

Van de bestuurstafel



Januari is alweer een eind voorbij. Een maand die zich van een winterse kant liet zien. Er viel een flink pak sneeuw. De sneeuw zorgde voor veel pret, maar ook voor overlast. Overal code geel of rood. Adviezen om niet de weg op te gaan. Ik heb zelden zolang over een rit naar Hoorn gedaan vanwege familieomstandigheden.

Januari is ook een bruisende maand. Veel nieuwjaarsrecepties om te bezoeken.

In december was de infomiddag in de Duvelshof. Het was een gezellige drukte. Wil en Ruud waren namens onze vereniging daar aanwezig. Het heeft ons twee nieuwe leden opgeleverd.

Vanaf nu gaat deze EB door een andere drukker gemaakt worden. Voorgaande drukker is gestopt. We zijn op zoek naar een goed en betaalbaar alternatief.

Dit exemplaar is gedrukt door  **gaafgrafisch** in Wanroy.



Op **maandag 19 januari** was het **kienen**. Gelukkig kon Martin onze bingomaster zijn. Er waren leuke prijzen te winnen. 37 personen hebben zich opgegeven.

Vooruitkijkend naar het Carnaval is er een foutje geslopen in de agenda. Het **"Gries en Nie Wies bal"** is op **zondag 8 februari**. Zet het in de agenda! Het wordt vast een gezellige middag.

Op 16 maart is onze jaarvergadering.

Twee weken eerder dan jullie gewend zijn. Dit komt door de beschikbaarheid van de ruimte in de Duvelshof. Dit jaar maar liefst 12 jubilarissen. Deze leden krijgen bijtijds een uitnodiging.

Na de vergadering komt **Marly Lamers** een lezing houden over **Brabantse kleding**. Zij brengt een echte antieke poffermuts mee. Volgende keer meer hierover.



Vanuit de fietsgroep kwam de vraag of er een **fietsgroep-app** kon worden gemaakt. Het bestuur heeft Henk Peters bereid gevonden om deze app te beheren. De app is alleen bedoeld voor mededelingen en niet voor ditjes en datjes.

Dan even een sprong in de tijd vooruit. In **september** gaan wij weer een **themalezing** organiseren. Wij hebben alvast drie thema's geselecteerd. Onze vraag is of jullie aan kunnen geven welke lezing jullie **voorkeur** heeft. Dat kan simpel door een belletje of mailtje naar een van de bestuursleden.

Verderop in deze EB een beknopt overzicht van deze lezingen.

Met vriendelijke groet, namens het bestuur.

Wendy Mekking

Inhoud

1. Bestuurstafel, Computerhulp
Inhoud, Lief & Leed, Colofon.
2. Senioren Journaal,
Lidmaatschap Senioren Vereniging
3. Themalezingen, Puzzel
4. Foto's v.d. maand, agenda.

Volgende *Even Bijpraten* 23-02-2026

Nieuwe leden

Petri en Harrie Jacobs,
Bergstraat 4, lid vanaf 28-12-2025

Anita en Mark Huijbers,
St. Janslaan16, lid vanaf 01-01-2026

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



Computerhulp voor senioren

Computerhulp voor Senioren: SchoonePC

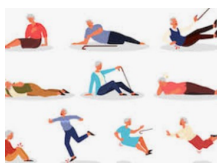
- * Knipprogramma: met tekstextractie van afgebeelde naar bewerkbare tekst
- * Snelkoppelingen naar apps en websites op het bureaublad zetten (aanvulling)
- * Windows-beveiliging: uitgeschakelde Smart App Control weer inschakelen
- * Outlook: kolom met e-mailadressen van afzenders toevoegen
- * Pullenbak aan de navigatiestructuur van de Windows Verkenner toevoegen
- * Weergavetaal van Windows aanpassen

De bron op de website van Menno:

<https://www.schoonepc.nl/>
https://www.schoonepc.nl/brief/schoonepc_nieuwsbrief_145.pdf

Vooraf fitte ouderen komen naar valcursus

De valcursus die gemeenten sinds 2023 verplicht organiseren komen vooral fitte ouderen. Niet de kwetsbare groep, terwijl juist onder hen steeds meer mensen aan een val overlijden.



Maak de fietshelm verplicht

Ouderen worden vaker slachtoffer van fietsongevallen en jongeren zijn meer betrokken bij incidenten met e-bikes.

'Stop de vrijblijvendheid in beleid

en maak de fietshelm verplicht.'

Oproep Artsen voor Veilig Fietsen.



