

Nieuwsbrief nr. 8 oktober 2021

CHINESE MAALTIJD

Op **vrijdag 15 oktober** organiseren we weer eens een Chinese maaltijd in het Multi Functioneel Centrum, Weesmolenstraat 12 in Ooltgensplaat.

Het menu zal bestaan uit een Chinees buffet met:

Bami en Nasi

Saté

Verschillende Chinese hapjes

Verschillende Chinese gerechten



Zaal open om 17.30 uur. Het is de bedoeling dat bij binnenkomst de QR-code gescand wordt. Als iedereen voorzien is van een kopje koffie/thee kan de voorzitter openen en beginnen we aan de Chinese maaltijd om 18.00 uur.

Om 19.30 uur IJs coupe als dessert.

De Chinese maaltijd wordt afgesloten met een kopje koffie of thee.

Op deze avond zal Jochems Entertainment een heuse pubquiz verzorgen. Een pubquiz is een uit Engeland overgewaaid fenomeen; een quiz in de kroeg. Naast het spel is het natuurlijk ook de bedoeling dat er gelachen of zelfs gedanst wordt. Quizmaster Tim zal quizvragen stellen in de categorieën Flakkeesche Wetenschappen, Nieuws & Kennis, TV, muziek en meer.



In 2018 en 2019 was er de terug-in-de-tijdquiz in de Grutterswei, erg geslaagd. Dit keer gaan de vragen ook over nu. Jochems Entertainment belooft er een gezellige avond van te maken! Er zal ook nog een verloting plaatsvinden.

Aanmelden per e-mail

h.zonneveld39@hotmail.com of op **dinsdag 5 oktober** tussen 19.00 en 21.00 uur

De financiële bijdrage is voor leden € 20,00 en niet leden € 35,00, te voldoen voor **dinsdag 12 oktober** op bankrekeningnummer NL22RABO0314657959 t.n.v. A.S.V. Oostflakkee.

NB Gratis vervoer per autobus voor leden zonder eigen vervoer om 17.00 uur vanaf de hoek Emmastraat-Willemstraat. Maximaal 42 personen. Opgeven bij het aanmelden.

SPELMIDDAGEN

Dinsdag 5 oktober beginnen we weer met de 2-wekelijkse spelmiddagen in de Grutterswei, Willemstraat 14, 3255 BS Oude-Tonge.

De volgende spelmiddag is dus op 19 oktober

U kunt er bridgen, klaverjassen, jokeren, rummikub spelen of andere spellen waar liefhebbers voor zijn. Aanvang **13.30 uur**.

De kosten bedragen slechts 3,50 euro inclusief 2x koffie/thee.

Gaarne even aanmelden bij Ada Kik per e-mail

c.kik5@hotmail.com of telefonisch 0187641515.



Rabo Clubsupport



Rabobank

Rabo ClubSupport

Samen vieren we de winst

Bent u ook lid van de Rabobank Zuid-Hollandse Eilanden vergeet dan niet te stemmen op onze Algemene Senioren Vereniging Oostflakkee tussen **maandag 4 en maandag 25 oktober 2021**.

Een dezer dagen ontvangt u daartoe bericht of wellicht heeft u de uitnodiging al ontvangen.

Stemmen kan vanaf 4 oktober via de Rabo

App of via Rabo Internetbankieren. Elk lid mag 3 stemmen uitbrengen, op 3 verschillende verenigingen/clubs. Iedere stem is geld waard!

Met uw stem steunt u onze eigen clubkas en dat is weer belangrijk bij het organiseren van de vele activiteiten van de Algemene Senioren Vereniging Oostflakkee. Hoe meer geld we hierbij inzamelen, hoe meer korting we u kunnen aanbieden bij die activiteiten.

