



Nieuws & Informatie brief juli 2025

11^e jaargang nummer 7.

1-7-2025

Van het bestuur / de redactie.



De langste dag van dit jaar is al weer geweest en we maken ons op voor de tweede helft van 2025. De gewijzigde statuten zijn afgelopen 16 juni bij de notaris gepasseerd. We zijn nu bezig om het Huishoudelijk Reglement aan te passen. Hierover wordt u nader geïnformeerd. De eerstkomende activiteit is onze busdagtocht naar Urk en "Pantropica". De activiteitencommissie wil graag alles zo goed mogelijk voorbereiden en doet dan ook een beroep op uw medewerking wat betreft uw aanmelding en betaling vóór 1 augustus.

Kijk voor een volledig overzicht van de komende

activiteiten en de algemene informatie in de nieuwsbrieven of op onze webpagina: www.sbs-sleen.nl.

Vanaf deze plaats willen wij allen die te kampen hebben met gezondheid binnen het gezin, familie vrienden, bekenden een hart onder de riem te steken en iedereen al het goede toewensen

Bestuur.

Voorzitter	Anneke van Engen	06-13384720
Penningmeester	Bert Wessels	0591-361902
Secretaris	Henk Schuurke	06-31578862
Leden	Mans Snijders	0591-232277
	Miep Schepers	0591-361806
	Miny Bos	06-53333701
	Hennie Heeling	06-42935827



Commissieleden.

Fietsen	Ed Sterke	0591-227051
Fietsen	Bert Bultena	06-46220488



Activiteitenagenda Senioren Belang Sleen e.o.

3 of 10 juli	Fietsen
7 of 14 augustus	Fietsen
11 of 18 september	Fietsen
5 september	Bus dagtocht
12 & 13 september	"Wildmanrun"
9 oktober	"Theater verkeersquiz"
16 oktober	"Op de vleugels van de wind"
29 november	Viering 10 jarig bestaan
18 december	"Kerstbingo" afsluiting verenigingsjaar 2025

Voor ALLE activiteiten kunt u zich aanmelden bij

Miep Schepers: 0591 - 361806
secretaris: 06 - 31578862
secretaris@sbs-sleen.nl

Aanmelden en meedoen.

Voor de meeste activiteiten vragen we of u zich aan wilt melden. Dat vragen we vanwege organisatorische of financiële redenen. Als er te veel aanmeldingen zijn, dan leggen we een wachtlijst aan. Als u zich aangemeld heeft en er komt onverhoopt iets tussen, wilt u ons dat dan ook even laten weten. Wij kunnen dan mensen die op de wachtlijst staan blij maken.

Voor sommige activiteiten vragen we een financiële bijdrage van onze leden. Niet-leden kunnen vaak ook meedoen maar betalen dan wel iets meer.

Minder draagkrachtige ouderen kunnen een voucher (een soort vrijkaart) krijgen voor deelname aan de SBS e.o.-activiteiten en/of het SBS e.o.-lidmaatschap.

Informatie en aanmelden bij "Coevorden Doet Mee", Kasteel 1, 7741 GC Coevorden,
www.coevorden.nl, Tel: 14 0524 , E-mail: info@coevorden.nl

Belangrijke telefoonnummers:

Alarmnummer	112	voor doven en slechthorenden: 0900-8112.
Politie (algemeen)	0900 – 8844	voor doven en slechthorenden: 0900-1844.
Brandweer (algemeen)	0592 – 324660	Kazerne Boelkenweg.
Huisartsenpost	0591 - 361689	van 08:00 – 10:15 / 10:30 - 12:00 / 14:00 - 17:00 uur.
Herhaalmedicatie	*	* Ophalen tussen 15:00 – 17:00 uur.
Huisartsenspoedpost	088 - 0504030	van 17:00 – 08:00 uur en weekenden.
Icare wijkteam Sleen	0522 – 277032	Overdag van 07:00 – 23:00 uur.
Icare Zorgcentrale	0900-8833	's-Nachts van 23:00 – 07:00 uur.
Fysiotherapie Sleen	0591 – 361255	
Tandarts	0591 - 361720	
Tandarts spoedgevallen	0900 - 8602	
GGZ Drenthe	0592 - 33 48 00	
Dierenambulance	088 – 1441441	
Bibliotheek	088 - 0128260	
Gemeente Coevorden	14 0524	
Meldpunt discriminatie	0800– 0880	
Meld Misdaad Anoniem	0800 - 7000	
Opsporingstiplijn	0800 – 6070	
Vervoerspoule	06 – 53333701 (Miny Bos) 06 – 51693505 (Wim van der Krogt)	
	<i>(alleen in geval als ander vervoer <u>niet</u> mogelijk is)</i>	



Website van SBS e.o.

www.sbs-sleen.nl De meest belangrijke zaken staan erop. Activiteiten, Nieuwsbrieven van 2016 tot heden, enzovoorts. N.B. De agenda blijft ook op Sleen- Web staan. Mist u iets? Geef dit dan even door aan de secretaris.

