

NIEUWSBRIEF

KBO CUIJK-CENTRUM

Jaargang 12, nr. 5

www.kbo-cuijkcentrum.nl



mei 2020

Beste Leden,

Door de coronacrisis zijn, voor de tweede maand al, alle activiteiten gestopt.

Maar de Nieuwsbrief verschijnt wel.

Allereerst een felicitatie voor ons medebestuurslid Huub Koot, die op 24 april j.l. door onze burgemeester telefonisch op de hoogte is gesteld dat hij tot Lid in de Orde van Oranje Nassau is benoemd. Huub is al meer dan 22 jaar actief in ons Bestuur en in allerlei organisaties waar wij mee samenwerken.

Verder een dankwoord van wethouder Joost Hendriks aan alle vrijwilligers en informatie over thuis bewegen, thuis lezen, thuis gamen. Ook informatie rond Corona: de corona check app van CWZ Nijmegen, bankpas uitlenen en vitamines. Op de laatste pagina een kruiswoordpuzzel, beschikbaar gesteld door KBO Brabant.

Houd moed! Houd vol!. Zorg goed voor elkaar!

HUUB, HARTELIJK GEFELICITEERD!

Je bent onlangs -op afstand- gedecoreerd.

Het heeft Zijne Majesteit behaagd

Maar wij hebben het hem gevaagd.

Al meer dan 22 jaar

Sta jij voor ons, senioren klaar

Om met verstand van zaken

Voor ons de beste plannen te maken.

Dat doe je met hart en ziel!

Scheurend door Cuijk op je scootmobiel

Naar KBO Bestuur, IBB, Sociaal Domein,

Clusterraad, SWOC of Wonen-Zorg-Welzijn.

Als blijk van dank deze felicitatie

En je **WELVERDIENDE** decoratie.

Blijf thuis met de ThuisBieb

Speciaal voor iedereen die thuis moet blijven is er nu de ThuisBieb. Download de gratis app via www.onlinebibliotheek.nl en kies uit 100 e-books.

Er is van alles wat: spanning, literatuur en informatief.

Voor iedereen, dus ook als je geen lid bent van de Bibliotheek.

Veel leesplezier!

DANK AAN ALLE VRIJWILLIGERS

Beste mensen,

Als vertegenwoordigers van het SWOC en de KBO's wil ik jullie via deze weg hartelijk danken voor jullie inzet en de inzet van alle vrijwilligers tijdens deze coronacrisis. Het zijn moeilijke tijden, vooral ook voor onze senioren. De ondersteuning die jullie blijven bieden is daarbij cruciaal en daar zijn wij jullie zeer erkentelijk voor.

Met hartelijke groet,

Joost Hendriks
Wethouder gemeente Cuijk



Cuijk Beweegt

De corona crisis, waar we ons momenteel in bevinden, heeft gevolgen voor iedereen. Dit treft ook de algehele gezondheid van onze ouderen en minder mobiele mensen in de samenleving. Ook wij vanuit Cuijk Beweegt proberen ons steentje bij te dragen voor deze doelgroep. Zo bieden wij de mogelijkheid voor de ouderen om veilig in beweging te komen vanuit thuis. Cuijk Beweegt TV is dagelijks te zien op Omroep Land van Cuijk om 10:30 uur en 15:30 uur. Meer info op www.cuijkbeweegt.nl

Andere tv beweeg programma's op NPO 1 (Nederland in Beweging), op Omroep Limburg en op Omroep Gelderland.

Corona Check App

Op de site van CWZ Nijmegen vindt u nadere informatie over de corona check app. Deze app biedt volgens het

ziekenhuis online hulp bij het volgen en beoordelen van klachten die mogelijk wijzen op het coronavirus. Ondersteund door technologie in de app, beoordeelt een medisch team van het ziekenhuis welke zorg nodig is.

Mensen die zich aanmelden, zullen over langere tijd gemonitord worden. De app wil mensen een veilig gevoel geven als er geen aanwijzingen zijn voor corona.

Bij serieuze klachten krijgen gebruikers adviezen per telefoon of berichtjes via de app. ,Wie gebeld wil worden, kan dat aangeven in de app. Maar de app is geen vervanging van reguliere zorg of spoedhulp. Wie ernstig ziek is of een spoedvraag heeft die niet kan wachten, moet zelf contact opnemen met de huisarts.

Gebruikers moeten 18 jaar of ouder zijn, een koortsthermometer hebben en een smartphone of tablet met Android versie 7 of hoger of Apple versie iOS12 of hoger.

Nieuwsbrief KBO Brabant

KBO leden kunnen zich via de site van KBO Brabant abonneren op de 14 daagse nieuwsbrief KBO Actueel.

Wacht niet op een goede dag, maak er een!

Computerspellen gezond!

Krijg je van computerspelletjes spelen vierkante ogen? Nee hoor. Sterker nog, 'gamen' heeft verschillende positieve effecten op je gezondheid.

Gamen blijkt volgens meerdere onderzoeken juist goed te zijn voor je ogen, hersenen én gezondheid. Een kort en simpel spelletje op je telefoon of tablet doet je gezondheid al goed.

Als je ongeveer vijf uur per week speelt, verbetert je brein zich volgens Vision Research op drie gebieden: de frontale kwab, de pariëtale kwab en de mediale frontale cortex. Kort gezegd, deze kwabben hebben allemaal te maken met de aandachtsfuncties van je hersenen. Ook word je beter in multitasken. 40 Minuten per dag is al optimaal. Doe dat dan in ieder geval niet net voor het slapen gaan, maar kies een moment vroeg in de avond.

