

# KBO Oosterhout Stad

Nieuwsbrief juni 2023

## Beste KBO leden

Voor degenen die aanwezig waren op de jl. ALV van 6 april is het geen nieuws meer dat ons aller Gerry is afgetreden en ik het stokje van haar als voorzitter heb mogen overnemen met algemene stemmen.



Velen van jullie kennen mij al van de KBO reizen waarvoor mijn vrouw Lia een aantal keren per jaar mooie reizen organiseert en waarbij ik haar mag ondersteunen. We zien velen van jullie tijdens deze reizen waardoor de KBO mij in alle geleidingen bekend is en na aan het hart ligt.

Ook kennen veel van jullie mij inmiddels al jarenlang vanuit mijn voorzitterschap van diverse stichtingen. Ik noem hiervan het KOM festival, de Living Statues, de Zandsculpturen en de overkoepelende Stichting STOOF, waarmee ik al zo'n 15 jaar diverse evenementen in de stad organiseer (denk hierbij bijvoorbeeld aan een aantal jaren de hangende paraplu's en de kerstverlichting in het centrum alsmede de St. Antoniuskerk).

Hiernaast ben ik ook vele jaren vrijwilliger geweest bij het Parkfeest en zijdelings betrokken bij de Carnavalsstichting.

In al deze hoedanigheden heb ik inmiddels vele goede contacten in Oosterhout, zowel bij de inwoners als bij de ondernemers in al hun diversiteit. Verder heb ik niet in de laatste plaats ook veel contacten binnen het Gemeentehuis, de ambtenaren, burgemeester en wethouders. Dit zal mij ongetwijfeld helpen bij een goede uitvoering van het voorzitterschap.

Naast deze activiteiten waarvoor ik enkele jaren geleden een lintje heb mogen ontvangen heb ik, als geboren en getogen Oosterhouder, tot voor kort mijn eigen bedrijf gehad. Ook de ondernemerswereld is mij derhalve niet onbekend. Mijn zoon is mij in dit bedrijf opgevolgd. Een mooiere manier om met pensioen te kunnen gaan kan je niet bedenken.

Ik zal al mijn capaciteiten gaan benutten om een waardige opvolger van Gerry te zijn, waarbij ik vertrouw op de medewerking van het voltallige bestuur en uiteraard ook op de kennis en samenwerking van en met alle leden.

Het 70-jarig bestaan zit er aan te komen en samen met jullie allen gaan we daar absoluut een memorabel jaar van maken. Natuurlijk ben ik voor eenieder bereikbaar dus zijn er vragen, ideeën, suggesties of anderszins zaken waarvan jullie denken dat ze in het belang van onze vereniging kunnen zijn: aarzel niet en laat het weten.

Ik ben ervan overtuigd dat we aan het begin staan van een nieuw tijdperk, waarbij één van mijn aandachtspunten zal zijn het verjongen van onze vereniging.

Met vriendelijke groet, Rien Joosen

## De eerste Oosterhoutse Seniorendag.

**Op vrijdag 2 juni van 10.30 tot 16.00 uur** organiseren wij de "Oosterhoutse seniorendag". Een informatieve dag voor **ALLE** senioren van Oosterhout, maar zeker ook voor onze eigen KBO leden. Deze dag zal plaatsvinden in Activiteitscentrum Slotjes. Hiervoor hebben we de beschikking over alle ruimtes in Slotjes. Toegang is de gehele dag GRATIS, dus neem gerust vrienden of vriendinnen mee. Iedereen is welkom!

Op deze dag zullen allerlei organisaties die belangrijk zijn voor ouderen "acte de presence" geven met informatie en lezingen. Er vinden vanaf 11 uur, op het hele uur en op het half uur, korte informatieve lezingen plaats in de grote zaal van Activiteitscentrum Slotjes, over o.a. dementie, mantelzorg, activiteitscentra, palliatieve zorg, huurders rechten, budget vraagstukken, Stichting met je Hart, wensambulace, energie transitie etc etc.

Vertegenwoordigde organisaties zijn o.a. Kookclub voor mannen, Surplus met al haar onderdelen zoals b.v. dementie begeleiding, mantelzorg, budgetcoach, burgeradviseurs, buddyhulp etc., Automaatje, Buurtbus, Greenhouse/One, Wensambulace, HVO Huurdersbelangen, Theek5 Webstek, Déspo Milon PT, Brandveilig, Fietsmaatje, Medipoint, Palliative terminale zorg, Thebe extra, Vermeulen Social catering, Stichting met je Hart en nog veel meer.