Wel eens een storing of probleem bij het computeren?



Iedereen die met een computer / laptop werkt krijgt op een keer hinder van een onverklaarbare storing. De boel slaat op tilt, men komt er niet meer uit en weet niet wat te doen. Beste leden blijf kalm en "geen paniek". We hebben iemand in ons midden, die u misschien kan helpen om het probleem op te lossen. Bel even met onze secretaris Henk Schuurke, 06-31578862 of penningmeester Bert Wessels, 0591-361902. Dan wordt er voor gezorgd dat onze IT-specialist contact met u opneemt. Hij doet in ieder geval zijn best om de computer / laptop weer aan de praat te krijgen.

Verslagen van activiteiten / bijeenkomsten:

Uitslag koersbalseizoen 2024-2025.



Riekus Ziel 560, Jan Buls 507, Lineke Ziel 458, Dinie Nijmeijer 452, Trijn Frijlingh 444, Willie Gort 421, Miny Bos 400, Bert Wessels 393, Arend Eising 387, Henk Schuurke 380, Rikie Schuurke 371, Rudolf Abbing 365, Roelie Wilting 352, Berend Nijmeijer 348, Fre Gerding 343, Rika Abbing 317, Rika Voors 281, Geesje Ensing 196, Roelie Altling 51. Het seizoen 2025-2026 begint op woensdag 3 september.

Komende activiteiten / bijeenkomsten:

Bus-dagtocht 'Urk & Pantropica'.



De bus van Henri "Noordenreizen" rijdt dit jaar op **vrijdag 5 september** naar Urk en Luttelgeest in de Noordoostpolder. We vertrekken vanaf de molen om 8:30 uur. **Aanwezig zijn om 8:15 uur!**

Urk is natuurlijk bekend om de klederdracht, zijn vis, de haven en de tv serie. "Pantropica", is een geheel nieuwe opzet van de voormalige orchideeën hoeve. Voordat we in "Pantropica" arriveren genieten we in Urk van de koffie/thee met gebak. Hier kunnen we ook nog even de 'Urker' sfeer opsnuiven. Naast de prachtige bloemen en de tropische sferen genieten we in "Pantropica" van een zogenaamd 12 uurtje.

(lunch) Na de lunch verder rondkijken en genieten van al het moois.

Opgeven tot 1 augustus!

U kunt zich voor deze reis opgeven **vóór 1 augustus**. **Daarna kunnen ook niet-leden zich opgeven.**

De aanmelding is pas definitief als de verschuldigde kosten zijn overgemaakt op het bankrekeningnummer van de vereniging! NL25 RABO 0307 5949 47. € 45,00 per persoon, onder vermelding: 'Bus-dagtocht 5 september'.

Als u zich heeft opgegeven en de reis heeft betaald, gaan we er vanuit dat u ook daadwerkelijk meegaat. Bij afzegging of annulering van de aanmelding vindt er in principe geen restitutie van de deelnamekosten plaats; alleen in zeer uitzonderlijke situaties kan de reiscommissie besluiten over te gaan tot restitutie.



Nieuws en activiteiten van andere lokale verenigingen / organisaties:

"Het Zuidenveld"

Het Zuidenveld 2025 zal plaatsvinden in Oosterhesselen op 9, 10, 11, 12 en 13 juli

Woensdag 9 juli	19.00 uur:	Sprietlopen (achtkamponderdeel)
	20.00 uur:	Klaverjassen (achtkamponderdeel)
Donderdag 10 juli	19.00 uur:	Praalwagenoptocht
	21.30 uur:	Officiële opening, prijsuitreiking en feestavond met DJ Pim Verhaar
Vrijdag 11 juli	14.00 – 19.00 uur:	KWPN veulenkeuring
	18.30 uur:	80 vragen spel (achtkamponderdeel)
	18.30 uur:	Minidisco
	20.30 uur:	Feestavond met Jeffrey Parmentier, Fifth Wheel, Piraten Power Hour en DJ Pim Verhaar
Zaterdag 12 juli	09.00 - 17.00 uur:	Welsh keuring
	10.00 - 15.00 uur:	Rundveekeuring
	10.00 - 16.00 uur:	Schapenkeuring
	10.00 - 17.00 uur:	Concours Hippique
	11.00 - 17.00 uur:	Lokale (culinaire) fair
	14.00 uur:	Beachvolleybal (achtkamponderdeel)
	20.30 uur:	Feestavond met Jannes, the Great Pianos en DJ Pim Verhaar
Zondag 13 juli	12.00 uur:	Bubbelvoetbal (achtkamponderdeel)
	12.00 uur:	Touwtrekken (achtkamponderdeel)
	15.00 uur:	Feestmiddag met Dweilorkest Dinges en DJ Pim Verhaar



Hierna overdracht stokje aan Odoorn en afsluiting

(Bron: Website "Het Zuidenveld") (Drukfouten voorbehouden)

