

KBO



Wijdmeren

COLOFON:

Voorzitter:

Cees Brouwer
Rivièrahof 5
1394DB Nederhorst den Berg
cees.brouwer@wxs.nl

Secretaris:

Joke. Buijs-van de Ven
Machineweg 48
1394AW Nederhorst den Berg
0294 252102
Hansenjokebuijs@ziggo.nl

Penningmeester en ledenadministratie

Jacques Dunselman
Rivièrahof 12
1394DC Nederhorst den Berg
06-23522436
jmdunselman@planet.nl

Lid:

Greet vd Broek
Wilgenlaan 18
1394 JS Nederhorst den Berg
06 44105670
gertengreetvandenbroek@gmail.com

website:

wijdmeren.kbo-noordhol-land.nl

email:

kbowijdmeren@gmail.com

Dit bulletin verschijnt als inlegvel bij de Nestor van juni/juli. Kopij aanleveren bij Trudi Swinkels, voor de eerstvolgende uitgave vóór 16 september 2025 (tswinkels57@freeler.nl)

Contributie voor 2026:

€ 21,00 op
NL96 INGB 0001763110
t.n.v. KBO Wijdmeren
o.v.v. verenigingsjaar.
U ontvangt geen acceptgiro!

Opzeggen van het lidmaatschap voor 1 december van het lopende jaar bij de ledenadministratie

NIEUWSWIJZER

Bijlage bij de Nestor, jaargang 18 nr. 07,

Op dinsdag 23 september zal Niels van der Horst in de Bergplaats in Nederhorst den Berg, samen met twee collega's komen vertellen wat de energie coöperatie Wijdmeren voor ons als inwoners kan betekenen.

Want: weet u....

- Wat uw energiegebruik is en hoe u energie kunt besparen?
- Welke subsidies u kunt krijgen?
- Wat een energie bespaarlening is?
- Hoe u uw huis efficiënt verwarmt, zodat de kosten zo laag mogelijk blijven en wat u er zelf aan kunt doen?
- Waar en hoe u hulp kunt krijgen?
- Dat er een repair café is in de Spot in Nederhorst den Berg?

Na de informatie en de vragen die u Niels en zijn collega's kunt stellen, wordt er na de pauze een quiz gespeeld waarbij u leuke prijzen kunt winnen!

We starten om 14.00 uur, de zaal is open om 13.45 uur.

Natuurlijk hebben we weer een kopje koffie/thee met wat lekkers en eindigen, zoals vanouds met een drankje en een hapje.

Het belooft een hele leerzame en informatieve middag te worden.

Op de volgende dinsdagen gaan we ook weer activiteiten plannen. Namelijk *14 oktober en 25 november*. Wat we gaan doen blijft nog een verrassing, maar noteer die data vast in uw agenda!

Op 6 oktober gaan we er weer op uit!

De gezamenlijke ouderenbonden organiseren weer een busreis in samenwerking met Eemlandreizen en wel op maandag 6 oktober 2025. De koffie met gebak gebruiken we bij Restaurant De Wormshoef in Lunteren.

Om 1200 uur gebruiken we de lunch bestaande uit een stampotten buffet bij Suzie's Farm restaurant in Aalten.

Daarna bezoeken we het Theepottenmuseum in Aalten.

De kosten voor deze dag zijn 60 euro wanneer we met 45 personen en meer gaan.

Onder de 45 personen bedraagt de trip 65 euro.

Opstapschema:

8.15 uur Plein Dammerweg, Nederhorst den Berg

8.30 uur Overmeer, Nederhorst den Berg

8.45 uur Meenthof, Kortenhof

9.00 uur Emtinckhof, Loosdrecht.

De genoemde tijden zijn de vertrektijden. Graag 15 minuten van tevoren aanwezig zijn bij de opstapplaats.

Opgeven vanaf maandag 15 september tot en met vrijdag 19 september tussen 16.00 – 18.00 uur op telefoonnummer 0294-267855.

Wanneer u zich hebt opgegeven en toch niet mee kunt dit graag melden uiterlijk woensdag 1 oktober.

Gaat u na deze datum niet mee dan bent u de volledige reissom verschuldigd.

We zien uit naar uw reactie.