Tevens zijn al onze eigen KBO activiteiten vertegenwoordigd natuurlijk, zodat je kennis kunt maken met b.v. zumba, ouderen gym, schilderen, bloemschikken, hobby, reizen. Soms kun je meedoen aan een korte workshop of anders kun je gewoon eens laagdrempelig kennis maken met wat de KBO zoal te bieden heeft. Deze dag is volledig gratis en geeft handvaten en duidelijke adviezen voor het oplossen of aanpakken van diverse zaken die komen kijken bij het ouder worden. Dus kom vrijblijvend, voor een paar uurtjes, of de gehele dag en kijk en luister naar alles wat wij je te bieden hebben.

Tot vrijdag 2 juni !

## Webstek is hét inlooppunt voor al je digitale vragen op de Seniorendag

Nu ook aanwezig op 2 juni tijdens de Seniorendag (10.30 – 16.00 uur) in de Slotjes.

Je kunt bij ons terecht voor vragen over e-books, sociale media (Twitter, Facebook, Pinterest), fotobewerking, skype, online fotoalbum, apps en computertoepassingen, zoals Word, Windows, Excel. We helpen je graag op weg in dit digitale tijdperk.

Ook kun je terecht met vragen over veiligheid en privacy. Aanmelden is niet nodig, je kunt gewoon binnenwandelen!  
**LET OP: het spreekuur is niet bedoeld voor het repareren van kapotte computers of computerstoringen!**

## Oproep voor het KBO Koor



Wij zijn dringend op zoek naar een muzikale begeleider voor ons mooie Seniorenkoor The Old Stars

Ook willen wij ons koor graag uitbreiden, dus dames en heren: meldt u aan !

## 4 tips tegen slecht slapen

Problemen met slapen heeft iedereen weleens, maar ongeveer 10 procent van de Nederlanders kampt met chronisch slaapttekort. 5 tips om slaapproblemen aan te pakken.

### 1) Sport later op de dag

Overdag flink bewegen helpt je 's nachts aan een betere slaap. Het beste tijdstip om te sporten is 's middags of de vroege avond, minstens een half uur. Hoewel beweging in de ochtend ook een goed effect heeft, moet er 's ochtends langer worden gesport om de slaapkwaliteit gunstig te beïnvloeden.

### 2) Zorg voor veel licht overdag...

Veel licht overdag houdt de biologische klok scherp en stimuleert de productie van het slaaphormoon melatonine. In het donkere seizoen is blootstelling aan veel (dag)licht extra belangrijk. Zit u overdag vaak in een donkere ruimte, overweeg dan de aanschaf van volspectrum daglichtlampen.

### 3) Dim 's avonds het licht

Als de lichtgevoelige cellen in uw ogen 's avonds minder licht krijgen, maakt uw lichaam het slaaphormoon melatonine aan. Fel licht of tot laat voor een computerscherm zitten, verstoort uw biologische klok. Pas het lichtniveau aan en stop ruim twee uur voor het slapengaan met computeren.

### 4) Slaapkamer: raam open, kachel uit

Volgens slaapwetenschappers is 18 graden Celsius de beste slaapkamertemperatuur. Zorg voor goede ventilatie; frisse lucht heeft u nodig voor een gezonde slaap. In een niet geventileerde kamer ontstaat een benauwd klimaat door de kooldioxide die u gedurende de nacht uitademt.

## Geef een ander vertrouwen, samen op pad!



Eenzaamheid is een groeiend probleem, bij jongeren en ouderen. Wil jij iemand laten zien "jij doet er toe" ?

Als buddy of maatje ben je korte tijd een steun voor iemand die dat goed kan gebruiken. Altijd met hulp van onze organisatie. Je biedt een glinstering in de dag, goed gesprek of stok achter de deur voor iemand die weer naar yoga wil of wil aansluiten bij een wandelgroep.

Doe wat je leuk vindt en waar jij goed in bent! Help om een leuke, passende activiteit te vinden, ben een klankbord in periode van rouw en eenzaamheid of ga er samen op uit om een boodschap te doen!



Wil je meer informatie? Bel naar Surplus 0162-748600 of mail naar: mantelzorg.oosterhout@surplus.nl

## 25e ZOMERschool ondersteund door SURPLUS



Op 8 mei kwam het programmaboekje uit van de 25e editie 'ZOMERschool'.