Wildmanrun:



De organisatoren van de jaarlijks terugkerende "Wildmanrun" heeft weer een beroep gedaan op de medewerking van onze leden. Dit is een prachtig evenement en trekt een paar duizend deelnemers uit alle windhoeken uit binnen en buitenland. Onze assistentie bestaat uit het begeleiden van de deelnemers bij de diverse obstakels in en om Sleen. Het is beslist geen zware klus maar wel heel gezellig! Voor een lunchpakket wordt gezorgd en na afloop kunt u aanschuiven voor een gezamenlijke maaltijd. Daarnaast levert het ook nog een financiële

bijdrage op voor de verenigingskas. Opgave kan bij Elly Ziel: 06-30887423 of bij de secretaris: 06-31578862 of secretaris@sbs-sleen.nl.

Samenwerkende Seniorenverenigingen Dalen * Oosterhesselen * Sleen:



Theater Verkeersquiz, in samenwerking met de gemeente Coevorden en het onderwijsadviesbureau, organiseren de drie Samenwerkende verenigingen een Theater Verkeersquiz. Dit alle vindt plaats in zaal Wielens, Noord-Sleen op

donderdag 9 oktober 2025 van 14:00 tot 16:00 uur. De kosten zijn voor de gemeente, dus geef u nu alvast op voor deze gezellige verkeersquiz. Gedetailleerde informatie ontvangt u te zijner tijd.

"Naobern":

Het gesprek.

Zet een aantal ouderen bij elkaar in de leeftijd van pak weg eind zestig, begin zeventig en binnen de kortste keren hebben ze het er over. De problemen die ze hebben of verwachten bij het ouder worden. De tuin wordt te groot, hoe gaat het dan met het gras maaien. Even een bezoek aan het ziekenhuis, maar er is geen vervoer meer. Of, ook heel gewoon, er is een lamp kapot. Er moet een nieuwe in, maar je durft de huishoudtrap niet meer op. En zo passeert er het "normale" dagelijkse ongemak als je ouder wordt. Het gebruik van de computer, de mobiele telefoon of gewoon het uitlaten van de hond? Kan ik straks nog wel zelfstandig blijven wonen? En als dat niet kan, waar is er dan een plek? En als het nodig is, waar vind ik hulp en zorg?

Want dan is er nog het terugkerende probleem. De doolhof van instellingen en organisaties. Regels en voorwaarden en bij wie moet je zijn met welke vraag. **Graag zonder steeds weer doorgestuurd te worden naar een volgende loket.**

De aanpak: Buurtcirkels.

In het project Naobern willen we wat aan deze vragen en problemen van ouderen doen. Elkaar helpen in eigen buurt en straat met behulp van buurtcirkels. Daar weten mensen van elkaar, dat je even een beroep op de ander mag doen. Normale dagelijkse zaken die lastig zijn bij het ouder worden. Gewone dagelijkse hulp en steun van mensen direct uit eigen buurt. In de maand april zijn we gestart in drie straten in Sleen: Anssenstraat- Echtenstraat, De Flinten, De Veldakkers. Daarna, vanaf september, gaan we verder in andere straten en dorpen.

Dorpencirkel.

En op een wat grotere afstand professionele organisaties die hulp en zorg kunnen bieden en eenvoudig bereikbaar zijn. Waar je vragen over hulp in huis kwijt kunt. Waar je hulp kunt krijgen bij het gebruik van de computer, internet bankieren, het gebruik van de DigiD om een paar voorbeelden te noemen. Waar je informatie vindt over al de activiteiten die voor ouderen georganiseerd worden. Zaken waar ouderen met een zekere regelmaat tegen aanlopen en waarbij de hulp dichtbij georganiseerd is. In onze planning is de Dorpencirkel vanaf september actief.

Waar en wie.

Naobern gaan we opzetten en uitvoeren in Erm, Sleen, Diphooorn, Noord-Sleen en 't Haantje. Dat doen we in samenwerking met Dorpsbelangen. Het opzetten doen we de komende maanden. Daarbij werken we samen met inwoners in de verschillende dorpen. Wil je mee doen in het opzetten van een buurtcirkel in de straat waar je woont? Neem dan contact met ons op!

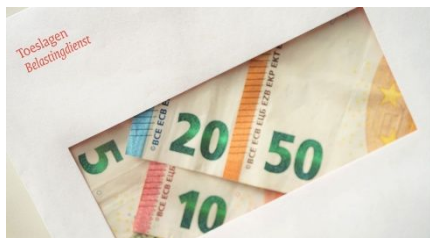
* De werkgroep Naobarn bestaat uit Herman Hekkers, Jan Jager, Jeanet Kramer, Cor Molenaar, Marcha Neijmeijer, Teun de Vries.

