

Even Bijpraten

Nieuwsbrief Senioren Vereniging Sambeek

Onderdeel van KBO-Brabant

Secretaris: Gerrie Hooiveld-Flos, Pater Bunsstraat 2, tel. 0485-573218



Opgericht

januari 1957

10^e jaargang nr. 11 – NOVEMBER 2020

Van de bestuurstafel

Ja, het was voorspeld dat er een tweede golf zou komen van het corona virus. En de "deskundigen"



MBvO o.l.v. Antonet Oosterlaken in de Elsenhof

hebben het bij het rechte eind. Inmiddels weten wij, dat het virus om ons heen weer schrikbarend toeneemt en dat er weer erg veel slachtoffers zijn. De ziekenhuisopnamen stijgen alarmerend. Bijna iedereen kent momenteel wel iemand die door het virus is getroffen.

Hierdoor was het kabinet helaas genoodzaakt om weer strengere maatregelen af te gaan kondigen.

Dit houdt voor de Senioren Vereniging in dat de Elsenhof voorlopig voor bijeenkomsten gesloten is, en dat de weinige activiteiten die er waren - zoals het wekelijkse koffie uurtje en de georganiseerde fietstochten - helaas weer niet kunnen doorgaan. Jammer ook voor de

fietscommissie, die altijd veel tijd en energie steekt in de voorbereidingen.

Alleen de "vrije" fietstochten op dinsdagmiddag kunnen doorgaan met een paar individuele leden als U dit onderling afsprekt en hier zelf voor kiest. Ieder moet hier een eigen verantwoordelijkheid in nemen en een eigen afweging in maken.

Begin september stonden wij er met het "nieuwe" bestuur klaar voor en waren we weer voorzichtig een beetje aan het vooruitkijken. Er was inmiddels voor de 2^e keer dit jaar een jaarvergadering gepland (10 november) en ook waren wij een beetje vooruit aan het kijken richting Kerst. Wat zou er mogelijk en haalbaar zijn???

Inmiddels weten wij nu al dat ook de geplande jaarvergadering op 10 november a.s., en ook de kerstviering - op de gezellige manier zoals we dat gewend waren - niet kunnen doorgaan.

Heel jammer, temeer ook omdat wij de intentie hadden om tijdens de jaarvergadering van 10 november alsnog "officieel" afscheid te nemen van enkele recent vertrokken bestuursleden. Helaas kan dit wederom niet doorgaan.....

Ook onze recente bestuursvergadering is komen te vervallen. Ook de diverse afspraken met derden, zoals o.a. regio- en clustervergaderingen, een evaluatie bespreking van het blad Rond de Toren; en een gesprek met bestuursleden van de SWOGB werden afgezegd.

Maar het is niet anders, we moeten allemaal meewerken aan het terugdringen van het virus. Dat is momenteel onze belangrijkste opdracht.

De **SWOGB** heeft ons middels een notitie het volgende laten weten:

Citaat: Het Bestuur van de SWOGB heeft besloten om alle bewegings- en ontmoetings-activiteiten vanaf 15 oktober tot nader bericht te stoppen. Het bestuur neemt het virus serieus en wil de grenzen niet opzoeken. Daarnaast is eenduidig beleid noodzakelijk om geen onnodige verwarring te scheppen. Alle deelnemers vallen veelal onder de kwetsbare groep. Een aantal senioren kiest uit veiligheidsoverwegingen er al zelf voor om niet deel te nemen aan activiteiten. Het bestuur wil alle extra reisbewegingen en contacten waarbij het virus overdraagbaar is zoveel mogelijk voorkomen. (Einde citaat).



Deelnemers stoelyoga o.l.v. Jolanda Moest in actie

De nieuwe maatregelen zijn een harde pil voor iedereen, maar met name voor veel ouderen die alleen staan en wederom verstoken zijn van sociale kontakten. Eenzaamheid ligt dan op de loer. We zijn ons dit als bestuur zeer bewust. Weet dat U niet alleen staat, maar trek aan de bel als U het

(Vervolg op pagina 2)

moeilijk heeft en graag een praatje met iemand wilt maken; of als U hulp nodig heeft b.v. met het halen van boodschappen of het ophalen van medicijnen. Elders In dit blad vindt U de tel.-nummers van alle bestuursleden overzichtelijk bij elkaar. U kunt altijd bij een van hen terecht.

