

Beste leden,

Hierbij ontvangt u de Nieuwsbrief voor mei 2023.

Agenda

Dag	Datum	Activiteit	Aanvang	Locatie
Woensdag	3 mei	Soos	14.30 uur	D' Olde Mölle
Woensdag	24 mei	Fietsen	13.30 uur	Van Pallandthal
Vrijdag	26 mei	Wandelen	13.30 uur	Van Pallandthal
Woensdag	31 mei	Busreis	9.00 uur	Van Pallandthal
Woensdag	7 juni	Soos	14.30 uur	D' Olde Mölle
Dinsdag	20 juni	Wandelen	13.30 uur	Van Pallandthal
Woensdag	28 juni	Fietsen	13.30 uur	Van Pallandthal
Woensdag	20 sept.	Gezellige middag "Een en Ander"		Gesinkschure

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

Wandelen: Toos Geers tel. 0315-346526 / 06-46540861

Fietsen: tijdelijk Toos Geers en Jan Meerdink tel. 0315-840044 / 06-29165972.

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

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

Informatie bij de agenda

Wandelen 26 mei

De wandelgroep heeft besloten om in principe te wandelen op de derde dinsdagmiddag van de maand. Omdat het groepje klein is, wordt nog wel eens van dag veranderd als iemand van de vaste deelnemers verhinderd is, hetgeen in mei al plaats vind. Als u tot het groepje wilt toetreden en wilt meewandelen, informeer dan eerst even bij Toos Geers wanneer de wandeltocht is. Nieuwe deelnemers zijn hartelijk welkom.

Woensdag 24 mei Fietsen

Henny ten Barge kan vanwege heup en knie klachten voorlopig geen tochten meer uitzetten en voorrijden. Toos Geers en Jan Meerdink zullen deze taak waarnemen en de tochten voorbereiden. We wensen Henny een voorspoedig herstel en hopen Henny snel weer voor ons te zien rijden.

I.v.m. de busreis op 31 mei is de laatste woensdag van de maand mei niet beschikbaar voor een fietstocht. Daarom wordt de tocht van mei verreden op **woensdag 24 mei**.

We vertrekken zoals gewoonlijk bij de Van Pallandthal om 13.30 uur. We hopen de deelnemers en nieuwelingen dan weer te verwelkomen.

Busreis 31 mei 2023



Voor de busreis zijn 41 aanmeldingen binnen. Na zorgvuldige afwegingen heeft het bestuur besloten: **"We gaan op reis"**.

We vertrekken woensdag 31 mei 's morgens om 9.00 uur vanaf de "Van Pallandthal". (De bus staat kwart voor negen gereed om in te stappen)

We rijden een bijzonder mooie toeristische route over de Sallandse Heuvelrug naar Nijverdal en via Ommen naar het lieflijke Vilsteren. Daar drinken we koffie met gebak en bekijken we mooie beelden van het fraaie Landgoed Vilsteren en Kasteel Rechteren. Daarna rijden we door naar Luttelgeest, de Orchideeënhoeve. Rond 13.00 uur gaan we daar aan tafel voor een broodmaaltijd met kroket. Na het nuttigen van de maaltijd gaan we onder leiding van gidsen door deze geweldige locatie. Om te genieten van de prachtige Orchideeën, een Vilndertuin, Jungleshows, een Tropische Tuin, een 'zwevende bloementuin' en een Makirijk met de o zo grappige Stokstaartjes. Na van al dit moois genoten te hebben vertrekken richting Terwolde om rond half zes bij Restaurant KriebelZ aan te schuiven aan een goed verzorgd drie gangen diner.

Een mooi, aantrekkelijk programma, waarvoor we van de deelnemers een eigen bijdrage van € 80,- per persoon vragen.

Betaling van de bijdrage van € 80,- op bankrekening NL17RABO 0175 8599 73 t.n.v. Senioren Bond Oude IJsselstreek. Graag één week voor de reis en onder vermelding "bijdrage reis 2023".

De bus (50 persoons) is nog niet vol en daarom is aanmelding nog steeds mogelijk. Leden mogen introducees (niet leden) mee nemen, mits de bus niet vol is met leden. Van de introducees wordt de werkelijke prijs gevraagd, zijnde € 95,- bij 40-45 deelnemers € 91.- bij 46-50 deelnemers.

Wilt u mee, meldt u dan zo spoedig mogelijk aan bij Hannie Sessing-ter Maat,

tel. 0315-237457 / 06-20272875 of e-mail: h.sessing-termaat@kpnmail.nl.

Denkt u er aan uw identiteitsbewijs bij u te hebben en ook een telefoonnummer van het thuisfront of uw contact persoon, zodat we in geval van nood daarmee contact op kunnen nemen.

We rekenen op een volle bus.

Tochten voor Scootmobiel en/of E-bike driewielers

In de Algemene Vergadering werd gevraagd of het ook mogelijk is om voor scootmobiel rijders tochten te organiseren zoals voor fietsers. Het bestuur heeft deze vraag positief beantwoord en in de vorige Nieuwsbrief opgave gevraagd. Helaas heeft zich maar één scootmobiel rijder aangemeld. Hierop heeft het bestuur in haar vergadering van dinsdag 25 april zich genoodzaakt gezien te beslissen geen tochten hiervoor te organiseren. Erg jammer, want dit was weer een mooie mogelijkheid leden met elkaar in contact te brengen en eenzaamheid te bestrijden.

Terugblik

"Gezond ouder worden!"

Woensdagmiddag 19 april was diëtiste Lieke van Soest in ons midden voor haar lezing **"gezond ouder worden"**. Lieke voelde zich hier thuis, want ze is geboren in Westendorp en heeft 10 jaar in Varsseveld bij de groenteboer en in de apotheek gewerkt.