Pas heel goed op met uitlenen bankpas!!

In beginsel mag je je bankpas niet uitlenen aan een ander. Het is een strikt persoonlijk betaalinstrument dat soms ook gebruikt wordt bij internetbankieren. Wie zijn bankpas uitleent aan een ander, is zelf volledig aansprakelijk voor eventueel misbruik van die bankpas door degene aan wie die is uitgeleend. Zelfs in noodsituaties blijf je volledig aansprakelijk.

Een contactloze bankpas kun je echter ook gebruiken zónder pincode, voor maximaal 50 euro per betaling en voor maximaal 100 euro in totaal. De schade voor de rechtmatige pashouder bij eventueel misbruik door degene aan wie de bankpas is uitgeleend, kan dus maximaal 100 euro zijn. Zonder pincode kan de bankpas niet worden gebruikt voor internetbankieren en je kunt er zonder pincode ook geen geld mee opnemen bij een geldautomaat. Wanneer je in een noodsituatie, zoals de coronacrisis, toch je contactloze

bankpas wil uitlenen aan iemand die hulp verleent, doe dat dan **alleen aan een goede bekende** die je vertrouwt en altijd zónder pincode. Je pincode moet je **echt nooit** aan iemand anders geven, onder geen enkele omstandigheid, zelfs niet tijdens deze coronacrisis. De pincode is strikt persoonlijk en geheim, altijd en overal. Voor een contactloze creditkaart geldt ongeveer hetzelfde als voor een contactloze bankpas, al is het risico van misbruik door een ander groter. Met een Nederlandse creditkaart kun je zónder pincode in totaal maximaal 150 euro betalen. Bovendien kan een creditkaart door een ander vrij makkelijk worden misbruikt op het internet, voor veel grotere bedragen, zónder pincode. Leen daarom je creditkaart in noodsituaties **alleen uit als het echt niet anders kan** en **alleen aan iemand die je helemaal vertrouwt, zónder pincode**. Je blijft als kaarthouder zelf volledig aansprakelijk voor eventuele schade door misbruik van een uitgeleende creditkaart.

Vitamine C en D, kiwi, knoflook helpen tegen het corona virus?

Online circuleren allerlei adviezen om je natuurlijke weerstand te versterken, wat je minder vatbaar zou maken voor corona. Vitamine C, vitamine D, knoflook, enz. In deze wereldwijde gezondheids crisis, waarbij er geen gerichte behandeling is voor een besmetting met het Covid-19-virus, is het niet verwonderlijk dat er veel adviezen rondgaan. Mensen willen iets extra doen om zich te wapenen tegen een mogelijke besmetting, naast quarantainemaatregelen die de overheid oplegde.

Een goede gezondheid is altijd goed om de natuurlijke weerstand te verbeteren. Maar het is niet bewezen dat dit ook werkt tegen het coronavirus.

1		2	3	4	5			6	7	8	9	10		11
		12							13					
14	15			16		17		18				19	20	
21					22		23						24	
25				26								27		
28			29		30			31			32		33	
	34	35		36				37		38		39		
		40								41				
	42				43	44		45	46				47	
48					49			50					51	52
53				54			55					56		
57					58								59	
60		61		62				63		64		65		
		66	67						68		69			
70								71						

26	71	1	45	13	70	54	42	11	62	27	32	37
----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer.

Horizontaal: 1 zeuren 6 vitrine 12 hoofd v.e. moskee 13 adellijk 14 strik 16 bedieningsloon 18 grote papegaai 19 Europeaan 21 Verenigde Naties 22 naaigerei 24 overdreven 25 boom 26 kwast 27 Europeaan 28 muzikant 30 de onbekende 31 landbouwwerktuig 33 plus 34 vechtsport 37 scheepsleuning 40 moerasvogel 41 een zeker iemand 42 deel v.e. mes 45 bijna nooit 48 kauwtje 49 bijwoord 50 extra large 51 rund 53 loofboom 54 afdrukapparaat 56 ik 57 Nederlandse Spoorwegen 58 omsingeling 59 reeds 60 bovenste dakrand 62 regel 63 stuk goed 65 Bijbelse priester 66 Australische struisvogel 68 broedplaats 70 overgeleverd verhaal 71 Ned. provincie.

Verticaal: 1 edelmetaal 2 muurholte 3 in memoriam 4 poes 5 uitmuntend 7 danig 8 gravin van Holland 9 Frans lidwoord 10 Engels bier 11 uitwendig 15 alleen in zijn soort 17 motorpech 18 voordat 20 straatje 23 spil 29 tragedie 32 laatste deel 35 vlaktemaat 36 bergweide 38 deel v.h. oor 39 ontkenning 42 vangwerktuig 43 ontzag 44 boerse vrouw 45 stoel 46 sierlijk 47 tamelijk 48 dierenpension 52 individualist 55 namelijk 61 houten wig 62 hemellichaam 64 via 65 etcetera 67 mobiele eenheid 69 selenium.

Nieuwe activiteit (wordt niet gestopt!)
 De redactie ontvangt graag bijdragen voor de volgende nieuwsbrief met suggesties, opmerkingen en/ of bijdragen van de leden.
 Stuur ze naar: info@kbocuijkcentrum.nl. Alvast dank!