Ook kunt u bij vragen altijd een beroep doen op welzijnsinstelling Sociom (Diny Cuppen) tel: 0485 – 700 500 of info@sociom.nl. Website: www.sociom.nl

Eventueel vormt u zelf met enkele mensen een telefooncirkel waarbij U onderling afsprekt elkaar een paar keer in de week regelmatig te bellen voor een praatje.

Het werkt het beste als u **zelf** in actie komt als u behoefte heeft aan meer contact.

Nieuwe rubriek : LEDEN VOOR LEDEN!!

Zijn er leden die beschikken over een heerlijk, maar niet al te ingewikkeld recept voor een lekkere pudding/toetje??

Tegenwoordig is er in de supermarkten een grote hoeveelheid aan allerlei toetjes te koop. Maar niets gaat boven een zelfgemaakte pudding. We herinneren ons waarschijnlijk allemaal de heerlijke puddingen welke door onze moeders werden gemaakt!!! Beschikt u over een lekker recept, en wilt U dit delen met andere leden?

Schrijf het recept op en mail dit naar de secretaris Gerrie Hooiveld (hooiv068@planet.nl) (Let op: niet de letter o maar het cijfer 0). U kunt ook uw geschreven recept in de brievenbus doen bij Gerrie Hooiveld, Pater Bunsstraat 2.). De binnengekomen recepten zullen geplaatst worden in de eerstkomende nieuwsbrieven "Even Bijpraten". De reacties daarna van de leden die het zullen maken en proeven, worden uiteraard ook opgenomen!!

Heeft U ook een vraag aan andere leden??? Laat ons uw vraag weten en wij plaatsen deze in de volgende Nieuwsbrief!!!!

Senioren en Veiligheid

In de maand september organiseerde het Ministerie van Justitie en Veiligheid een campagne: Senioren en Veiligheid. Ook KBO Brabant en de Rabobank gaven aan deze campagne hun medewerking. De Rabobank: Land van Cuijk en Maasduinen heeft onlangs bestuursleden van ouderenorganisaties en KBO 's uitgenodigd voor een webinar(digitale lezing) over internetcriminaliteit. Twee bestuursleden van onze Senioren Vereniging hebben dit webinar gevolgd. Sinds de coronacrisis is met name de "WhatsApp-fraude" schrikbarend toegenomen. Volgens de gegevens van de Rabobank is deze fraude dit jaar verviervoudigd, vergeleken bij 2019. Ouderen blijven door de RIVM-maatregelen meer thuis en omdat veel sociale kontakten door de coronacrisis wegvallen zoeken zij meer via de digitale weg contact met anderen. WhatsApp is hierbij een uitstekend middel.

Ouderen hebben over het algemeen genomen ook wat minder ervaring op digitaal gebied en letten daardoor ook minder op de diverse valkuilen die criminelen doelbewust gebruiken.

Onder de veelal oudere slachtoffers veroorzaakt deze oplichting naast verlies van vermogen, veel leed, angst, onzekerheid en woede.

Elke week stond een voorlichtingsfilmpje op televisie centraal met een praktijkvoorbeeld van digitale oplichting waar ouderen regelmatig het slachtoffer van worden. Sommige ouderen zijn minder alert of te goed van vertrouwen en hier maken criminelen misbruik van. Met de voorlichtingsfilmpjes wil men ouderen waarschuwen en bewust maken van de gevaren. Trucs die criminelen veelvuldig met name bij ouderen hanteren zijn:

