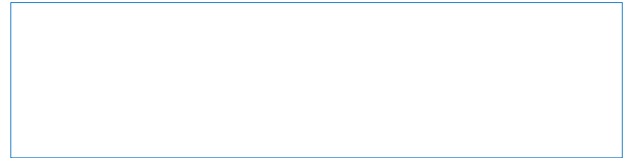




Nieuws & Informatie brief Mei 2026



Voorwoord van de voorzitter.

Terugkijkend op April hebben we redelijk weer gehad en konden genieten van de natuur om ons heen.

Seniorenvereniging Oosterhesselen e.o. vierde op 9 april hun tienjarig jubileum. Hennie en Anneke waren namens het bestuur hierbij aanwezig om de felicitaties over te brengen mede namens onze leden van Senioren Belang Sleen e.o.

Vooruitkijkend naar de maand mei, hebben wij nog 2 activiteiten, namelijk donderdagmiddag 28 mei. We hebben dan een themamiddag, hiervoor hebben uitgenodigd Hennie Kuijer (zie blz. 3 in deze Nieuwsbrief). Ook beginnen onze fietstochten weer op de eerste donderdagmiddag van de maand o.l.v. Ed Sterke en Bert Bultena. (zie activiteiten in onze Nieuwsbrief of website).

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

Groeten, Anneke.

Bestuur.

Voorzitter	Anneke van Engen	06-13384720
Secretaris	Henk Schuurke	06-31578862
Penningmeester	Marcia van Gool	06-22390911
Leden	Mans Sniijders	0591-232277
	Miny Bos	06-53333701
	Hennie Heeling	06-42935827
	Riekus Ziel	06-34639157



Commissieleden.

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



Activiteitenagenda Senioren Belang Sleen e.o.

Dag	Datum	Tijdstip	Locatie	Onderwerp/ Activiteit
do	7 mei	🕒 13:30-16:00	"De Brink"	Fietsroute (geen fietsweer? reserve 14 mei.
do	28 mei	🕒 14:00-16:00	mfc "De Brink"	"Hennie Kuijer" (onder andere bekend van RTV Drenthe)
do	4 juni	🕒 13:30-16:00	"De Brink"	Fietsroute (geen fietsweer? reserve 11 juni.
do	2 juli	🕒 13:30-16:00	"De Brink"	Fietsroute (geen fietsweer? reserve 9 juli.
do	6 augustus	🕒 10:00-16:30	"De Brink"	Fietsroute (geen fietsweer? reserve 13 augustus.
do	3 september	🕒 13:30-16:00	"De Brink"	Fietsroute (geen fietsweer? reserve 10 september
za	12 september	Dag	Sleen e.o.	"Wildmanrun" (assisteren).
do	8 oktober	🕒 14:00-16:00	mfc "De Brink"	"Sjoeltoernooi".
do	12 november	🕒 14:00-16:00	mfc "De Brink"	"Een en Ander" Cabaret & muziek)
do	17 december	🕒 14:00-16:00	mfc "De Brink"	"Afsluiting verenigingsjaar – Kerstmiddag Bingo".

Deelname aan de activiteit is € 6,50 per persoon, per activiteit, tenzij anders vermeld.
(Aan het fietsen zijn geen kosten verbonden).

>>>> **Opgeven voor ALLE activiteiten.** <<<<<

Bij voorkeur opgeven op de website of per e-mail aan: info@sbs-sleen.nl, Voor degene die niet met de computer werkt of geen e-mail heeft of het liever schriftelijk doet dan kunt u gebruik maken van het opgaveformulier op de achterkant van deze Nieuws & Informatiebrief.

