

Nieuwsbrief

VSO Oisterwijk
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



Molenacker 65 5061 KS Oisterwijk

Website: www.vso-oisterwijk.nl

: info@vso-oisterwijk.nl

Kantoor: Spoorlaan 82c, 5061 HD Oisterwijk

Telefoon: 06-16 43 37 81

Jaargang 11 , nr. 2 februari 2021

In deze nieuwsbrief:

Actueel:

- Maak wandelen leuker
- Wandelen met Ontmoeting in Beweging
- Aanmelden creatief Ons Zomerfair
- Beweeglessen op Zoom
- Advies/hulp belastingaangifte

Overige:

- Spreekuur VSO
- WMO Cliëntondersteuning
- Loket wegwijz Oisterwijk

Spreekuur VSO: Iets te vragen of een advies over WMO of inlichtingen. Dat kan !

Het volgend vragenuurtje en/of spreekuur is op **woensdag 3 maart 2021** in het VSO-kantoor in de Tiliander. U kunt met al uw **vragen en suggesties** bij ons terecht tussen **10.30 en 11.30 uur**.

Ook helpen we u als steun bij de gemeente en ook met de Wet Maatschappelijke Ondersteuning of inlichtingen. Dus weet je het even niet neem dan gerust contact met ons op voor hulp of advies.

WMO-Cliëntondersteuning

Hebt u een vraag over de WMO, wilt u advies of hebt u ondersteuning nodig bij een aanvraag m.b.t. de WMO. We zijn er voor u.

Neem contact op met de cliëntondersteuners van VSO:

Frans Monchen, tel. 06-57177927, e-mail: bestuur@vso-oisterwijk.nl

Els Prinsen, tel. 06-13704605, e-mail: prinel004@live.nl

Maak wandelen leuker



Sinds twee weken heeft de hersenstichting i.s.m. Edwin van de Sar Foundation 'Ommetje-app' geïntroduceerd. Dit is een app waarbij men wordt gestimuleerd om elke dag een ommetje te lopen van 20 minuten. Door gebruik van de app kunnen ze meedoen met een competitie en door het lopen van 20 minuten kunnen ze punten verdienen. Meer informatie kunnen jullie vinden op:

[Ommetje - Maak wandelen leuker met deze app - Hersenstichting](#)

Wandelen met Ontmoeting in Beweging

Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Daar werken wij vanuit Ontmoeting in Beweging graag aan mee!

Wandel elke dag een "Halfuurtje in je buurtje". Er zijn wandelroutes beschikbaar die door bossen en verschillende wijken lopen van heel de gemeente Oisterwijk. Neem de buurman of buurvrouw mee of maak een vaste wandelafpraak met een goede kennis. Elke route heeft een tijdsduur van ongeveer 30 minuten en de wandeling kun je op een willekeurig moment van de dag lopen. Een aantal wandelroutes hebben zelfs vragen over de omgeving die je kunt beantwoorden.

Heb je de wandelroute gelopen en de vragen beantwoord, stuur het formulier met de antwoorden naar Mentorhulp@ontmoetinginbeweging.nl. Er valt een leuke prijs te winnen!

De routes zijn vanaf 1 februari beschikbaar op de website van Ontmoeting in Beweging: www.ontmoetinginbeweging.nl.



Digitaal vaardig?

Maak je wandeling nog leuker met de ommetje app! Ommetje daagt je uit om elke dag minimaal 20 minuten te wandelen en is ontwikkeld door de Hersenstichting en de Edwin van der Sar foundation voor iedereen die wil werken aan gezonde hersenen. Daarnaast worden via de app hersenfeitjes over bewegen en de hersenen gedeeld. Ontmoeting in Beweging is een wandelcompetitie gestart voor de inwoners van de gemeente Oisterwijk. Ga jij de uitdaging aan?

Download de **gratis** app "ommetje lopen" en meld je vrijblijvend aan bij het team **OIBWandelt** met de code **AMPTB**.

Op deze manier kun je in deze tijd toch samen bewegen. Kijk op www.ontmoetinginbeweging.nl voor een uitleg over het downloaden en het gebruik van de ommetje-app.

Belangrijk: Mag ik wel een ommetje maken gezien de coronamaatregelen? Ja, een wandeling maken mag. Bewaar minimaal 1,5 meter afstand en zoek geen drukke plekken op. Houd je altijd aan de **richtlijnen van het RIVM**.

Creatief? Laat uw werk zien op de Ons Zomerfair in Brabant!

