

Van de bestuurstafel



Het jaar loopt naar zijn einde. Sinterklaas is heelhuids in ons land aangekomen en in menig huishouden wordt uitgekeken naar 5 december. De tuinen zijn zo langzamerhand winterklaar. Er is gesnoeid en dorre bladeren zijn verwijderd. Bij mij in de tuin zijn er nog steeds bloemen in de Hortensia. Ze verkleuren volop naar bruin. Wij vinden het een mooi gezicht en daarnaast is het een schuilplaats voor de vogels.

Afgelopen week hebben wel 82 deelnemers genoten van de **oudhollandse spelletjes en het stampotbuffet**. Het was een succes. Meer dan genoeg te kiezen bij het buffet. Diny Kooijmans schreef een verslagje. Dank je wel!



Op de achtergrond heeft SBZ de akte laten passeren bij de notaris. Daarmee is onze **naamswijziging** nu officieel en zijn de nieuwe statuten vastgelegd.

Onlangs waren Gerrit en Wil naar de vergadering van de kringraad. Van daaruit het volgende nieuws over het **IZA** (integraal zorg akkoord) traject. Aangevraagd door Noordelijke Maasvallei en gehonoreerd met 64 miljoen voor Noord-Limburg en Land van Cuijk. Veel projecten komen eruit voort. Vnl. 'Langer thuis wonen' en hoe dat faciliteren. Welzijn Ouderen en Kring zijn ook betrokken, m.n. als het gaat om de voorzorgcirkels. Sociom gaat afdelingen informeren over het organiseren van de zorg. Zij faciliteren de bijeenkomsten en betalen zaalhuur en overige kosten.

De bijeenkomsten van **Senioren aan Zet** zijn inmiddels afgerond. Het is de bedoeling dat er een vervolg komt. Hiervoor is in december een overleg met de gemeente LVC.



Wil van den Broek is ook onlangs naar een bijeenkomst geweest over de **fietskapitein**. Deze persoon hoeft niet per se de fietsroutes uit te zetten maar is wel een soort begeleider van het geheel. Zij kreeg daar nog bruikbare tips om het samen fietsen beter en veiliger te laten verlopen. Verderop een stukje over deze bijeenkomst.

December wordt een maand van drukke bezigheden. Voor de Senioren staan er nog 2 activiteiten op het programma. Op woensdag 10 december worden de **kerststukjes** gemaakt. Verderop meer info. Onze **kerstviering** is op

vrijdag 12 december in de Duvelshof. Aanvang 14.30 uur. Het **opgaveformulier** als bijlage van Even Bijpraten. We hebben voor deze viering de medewerking van het African Magic Choir. Zij gaan voor ons zingen. Een aantal liederen zullen in het Swahili worden gezongen. Daarnaast natuurlijk ook kerstliederen in het Nederlands. Het koor zal ons uitnodigen om mee te bewegen en mee te zingen. Een van de opmerkingen van vorig jaar was dat er op de een of andere manier een stukje beweging zou mogen zijn. We hopen op deze manier aan deze wens te voldoen.

Dit jaar staat het beroemde glazen huis van **Serious Request** in Den Bosch. Het goede doel is dit keer **Spieren voor Spieren**, dat geld inzamelt voor onderzoek, nieuwe behandelingen en medicijnen voor kinderen met een spierziekte. Een mooie gelegenheid voor ons als senioren om te laten zien dat we betrokken zijn bij alle generaties! Senioren Brabant Zeeland heeft hiervan **Senioren voor Spieren** van gemaakt. Rond de kerst willen veel senioren iets voor een ander doen. Wij sluiten ons daar van harte bij aan. Tijdens de kerstviering zullen wij een collectebus plaatsen waar een vrijwillige bijdrage in gestopt kan worden voor deze actie. Wij zorgen er dan voor dat het bedrag over gemaakt wordt aan deze actie.

Als laatste activiteit voor het bestuur is er op 28 december een **infomiddag** in de Duvelshof. Als vereniging willen wij ons daar presenteren. We willen laten zien wie we zijn en waar we voorstaan.



De lezer bepaalt de artikelen, dus laat van je horen bij bestuur info@sv-sambeek.nl of in de brievenbus copy is welkom, aanleveren één week voor de verspreiding. Actueel nieuws leest U op onze [website: www.sv-sambeek.nl](http://www.sv-sambeek.nl) en [facebook](https://www.facebook.com/sv.sambeek). Redactie: ict@sv-sambeek.nl

We hopen op veel bezoekers.

Namens het bestuur:
Wendy Mekking, secretaris.

Inhoud

1. Bestuurstafel, Inhoud, Lief & Leed, Colofon.
2. Fietskapitein, Senioren Journaal, Oeps.
3. Kerstgedachte, Oudhollandse spelen, kerststukjes maken, PC handig,
4. Foto's v.d. maand, agenda.