Nu woont ze in Nijmegen en heeft een praktijk te 's Heerenberg, hier in Varsseveld en in Doetinchem.



Haar bijbaan bij de groente- en fruitspecialzaak heeft haar veel kennis van de vele soorten groenten en fruit opgeleverd en kan deze nu goed gebruiken in haar praktijk. Zo heeft ze als apothekersassistente kennis over vele medicijnen opgedaan en is haar interesse gewekt voor de relatie tussen gezondheid, medicijnen en voeding. Om daar meer over aan de weet te komen heeft ze de opleiding tot diëtist gevolgd en zich daarna als zelfstandig diëtiste gevestigd. Ze heeft veel ervaring met onder andere over- en ondergewicht, hart- en vaatziekten, diabetes, prikkelbaar darmsyndroom, kindervoeding, ondervoeding en COPD.

En daar heeft ze ons op een prettige wijze over onderhouden. Diverse aspecten passeerden de revue, zoals natuurlijk de schijf van 5, gemiddeld aanbevolen dagelijkse hoeveelheden van diverse soorten voedsel. Het op peil houden van spieren en de rol hierbij van eiwitten en natuurlijk niet te vergeten bewegen. Voor gezond ouder worden is voldoende bewegen een heel belangrijk aspect. Zuivel producten zijn belangrijke leveranciers van eiwitten en niet te vergeten dagelijks een eitje. Ze vroeg ook de nodige aandacht voor vis en vlees vervangende producten als peulvruchten en noten. Ook ondervoeding kreeg de aandacht.

Lieke hanteerde niet het wijzende en dwingende vingertje, maar stelde duidelijk als diëtiste bespreek ik de problemen met de patiënten en geef ik advies, niets moet, alles mag; patiënt beslist zelf!

Een 45-tal aanwezigen heeft genoten van deze leerzame middag.

Belastingservice.

Het is 1 mei geweest en als alles goed is verlopen, heeft u uw Belastingaangifte ingediend of u heeft uitstel aangevraagd en moet u de aangifte nog verzorgen. Wilt u hierbij hulp, dan kan onze Belastinginvulhulp u hierbij helpen.

Belastinginvulhulpen Gerard Wesseling en Bernard Bussink hebben in de afgelopen maanden bij een groot aantal aangiftes weer hulp verleend. Het bestuur bedankt hen voor de inzet.

Noodfonds Energie

*Het Noodfonds Energie betaalt een deel van je energierekening.
Dat doet het Noodfonds als je inkomen laag is en je energiekosten hoog.
Je krijgt dan van oktober 2022 tot en met maart 2023 steun.
Het maakt niet uit bij welke energieleverancier je zit.*

Let op:

Noodfonds Energie langer open!

In verband met de het afgelopen jaar fors gestegen energiekosten en om te helpen voorkomen dat **mensen met niet al te hoge inkomens maar wèl met een hoge energierekening** daardoor in de problemen komen, is een tijd terug het Noodfonds Energie in het leven geroepen. Het fonds voorziet in een tegemoetkoming in de energiekosten. Het staat los van de eind vorig jaar in de maanden november en december door de energiemaatschappijen uitbetaalde 'compensatie energiekosten' van twee keer 190€ en ook van eventuele door de gemeente verstrekte tegemoetkomingen. Daar wordt bij het bekijken of iemand recht heeft op een uitkering vanuit het Noodfonds dan ook geen rekening mee gehouden. Een uitkering uit het Noodfonds heeft op zijn beurt ook geen gevolgen voor een dergelijke tegemoetkoming. Het Noodfonds voorziet in een uitkering voor mensen met een forse energierekening en een inkomen tot maximaal 200% van het zogenaamde 'sociaal minimum'. Dan gaat het om een bruto-inkomen dat lager is dan € 2.980,- per maand voor een alleenstaande of € 4.180,- voor een gehuwd of samenwonend stel. Genoemde bedragen zijn inclusief 8% vakantietoeslag.

Het Noodfonds helpt met de energierekeningen over de maanden oktober 2022 tot en met maart van dit jaar. Hoewel de termijn voor een aanvraag (want mensen die menen recht te hebben op een uitkering moeten die **zèlf aanvragen**) eigenlijk een tijdje geleden al zou verstrijken, is die op aandringen van de ouderen eerder verlengd tot 1 mei. Op 28 april werd bekend dat de aanvraagtermijn dankzij dat aandringen nog ietsje verder opschuift: tot **uiterlijk 5 mei 12.00 uur** aanstaande kan een aanvraag worden ingediend. Alle daarvóór ingediende aanvragen worden in behandeling genomen. Hoewel de ouderen organisaties zich inzetten voor een nog langere aanvraagtermijn lijkt dat er niet in te zitten. Wacht dan ook niet langer en **vraag de uitkering nu aan**.

Doe dat op de website: <https://www.noodfondsenergie.nl>

Daar is ook meer informatie beschikbaar

Dus: is uw bruto-inkomen per maand lager is dan € 2.980,- (alleenstaand) of € 4.180,- (samenwonend),
en
Uw huishouden heeft zelf een contract voor gas, stroom en/of stadswarmte bij een energieleverancier,
en
uw energie rekening is (afhankelijk van het inkomen) hoger dan 10 tot 13 procent van uw (gezamenlijk) bruto-inkomen,

dan kunt u wel eens in aanmerking komen voor deze tegemoetkoming en is het te overwegen een aanvraag in te dienen.

Een tegemoetkoming is toch maar mooi meegenomen.

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.

Secretariaat: J.W. Meerdink, Houtmolenstraat 1, 7051 SE Varsseveld
Tel.: 0315-840044. Email: secretaris@sboij.nl