

NIEUWSBRIEF

KBO CUIJK-CENTRUM

Jaargang 12, nr. 12

www.kbo-cuijkcentrum.nl



december 2020

Beste Leden,

De laatste uitgave van deze jaargang. Na het inleidende verhaal van onze voorzitter volgen de mededelingen, tips en de kbo-puzzel.

Wij vragen uw speciale aandacht voor de berichten van KBO Cuijk Centrum en voor de collectieve kbo-verzekeringen.

December is de maand om eventueel over te stappen.

Tot slot: Heb geduld en vertrouwen!



De winter komt eraan , december met donkere dagen voor Kerstmis. Oude sprookjes uit prachtig geïllustreerde boeken worden weer aan kinderen voorgelezen. Pinokkio, Sneeuwwitje, Hans en Grietje, de Gelaarsde Kat, de Kleine Zeemeermin, Zwaan Kleef Aan, Klein Duimpje, de Nieuwe Kleren van de Keizer, Assepoester, Repelsteeltje, Roodkapje en talloze verhalen meer. Mythen, sagen, legenden en sprookjes zijn tijdloos, geworteld in alle culturen. Er zit diepgang in deze verhalen.

Denk aan Roodkapje nu we mondkapjes dragen om ons te beschermen tegen de Coronapandemie. Roodkapje is een gruwelijk verhaal, wie verzint zoiets. Op internet is uitleg maar er zijn meer verklaringen.

Zoals deze: door list en bedrog weet de wolf dat Roodkapje met een mand vol heerlijk eten naar haar hulpbehoevende oma gaat.

Hij verslindt haar oma en ook Roodkapje.

Een jager snijdt de wolf open, samen met grootmoeder stapt Roodkapje uit de buik van de wolf.

Zij vullen zijn buik met stenen, de wolf wordt wakker, krijgt dorst, drinkt uit een vijver, valt voorover en verdrinkt.

Het verhaal is niet voor kinderen maar voor volwassenen. Een zinnebeeldig verhaal over de natuur. Roodkapje is de zomer, de wolf is de verslindende winter, de jager brengt de zomer weer tot bloeiend leven. Als je dit begrijpt zal je anders gaan lezen en denken, er zit diepgang in verhalen, aloude wijsheden. Roodkapje - mondkapje, de wolf is het virus, de jager is het vaccin. Laat je fantasie positief werken.

We leven nu met een slakkengangetje door donkere winterdagen, Sinterklaas, Advent, Kerstmis, Nieuwjaar, alles anders dan anders.

Verhalen zijn vitamines, ze houden de geest wakker, helend. Heel de mens is een dringende wens. Heimwee naar elkaar, weer samen te zijn in bijeenkomsten en activiteiten van de KBO Cuijk Centrum.

Blijf vasthouden aan het Brabantse volkslied en aan ONS:

want daar brandt nog licht.

Sprookjes zijn verhalen,
die mensen wijs maken

Verzoek van KBO-Brabant om informatie aan onze leden inzake rechtszaak pensioenen

Zoals u wellicht weet, hebben KBO-Brabant (125.000 leden) en Stichting PensioenBehoud (1.000 donerende sympathisanten) een bodemprocedure tegen de Nederlandse Staat aangespannen over de Pensioenwet die naar onze mening strijdig is met de Europese pensioenrichtlijn IORP II. Onze zaak heeft forse vertraging opgelopen door reguliere wachttijden bij de rechtbank en verlenging daarvan als gevolg van corona, maar op 27 november a.s. vindt eindelijk de eerste zitting plaats in Den Haag. Voor nadere informatie verwijzen wij u naar de informatie op onze website <https://www.kbo-brabant.nl/donatie-pensioenprocedure/>

Met het oog op de rechtszaak zouden we graag willen weten hoeveel leden van KBO-Brabant pensioen opbouwen of een pensioenuitkering ontvangen van een van de volgende fondsen:

