**Afbeelding met clipart, Tekenfilm, emoticon, tekenfilm

Automatisch gegenereerde beschrijvingVan de voorzitter….**Ouderen willen graag krachtig ouder worden en hopen daarbij te mogen blijven steunen op de zorg van de overheid. Maar voor velen is dat helaas nu al niet meer het geval. Het beeld van onbezorgd leven is lang niet voor iedereen weggelegd. Steeds meer ouderen zullen zelf de regie over het ouder worden moeten gaan voeren, met als gevolg een toenemende mate van leven in afhankelijkheid en onzekerheid. In dat opzicht was de oproep die een gastspreker van het Rode Kruis recent deed in onze afdelingsbijeenkomst actueel. Zorg dat je zo lang mogelijk vitaliteit behoudt. Zie het als een voortdurende uitdaging voor je gezondheid.

1

Afbeelding met overdekt, muur, meubels, persoon

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met overdekt, meubels, muur, stoel

Automatisch gegenereerde beschrijvingHij gaf daarbij praktische tips die kunnen helpen om zowel lichamelijk als geestelijk in topvorm te blijven. Deze praktische adviezen passen bij iedere levensstijl. Hieronder de zeven sleutelfactoren die een verschil kunnen maken: beweging - gezonde voeding - mentale stimulatie - sociale verbinding - voldoende slaap – stressmanagement - regelmatige gezondheidscontroles.

Preventie is hierbij de sleutel tot een lang en gezond leven. Onthoud dat iedereen uniek is, dus luister naar uw lichaam en pas deze tips toe op uw persoonlijke situatie. Een vitaal leven begint met kleine stappen en positieve keuzes.   
Wat een mooie uitdaging om de winter door te komen!

Naast al deze praktische tips wil ik toch ook mijn deel afsluiten met de roep van Omzien naar elkaar. Naast alle grote zorgen die er om ons heen zijn en de persoonlijke zorgen, zullen mensen snel hun hoop kunnen gaan verliezen in onrecht wat je wordt aangedaan, in gekwetstheid die pijn kan doen of ziekte die zwaar kan wegen. Hoe goed kan het dan zijn als een ander jou ziet en een arm om je slaat. Misschien maakt het licht van God het duister dan wat minder donker.

Ga dan op weg naar een toekomst van vreugde en vrede.  
Zoek reisgenoten om samen die weg te betreden.  
En valt het zwaar / steun en bemoedig elkaar.  
Liefde verlicht dan je schreden.  
Ga dan op weg om je eigen geluk uit te delen.

**Wel en wee….**Riek Krikke laat zich in het ziekenhuis onderzoeken of haar pacemaker nog goed werkt, anders wordt zij daaraan geholpen.   
Mar van der Vliet is op weg naar Oostenrijk op een parkeerplaats bij Cochem gevallen. Daarbij is haar heup uit de kom geschoten, met als gevolg met de ambulance naar het ziekenhuis en vervolgens weer terug naar Oss.   
Tenslotte zitten we weer midden in de priktijd. De griepprik en de coronaprik kan gehaald worden, al naar gelang we willen. Maar ….. er wordt wel goed voor ons gezorgd****!  
 **Rectificatie:** In de vorige nieuwsbrief stond vermeld dat Jaap Nentjes ging wandelen met zijn zussen om koffie te drinken. Helaas kan Jaap niet zover wandelen en ook heeft hij géén zussen. Het moest zijn: Coby gaat met Jaap in de rolstoel naar Ussen om daar gezellig koffie te drinken. Sorry voor de fout.

Afbeelding met Menselijk gezicht, persoon, water, Baden

Automatisch gegenereerde beschrijving**Van de secretaris….**

Zoals jullie zien een extra plaatje van mijn kleindochter en achter-klein zoon. Na alle droefenis weer nieuw leven en toekomst, geweldig om dit nog mee te kunnen maken.

Verder kunnen jullie zien zijn we volop bezig de nieuwe lay-out van de ANBO-PCOB te verwerken in onze correspondentie. Een drukke tijd, met alles opnieuw inrichten en ook leren hoe je het moet doen!

**Van de Penningmeester….**

Geen nieuws.

**Afbeelding met clipart, tekenfilm

Beschrijving automatisch gegenereerd met gemiddelde betrouwbaarheidVan het bestuur….**

Het bestuur vergadert op 22 oktober. Evt. informatie volgt In de volgende nieuwsbrief.

Op maandag 4 nov. a.s. organiseert het platform PCOB Noord-Brabant een provinciale dag voor alle leden in de provincie. U bent daar ook via de landelijke bond voor uitgenodigd. Naast informatie over de ANBO-PCOB als belangenbehartiger is er ’s-middags een optreden van Wim Daniëls. De bijeenkomst is in de Kerk aan de Haven in Waalwijk van 10.00 - ± 15.30 uur.

**Afbeelding met tekst, klok

Automatisch gegenereerde beschrijvingDe kwartaalkalender….**

* **Wo.30 okt. - Stamppotten in De Haard – 17.00 uur**
* **Di. 12 nov. - Thema: Brood en wijn – 14.00 uur**

(neem lekkere – lang houdbare – etenswaren mee voor de voedselbank)

* Afbeeldingsresultaten voor Euroteken in Kleur. Grootte: 89 x 100. Bron: publicdomainvectors.org**Di. 10 dec. - Bezoek de kerstshow bij Coppelmans  
   (**met om 10.30 uur koffie/thee drinken in het restaurant)( = **E.R.**)
* **Di. 17 dec. - Kerstviering – 14.00 uu**r

**Webinar over pensioen….**Op 13 november is er een webinar over pensioen! Hoe werkt de nieuwe pensioenwet en wat gebeurt er met uw pensioenpotje.   
Het webinar geeft daarover het antwoord!   
U kunt zich hiervoor aanmelden door in te loggen op de ANBO-PCOB website.