

Nieuwsbrief november 2023

**Beste leden,**

Hierbij ontvangt u de Nieuwsbrief voor november 2023.

### Agenda

Dag	Datum	Activiteit	Aanvang	Locatie
Woensdag	1 nov.	Soos	14.30 uur	D' Olde Mölle
Woensdag	15 nov.	Themamiddag	14.30 uur	D' Olde Mölle
Woensdag	6 dec..	Soos	14.30 uur	D' Olde Mölle
Woensdag	20 dec.	Kerstbingo + Stampottenbufet	14.30 uur	D' Olde Mölle

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

**Fietsen:** tijdelijk Toos Geers tel.: 0315-346526 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

**Overige informatie:** secretariaat en onze website [www.sboij.nl](http://www.sboij.nl)

### Informatie bij de agenda

#### Woensdag 15 november: 't Buurdearntjen

Op woensdag 15 november komt verhalenvertelster Anne Marie Onstenk uit Hengelo; zij is een fan van Herman van Velzen (pseudoniem van Frans Roes). De verhalen van Herman van Velzen zijn al een halve eeuw oud, maar nog steeds leuk. Daarom leest Annemarie ze graag voor, want Roes heeft een frisse levendige stijl met prachtige dialogen. Zijn verhalen blijven populair. Als kind woonde Annemarie naast de familie Roes, zij is met hem opgegroeid. Annemarie treed daarom onder de naam "t Buurdearntjen" overal op met de geestige verhalen van Herman van Velzen.



De voorgelezen verhalen zullen worden omlijst door zang en harmonica muziek van Peter Hermes.

Het belooft een aantrekkelijke, gezellige middag te worden. Aornt Peppelenkamp zal zeer zeker samen met Geerte ten tonele verschijnen.

De bijeenkomst is bij "D' Olde Mölle" in Varsseveld; aanvang 14.30 uur en toegankelijk voor leden en niet-leden.

***Wij rekenen op uw aller komst***

#### Woensdag 20 december

Woensdag 20 december is alweer de laatste themamiddag van 2023 en daarom gaan we traditie getrouw het jaar 2023 afsluiten met de Kerstbingo en het Stampottenbuffet. In de volgende nieuwsbrief alle informatie hierover.

***Houd deze middag vrij.***

### Terugblik



#### Woensdag 18 oktober; de wereld over reizen

Woensdagmiddag 18 oktober waren 44 leden naar D'Olde Mölle gekomen om samen met Henk en Betsy Kreeftenberg op wereld reis te gaan. Op een aangename, gemoedelijke manier heeft Henk ons aan de hand genomen en vertelt over hun belevenissen van een viertal reizen. Per reis vertoonde hij eerst in een powerpoint presentatie een aantal foto's van de hoogtepunten uit de reis en vervolgens een film van de reis.

Allereerst werd het reisverslag van hun eerste reis in 1993 naar Indonesië vertoond en toegelicht.

Vervolgens kwamen de reizen naar Oeganda, Kenia en Tanzania voor het voetlicht. Prachtige beelden en een goede inkijk in de leefwijze van inheemse bevolkingsgroepen, natuurgebieden en parken en de diverse dieren die daar leefden en die zij zijn tegengekomen. Zo b.v in het Gorillapark, waar de gorilla's ongestoord zeer dicht bij je komen. Zo was er een prachtige foto van een gorilla die rustig op minder dan een meter langs hen liep. De aanwezigen hebben genoten van de prachtige beelden en de gegeven toelichting.

### ***Weer een geslaagde middag.***

#### **Woensdag 25 oktober Fietsen**

Woensdag 25 oktober zou de laatste fietstocht van dit seizoen worden verreden. Omdat het de laatste tocht was en wij in de pauze van die tocht het seizoen op een gezellige manier gaan afsluiten, moest deze tocht doorgaan. Echter de weersomstandigheden, de hele middag regen, hebben de fietstocht omgezet in een autotocht en zijn de hesjes in de tas gebleven. Vanaf de Van Pallandthol, ons vaste startpunt, zijn we gezamenlijk in auto's naar de Vossebulte gereden, alwaar Toos en Gerrit ons opwachtten. Met 24 personen hebben we daar onder het genot van een hapje en een drankje op gezellige wijze het fietsseizoen 2023 afgesloten. Tot ons grote genoegen was ook Henny ten Barge hier aanwezig. Niet alleen wij hebben Henny het hele seizoen niet gemist, maar ook hij had ons gemist. Hopelijk kan hij ons volgend jaar weer mooie routes voorschotelen. Rest ons Toos en Gerrit te bedanken voor de ontvangst en de goede verzorging.



**We kunnen weer terug zien op een geslaagd fietsseizoen.**

#### **Valpreventie bij ouderen**

*Vallen is van alle tijden en iedereen is wel eens of vaker gevallen. Vaak zijn de gevolgen gelukkig nihil of licht, zeker bij jongeren. Echter bij ons senioren willen de gevolgen nogal eens ernstig zijn. Onze botten zijn brozer en breken daardoor gemakkelijk, een vervelend iets.*

Uit statistieken blijkt dat elke 4 minuten een 65-plusser op de spoedeisende hulp belandt na een valongeval. En dat is slechts 10% van het totaal aantal valongevallen van ouderen. De gevolgen van een val zijn enorm, zowel in persoonlijk leed als maatschappelijke zorgkosten. Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven.

