**KOM BIJ ONS**

[www.kbokringbergeijk.nl/riethoven](http://www.kbokringbergeijk.nl/riethoven)

 **Nieuwsbrief april 2021**

**Activiteiten april 2021**

**In deze nieuwsbrief:**

* **Corona en de vooruitzichten**
* **Uitstel jaar vergadering**
* **KBO Helpdesk: maak er gebruik van**
* **Samen foto’s maken**
* **Het boek Kiezen en zelfregie**
* **Twee webinars tijdens Campagne Senioren en Veiligheid**
* **Intekenen voor boek over Gijs Willems**
* **Voorbereiding op: Na de Coronatijd**
* **Hoe gaan anderen met corona om en hoe ervaren zij het.**
* **Oplossing puzzel maart**
* **Woordzoeker april**
* **Enquête: Wat na de Corona?**

Corona blijft nog even ons levensritme verstoren. De Avondklok is inmiddels verlengd tot 20 april maar vanaf 31 maart hebben we wel een uur verlenging gekregen om veilig thuis te komen. Het inentingsproces verloopt traag doordat de productie van de entstof vertraging heeft opgelopen bij de leveranciers. Een aantal van de ouderen heeft al wel een prik gehad maar het duurt zeker tot eind april voordat wij allen aan de beurt zijn geweest. Het aantal besmettingen loopt de laatste tijd weer op waardoor versoepelingen niet aan de orde zijn. De nieuwe varianten van het virus zijn een extra risico omdat deze nog besmettelijker blijken te zijn. Voorzichtigheid blijft dus geboden. Uiteindelijk moet dat ervoor zorgen dat we samen Corona er onder krijgen. Het aantal toegestane bezoekers in de Lock-down blijft op een per dag hetgeen niet veel is maar altijd beter dan geen bezoekers. Het samen eitjes zoeken thuis met Pasen moeten we dus uitstellen tot nader order. Jammer, het was altijd gezellig. Samen moeten we Corona er onder krijgen om weer met onze activiteiten te kunnen starten. Wij hebben er al wel zin in. Hopelijk jullie ook. Inmiddels weten we dat de Hofstek dicht blijft tot dat de regering het openingsbeleid van de horeca versoepelt. Zoals dat nu er uit ziet is dat zeker niet voor mei of juni 2021.

**Uitstel Jaarvergadering**

Zoals U gemerkt heeft hebben we de jaarvergadering moeten uitstellen naar ergens later in het jaar. Zoals het er nu uitziet wordt dit augustus of september als de Hofstek weer open gaat. Inmiddels weten we dat de Hofstek dicht blijft tot dat de regering het openingsbeleid van de horeca versoepelt. Zoals dat nu er uit ziet is dat zeker niet voor mei of juni 2021. In de jaar vergadering spreken we ook altijd de hoogte van de contributie af. Deze blijft voor dit jaar € 22,00. De inning van de contributie vindt nu plaats voor het jaar 2021. Diegene die een machtiging hebben afgegeven wordt het automatisch afgeschreven. Voor diegene die géén automatische machtiging hebben af gegeven ontvangen op naam een nota in de bus. Ons bankrekeningnummer is: KBO Riethoven NL 77 RABO 0143 8047 58 .

**KBO HELP-DESK ICT**

De ICT-helpdesk is nog steeds actief. Daar kunt U met uw vragen terecht als U hulp nodig heeft met uw laptop of PC. Vraagt U gerust. Zij willen graag helpen.

In deze tijd is het belangrijk dat we b.v. met skype of facetime, contact kunnen houden met kinderen en kleinkinderen, familie en vrienden. De begeleiders van het tabletcafé zijn bereid om hulp te bieden bij vragen. Dit zijn:

**Geert Antonis**: gpfantonis@gmail.com tel nr  +0627206796  Geert

**Peter van der Weerden**: pvanderweerden6@gmail.com tel nr 0620472584

**Ben Robben:** **ben@robben.net**tel nr + 0655871233

Bel of mail ze gerust. Ze zullen proberen al jullie vragen te beantwoorden en zullen stap voor stap met u naar oplossingen zoeken. Heel fijn dat ze bereid zijn dit te doen. Maak er vooral ook gebruik van!

