



## Van de bestuurstafel



Op 1 juni jl. waren Gerrit en ik naar Den Bosch om het congres ter gelegenheid van het 75-jarig bestaan van de KBO bij te wonen. We werden ontvangen in het provinciehuis met koffie en een speciaal chocolaatje. Daarna ging de zaal open en volgde een programma met diverse sprekers.

Natuurlijk een woord van welkom door de voorzitter **Leo Bisschops**. Commissaris van de Koning mevrouw. **Ina Adema** opende de ochtend. Zij beschreef het ontstaan vanuit de Nederlandse arbeidersbeweging naar de Nederlandse bond van ouderen van dagen naar wat nu de KBO is. Uiteindelijk wordt dat in de toekomst: "Seniorennetwerk".

Daarna sprak demissionair minister van Sociale zaken en Werkgelegenheid, **Karien van Gennip** ons toe. De kennis en levenservaring van ouderen zijn goud waard was de kern van haar betoog. Het staat uitgebreid te lezen in "Ons Mailmagazine" De nationale ombudsman **Reinier van Zutphen** belichtte vooral de vaak overgeslagen vraag: Wat heb je nodig? Er wordt door de instanties vaak al ingevuld i.p.v. die vraag te stellen.

Tot slot vertelde **Rina Molenaar** over Oud in Afrika: met als kern: alleen ga je sneller maar samen kom je verder. Dit programma is ook beschreven in de Ons Actueel.

Na de lunch kregen we beelden van Brabant te zien door de jaren heen. Tot besluit van de dag trad **Diva Thuis** op. Twee zangers die in tehuizen of bij mensen thuis optreden met bekend repertoire. Natuurlijk klassieker: "Het Dorp".

Binnenkort gaan we met de bus op reis naar de Maasplassen en de abdij in Tegelen. We hebben veel aanmeldingen ontvangen met als gevolg dat er nu 9 personen op de wachtlijst staan. Een grotere bus was geen probleem, echter de rederij heeft maar plaats voor 54 mensen. Daarnaast hebben we geprobeerd jullie belangstelling voor een meerdaagse reis te peilen. Helaas heeft een groot aantal leden helemaal niet gereageerd. Van de 50 adressen die wel een reactie gaven zijn 35 adressen die aangaven geen belangstelling te hebben en 15 adressen hadden wel belangstelling. Dit is te weinig om verder zoiets te organiseren.



19 juni was er kienen en de lezing van Henk van den Hoogen. Verderop een verslagje hiervan.



Als tip geven we jullie de mogelijkheid om met korting naar het Zoo park te gaan in Overloon. Op vertoon van je KBO pas krijg je 25% korting bij de kassa.



Onze zustervereniging in Cuijk houdt binnenkort een lezing door Rien Jansen over criminaliteit. Ook onze leden zijn welkom. 11 juli om 14.00 uur in 't Fort. Aanmelding niet nodig.

Raboclubsupport gaat ook weer beginnen. We hebben al een idee waarover ik een volgende keer meer zal schrijven.

Op de achtergrond hebben we ons bezig gehouden met de jeu de boules spelers. In goed overleg is afgesproken om te mogelijkheden af te wachten voor een baan bij de Duvelshof. Het zou ook kunnen gebeuren dat de baan op de huidige plek plaats moet maken voor nieuw te bouwen kleedlokalen. Een en ander haakt in elkaar. Vooralsnog laten we het even zoals het is.

Bijgevoegd vinden jullie de informatie en het aanmeldingsformulier voor de sociaal culturele dagen in Wanroij op 11 en 12 september.

We kunnen ons voorstellen dat niemand al bezig is met kerstmis. We wachten op de zomer die maar niet komen wil. Toch is het bestuur al bezig met de voorbereiding van de kerstviering. We hebben een mooi programma in gedachten.

Tot slot wensen we jullie allemaal een fijne vakantie toe. In juli verschijnt er geen Even Bijpraten.

Vriendelijk groet namens het bestuur, Wendy Mekking.