Er wordt veel aandacht aan besteed en het streven is om valletsels bij ouderen te verminderen. Valpreventie is noodzakelijk om het aantal valongevallen te verminderen. Er is veel wetenschappelijk bewijs over hoe het valrisico bij ouderen verminderd kan worden en er zijn verschillende (kosten)effectieve interventies beschikbaar.

Valpreventie verdient meer aandacht bij een oudere populatie. Het is niet het meest sexy onderwerp, maar kan veel leed voorkomen en veel meer gezondheidswinst opleveren dan ingewikkelde operaties en dure medicijnen.

**In een van onze themamiddagen zullen wij aandacht aan dit onderwerp besteden door een deskundige uit te nodigen voor een voorlichting hierover. Dit zal in april 2024 plaatsvinden en wel op woensdag 17 april. Noteer dit reeds in uw agenda en houd deze middag hiervoor vrij.**

Maar bovenal:

***Blijf op de been!!***

***Blijf in beweging om vallen te voorkomen,  
bewegen is de belangrijkste vorm van valpreventie.***

***Zorg voor een juiste voeding, daarmee krijgt U meer stabiliteit,  
Eiwitten maken U sterk.***

# Energietoeslag 2023

Het heeft even geduurd, maar begin oktober 2023 heeft de Eerste Kamer de wetswijziging goedgekeurd en kan de gemeente Oude IJsselstreek overgaan tot uitvoering van deze wet en uitbetaling van de energietoeslag 2023.



## Wat betekent dit:

1. Inwoners die een uitkering hebben van de gemeente krijgen automatisch de energietoeslag. Zij hoeven zelf geen aanvraag meer te doen.
2. Inwoners die vorig jaar een energietoeslag hebben gehad van de gemeente, ontvangen een brief.
  1. Als uw situatie niet is veranderd ten opzichte van vorig jaar, dan krijgt u automatisch de energietoeslag; u krijgt hiervan een brief. U hoeft zelf geen aanvraag meer te doen.
  2. Valt u niet onder punt 1 of punt 2.1, of heeft u vorig jaar een gedeeltelijke toeslag gehad, dan krijgt u een brief met informatie over hoe en per wanneer u de energietoeslag kunt aanvragen.
  3. Als u vorig jaar geen energietoeslag heeft ontvangen van onze gemeente, kunt u de toeslag dit jaar aanvragen.

De energietoeslag is een toeslag van € 1.300,- per huishouden, een eenmalige bijdrage voor uw energiekosten. De toeslag telt **niet** mee als inkomen voor de belastingen, voor huurtoeslag en kinderopvangtoeslag, voor een uitkering of voor kwijtschelding gemeentelijke belasting. De energietoeslag is bedoeld voor huishoudens met een laag inkomen (tot 130% van het minimumniveau).

## Voor wie?

U heeft recht op de energietoeslag van de gemeente Oude IJsselstreek als u op de datum van de aanvraag:

- 21 jaar of ouder bent; en
- in de gemeente Oude IJsselstreek woont en nog niet eerder de energietoeslag heeft ontvangen, bijvoorbeeld in een andere gemeente; en
- een zelfstandig huishouden voert, met een eigen contract met een energieleverancier; en
- een geldig Nederlands identiteitsbewijs of een geldige verblijfsvergunning heeft; en
- een laag inkomen heeft. Dit is een netto inkomen, zonder vakantiegeld, dat niet hoger is dan het voor uw situatie geldende bedrag per maand. U kunt dit bedrag vinden in de tabel hieronder:

Soort huishouden	Laag inkomen
Alleenstaande en alleenstaande ouder	€ 1.502,53
Gehuwden en samenwonenden	€ 2.146,46
Alleenstaande en alleenstaande ouder pensioengerechtigd	€ 1.676,71
Gehuwden en samenwonenden pensioengerechtigd	€ 2.276,85

**Let op:** het gaat om uw inkomen zonder de vakantietoeslag. De bedragen zijn berekend volgens de bijstandsnormen die vanaf 1 juli 2023 gelden. De bedragen komen neer op uw AOW + een klein pensioentje

## Gedeeltelijke toeslag als uw inkomen net iets te hoog is.

Als uw inkomen net boven het bedrag van de tabel komt, dan komt u misschien in aanmerking voor een gedeeltelijke toeslag. De gemeente kijkt welk bedrag u ontvangt boven de inkomensgrens.

Voor nadere informatie of het indienen van een aanvraag, neem dan contact met de gemeente via telefoonnummer (0315) 292 292 of met STOER via (0315) 553 553

Komt u er zelf niet uit, dan zijn onze Belastinginvulhulpen Gerard Wesseling (0315-243292) en Bernard Bussink (0315-324654) bereid u te helpen.

***Als u denkt in aanmerking te komen voor deze toeslag, dien dan een aanvraag in.***

***Neen hebt u en ja kunt u krijgen!***

---

## 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.**