

Beste OSO leden,

Wij staan aan het begin van een nieuw OSO-seizoen.

Dit na een paar moeilijke jaren waarin het niet erg gemakkelijk was om op een normale manier contact met u te onderhouden.

Het bestuur heeft soms het gevoel dat wij weer opnieuw moeten beginnen, terwijl wij daarnaast ook vinden dat er heus wel wat is gebeurd.

Een heel dubbel gevoel dus merk ik, terwijl ik dit opschrijf.

Wij hebben, zo goed en zo kwaad als dat kon, geprobeerd onze vereniging in beeld te houden. Aan u het oordeel of dat is gelukt.

Wij slaan de minder mooie bladzijde om en gaan met positieve energie weer aan de slag voor de senioren in onze gemeente.

De activiteiten commissies (AC's) hebben voor dit najaar weer een mooi programma gemaakt. Dit kunt u vinden op blz. 6 t/m 8 van deze nieuwsbrief.

Ook zijn de AC's al aan het kijken naar de invulling van het voorjaar 2023.

Verder doet het bestuur een nieuwe poging om samen met dansstudio Clarette en Léon in oktober / november 4 keer een middag te organiseren in het kader van bewegen. Wij kregen na het afzeggen van de poging in juni, i.v.m. te weinig deelname, nogal wat reacties dat men het jammer vond dat het niet doorging.

Mogelijk was het tijdstip niet zo goed gekozen?

Daarom nu in oktober / november een nieuwe poging. Maar wij hebben dan wel 18 deelnemers nodig. En u weet de deelnemers hoeven niet alleen uit Oosterwolde te komen. Op bladzijde 9 vindt u info over opgave en betaling.

Maar.....om leuke dingen te organiseren zijn wij nog op zoek naar mensen die het bestuur en de activiteiten commissies daarbij willen helpen.

De activiteiten commissies kunnen nog best wat versterking gebruiken: geen zwaar lichamelijk werk maar meer creativiteit in het vinden van leuke programma's en hulp bij het verzorgen van de bijeenkomsten.

Tijdens de koffiemiddag in mei in "Kannen en Kruiken" te Oosterwolde kwamen er veel ideeën naar voren. Nu nog kijken of deze kunnen worden uitgevoerd.

Het bestuur is op zoek naar mensen die willen helpen met het wat meer “smoel geven” aan onze OSO nieuwsbrieven. Wij vinden de nieuwsbrieven informatief wel aardig, maar bijvoorbeeld foto's etc toevoegen en verdere “aankleding” daar heeft het huidige bestuur hulp bij nodig.

Ook zijn frisse en nieuwe ideeën voor onze [website www.os-ooststellingwerf.nl](http://www.os-ooststellingwerf.nl) van harte welkom. Kijkt u eens op onze website en denkt u “daar heb ik leuke ideetjes voor” laat het ons dan weten. Het zou zelfs fijn zijn wanneer er zoveel hulp wordt aangeboden dat er een redactiecommissie kan worden gevormd die de taak van het bestuur kan verlichten.

Dit geldt ook voor het in leven roepen van (tijdelijke) commissies die zich met een bepaald thema of speciale opdracht bezig willen houden.

Dit alles om de OSO als belangen- en seniorenvereniging levendig te houden. Want heus wij kunnen niet alles alleen doen hebben wij wel gemerkt, wij hebben echt versterking nodig.

Na de zomervakantie gaat het bestuur verder met de volgende zaken:

Zij gaat weer contact leggen met instanties die iets voor senioren kunnen betekenen. Ook de politieke partijen in de nieuwe raadssamenstelling zullen merken dat, ook na corona, de OSO er nog is.

Wij hopen dat de gemeente de werkgroep “**Inclusie**”(alle mensen tellen) weer in het leven zal roepen en mee wil werken aan de “**Hoge Nood App**”, waarbij winkeliers en instanties mensen met hoge nood in de gelegenheid stellen om in hun zaak van een toilet gebruik te kunnen maken.

Het OSO bestuur zal even als voorheen aan beide zaken haar medewerking (blijven) verlenen.

U ziet: wij zitten niet stil en hopen dat u dat ook niet doet.

Kom in beweging, want “bewegen” blijft dit jaar nog ons thema en dit kan op allerlei manieren.

