



onder-ONSje



Senioren Cuijk

KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSERS

december 2022



colofon

info@seniorencuijk.nl
www.seniorencuijk.nl

Secretariaat

Vlierbes 4, 5432GH Cuijk
secretaris@seniorencuijk.nl
Tel: 06-13080431

Ledenadministratie

Riky van Pinxteren
leden@seniorencuijk.nl
Bank: NL63RABO0128897953

BESTUUR:

Voorzitter: Peter Schouten
Secretaris: Johan van Hoof
Penningmeester: Will Ariaens

Overige bestuursleden

Riky van Pinxteren
Koosje Mannem
Ida Thijsen
Jos Hoedemaker
Martien Peters (eindredactie)
Karin v.d. Crujsen (beoogd)
Foto achterkant: Marijke Veltmaat
Volgend onder-Onsje: vanaf 19 december.
Copy inleveren t.m. 4 december
info@seniorencuijk.nl

**PRINTSERVICE
CUIJK**

Kaneelstraat 27b, 5431 DV Cuijk



0485 - 351352



info@printservicecuijk.nl



WWW.PRINTSERVICECUIJK.NL

Méér dan alleen een kopietje!

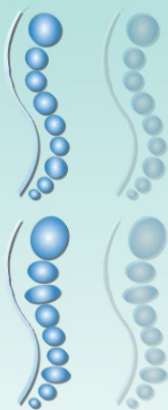
Bike Totaal Cuijk

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk
T. 0485 - 314377
info@biketotaalcuijk.nl



TWEEWIELERSPECIALIST

www.biketotaalcuijk.nl

**fysiotherapie
de Valuwe**

Manuele Therapie

Kinderfysiotherapie - Sensorische Intergratie Therapie

Peuter en kleuter gym - Zwangerfit

Geriatricfysiotherapie

Medical Taping - Dry Needling

Medische Fitness

Gezond sporten onder begeleiding in kleine groepen

Voor info: info@fysio-devaluwe.nl
www.fysio-devaluwe.nl of bel 0485 318080

Adres:

Gezondheidscentrum Cuijk, Irenestraat 33a, Cuijk

Nevenvestiging: MFA De Valuwe, De Valuwe 1b, Cuijk

Met Kerst vieren we de geboorte van Jezus

Maria is zijn moeder en hij wordt de zoon van God genoemd. Of Jezus precies op 25 december in het jaar nul werd geboren is niet zeker. Zijn geboortedag is namelijk ruim 300 jaar lang niet gevierd.



Pas in de vierde eeuw werd door **keizer Constantijn de Grote** in Rome vastgesteld, dat 25 december de geboortedag van Jezus zou zijn.

De Germanen vierden namelijk in december altijd het feest van de zonnegod, een feest ter ere van het licht ofwel het einde van de winter. Aan deze traditie worden we nog altijd herinnerd door de lichtjes in onze kerstboom.....

Om eind december het einde van de winter te vieren, is wel wat vroeg. In januari en februari kan het nog knap koud worden en flink sneeuwen. Ook laten we niet vergeten dat maart nog altijd zijn staart roert. Maar goed, het staat zo in de boeken.

Momenteel zijn ook heel veel tuinen en huizen uitbundig versierd met verlichting en andere materialen. De versierselen die in de huizen zijn aangebracht, moeten natuurlijk ook nog worden vermeld. De kerstman is steeds nadrukkelijker aanwezig, maar Sinterklaas wordt gelukkig nog gevierd. In dit geheel worden we nog extra aangemoedigd door de tuincentra, de tv en door de truck van die colafabrikant.



In principe maakt het allemaal niet uit hoe het wordt ingevuld. Vier de traditie van het geven, de schoonheid van het seizoen en een nieuw jaar vol vrede en vreugde!



Tot slot nog even terug in de tijd: het was zo mooi als men de nachtmis had bijgewoond en dat bij het verlaten van de kerk er een flink pak sneeuw lag. Eenmaal thuisgekomen stond de kerstboom met echte kaarsjes al te pronken met daaronder het kerststalletje. De pan met heerlijke zelfgemaakte gehaktballen in de jus, stond al op ons te wachten en er werd sfeervolle kerstmuziek gedraaid. We gingen moe maar tevreden naar bed en buiten bleef het maar sneeuwen.....