Laat u niet in de war brengen, want de schoolbanken komen er niet aan te pas. Mogelijk kunt u er soms wel wat van leren. Het programma voor 2023 is opgenomen in een schitterend verzorgd boekje van 45 bladzijden. Vanaf de 1e activiteit die genoemd wordt voor 17 juli komt u 44 activiteiten tegen van diverse pluimage. De laatste is op 18 augustus. Van ochtend- of middagexcursies (u gaat daar heen met eigen vervoer) tot complete dagtochten met de bus. Alles staat tot in de puntjes beschreven in het programmaboekje.

De activiteiten zijn niet gratis, maar dat leest u ook in het boekje.

Wij hebben het boekje al gelezen en misschien wilt u ook wel kijken of er iets voor u bij is. Wees er snel bij. U kunt het boekje halen bij Surplus, Klappeijstraat 44 te Oosterhout of bij een van de activiteitencentra (Dommelbergen, Slotjes of de Bunthoef).

Uw keuze kunt u inleveren tot en met maandag 29 mei a.s. Waar?? Ook dat staat precies in het boekje.

Het programmaboekje staat ook in zijn geheel op de website [www.zomerschooloosterhout.nl](http://www.zomerschooloosterhout.nl)

## Overleden KBO-leden

Jan de Geus

## Wij zijn blij weer nieuwe leden bij KBO Oosterhout Stad te mogen verwelkomen:

Frank van Boxtel, Carmen Emmen, Christl van Tilburg, Dora Cark.

Ook u kunt lid worden van KBO Oosterhout Stad.  
Hoe? Bel dan met: 06 - 51 61 42 26 of e-mail:  
[kborikie@gmail.com](mailto:kborikie@gmail.com)  
Bij geen gehoor: Trees Coppus bel 0162 - 470834

## Oproep webmaster

Dré van de Wouw, huidig KBO-bestuurslid Algemene Zaken, is op dit moment de enige webmaster van onze website:  
[www.kbo-oosterhoutstad.nl](http://www.kbo-oosterhoutstad.nl).

Daarom zijn wij op zoek naar nog een geïnteresseerde voor de functie van webmaster die, mocht het nodig zijn, Dré van de Wouw kan vervangen.

Als webmaster bent u verantwoordelijk voor de ontwikkeling en het onderhoud van de website. Wanneer er technische problemen zijn met de website is het uw taak om deze op te lossen. Gegadigden kunnen zich aanmelden via de website [www.kbo-oosterhoutstad.nl](http://www.kbo-oosterhoutstad.nl) of tel. 06-24273421

## Dagtochten 2023



Hierbij het voorlopige overzicht met de datums voor de dagtochten 2023. Dus houdt een plaatsje vrij in uw agenda !  
Woensdag 28 juni  
Dinsdag 25 juli  
Dinsdag 19 september

Bestemmingen en verdere informatie leest u in de maandelijkse Nieuwsbrief die bij u wordt bezorgd. Lia Joosen 06 4639 2051.

## Hobby-middag

Zondag 25 juni



Aanvang 14.00 uur tot ca. 16.00 uur.  
Leden € 7,50, niet-leden € 8,50 incl. koffie of thee.

Locatie: Activiteitscentrum De Slotjes.

Voor de knutselmiddag op zondag 25 juni **verplicht opgeven**. Dat kan tot en met 22 juni.

Bij verhindering geen restitutie i.v.m. aankoop materialen.

Opgeven bij Franka Broeders: Tel. 06-43094630

Betaling voor deelname op 25 juni vóór 22 juni op bankrekening NL97RABO 0123706580 t.n.v. KBO Oosterhout Stad, o.v.v. hobbymiddag 25 juni.

## Gezellig samen koffiedrinken

Locatie: de Buurtkamer in de Slotjes.

Kosten: € 2,50 p.p. incl. koffie/ thee (contant betalen).

U bent elke vrijdagochtend welkom van 10.30 –12.00 uur.



## Woensdag 28 juni 2023 Verrassingszomerdagtocht

Een zomerdag met kleur,  
geur en smaak.

Het is eindelijk weer zomer en daar willen we heel graag met zijn allen van genieten tijdens een gezellige dag, dit jaar bij onze Bourgondische Zuiderburen.

Waar brengt de touringcar ons deze dag heen en wat staat er op u te wachten en te bekijken op deze junidag?

Laat u eens verrassen met een geheel verzorgde dagtocht en geniet mee tijdens deze zomerdag van deze onbekende, gezellige bestemming, waar de touringcar ons heen brengt vandaag.