Zie hiervoor bijvoorbeeld ook de informatie van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport op blz. 3 en 4 van deze nieuwsbrief.

Wij wensen u veel plezier bij uw keuze uit de verschillende activiteiten die de OSO organiseert en u weet: u bent in alle plaatsen waar deze worden gehouden van harte welkom.

René Schulkes, voorzitter

FAMILIE EN VRIENDEN OP VAKANTIE? ZO BLIJFT U VERBONDEN DEZE ZOMER

(Informatie van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport)

De zomervakantie is voor velen een periode waar ze het hele jaar naar uitkijken, Maar wanneer kinderen, kleinkinderen en vrienden met vakantie gaan, kan het zijn dat u zich vaker alleen voelt. Zeker ook als uw sociale activiteiten vanwege een zomerstop niet doorgaan. Wat kunt u doen om u zich deze zomer meer verbonden te voelen?

Eenzaamheidsonderzoeker Eric Schoenmakers: *“In mijn nabije omgeving hoor ik oudere mensen vaak zeggen dat ze anderen niet tot last willen zijn. Dat is goed bedoeld, maar de ander weet vaak niet dat er behoefte is aan contact. Wilt u contact? Zoek dat dan op. Vraag of iemand tijd heeft. En als het even niet uitkomt, geven ze dit wel aan. We zitten vaak te wachten tot een ander initiatief neemt, terwijl we dat het beste zelf kunnen doen.”*

Erik geeft een aantal tips om deze zomer meer verbonden te zijn:

Ga bij uzelf na waarom u zich alleen voelt. Als u weet waardoor dit komt, is het makkelijker een passende oplossing te vinden. Is het omdat u te weinig sociale contacten heeft, mist u het contact met familie en vrienden in de zomer, of mist u zinvolle bezigheden?

Praat erover. Een gesprek helpt ons onze gedachten te ordenen. Praten helpt dus om te benoemen waar het gevoel van alleen zijn of niet-verbonden zijn vandaan komt. Zoek hiervoor iemand die goed kan luisteren en die u vertrouwt.

Bel of sms zelf iets vaker. Op deze manier kunt u laagdrempelig contact onderhouden, ook als uw familie of vrienden met vakantie zijn.

Zoek een activiteit die bij u past. Neem geen genoegen met mensen die zeggen:

“dit is leuk, ga dat doen”, maar kijk waar u zelf gelukkig van wordt. Er zijn vast verschillende activiteiten bij u in de buurt. Kijk bijvoorbeeld op: eentegeneenzaamheid.nl/initiatieven.

Zorg voor afleiding en zingeving. Ga leuke dingen doen als u thuisblijft in de zomer. Of nog beter: ga dingen doen waarmee u iets kan betekenen voor een ander, bijvoorbeeld als vrijwilliger. Dat geeft vaak een meer voldaan gevoel.

Nog een laatste tip

Eric: *“Vrijwel iedereen kent het gevoel van eenzaamheid, jong en oud, in elke levensfase en in alle culturen. Oók als u een grote sociale kring heeft en u een groot gedeelte van de dag wel vrolijk of gelukkig bent, kunt u zich nog wel eens eenzaam voelen. Dat is niet gek en hoort nu eenmaal bij het leven. Soms is er een relatief makkelijke oplossing, maar niet altijd. De wereld om ons heen verandert en dat betekent dat wij onze verwachtingen van anderen moeten bijstellen. Uw kleinkind wordt bijvoorbeeld ouder en wil nu liever iets leuks gaan doen met zijn vrienden, terwijl hij eerder graag met u op pad ging. Of uw vrienden maken iets vervelends mee, waardoor zij minder tijd hebben om af te spreken. In beide voorbeelden verandert de relatie, maar deze hoeft niet minder waardevol te worden. Probeer te zoeken naar een manier waarop u wél contact kan onderhouden die past bij de levens van de mensen om u heen. Door onze verwachtingen wat bij te stellen, is het vaak makkelijker tevreden en minder eenzaam te zijn.”*

RIJBEWIJS KEURINGSARTS

Vorig jaar hebben wij u geïnformeerd dat de OSO het contract met de rijbewijs keuringsarts in Oosterwolde heeft opgezegd.