Voor vragen en reacties: info@toendra.nl of 06 51 24 80 86

Senioren Belang Sleen e.o. steunt dit initiatief van de werkgroep "Naobarn" van harte en samen zullen we proberen om bij te dragen aan een gezonde samenleving in onze dorpen. Voor vragen kunt u uiteraard ook contact opnemen met SBS e.o.-secretaris Henk Schuurke: 06-31578862.

Voor u gelezen:

Geld, werk & recht



Krijgt u geen huurtoeslag in 2025? Let op, vanaf 2026 mogelijk wel
Publicatiedatum: 23 juni 2025

Vanaf 1 januari 2026 zijn er nieuwe (meer gunstige) voorwaarden om in aanmerking te komen voor huurtoeslag. Concreet betekent dit dat mensen met een middeninkomen straks toch nog recht kunnen hebben op huurtoeslag. Maar wat zijn de belangrijkste veranderingen? En hoe zorgt u ervoor dat u de toeslag straks op uw rekening staat?

Op het huidige huurtoeslagsysteem is al jaren veel kritiek.

Op dit moment heeft u alleen recht op huurtoeslag als uw huur en inkomen onder vaste grenzen blijven. Is uw inkomen of huur ook maar 1 euro hoger dan deze grens, dan heeft u eigenlijk gewoon pech. Dit zorgt al jaren voor een gevoel van onrecht bij veel huurders. En dat terwijl de regels in het verleden al meerdere keren zijn aangepast.

Met de aanpassing per 1 januari 2026 wil het kabinet het toeslagenstelsel nu toch echt eerlijker en eenvoudiger maken. Volgens het ministerie van Financiën kunnen straks ruim 100.000 extra huishoudens aanspraak maken op huurtoeslag, waaronder veel (oudere) alleenstaanden en werkenden met een middeninkomen.

De maximale huurgrens vervalt

Eén van de grootste wijzigingen is dat de maximale huurgrens vervalt. Huurt u in 2025 in de vrije sector en is uw huur hoger dan € 900,07 per maand? Dan krijgt u van de Belastingdienst geen huurtoeslag. Ook niet wanneer uw huur € 900,50 is. Vanaf 2026 kan dit wel, zolang uw (totale) inkomen onder het zogenoemde 'inkomensijkpunt' valt. U krijgt dan toeslag over het deel van de huur tot € 900,07.

De eigen bijdrage gaat omlaag

Huurders met huurtoeslag betalen een inkomensafhankelijke eigen bijdrage. Deze eigen bijdrage (ook wel basishuur) is het huurbedrag dat een huurder afhankelijk van de hoogte van het inkomen altijd zelf moet kunnen betalen. De hoogte is afhankelijk van het inkomen en de samenstelling van het huishouden. Vanaf 2026 daalt deze bijdrage met € 7,58 per maand. Hierdoor ontvangen huurders netto net iets meer toeslag.

Geen toeslag meer over servicekosten

Het nieuwe systeem pakt overigens niet altijd gunstig uit, want soms krijgt u iets minder toeslag. Zo vervalt per 2026 de toeslag over de zogenoemde 'subsidiabele servicekosten'. Dit zijn bijvoorbeeld de schoonmaakkosten van gemeenschappelijke ruimten, energiekosten voor gemeenschappelijke ruimten, huismeesterkosten, en kosten voor dienst- en recreatieruimten. U krijgt in het nieuwe systeem alleen nog toeslag over de kale huur.

De huurtoeslag moet u zelf aanvragen

Belangrijk om te weten: u krijgt de huurslag niet automatisch. U moet dit zelf aanvragen. Op dit moment kan dit alleen nog niet en zijn er ook nog geen officiële rekentools of proefberekeningen beschikbaar waarmee u uw situatie kunt doorrekenen. Naar verwachting komt dit in de tweede helft van 2025.

Tot die tijd kunt u wel 'Mijn Toeslagen' (inloggen met DigiD) in de gaten houden en alvast een overzicht maken van uw (totale) jaarinkomen en (kale) huur. En goed om te onthouden: toeslagen worden altijd achteraf getoetst. Geef veranderingen in uw inkomen of woonsituatie daarom altijd direct door, om vervelende terugvorderingen met terugwerkende kracht te voorkomen.

(Bron: Rijksoverheid, Woonbond, Radar. Foto: Shutterstock)

Wat is fermentatie en is het gezond voor u?



U staat er misschien niet bij stil, maar in veel van uw dagelijkse producten zijn kleine micro-organismen aan het werk geweest. Denk aan een schaaltje yoghurt in de ochtend, een plakje kaas op brood of een glas wijn bij het eten. Al deze producten zijn gefermenteerd. Fermentatie is een natuurlijk proces waarbij bacteriën, gisten of schimmels voedsel veranderen, vaak op een manier die het lekkerder, beter verteerbaar én langer houdbaar maakt. In dit artikel leggen we u uit wat fermentatie is en

hoe gezond het eigenlijk is.

Wat is fermentatie?

