

Nieuwsbrief

December 2024



www.actief50zijtaart.nl

info@actief50zijtaart.nl

tel. secretariaat 06 11432788

Beste leden,

Voor U weer een nieuwsbrief vol informatie.



DE LAATSTE DRIE KAARTJES VOOR HET THEATERSEIZOEN 2024/2025 BIJ DE BLAUWE KEI KUN JE NU BESTELLEN. ER WORDEN PER ONDERSTAANDE OPTREDEN, 10 KAARTJES VOOR ONS GERESERVEERD. BIJ MEER AANVRAGEN GELDT: WIE HET EERST KOMT (BETAALD) GAAT VOOR. WANNEER ER NOG KAARTJES BESCHIKBAAR ZIJN KUNNEN WE ER NOG BIJBESTELLEN. MAAR HET IS EEN MEEVALLER ALS DAT KAN.

Aanmelden voor onderstaande voorstellingen kan vóór 1 februari 2025 door het bedrag per voorstelling en per persoon over te maken op NL27 RABO 0160 804132 tnv Actief50+ KBO-Zijtaart onder vermelding van de naam van de voorstelling.

ZATERDAG 29 MAART 2025 **KARIN BLOEMEN & OLD SCHOOL BAND**

In deze voorstelling gaat Karin opnieuw op zoek naar de grote muzikale inspiratiebronnen, variërend van Ella Fitzgerald tot Barbra Streisand en van Stevie Wonder tot Gladys Knight. Het repertoire van deze grootheden is door Karin en de band opnieuw gearrangeerd en 'eigen' gemaakt. Daarnaast komen er uiteraard ook weer een aantal nieuwe eigen stukken voorbij.
Originele prijs € 29,50. Prijs leden Actief50+ € 22,- (inclusief een drankje).

WOENSDAG 21 MEI 2025 **JA, IK WIL!** [Nieuwste Nederlandse Musicalcomedy.](#)

Met Brigitte Heitzer, Freek Bartels En Paul Groot

Een hilarische en herkenbare voorstelling over alles wat met trouwen te maken heeft.

Een voorstelling voor iedereen die getrouwd is, getrouwd was, nog gaat of nooit zal trouwen!

Originele prijs € 37,50. Prijs Actief50+ € 30,- (inclusief een drankje).

WOENSDAG 28 MEI 2025 **YENTL EN DE BOER**

Rekhalzen (try-out)

Nieuw programma vol prachtige en grappige liedjes.

Na het succes van Modderkruipers, die de Poelifinario voor Beste Kleinkunstvoorstelling van het seizoen opleverde, gaat cabaret duo Yentl en de Boer in deze nieuwe muzikale **cabaretvoorstelling** op zoek naar het vermogen om te dromen, in een tijd die op zijn minst onvoorspelbaar te noemen valt. Het duo wordt vergezeld door de fenomenale muzikanten David Gram en Charly Zastrau.

Originele prijs €27,-. Prijs Actief50+ € 19,50 (inclusief een drankje).

De Puzzel van deze maand: Een “Zweedse puzzel”

bloem	▼	vreemde munt	▼	staat in Amerika	▼7	spreuk	▼	tovenaar	▼
speelhuis		vruchtennat						groef	
▶	3	▼				jaar-telling	▶	▼	
jongensnaam	▶			vaag	▶				1
bergschaap				sporttrofee	▼				
▶						Bijbelse priester	▶		
eetbare wortelknol		rijksuniversiteit	▶		centigram	▶		pl. in Amerika	
▶		gewoel	▼		aanwijzend vnvw.	▼		▼	
▶			per dag	▶		droog	▶		
			draagbare telefoon	▼		werp-anker			
paardentuig	landbouwwerktuig	▶		hetzelfde	▶	▼8			waardepapier
	raadgever	▼		telwoord	▼				
5	▶					a priori	▶		▼
						bewusteloosheid	▼		
kledingstuk	▶					nagalm	▶		
wees gegroet									
▶			judo-graad	▼		doelpunt	▶		2
						bijbelse figuur	▼		
deel v.e. kolenkachel		erfelijk materiaal	▶			dokter		kleur	
▶		verbond	▼				▼	▼	
				vis	▶				
				waterkering	▼				
horizon	▶							onder-officier	
insect	6								sine anno
▶				immer	▶				▼
venster	▶					reinigingsmiddel	▶	4	

© www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

De uitslag van de doorloper van vorige maand: WATERKOUD



Onderonsje Osteoporose!

Osteoporose (botontkalking) is het gevolg van afgenomen botmassa en verstoring van de botmatrix, hierdoor is de botdichtheid verlaagd. Dit leidt tot een afname van de sterkte van de botten en een verhoogd risico op botbreuken, van met name de wervelkolom, heup, pols, bovenarm en bekken. Het risico op breuken neemt toe met de leeftijd; het betreft met name personen

die ouder dan 75 jaar zijn. Een op de twee vrouwen en een op de vijf mannen van 50 jaar of ouder zal ten minste een botbreuk ten gevolge van osteoporose oplopen.