Heeft u geen internet en wilt u toch stemmen dan gaarne even contact opnemen met een van de volgende personen:

Voor Middelharnis en Sommelsdijk:

Joke Vijfhuizen-Pen, tel. 0187482194 of Henk Alblas, tel. 0187642463

Voor Oude-Tonge: Henk Jonker, tel. 0187642032, Dicky Maliepaard, tel. 0187643500, Ada Kik, tel. 0187641515 of Tonnie Buijs, tel. 0650621831.

Voor Den Bommel: Rien Bakelaar, tel. 0187612266.

Voor Achthuizen: Corrie Winkels, tel. 0612832995 en voor Ooltgensplaat, Herman Zonneveld, tel. 0187630098.

Vorig jaar bereikten we het mooie bedrag van 573,61 euro.

Dit mag best nog wat meer worden!

Meer over Rabo ClubSupport lees je op www.rabobank.nl/clubsupport.



Heeft u de legpuzzels al geprobeerd op onze website
Gemaakt van de foto's op onze website

Bezoek ook onze website www.asv-oostflakkee.nl

REISVERSLAG MIDWEEK OOTMARSUM

Maandag 13 september

Om 10.00 uur vertrokken we met de bus vanuit Middelharnis met bestemming Ootmarsum. We werden welkom geheten door onze chauffeur Willem. Na een vlotte reis zonder files (zelfs de Haringvlietbrug ging probleemloos), kwamen we aan in Wilp, in restaurant Bosgoed voor een heerlijke lunch, natuurlijk met kroket! Hierna, door naar onze eindbestemming, waar we na een toeristische route via de Holterberg rond 15.00 aankwamen in ons hotel



voor de komende week. Na enige uitleg over de gang van zaken in het hotel door onze gastvrouw gingen we naar onze kamers, waar onze koffertjes al netjes klaarstonden om uitgepakt te worden. Om 18.00 een heerlijk diner en 's avonds nog een kennisquiz.

Dinsdag 14 september

Om 10.00 uur 's ochtends na een uitgebreid ontbijt, met z'n allen weer de bus in, op weg naar Deurningen, naar Landgoed Kaamps, een groot melkveebedrijf. We werden ontvangen met een kopje koffie, met natuurlijk stukjes kaas! Tijdens de koffie zagen we een videopresentatie waarop we de gehele productie van koe tot kaas konden volgen. Na de koffie een rondleiding door het bedrijf. We kwamen in een grote hal waar rond de 250 koeien heerlijk lagen te relaxen en te herkauwen. In hun halsbanden zat een chip, waardoor ze als ze zin hadden langs een poort naar buiten konden. Ook het melken gebeurde als de dames daar behoefte aan hadden via een computergestuurde robot. Hierna nog een interessante rondleiding bij de kaasmakerij, die ook geheel computergestuurd was. Nadat we hier nog een heerlijke lunch hadden genuttigd, met kroket nummer 2 deze week, zijn we na een prachtige toeristische route weer in het hotel aangekomen. Na een heerlijk diner en een gezellige bingoavond, verzorgd door Ada ging iedereen al vrij vroeg slapen.



Woensdag 15 september

Na het ontbijt zaten we om 10.30 uur weer in de bus, die ons via een mooie route via Bad Bentheim naar Emsbüren in Duitsland bracht. Hier bezochten we het Nederlandse bloemenbedrijf

hadden genuttigd (oei, een gids het gehele een prachtige vlinder-, iedereen heel wat foto's



Emsflower. Nadat we hier de lunch geen kroket!) gingen we vergezeld door bedrijf rond en bezochten we ook nog dieren en cactustuin. Hier zijn door gemaakt en dat is een hele toer, want

die beestjes vliegen steeds weg als je ze bijna denkt te hebben! Hierna weer terug, de bus in voor de terugreis. Na het diner 's avonds nog een gezellige muziekkavond bij het pierement in het hotel, waarbij de voetjes van de vloer gingen.

