

Nieuwsbrief juli 2024

Beste leden,

Hierbij ontvangt u de Nieuwsbrief voor juli 2024.

Bent u jarig in juli?

Hartelijk gefeliciteerd en een fijne en gezellige verjaardag gewenst.



Het bestuur

Agenda

Dag	Datum	Activiteit	Aanvang	Locatie
Woensdag	3 juli	Soos	14.30 uur	D' Olde Mölle
Woensdag	31 juli	Fietsen	13.30 uur	Van Pallandthal
Woensdag	7 aug.	Soos	14.30 uur	D' Olde Mölle
Woensdag	28 aug.	Fietsen	13.30 uur	Van Pallandthal
Woensdag	4 sept.	Gezellige middag met Dorus	14.30 uur	Gesinkschure

De organisatie berust bij de coördinator van de activiteit; bij hen kunt u informatie inwinnen:

Fietsen: Dora en Hennie Vreman tel. 0315-242162.

Soos: Ben Groenewold, Tel.: 0315-298121 / 06-14236045

Themamiddag: Hannie Sessing-ter Maat Tel.: 0315-237457 / 06-20272875

Overige informatie: secretariaat en onze website www.sboij.nl

Informatie bij de agenda

Woensdag 31 juli fietstocht

Woensdag 26 juni is de tweede fietstocht onder goede weers- en fietsomstandigheden verreden; 20 deelnemers hebben van een mooie, schaduw rijke tocht genoten.

De volgende tocht staat gepland op woensdag 31 juli. We vertrekken zoals gewoonlijk bij de Van Pallandthal om 13.30 uur. We hopen weer vele deelnemers te verwelkomen.

Vakantie periode

In de maanden juli en augustus wordt er geen themamiddag georganiseerd.

Wij starten weer op **woensdag 4 september** met de Gezellige middag in de Gesinkschure.

De Soos en het Fietsen gaan in de vakantie periode gewoon door.

Woensdag 4 september "Gezellige middag"



Voor woensdag 4 september is wederom een **Gezellige middag** bij het Hofshuus in de Gesinkschure gepland. De bekende clown/bandparodist **Dorus** (Derk te Riet) zal voor ons de middag op een aangename wijze verzorgen. Hij zal twee keer een halfuur optreden en in de pauze zal hij ons ook nog aangenaam bezighouden.

Ter bestrijding van de kosten wordt van de deelnemers een eigen bijdrage van € 12,50 gevraagd, contant te voldoen bij de ingang. Hiervoor ontvangt men een consumptiebon, goed voor koffie/thee met cake, twee consumpties en een broodje croquet.

Met het oog op de catering en de versnapering willen we graag weten hoeveel mensen er komen. Daarom vragen wij u vooraf opgave te doen van uw komst.

Opgave is mogelijk tot en met 30 augustus bij Hannie Sessing-ter Maat, tel.: 0315-237457 of 06-20272875 (graag na 17.00 uur) of per e-mail: h.sessing-termaat@kpnmail.nl

Het beloofd een zeer aangename, gezellige middag te worden en daarom rekenen we op u allen.

De aanvang is 14.30 uur

Rabo ClubSupport

Ook dit najaar organiseert de Rabobank weer deze campagne.

Wij hebben ons weer ingeschreven voor de campagne van dit jaar. De stemperiode is na de zomervakantie, van 2 tot en met 24 september.

Wij moesten aangeven waaraan wij de opbrengst willen besteden; we hebben gekozen voor de extra kosten van de "Instap-lift" voor de bus van onze reis.

Wij vragen u als lid van de SBOIJ uw stem t.z.t. op onze vereniging uit te brengen. Stimuleer ook uw familie en kennissen om ons hun stem te geven. Hoe meer stemmen we krijgen, hoe meer geld wij ontvangen uit deze actie. In de volgende Nieuwsbrieven meer hierover.



Terugblik

Busreis 2024, een enkel beeld



Op de website vind u meer foto's van deze reis.

"Valpreventie"

In de vorige Nieuwsbrief hebben we u laten weten hoe u zelf uw valrisico kunt testen. Nu geven we u een aantal tips hoe u de kans op vallen kleiner kunt maken.

Zo blijft u veilig op de been

Wat doet u al om de kans dat u valt kleiner te maken?

Evenwicht & spierkracht

- Ik doe elke dag oefeningen om mijn evenwicht en (been)spieren te trainen.
- Ik let erop dat ik niet te lang achter elkaar zit.
- Als ik opsta, wacht ik even voordat ik ga lopen. Eerst span ik mijn beenspieren aan. En ik wacht tot ik niet meer duizelig ben.

Medicijnen

- Ik weet precies welke medicijnen ik allemaal neem.
- Ik weet of mijn medicijnen de kans groter maken dat ik val.
- Als ik nieuwe medicijnen krijg, vraag ik altijd of ze passen bij mijn andere medicijnen.
- Ik vraag mijn huisarts of apotheker elk jaar om mijn medicijnen te controleren.

Lekker en gezond eten

- Ik weet wat ik elke dag moet eten aan groente, fruit en andere voeding.
- Ik let erop dat ik genoeg eiwitten eet. Die zitten in vlees, vis, melk, kaas, eieren, brood, peulvruchten en noten.
- Ik drink elke dag genoeg water.
- Ik weet dat mijn huisarts kan testen of ik extra vitamine D nodig heb.

Goed zien

- Ik poets mijn bril elke dag.
- Ik zorg ervoor dat ik altijd genoeg licht heb in huis.
- Elk jaar laat ik mijn ogen testen.

Voeten en schoenen

- Mijn schoenen zijn stevig. Ze passen goed en hebben geen hoge hak.
- Mijn sloffen blijven goed om mijn voeten zitten.
- Ik verzorg mijn voeten goed, of ik laat de pedicure dat doen.
- Ik bel mijn huisarts of podotherapeut als ik pijn of een ander probleem aan mijn voeten heb.

Veilig huis

- Ik heb overal stroeve vloeren, ook in de badkamer.
- Mijn vloerkleden hebben een antislip-laag.
- Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weggewerkt.
- De trap is altijd vrij van spullen.
- Mijn rollator staat op de juiste stand voor mij. En ik weet hoe ik hem moet gebruiken.

Voor deelname aan alle activiteiten geldt:

Het risico van deelname is voor eigen rekening of wel voor rekening van de deelnemer. Het bestuur van SBOIJ stelt zich niet verantwoordelijk en/of aansprakelijk voor schade en of letsel ten gevolge van ongevallen ontstaan tijdens deelname aan de activiteiten, georganiseerd of ondersteund door het bestuur.