 464501
Dré van de Wouw	0162 - 429251
Willem Nuijten	0162 - 459169

Postadres: KBO Hamerbijl 40 4906 LJ Oosterhout
www.kbo-oosterhoutstad.nl Afdelingsnieuws, foto's van onze activiteiten en links naar voor u belangrijke sites.