De lezer bepaalt de artikelen, dus laat van je horen bij bestuur of in de brievenbus pst.v.berkelstr 66 Redactie pietkoeken 0485-574483 e-mail: [info@sv-sambeek.nl](mailto:info@sv-sambeek.nl) 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)

## Inhoud

1. Bestuurstafel, Inhoud, Lief & Leed, Tegeltjes v.d. maand, Colofon
2. Workshop veilig internetten, IVN Uitwaaien in de Maasheggen, Rabosupport, Rien Jansen over criminaliteit.
3. Verslag kienen/brandveiligheid, Seniorenjournaal, activiteiten kalender.
4. Foto's v.d. maand (Themamiddag) *Volgende Even Bijpraten 26 aug.*

## Van harte

Vanaf deze plaats feliciteren we leden, die in de komende periode hun verjaardag vieren

## Lief & Leed Overleden

Mevr. Agnes Janssen- Heijnemans  
07-06-2024 89 jaar  
lid vanaf 01-01-1998

## 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



Plagen  
is om  
liefde vragen

Wie zich niet  
ergert maar  
verwondert,  
wordt geen 80  
maar 100

## Workshop

### Veilig Internetten / Hoe herken ik hacking, phishing, spoofing en nepnieuws?

Tegenwoordig hoor je steeds meer over fraude en oplichting via Internet. Termen als hacking, phishing, spoofing, nepnieuw hebben hiermee te maken. Of je hoort over mensen die online financieel worden opgelicht.

Elke dag krijg je veel berichten binnenvia E-Mail, WhatsApp, Instagram, Facebook, SMS, enzovoorts. En ook zelfs via telefoon. Maar welke berichten zijn nu echt, en welke zijn nep? Waar moet je precies op letten om er niet in te trappen?

Tijdens deze workshop, die gegeven wordt door Anton Honing, leer je hoe je nepberichten herkent en wat je dan moet doen. Ook leer je hoe je ziet of informatie betrouwbaar is en waar je rekening mee moet houden als je zelf iets plaatst. Tijdens de afsluitende quiz gaan we testen of we het onderscheid kunnen maken tussen echte berichten en nepberichten  
**25 September 2024 is deze cursus in Elsenhof/Duwelshof van 09.30–11.30 uur**

Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar, U kunt zich aanmelden voor deze Workshop door te bellen met Ruud van Bree 06-46042069 of een briefje in de bus op Zandsteeg 2 mag ook.



Ook dit jaar hebben we ons weer aangemeld voor de Rabo ClubSupport actie.

U kunt ons daarin steunen, door uw stem uit te brengen op onze vereniging.

Deel dit ook in uw vrienden en kenniskring, en vraag hen om straks ook een stem op onze vereniging uit te brengen.

Stemmen kan in de periode vanaf 2 september tot 24 september.

Het aantal uitgebrachte stemmen wordt omgezet in een bijdrage voor onze Vereniging.

In de "Even bijpraten" uitgave van augustus besteden we aandacht aan "Ons Doel" en de stem procedure.

## Uitwaaien in de Maasheggen



### IVN / KBO wandeling

Na een hopelijk prettige vakantie gaan we weer genieten van de natuur in onze vertrouwde omgeving.

Op donderdag 5 sept 2024 gaat de volgende KBO/IVN – wandeling naar het Maasheggengebied tussen Boxmeer en Sambeek.

We vertrekken om 13.30 uur op de hoek Loerangelsestraat/Warandastraat. (IVN – vlag).

Afwisselend lopen we langs de Maas en door de Maasheggen naar de sluis in Sambeek en terug. Een stukje natuur, dat rijk is aan historie. We gaan zien hoe het natte voorjaar zijn invloed heeft gehad op de vegetatie. Denk wel aan aangepast schoeisel; het kan nat en drassig zijn.

Na afloop koffie/thee, aangeboden door KBO Boxmeer.

Gaat U mee; ook niet-leden zijn zeer welkom.