- **Babbeltrucs** (criminelen weten met een smoes iemands huis binnen te dringen om vervolgens spullen - en bij voorkeur de pinpas- van betrokkene te stelen). **TIP:** Laat nooit mensen binnen die U niet kent en niet vertrouwt, en pin nooit aan de deur.
- **Meekijken met pinnen**, zowel in de supermarkt of bij de geldautomaat. **TIP:** Vraag vreemden afstand te houden en houdt uw hand voor het scherm met pinnen.
- **Hulpvraagfraude**, waarbij criminelen zich via WhatsApp of sms voordoen als een goede bekende en op die manier gegevens aftroggelen en vragen om snel geld over te maken aan de "zogenaamde" goede bekende die onverwachts in geldnood zit. **TIP:** neem altijd zelf contact op met de betreffende persoon om te checken of deze ook daadwerkelijk "de goede bekende " is en maak nooit zonder meer geld over.
- **Phishing** waarbij criminelen proberen om met een email, of een betaalverzoek met een foute link erin de gegevens van ouderen te achterhalen of senioren proberen over te halen om geld over te maken. **TIP:** eerst checken dan klikken. Controleer eerst het emailadres, en achterhaal of het bericht wel echt is. Ga via de uw bekende weg naar de website. Hoe U het een en ander kunt checken: ga naar www.veiliginternetten.nl. Of vraag een familielid om samen met u mee te kijken of de mail wel echt is. Laten we met z'n allen alert blijven en zoveel mogelijk mensen over deze manieren van frauderen informeren, om criminelen geen kans te geven.

In herinnering:

Op 17 oktober 2020 is op 78-jarige leeftijd Johan Nijhoff overleden.
Johan was sinds 1 september 2012 lid van onze Senioren Vereniging.

Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte en kracht toe.

Verschijningsdatum ONS magazine in 2021

Ons magazine verschijnt in **2021** zoveel mogelijk in de laatste week van de maand op maandag. In mei verschijnt de Ons op dinsdag in verband met Pinksteren. In juli verschijnt er geen Ons in verband met de vakantieperiode, wel verschijnt er in juni een dubbelnummer.

Editie	Verschijningsdatum (op maandag)
1	21 december (2020) (Dit is het januari nummer van 2021)
2	25-jan
3	22-feb
4	22-mrt
5	26-apr
6-7	25 mei (op dinsdag in verband met 2 ^e Pinsterdag)
8	26-jul
9	23-aug
10	27-sep
11	25-okt
12	22-nov
1	27 december - onder voorbehoud (dit is het januari nummer van 2022)



**Op deze data zal het magazine Ons bezorgd worden bij de rayonbezorgers.
Deze rayonbezorgers bezorgen het magazine in de loop van de week bij de Afdelingen.**

Heb jij de mantelzorgwaardering al aangevraagd?

De vijf gemeenten in het Land van Cuijk zorgen jaarlijks voor een mantelzorgwaardering. Mantelzorgers krijgen dan een bedrag van 100 euro. De waardering moet je ieder jaar opnieuw aanvragen. Ook jonge mantelzorgers in de leeftijd van 8 tot 24 jaar kunnen een waardering van 30 euro aanvragen.

Informatie over de mantelzorgwaardering en het aanvragen ervan vind je op onze website: www.mantelzorglvc.nl/mantelzorgwaardering.2020. Als mensen hulp willen bij de aanvraag (deze gebeurt digitaal) kunnen ze Jan Hooiveld om ondersteuning vragen!

'Uitpuilende pensioenkluis op slot gedraaid'

"De miljarden klotsen tegen de plinten, maar al dat pensioengeld lijkt voorlopig alleen bedoeld om naar te kijken", schrijven Corrie van Brenk en Martin van Rooijen, de fractievoorzitters van 50Plus in Tweede en Eerste Kamer, in de Telegraaf. Nederland heeft de deur van de uitpuilende pensioenkluis als enige land in Europa op slot gedraaid."

Binnenkort buigt de rechter zich over de rechtsgeldigheid van het niet indexerende van de pensioenen. De vraag is voor 50Plus niet óf dit 'anti-ouderenkabinet' tot inkeer komt, maar wanneer. "Iets zegt ons, dat dat in ieder geval niet vóór de verkiezingen van 17 maart 2021 zal zijn."

CoronaMelder-app populair bij 50-plussers

De CoronaMelder-app is inmiddels door 3,7 miljoen mensen gedownload. 30 procent van hen is tussen de 50 en 65 jaar. Dat meldt onderzoeksbureau GfK volgens de NOS.

Dag van de Mantelzorg 2020

In verband met de coronacrisis vieren we de Dag van de Mantelzorg dit jaar op een andere manier dan je van ons gewend bent. We willen deze dag niet zomaar voorbij laten gaan. Neem een moment voor jezelf en nodig iemand uit om samen te genieten van een overheerlijke borrelplank. Dit is ook een kans om je zorg te delen!



