

## Bestuur

Vacant	secretaris	
Bertus de Groot	penningmeester	mail: bedegroot@ziggo.nl
Arno van Renswouw	voorzitter	tel: 06 40449131
Ben vd Wouw	algemeen bestuurslid	tel: 06 41108814
Nelly van Beers	ledenadministratie	tel: 06 18513600



## Nieuwsbrief SENIOREN Wandelbos 16 december 2024

2024 →  → 2025

Voor je ligt nu de laatste nieuwsbrief van 2024. Wat is het jaar toch snel voorbij geegaan! We zijn het jaar begonnen met zo'n 135 (gast-)leden en we

eindigen met zo'n 180 (gast-)leden. We zijn afgelopen jaar een paar keer op reis geweest (tocht door de Ardennen en bezoek aan het van Gogh museum) en de bingo heeft elke maand gedraaid. Achter de schermen heeft het bestuur een aantal keren vergaderd. De ALV van 2024 is op 13 maart gehouden. We mochten 2 nieuwe bestuursleden verwelkomen (Ben en Bertus). We hebben gelukkig een opvolger kunnen vinden voor Ria. Zij zal zich voorstellen als kandidaat-bestuurslid in de nieuwsbrief van januari. Topper afgelopen jaar was de vitaliteitsdag op 15 september. Bij deze een enorme dank aan onze vrijwilligers die weer en wind hebben getrotseerd om bij jullie het afgelopen jaar maar liefs 11 keer de ONS te bezorgen. We kunnen al bij al, terugkijken op een geslaagd jaar!

### BINGO

Ook in 2025 gaan we verder met BINGO. We hebben de eerste maandag van elke maand weer gereserveerd bij het Kruispunt. Aanvangstijd steeds 14.00 uur, verkoop kaartjes vanaf rond 13.30 uur. De prijzen blijven voorlopig gelijk: € 5,00 voor een kaartje voor (gast-)leden en € 6,00 voor iemand die geen (gast-)lid is. De papieren versie blijft voorlopig € 0,50 bedragen. Kunnen we je komend jaar (weer) verwelkomen tijdens de bingo?.



**Contributie 2025** De contributie voor 2025 blijft € 24,00 voor leden en € 12,00 voor gastleden. **In januari** komt de factuur voor de contributie, maar leden die alvast willen betalen kunnen hun bijdrage alvast storten op rekening NL 70 INGB 0007 2346 69 ten name van KBO Wandelbos en onder vermelding van contributie 2025. Vergeet je lidnummer niet!. Tijdens de algemene ledenvergadering komen we met het voorstel om de contributie te verhogen. De verhoging gaat dan pas in 2026 in! Momenteel verwelkomen wij gastleden uit andere afdelingen! Wij zijn blij met deze groei. Om gastlid te zijn bij een afdeling moet je elders een vast lidmaatschap hebben! Sommige gastleden zeggen hun lidmaatschap per direct op bij de afdeling waar zij vast lid zijn. Dit is niet verstandig! Je wordt niet alleen bij de betreffende afdeling uitgeschreven, maar ook bij de afdeling waar je gastlid bent! Laat de administratie van de vaste afdeling je pas op 31 december uitschrijven!

### Datums om in je agenda te zetten:

Dinsdag **21 januari** 2025: Zorg- en welzijnsmarkt bij De Duynsberg van 14.00-16.30 uur. Senioren Wandelbos wil ook een stand bemannen.

Woensdag **12 maart** 2025: ALV Senioren Wandelbos (KBO); aanvang 14.00 uur bij het Kruispunt.

### Vitaliteit

1. Train je evenwicht en spierkracht
2. Laat je medicijnen controleren
3. **Eet lekker en gezond**
4. Controleer je ogen
5. Draag goed passende schoenen
6. Maak het huis veilig

Deze keer **Eet lekker en gezond**. Goed nieuws voor ons. Naarmate men ouder wordt, verandert de behoefte aan voeding. Het is belangrijk om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen zodat je botten stevig blijven, de gewrichten soepel blijven en de spierkracht op peil blijft.

## Even testen:















- Ik weet wat ik iedere dag moet eten aan groenten, fruit en andere voeding.
- Ik let erop dat ik genoeg eiwitten eet. Die zitten in vlees, vis, melk, kaas, eieren, brood, peulvruchten en noten.
- Ik weet dat mijn huisarts kan testen of ik extra vitamine D nodig heb.
- Ik drink elke dag genoeg water.

Helaas kun je niet voorkomen dat de spiermassa afneemt. Wel kun je het proces flink vertragen als je blijft bewegen en genoeg voedsel met eiwitten eet. Met de aanbevolen hoeveelheden uit de schijf van vijf krijg je genoeg eiwitten binnen. Het voedingscentrum beveelt in de schijf van 5 iedere dag de hiernaast beschreven voeding voor aan 70-plussers

ALCOHOL: wanneer je ouder wordt, verandert het vocht- en vetpercentage in je lichaam. Het vochtpercentage wordt minder en het vetpercentage neemt toe. Hierdoor krijg je een hoger gehalte aan alcohol in het lichaam als je drinkt. Daarnaast worden de zenuwen gevoeliger en verloopt de afbraak en afvoer van alcohol door de maag, lever en nieren trager. Let altijd op met het nuttigen van alcohol in combinatie met medicijnen. Alcohol kan de werking van medicijnen verminderen of juist versterken.

## DE SCHIJF VAN VIJF VOOR 70-PLUS

Eten volgens de Schijf van Vijf zorgt ervoor dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft. In de tabel hieronder zie je wat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zijn voor 70-plussers.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden 70-plus		Man	Vrouw
	gram groente (vers of diepvries)	250	250
	porties fruit	2	2
	bruine of volkoren boterhammen	4-6	3-4
	opschelepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4	3
	portie vis, peulvruchten, vlees of ei:	bekijk de aanbevolen hoeveelheden <b>per week</b>	
	gram ongezouten noten	15	15
	porties zuivel	4	4
	gram kaas	40	40
	gram smeer- en bereidingsvetten	55	35
	liter vocht	1,5-2	1,5-2
Aanbevolen hoeveelheden <b>per week</b> voor vis, peulvruchten, vlees en ei			
	gram vis	100	100
	opschelepels peulvruchten	2-3	2-3
	gram vlees	max. 500	max. 500
	eieren	2-3	2-3

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel. Als je geen vlees eet, neem je elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.

Het bestuur wenst iedereen **fijne kerstdagen** en een **gezellige jaarwisseling**