- SBZ Pensioenfonds (zorgverzekeraars)
- Pensioenfonds Detailhandel
- Pensioenfonds Metaal en Techniek
- Pensioenfonds van de Metalelektro
- Algemeen Pensioenfonds Centraal Beheer
- Pensioenfonds PNO Media

Indien u lid bent van de KBO én deelnemer bent van een of meer van de bovengenoemde fondsen, zou u zich dan bij KBO-Brabant willen melden per e-mail (info@kbo-brabant.nl o.v.v. 'pensioen') of telefonisch (073 – 644 40 66). We gebruiken de gegevens uitsluitend om ons belang als eisers verder te kunnen staven, mocht dat onverhoopt nodig blijken. Graag vóór 26 november!

Wij zouden het bijzonder waarderen als u ons van dienst zou willen zijn.

Met vriendelijke groet, KBO-Brabant.

ONS Prijzenfestival

In de vorige ONS kreeg u informatie over ONS Prijzenfestival.

Deze win-actie is georganiseerd door een partnerorganisatie in overleg met KBO Brabant. Omdat er geen (e-mail)adressen van leden verstrekt worden aan derden, wil onze partner graag via de win-actie zoveel mogelijk adressen verzamelen voor de nieuwsbrief Ons Ledenvoordeel. Vandaar dat van deelnemers

wordt gevraagd zich in te schrijven voor de nieuwsbrief.

Leden die geen e-mailadres hebben en toch willen deelnemen aan Ons Prijzenfestival, kunnen op werkdagen de KBO-klantenservice bellen op (085) 486 33 63. Hun naam wordt dan geregistreerd en zo dingen ze alsnog mee naar een prijs.

Ook leden die wel een e-mailadres hebben, maar hulp nodig hebben, kunnen naar dit nummer bellen. De medewerkers van de KBO-klantenservice helpen graag en doen zo nodig de registratie voor hen.

Deelname is mogelijk tot en met 30 december 2020.

Contributie KBO retour via VGZ

Als U een aanvullende zorgverzekering heeft onder de collectiviteit van KBO-Brabant dan kunt u de premie retour ontvangen. Nadere informatie in de ONS van december 2020.

Collectiviteitskorting Centraal Beheer.

KBO Brabant maakt momenteel afspraken met Centraal Beheer voor collectiviteitskorting op verzekeringen. Nadere informatie in de ONS van december.

Valpreventie.

Jaarlijks belanden veel mensen op de spoedeisende hulp als gevolg van een val. Valongevallen zijn de meest voorkomende oorzaak van letsels door een ongeval bij ouderen.

Valpreventie is het voorkomen van vallen. Daarvoor zijn trainingen ontwikkeld.

Bijvoorbeeld bij een fysiotherapeut. Vaak worden de kosten door de ziektekostenverzekeraar vergoed.

U kunt zelf ook stappen zetten om uw valrisico te verkleinen. Bijvoorbeeld door het verbeteren van uw balans, of door kleine, simpele aanpassingen aan uw woonomgeving. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld de valpreventiechecklist van het Rode Kruis. Deze is te vinden op:

<https://www.rodekruis.nl/hulp-in-nederland/valpreventie/>

Een waardevol leven is een verzameling van dankbare momenten

ATTENTIE KBO CUIJK CENTRUM

Bij deze nieuwsbrief en de ONS is een pakketje van het bestuur van KBO Cuijk Centrum gevoegd.
Een attentie voor de leden in deze corona-tijd.

VACATURE

KBO Cuijk Centrum is met spoed op zoek naar een nieuwe secretaris.
Lijkt dit iets voor U of weet u misschien iemand die deze taak op zich wil nemen, laat het ons a.u.b. weten. Nadere informatie bij mevrouw Hennie Buné v.d. Ven. Telefoon: 0485-313087.

RABO CLUBSUPPORT

De opbrengst van de Rabo Clubsupport actie is € 361,25
Wij bedanken alle leden die een stem op onze vereniging hebben uitgebracht.