Belangrijke telefoonnummers:

Spoed	112
Geén spoed, wèl politie	0900 – 8844
Wijkagent	alléén per e-mail
Meld misdaad anoniem	0800 – 7000
Opsporingstiplijn	0800 – 6070
Brandweer (algemeen)	0592 – 324660
Huisartsenpost	0591 - 361689
Herhaalmedicatie	*
Huisartsenspoedpost	088 - 0504030
Icare wijkteam Sleen	0522 – 277032
Icare Zorgcentrale	0900-8833
Zelfdoding	113
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
Vervoerspoele	06 – 53333701 (Miny Bos) 06 – 51693505 (Wim van der Krogt)

voor doven en slechthorenden: 0900-8112.
voor doven en slechthorenden: 0900-1844.
anita.knecht@politie.nl
meldmisdaadanoniem.nl

Kazerne Boelkenweg.
van 08:00 – 10:15/ 10:30 - 12:00/ 14:00 - 17:00 uur.
* Ophalen tussen 15:00 – 17:00 uur.
van 17:00 – 08:00 uur en weekenden.
Overdag van 07:00 – 23:00 uur.
's-Nachts van 23:00 – 07:00 uur.
www.113.nl



(Alleen in geval als ander vervoer niet mogelijk is)

De Koepel Gepensioneerden is de grootste belangenvereniging van gepensioneerden in Nederland met 100 lid-verenigingen die samen 150.000 leden hebben. De Koepel komt onder het motto "de kracht van senioren" indirect op voor alle gepensioneerden en senioren in Nederland.

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 reservelijst aan. Als u zich heeft aangemeld 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.

Minderdraagkrachtige 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

Wel eens 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, 06-

31578862. Dan wordt ervoor 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.

Jubileum Senioren Vereniging Oosterhesselen e.o.



Na ons 10-jarig jubileum in november 2025 en het 10-jarig jubileum van Seniorenvereniging Dalen e.o. was het op 9 april de beurt aan Senioren Vereniging Oosterhesselen e.o. om hun 10-jarig bestaan te vieren. Namens het bestuur van SBS e.o. zijn Anneke en Hennie afgereisd om hen hier van harte mee te feliciteren. Na het officiële gedeelte heeft iedereen zijn/haar beste beentje voorgezet om de professioneel opgezette pubquiz te spelen. Al met al was ook dit jubileum zeer

geslaagd. Langs deze weg willen wij "Oosterhesselen" nogmaals feliciteren en dat we samen de toekomst met vertrouwen tegemoetzien.

Hennie Kuijer komt op 28 mei.



Na ooit gastvrouw te zijn geweest bij deVVV, kwam Kuijer bij Radio Drenthe in dienst. Daar werkte zij mee aan diverse radioprogramma's. Zij presenteerde vanaf het begin in 1989 tot medio 2016, samen met haar collega Harm Dijkstra elke zaterdagmorgen live het Drentstalig radioprogramma *Hemmeltied*, dat vanaf diverse locaties wordt uitgezonden. Op 18 juni 2016 was er een speciale uitzending van *Hemmeltied* vanuit een lokaliteit in haar woonplaats Ruinen, omdat zij met pensioen ging.

Naast dit werk heeft zij in Ruinen een klein theatertje annex trommeltjesmuseum. Ook verzorgt zij in wijde omgeving presentaties in de streektaal "mit varssies en vertellegies", zoals zij het zelf omschrijft. Bij deze presentaties zingt zij ook enkele, veelal door haar zelfgeschreven liedjes, waarbij zij zichzelf begeleidt op de gitaar.

"Rabarber".



Rabarber kweken: van zaaien tot oogsten

Rabarber ligt doorgaans van maart tot september in de schappen, met mei als absolute topmaand. Maar het is ook heel goed zelf te kweken. Dan kunt u niet alleen van uw eigen gekweekte groente genieten, maar ook van de plant zelf. Want met zijn felrode stengels is het een fraaie verschijning in de (moes)tuin. We vertellen hoe u rabarber kunt zaaien of planten, wat de beste standplaats en verzorging is en hoe u kunt oogsten.

