
Nieuwsbrief juni/juli 2023

Jaargang 8, nummer 3



Ouderenvereniging Goeree-Overflakkee.

Secretariaat: Hobius de Krijgerlaan 36, 3245 XG Sommelsdijk
IBAN nummer NL15RABO 0307 4304 21 T: 06-5028 5629

www.o-g-o.nl

e-mail info@o-g-o.nl

Van de voorzitter,

We mogen terugkijken op een zeer geslaagde Paasbrunch. Met ruim 80 deelnemers werd genoten van hetgeen Catering SOOF ons weer heeft voorgezet. De afronding met het accordeonorkest NLS bleek een schot in de roos.

Door oplopende kosten, teruglopende aantal kaarters en het door Stichting ZIJN niet meer kunnen leveren van een vrijwilligers achter de bar, zijn wij genoodzaakt om met het organiseren van kaartmiddagen in het wijkcentrum in Middelharnis te stoppen. De laatste keer is zaterdagmiddag 13 mei 2023.

Belangenbehartiging.

Onze voorzitter was namens onze vereniging aanwezig op de bijeenkomst van de Gemeente onder de naam "Visie op wonen, zorg en welzijn" Diverse personen en instanties die op het onderwerp actief zijn waren aanwezig. Kort samengevat kwam het er op neer dat deze bijeenkomst specifiek was georganiseerd voor stakeholders binnen het domein Welzijn. Het doel was om inhoudelijke beleidsonderwerpen en doelstellingen op te halen voor de meerjarige visie op wonen, zorg en welzijn. De genodigden waren beleidsmakers, directies en vertegenwoordigers van maatschappelijke partners die zijn binnen de ontwikkelingen van het welzijnsdomein. Door middel van vraagstellingen zijn er vier belangrijke bouwstenen voor de visie besproken. Als wij ervoor willen zorgen dat Goeree-Overflakkee ook in de toekomst een gemeente blijft waar iedereen met een goed gevoel kan wonen en leven, moeten wij investeren in het welzijn van onze inwoners. Welzijn staat voor goed voelen en welbevinden. Inzetten op preventie, meer welzijn samen organiseren door en voor inwoners, vraagt om een lange adem. Investerings in preventie leveren vaak pas op langere termijn meer welzijn en gezondheidswinst op.

Het complete verslag kunt u terugvinden op onze website www.o-g-o.nl

Onze penningmeester bezocht op 30 maart de bijeenkomst "Lokaal Hitteplan", georganiseerd door de Gemeente Goeree-Overflakkee. Aanwezig waren vertegenwoordigers van de Gemeente, het GGZ, PGGO, Home Instead, het Rode Kruis, Sjaloom Zorg, Kibeo, Kidseiland, Kinderpaleis en een huisarts. Er bestaat al enkele jaren een nationaal hitteplan van het RIVM. De Gemeente werkt nu aan het opstellen van een Lokaal Hitteplan. Doel van het op te stellen plan is; hoe maken we mensen bewust en wat kunnen ze er aan doen. Het gaat dus om de gezondheid van mensen bij grote hitte. Er is veel onderschatting en er moet dus meer informatie over komen. Met name de kwetsbare groepen, zoals eenzame ouderen en jonge kinderen. Hoe bereik je die en hoe maak je ze bewust van de risico's. Dit was de eerste bijeenkomst. De volgende is in september en er volgen er ook nog met andere partijen. Er zal in de komende maanden vast wel het een en ander in de lokale media verschijnen. Enkele opmerkingen die werden gemaakt

Bij grote hitte moeten ouderen extra opletten, want het lichaam past zich minder goed aan in extreme temperaturen en hebben minder snel een dorstgevoel. Bij langdurige medicijngebruikers kunnen medicijnen van invloed zijn op de vochtthuishouding.

Wat kan er met je gebeuren bij oververhitting? Je kan spierkramp of heftige dorst krijgen. Of je wordt duizelig, misselijk of verward. Of je moet braken of krijgt hoofdpijn. Je wordt ongebruikelijk vermoeid of je lichaamstemperatuur komt boven de 38 graden of je krijgt een versnelde hartslag.

Hoe voorkom je oververhitting?

Geplande activiteiten voor in uw agenda.

Bingo in de Sperwer op 3, 7 en 24 juni en op 12 en 15 juli.

Jaarlijkse fietsdag.

Zaterdag 10 juni

Barbecue in de SVIK in Dirkland. Vrijdag 30 juni.

Gezellige muziekmiddag met Michel van Grinsven.

16 augustus.

Dagreis naar Heusden, Hilvarenbeek en Terheijden.

14 september.

Muzikale bingo. 27 oktober.

Gezellige middag met Oranjekoor in Kerstsfeer

22 december.

Houd je huis binnen koel door bijvoorbeeld gebruik te maken van zonneschermen of gordijnen en houdt overdag ramen en deuren zoveel mogelijk dicht en pas 's-avonds weer alles open. Drink voldoende (geen alcohol). Hou jezelf koel met water en wind. Blijf uit de zon en bescherm je huid. Vermijd inspanning en let op jezelf en anderen.

