

Beste leden,

Hierbij ontvangt u de Nieuwsbrief voor november 2024.



Bent u jarig in november?

Hartelijk gefeliciteerd en een fijne en gezellige verjaardag gewenst.

Het bestuur

Agenda

Dag	Datum	Activiteit	Aanvang	Locatie
Woensdag	6 nov.	Soos	14.30 uur	D' Olde Mölle
Woensdag	20 nov.	Themamiddag	14.30 uur	D' Olde Mölle
Woensdag	4 dec.	Soos	14.30 uur	D' Olde Mölle
Woensdag	18 dec.	Kerstbingo + Stampottenbuffet	14.30 uur	D' Olde Mölle

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 20 november Themamiddag: "Zwarte Cross in Varsseveld"

Woensdag 20 november halen we de Zwarte Cross naar Varsseveld. Dan komt Gerard Lovink uit Doetinchem en gaat ons twee films vertonen, voor de pauze de hoofdfilm over de Zwarte Cross en na de pauze een film over Frans Bauer. In deze film wordt 20 jaar Zwarte Cross in beeld gebracht. Wij zullen zo een mooie inkijk verkrijgen in ontstaan en groei van dit evenement, dat jaarlijks een enorme belangstelling trekt in heel Nederland en daarbuiten.

Het moeten mooie films zijn en Gerard zal daar waar nodig tekst en uitleg geven en vragen beantwoorden.

Het belooft een aangename, gezellige middag te worden.

De aanvang is 14.30 uur

Woensdag 18 december: "Kerstbingo en Stampottenbuffet"

Woensdag 18 december is alweer de laatste themamiddag van 2024 en daarom gaan we traditie getrouw het jaar 2024 afsluiten met de Kerstbingo en het Stampottenbuffet.

Na eerst enige rondjes Bingo te gaan spelen, gaan we daarna weer als van ouds genieten van het bekende stampottenbuffet. In de pauze tussen de twee rondjes Bingo, gaan we onze vrijwilligers voor het voetlicht brengen en hen bedanken voor hun inzet in 2024. Zij worden bij deze uitgenodigd aanwezig te zijn.

De kok wil graag weten voor hoeveel mensen er gekookt en gebraden moet worden, daarom dient u zich aan te melden voor deze middag. Dat kan tot en met 14 december a.s. bij Hannie Sessing, tel. 0315-237457 / 06-20272875 (graag tussen 17.00 en 20.00 uur). Per e-mail is ook mogelijk: h.sessing-termaat@kpnmail.nl

Voor het bestrijden van de kosten van deze middag wordt er van de deelnemers een bijdrage gevraagd van € 25,00 per persoon. Hiervoor ontvangt u koffie met cake, 2 consumpties, het stampottenbuffet en een toetje na.

Rabo ClubSupport

In de vorige Nieuwsbrieven hebben we u opgeroepen te stemmen op SBOIJ in de Rabo ClubSupport actie. We kunnen nu mededelen dat de actie ons dit jaar € 134,68 tegen € 117,30 vorig jaar heeft opgeleverd. Een mooi resultaat. Allen die op ons hebben gestemd, hartelijk dank voor uw stem



Terugblik

Themamiddag Woensdag 16 oktober

Woensdag 16 oktober hadden we Gerda Marsman uit Raalte weer in ons midden. Zij heeft ons meegenomen naar Australië, waar zij een jaar lang heeft rond gefietst. 45 aanwezigen hebben haar verhaal aanhoort en genoten van verhaal en de prachtige beelden die zij vertoonde.

Na haar nieuwe fiets getoond te hebben werd de bepakking van de fiets en de inhoud van de fietstassen getoond en besproken. Daarmee werd ons duidelijk wat zij bij zich heeft op de tocht en hoe het gebruik is. Duidelijk werd hoe je met weinig dingen en zonder mobieltje zo'n tocht kunt overleven. In Alaska, waar ze ons drie jaar terug over vertelde, was het opletten op de beren (groot wild); nu in Australië was het juist het kleine, kruipende wild waar je heel goed op moest letten. Zo was haar stelregel "niet in het gras gaan zitten".

Gerda heeft ons op een zeer boeiende en aangename wijze haar Australische belevenissen aan ons overgebracht. We hingen aan haar lippen en waren het er over eens dat het een geslaagde, boeiende middag was.



Wie heeft verkeerde dames jas meegenomen en zijn eigen jas laten hangen?

Na afloop van deze gezellige middag heeft iemand een verkeerde jas meegenomen en zijn eigen jas laten hangen. Het betreft een licht blauwe dames jas.