**Samen foto’s maken**

Ondanks de Corona-toestanden willen we op dinsdag 13 april toch weer een middag organiseren waarop we met foto’s aan de gang gaan. We hebben al een tijdje geen foto’s meer besproken en hebben dus nog van alles liggen om samen te bekijken en te bespreken. Op 3 november zijn we met een klein groepje (6 pers.) naar het nieuwe inbreidingsplan De Voort geweest om foto’s te maken met het thema “ritme en lijnenspel”. Die opdracht ligt er nog steeds en zo kunnen nu nog foto’s van De Voort of van totaal andere locaties (binnen Riethoven) met als thema “ritme en lijnen” ingestuurd worden. Graag insturen tot uiterlijk dinsdag 6 april naar Fon Sanders.

(e-mail: fon.sanders@gmail.com)

Datzelfde kan ook nog met foto’s van “vakantie in corona-tijd”, omdat we daarvan nog geen bespreking hebben gehad. *Ook mensen die nog niet hebben meegedaan zijn welkom en kunnen zich opgeven door het sturen van een mailtje naar bovenstaand e-mailadres.* De fotomiddag op dinsdag 13 april willen we digitaal houden. We bespreken dan online jullie ingezonden foto’s met behulp van een overleg-programma. In de week voor 13 april ontvangen alle inzenders nog een uitnodiging met verdere instructies voor het inloggen en hoe we het willen doen.

Mariette van Lieshout en Fon Sanders

**Het boek Kiezen en zelfregie**

Het boek **Kiezen en Zelfregie** gaat over mensen die een grote veerkracht laten zien in hun leven. Ondanks dat ze grote beperkingen ervaren vanwege hun aandoeningen staan ze toch positief in het leven. Er worden vijf verschillende casussen beschreven: herseninfarct, hersenletsel. gebroken heup, Duchenne spierdystrofie en lymfeklierkanker. Ik heb met allen een interview afgenomen en verwerkt in een verhaal. Elk persoonlijk verhaal eindigt met hun levens tips. De theoretische toelichting wordt verduidelijkt door metaforen en tekeningen.

Antonette Sanders gaf het volgende commentaar na het lezen van het boek.

“*het was boeiend en inspirerend om te lezen, maar ook heel relativerend: “wat heb ik/ wij het toch goed!“  Geniet van het nu!*

Mogelijk dat er in 2021 tijdens een bijeenkomst over het thema Positieve gezondheidzorg het thema Zelfregie aan de orde komt.

Het boek is te bestellen via info@coenenfysiotherapie.nl kosten zijn 20 euro, waar een deel gaat naar de Hersenstichting Nederland.

**Twee webinars tijdens Campagne Senioren en Veiligheid**

KBO-Brabant werkt samen met het Ministerie van Justitie en Veiligheid tijdens de

campagne Senioren en Veiligheid. Deze vindt plaats in april.

Misschien heeft u in september 2020 de filmpjes met acteur Kees Hulst of de webinars met Catharine Keyl gezien? Hierbij werd u gewaarschuwd voor babbeltrucs, meekijken bij pinnen, hulpvraagfraude en phishing.

Ook de maand april zal weer volledig in het teken staan van senioren en veiligheid. Deze maand wordt georganiseerd door het ministerie van Justitie en Veiligheid in samenwerking met de ouderenbonden ANBO, KBO-PCOB, KBO-Brabant, NOOM, Seniorenweb en de Koepel Gepensioneerden, de Politie en het CCV. Er worden twee webinars georganiseerd die door Catherine Keyl worden presenteerd. Catherine zal u samen met de tafelgasten, waaronder de politie, voorlichting geven om deze nare vormen van criminaliteit te voorkomen.

U bent van harte uitgenodigd om deel te nemen aan deze webinars.

Op 15 april is de webinar over Spoofing. Spoofing is oplichting waarbij de oplichter zich voordoet als uw bank en u op deze manier geld probeert af te nemen. Ook deze keer laat acteur Kees Hulst in een filmpje zien hoe spoofing in zijn werk gaat en wat u er tegen kunt doen. Ook komen de onderwerpen babbeltrucs, meekijken bij pinnen, hulpvraagfraude en phishing weer aan bod.

Op 22 april kunt u kijken naar een webinar over online veiligheid. U krijgt informatie over hoe u veilig kunt internetten. U krijgt uitleg over het belang van het gebruik van wachtwoorden, het belang van het maken van updates, het gebruik van een virusscanner en het maken van back-ups. Het is belangrijk dat u altijd eerst checkt voordat u ergens op klikt!

U kunt de webinars volgen via de website maakhetzeniettemakkelijk.nl:

-      Op donderdag 15 april om 10.30 uur het webinar over spoofing;

-      Op donderdag 22 april om 10.30 uur het webinar over veilig internetten.