Meer informatie kunt u terugvinden op onze website www.o-g-o.nl

Scootmobiel-training senioren Goeree-Overflakkee. De gemeente Goeree-Overflakkee nodigt inwoners van 60 jaar en ouder die een scootmobiel (gaan) gebruiken uit voor een gratis rijvaardigheidstraining. De training wordt gegeven op dinsdag 20 juni in Oude Tonge.

Opfriscursus rijvaardigheid senioren Goeree-Overflakkee op 29 juni 2023. Gemeente Goeree-Overflakkee nodigt inwoners van 60 jaar en ouder uit voor een opfriscursus Rijvaardigheid. Deze wordt op donderdag 29 juni gegeven door Veilig Verkeer Nederland in Stellendam. Interesse?

U kunt zich aanmelden via het e-mailadres werkgroepsenioren@kpnmail.nl of telefonisch via 0184 - 68 53 17. Meer informatie kunt u terugvinden op onze website www.o-g-o.nl

Bingo middagen en avonden in de zaal van “de Zwaluw” aan de Sperwer 55 te Sommelsdijk.

De zaterdagavond bingo begint om 19.30 uur (zaal open 19.00 uur) en de woensdagmiddagen om 13.30 uur (zaal open 13.00 uur). De toegang is gratis, inclusief de koffie of thee bij binnenkomst. Iedereen is van harte welkom. Er zijn veel leuke en nuttige prijzen te winnen. Voordata zie de **agenda** op de voorzijde. Voor informatie over de bingo kunt u bellen naar Riek Jordaan op tel: 06-50285629.

Onze fietsdag op zaterdag 10 juni.

Op zaterdag 10 juni gaan we weer met elkaar fietsen. We vertrekken om 10.30 uur vanaf het parkeerterrein bij keukencentrum Tieleman aan de Korendreef in Middelharnis. Vandaar rijden we een route richting Oude Tonge. Daar worden we om 12.00 uur verwacht bij restaurant De Lely aan de Kaai. Na de lunch vervolgen we onze tocht over de oostkant van het eiland. Halverwege doen we dan bij Manege Oostmoer een kopje koffie/thee met wat lekkers. Na de koffie weer richting Middelharnis, waar we dan rond 16.30 uur weer denken aan te komen. De hele tocht zal ongeveer 50 kilometer bedragen. Deelname aan deze dag kost € 15,- voor leden. Ook niet-leden zijn welkom, maar die betalen dan € 20,-. **Let op** Deelname aan de lunch en de koffie met wat lekkers is alleen van toepassing als u ook daadwerkelijk mee fietst!

Aanmelden bij Marrie Breeman, 0187-484559 of 06-1305 8237. Let op niet bellen tussen 12.00 en 13.00 uur en 17.00 en 18.00 uur. Kosten voor 3 juni overmaken op NL15 RABO 0307 4304 21.

Op vrijdag 30 juni gaan we weer barbecueën.

De locatie is, net als vorig jaar, weer de zaal van de SVIK aan de Philipshoofjesweg 57 in Dirksland. Er kan weer gebruik gemaakt worden van de barfaciliteiten van de Victoriahal waar u dan uw drankjes kunt kopen. Inloop vanaf 17.30 uur, aanvang 18.00 uur. De kosten bedragen voor leden € 20,- en voor niet leden € 25,-. U kunt weer kiezen uit: 10 soorten vlees en vis (**we gaan uit van 4 items per persoon**), 4 verschillende salades en de nodige sauzen en stokbrood met kruidenboter. En natuurlijk een toetje. Koffie/thee bij binnenkomst is gratis en u ontvangt één consumptiebon. Aanmelden bij Marrie Breeman, 0187-484559 of 06-1305 8237. Kosten voor 23 juni overmaken op onze bankrekening NL15RABO 0307 4304 21. Als u dieet wensen heeft, geef dat dan bij uw aanmelding aan Marrie door!

Onze jarige leden.

In deze rubriek feliciteren wij onze leden die in de komende maanden 75, 80, 85, en ouder hopen te worden. Bij leden die 80 jaar worden brengen we zelfs een bloemetje en dat herhalen we dan elke 5 jaar. De volgende leden worden in juni of juli 75, 80, 85 jaar of ouder: uit Middelharnis mevrouw M.J. van den Berg, uit Nieuwe Tonge mevrouw A.L. van der Valk-Waarts en uit Sommelsdijk mevrouw M. Kooistra-Berkenbosch.

Nieuwe leden.

In deze rubriek verwelkomen wij de mensen die sinds de vorige nieuwsbrief lid geworden zijn van onze vereniging. Dit keer zijn dat uit Middelharnis mevrouw J.M.T. Mekken-Westerwoudt en mevrouw G. Bakker uit Sommelsdijk.