Oorzaak:

Botontkalking hoort bij het ouder worden, maar kan ook andere oorzaken hebben. Zo treedt het mogelijk op bij reuma, bij bepaalde darmziekten of bij een verstoring van het hormoonsysteem. Maar het kan ook een gevolg zijn van een behandeling tegen kanker. Daarnaast hebben sommige mensen een erfelijke aanleg voor osteoporose.

Zwakkere botten leiden tot meer botbreuken, waarbij vooral een gebroken heup of wervelfracturen een grote impact hebben op het vervolg/ kwaliteit van het leven.

In dit onderonsje zal **Harry van den Broek** (Osteoporose patiëntenvereniging) hier uitleg over geven. Hierbij zal aan bod komen:

- Hoe kom ik erachter of ik het heb en verhoogd risico loop?
- Is er een effectieve behandeling?
- Wat kan ik zelf doen? O.a. Valpreventie!
- Uw vragen over dit onderwerp.

Wanneer: Maandag 13 januari om 10.00u in het Dorpshuis.

De toegang is gratis en ook voor niet leden. Consumpties zijn voor eigen rekening.

FNV doet onderzoek over huishoudelijke ondersteuning WMO in Meierijstad!

TEKORT IN THUISZORG VERDER GEDAALD



Er zijn klachten over te weinig ondersteuning, langlopende procedures, lange wachlijsten, personeelstekort, financiële problemen thuisondersteuners en zorgorganisaties die nauwelijks het hoofd boven water kunnen houden. Men wil daarom ondermeer via een vragenlijst aan gebruikers van thuiszorg, mantelzorgers en werknemers een actueel beeld van de situatie krijgen en nagaan wat eventueel de oplossing kan zijn. Wij zullen U binnenkort hierover een e-mail sturen waarin de directe link naar de vragenlijst op internet is

te vinden. Wilt U nu al aan de slag, dan is de vragenlijst te vinden op

<https://onderzoek.fnv.nl/?f=bkujmuv71b>

Data om te onthouden:

- vrijdag 20 december 2024 **Kerstviering** om 17:30u.
- Zaterdag 28 december Blauwe Kei "Cupcakes for Christmas".
- Maandag 13 januari **2025** Onderonsje Osteoporose!
- Donderdag 13 februari 2025 ALV om 14:00u en 19:30u. Begin viering 60j jubileum!

- Dinsdag 18 maart 19:30u Muziekbingo “60 jaar Actief 50+ kbo Zijtaart”
- Woensdag 19 maart 13:30u Muziekbingo “60 jaar Actief 50+ kbo Zijtaart”
- Dinsdag 8 april Liederentafel
- Zaterdag 29 maart Blauwe Kei Karin Bloemen
- Maandag 12 mei bedevaart naar Handel. Start H Mis om 13.30u. Vanwege 80j bevrijding op maandag 5 mei is deze bedevaart een weekje opgeschoven.
- Woensdag 21 mei Blauwe Kei Ja ik wil
- Woensdag 28 mei Blauwe Kei Yentle en De Boer
- Dinsdag 3 juni 2025 Hap en Trap



Bij het schrijven van dit stukje zijn we alweer op weg naar het jaar 2025 en sluiten we het jaar 2024 langzaam af.

Terug kijkend op het jaar 2024 hebben we weer veel activiteiten mogen organiseren waarbij veel mensen aanwezig waren. Al deze activiteiten kunnen we niet doen zonder de inzet van de vele vrijwilligers die we hebben binnen Actief 50+ Zijtaart.

Zij staan klaar om bekende activiteiten te begeleiden maar ook om nieuwe activiteiten te introduceren. We merken dat de nieuwe activiteiten enthousiast worden ontvangen.

Het jaar 2025 wordt een feestjaar. We bestaan dan 60 jaar en dat willen we niet ongemerkt voorbij laten gaan. Vanaf de jaarvergadering gaan we hier dan ook elke maand aandacht aan besteden door een bestaande activiteit te voorzien van een extra tintje of een nog niet bestaande activiteit te organiseren. Hou de agenda in de gaten zodat u er bij kunt zijn.

In het komende jaar gaat Martin v Eert, na 7 jaar inzet, stoppen als secretaris.

Dit houdt in dat we op zoek zijn naar een nieuwe secretaris. Deze zoektocht verloopt tot nu toe nog zonder resultaat en zonder een nieuwe secretaris zal de informatie voorziening niet blijven zoals deze onder Martin was. Heb je dus zin en tijd om samen met ons het bestuur weer compleet te maken neem dan contact op met Arie Maas 06 10124213

of ariemaas62@hotmail.com dan kunnen we samen kijken naar de invulling hiervan.

Namens het hele bestuur wens ik iedereen fijne feestdagen en een gezond en gelukkig 2025 toe. Dat we elkaar in het komend feestjaar weer veel mogen ontmoeten.

Arie Maas

Voorzitter Actief 50+ Zijtaart.