In de jas die is achter gebleven, ook een lichtblauwe, hebben we een briefje gevonden met de naam: **Karstens, kamer 30**. Deze naam komt niet in onze ledenadministratie voor en zal derhalve ook geen lid van ons zijn. Navraag bij Azora en het Hovenhuis heeft ons ook niets opgeleverd.

Wie van u kent/herkent deze naam en kamernummer alsmede deze jas en kan ons helpen de achtergebleven jas en de vermiste jas weer bij de oorspronkelijke eigenaressen te bezorgen.

Als u hierover meer weet of per ongeluk de verkeerde jas hebt meegenomen, neem dan contact op met secretaris Jan Meerdink 0315-840044. We kunnen dan de jassen weer op de juiste plek brengen.

Bij voorbaat dank.

Woensdag 30 oktober fietstocht

Woensdag 30 oktober is de laatste tocht voor dit seizoen gereden. Traditioneel wordt in deze tocht een extra lange pauze ingelast om het seizoen op een gezellige wijze af te sluiten.

De tocht ging richting fam. Wisselink/Geers op de Vossenbult. Toos heeft ons warm ontvangen met koffie/thee, een hapje en drankje en zo hebben we op een gezellige wijze met 24 personen het fietsseizoen 2024 weer afgesloten. We zijn Toos en Gerrit dank verschuldigd voor deze goede ontvangst



We kunnen weer terug kijken op een geslaagd fietsseizoen; we hebben 5 tochten onder goede weersomstandigheden gefietst. Helaas hebben we twee tochten moeten afgelasten door minder gunstige weersomstandigheden.

We gaan nu wat de fietstochten betreft met winterslaap en hopen volgend jaar woensdag 30 april weer te starten met een tocht.



Klimaatverandering of niet

***De zomer is voorbij, de winter staat voor de deur
We zitten in de herfst***

Er staat weer een periode voor ons waarin allerlei virussen een aanslag op onze gezondheid plegen, griep verkoudheid e.d. zullen ons gaan plagen. Gelukkig hebben we ons kunnen laten beschermen middels de grieprik en de coronaprik. Ja ook corona kan ons nog altijd treffen, want Corona is en blijft nog steeds onder ons. De bescherming geeft geen zekerheid dat we niet ziek worden, maar het ziektebeeld is door de bescherming veel milder.



Het is en blijft daarom verstandig naast deze prikken zelf de nodige maatregelen te treffen en ons te beschermen.

Bekende termen zijn:

***“Leef gezond,
blijf bewegen
en
zorg zo voor voldoende weerstand”.***

Wandelen met je “vriendjes” is weerstand opbouwen en tevens genieten van de mooie natuur.

Fabels over virussen



Snuit uw neus (niet)!

'Doe iets warmes aan, anders vat je kou'. Een goedbedoelde raad, alleen verkoudheid en griep worden niet veroorzaakt door kou maar door virussen. Een andere fabel is dat u uw neus zou moeten snuiten. Wat klopt er van de vele andere volkswijsheden over weerstand, griep en verkoudheid ?

Doe uw hand voor uw mond als u niest of nies in de elleboog. (een goed advies)

Bij het hoesten, niezen of praten komen piepkleine druppeltjes mét virus uit uw neus of keel. Deze virussen verspreiden zich door de lucht. Als iemand anders die lucht met virussen inademt, kan hij/zij besmet raken. Daarom is uw hand voor de mond houden bij niezen of hoesten een goede zaak. Bedenk hierbij wel dat al die uitgenieste virussen nu op uw hand zitten en dat een paar daarvan al genoeg zijn om iemand te besmetten. Geeft u dus vervolgens iemand een hand en wrijft die gedachteloos over zijn mond, dan is ook hij al gauw de pineut.

Het is dus niet alleen belangrijk om uw hand voor uw mond te houden, maar ook om hem daarna goed te wassen.

Ga niet op de tocht staan (een fabel)

Door tocht of winterkou loop ik een verkoudheid op, denken velen, maar dat is niet waar. Een verkoudheid is een virusinfectie van de bovenste luchtwegen. Dat heeft dus niets te maken met lage temperaturen, maar wel met een te lage weerstand. Verkoudheidsvirussen hebben dan vrij spel en voordat u het weet loopt u te snotten en te hoesten. Geloof dus niet in deze fabel maar zorg dat uw weerstand op peil is.