Betsy Stuyver; Herman van der Molen en Bep ten Berge.

Wist u dat.....

Microsoft stopt met de ondersteuning van Windows 10?

Met ingang van 14 oktober 2025 stopt Microsoft met de ondersteuning van Windows 10. Wat betekent dit voor de gebruikers en dan speciaal de mensen die via hun pc of laptop internetbankieren?

Het niet meer ondersteunen van Microsoft 10 betekent dat het programma geen updates meer ontvangt. Deze updates waren nodig om het programma actueel te houden en dat geldt ook voor de interne beveiliging. Als uw pc of laptop niet over kan gaan naar een versie 11 of hoger dan gaat u risico lopen. Zeker als u gebruik maakt van internet. Bedreigingen van buitenaf kunnen binnendringen en uw gegevens kunnen dan in handen komen van criminelen. Dat willen we natuurlijk niet.

Nu biedt Microsoft een jaar lang de mogelijkheid om voor € 28,- veiligheidsupdates te leveren. Mooi, maar misschien niet nodig. Dit hangt af waarvoor u de pc of laptop gebruikt. Als het alleen maar om foto's bewerken, Word en Excel gaat, zonder aansluiting aan internet, dan is dit zonde van het geld. U kunt dat beter gebruiken als u een nieuwe pc of laptop koopt. Doet u aan internetbankieren via uw pc of laptop dan wordt er geadviseerd om dit niet meer via de pc of laptop te doen. Dat soort zaken kunt u beter via uw mobiel of tablet doen. Deze zijn, mits alle updates geïnstalleerd zijn, beter beschermt tegen het binnendringen door criminelen.

In het kort:

- De pc of laptop die gebruik maakt van Windows 10 loskoppelen van internet.
- Internetbankieren uitsluitend via mobiel of tablet.
- Nadenken over de aanschaf van een nieuwe pc of laptop is nooit weg.

Wist u dat.....

- Het SeniorWeb er is voor al uw digitale problemen?
- Floor Roest en Richard van Kempen van het SeniorWeb iedere eerste woensdagmiddag van de maand, van 14.00 – 16.00 uur in het Sociaal Cultureel Centrum (de Spot) aan de Blijklaan 1, tussen Brandweer en Sporthal, aanwezig zijn, om uw probleem met uw mobiel, tablet of laptop op te lossen? Kosten € 5,00
- Zij u zouden kunnen helpen met een eventuele upgrade van uw computer naar windows 11?

Deze drie factoren helpen je om je hersenen fit te houden

- Goede nachtrust
- Sociale contacten
- Voldoende beweging

Goede nachtrust

Een nacht heerlijk slapen kan wonderen doen, niet? Als je goed uitgerust bent, heb je meer energie en ben je scherper van geest. Ook op lange termijn heeft kwalitatief goede slaap veel effect op je hersengezondheid. Nou ja, eigenlijk andersom: een slechte nachtrust verstoort belangrijke processen in je hersenen, waardoor ze sneller verouderen. Dus, slaap je hersenen fit!

Sociale contacten

Een babbeltje in de winkel, een goed gesprek of even zwaaien naar de buurman: het houdt je hersenen veerkrachtig.

Je zou het misschien niet denken, maar sociale contacten zijn een krachtige voedingstof voor je brein. Ze helpen bij het aanleggen van nieuwe connecties tussen hersencellen en het versterken van bestaande verbindingen. In de geheugengebieden van je hersenen ontstaan er zelfs nieuwe hersencellen!

Voldoende beweging

Bewegen zorgt niet alleen voor een energieke en fitter lijf. Het stimuleert ook de aanmaak van nieuwe hersencellen. Bovendien versterkt een goede bloedsomloop de gezondheid van je hart en vaten. Óók de vaten in je hersenen. Hiermee verklein je je kans op het ontwikkelen van dementie, depressies en beroertes.

Je hoeft voor een wandeling niet per sé naar het bos; een blokje om in de buurt draagt ook al bij. Probeer minimaal 20 minuutjes achter elkaar te lopen. Vanaf dan ervaart je brein de voordelen ervan. De stappenteller op je telefoon kan je helpen om in beweging te komen en te blijven.