Als u niet in de gelegenheid bent om het webinar op dit tijdstip te volgen dan kunt altijd op een later moment de webinars terugkijken. Gaat u hiervoor naar de website maakhetzeniettemakkelijk.nl op een moment dat het u uitkomt.

**Intekenen voor boek over Gijs Willems**

In mei verschijnt dit ingebonden boek van ±100 pagina’s waarin 25 personen vertellen  over hun herinneringen, voorzien van foto’s uit de jaren 1960 - 2020.

Het boek wordt afgesloten met werkstukken van Gijs zoals tekeningen, cartoons en gedichten in het Rijthovens. Dankzij de genereuze opstelling van Drukkerij Snep kost dit unieke document slechts €10,-. **Wilt u zich verzekeren van een exemplaar dan kunt u dit voor 1 mei opgeven aan Theo Kuijpers. Telefoon: 040-2016225**

**E-mail: theo.kuijpers@chello.nl**

**Voorbereiding op: Na de Coronatijd**

Aan de achterzijde van de puzzel kunt U een enquête vinden die ons kan helpen hoe we een en ander weer snel kunnen opstarten zodra we allen zijn ingeënt en de Hofstek en de Rietstek weer open kunnen. Denk mee en lever de enquête in bij een van de bestuursleden of stuur hem naar het mailadres van onze secretaris: *kwintenjan@hotmail.com*

**Hoe ervaren anderen Corona:**

Wat kunnen we leren van elkaar in deze moeilijke tijd. Hebben we tips voor anderen of goede ideeën die anderen kunnen helpen. Natuurlijk is dat niet gemakkelijk maar wie weet. Wij, KBO Riethoven, heeft een aantal mensen geïnterviewd hoe zij Corona ervaren en hoe zij proberen zo goed mogelijk met de situatie om te gaan. Wij zijn blij dat zij dit ook met U willen delen. Alle tips helpen een beetje.

**Interview: Lies Vervest, interviewer: Riek Habraken**

Ha Fijn da ge efkes komt buurten, op afstand onder genot van een bakske koffie, da lustte toch wel, komen er verschillende onderwerpen voor bij. Als ik haar de vraag stel hoe Lies de corona tijd beleeft, ik ben al 1 keer ingeënt en volgende week voor de 2e keer, maar ge mist wel de sociale contacten met familie en vrienden de gym en de Hofstek ge belt wel elkaar maar zien is wel mooier. Boodschappen doen samen mee ons Marian, lezen, wandelen mee mijne rollator” ben wel ene schoon weer wandelaar” da mag ook als ge die leeftijd hebt. En samen mee Marie Castelijns koffie drinken en efkes bij buurten zo spraken we laatst oven een Nellie Wintermans die vruger op d’n Eind woonde een bij ons op de lagere school zat…. zo die nog leven…. ik zeg tegen Lies als da die zelfde Nellie is die ik ken… dan leeft ze nog en is 95 jaar en komt haar dochter Maria in jullie buurt wonen da is wel toevallig mer wel mooi. Verder mag ik nie mopperen zegt Lies we zijn nog gezond en mijn kinderen en kleinkinderen wonen nie ver uit de buurt en hebben een fijne buurt. Het zou wel mooi zijn als de Hofstek weer open is. Dat sociale miste op den duur echt. Op zondag middag de “ Zoete Inval”, effe buurten, een bakske koffie dan fonkelen die pret oogskes van Lies en natuurlijk da” Advocaatje me Slagroom” niet te vergeten. Riek ge kent ook wel het gezegde; Wie nie goed is vur z’n eigen ……. Lies… Bedankt voor je gastvrijheid.