“Senioren Cuijk” zou niet de bloeiende afdeling zijn zonder de inzet van de vrijwilligers. Zij maken met z’n allen fantastische dingen mogelijk! Wij zijn trots op deze vrijwilligers die zich inzetten voor onze afdeling. We bedanken onze vrijwilligers en de vrijwilligers van de wijkaccommodaties voor de inzet tijdens onze activiteiten. We hopen volgend jaar weer een beroep op jullie te kunnen doen.



**Wij wensen u een gelukkig kerstfeest
en al het goeds in het nieuwe jaar**

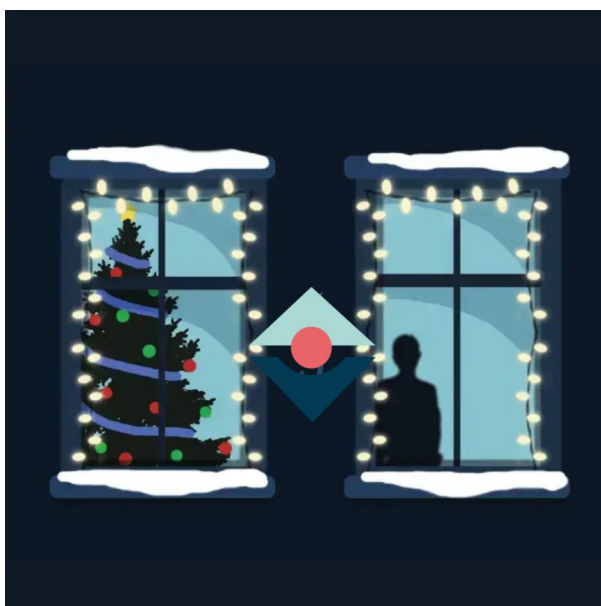
Kerst attentie

Ondanks de flink gestegen broodprijzen, heeft de Kerstman toch besloten om een flink aantal kerstattenties naar Cuijk te brengen met bestemming “Senioren Cuijk”.



Omdat hij het deze dagen erg druk heeft met andere bezigheden, gaan onze bezorgers deze attentie bezorgen en wel op **woensdag 21 december tussen 13 en 16 uur**. Mocht u niet thuis zijn, dan graag een mail naar: koosjemannem@gmail.com U kunt ook bellen naar 06 21688616. U kunt dan de attentie ophalen op de Robijnlaan 2. Mocht u geen attentie willen, laat het dan ook even weten. Dan wordt de attentie geschonken aan een goed doel.

Elk afscheid is de geboorte van een herinnering...



“Fijne feestdagen!” “Vrolijk kerstfeest!” “Gelukkig nieuwjaar!” Als het einde van het jaar nadert, vertelt iedereen dat we gelukkig moeten zijn.

I

Maar voor degenen die onlangs iemand hebben verloren, die ze liefhebben, zijn de feestdagen vaak meer om te overleven dan om van te genieten. Vaak hopen zij dan dat ze een rustige plek kunnen vinden om zich in ieder geval tot 2 januari te verstoppen.

Degenen, die dicht bij deze rouwende mensen staan, kunnen de pijn van het verlies niet herstellen. Toch kan men troost bieden als men laat merken dat men begrip heeft voor het verdriet en de pijn, wat ongetwijfeld aanwezig zal zijn in deze periode van het jaar.

De volgende leden zijn dit jaar overleden:

*Mevr. Boumans, mevr. Bronold,
mevr. Claassen Dirven, dhr. Claassens,
mevr. Daamen van Loosbroek,
mevr. v. Duijnhoven Jaspers, dhr. Hendriks,
mevr. Hoefs Embrechts, dhr. van den Hoek,
mevr. Jans, dhr. de Jonge, dhr. Kusters,
mevr. Roelofs van Duuren,
mevr. Schamp, mevr. Schoones Wijnants,
mevr. Stax Roeffen, mevr. van Uden
mevr. Willems en dhr. Jans.*

**We wensen de nabestaanden veel
sterkte met het verwerken van dit
grote verlies.**





ONTMOETEN

Kaarten: 't Fort, aanvang 13.30 uur

maandag maandag 5 december, maandag 19 december.