Risico beroerte vaak onopgemerkt

Artsen die kwetsbare ouderen behandelen, moeten vaker nagaan of deze patiënten een ernstige hartritmestoornis hebben die een beroerte kan veroorzaken, zegt een geriater. Ook smartphone en smartwatch kunnen risico's signaleren.

Seks zou in de Schijf van Vijf moeten staan

Seks is het ultieme antiverouderingsmiddel, zegt een seksuoloog. Uit recent Brits onderzoek blijkt zelfs dat dementie eerder optreedt bij mensen die minder seks hebben. Seks zou eigenlijk gewoon in onze Schijf van Vijf moeten staan.'

Fatbike heeft ook voordelen

Niet iedereen is ontevreden over de fatbike: er zijn ook 60-plussers die er juist blij mee zijn.



De Fietzersbond adviseert een lichte e-bike te nemen met brede banden en goede ergonomie.

Lidmaatschap

Wanneer U om welke reden dan ook uw lidmaatschap wilt beëindigen, dient U voor 31 december 2025 een schrijven of eventueel een E-mail te sturen naar het secretariaat:

Wendy Mekking, Bergstraat15a, 5836 AR Sambeek

e-Mail: info@sv-sambeek.nl of

Ruud van Bree, Past. de Voohtplein 2, 5836 BE Sambeek

e-Mail: administratie@sv-sambeek.nl

Afmelding dient schriftelijk te gebeuren.

KBO-Brabant hanteert 1 januari als peildatum voor het lidmaatschap van het betreffende jaar en wij willen voorkomen, dat we teveel lidmaatschaps-geld aan KBO-Brabant moeten afdragen.

Dus wilt u uw lidmaatschap van de Senioren Vereniging Sambeek opzeggen, waar we niet van uitgaan, dan kunt u dit doen voor 31 december van dit jaar. Als u opzegt na 31 december, dan blijft u automatisch tot 1 januari 2027 lid.

Wijzigingen, overlijden, verhuizingen....

Gaat u verhuizen, is er iemand overleden, zijn er anderszins veranderingen die voor onze administratie van belang zijn, geef dit dan ook even door aan het secretariaat.

Het liefst per e-Mail of schriftelijk.



Contributie 2026

De contributie voor 2026 wordt rond 20 januari afgeschreven van uw bankrekening als u ons een machtiging heeft afgegeven voor automatisch incasso, wij maken gebruik van **incassant id** van onze vereniging **NL67ZZZ171268120000**.

Geen machtiging afgegeven, dan ontvangt u een contributie nota per post of per e-mail en mag u de contributie zelf overmaken.

De contributie is **€ 20,-**

(vastgesteld in de jaarvergadering van 13 mei 2022).

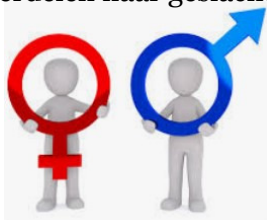
Wij gaan in 2026 weer als vanouds onze activiteiten voor u organiseren.

Aantal Leden

Per ultimo 2025 heeft de vereniging uit 263 leden en 4 gast leden.

Te verdelen naar geslacht: 156 vrouwen

107 mannen.



Te verdelen naar leeftijd:

95 jonger dan 75 jaar

168 leden 75 jaar of ouder



Themalezingen door Senioren Brabant Zeeland.

1 Digitalisering: AI?

dat is niks voor mij. Ik vind werken met een laptop of PC al moeilijk, en dan AI...nee hoor veel te ingewikkeld. De werkelijkheid is anders: werken met AI vereist helemaal geen technische kennis en je kunt er direct mee aan de slag. Kasper Boon legt alles op een supereenvoudige manier uit. Een lezing speciaal voor 60+.

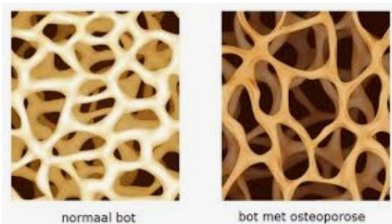


Maar wat is precies het voordeel van het gebruik van een AI-tool zoals ChatGPT tegenover een zoekmachine als Google? Kasper Boon weet het wel: 'Als je iets opzoekt op Google gebruik je zoekwoorden en dan geeft Google meerdere opties waar je dan uit kan kiezen. AI fungeert meer als een soort coach die als het ware met je meedenkt.'