Volgende Even Bijpraten 15-12-'25

Nieuwe leden

Corrie Janssen,
Pastoor van Berkelstraat 18,
lid vanaf 12-11-2025

Dorethé van Bon - Huijbers,
Den Urling 2,
lid vanaf 13-11-2025

Hans van de Loo,
Torenstraat 59,
Lid vanaf 13-11-2025

Beterschap

Alle leden die kampen met ziekte e.d.
sterkte en een voorspoedig herstel

In herinnering

Wij wensen families, vrienden en kennissen van hen die de afgelopen periode zijn overleden, veel sterkte



De fietskapitein is de persoon die de tocht uitzet. Hij of zij is iemand die de leiding neemt, dat kan iedereen zijn en stuurt de groep een beetje aan.

- Iedereen gaat mee op eigen risico, iemand die een aanrijding veroorzaakt is persoonlijk aansprakelijk en niet de hele groep.
- Bij het oversteken van een weg mag niemand het verkeer tegen houden, ook niet als men een hesje aanheeft, ieder moet zelf goed uitkijken



Wat kun je doen?

- Van te voren goede afspraken maken waar naartoe.
- Allen een zichtbaar hesje dragen en een fietshelm (niet verplicht).
- Houd je aan de verkeersregels.
- Gebruik je fietsbel.
- Geef duidelijk richting aan.
- Gebruik de aan gegeven fietspaden.
- Ben en blijf beleefd.

Veel fietsplezier.

Ga vooral voor de gezelligheid.



Oeps: Zwart mobielscherm?

Een zwart scherm terwijl je telefoon aan staat, gebeurt door defecte apps, batterijproblemen of mechanische schermproblemen.

- Op Android, druk en houd je de toetsen Aan/uit en Volume Omlaag 7-10 s ingedrukt om opnieuw op te starten.
- Op iPhone druk je en laat je Volume Omhoog los, druk en laat je Volume Omlaag los, en dan druk en houd je de knop aan de zijkant ingedrukt om opnieuw op te starten.

Advies voor senioren die hun woning willen splitsen

- Van één huis twee maken: het klinkt simpel en kan het woningtekort minder nijpend maken. Wel zijn er regels, kosten en praktische hobbels. Uitleg van Ikgasplitsen.nl dat senioren adviseert.
- Veel woningen, ook rijtjeshuizen, zijn geschikt om te splitsen.
- Splitsen vraagt vaak een grote verbouwing; kosten circa **€80.000–€100.000**.
- **Zachte splitsing:** gedeelde woning met verhuur van een kamer; één voordeur/huisnummer.
- **Harde splitsing:** twee zelfstandige woningen met eigen ingang; perceel wordt officieel gesplitst.
- Kamerverhuur kan onder de **kamerverhuurvrijstelling** (max. €6324/jaar huur, geen zelfstandige voorzieningen).
- Let op toeslagen en voorkom registratie als samenwonend.

Gezinswoning verlaten biedt ook voordelen

- Vertrekken ouderen niet graag uit hun veel te ruime huizen? Dat geldt niet voor iedereen. 'Nog steeds zijn ze zeer gelukkig met die beslissing. Het is niet alleen een centenkwestie. 'Je bent ook verlost van de zorg om en voor je eigen dom.'
- Niet alle senioren blijven in een ruime gezinswoning wonen; sommige, zoals de lezer uit Hengelo, verhuizen bewust en zijn daar tevreden mee.
- Volgens de lezer is het kostenoverzicht in het artikel onvolledig: verhuizing verlaagt ook uitgaven voor verzekeringen, belastingen, energie en onderhoud.
- Naast financiële voordelen geeft het verlaten van een koopwoning ook minder zorg en verantwoordelijkheid over het eigendom.
- Het verlies van zorgtoeslag bij verhuizing ziet de lezer als een tekortkoming in het systeem, omdat hypotheekbezitters zowel belastingvoordeel als toeslagen kunnen krijgen.
- Mogelijk kan huurtoeslag dit verlies van zorgtoeslag compenseren.

Elektrische fiets zowel zegen als gevaar

- Dankzij de elektrische fiets zijn vooral meer ouderen gaan fietsen. 'Een mooie ontwikkeling, maar je krijgt meer kwetsbare mensen in je verkeerssysteem.' Het wordt snel onveiliger op de fietspaden.
- Volwassenen (30–65 jaar) en vooral ouderen (66–89 jaar) zijn de afgelopen tien jaar meer gaan fietsen, mede door de opkomst van de elektrische fiets.
- Ouderen fietsen het meest: gemiddeld 323 minuten per week, bijna dubbel zoveel als volwassenen (172 min), veel meer dan jongvolwassenen (130 min).
- Oudere fietsers kiezen het vaakst voor de elektrische fiets en hebben vaker chronische aandoeningen, zoals gewrichts- en rugklachten.
- Gewone fietsers zijn doorgaans meer tevreden over hun gezondheid dan e-bikers.
- SWOV benadrukt dat de toename van kwetsbare fietsers een grote uitdaging vormt voor de verkeersveiligheid in de komende jaren.