Rabarber planten of zaaien

Net als bij asperges, kunt u ervoor kiezen om de rabarber (*Rheum rhabarbarum*) te zaaien of kant-en-klare plantjes te planten. Kiest u voor zaaien, dan kunt u dat in de maanden maart en april binnenshuis doen. Vanaf 15 mei, na de IJsheiligen, kunt u ze buiten uitplanten. Er is dan geen risico op nachtvorst meer. Het eerste jaar hebben de planten nodig om goed te groeien en u kunt dan ook nog niet oogsten. Dat kan pas het jaar erna. Kiest u voor plantjes, dan kunt u die in het voorjaar óf najaar buiten in de grond zetten. Het voordeel van het najaar is dat de bodem dan vaak nog warm is en de wortels kunnen dan goed aanslaan voor het gaat vriezen. Het kan dan wel erg vochtig zijn en daar reageren de planten niet altijd goed op. Het voorjaar is daarom ook een goede optie.



Dit is de beste standplaats voor rabarber

Rabarber groeit uit tot een behoorlijk grote plant en heeft daarom voldoende ruimte nodig. Plaats daarom 1 zaailing of plantje per vierkante meter. De bodem moet voedselrijk en goed waterdoorlatend zijn. Hij houdt er niet van om uit te drogen, want dan kan hij doorschieten en gaan bloeien. Geef daarom tijdens droogte regelmatig water. Maar zorg dat hij ook zeker niet in te natte grond komt te staan. Geef hem daarnaast een voldoende zonnige plek, zodat de stengels mooi rood en dik zullen worden. Eventueel kan een plek in de halfschaduw (met enkele uren zon) ook, maar dan vormt hij minder dikke en rode stengels.

Rabarber bemesten

Rabarber heeft veel energie nodig om goed te kunnen groeien. En staat daarom zoals we hierboven al aangeven graag in een voedselrijke grond. Wanneer u hem plant, kunt u de bodem het best verrijken met organische mest (voor de moestuin of groente en fruit) en wat compost. Staan de planten er al langer, geef dan vanaf maart voeding. Houd de dosering en frequentie op de verpakking van de mest aan.



Wat als rabarber gaat bloeien?

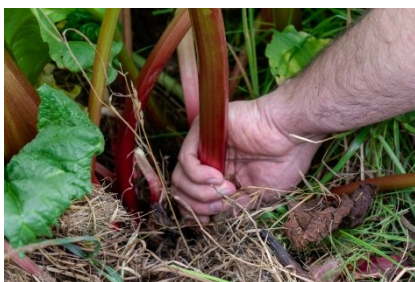
Mocht rabarber bloemstengels aanmaken, verwijder die dan zo snel mogelijk, om te voorkomen dat hij daar zijn energie in steekt.

Oxaalzuur in rabarber

Wie rabarber kweekt, moet rekening houden met oxaalzuur in de planten. Oxaalzuur vermindert de opname van calcium in het lichaam en dit is zeker iets om op te letten wanneer u te maken heeft met botontkalking of

nierproblemen. Heeft u geen gezondheidsproblemen en eet u voldoende gevarieerd en calciumrijk, dan is het eten van rabarber volgens het voedingscentrum doorgaans geen probleem.

Gedurende het groeiseizoen neemt de hoeveelheid van het zuur toe in de stengels. Jonge stengels bevatten er het minst van. Daarom wordt rabarber van eigen kweek veelal tot juli gegeten. Daarna wordt het oxaalzuurgehalte te hoog. Eet sowieso altijd alleen de stengels en niet de bladeren, want de bladeren zijn zeer rijk aan oxaalzuur en zodoende niet geschikt om te eten.



