

# NIEUWSBRIEF JANUARI 2022

## 2022

Het jaar 2021 is voor velen van ons een jaar geweest met beperkingen door de coronacrisis. Vele activiteiten zijn niet door gegaan of werden gestopt.

Hopelijk kunnen we weer snel starten met onze activiteiten.

Zeker omdat we dit jaar onze 50-jarig jubileum met u willen vieren.

Het bestuur van de seniorenvereniging Vlijmen-dorp wenst u een gelukkig en gezond 2022.

## Agenda februari 2022

Vanaf 31 januari starten we onder voorbehoud weer met onze activiteiten.

Maandag Kienen in De Korf. Aanvang 13:30 uur.

Dinsdag Kaarten (rikken en jokeren) in De Korf. Aanvang 13:30 uur.

Maandag- en woensdagmiddag Jeu de Boules op de Kees Klerxstraat.

Aanvang 14:00 uur

Woensdagmiddag Koersballen in De Mand. Aanvang 14:00 uur

**Voor de activiteiten moet u zich ALTIJD aanmelden.**



## 16 februari in De Mand

### Troubadour Tonny Wijnands

14.00—16.00 uur



**Opgeven voor 10 februari 2022 bij  
Annemarie van Bladel (073-5114660)**

**of per e-mail [info@seniorenverenigingvlijmendorp.nl](mailto:info@seniorenverenigingvlijmendorp.nl)**

*Dit is wel onder voorbehoud!*

## UIT DE BESTUURSVERGADERING.

Belangrijke zaken uit de bestuursvergadering van 20 januari 2022:

- Vanaf 31 januari starten we onder voorbehoud met onze activiteiten. Voor die activiteiten moet u zich wel opgeven.
- De organisatie van alle activiteiten t.g.v. ons jubileum gaan verder. Vanaf februari wordt er iedere maand iets georganiseerd. Te beginnen met 16 februari 2022. Via de nieuwsbrief houden wij u op de hoogte.



## **Gezond zijn is goed, maar gezond blijven is even belangrijk daarom hierbij de volgende 10 tips.**

### **1 Eet gezond en drink veel water**

Vezelrijk fruit, groenten en volle granen zijn belangrijk. Omdat senioren vatbaar zijn voor uitdroging, moeten ze veel water drinken om energiek en scherp te blijven.

### **2 Focus op preventie**

Preventieve zorgbezoeken zijn zeker geen overbodige luxe. Senioren moeten ook aandacht hebben voor vaccinaties die griep en longontsteking kunnen helpen voorkomen.

### **3 Doe aan medicatiebeheer**

Neem je medicijnen? Neem ze geregeld door met je arts.

### **4 Ga op tijd en met regelmaat slapen**

### **5 Denk aan je geestelijke gezondheid**

Kruiswoordpuzzels maken, lezen en schrijven en nieuwe hobby's uitproberen is ideaal om je geest te stimuleren en open te staan voor de wereld om je heen.

### **6 Draag je een bril? Laat die jaarlijks controleren**

### **7 Blijf sociaal actief**

Tijd doorgebracht met familie en kleinkinderen helpt je om je verbonden te voelen, vooral als je mobiliteitsproblemen hebt.

### **8 Blijf fysiek actief**

Lichaamsbeweging verlicht niet alleen depressie, maar verbetert ook de energie en het geheugen.

### **9 Zet je in voor anderen**

Zelfs al ben je fysiek wat minder, toch kan je ongetwijfeld af en toe binnen de mate van je mogelijkheden iets voor anderen doen.

### **10 Bezoek om de zes maanden de tandarts**

Ons risico op gaatjes neemt toe met de leeftijd. Bovendien kunnen veel mondinfecties worden gekoppeld aan ernstige gezondheidsproblemen, zoals diabetes, hartaandoeningen en beroertes.

## **KBO BRABANT**

### **KBO-Brabant doet samen met andere (ouderen)organisaties dringend beroep op kabinet en Tweede Kamer**

Een nieuw kabinet is aangetreden, met nieuwe plannen. Zoals het er nu naar uitziet pakken die plannen voor senioren niet goed uit. Senioren hadden gehoopt op een regeerakkoord dat de koopkrachtpositie en bestaanszekerheid van senioren betekenisvol verbetert. Het tegendeel is echter het geval. KBO-Brabant deed daarom in de eerste helft van januari samen met andere (ouderen)organisaties een dringend beroep op het nieuwe kabinet en Tweede Kamer. De organisaties treden bewust gezamenlijk op om hun gedeelde zorgen onder de aandacht te brengen.

Ze vragen om:

**A. De voorgenomen loskoppeling van AOW, wettelijk minimumloon en het sociaal minimum terug te draaien.**

**B. Met een goed doordacht antwoord te komen op de toenemende vergrijzing.**

Op de website [www.kbo-brabant](http://www.kbo-brabant) staan diverse nieuwsberichten over deze onderwerpen. Wie meer wil weten kan daar de diverse verzonden brieven en persberichten terugvinden.