De Bauers met een televisieserie over ouder worden.

Hoe ze met deze [nieuwe levensfase](#) om moeten gaan, ontdekken ze in de Spaanse zon, aldus AVROTROS. De serie 'Frans & Mariska, Stellen op de Proef' is vanaf 27 december te zien op NPO 1.

AOW-leeftijd gaat t/m 2031 niet omhoog

De AOW-leeftijd blijft 67 jaar en 3 mnd. Voor een hogere AOW-leeftijd in 2031 had de levensverwachting veel harder moeten groeien dan wat voor dat jaar op basis van de CBS-cijfers wordt voorzien.

Meevaller bij zorgpremie

De zorgpremie van een van de grote zorgverzekeraars (VGZ) gaat omlaag. Andere grote verzekeraars houden de premies in 2026 gelijk. Het gaat om een eenmalige meevaller. Menzis schraapt het eigen risico voor kwetsbaarste mensen.

Ouderen vaccins, kan dat kwaad?

Griep- en coronavaccinatie en pneumokokken- of gordelroosprik. Het antwoord luidt: Nee, vaccinaties tellen niet bij elkaar op en zitten elkaar niet in de weg.



Kerstgedachte van de kerstman en sinterklaas



De kerstman en sinterklaas zitten samen aan de bar. Zij filosoferen over hun rol in de maatschappij. De volgende dialoog ontstaat:

Kerstman: Als je naar het afgelopen jaar kijkt dan wordt het steeds lastiger om nog gemotiveerd te zijn om cadeautjes te geven. Overal oorlog en ellende.

Sinterklaas: Ach, dat valt best mee. Ik doe dit werk nu al een paar honderd jaar en elk jaar is er wel wat. In de tijd van de inquisitie had je allerlei moppen over de kerk. Kijk de geschiedenisboeken er maar op na. Je had de 80-jarige oorlog. Later de slag bij Waterloo, 1^e wereldoorlog, 2^e wereldoorlog etc. Over 50 jaar staat in de geschiedenisboeken; Slag bij Belgrado 1996, Slag bij Mogadiscio 1995, Slag tussen Huti's en Tutsi's 1997. En de oorlogen her en der nu al jaren bezig zijn.

Kerstman: Je hebt misschien gelijk, alhoewel je i.p.v. "slag" beter kunt praten over "slachting". Vroeger deden ze er een eeuw over om net zo veel te vermoorden als thans in één dag. Daarbij heb je nu de Navo en VN die al die oorlogen rekt. Toen ik pas begon met dit werk bestond er nog geen Verenigde Staten die zich overal mee bemoeide. Ook had je geen vakbond, milieubewegingen, Greenpeace en Amnesty International. Toen konden Alva en Napoleon nog lekker hun gang gaan.

Sinterklaas: Ja, van dat laatste word ik een beetje schijtziek. Ik heb nu meer dan 25 zwarte pieten in dienst dus moet ik in Nederland een ondernemingsraad hebben. Daarnaast kreeg ik van de vrouwenbeweging te horen waarom ik geen vrouwen in dienst had. Hoe moet ik die dan noemen; zwarte petronella's? Ik schijn wel te voldoen aan de norm van meer als 25% allochtonen. Maar ik heb geen gehandicapten en homoseksuelen in dienst. Zie jij al een zwarte lesbische petronella in een rolstoel over het dak rijden en een cadeau door de schoorsteen gooien? Trouwens van de Arbo moeten alle zwarte pieten tegenwoordig een "lifeline" hebben op het dak. Ook kwamen de zwarte pieten te agressief over en moesten ze bruin zijn.

Kerstman: Nu je het zegt, ik kreeg laatst Greenpeace aan de lijn, waarom ik alleen maar rendieren gebruik. Zie jij het al voor je, een stuk of 8 kangeroes voor mijn slede. Ik zou luchtziek worden van al dat gespring. Ik kreeg toch al op mijn klote van de stichting "Lekker Dier". Ik had één van mijn elanden uitgeleend aan de elandproef toen dat beest zo'n Mercedes omver liep. Ik kan mijn gezicht voorlopig in Duitsland niet meer laten zien.