Als lid van de OSO kunt u gebruik maken van het nieuwe contract dat de koepel van seniorenverenigingen in Friesland (OSiF) heeft afgesloten met de landelijke organisatie “Rijbewijskeuringsarts”.

U kunt een rijbewijskeuring aanvragen via [telefoon 085-01 80 800](tel:085-0180800) of via [email info@rijbewijskeuringsarts.nl](mailto:info@rijbewijskeuringsarts.nl)

75-plus leden ontvangen op het tarief van € 52,50 een korting van € 7,50.
Bij een digitale aanvraag wordt dit € 42,75.

De keuringsartsen van RijbewijskeuringsArts BV werken landelijk en digitaal en daardoor is er een snelle communicatie met het CBR.

Het advies is om tenminste 4 maanden voor het aflopen van het rijbewijs een afspraak voor een rijbewijskeuring aan te vragen.

De arts houdt zitting in Drachten

Vorbereiding

Koop een gezondheidsverklaring bij het CBR (mijn.cbr.nl) of bij de gemeente. Vul deze in en verstuur deze. Kosten € 41,50.

Het CBR stuurt het keuringsverslag naar u en daarna maakt u een afspraak bij de keuringsarts.

IS DE FIETSELHM VERPLICHT BIJ ELEKTRISCHE FIETS ?

In Nederland is er discussie over het dragen van een helm op een elektrische fiets. Het aantal ongevallen met de elektrische fiets is in de laatste jaren sterk toegenomen. Met name bij senioren in Nederland is er meer hoofdletsel en zijn er meer gebroken heupen en benen door ongevallen met een elektrische fiets. Vaak wordt de snelheid waarmee op een elektrische fiets wordt gereden onderschat. Het ziet er naar uit dat er binnenkort een verplichting tot het dragen van een helm op een elektrische fiets zal worden aangenomen door de kamer.

In 2022 is alleen nog een fietshelm verplicht bij elektrische fietsen die harder gaan dan 25 km /uur, de snelle elektrische fietsen (speed pedelec.) Voor deze snelle elektrische fietsen is de fietshelm verplicht gesteld vanaf 2017. Gewoon omdat deze fietsen een hoge snelheid kunnen halen tot wel 45 km /uur en de gevolgen niet te overzien zijn als je een smak maakt op het asfalt. Er is zelfs een speciaal type fietshelm verplicht voor de snelle elektrische fiets de speed pedelec helm. De speed pedelec helmplicht zorgt ervoor dat de snelle e bikers een nog betere bescherming hebben bij de slaap en de nek. De speed pedelec helm wordt ook anders getest en heeft ook een ander keurmerk (NTA 8776) dan de normale fietshelmen.

De maximale snelheid voor e bikes zonder helm is op dit moment 25 km /uur. Maar ook met deze snelheid kun je een harde smak maken, wat kan zorgen voor grote gevolgen die blijvend zijn. Veel senioren gebruiken de e bike, maar deze groep is ook kwetsbaarder en reageert soms wat langzamer. Ook bij deze snelheid kan een e bike zonder helm dus gevaarlijk zijn.

Of de fietshelm verplicht wordt voor elektrische fietsen zal waarschijnlijk nog dit jaar duidelijk worden en wij zullen u er dan over berichten

Een berichtje uit Haulerwijk van Bregtje Sikkens

“Woensdagmiddag 11 mei hebben wij onder leiding van de fietsersbond een route gefietst. Er deden 9 personen mee. Het was geweldig fietsweer en de tocht vond plaats onder begeleiding van een echtpaar van de fietsersbond. Om half twee kwamen wij bij elkaar in De Enter. Hier werd uitleg gegeven hoe we moesten reageren op onze begeleiders, waarvan één voorop reed en één achteraan.

We hebben een tocht gemaakt van ongeveer 25 km en onderweg kregen we tijdens een pauze bij De Stripe in Wijnjewoude een kopje koffie of thee met gebak.

Om ongeveer half vijf waren wij weer in Haulerwijk. De oudste deelnemer was 93 jaar. Dit was voor de OSO groep een leuke activiteit.”