Donderdag 16 september

Na het ontbijt waren we vrij om even zelfstandig Ootmarsum te bezoeken. Er was markt, dus

waren weer veel van de dames bij de kledingkraam te zien. Daarna om 11.00 de bus in richting Haarbrinkshoek, waar we de paardenmelkerij van de familie Sand gingen bezoeken. Na een eenvoudige doch voedzame lunch, met kroket nummer 3, ging de eigenaar van het bedrijf achterstevoren op zijn stoel zitten en begon op gemoedelijke toon over het ontstaan van zijn bedrijf en de gunstige werking van paardenmelk te vertellen. Het is van nature ontstekingsremmend, slijmoplossend en goed voor vele andere kwalen. Na het proeven van de melk, waarbij ook een variant met likeur, bezochten we de Haflingpaarden. Na nog een kopje koffie met koek gingen we weer terug naar het hotel. Na weer een fantastisch diner, 's avonds een grote bingo van het hotel met leuke prijsjes. Als klapper van avond won Co de hoofdprijs, een weekend voor 2 personen.



Vrijdag 17 september

Helaas, alweer de laatste dag. De koffers moesten weer ingepakt en na een laatste ontbijt vertrokken we om 10.00 uur, uitgezwaaid door het personeel van het hotel. Na een mooie tocht kwamen we in het plaatsje Vilsteren, bij Dalfsen waar we restaurant Expo Madrid bezochten voor de lunch, met helaas de laatste kroket deze week! Vervolgens nog een bezoek aldaar voor een presentatie en bezichtiging van Rembrandts meesterwerk "De Nachtwacht" wat hier in de oorspronkelijke grootte van 3.90 x 4.80 hangt. Hierna weer de bus in waar de chauffeur ons kriskras door Nederland naar Restaurant "De Heren Van Montfoort" te Montfoort bracht voor ons allerlaatste diner deze week. Na anderhalf uur begonnen we aan het laatste stukje van de reis en kwamen we rond 20.30 weer in Middelharnis aan.

Al met al kunnen we weer terugkijken op een fantastische vakantie, met als enige domper het feit dat het echtpaar Kruimel op het laatste nippertje niet mee kon omdat mevrouw Kruimel in het ziekenhuis belandde. We wensen haar veel beterschap en hopen op een spoedig herstel.

Joke Vijfhuize



FIETSDAG NAAR DE PLAAT



Op een prachtige zon overgoten woensdag 25 augustus met een n-oost windje prachtig fietsweer. Verzameld bij Ebbe en Vloed vertrokken we om half elf, met 40 personen. Via blauwe panneweg langs het bedrijven terrein.

Noordlandse-Oudelandse dijk richting Lieve Vrouwenpolders dijk overstekend, naar fietspad langs Stad ah Haringvliet. Den Bommel langs de jachthaven onder buitendijk naar de Hoese Moes. Met het oversteken van de Schaapsweg en over de provinciale weg met verkeerslichten was het even

uitkijken met zo'n grote groep.

Met een stukje langs de Hellegatplaten, was een grote gele zee van asters. Maar de koeien en paarden zijn er niet zo'n liefhebber van.

Onderweg zagen we de polder vol met zonnepanelen en hoogspanningskabels. Door de Plaatse ring naar het centrum waar de gedekte tafels klaar stonden.

Want aan de koffie en thee waren we toe. De soep was lekker heet. Wordt niet zo heet opgegeten als opgediend, dus konden we een praatje maken. Lekkere broodjes, het was een kostelijk maal.

Terug naar Oude-Tonge via Achthuizen tussen de landerijen door. Bij Ebbe en Vloed was net Duo Voici met leuke liedjes aan het zingen met mee zingbare nummers.

Al met al een leuke gezellige dag. Hulde aan Daan en Chris voor het uitstippelen van de tour de Oos-Flakkee.

Cor Kik



KOMENDE ACTIVITEITEN VOORLOPIG

Vrijdag 5 november grote bingo in de Grutterswei.

Dinsdag 2, 16 en 30 november spelmiddagen in de Grutterswei

Vrijdag 26 november 5 jarig jubileum in de Grutterswei.