Rabarber oogsten

Zijn de stengels voldoende gegroeid en de bladeren helemaal geopend, dan kunt u oogsten. Meestal is dit vanaf april. Doe dit dus tot uiterlijk eind juni. Op die manier kan de plant voldoende energie opdoen voor het nieuwe seizoen. Ook gaat vanaf dat moment extra oxaalzuur vanuit de bladeren naar de stelen, waardoor het oxaalzuur in de stengels uiteindelijk te veel wordt om nog te nuttigen. Snijd of knip de stengels niet van de plant, maar verwijder ze, door ze onderaan met de hand trekkend uit de plant te draaien.

Laat altijd minstens 3 stelen zitten, zodat de plant niet te veel verzwakt.

Rabarberplanten gaan zeker 10 jaar mee, maar het is wel goed om ze na 5 tot 6 uit de grond te halen en te delen. Op deze manier verjongt u de planten. Het beste moment daarvoor is het najaar. Graaf ze uit de grond en verdeel

- 1,01-1,15 procent alcohol: € 550,00.
- 1,16-1,30 procent alcohol: € 650,00.

Bij hogere waarden kunnen de kosten oplopen en kunt u uw rijbewijs kwijtraken.

Fouten op de fiets

- Telefoon vasthouden op de fiets: € 170,00.
- Door rood fietsen: € 120,00.
- Fietsen zonder licht: € 75,00.

Parkeerboetes

- Foutparkeren: € 130,00.
- Parkeren op een gehandicaptenplek zonder vergunning: vanaf € 400,00.

*Let op: hier kunnen extra kosten bijkomen, zoals wegsleepkosten.

(Bron: ANWB, Achmea, PlusOnline. 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.

De winnaar van de "april - puzzel" is geworden: **Fam. V.d Krogt.** en ontvangt dan ook de waardebon. van harte gefeliciteerd.

Oplossing van de april – puzzel:

- | | | |
|-----------------|-------------------|--------------------|
| 1. Leiden. | 6. Tiengemeten. | 11. Ridderkerk. |
| 2. Bodegraven. | 7. Hattem. | 12. Heerhugowaard. |
| 3. Rheden. | 8. Utrecht. | 13. Bruinisse. |
| 4. Vogelenzang. | 9. Boskoop. | 14. Winterswijk. |
| 5. Houthem. | 10. Sas van Gent. | 15. Rotterdam. |

2 nieuwe puzzels voor de maand mei:

"Uit de oude doos"

1. Hoeveel bedraagt de lengte van een vierkant van 4 X 4 meter?
 - A. 8 meter
 - B. 16 meter
 - C. 4 meter

2. Wat is een alikruik?
 - A. Een Oosterse kruik
 - B. Een soort slak
 - C. Een kruik waarin berenburg wordt bewaard

3. Wat betekent D.V.M.?
 - A. Drentsche Vervoers Maatschappij
 - B. Drentsche Vuilnisafvoer Maatschappij
 - C. Drentsche Verenigings Maatschappij

4. Een schip op het strand
 - A. is een bak in zee

- B. is een baken voor twee
 - C. is geen baken in zaa
5. Een pinda groeit
 - A. aan een pindaboom
 - B. onder de grond
 - C. in een zakje
 6. Wat is een ellips?
 - A. Een mond met lange lippen
 - B. Een soort deurslot
 - C. Een gesloten kromme lijn
 7. Waarom laat men schapen op de hei lopen?
 - A. Om de hei in stand te houden
 - B. Ten genoegen van toeristen
 - C. Voor de melk
 8. Ruud Lubbers was in 1984?
 - A. Voorzitter van de vereniging van openbaar onderwijs
 - B. Minister van buitenlandse zaken
 - C. Minister-President
 9. Wat is een oorlam?
 - A. Een ziekte bij hazen
 - B. Een vorm van straf
 - C. Een borrel voor zeelui
 10. V.O.O. betekent?
 - A. Vereniging voor onderwijs gevenden
 - B. Een vereniging voor ouders
 - C. Een vereniging voor alle voorstanders van Openbaar Onderwijs

"Omzettingspuzzel"


Gebruik de letters van het gegeven woord voor een ander woord, volgens de omschrijving.