Aanmelden via: Home – De Maasvallei (ivn.nl) bij "aanmelden"

Voor inlichtingen: Piet Schoenmakers tel. 0485 520876

## Senioren Cuijk

over criminaliteit  
internet - mobiel - aan de deur  
door Rien Jansen  
donderdag  
11 juli  
't Fort  
Aanvang 14 uur  
Toegang gratis  
iedereen is  
welkom

Beste zusterafdelingen,

Onderstaande bijeenkomst wordt zoals u kunt lezen georganiseerd door SeniorenCuijk in samenwerking met Rien Jansen, Rien momenteel met pre-pensioen, is jarenlang bij de politie verantwoordelijk geweest voor onderzoeken op het gebied van zware criminaliteit en kortgeleden nog cum laude afgestudeerd aan de universiteit van Leiden op het onderwerp Cybersecurity

**Voor iedereen die meer wil weten over de gevaren en vormen van phishing en babbeltrucs, maar ook wat je er tegen kunt doen, organiseert "Senioren Cuijk" een bijeenkomst op donderdag, 11 juli 2024, aanvang 14 uur in 't Fort.**

*In deze bijeenkomst zal Rien Jansen, aan de hand van voorbeelden uit de praktijk, U laten zien hoe (cyber)criminelen proberen om toegang te krijgen tot uw huis, uw telefoon of computer.*

*Stap voor stap leert U -kijkend- met de ogen van een (digitaal) rechercheur, aan de hand van voorbeelden, om phishing en babbeltrucs te herkennen en te controleren of uw veiligheid een risico loopt.*

De bijeenkomst is voor iedereen goed te volgen. De voorbeelden kenmerken zich door een rustige en zorgvuldige opbouw (van eenvoudig tot meer gecompliceerd). Aan het eind van deze maximaal 2 uur durende bijeenkomst zult U met andere ogen hebben leren kijken en mag U zich voortaan senior (digitaal) rechercheur noemen.

**De bijeenkomst is vrij toegankelijk voor een ieder en U hoeft zich niet aan te melden.**

Zo'n 25 personen waren naar de Elsenhof gekomen. We begonnen met een paar rondes kienen. Speciaal was Martin Zeegers aanwezig om als bingomaster te fungeren. Wil had voor leuke prijsjes gezorgd. Het was duidelijk dat er weer fanatieke kieners waren. Dat kun je zien aan de manier waarop ze klaar zitten met de fiches in de hand. Soms duurde de kien voor de volle kaart wat lang; dat viel te merken aan het toenemende rumoer onder de deelnemers. Om drie uur gingen we pauzeren met koffie en thee.



Ondertussen waren onze gasten binnengekomen en installeerde hun presentatie. Onze dorpsgenoot Henk van den Hoogen had Maurice Bussers meegebracht, zijn collega van de regionale brandweer.

De presentatie ging om te beginnen over rookmelders, die kun je heel makkelijk zelf plaatsen m.b.v. een gootsteenontstopper. Ze lieten er een filmpje over zien. Het advies was om vooral goedgekeurde melders te gebruiken. Melders die gekoppeld zijn, zijn nog beter zodat je het in alle gevallen hoort. Rookmelders moeten in ieder geval op de vluchtwegen hangen. Daarnaast ook in de slaapkamer. Tijdens de slaap kun je niet ruiken!

Uit de zaal kwamen de nodige reacties: een zwart gebakken pannenkoek werd ontdekt door het afgaan van de rookmelder.

We kregen beelden te zien met de meest voorkomende oorzaken van brand. Ook een



dia met de best mogelijke brandveiligheid op een rijtje. In woningen waar nog gas gebruikt wordt is het ook zinvol om een koolmonoxidemelder op te hangen. In de ruimte waar de gasinstallatie staat hang je de CO-melder hoog. In de andere ruimtes kan hij op neushoogte hangen. Koolmonoxide ruik je niet, zie je niet, proef je niet en hoor je niet! Dus ventileer, controleer en zo nodig alarmeer. Vroeger ging brand in een woning trager. Dat komt door de materialen zoals bv eikenhout. Tegenwoordig gaat brand veel sneller; veel meer kunststoffen die gebruikt zijn. Tot slot kregen we een film te zien van 8 minuten waarin een woonkamer in brand stond. Dit was in scène gezet. Voor nog meer informatie over brandveiligheid zijn tips te vinden op: [www.brandweer.nl/brandveiligheid](http://www.brandweer.nl/brandveiligheid).

Het was een zinvolle bijeenkomst en wij danken de heren voor hun inzet en uitleg.

Interessante website → te vinden op: <https://seniorenjournaal.nl/archief/>

### - AOW'er in het torentje

Ouderenpartijen gingen telkens ten onder aan ruzie en conflict, maar nu pakt de protestgeneratie de hoofdprijs. Dick Schoof wordt onze eerste minister-president met een AOW-uitkering: het perfecte uithangbord voor werkklustige ouderen

### - Acceptatie de grote winst van ouderdom

De winst van ouder worden is genoeg nemen met wie je bent, zegt kinderboekenschrijver Dolf Verroen (95). Een van zijn tips voor een gelukkige ouderdom: zeur niet, voel jezelf geen slachtoffer.