Programma Activiteiten Commissie (AC) Appelscha najaar 2022

Vrijdagmiddag 16 september

Op deze middag komt een medewerker van de stichting “De Hulphond” vertellen over hoe een hond mensen met een handicap kan helpen.

Vrijdagmiddag 21 oktober

Deze middag wordt verzorgd door de heer Irwing Benjamins uit Drachten.

Hij begeleidt zichzelf op de gitaar.

Zijn programma bestaat uit liedjes in het Nederlands, maar ook in het Engels, Duits, Frans, en zelfs in het Indisch.

Enkele namen: Jim Reeves, Peter Koelewijn, Cliff Richard, Gerard Cox, Saskia en Serge, De Kast.

Het belooft een mooie muzikale middag te worden.

Vrijdagmiddag 18 november

Deze middag wordt verzorgd door de heer Abel Darwinkel, directeur van de Stellingwarver Schrieversronte.

Hij heeft een kwis over de Stellingwerven. Wie weet het meeste over de geschiedenis van onze streek? Een leuke leerzame middag in spelvorm.

Vrijdagmiddag 16 december

Deze middag staat in het teken van Kerstmis en wordt verzorgd door mevrouw Geertje Westerbeek.

Haar optreden bestaat uit 3 blokken van een halfuur : kerstliedjes, kerstgedichten en een kerstverhaal. Zij zorgt voor een gezellige en feestelijke sfeer.

Alle middagen vinden plaats in dorpskamer : “De Den” aan de Alle Wijzesweg in Appelscha.

Aanvang 14.00 uur Einde 16.00 uur.

De kosten bedragen € 3,-- per persoon

Programma Activiteiten Commissie (AC) Haulerwijk najaar 2022

Woensdag 21 september

Andries van der Veen

Andries van der Veen is een natuurfilmer en verteller bij uitstek.

Op deze eerste bijeenkomst van de OSO zal hij ons prachtige beelden laten zien van het unieke natuurgebied De Rottige Meente, maar ook van het stroomdal van de Linde.

Van der Veen heeft een scherp oog voor alles wat er groeit en bloeit, weet dat in beelden vast te leggen en voorziet dit alles van boeiende informatie.

Woensdag 19 oktober

Griet Wiersma

Wie kent Griet Wiersma niet?

De activiteiten commissie heeft haar weten te strikken om voor de OSO deze middag te verzorgen.

Het zal een middag worden met zang en leuke herkenbare typetjes.

Woensdag 16 november

Johan Veenstra

Johan Veenstra uit Nijeholtpade komt naar Haulerwijk om, natuurlijk in het Stellingwerfs, verhalen uit eigen werk voor te dragen.

Verhalen die vaak persoonlijk, humoristisch en ontroerend zijn.

Zaterdag 17 december

Kerstmiddag

De Kerstmiddag wordt verzorgd door Roel de Ruiter met muziek uit de Alpenlanden, conference en meezingers.

Aansluitend is er een koffietafel.

In verband met de ruimte is deze middag alleen toegankelijk voor de leden uit Haule, Haulerwijk en Donkerbroek.

De leden krijgen hier nog nader bericht over.

De aanvang van de bijeenkomsten is om 14.00 uur in De Enter te Haulerwijk. Met uitzondering van de kerstmiddag bedragen de kosten € 5,-- per persoon.

Programma OSO Activiteiten in Oosterwolde najaar 2022

Woensdag 28 september van 15.00 tot 17.00 uur

Gezellige bijeenkomst in Dansstudio Clarette en Léon

De eerste bijeenkomst in Oosterwolde, na een lange coronaperiode waarin bijna geen activiteiten plaatsvonden, wordt gehouden in het teken van ontmoeting, gezelligheid en bewegen. Onder het genot van een kop koffie / thee met iets lekkers, een drankje en een hapje is er de mogelijkheid tot ontmoeting en bijpraten met elkaar. Clarette en Léon staan garant voor een goede sfeer en leuke activiteiten. Ook het bestuur zal er voor zorgen dat u zich kunt vermaken.

De toegang is gratis en voor alle OSO leden toegankelijk.

In verband met de catering is het wel belangrijk om te weten op hoeveel mensen er kan worden gerekend.

Dus daarom de vraag aan u om **telefonisch opgave** te doen voor deze middag: **vóór donderdag 22 september** bij Janny Punter – de Vries **tel. 0516 51 26 00** of bij René Schulkes **tel. 0516 51 23 82**.

