

Van de bestuurstafel



Deze afgelopen dagen mochten we genieten van veel zon. Het is weliswaar nog wel flink koud maar het aantal wandelaars in de Maasheggen nam flink toe. Duidelijk is te zien dat het voorjaar eraan komt. De eerst bloembollen bloeien al. Ik las de volgende spreuk op internet: "het voordeel van de lente is dat je ook overdag de schapjes kunt tellen". De eerste lammetjes zijn er al.

De Seniorenvereniging is volop in beweging. Afgelopen 3 februari was de themamiddag over digitale veiligheid. Marta Kusters schreef voor ons een verslag van deze goed bezochte middag. Dank daarvoor.

Woensdag 19 februari was de infoavond over de herstelkliniek. Hopelijk in de "Even Bijpraten" van maart een stukje daarover. Deze avond werd door de K.V.B. in samenwerking met ons georganiseerd.

Komende zondag 23 februari mochten de Senioren ook volop in beweging bij het Gries en nie Wies Carnavalsbal.

Na het carnaval gaan we op maandag 10 maart genieten van de muziekbingo!
Deze datum is anders dan in de kalender eerder vermeld!
Zie hiervoor ook een apart stukje in deze "Even Bijpraten".



Vrijdag 28 maart is onze jaarvergadering. De officiële uitnodiging en de conceptnotulen vinden jullie als bijlage in dit nummer. De oude en nieuwe statuten staan nu op de website van onze vereniging. Ruud heeft een korte uitleg geschreven die verderop te lezen is.

Het bestuur draait inmiddels al een jaar met 5 personen. We zouden het fijn vinden als er iemand bijkomt. Een poosje meedraaien op proef kan altijd. Hulp in wat voor vorm dan ook is bij het bestuur zeer welkom.

Op dit moment zijn wij ook bezig met het opzetten van een zgn. infopunt in de Duvelshof. Ons idee is om b.v. 1 keer per maand op een vast tijdstip aanwezig te zijn om senioren te helpen met allerlei mogelijke vragen. Wij zijn van mening dat meer senioren geneigd zullen zijn binnen te lopen i.p.v. naar Boxmeer te moeten. Mochten jullie ideeën hebben hierover dan horen we die graag. We zullen jullie op de hoogte houden.

Wil van den Broek is mee geweest met de promotiedagtocht. Doel van zo'n tocht is om te kijken of er voor onze vereniging een leuke busreis van een dag te organiseren valt. Ze schreef over deze dag een verslagje. Wil gaat samen met Gerrit verder uitzoeken wat de mogelijkheden zijn.

Wilma Thijssen is al voor de buitenactiviteit op 16 april in de weer. Meer info komt nog. Voor deze activiteit komt in de EB van maart een aanmeldingsformulier.

In "Rond de Toren" gaat een stukje komen over de boottocht van de Zonnebloem.

Jan Derikx heeft ook niet stilgezeten. Hij schreef weer twee stukjes voor deze uitgave. Dank je wel hiervoor.

Dus Senioren Sambeek kom in beweging! Laat eens wat van je horen d.m.v. een stukje voor de EB of stuur eens een foto, of kom eens met een idee. Geef je mening. Wij horen het graag.

Tot slot nog dit. Veranderen jullie maar vast in je agenda het entertainment in juni. Dit zal zijn op vrijdag 13 juni en niet op donderdag 12 juni. De reden is dat de optredende persoon niet op donderdag kon. Wie hij of zij is horen jullie snel genoeg. Het wordt een topper.

Met vriendelijk groet, namens het bestuur, Wendy Mekking.

Inhoud

1. Bestuurstafel, Inhoud, Lief & Leed, Spreuk, Colofon
2. Verslag reisje, muziekbingo, IVN, Statuur wijziging, restitutie verzekering vgz/cz, respecteren
3. Ingezonden, Senioren&Veiligheid SeniorenJournal, Digitaalje
4. Foto's v.d. maand, activiteiten kalender.

Volgende Even Bijpraten 24-3-'25

Van harte

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

Overleden

09-02-2025
Mevr. Lies Wintels - Bongaerts
87 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



**Geen enkele
winter duurt
eeuwig.**



**Geen enkele
lente slaat een
beurt over.**

Promotiedagtocht reis

Wil en Theo van den Broek waren mee op de promotiedagtocht reis. Het was heel leuk en mooi hebben van alles meegekregen.