Er weer lekker op uit, wat hebben we daar zin in! In de hoop dat we het coronavirus tegen die tijd onder controle hebben, wil KBO-Brabant een Ons Zomerfair organiseren aan het einde van de zomer. Er zijn verrassend veel ambachtelijke talenten in onze Afdelingen. Na zo'n lang isolement willen we er een echt feestje van maken: op een mooi landgoed met eten en drinken, muziek, gezelligheid, veel standhouders én bezoekers, ergens centraal in Brabant. Wilt u uw werk voor een groter publiek exposeren - en wellicht verkopen? Meld u dan aan voor een kraampje via de website: www.kbo-brabant.nl/zomerfair/

Indien u wel creatief bent, maar zich niet digitaal kunt aanmelden, bel dan naar Jacquélien Cuppers (073) 644 40 66.

Bij voldoende deelname en natuúrlíjk als het veilig kan, organiseert KBO-Brabant een inspirerende Ons Zomerfair. U verplicht zich nog tot niets, er wordt overleg gepleegd met allen die zich hebben aangemeld. Doe mee!



Advies of hulp nodig bij Belastingaangifte 2020

In de komende weken zullen een aantal VSO-leden bericht van de Belastingdienst ontvangen dat zij een aangifte over het jaar 2020 moeten indienen.

VSO Oisterwijk heeft enkele vrijwillige belastinginvullers die kunnen helpen bij het invullen van deze aangifte. Hulp wordt verleend voor het invullen van (eenvoudige)E-biljetten of T-biljetten, het wijzigen of aanvragen van zorg- en huurtoeslag.

Wij wijzen er u op dat, ook al ontvangt u geen bericht van de Belastingdienst, het zinvol kan zijn een aangifte in te vullen indien u in 2020 te maken hebt gehad met veel bijzondere kosten ten gevolge van bijvoorbeeld handicap of ziekte.

Als u gebruik wilt maken van deze belastinginvullers kunt u contact opnemen met Fons Klaasen, Molenacker 65, 5061 KS Oisterwijk, tel. 06-16433781, email secretaris@vso-oisterwijk.nl

Let op: Omdat de Belastingdienst het aangifteprogramma eerst vanaf 1 maart 2021 beschikbaar stelt kunnen de belastinginvullers pas na die datum uw aangifte verzorgen. U kunt vanaf 25 februari 2021 al een afspraak maken met uw belastinginvuller.

Live beweglessen op Zoom

In samenwerking met het Sport- en Zorgatelier WYzorg en Ontmoeting in Beweging verzorgen onze bewegcoaches drie keer per week live beweglessen vanuit de sportzaal. De beweglessen zullen vanaf maandag 22 februari gegeven worden. Ze zullen worden uitgezonden via een liveverbinding met Zoom. Op deze manier kunnen ze samen met andere inwoners van onze actieve gemeente veilig en op afstand sporten met onze bewegcoaches vanuit hun eigen huis.

Wat?

- Gratis beweglessen live via Zoom speciaal voor senioren 55+.
- De lessen duren 30 minuten en u kunt vanuit uw eigen woonkamer meedoen.
- U hebt hiervoor weinig tot geen sportmateriaal nodig.
- Veilig en verbonden.

Wanneer?

Voorlopig wekelijks op maandag, woensdag en vrijdag.

- Maandag 11:00u tot 11:45u
- Woensdag 13:00u tot 13:45u
- Vrijdag 14:30u tot 15:15u



Op www.ontmoetinginbeweging.nl staan de links van Zoom. De mensen kunnen op de link klikken van de dag dat ze willen deelnemen. Op de website komt voor de mensen ook een stappenplan te staan hoe ze deel kunnen nemen aan deze live beweglessen.

Loket Wegwijs Oisterwijk

Voor al uw vragen rondom zorg en welzijn: bijvoorbeeld vervoersvragen, vragen over dagactiviteiten, vragen over maaltijdvoorzieningen, vragen over financiën, vragen voor een luisterend oor, mantelzorgvragen, rouw, hoe kan ik seniorbestendig blijven wonen, vragen over Wmo voorzieningen en WLZ, et cetera...

Kortom wij informeren en zoeken samen met u naar een passende oplossing.

Telefoon: 013 – 30 30 440

Bereikbaar maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 8.30 – 12.00 uur - woensdag van 13.00 – 17.00 uur

Indien gewenst komen wij bij u op huisbezoek.

Inlooppreekuur: donderdag 9.00 – 10.30 uur, Tiliander Cultureelcentrum 1^e verdieping.