Kaarten: MFA, aanvang 13.30 uur

maandag maandag 28 november, maandag 12 december.

Kienen: MFA, iedere 1^e vrijdag van de maand, aanvang 14 uur.

We blijven voorlopig doorgaan op deze locatie.

Kienen: 't Fort, iedere 2^e dinsdag van de maand, aanvang 14 uur.

Koersbal: MFA, iedere dinsdag van 10 tot 12 uur.

Bridge: MFA, iedere donderdagavond van 19.30 uur tot 22.30 uur, reserveren via:

koosjemannem@gmail.com

Ook kunt u bridgen in 't Fort op donderdagmiddag aanvang 13.30 uur.

Handwerken: elke maandag vanaf 13.30 in Wozoco gebouw in Hof van Cuijk en elke woensdag vanaf 9.30 in de MFA.

Dansen: 't Fort, iedere 1e zondag van de maand, o.l.v. een dj, aanvang 13.30 uur.

Het Doehuis: ouderensoos, elke woensdag van 9.30 tot 12 uur.

Tekenen, schilderen en kleuren: 't Fort, woensdagmiddag van 14 uur tot 16 uur. Tekenen en schildermateriaal is aanwezig.

Badminton: maandagmiddag van 14 uur tot 16 uur in **De Kwel**. Informatie:

jilisen@live.nl

Fietsen: iedere dinsdag. Vertrek om 13.30 uur vanaf het Louis Janssenplein en 't Fort. Een maal per maand wordt er een grote tocht gefietst en dan vertrekt men om 10 uur. Inlichtingen: mbmwillems@outlook.com

Inloopmiddag: iedere donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur in **De Nielt**, sjoelen, koersbal, kaarten en gezellig samenzijn.

Tafeltennis: Vanaf woensdag 4 januari: tafeltennissen in gymzaal school "De Wingerd", van 14 tot 16 uur. Informatie elders in het onder-ONSje.



"Misschien is dan wel een goed idee om een van de activiteiten van Senioren Cuijk te gaan bezoeken."

attentie

Heeft u al uw e-mailadres doorgegeven aan de ledenadministratie? Zo ja, bedankt.

Zo nee, wilt u dit alsnog doen? Alvast bedankt!

leden@seniorencuijk.nl



De Rabo Clubsupport actie heeft € 275,22 opgebracht. We bedanken de leden die op ons hebben gestemd.

Zaterdagavond 26 november

RetroParty in de MFA

Aanvang 20 uur.

Entree 7.50 euro

Heerlijk dansen op muziek uit de tijd van toen, o.l.v. The Rocking Sixties, een 6 mans formatie uit Uden.



Succes verzekerd voor een leuke avond met herkenbare muziek!



Dringend deelnemers gezocht!

Op 2 januari 2023 is er een in-loop/kennismakingsmiddag voor alle 50 plussers die graag sportief bezig willen zijn dan specifiek tegen een shuttle willen slaan.

Wij zijn een gezellig en sociaal badmintonclubje. Daarnaast is het voor iedereen zowel lichamelijk als mentaal om sportief bezig te zijn.

Wij spelen elke week op maandag van 14.00 uur tot 16.00 en hebben de beschikking over 4 banen in sporthal de Kwel.

Dus als het u wat lijkt komt dan op 2 januari 2023 even binnenlopen. Rackets zijn aanwezig.

Groetjes Miny Jilisen .