Fermentatie is het omzetten of afbreken van de grondstof van een product door micro-organismen. Dit zijn schimmels, bacteriën en gisten, die groeien door warmte en vocht. Tijdens het groeien maken ze enzymen aan die ervoor zorgen dat de zuurgraad, smaak, geur, uiterlijk, verteerbaarheid en de houdbaarheid van het product veranderen. Vroeger werd het gebruikt om eten langer houdbaar te maken. Tegenwoordig wordt het vooral gewaardeerd om de smaak en de gezondheidsvoordelen.

Hoe ontstaat die fermentatie?

Fermentatie komt voor in veel producten die we dagelijks gebruiken, zoals yoghurt, kefir, kaas, bier, wijn, brood en zuurkool. Maar hoe begint dat proces eigenlijk? Bij sommige producten, zoals yoghurt en kefir, wordt een zogeheten starterscultuur toegevoegd. Dat is een mengsel van melkzuurbacteriën, schimmels en gisten. Deze micro-organismen zorgen ervoor dat het fermentatieproces snel en gecontroleerd verloopt. Ze zetten bijvoorbeeld melksuikers om in melkzuur, waardoor de melk dikker wordt en de typische zure smaak ontstaat. Bij andere producten, zoals **zuurkool**, gebeurt de fermentatie helemaal vanzelf. Je hebt alleen witte kool, zout en een goed schoongemaakte glazen pot nodig. Op de kool zitten van nature al bacteriën die, zodra ze in contact komen met zout en zuurstofarm worden bewaard, het fermentatieproces op gang brengen.

Hoe gezond is gefermenteerd voedsel?

Fermentatie verandert de samenstelling van voedsel. Zo bevatten gefermenteerde melkproducten zoals yoghurt en kefir minder lactose dan gewone melk. Voor mensen die lactose-intolerant zijn, kan dit betekenen dat ze deze producten beter kunnen verdragen dan gewone melk.

Daarnaast bevatten veel gefermenteerde voedingsmiddelen levende micro-organismen, ook wel probiotica genoemd. Deze goede bacteriën kunnen een positieve invloed hebben op de darmgezondheid en het immuunsysteem. Dat is belangrijk, want een groot deel van onze afweer bevindt zich in de darmen. Door regelmatig gefermenteerd voedsel te eten, kunt u uw lichaam dus helpen om beter beschermd te zijn tegen ziekmakers.

Waar moet u op letten?

Fermentatie is dus het werk van bacteriën. Meestal wordt u ziek van bacteriën dus misschien vraagt u zich af of het wel veilig is om gefermenteerde producten te consumeren. Goed om te weten is dat de gefermenteerde producten die u in de winkel koopt, aan strenge regels moeten voldoen. Die zijn dus sowieso veilig. (Bron: Voedingscentrum, gezondheid.be, fitchef.nl, kultured.be. Foto: Shutterstock)

Met deze tips laten insecten u met rust als u buiten eet:



Wanneer we in de zomer buiten eten, komen er al snel insecten op de eettafel af. Het is niet alleen onhygiënisch als ze op uw eten terechtkomen, maar ook gewoon vervelend. Met deze tips kunt u ze op afstand houden.

Dek het eten en drinken af

Een beetje een open deur, maar scherm uw eten en drinken af. Bij eten kunt u er een netje overheen zetten. Maar dit blijft nog wel de geur van voedsel verspreiden. Het eten afdekken met plastic- of aluminiumfolie gaat dat tegen. Het staat alleen iets minder gezellig op tafel.

Een (zoet) drankje kan ook vliegen, wespen en andere insecten aantrekken. Om te voorkomen dat ze in het drinken belanden, kunt u er iets opleggen. Een bierviltje is vaak al voldoende. Het nadeel daarvan is, dat u er dan niet uit kunt drinken. Een papieren cupcakevormpje en een rietje kunnen dan de oplossing zijn. Door het vormpje op zijn kop op het glas te leggen en een rietje daardoorheen te steken, kunt u wel drinken en komen er geen vliegjes in.

Zorg voor wind om insecten te verjagen

De meeste insecten houden niet van wind. Zet daarom een ventilator buiten neer. Door deze constante stroom lucht blijven de insecten op een afstand. Ook muggen houden hier niet van. Er zijn tegenwoordig ook speciale vliegenverjagers te koop. Dit zijn kleine apparaten met 2 'armen', die continu ronddraaien. Deze kunt u op tafel zetten bij het eten. Maar zelf naar de insecten blazen als ze in de buurt zijn, werkt ook.

Kies de juiste geuren waar insecten niet van houden

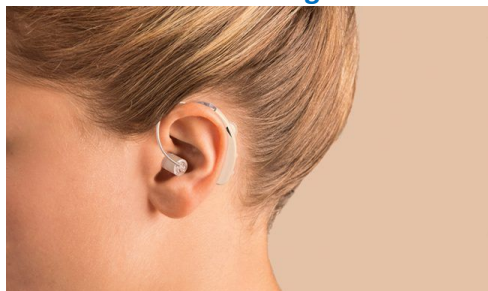
Om wespen en andere insecten op afstand te houden, kunt u ook bepaalde geuren op tafel zetten waar ze niet van houden. Zo zijn wespen niet dol op munt, rozemarijn en kruidnagel. Zet een bosje of schaalje hiervan op tafel en ze zullen sneller de andere kant op vliegen. Om muggen (neefjes) op afstand te houden, kunt u ook voor citroeneucalyptusolie, met de actieve stof citriodiol of voor DEET kiezen. Muggen houden niet van deze geuren en zullen wegblijven.