o-o-o-o

**Interview: Wil Frenay, interviewer: Antonette Sanders**

Wil is gelukkig niet ziek geweest in het afgelopen jaar, maar de Corona-tijd begint haar toch wel zwaar te vallen. Het duurt ook lang. Ze mist erg het contact met haar dochters en kleinkinderen. Eén van haar dochters woont in Duitsland en daardoor is even op visite gaan bij elkaar niet mogelijk. Haar kleinkinderen zijn tussen de 14 en 22 jaar, een belangrijke periode, die ze naar haar gevoel toch mist. Gelukkig hebben ze elke vrijdagavond als familie een skype-contact. Dat maakt veel goed, maar het is toch een beetje surrogaat. Het is ook saai: alle dagen zijn zo’n beetje hetzelfde. Maar ze probeert er samen me Ton, wat van te maken. Zo gaan ze elke dag er even op uit. Met de auto en een stukje wandelen. “ Je moet ook in beweging blijven”. De ochtend dat ik haar sprak, was Wil voor het eerst gaan fietsen op de duo-fiets. Dat was fijn, maar ook even wennen.:“ Je kunt zelf niets doen en moet je je maar overgeven aan wat er gebeurt. “ Als hobby is zij nog meer gaan puzzelen. Legpuzzels van zo’n duizend stukjes. “ Dat is ontspannend en maakt je hoofd leeg.” En toch ook jokeren. Wel met een vast stel en op gepaste afstand. Sociale contacten zijn er weinig. Af en toe een praatje, kopje koffie of een wijntje met een buurvrouw. Ze mist dan ook heel erg de contacten in de Hofstek. Daar bracht ze altijd vele gezellige uren door, zeker in de tijd dat ze lid van het bestuur was. Het was er altijd gezellig en ze had een goed contact met de vrijwilligers. Laatst liep ze per ongeluk in gedachte verzonken de verkeerde kant op: “ *haar rollator wilde gewoon naar de Hofstek!”.*

o-o-o-o

Zo even weer genoeg om over na te denken. Deel je positieve ervaringen en help elkaar de moed erin te houden. Samen gaan we dit winnen. U doet toch ook mee?

**Blijf gezond!**

**KBO Riethoven**

**Oplossing puzzel maart 2021:** *STROOIWAGEN*

**Kruiswoordpuzzel April:**

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

Horizontaal: 1 vechtsport 5 pl. in Flevoland 10 Franse kaassoort 12 roofvogel 14 deel v.e. korenhalm 15 oefenmeester 19 aanwijzend vnw. 20 bevel 21 tijdwijzer 23 buislamp 24 voordat 26 hoge berg 27 zich verschaffen 29 tuinvak 31 honingbij 32 Bijbelse priester 34 Engels bier 36 boomscheut 37 voordat 39 soort fee 40 rangtelwoord 41 loofboom 42 ik 43 teer 44 stuk grond 46 afslagplaats bij golf 48 plek 51 fijn weefsel 53 toverkunst 55 deel v.e.schoen 57 rij 59 a priori 60 vernieuwing 63 namelijk 64 woonboot 66 tropische vogel 67 koordans 68 tekst op muziek 70 Scandinaviër 71 geraffineerd 72 na die tijd.

Verticaal: 1 Afrikaans dorp 2 hooghartige houding 3 muzieknoot 4 losse draad 6 vergrootglas 7 en volgende 8 wiel 9 bevoorrechte groep 10 reisgoed 11 luxe woonhuis 13 ober 15 gewichtsaftrek 16 gravin van Holland 17 wolvlokje 18 soort appel 21 groot water 22 deel v.e. fiets 25 slotwoord 28 leerkracht 30 vloermat 31 traag 33 vogeleigenschap 35 iedere persoon 36 pl. in Gelderland 38 pl. in Gelderland 42 dag en nacht 43 kanselrede 45 samengaan 47 vrouwelijk dier 49 nageslacht 50 zitbad 52 watering 54 grasmaand 55 dierenverblijf 56 poes 58 in elkaar 61 Chinees gerecht 62 robe 65 uitblinker 67 soort hert 69 dominee 70 dit is.



**Enquête: WAT NA DE CORONA???**

Als bestuur van de KBO Riethoven willen we heel graag weer gaan opstarten met activiteiten zodra dat weer mogelijk is. Alles tegelijk opstarten zal niet gaan. Vandaar dat we graag willen weten waar jullie voorkeuren liggen.

Vul onderstaand uw voorkeur in en geef het af bij een van de bestuursleden.

Voorkeur 1 is hoog, voorkeur 10 is laag. Bij opmerking kunt U eventueel toelichten.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Activiteit** | Voorkeur | Opmerking  |
| Buiten bewegen * Fietsen, wandelen
 |  |  |
| GymnastieklessenOntspannen bewegen |  |  |
| Kaarten, bridgen |  |  |
| Foto’s maken  |  |  |
| De ontmoeting |  |  |
| Biljarten, Darten  |  |  |
| Kienen |  |  |
| Samen eten |  |  |
| De Zoete Inval |  |  |
| Jeu de BoulesKoersbal |  |  |
| Lezingen/informatie |  |  |
| Excursies/uitstapjesRondleidingen / Museum bezoek |  |  |
|  |  |  |
| Zomerspelen |  |  |
| Anders…… |  |  |

Naam:…………………………………………………