Old Stars tafeltennis

Iedereen kent tafeltennis en iedereen heeft wel eens tafeltennis gespeeld. Thuis in de garage, zolder of kelder, op school of bedrijf tijdens de pauze, op de camping tijdens de vakantie. Iedereen kan tafeltennissen (of pingpongen) op zijn/haar niveau, jong of oud, heel fanatiek, competitief of recreatief, het maakt niet uit..... iedereen kan het.



een initiatief van
**het Nationaal
Ouderenfonds**

Met OldStars *tafeltennis* biedt het Nationaal Ouderenfonds in samenwerking met de Nederlandse Tafeltennisbond een aangepaste spelvorm aan voor tafeltennis op latere leeftijd. In principe kan iedereen meedoen, maar het richt zich op de leeftijdsgroep 60+. Deze aangepaste spelvorm is uitermate geschikt voor ouderen die op een gezonde manier willen bewegen en deel uit willen maken van een sociale, gezellige groep.

Tafeltennis is een heel laagdrempelige sport die tot op hoge leeftijd en ook door minder validen beoefend kan worden. Tafeltennis is geen 'contactsport' en is de belasting van het lichaam relatief laag.

De Nederlandse Tafeltennisbond is een partner voor het Ouderenfonds. Het Ouderenfonds en de NTTB zijn met deze spelvorm gestart bij enkele pilotverenigingen in Nederland en het bleek een doorslaand succes te zijn!

We zijn door TTV Cevelum, de tafeltennisvereniging in Cuijk, benaderd om hierin te participeren. Het gezond ouder worden en het bevorderen van de sociale contacten zijn ook doelstellingen van onze vereniging! We kunnen dan ook dit mooie initiatief alleen maar ondersteunen.

Wanneer: iedere woensdag vanaf 4 januari van 14 tot 16 uur

Plaats: Havikhorst 24 -sporthal bij de school De Wingerd, let op eigen ingang

U hoeft geen bijzondere zaken aan te schaffen. Sportkleding (of licht dragende vrije tijdskleding) en een paar sportschoenen zijn voldoende. De overige zaken, zoals tafeltennisbatjes en balletjes zijn aanwezig. Loop gerust even binnen en laat u zich informeren. U hoeft geen lid te zijn van onze seniorenvereniging.

Informatie: 0610812301 of wim.burgt@gmail.com

Hallo allemaal,

Even een update alvast voor een paar komende activiteiten.

We willen op 14 dec naar de kerstmarkt in Oberhausen, opgeven is al gebeurd maar u kunt altijd nog even informeren of er nog een plekje vrij is. Ook zijn we bezig met het organiseren van een nieuwjaarsbijeenkomst op 18 januari. Details zijn we nog aan het uitwerken dus wat er gaat gebeuren is nog even een verrassing, maar u kunt de datum al vast reserveren. Ook zijn we al aan het



bakkeleien over de nieuwe reisbestemmingen en hebben alvast wat balletjes opgegooid over een bestemming voor de volgende grote dagtocht. Volop plannen alweer dus voor het nieuwe jaar waarvan we alle details nog moeten invullen en doorgeven. Houdt de website, facebook en het onder-ONSje goed in de gaten en soms staat het ook nog in de kranten voor alle nieuwe ontwikkelingen.

Groetjes namens de activiteitencommissie, Karin van der Cruisen

Cvandercruisen@live.nl 06-24897517

Hoe gaat het met de inloopmiddag in De Nielt?

Met deze activiteit zijn we in september gestart. Het bleek redelijk goed te lopen en we hebben besloten om deze inloopmiddag vast in ons programma op te nemen. Momenteel is het wisselend, het aantal bezoekers is per week verschillend, de ene keer goed maar de andere keer matig.

Inmiddels heeft het bestuur van De Nielt deze inloopmiddag besproken met de wijkraad van de Heeswijkse Kampen. Ook zij hebben toegezegd, dat zij het ook onder de aandacht gaan brengen.

Er wordt gerikt, koersbal gespeeld, gesjoeld en gewoon gezellig koffie gedronken. Iedere donderdag van 13.30 uur tot 15.30 uur.

Loop gerust binnen, u hoeft geen lid te zijn.





KBO-HAPS DAGTOCHT 2023

HOLIDAY ON ICE MAASTRICHT

Per touringcar naar Maastricht op zondag 8 januari 2023

Dagprogramma:

07.45 uur: In Haps bij de kerk opstapplaats.