**Een overheerlijke borrelplank.
Omdat je het verdient!**

Mantelzorgers uit Land van Cuijk, deel je zorg!

Je bent onmisbaar en staat altijd klaar voor een ander. Goed zorgen voor een ander is iets moois. Hierbij is het belangrijk dat je ook goed voor jezelf blijft zorgen. Praat over je zorgen, geef je grenzen aan en zoek hulp als het nodig is. Kortom: deel je zorg! Met iemand die naar je luistert en wat taken van je overneemt. Als is het maar tijdelijk.

Een moment voor jezelf

Je Op **10 november 2020** is het weer Dag van de Mantelzorg. Pak op deze dag een moment je voor jezelf. Terwijl je geniet van een overheerlijke borrelplank. Je verdient 't.

Mantelzorg.nl lanceert App voor mantelzorgers

Met welke coronamaatregelen moet je rekening houden? Waar kun je terecht met juridische vragen? Waar kun je terecht met juridische vragen? Hoe combineer je werk en mantelzorg? En wat kun je doen als je de mantelzorg even niet meer ziet zitten? Op de website www.mantelzorg.nl vind je de Mantelzorglijn. Hier kun je terecht met al je vragen. Er is nu ook een App van MantelzorgNL die eenvoudig en snel antwoorden geeft.

Bestuur



**Senioren
Vereniging
Sambeek**

Gerrit Biersteker (voorzitter)
Torenstraat 39, 5836 AK Sambeek
g.biersteker@versatel.nl
Tel: 06 - 15680179

Ruud van Bree (penningmeester)
Zandsteeg 2, 5836 AV Sambeek
rvanbree@home.nl
Tel: 0485 - 576219

Gerrie Hooiveld (secretaris)
Pater Bunsstraat 2, 5836 BR Sambeek
hooiv068@planet.nl
Tel: 0485 - 573218

Wil van den Broek (bestuurslid)
Sint Janslaan 18, 5836 AZ Sambeek
theowil@ziggo.nl
Tel: 0485 -- 576085

Wilma Thijssen (bestuurslid)
Grotestraat 34, 5836 AG Sambeek
Wilma.thijssen@hotmail.com
Tel: 06 - 54282358

Martin Zeegers (bestuurslid)
De Arntshoff 15, 5836 EE Sambeek
martinzeegers@kpnmail.nl

Laat senioren niet vereenzamen

Mooi dat het kabinet oproept tot speciale boodschappenuren bij supermarkten voor kwetsbare groepen. Daar is KBO-PCOB voorstander van, tegelijkertijd zien we ook reden tot zorg na het afkondigen van nieuwe maatregelen. Ze moeten er niet toe leiden dat senioren vereenzamen. Sociaal contact is heel belangrijk voor senioren. Beperkingen in bus- en treinreizen (alleen indien noodzakelijk) treffen een grote groep die hier voor hun mobiliteit van afhankelijk is. We moeten oppassen dat senioren niet in hun schulp kruipen, het is daarom des te belangrijker dat we in eigen stad of dorp blijven omzien naar elkaar en iedereen blijven betrekken.

MAX Ouderenjournaal terug

Het MAX Ouderenjournaal keert maandag 26 oktober 2020 terug. Het programma gepresenteerd door Jan Slagter, is elke maandag om 16.35 uur te zien en richt zich op "positief, hoopvol en inspirerend nieuws, toegespitst op de situatie van ouderen in de tweede coronagolf." Het programma heeft een aantal vaste rubrieken. Deze staan in het teken van actuele ontwikkelingen, achtergronden en nieuws uit de regio. En er is aandacht voor mensen die door corona het roer hebben omgegooid.

Lief en Leed

Vanaf deze plaats feliciteren wij de leden die de komende periode hun verjaardag vieren.

Alle leden die te kampen hebben met ziekten, in welke vorm dan ook, heel veel sterkte toegewenst en indien mogelijk een spoedig herstel.

ACTUEEL NIEUWS:

KIJK NAAR DE WEBSITE: www.sv-sambeek.nl