Door op een andere plek in de tuin voedsel neer te leggen waar de insecten van houden, kunt u ze als het ware weglokken van de tafel. Denk dan aan overrijp fruit of zoete ranja. Of maak zelf een insectenhotel.

Ruim de tafel op na het eten

Lang natafelen is gezellig op een lange zomeravond. Dat kan ook zeker, maar een schone, opgeruimde tafel zorgt voor minder vliegende insecten. Haal de etenswaren weg en laat de drankjes (afgedekt) staan. (Bron: archief, Margriet, Libelle-Lekker. Foto: Shutterstock)

Slechthorendheid een groeiend maatschappelijk probleem.



Op dit moment heeft ongeveer 1 miljoen Nederlanders te maken met slechthorendheid, vooral door schade aan het binnenoor. Dit wordt "perceptief gehoorverlies" genoemd. Hierdoor worden signalen die nodig zijn om te horen niet goed doorgegeven aan de hersenen. In 2030 stijgt het aantal slechthorenden in Nederland naar verwachting naar zo'n 1,7 miljoen, een stijging van zo'n 70% en een zorgwekkende ontwikkeling. Niet goed kunnen horen heeft een grote impact op het leven van mensen,

waardoor zij minder goed kunnen meekomen op school of het werk. Naast ouderen kampen steeds meer jongeren met gehoorverlies, bijvoorbeeld door overmatige blootstelling aan lawaai. Niet goed kunnen horen kan leiden tot eenzaamheid, sociaal isolement en depressie. Uit publicatie van the Lancet Public Health uit 2017 blijkt tevens dat in 8% van de gevallen dementie is te voorkomen met de juiste inzet van hoortoestellen. Juiste zorg? Volgens het Zorginstituut Nederland krijgen slechthorenden op dit moment niet de zorg die zij nodig hebben om goed mee te kunnen komen in de maatschappij.

Zorgverleners geven niet standaard alle informatie over mogelijke hoorzorg om het gehoorverlies te compenseren, het goed instellen van het hoortoestel en zijn er verschillen in verleende nazorg na verstrekking van een hoortoestel. Ook is de database met hoortoestellen uit het verzekerde pakket niet up to date en niet te raadplegen door verzekerden. Daarom komt het Zorginstituut Nederland met een aantal verbeterpunten voor passende hoorzorg volgens een overkoepelende zorgstandaard en hoorprotocol. Deze verbeteringen moeten uiterlijk in 2026 zijn gerealiseerd, waarna de gemaakte afspraken worden gemonitord door het Zorginstituut en partijen ondersteund worden waar nodig. De drie belangrijkste verbeterpunten zijn: 1. Meer integrale en persoonsgerichte hoorzorg, Inzet 'op maat' van technische compensatie van het gehoorverlies met bijvoorbeeld een hoortoestel, psychosociale hulpverlening en communicatietraining. 2. Verbetering hoorhulpmiddelenzorg met betere afspraken over het proces rondom de aanschaf, het instellen, evalueren en de nazorg van hoortoestellen. Verzekerden vinden dan een geschikt hoortoestel binnen de

basisverzekering én bijbehorende zorg en nazorg krijgen. 3. Verbetering van de voorlichting aan slechthorenden, zodat juiste keuzes gemaakt worden zij zelf actief om hulp kunnen vragen. Door het terugkrijgen van je gehoor ervaren mensen emotionele en psychosociale gevolgen zoals: 1. Vreugde en opluchting bij het herstellen van het gehoor. Dit vergroot het vermogen om de wereld om je heen te begrijpen en betere deelname eraan. 2. Sociale integratie: weer kunnen horen kan de sociale integratie enorm verbeteren. Het vergemakkelijkt de Communicatie immers en leidt tot toename van sociale contacten en relaties. 3. Emotionele aanpassing: sommige mensen hebben tijd nodig om zich aan te passen en moeten hun emoties en waarnemingen van geluid bij te stellen na een periode van gehoorverlies. 4. Zelfvertrouwen: herstel van het gehoor kan het zelfvertrouwen vergroten, omdat mensen zich zekerder voelen in hun vermogen om deel te nemen aan gesprekken en activiteiten. 5. Angstvermindering: doordat men weer of beter hoort, kan de angst om belangrijke informatie te missen of niet volledig deel te kunnen nemen aan gesprekken minder worden. 6. Verbeterd Welzijn: Hoorherstel leidt in het algemeen tot een verbeterd emotioneel welzijn, waardoor mensen beter in staat zijn om te genieten van het dagelijks leven. Het is belangrijk op te merken dat de individuele ervaringen verschillen en sommige mensen kunnen nog steeds uitdagingen tegenkomen tijdens het aanpassingsproces.