	<i>Gegeven letters</i>	<i>Omschrijving</i>	<i>Woord</i>
Voorbeeld:	geleend	sage/sprookje	legende
1.	tengel	afstandsmaat	_____
2.	raster	buitenzitje	_____
3.	tronie	het oosten	_____
4.	grazen	tenor	_____
5.	grotesk	speculante	_____
6.	integer	meiden	_____
7.	lekkage	kippen geluid	_____
8.	spionne	kosthuis	_____

9.	stilaan	laborant	_____
10.	ketters	kracht/vermogen	_____
11.	tangens	spijlen/tralies	_____
12.	Travers	verbaasd	_____
13.	ontslapen	park	_____
14.	tenminste	gevoel/opinie	_____
15.	loergat	erflater	_____

[Gordelroos.petities.nl](https://gordelroos.petities.nl).



Gezamenlijke ouderenbonden, waaronder de  Koepel Gepensioneerden, zijn een petitie gestart om het gordelroosvaccin voor een grotere groep mensen gratis beschikbaar te maken. Steeds meer ouderen lopen risico op gordelroos. De vaccinatie voor deze aandoening moeten ze vaak zelf betalen. Behalve een uitbreiding van het gratis vaccinatie-aanbod voor kwetsbare 70- en 80-plussers en een regeling voor mensen met een laag inkomen, wil De Seniorencolatie dat er meer bekendheid aan het bestaan van

het vaccin wordt geven. Handtekeningen om de actie te steunen kunnen worden gezet op: <https://gordelroos.petities.nl>.

Hoewel er plannen waren om de vaccinatie gratis te maken voor alle 60-plussers, zijn die inmiddels aangepast. Vanaf 2027 krijgen alleen mensen die 60 jaar worden een uitnodiging voor een gratis prik. Mensen die ouder zijn, vallen in de meeste gevallen buiten de regeling en moeten de kosten zelf betalen. In Nederland krijgt één op de vier mensen gordelroos. Jaarlijks melden zo'n 94.000 mensen zich bij de huisarts met deze pijnlijke aandoening. Honderden van hen belanden zelfs in het ziekenhuis. Vooral ouderen lopen een verhoogd risico: wie 85 jaar wordt, heeft ongeveer 50 procent kans om ooit gordelroos te krijgen.

Gordelroos wordt veroorzaakt door het varicellazostervirus en kan leiden tot hevige pijn, blaasjes op de huid en soms langdurige zenuwpijn. In ernstige gevallen kunnen ook complicaties optreden zoals oogontstekingen of zelfs aangezichtsverlamming.

Er bestaat een effectief vaccin dat bescherming biedt en langdurige pijn kan voorkomen. Deze vaccinatie kost ongeveer € 400,00 en wordt niet standaard vergoed door de zorgverzekering. Juist ouderen en kwetsbare groepen hebben de grootste kans op ernstige klachten. Voor sommigen van hen vormt de prijs echter een hoge drempel. Mensen met een kleinere portemonnee hebben daardoor minder toegang tot preventieve zorg. De Seniorencolatie is van mening dat primaire zorg geen luxeproduct mag zijn.

Met de petitie roept De Seniorencolatie de overheid op de huidige regeling uit te breiden. Ze vragen om een grotere groep ouderen toegang te geven tot een gratis vaccinatie. Ook vinden ze dat financiële redenen geen belemmering mogen zijn voor het ontvangen van het vaccin. De Seniorencolatie wil bovendien dat de overheid door middel van een campagne meer bekendheid geeft aan de ernst van de aandoening, het hoge risico het te krijgen en het bestaan van de inenting. Lang niet alle ouderen zijn namelijk bekend met het bestaan van dit middel.

De handtekeningenactie is te vinden op <https://gordelroos.petities.nl>.

Op 1 juni zal de digitale actie worden afgesloten en zullen de resultaten ervan worden overhandigd.