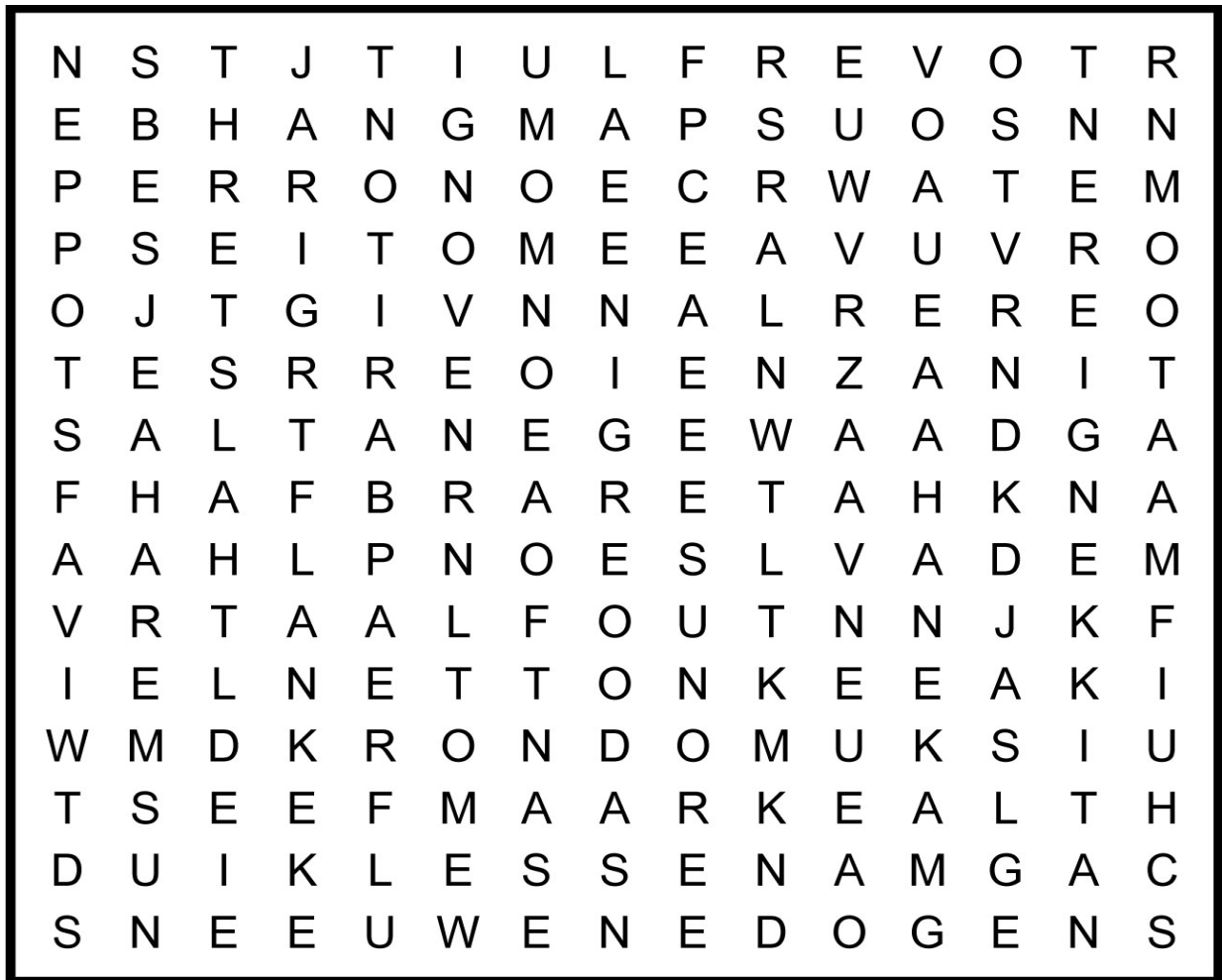
Email: loketwegwijs@oisterwijk.nl

Website: www.oisterwijk.nl/loketwegwijs

activiteitenkalender

Het zal geen verrassing voor u zijn dat er geen groepsactiviteiten zullen plaats vinden in ieder geval tot maart 2021. In onze nieuwsbrief van maart 2021 zullen wij u melden of en welke wijzigingen zullen plaats vinden. Voor vragen en opmerkingen kunt u contact opnemen met de organisatoren van de activiteiten.

Puzzel/woordzoeker



©www.puzzelpro.nl



De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

AFSTOPPEN
 ATOOM
 BARITON
 BESJE
 DUIKLESSEN
 EERSTELAS
 FLANK
 GEWAAD
 GIEREN
 GODEN
 HALSTER
 HANEKAM
 HANGMAP
 HAREM

JARIG
 JEUKEN
 KAKEN
 KNOTTEN
 KRAAMFEEST
 MEELZAK
 MOTIE
 NAGELVAST
 OORARTS
 PERRON
 RONDON
 SCENE
 SCHUIFMAAT
 SNEEUWEN

STAAR
 TAALFOOT
 TIKKEN
 TOVERFLUIT
 TURNER
 ULAAN
 VADEM
 VEDEL
 VOGELNEST
 VUREN
 WAAIERPALM
 WEGENATLAS
 ZEVEN
 ZWEEFTREIN