Vrijdag 28 oktober om 14.00 uur in De Miente

De Muziekgroep “Altegaer” verzorgt deze middag met veel zang (van à capella tot balladen) met wervelende dans, meeslepende melodieën en een vleugje theater.

Kortom het is een lust voor oog en oor wat deze folkgroep brengt.

Kosten € 3,-- per persoon

Vrijdag 25 november om 13.30 uur in De Miente. Kosten € 3,-- per persoon.

Margaret Breukink geeft een lezing over:

“Displechtigheden, 5 eeuwen eten en tafelmanieren in de kunst”

Mevrouw drs. Margaret Breukink, kunsthistoricus en docent kunstgeschiedenis vertelt over “Displechtigheden” aan de hand van prachtige beelden. Een verhaal over het gebruiken van maaltijden door de eeuwen heen. Eerdere lezingen over Kerstviering en Sinterklaasviering in de kunst door haar waren een groot succes.

Even een stukje sfeer:

“Op een dinertafel ligt vaak een wit tafellaken met bijpassende witte servetten.

Sinds wanneer dekken wij zo, met daarbij een glas en een mes aan de rechterkant en het brood altijd links van het bord.

Mag je met je handen eten of je bord schoonmaken met een stuk brood?

En waar dient dat kommetje water voor?

Gedragsregels rond eten en drinken zijn er al zolang mensen samen de maaltijd gebruiken.

Dat het er vroeger heel anders aan toeging dan wij zijn gewend is duidelijk. Hoe vreemd sommige gewoonten ons lijken, ze werden door de etiquette bepaald. En sommige van de gedragsregels gelden nog tot op de dag van vandaag.

**ACTIVITEIT GEORGANISEERD DOOR HET OSO BESTUUR
IN DANSSTUDIO “CLARETTE EN LEON”**

“BEWEGEN DOOR SENIOREN IN HET RITME VAN DEZE TIJD”

**OP 4 WOENSDAGMIDDAGEN VAN 15.00 TOT 16.15 UUR (INCL. PAUZE)
12 OKTOBER 19 OKTOBER 26 OKTOBER 2 NOVEMBER**

De OSO betaalt zelf een gedeelte van de kosten en daarom wordt deze activiteit tegen een gereduceerd tarief aangeboden aan alle OSO leden voor € 20,-- per persoon voor alle 4 middagen.

Dit is inclusief een drankje en versnapering.

De activiteit gaat door met minimaal 18 deelnemers.

Opgave is mogelijk via onderstaande antwoordstrook.

Het bestuur hoopt dat velen van u zeggen: **“Dat is net iets voor mij”**

Wat kunt u verwachten:

Waar wordt een mens gelukkig van? Van goede gezondheid, misschien materiële zaken, maar zeker ook van blije mensen om zich heen.

Dat is wat bij Clarette en Léon aan de Snellingerdijk in Oosterwolde al 25 jaar gebeurt.

Iedereen komt en beweegt in een gezellige ambiance en verlaat de dansstudio weer met een grote glimlach.

*Bewegen, dansen op muziek in vele vormen, solo, op een rij, in de kring en soms op een stoel op verschillende muziekstijlen, zoals bekend, populair, nostalgisch en zelfs over de grens Caribische muziek. **Echt een middagje uit!!***

OPGAVE BEWEEGACTIVITEIT BIJ “CLARETTE en LEON”

**OP 12 OKTOBER 19 OKTOBER 26 OKTOBER 2 NOVEMBER
van 15.00 tot 16.15 UUR.**

Aanmelding: tot woensdag 5 oktober door onderstaande opgavestrook te sturen naar:

**Secretariaat OSO Breikom 1 8431 BM Oosterwolde
of via e mail jannyjs.devries@ziggo.nl**

**De kosten moeten uiterlijk 5 oktober zijn overgemaakt op: NL38RABO 0157858723
t.n.v. OSO o.v.v. OSO beweegactiviteit in dansschool**

Opgavestrook voor Beweeg Activiteit in Dansstudio Clarette Léon Oosterwolde

Naam

Adres, postcode en woonplaats

Telefoon en e mail