08.15 uur: Vertrek Haps - Thorn.

09.30 uur: Aankomst Thorn - Maastricht.

Restaurant Aod Thoeer Koffie/thee met vlaai.

10.30 uur: Vertrek Thorn - Maastricht.

11.15 uur: Aankomst Maastricht, MECC

12.00 uur: Holiday on Ice Supernova

14.15 uur: Einde show.

15.00 uur: Vertrek Maastricht - Tegelen

16.15 uur: Aankomst Tegelen Abdijsheide

U gaat aan tafel voor een goed verzorgd 3-gangen diner.

18.15 uur: Vertrek Tegelen - Haps.

19.00 uur: Thuiskomst.



We hebben deze reis geboekt voor 50 personen. VOL IS VOL

De kosten zijn 95 euro per persoon. 100 euro niet leden

Bank: NL38RABO 0170 5624 25 tnv KBO Haps o.v.v dagtocht 8 januari 2023

Opgeven kan tot en met 22 november a.s. met opgavestrook in de bekende brievenbus in het steunpunt, bij Els, Irenestraat 5 of bij Annie, Wanroijseweg 9, Haps.

Of via ons secretariaat: secretaris@seniorencuijk.nl

OPGAVESTROOK voor Holiday on Ice

Dhr/Mevr.....

Adres.....

Met..... aantal personen Kosten

Indien van toepassing graag vermelden evt. Dieet





Let op: SWOC heet voortaan WOC. Welzijn Ouderen Cuijk heeft een breed aanbod aan activiteiten die het welzijn van senioren die wonen in Cuijk, Sint Agatha, Beers, Katwijk, Linden, Haps en Vianen bevorderen.

Wilt u meer informatie, dan kunt u op maandagochtend tussen 10.00 en 12.00 uur contact opnemen met de infobalie van Welzijn Ouderen Cuijk/KBO op telefoonnummer 0485 - 574440 **keuzenummer 3** of via mailadres infobalie@welzijnouderencuijk.nl

SeniorenExpo ^{19e Editie} Van dinsdag 17 januari t.m. zondag 22 januari 2023 vindt in het Conference Centre in Veldhoven weer de jaarlijkse Seniorenbeurs plaats. Ditmaal dient u met eigen vervoer te gaan. De Beurs is geopend van 10 tot 17 uur.

De Senioren Expo is een complete huishoudbeurs voor de 50-plusser met ruim 150 stands. U vindt er alles over sfeervol wonen en leven, reizen, gezondheid en beweging, hobby en creativiteit. Tevens kunt u genieten van optredens van diversen bands, orkesten, koren en artiesten.



Kinderen spelen dramatisch minder buiten, zo blijkt uit onderzoek van Jantje Beton. Daar waar (groot)ouders vroeger massaal naar buiten gingen, spelen kinderen nu binnen. Bij het binnenspelen zijn TV kijken en gamen favoriet bij kinderen !



In het vorige onder-ONSje hebben we kenbaar gemaakt dat men gerust een stukje kan schrijven voor ons onder-ONSje.

We vinden het erg fijn om nu te kunnen melden dat twee leden hieraan gevolg hebben gegeven.

Wilt u ook iets voor ons schrijven?

Mail naar: info@seniorencuijk.nl of in de brievenbus op De Valuwe 78.

Let wel op de datum wanneer het binnen moet zijn, deze staat op pagina twee van dit boekje. En zoals altijd bij ingezonden stukjes: de redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud en uw inzending mag uiteraard niet kwetsend zijn en dient zo neutraal mogelijk te zijn.



Hallo Allemaal,

Ik wil jullie iets vertellen over het WOC zwemmen op donderdagmorgen bij LACO van 9.15 tot 12 uur.