Film 1: Industry Plus Cuijk

Op dit moment staat er geen IndustryPlus voorstelling gepland, Wel wordt regelmatig de nieuwe film met Freek de Jonge gedraaid, **De Vogelwachter**.
Nadere informatie en/of reservering via de website of telefonisch (0485-232100).

Film 2: Seniorenbios Malden

Dinsdag 8 december 15.45 uur: **Mi Vida** (met Loes Luca)
Kapster Lou (63) koestert een heimelijke droom; ze zou wel in Spanje willen wonen. Ze gaat een cursus Spaans volgen in Cádiz. In deze gastvrije stad aan zee kan ze haar zorgende rol loslaten en over haar toekomst nadenken. Als Lou's lerares Andrea haar aanmoedigt om haar dromen serieus te nemen en een kapsalon in Spanje te beginnen, komen Lou's kinderen in opstand.
U kunt reserveren op tel. nummer 024 - 6221346 of online via www.cinetwins.nl.
Op vertoon van uw KBO-pas krijgt u korting.
Graag met pinpas betalen!

Zo voorkom je een corona-winterdip

Stress, slaapproblemen, somberheid en eenzaamheid. Inmiddels heeft 60 procent van de Nederlanders door de coronacrisis meer last van mentale klachten. Nu de dagen ook nog eens korter en donkerder worden, neemt dit aantal waarschijnlijk flink toe. Gelukkig zijn er wél dingen die je kunt doen om een corona-winterdip te voorkomen of te verlichten.

1. Ga naar buiten

Buitenlucht is ontzettend goed voor je. Helemaal als je daarbij ook nog beweegt. Na een wandeling voel je je vaak al een stuk vrolijker en kalmer. En daglicht alleen al is voldoende om het vitamine D-gehalte in je lichaam op te krikken.

2. Blijf bewegen.

Wandelen, fietsen, huishoudelijke bezigheden, meedoen aan een beweegprogramma op de televisie.

3. Slaap voldoende

Een goede nachtrust is erg belangrijk voor je gezondheid. Sterker nog: het is een eerste levensbehoefte.

4. Zorg voor ontspanning

In deze tijd kun je er minder op uit dan je misschien gewend was, maar het voordeel van de donkere maanden is dat je het thuis gezellig kunt maken. Doe vooral iets wat je leuk vindt en je een ontspannen gevoel geeft, zoals lezen, schilderen, puzzelen of yoga. Er is genoeg te bedenken.