Sinterklaas: Ik heb zin om te stoppen met dit werk. Ik doe dit vak nu al zo'n 450 jaar en ik vind het welletjes. Je moet overal rekening mee houden. Ik mag na de affaire Clinton geen sigaren, pruim- of pijptabak of een stropdas geven. Na de affaire Dutroux mag ik geen kinderspeelgoed meer geven en na dat gezeur rond Schiphol mag ik geen airmiles meer accepteren als ik cadeautjes koop. Ik betaalde van die airmiles mijn reis naar Spanje. Ook moeten tegenwoordig al mijn pieten een verblijfsvergunning hebben en worden ze gestopt in een tentenkamp. En nu weer dat gelul over „zwarte pieten”.

Kerstman: Ik heb ook zin om te stoppen. Met dat grote ozongat verbrand ik weer ieder jaar mijn kop in de lucht. Mijn rendieren lijden aan haaruitval door de temperatuurverhoging van de aarde en mijn slede rot weg door de zure regen. Ik heb 150 jaar geleden een paar aandelen gekocht van Philips, Vroom en van Joop Heijn. Deze zijn nu veel waard.

Sinterklaas: Ik heb een voorstel. Ik ruil mijn zwarte pieten in voor een stel petronella's en we trekken ons terug in mijn kasteel in Spanje.

Kerstman: Dat zijn berichten. Ik ruil mijn rendieren in voor een stel mooie Zweedse blondines en ik kom bij je inwonen. Ik heb nog een winterkasteel in IJsland dus kunnen we eventueel gaan timesharen.

Sinterklaas: Daar is niks mis mee. Doen we. Proost.

Kerstman: Proost, eindelijk een prettig nieuw jaar. . . .



Oud Hollandse spelen

Vrijdag 14 november was het zover. Om 14.30 werden we door de secretaresse van de seniorenvereniging welkom geheten.

De koffie was al geserveerd door een aantal vriendelijke vrijwilligers van de Duvelshof. Gezellig aan de slag met oud-Hollandse spelen. Het ging er heel ontspannen en gezellig aan toe. En daar we binnenkomst ook nog een paar muntjes voor een drankje kregen voor een drankje, werd het nog gezelliger.

Rond de klok van half vijf ging de keuken open, voor de stampotten. Geweldig zoals het er allemaal stond. Wat ik gegeten heb was heerlijk. Hoeraatje voor de koks is wel op zijn plaats. Rond 18.00 uur ging iedereen voldaan en volgedaan naar huis. Het was gezellig en voor herhaling vatbaar.

Groetjes Diny Kooijmans-Jacobs

Kerststukjes maken

Woensdag 10 december om 14.00 uur in de Duvelshof, zaal het Plantsoentje.



Dit jaar gaan we weer kerststukjes maken voor op tafel tijdens onze jaarlijkse kerstviering.

Deze stukjes worden na afloop van de viering door mensen van de bezoekgroep bezorgd bij mensen die niet in de gelegenheid zijn om naar de kerstviering te komen. Wil je meehelpen?

Graag van tevoren een berichtje naar Wilma Thijssen, tel. 0654282358.

Handig Computer Idee

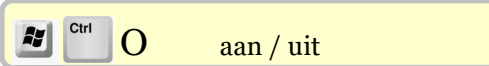
Vergrootglas

Grotere tekst of afbeelding bekijken?



Schermttoetsenbord

Toon een groot toetsenbord op scherm



Eigen map op bureaublad

Zet elke eigen map op het bureaublad

Klik in de verkenner op de betreffende map en sleep het naar een **lege plek** op het bureaublad

Foto's van de maand

Nog meer foto's op de website
Heeft U ook nog foto's
die kunnen er nog wel bij.



2025		Kalender
Datum	Dag	November

24 Ma **ONS (editie) december**

Datum	Dag	December
-------	-----	----------

1 Ma **Bestuursvergadering 14.00 uur**
10 Wo **Kerststukjes maken**
12 Vr **Kerstviering 14.30 uur Duvelshof**
15 Ma **ONS (editie) Januari 2026**
28 Zo **Info middag Duvelshof Sambeekse Verenigingen**

2025		Kalender
Datum	Dag	HELE JAAR DOOR

Fietsen: Elke Dinsdag 13.30 vertrek Pastoor de Vochtplein
Jeu de Boules: Elke Maandag 13.30 achter kantine voetbalclub
Jeu de Boules: Elke Dondrdag 13.30 achter kantine voetbalclub
SWO activiteiten:
Maandag morgen: **Bewegen voor ouderen**
Dinsdag morgen: **Zit Yoga**
Woensdag middag: **Koersballen**
Donderdag morgen: **Yoga**
Donderdag middag: **Kaarten**
Donderdag middag: **Huuskamer**
Dinsdag middag: **Bootcamp** (Knilles - Vortum Mullem)



Alle dagen **Biljarten** in de foyer - Duvelshof