Het wordt in ieder geval gezellig, u zult verrast worden met zomerse lekkernijen en wetenswaardigheden.

We gaan genieten van een heerlijke zomerdag!  
Kosten € 78,00 p.p. Alleen voor leden KBO Oosterhout (max 50 personen)

Geheel verzorgde dag incl. busvervoer, entree en excursies, koffie/thee met gebak, zeer goed verzorgde lunch, avondmaaltijd en fooiengeld.

### Vertrektijden en opstapplaatsen:

07.45uur Albert Heijn, Dommelbergenweg  
07.55uur Pannenhoeft  
08.05uur Strijenstraat/hoek Torenstraat bushalte  
08.10 uur Busstation leijshoek  
08.15 uur De Doelen/ Lampenpaleis  
08.20 uur Voormalig politiebureau/Oldendeellaan  
08.25 uur Hoek Slotjesveste/Tempelierstraat  
08.30 uur Bunthoef (parkeerstrook Lodewijk Napoleonlaan naast rest China)

**Aanmelden: Lia Joosen tel: 06-46392051**

## Wmo ondersteunt ouderen om zelfstandig te wonen

De gemeente kan u ondersteuning thuis bieden via de Wmo (officieel Wmo 2015). Bijvoorbeeld met:

- dagbesteding;
- hulp in huis;
- aanpassingen in de woning;
- boodschappendienst;
- ondersteuning van de mantelzorger;
- hulp bij zogeheten algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL) zoals eten en drinken;
- niet-medische hulpmiddelen zoals bv. een rolstoel.

Heeft u thuis als oudere verpleegkundige zorg nodig, dan kan dat vanuit de Zorgverzekeringswet geregeld worden. Ook persoonlijke verzorging, zoals hulp bij douchen wordt vanuit het basispakket vergoed.

Een wijkverpleegkundige stelt vast welke zorg u nodig heeft en stelt samen met u een zorgplan op. Wijkverpleging valt niet onder het eigen risico.



## Nieuws en bijeenkomsten bij Theek5 Oosterhout Juni 2023

Wij hebben weer volop nieuws voor jullie van Theek5.

Voor alle activiteiten geldt:

**Aanmelden via [www.theek5.nl/activiteiten](http://www.theek5.nl/activiteiten) of in de bibliotheek**

### Word WhatsApp Wijsneus - Zomerse Digisnack Oosterhout 2023

**Bibliotheek Oosterhout centrum: wo 21 juni 14.00 – 16.00 uur**

Deze digitale zomersnack geeft je een kijkje in de keuken van Whatsapp. Je gebruikt de berichtenapp vast al, maar er kan veel meer mee dan alleen korte tekstjes naar elkaar sturen. Tijdens deze zomersessie kun je o.a. zien:

- Hoe het werkt met beeldbellen (met twee of meerdere mensen)
- Hoe je afbeeldingen doorstuurt en download
- Hoe je zelf groepen aanmaakt
- Hoe je de app in kunt stellen naar je eigen wensen (o.a. profielfoto, meldingen, geluidjes)
- Hoe je veilig met Whatsapp omgaat.

Na een korte presentatie is er volop gelegenheid is om zelf aan de slag te gaan met je eigen mobiel met Whatsapp. We gaan er van uit dat je Whatsapp al op jouw telefoon hebt staan en kunt gebruiken.

Benodigd:

- Enige ervaring met Whatsapp en het gebruik van jouw smartphone
- Neem jouw smartphone mee!

**Let op: deze zomerse digisnack is alleen voor gebruikers van een smartphone.**

Kosten: € 5,00 Inclusief een lekker kopje koffie of thee.

Aanmelden via: <https://www.theek5.nl/activiteiten> of in de bibliotheek.

### Parkeerapps - Zomerse Digisnack Oosterhout 2023

**Bibliotheek Oosterhout centrum: do 29 juni 10.00 – 12.00 uur**

Betaald parkeren is soms een gedoe. Meters accepteerden lange tijd alleen contant geld. Inmiddels kan betalen ook via de pinpas, of zelfs alleen met de pinpas. Wie bij de automaat een kaartje koopt, moet zelf schatten hoelang de auto er staat. Voor de zekerheid betalen mensen vaak wat extra om een boete te voorkomen. Zonde van het geld!