5 Blijf in contact

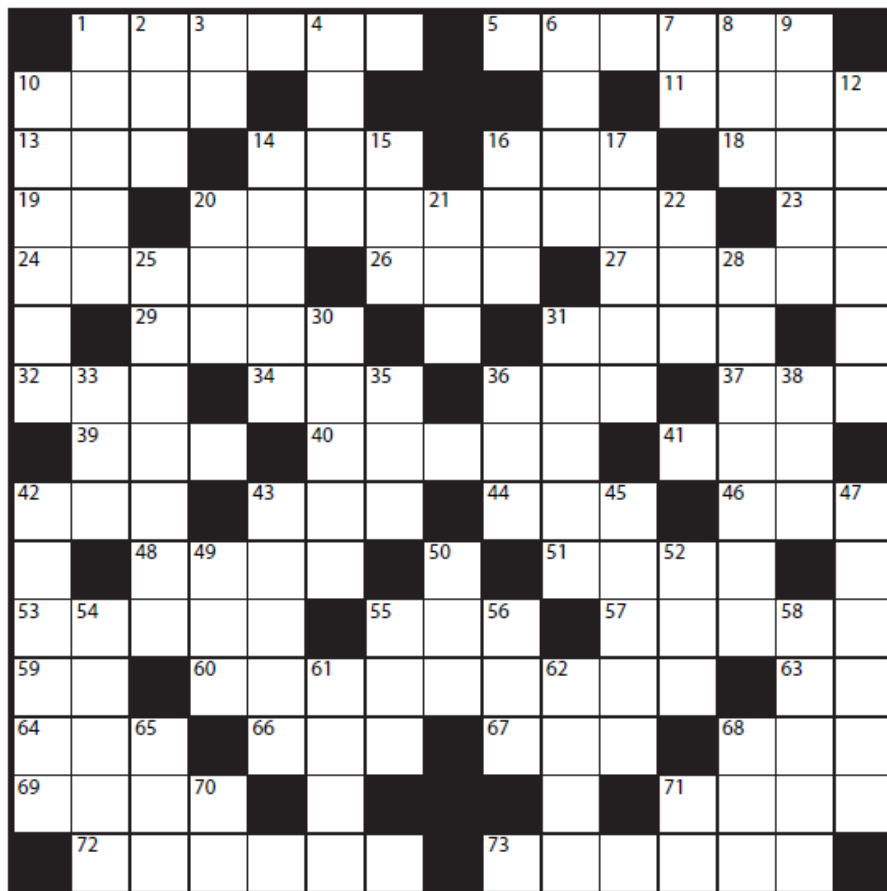
Mis je het contact met andere mensen, maar ben je het videobellen inmiddels zat? Je mag met inachtneming van de geldende maatregelen enkele mensen thuis ontvangen die niet bij je eigen huishouden horen. Uiteraard wel op anderhalve meter afstand. Als je dat toch geen fijn idee vindt, dan kun je bijvoorbeeld ook samen buiten een wandeling maken. Zo kun je toch nog even bijkletsen op een veilige manier.

priKBOrd

Misschien hebt u een leuke tip of een leuk idee om te delen met de leden van de KBO of voor de redactie. Mail naar: info@kbocuijkcentrum.nl

Zorg goed voor jezelf en voor de mensen om je heen.
Laten we in deze tijd samen de verantwoordelijkheid dragen.

KBO PUZZEL



©www.puzzelpro.nl

51	6	41	14	73	54	1	68	28	47	42	10	61
----	---	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----

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

Horizontaal: 1 pl. in Italië 5 deel v.e. klok 10 ondoordringbaar 11 injectie 13 pl. in Gelderland 14 sufferd 16 bergweide 18 een zeker iemand 19 Frans lidwoord 20 burger 23 modern 24 buit 26 bijbelse vrouw 27 soort schaatsen 29 inwendig orgaan 31 koningstitel 32 spinsel 34 poes 36 pl. in Gelderland 37 opstaande kraag 39 watering 40 brilslang 41 Bijbelse priester 42 kerker 43 hok met gaas 44 op de wijze van 46 grote papegaai 48 melkklier 51 in de knel 53 dekkleed 55 Turks bevelhebber 57 dier 59 extra large 60 brandstof 63 overdreven 64 lokspijs 66 rivierarm 67 visgerei 68 nachtjapon 69 vereniging 71 vaartuig 72 werktuig 73 doktersvoorschrift.

Verticaal: 1 dichterbij 2 vlaktemaat 3 per dag 4 hard klinkend 6 lichtpaars 7 per persoon 8 glorie 9 evenaar 10 assistent 12 dierenpension 14 alleen in zijn soort 15 deel v.h. oor 16 gravin van Holland 17 overdreven voorliefde 20 vrouwtjesschaap 21 soort hert 22 cachot 25 ongeval 28 propaganda 30 autocoureur 31 hechtlat 33 Engels bier 35 gewicht 36 tijdperk 38 nageslacht 42 geschenk 43 soort appel 45 verzamelband 47 oplettend 49 loofboom 50 ik 52 water in Utrecht 54 groot hert 55 woonboot 56 indien 58 flinke zet 61 plakband 62 lerland 65 Engelse titel 68 ingesponnen rups 70 errore excepto 71 schapengeluid.

Er was eens is werkelijk,
hier en nu.