Koorts moet u meteen onderdrukken (nee, dus een fabel)

Als uw lichaam aan het vechten is tegen ziekteverwekkers, dan geeft het lichaam in de vorm van koorts een signaal af. Het is dus eigenlijk een goed teken. Onderdrukken van koorts is meestal weinig zinvol. Het gevaar bestaat dan dat u zich daardoor weer aardig goed gaat voelen en vrolijk rond gaat lopen, terwijl u eigenlijk in uw bed moest blijven liggen om uit te zieken. Uw lichaam kan dan tenminste al zijn energie in de 'oorlog' tegen het virus stoppen en u bent sneller weer helemaal beter. Bij ons ouderen vereist koorts extra aandacht vanwege het uitdrogingsgevaar en is het verstandig om de huisarts in te schakelen. Zo ook als de koorts oploopt tot boven de veertig graden of langer dan vijf dagen aanhoudt.

U mag uw neus niet ophalen (juist wel; dus een fabel)

Uw neus ophalen is beter dan uw neus snuiten. Het virus dat verkoudheid veroorzaakt, vermeerderd zich namelijk in uw neusslijmvlies. Door uw neus te snuiten oefent u veel druk uit op dat slijm en perst u het in de verschillende holtes in uw hoofd. Het gevolg: een verhoogde kans op voorhoofdsholte-, bijholte- of zelfs oorontsteking. Als u uw neus ophaalt, zuigt u het slijm (en dus ook de virussen) juist weg uit uw hoofdholten. Minder aangenaam voor uw omgeving wellicht, maar dus wel beter voor u zelf. Wilt u toch liever uw neus snuiten, doe het dan neusgat voor neusgat. Dan is de overdruk in uw neus, en dus het 'perseffect', een stuk minder

Neusdruppels kunnen geen kwaad (bij juist gebruik; dus geen fabel)

Neusdruppels laten het neusslijmvlies slinken en zorgen ervoor dat je weer vrij kunt ademen. Dit effect wordt veroorzaakt door het stofje Xylometazoline. Nadeel van dit middel is dat als u het te lang gebruikt, uw neusslijmvlies juist extra op gaat zwellen zodra de stof is uitgewerkt. Om weer lucht te krijgen, grijpt u dan opnieuw naar je neusdruppels of neusspray en voor u het weet kunt u niet meer zonder. U raakt er als het ware aan 'verslaafd'. Het advies is om neusdruppels niet langer dan zeven dagen te gebruiken. Ook kunt u kiezen voor een fysiologische zoutoplossing. Die helpen ook en hebben deze bijwerking niet. Stomen met kamille is een ander goed alternatief.

Bron: seniorenvereniging Doesburg e.o.

Uit de Nieuwsbrief van



Tweede Kamer maakt werk van oproep Koepel Gepensioneerden

Enkele weken terug heeft de Koepel Gepensioneerden met zijn partners in de Seniorencoalitie een brief naar de woordvoerders pensioenen in de Tweede Kamer gestuurd. Met deze brief wordt de politiek gevraagd om een onderzoek naar hoe koopkrachtig de pensioenen onder de nieuwe Pensioenwet worden. De belangrijkste belofte van die nieuwe wet was namelijk dat *'meer zicht op een koopkrachtig pensioen'* zou ontstaan.

"Een mooi pensioen op de dag dat je met pensioen gaat is belangrijk, maar zeker zo belangrijk is dat het pensioen de jaren daarna meegroeit met de prijsstijgingen. Als dat niet gebeurt, kun je wellicht met je eerste pensioen nog een winkelwagentje bij Albert Heijn volladen, maar stap je tien jaar later met een al of niet gevuld mandje bij de Lidl naar buiten".

In de tot nu toe gepresenteerde plannen rond de overstap en ombouw naar het nieuwe pensioenstelsel, lijkt het kunnen bijhouden van de inflatie te vaak een ondergeschoven kindje. ***"Dat kan en mag niet de bedoeling zijn van deze mega-operatie om de pensioenen van miljoenen mensen over de kop te gooien. Er moet echt duidelijkheid komen of de grote belofte van de nieuwe Pensioenwet wordt ingelost of niet".***

Dit verzoek om die duidelijkheid lijkt niet aan dovemans oren gericht. Binnen een week na ontvangst van deze brief is minister van Sociale Zaken en Werkgelegenheid en partijgenoot Eddy van Hijum al om een schriftelijke reactie op dat verzoek gevraagd. De minister is verzocht die reactie aan de Tweede Kamer toe te sturen vóór 14 november. Dan debatteert de Kamer weer met de minister over pensioenen.

Dit is een mooie eerste stap. De ministers zullen toch wel snappen dat zeker een deel van de Tweede Kamer hierover ook meer duidelijkheid wil.

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 / 06-29165972. Email: secretaris@sboij.nl