Na het ophalen waren we om 10.00 uur in Ter Schuur waar we hartelijk werden ontvangen met koffie en gebak.

Daarna een rondrit over de Veluwe met een gids die het voortreffelijk deed.

Om 13.00 uur een lunch (kopje soep, broodje kroket en een kopje koffie).

Daarna het museum oude ambachten en alles van vroeger, je mag alles aan raken en overal aan zitten.

Ook nog een speelgoedmuseum heel veel om te kijken. Theo en ik vonden het heel leuk.

Om 15.00 uur kregen we nog een drankje en er stonden nootjes op tafel en ze kwamen nog 2 maal rond met een warm hapje.

Om 16.00 weer in de bus en toen kregen we nog een zakje oudhollandse snoepjes.

We hebben nog een map met informatie meegekregen, die nemen we mee naar de vergadering.

Muziek Bingo 10 maart



Duvelshof 10 maart om 14.00 uur

Op maandag 10 maart gaan we er een gezellige middag van maken. We gaan namelijk bingo spelen, waarbij geen cijfers maar titels van liedjes op de bingokaart staan. Het zijn natuurlijk allemaal bekende nummers die uit volle borst meegezongen kunnen worden. Ze worden ook nog getoond op beeld zodat iedereen mee kan zingen.

U wordt verwelkomd met een kop koffie of thee en u krijgt van ons de bingokaart aangeboden. En er zijn natuurlijk leuke prijsjes te winnen.

Houdt u van muziek en zingt u graag??? Kom dan naar Duvelshof voor een muzikale middag.

Tot dan

Wandeling IVN



Donderdag 8 mei a.s. organiseert IVN samen met KBO een 2 uur durende voorjaarswandeling door de bloeiende Maasheggen. Start 13.30 uur vanaf het IVN-pad in Vortum-Mullem. Gratis toegang en na afloop koffie/thee aangeboden door KBO-Boxmeer. Meer in de volgende Even Bijpraten

Toelichting Statuten wijziging

Op de algemene leden vergadering van 28 maart 2025 zal instemming worden gevraagd voor de statutenwijziging. De statuten van 2000 als mede de nieuwe statuten 2025 staan op de website of zijn op te vragen via het secretariaat telefoon 0485-578911.

Samengevat zijn de wijzigingen t.o.v. onze eigen statuten de volgende

1. Aangepast naar situatie 2025 was 2000 o.a. (digitale mogelijkheden zijn ingepast) niet alles hoeft meer middels papieren versies.
2. Aanpassing naam vanuit de Bond KBO-Brabant naar Senioren Netwerk Brabant - Zeeland
3. WBTR- proef wettelijk verplicht 2021 ingang per 2026. WBTR= Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen.
4. Wij passen artikel 1 en 13 aan ten opzichte van het model wat door Senioren Brabant-Zeeland is goedgekeurd.

Artikel 1 Onze naam van KBO-Sambeek naar Senioren Vereniging Sambeek.

Artikel 13 Afwijking in zittingsduur (artikel 13) Standaard is er een maximale zitting termijn van 9 jaar, gezien dat het dikwijls best lastig is om nieuwe bestuursleden te verkrijgen, willen wij de belemmering weghalen dat bestuursleden statutair moeten stoppen.

Opmerking/vragen naar info@sv-sambeek.nl Bestuur Senioren Sambeek

Restitutie aanvullend verzekerden VGZ/CZ

Betreft de restitutie contributie Senioren Vereniging, voor **aanvullend verzekerden** bij VGZ/CZ

Onderstaand de manier waarop de terugvordering zou dienen te lukken voor CZ verzekerden. (*zorg dat je het KBO lidnummer bij de hand hebt en het klantnummer van de zorgverzekering*)

1. Ga naar www.seniorenbrabantzeeland.nl/onsvoordeel
2. kies op deze pagina het formulier van CZ en het jaar (*lees even de voorwaarde*)
3. vul dit formulier in.
4. Je krijgt dan een bevestiging mail van senioren Brabant-Zeeland en die kun je dan declareren bij de zorgverzekering.
5. ***In het voorjaar van 2025 ontvangen de verzekerden bij VGZ een brief met een declaratieformulier.***
6. ***Invullen en indienen bij de zorgverzekering***

Respecteren

(door Jan Derikx)

Respecteer mijn gevoelens, mijn leven, mijn doen.