Je koopt een knipkaart voor 40 euro en dan kun je 10 keer gaan zwemmen. Je dient wel deelnemer te worden via WOC, Dit bedrag wordt via een automatische incasso afgeschreven. Er wordt 2x gym in het warme water gegeven door Floris en 1x aqua joggen in het grote bad door Linda. Beiden zijn in dienst van Laco. De groep bestaat uit 45 personen en het is er erg vrolijk en gezellig. Iedereen werkt naar eigen kunnen. Verder zijn er drie dames, die helpen waar ze kunnen, zoals bij mij, ik ben een oud badjuf. Ikzelf heb zwaar actrose en ben in een periode van 12 jaar voor de 5^e keer aan het revalideren. Er is ook een lift om uit het diepe bad te komen. Aansluitend op het vorige onder-ONSje: bewegen is erg belangrijk, zeker voor ons, de iets oudere mensen. Dus als u moet revalideren, dan is dit zeker een oplossing. Op advies van de fysio kunt u in het warme water, in het ondiepe bad of met een wetbelt (bedrijfsgordel) in het grote bad. En als toetje wacht de heerlijke sauna boven. Dus tot gauw!

Groetjes Ine Willems



Gedicht over ouder worden in deze tijd - Annie van Lankveld

Het is gewoon niet voor te stellen – je moet met een mobieltje bellen
Je kunt er ook een tekst op lezen – je moet altijd bereikbaar wezen.
En dat kan dus niet gewoon – met je vaste telefoon

Wil je een treinkaartje kopen – nee, niet naar de balie lopen
Daar is niemand meer te zien – het kaartje komt uit een machien
Je moet overal op drukken – in de hoop dat het zal lukken
Pure zenuwsloperij – achter zie je al een hele rij
Kwaad en knarsetandend staan – want de trein komt er al aangereden

Bij de bank wordt geen geld – netjes voor je uitgeteld
Want dat is de huidige cultuur – het geld komt uit de muur
Als je maar de code kent – anders krijg je nog geen cent
Om je nog meer te plezieren – mag je ook nog internet bankieren
Allemaal voor jouw gemak – alles onder een dak
Niemand die er ooit om vroeg – blijkbaar is het nooit genoeg

Man oh man wat een geploeter – alles moet met de computer
Anders sta je buiten spel – op [www. Punt nl](http://www.punt.nl)
Vind je alle informatie – wie behoed je voor frustratie?
Als het ding het dan niet doet – dan word je ook niet goed
Maar dan roept men dat je boft – je hebt immers Microsoft

Ach, je gaat er onderdoor – je raakt gewoon buiten spoor
Nee, het is geen kleinigheid – ouder worden in deze tijd.



De stekker wordt er wel vaak uitgetrokken

We bedoelen dit niet letterlijk, maar de ene na de andere winkel sluit momenteel in Cuijk. Maar niet alleen in Cuijk, het gebeurt overal. Het is een probleem dat in geheel Europa speelt en misschien wel wereldwijd. Overal staan winkelpanden te huur of ter overname.



Ondertussen doorkruisen de bestelwagens van de pakjesbezorgers onze wijken. We bestellen immers steeds meer via internet, dan is het vaak goedkoper. Bovendien, als het niet goed is kunnen we het ook nog gratis terugsturen. Het is echter ook een doodsteek voor de winkeliers, de energiekosten daargelaten. Ondertussen verwijten wij onze beleidsmakers, dat er geen goed beleid wordt gevoerd. “Koop lokaal”, roept men. Maar helaas wordt dat vaak vergeten.

De grote supermarktketens bieden nu ook een boodschappenservice aan. Men bestelt de boodschappen via het internet en het wordt thuisbezorgd. Men hoeft de boodschappen alleen nog maar op te bergen. Voor velen zal het een welkome oplossing zijn, bijvoorbeeld, als men vanwege een handicap minder mobiel is of de leeftijd parten gaat spelen.

Een bezoek aan het centrum is voor veel ouderen een leuk uitstapje. Niet alleen om de boodschappen te doen, maar ook voor de sociale contacten. Ergens op een terrasje gezellig een kopje koffie drinken en hopen dat er een bekende aanschuift. Maar als ruim de helft van de winkels dicht gaat, dan wordt het een saaie bedoeling. Een gang naar het centrum heeft dan nog maar weinig zin.