Vrijdag 10 december grote bingo in de Grutterswei.

Dinsdag 7 en 21 december spelmiddagen in de Grutterswei.

Zaterdag 18 december Kerstviering

SPORTEN

Op **donderdag** gaan we weer iedere week sporten van 9.15 tot 10.15 uur bij Dynamic Motion, Tramweg 25, Oude-Tonge.

Gezellig en goed voor ons lichaam.

Inlichtingen bij Dicky Maliepaard, telefoon 0187-643500.

Kosten slechts € 17,50 per maand inclusief koffie/thee na afloop

U kunt gratis een keer meedoen!



Tips voor valpreventie ouderen

Een val veroorzaakt vaak veel leed. Lichamelijk, door kneuzingen of een breuk, maar ook geestelijk. Ouderen die gevallen zijn, zijn vaak bang om opnieuw te vallen. Die angst zorg ervoor dat ze bepaalde situaties of activiteiten mijden. Vaak leidt dat tot eenzaamheid en een slechtere conditie.

Ze komen pas bij de reguliere zorg in beeld als zich al een probleem heeft voorgedaan.

Een probleem met persoonlijk leed en bovendien potentieel grote maatschappelijke kosten. Dat leidt tot de vraag: hoe krijgen we het voor elkaar om zorgbreed uit te rollen dat deze mensen op het juiste moment de juiste zorg krijgen? Valpreventieweek voor meer bewustzijn

[VeiligheidNL](#) organiseert jaarlijks de [Valpreventieweek](#), om aandacht te vragen voor valpreventie. Wat kun je als verzorgende doen? Waar let je op? Bekijk hieronder de 9 tips van VeiligheidNL en [download](#) de overzichtelijke pdf met een veiligheidscheck voor een veilige woning. Of doe de [gratis online training](#).

1. BLIJF ACTIEF

Met een beweegprogramma blijven ouderen mobiel, en trainen ze hun balans en spierkracht. In Balans en het Otago Oefenprogramma zijn speciale valpreventie programma's. [Kijk op de landkaart](#) voor een aanbieder van deze programma's bij jou in de regio.

2. MAAK HET HUIS VEILIG

Denk aan goede verlichting, een veilige trap en antislip materiaal. Voor meer informatie over hulpmiddelen die het huis veilig kunnen maken, check de [Hulpmiddelenwijzer](#).

3. GENEESMIDDELEN CHECK

Jaarlijks zijn er 41.000 ziekenhuisopnames die te maken hebben met verkeerd medicijngebruik. De helft hiervan kan voorkomen worden. Bespreek medicijngebruik regelmatig met de huisarts. [Zorgvoorbeter.nl](#) heeft veel informatie en tools op het gebied van [medicatieveiligheid](#). Zoals praktische waaiers, een [zelftest](#) en een video.

4. OGEN CHECKEN

Goed zicht is erg belangrijk. Zorg er voor dat de ogen regelmatig worden gecontroleerd. Een reserve bril is ook geen overbodige luxe.

5. HULP FAMILIE

Betrek familieleden er zoveel mogelijk bij.

6. STEVIGE SCHOENEN

Door binnen stevige schoenen te dragen met voldoende profiel en een lage hak, is er minder kans op uitglijden.

7. VITAMINE D OP PEIL

Een gezonde voeding met voldoende calcium, supplementen en dagelijks een ommetje buiten.

8. VALRISICO HERKENNEN

Door [vroeg valrisico's te herkennen](#) kun je veel leed en verlies van kwaliteit van leven bij ouderen voorkomen. Lees ook: [screening op valrisico \(factoren\) van thuiswonende ouderen](#) van VeiligheidNL

9. SPIEREN AANSPANNEN

Oefen met het aanspannen van beenspieren als je duizelig bent bij het opstaan. Span eerst beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid verdwenen is.

Valpreventieweek

Kijk voor meer informatie op de [site over de Valpreventieweek](#)

Bron: *BeterOud*