Respecteer hoe ik ben, wie ik mag, wie ik zoen.

Respecteer wat ik vind, wat ik denk, wat ik zeg.

Hoe ik me kleeid, waar ik werk, waar ik voor sta en voor vecht.



Respecteer wat ik kies, al kies jij dat niet.

Respecteer mijn verschijning, wat je ook ziet.

Ik draag wat ik mooi vind, dat is wat ik ben.

Ik verander voor niemand, geen seconde, geen haar.

Dat vind je vast vreemd, heel dom en ook raar.

Maar ik ben wie ik zijn wil en waar ik ook van hou.

Respecteer hoe ik ben, dan doe ik dat ook voor jou.

Want ik ben ik, en jij bent jij.

Dus laat het zo, dan blijven we allebei blij.

Kaartspelletjes goed tegen dementie

Een combinatie van gezonde levensstijlkeuzes, zoals goed eten, regelmatig sporten, kaartspelletjes spelen en minstens twee keer per week sociaal contact, kan helpen de snelheid van geheugenverlies te vertragen. Daardoor kan het risico op dementie worden verminderd, blijkt uit een langdurige studie.



Een combinatie van positief gezond gedrag wordt volgens de onderzoekers in verband gebracht met een tragere achteruitgang van het geheugen bij cognitief normale oudere volwassenen. "Het maken van meerdere gezonde levensstijlkeuzes wordt geassocieerd met een lagere kans op milde cognitieve stoornissen en dementie", stellen de onderzoekers.

Deelnemers aan het onderzoek kregen een score toegekend op basis van een gezonde levensstijl, die zes factoren combineerde. Niet roken en geen alcohol drinken zijn daar twee van, maar ook het volgen van een gezond dieet. Cognitieve activiteit is de vierde factor: minstens twee keer per week schrijven, lezen, kaarten of andere spelletjes spelen. Ook regelmatige lichaamsbeweging telt mee. Minstens twee keer per week sociaal contact is de zesde factor voor gezond gedrag. Daaronder vallen familie en vrienden bezoeken, vergaderen en feesten.

Infomiddag Senioren en Veiligheid (door Marta Kusters)

Met ruim veertig geïnteresseerden waren we aanwezig in Duvelshof om geïnformeerd te worden over **digitale veiligheid**. Maar het thema was breder.

Senioren en Veiligheid paste beter bij de informatie, die gegeven werd door Marc Slaats en Maud van der Meijden (wijkagente) van de politie, door Willem Baltussen namens de gemeente land van Cuijk, en door Ellen van den Brand vanuit Biblioplus (de bibliotheek).

Onze burgemeester, Marieke Moorman, leidde het thema in met een digitaal toespraakje. Daarna kwam Marc van de politie aan het woord. Hij gaf verschillende voorbeelden van oplichting waar vooral senioren het slachtoffer van zijn. Waarom vooral senioren? "Omdat dat een generatie is, die nog (te?) vlug mensen vertrouwd."

In wezen een mooie eigenschap, maar in deze maatschappij niet altijd handig.

Dat bleek uit de filmpjes waarin heel herkenbare situaties van oplichting werden nagespeeld door Kees Hulst, ambassadeur van de campagne **Senioren en Veiligheid** van het ministerie van Justitie en Veiligheid.

(De meesten herkenden hem als Hendrik Groen!) De filmpjes waren steeds aanleiding tot informatie en er konden vragen gesteld worden.



Wat steeds weer naar voren kwam was:

Oplichters worden steeds gewiekster en overtuigender in het verzinnen van babbeltrucs om je huis binnen te komen, je geld afhandig te maken via een mail of appje. Ze doen zich voor als bv. agent, bankmedewerker of een familielid of vriend die je om geld vraagt. En altijd wordt de druk opgevoerd om maar snel te reageren. Het advies hierbij was steeds: Laat je niet onder druk zetten, altijd checken!! Vraag een ID-bewijs, bel zelf het bewuste familielid, de bank.