Tijdens deze zomersessie kijken we naar:

- Welke parkeerapps zijn er allemaal
- Hoe werkt een parkeerapp

Benodigd:

- Neem je smartphone mee! Heb je een iPhone, denk aan je AppleID!
- Enige ervaring met gebruik van je smartphone

Let op: deze zomerse digisnack is alleen voor gebruikers van een smartphone.

Aanmelden via: <https://www.theek5.nl/activiteiten> of in de bibliotheek.

### Fietsen op vrijdag

In het belang van ieders veiligheid is het beter dat alle deelnemers een geel hesje dragen.

## WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

### ZUMBA DANSEN OP CARIBISCHE MUZIEK

Maandagochtend om 9 of 10 uur

Info: Sija van Geijn tel. 0162 – 451609

**De Bunthoef**, Bloemenhof 2, Oosterhout.

### WANDELEN

Dinsdagmiddag vertrek 13.30 uur

o.l.v. Cor Machielsen, tel. 06 - 29367733.

Vanaf **Museum Oud Oosterhout** aan de Bredaseweg.

### BEWEGEN VOOR 50 +ers

Donderdagmorgen van 10.00 – 11.00 uur o.l.v.

Annie van Baal, tel. 0162 -743624

**De Pannehoef**, Wilhelminalaan 57-59 Oosterhout.

### RIKKEN

Donderdagmiddag om 13.30 uur

Info, Dini Verschueren tel. 0162 – 432911

**De Slotjes**, Slotjesveld 15, Oosterhout.

### FIETSEN

Vrijdagmiddag vertrek 13.30 uur

o.l.v. Jos van Ginneken, tel. 06-51614226

**St. Antoniuskerk**, St. Vincentiusstr. 113A, Oosterhout.

### TEKEN- EN SCHILDERSGROEP

Maandag- en donderdagmiddag

Van 13.00 tot 15.45 uur.

Info H. van Meer, tel. 0162-456982

**H19**, Heuvel 19, Oosterhout.

### KOOR: THE OLD STARS VAN KBO OOSTERHOUT STAD

Woensdag om 13.30 uur repetitie.

Info: Rikie van Ginneken 06-51614226

**De Pannehoef**, Wilhelminalaan 57-59 Oosterhout.

### JEU DE BOULES

Elke eerste en derde maandag van de maand

Van 14.00 tot 15.30 uur.

Info: Jan van Gils tel. 0162-454 434

De jeu-de-boules-banen zijn aan de Bredaseweg 119 in Oosterhout.

### KENNISGEVING VAN ZIEKTE

Wij willen graag een beroep op u doen om ons te informeren wanneer een KBO-lid is opgenomen in het ziekenhuis of langdurig ziek thuis is. Graag doorgeven aan Trees Coppus, tel. 0162 – 470834.

### MEDISCHE KEURING RIJBEWIJS

Adres met belangrijk lagere keuringskosten (€ 43,-) voor de verlenging van uw rijbewijs.

Mevrouw Hoogmoed, Ulvenhout. tel. 076 – 5612888

## COLOFON BESTUUR:

<b>Voorzitter:</b> Rien Joosen	06 - 54685456
<b>Secretaris:</b> Willem Nuijten	0162 - 459169
<b>2e secretaris:</b> Sija van Geijn - de Vos	0162 - 451609
<b>Penningmeester:</b> Jos Hendriks	06 - 57155261
<b>2° penningmeester:</b> Erik van Agtmaal	0162 - 431693
<b>Algemene Zaken:</b> Dré van de Wouw	0162 - 429251
<b>Activiteiten:</b> Rikie v. Ginneken	06 - 51614226

**Rek. Nr. KBO Oosterhout Stad NL97RABO 0123 7065 80**  
**Rek. Nr Reizen NL07RABO 0304 1588 52**

<b>Reizen:</b> Lia Joosen	06 - 46392051
<b>Ledenadministratie:</b> Erik van Agtmaal	0162- 431693
<b>Sociale aangelegenheden:</b>	
Mariëtte van Tilburg	0162 - 421852

### Redactie Nieuwsbrief:

Sija van Geijn	0162 - 451609
Elly Winkelman	0162 - 464501
Dré van de Wouw	0162 - 429251
Willem Nuijten	0162 - 459169

Postadres: KBO Hamerbijl 40 4906 LJ Oosterhout

[www.kbo-oosterhoutstad.nl](http://www.kbo-oosterhoutstad.nl) Afdelingsnieuws, foto's van onze activiteiten en links naar voor u belangrijke sites.