Bronnen: Zorginstituut Nederland, Podopast en Lancet Public Health Journal

Hoelang blijft eten goed in de vriezer?



En tot wanneer kunt u het veilig eten?

We hebben allemaal wel eens een kliekje in de vriezer liggen, of vlees dat we ooit eens hebben gekocht en vergeten zijn. Maar hoe lang kunt u eten eigenlijk bewaren in de diepvries? Is het veilig om iets na een jaar of zelfs langer nog te eten? In dit artikel leggen wij uit hoe het zit.

Wat doet invriezen precies?

Door eten in te vriezen bij minimaal -18 graden Celsius, vertraagt u het bederfproces enorm. Bacteriën kunnen bij die temperatuur niet groeien, waardoor het eten lang goed blijft. Maar let op: invriezen stopt het proces van bederf niet helemaal. De kwaliteit van het eten gaat namelijk langzaam achteruit. De smaak, geur en structuur kunnen na verloop van tijd veranderen.

Is eten na jaren in de vriezer nog veilig?

Als eten constant bevroren is geweest, kunt u het in principe zelfs na jaren nog eten zonder er ziek van te worden. Het is dus veilig. Maar veilig is niet hetzelfde als lekker. Na een paar jaar in de vriezer kan vlees bijvoorbeeld droog en taai worden, groenten kunnen waterig worden en brood wordt snel kruimelig. Er ontstaat ook vaak 'vriesbrand'. Dat zijn droge plekken door uitdroging, meestal veroorzaakt door lucht in de verpakking. Niet gevaarlijk, maar het smaakt minder goed.

Hoelang kunt u producten het beste bewaren?

Dit zijn richtlijnen voor de maximale bewaartijd in de vriezer, waarbij de kwaliteit nog goed blijft:

- Rauw vlees (rund, varken, lam): 6 tot 12 maanden
- Kip of kalkoen: tot 1 jaar
- Magere vis (zoals kabeljauw): 6 maanden
- Vette vis (zoals zalm): 2 tot 3 maanden
- Gekookte maaltijden: 2 tot 3 maanden
- Soep en saus: 3 tot 6 maanden
- Brood: 1 maand (max. 3 maanden, maar dan is het vaak droog)
- Groenten: tot 12 maanden (wel eerst blancheren)

Let op bij het ontdooien en bereiden

Hoewel invriezen, bacteriën en schimmels vertraagt, stopt het bederfproces niet helemaal. Zodra u het eten gaat ontdooien en verhitten, kunnen bacteriën die vóór het invriezen aanwezig waren zich weer

vermenigvuldigen. Daarom is het belangrijk om voedsel op de juiste manier te ontdooien en door te garen.

Voedsel uit de vriezer ontdooien in de koelkast is de veiligste manier. Omdat het eten langzaam ontdooid bij een lage temperatuur, krijgen bacteriën minder kans om te groeien. U kunt het ook ontdooien in de magnetron of onder koud stromend water. Het voedsel moet daarna wel meteen verhit worden.

Sommige producten, zoals groenten of kleine porties vlees, kunt u ook direct bevroren koken of bakken. Let er dan wel op dat het eten door en door warm wordt. Zo worden eventuele bacteriën gedood. Zorg ervoor dat het voedsel voldoende hoge temperatuur bereikt (minimaal 75 graden Celsius). Zo worden echt alle schadelijke bacteriën vernietigd.

Kunt u eten dan niet gewoon heel lang bewaren?

Technisch gezien wel, maar het wordt er niet beter op. Na bijvoorbeeld 2 of 3 jaar in de vriezer zal het eten misschien nog veilig zijn, maar niet meer zo lekker. Het is dus geen ramp als u per ongeluk een oud bakje soep tegenkomt, maar verwacht geen topkwaliteit meer.

Tips om eten beter te bewaren in de vriezer:

- Verpak eten luchtdicht (bijvoorbeeld in diepvrieszakjes of -bakjes)
- Zet de datum op de verpakking, dan weet u hoe oud het is
- Vries in kleine porties in, zodat u niet steeds opnieuw hoeft te ontdooien
- Leg nieuwe spullen achterin de vriezer en oudere vooraan, zo gebruikt u ze op tijd

(Bron: Voedingscentrum, nu.nl, 24 Kitchen. Foto: Shutterstock)

Puzzelen:

Onder de goede oplossingen wordt via loting de winnaar beloond met een tegoedbon ter waarde van € 10,00. Te besteden bij de lokale bedrijven. De oplossing kan worden ingeleverd / ingezonden aan: SBS e.o. Broekveldstraat 33, 7841 BB, Sleen, of per email aan: secretaris@sbs-sleen.nl.