Een eerdere tv-campagne eindigde met: "Hang op, klik weg, bel uw bank!" Dit geldt nog steeds!!

Ook de term: "Gebruik je gezonde boerenverstand!" werd vaak herhaald.

Is het reëel wat er gevraagd, gezegd wordt door degene die contact opneemt?

Het was een zinvolle en goed verzorgde presentatie en na afloop was het druk bij de tafel met extra informatiefolders.

Men zegt wel eens "een gewaarschuwd mens telt voor twee", dus ruim 80 senioren zijn voortaan iets wantrouwer, of is het opletterder.

Op de website: maakhetzeniettemakkelijk.nl is goede informatie te vinden. Bij de bibliotheek is 4 keer per week het **informatiepunt** te bezoeken waar je geholpen kunt worden met het digitaal vinden van informatie, digitaal iets regelen met de overheid.

Kijk maar op www.biblioplus.nl/ip



de Bibliotheek
Biblioplus

Bekijk het archief van het Senioren Journaal: (<https://seniorenjournaal.nl/archief/>)

Telefooncheck tegen bankhelpdesksfraude
Banken én telecomsector slaan de handen ineen om extra **drempels** op te werpen voor cybercriminelen. 'We willen met het nieuwe project Line Busy kunnen checken of iemand telefonisch in gesprek is tijdens het overboeken van geld.'

We moeten met z'n allen aan de bak
'Vrijwilligerswerk en zorg voor elkaar zijn harder nodig dan ooit. We moeten met z'n allen aan de bak.' Burgers zijn nu echt **zelf aan zet**, aldus een 73-jarige vrijwilliger uit Deurne. 'Bij de gemeenten zijn de mensen er niet, de kwaliteit is er niet en het geld is er niet.' worden ouderen stevast aangeduid onder de brede noemer '55-plus'. 'Als je gifstoffen in je lichaam stopt word je eerder oud, dus bij ons geldt 55-plus als oud.'

De toekomst van de zorg is thuis
Woensdag 19 februari vindt in Neerkant de derde **informatiemiddag** plaats in het kader van 'Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen'. Hierbij zal ook staatssecretaris Vicky Maeijer aanwezig zijn.

Iedereen aan de videodeurbel
De deurbelcamera is in korte tijd onmisbaar geworden in de opsporing. 'Het werkt ook echt preventief', aldus de **politie**. 'Je voorkomt er niet alleen woninginbraken mee, maar ook babbeltrucs.'

Digitaal tje



Zes onderschatte Microsoft Office-functies die u niet gebruikt

<https://www.makeuseof.com/underrated-microsoft-office-features/>

- 1. Dicteren en transcriberen**
Met de Dictate-functie van Microsoft Word kunt u uw spraak omzetten in tekst.
- 2. Microsoft-zoekopdracht**
De zoekfunctie is meer dan alleen een hulpmiddel om hulp te vinden: het werkt ook als een tekst-naar-opdrachtfunctie,
- 3. De gefocuste inbox van Outlook**
Uw e-mails automatisch sorteren
- 4. Snelle stappen in Outlook**
e-mails van een specifieke afzender tegelijkertijd naar een map te verplaatsen.
- 5. Documenten vergelijken in Word**
Eenvoudig twee documenten vergelijken en aanpassen
- 6. Wiskunde-oplosser in OneNote**
Is een notitie-app, maar kan basisrekenkunde, algebra en zelfs complexere vergelijkingen aan.

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	Maart
10	Ma	Kringraadverg. 09.30-12.00 uur
10	Ma	Activiteit (Muziek Bingo) Duvelshof 14.00 uur
11	Di	Bestuursvergadering 09.30 uur
24	Ma	ONS (editie) April
28	Vr	Jaarvergadering 14,00 uur Duvelshof en aansluitend
28	Vr	Activiteit Thema Levenstestament Dré Teewuwen
Datum	Dag	April
14	Ma	Bestuursvergadering 14.00 uur
15	Di	Fietstocht Georganiseerd
16	Wo	Activiteit (buiten op terrein van voetbalclub) 14,00 uur
28	Ma	ONS (editie) Mei

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 Donrdrag 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