Voor de ouderen zien dit als geen goede ontwikkeling, maar een pasklare oplossing zal er niet zijn. Wel hopen we dat de beleidsmakers op lokaal, regionaal en landelijk niveau een sleutel kunnen vinden om het tij te keren. Maar wij geloven dat het erg moeilijk gaat worden. We wensen ze dan ook veel sterkte en succes!



Wijziging zorgverzekeringen 2023

Ieder jaar worden er vanuit de overheid veranderingen aangebracht in de zorgverzekering.

Hieronder de belangrijkste veranderingen voor u op een rij.

Na 12 november alle premiestijgingen bekend

Uiterlijk 12 november moet de polis van uw huidige verzekeraar met de nieuwe tarieven in uw mailbox komen of op uw deurmat vallen.

De wijzigingen op een rij

- 1 Houd rekening met een premiestijging van € 120,- per jaar. De zorgtoeslag voor mensen met een laag inkomen neemt ook toe.
- 2 Zorgverzekeraars mogen werkgevers- en ledencollectiviteiten geen premiekorting meer geven op de basisverzekering. Op de aanvullende verzekeringen mag nog wel korting gegeven worden. Ook mogen in de aanvullende verzekeringen extra voordelen, zoals teruggave van de jaarlijkse contributie van een vereniging, afgesproken worden.
- 3 Het eigen risico (voor zorg uit de basisverzekering) blijft hetzelfde in 2023: € 385,-
- 4 In de basiszorgverzekering zijn de volgende wijzigingen aangebracht. De vergoeding van hoge dosering vitamine D komt te vervallen. De zorg als gevolg van langdurige klachten bij herstel van het coronavirus wordt verlengd. Er gaat kritischer gekeken worden naar welke zorg zinnig is en welke niet.

Uw contributie vergoed bij aanvullende verzekering VGZ of CZ

Bent u via de collectiviteit van KBO-Brabant verzekerd bij een van de partnerorganisaties van KBO-Brabant: VGZ, CZ of Zilveren Kruis? Zij geven een korting op de aanvullende verzekering. VGZ en CZ vergoeden bovendien jaarlijks het lidmaatschap van onze vereniging als u een aanvullende verzekering via KBO-Brabant afsluit. Op de website van KBO-Brabant staat hoe u die teruggave kunt regelen (<https://www.kbo-brabant.nl/onsvoordeel/>). U hebt in ieder geval nodig: uw KBO-lidmaatschapsnummer (staat op uw ledenpas) en uw klantnummer bij VGZ of CZ. Bent u niet bij een van deze twee verzekerd en was u toch al van plan om over te stappen naar een andere zorgverzekeraar? Denk dan eens aan een van deze twee!

Helpdesk actief vanaf maandag 14 november

Wilt u meer informatie over de voordelenzorgverzekeringen bij VGZ, CZ of Zilveren Kruis via onze koepelorganisatie KBO-Brabant? Bel met de **helpdesk zorgverzekeringen** op 073 – 303 64 49 tussen 9.00 – 12.00 uur. Vanaf 14 november is deze helpdesk actie bereikbaar.



" Wat te doen als de kerstman jonger lijkt dan U?"
"Een nieuwe bril zal dan niet helpen, maar accepteer dat u ouder wordt!"

Advent

De adventstijd begint vier zondagen voor Kerstmis. In 2022 is dat op zondag 27 november. De Advent is de tijd van voorbereiding op het kerstfeest; de tijd waarin de komst en wederkomst van Jezus wordt verwacht. Omdat het Latijnse woord voor 'komst' of 'het komen' 'adventus' is, worden de vier weken vóór Kerst 'Advent' genoemd.

De adventsperiode van dit jaar loopt van zondag 27 november t/m zaterdag 24 december en duurt 28 dagen.

De Januari editie 2023 van het onder-ONSje verschijnt al vanaf 19 december.



Marijke Veltmaat maakt vanaf het begin van het onder-ONSje de foto's die op de voorpagina staan. We krijgen daar veel complimenten over. Zij geeft ook cursussen op het gebied van fotografie.

Informatie via: marijke.veltmaat@gmail.com