Uiterlijke inzenddatum altijd voor de 25^e van de maand. (gewijzigde datum)

De winnaar van de "maart/april-puzzel" is geworden: **Jan Buls** en ontvangt dan ook de waardebon. **Jan** van harte gefeliciteerd.



Oplossing juni - puzzel.

"gehuchten, dorpen, plaatsen in Gelderland"

De reis die gepland staat voor vandaag gaat naar de Gelderse heidevelden en de omringende natuurgebieden. Dus al vroeg in de ochtend hees ik mij in mijn sportiefste kledij; fietsen mee op de trekhaak en snel via 't eng op naar de A 37. Na Meppel en Zwolle gepasseerd te zijn, rijden we al snel Gelderland in, genieten gelijk van de prachtige natuur. Ons voornemen is om de auto te parkeren en per fiets verder te reizen. Dus wisselen we van voertuig en vervolgen onze weg. We kunnen drie kanten op. Naar oost, west of zuid. Ik gooi en handje zand omhoog, en met deze zwiep kunnen we bepalen uit welke hoek de wind waait. We gaan, klaar voor de rijtoer en fietsen tegen de wind eerst naar het westen. Dan passeren we een klein beekje, waarin beverdammen zijn gebouwd, maar helaas geen bever meer te zien is. Het beekje mond uit in een meertje waar dan wel het spoor van een otter loopt. Dat duidt er dan weer op dat er waarschijnlijk mosselen in dat meer aanwezig zijn. Door een boshoek komen we op open vlakte met prachtige paarse velden van heide. Dat onze lieve Heer deze pracht ook voor ons tentoonspreidt is een waar genoegen. We draaien langzaam naar het zuiden; Zeeland laten we 'links' liggen; zelfs Rozendaal halen we niet. In de verte ligt een klein dorp waar 2 ooievaars zich hebben genesteld. Vrouw eiber geniet kennelijk van haar hoge horst op de schoorsteen van een huisje. Hoog op een paal staat ook een ooievaarsnest nog te wachten op bewoning. Zuidwaarts rijdend wordt het steeds warmer; dus is het tijd om een pauze in te lassen en een versnapering te nemen in de vorm van een ijs hoorntje een appel en een peperkoek. Het is beslist geen armoede om hier even op te steken. Ik heb de appel ter nauwer nood op of de leden van ons gezelschap zetten zich alweer in beweging. We stappen uit de schaduw van een enorme linde en huppelen naar onze fietsen. Een groep ruiters galoppeert ons nog snel voorbij, de manen wapperend in de wind. De voorste ruiter hanteert de teugel met strakke hand, zodat de dieren geen vluchtgedrag kunnen tonen. Ook wij stappen op en zo gaand eren wij de Gelderse manier van natuurbeheer. Oostwaarts komen we via een zwarte weg langs een hele rij essen met daar in holtten alwaar holenduiven prachtig in zouden kunnen broeden. De voeten worden nog eenmaal stevig op de pedalen gezet richting het noorden en de parkeerplaats alwaar we onze auto hebben achtergelaten. Snel naar huis, waar we onze buren kunnen vertellen, dat de leus wel klopt: "Gelderland levert je mooie streken".



Nieuwe opgave juli-puzzel

1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									

- 1 JAARGETIJD
- 2 UITGAVE
- 3 BOEGKRUISEN
- 4 PLANTENWERELD
- 5 DUITSE VOLKSMUZIEK
- 6 AFSLAG
- 7 SCHEEL
- 8 VROEGERE CEYLON
- 9 DAGER
- 10 NAVIGATIEMIDDEL
- 11 H2O
- 12 EIBER
- 13 GISSEN
- 14 AMERIKAANSE MUNT
- 15 DUO
- 16 RIJ SOLDATEN
- 17 UITBOUW
- 18 OPGAAND
- 19 ZENUWACHTIG
- 20 GODSSPRAAK
- 21 GRAVEREN
- 22 AFZONDERING
- 23 GEVARIEERD
- 24 TONEELSTUK MET MUZIEK
- 25 BAKPLAATS
- 26 OEFENSTUK
- 27 SARREN
- 28 TRAGEDIE
- 29 MONOTOON
- 30 ZEER MOOI
- 31 KIDNAPPEN
- 32 BIOSCOOP
- 33 DRINGENDE NOODZAAK
- 34 OOGZIEKTE
- 35 VERGELDER
- 36 HONDERD JAAR
- 37 GELOOIDE HUID
- 38 ZANGSPEL
- 39 KOOPSOM
- 40 CABINE IN REUZERAD
- 41 WINST OPLEVEREN
- 42 KIJKERS
- 43 AZIJN
- 44 ERGERLIJK
- 45 EETGELEGENHEID
- 46 HUREN
- 47 GERINGE DICHTHEID
- 48 GONDELSTAD
- 49 NAGALM
- 50 BUIGEN

Stuur de gevonden spreuk onder de pijl naar de secretaris [voor de 25^e van elke maand.](#)