2 Gezondheid

Het KBO-thema gezondheid richt zich op vitaal en gezond ouder worden, met aandacht voor zowel fysieke activiteit (zoals beweegprogramma's) als preventie en zelfredzaamheid, vaak gebaseerd op het bredere concept van 'Positieve Gezondheid' (aanpassingsvermogen, veerkracht), waarbij de nadruk ligt op regie houden over het eigen welzijn en de zorg, inclusief thema's als wonen, voeding, mondzorg en mantelzorg.

Botontkalking of Osteoporose is een veelvoorkomend probleem. Zwakkere botten leiden tot meer botbreuken, waarbij vooral ernstige breuken zoals heup-of wervelfracturen grote impact hebben en zelfs een verhoogd overlijdensrisico.



In de lezing wordt **oorzaak, diagnose, preventie en behandeling** besproken.

3 Wonen

Het thema kleuren biedt educatieve en recreatieve activiteiten die gericht zijn op kleurherkenning, creativiteit en sociale interactie. Leren over de verschillende kleuren en hun betekenis, wat aansluit bij vroege educatie en zintuiglijke ontwikkeling.

Voor senioren, vooral die met dementie, zijn **heldere, contrastrijke kleuren** zoals rood, geel en blauw beter zichtbaar, terwijl zachte tinten zoals zachtblauw en groen een kalmerend effect hebben; thema's zoals **herkenbare jaren '50/'60 nostalgie** en **beroepen** in kleurboeken stimuleren herinneringen en gesprek bij de KBO, die vaak samenwerkt met projecten die kleur en creativiteit bieden

Een lezing over kleur in het algemeen, want kleur komt u immers altijd en overal tegen. De symboliek van kleur komt aan de orde en natuurlijk laat de spreker voorbeelden zien van kleur in het interieur, wat u kunt bereiken met kleur en hoe u kleur kunt toepassen. Allerlei tips en trucs zullen aan de orde komen.



De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar overlappen. Zoek ze op en streep ze af.

De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.



- | | |
|--------------|--------------|
| O AASETER | O IRRITANT |
| O AGEREN | O KOETSJE |
| O ALBINO | O KORAN |
| O BEULEN | O KRUISBOOG |
| O BEWEGING | O LEESWOEDE |
| O BORDES | O MELKDISTEL |
| O CREATINE | O NABLOEI |
| O DAGVLINDER | O NOTIE |
| O DELER | O ONTZAG |
| O DOKKEN | O ONZIN |
| O DONATIE | O PANTYKOUS |
| O DOORKOMEN | O PARDON |
| O DRIEBANDEN | O PASEN |
| O EICEL | O PERSEN |
| O GAREN | O PICOBELLO |
| O GOKJE | O PIOEN |
| O GRIET | O REGAAL |
| O HIAAT | O SANITAIR |
| O HOGESCHOOL | O STORTBUIEN |
| O HORIG | O TOTAAL |
| O INBOETEN | O ZUINIGHEID |



Oplossing

elders

Foto's van de maand

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

19 januari 2026

Kien-middag

SNEUWKETTING

2026 Kalender			2026 Kalender			
Datum	Dag	Januari	Dag	Tijd	Het hele jaar door	Locatie
26	maandag	Ons editie februari	elke dinsdag	13:30	Fietsen	vertrek Pastoor de Vochtplein
Datum Dag Februari			elke maandag	13:30	Jeu de Boules	achter kantine voetbalclub
8	zondag	Gries en Nie Wies bal Duvelshof 13.30 uur	elke donderdag	13:30	Jeu de Boules	achter kantine voetbalclub
9	maandag	Bestuursvergadering 14.00 uur			SWO activiteiten:	
23	maandag	Ons editie Maart	maandag	morgen	Bewegen voor ouderen	
Datum Dag Maart			dinsdag	morgen	Zit Yoga	
9	maandag	Bestuursvergadering 14.00 uur	woensdag	middag	Koersballen	
16	vrijdag	Jaarvergadering 14,00 uur	donderdag	morgen	Yoga	
16	vrijdag	Aansluitend: Lezing "Verborgene verleiding"	donderdag	middag	Kaarten	
23	maandag	Ons editie april	donderdag	middag	Huuskamer	in de even weken
			dinsdag	middag	Bootcamp	Knilles - Vortum Mullem
			alle dagen		Biljarten	in de foyer - Duvelshof

In 2026 komt ONS en Even Bijpraten uit in de week van: 26 januari – 23 februari – 23 maart – 20 april – 18 mei – 22 juni – 24 augustus – 21 september – 26 oktober – 23 november – 14 december 2026 (januarinumnummer 2027)