### - Wanneer ben je 'bejaard'?

Volgens sommige definities zou je met 65 jaar al als bejaard beschouwd worden. Maar wat is nu de exacte definitie van deze term en waar komt het woord vandaan? Een taaladviseur legt het uit.

- **Fijn oud worden: 34 aanbevelingen**  
Het Bossche burgerberaad komt met 34 aanbevelingen.

### - Geen vergrijzings- maar levenservaringsgolf

'Zeg je in plaats van vergrijzingsgolf levenservaringsgolf, dan klinkt het toch veel positiever? Ouderen zijn megawaardevol voor jongere generaties. Het verkleinen van welzijnsbudgetten voor ouderen is 'zorgwekkend'.

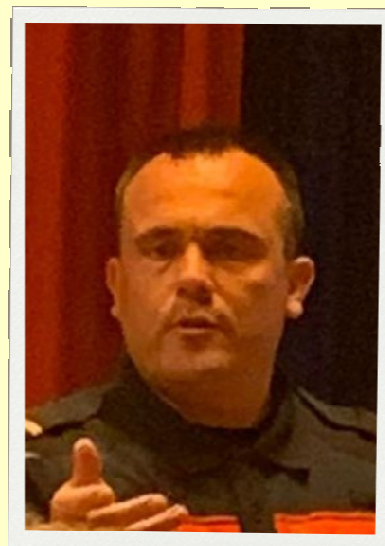
### - Wat kun je doen tegen broze botten

1. Zorg voor voldoende calcium en vitamine D
2. Beweeg regelmatig
3. Voorkom vallen
4. Eet een gevarieerd en gezond dieet
5. Vermijd risicofactoren

Datum	Tijd	tot	loc	Activiteiten Kalender	Beschrijving
ma 24 jun 24	13:00				Even Bijpraten / ONS
wo 26 jun 24	14:00		Groeters		Rondleiding bij stuwcomplex
do 27 jun 24	14:00	16:30	Pst. Vochtplein		VVS oudpapier
wo 3 jul 24	14:00		Groeters		Rondleiding bij stuwcomplex
do 4 jul 24	09:45	18:15	Pst. Vochtplein		Busreis Roermond - Tegelen - Kevelaer
zo 7 jul 24	15:00		De Symfonie		Gerard van Kol dialect zanger,
do 11 jul 24	14:00		t Fort Senioren Cuijk		Criminaliteit Rien Jansen
do 11 jul 24	14:00		Groeters		Rondleiding bij stuwcomplex
ma 15 jul 24			laatste dag opgaven		Sociaal Culturele Dag bij Wilma Thijssen
di 16 jul 24	13:30		pst.Vochtplein		Fietsen Jan a/d Fähr (Weeze)
wo 17 jul 24	14:00		Groeters		Rondleiding bij stuwcomplex
wo 24 jul 24	14:00		Groeters		Rondleiding bij stuwcomplex
do 25 jul 24	14:00	16:30	Pst. Vochtplein		VVS oudpapier
do 25 jul 24	14:00	16:30	Huiskamer open		Stichting Welzijn Ouderen
wo 31 jul 24	14:00		Groeters		Rondleiding bij stuwcomplex
di 20 aug 24	11:00		pst.Vochtplein		Fietsen Kevelaer
ma 26 aug 24					Even Bijpraten / ONS
ma 2 -24 sep 24			Rabo Clubsupport		Stemperiode
do 5 sep 24	13:30		Loerangel Maas		KBO/IVN wandeling Boxmeer
wo 11 sep 24	09:30	16:00	Wanroy		sociaal culturele dagen
do 12 sep 24	09:30	16:00	t wapen van Wanroy		sociaal culturele dagen
di 17 sep 24	13:30		pst.Vochtplein		Fietsen: Forellenkwekerij Keijzersberg (Blitterswijk)
ma 23 sep 24					Even Bijpraten / ONS

Lezing Brandweer

19 juni 2024



Themamiddag

Kiennen

19 juni 2024

