

"De Melkbus"

Nieuws & Informatie Juli 2026



Het idee achter "De Melkbus"

Wie een zekere leeftijd heeft bereikt, kent hem nog wel: de melkbus. 's-Ochtends vroeg stond hij buiten klaar, trouw als een oude vriend. De melkboer kwam langs, deed zijn ronde, en zorgde dat iedereen kreeg wat hij nodig had. Geen gedoe, gewoon geregeld.

Zo zien wij onze nieuwsbrief ook. Geen grote fratsen, geen ingewikkeld gedoe — gewoon regelmatig aan uw deur: nieuws uit de vereniging, verhalen van leden, activiteiten om naar uit te kijken, en af en toe iets om over na te denken.

De melkbus stond ook altijd buiten, zichtbaar voor de hele buurt. Een teken dat hier mensen woonden die ergens bij hoorden. Dat gevoel van samen horen is precies wat onze vereniging drijft.

En eerlijk gezegd: de naam doet ons gewoon goed. Hij ruikt een beetje naar vroeger, naar rust, naar een tijd waarin dingen nog overzichtelijk waren. Dat verdienen we zo nu en dan wel.

Welkom bij "De Melkbus". We hopen u elke keer een beetje blij te maken.

Voorwoord van de voorzitter.

De langste dag van het jaar is alweer geweest en maken ons op voor de tweede helft van 2026.

Afgelopen week hebben we extreme warme dagen, zeg maar een hittegolf, achter de rug.

De meeste tijd brachten we door in ons huis/ appartement, daar waar het koeler was dan buiten. Het advies was; doe rustig aan, veel drinkenwater!

De eerstkomende activiteit is iets nieuws in deze vakantieperiode. Donderdag 23 juli houden we een spelletjesmiddag. Zie elders in "De Melkbus".

Kijk voor een volledig overzicht van onze activiteiten 2026 elders in deze "Melkbus".

Ik wil jullie bedanken voor de leuke reacties, voor de nieuwe naam van de nieuwsbrief, die we hebben ontvangen ook het idee: naam "De Melkbus" en de tekening werd zeer gewaardeerd.

Groeten, Anneke.

Om de activiteiten goed te kunnen voorbereiden, zoals het klaarzetten van de zaal, afspraak maken voor de bardienst etc. blijft het noodzakelijk dat u zich opgeeft. Dit kan op diverse manieren.

Keuzemogelijkheden opgeven voor ALLE activiteiten.

1. website: <https://www.sbs-sleen.nl> rubriek activiteiten.
2. e-mail: info@sbs-sleen.nl
3. het opgaveformulier op de achterkant van deze "Melkbus"

"Senioren Belang Sleen e.o."

Opgericht	27 november 2015
Secretariaat	Senioren Belang Sleen e.o. Broekveldstraat 33 7841 BB SLEEN
Telefoon	06-31578862
E-mail	info@sbs-sleen.nl
Webadres	https://www.sbs-sleen.nl
Bank:	NL25 RABO 0307 5949 47
KvK nummer	64645177
Aangesloten bij	UBO & ANBI-geregistreerd  Koepel Gepensioneerden



Voorzitter	Anneke van Engen 06-13384720
Secretaris	Henk Schuurke 06-31578862 secretaris@sbs-sleen.nl
Penningmeester	Marcia van Gool
Activiteiten	Mans Snijders Hennie Heeling Miny Bos
Adviserend	Riekus Ziel
Fietscommissie	Ed Sterke 0591-227051 Bert Bultena 06-46220488
Webmaster	Erwin Eling https://whatsinit.nl
Druk	In eigen beheer
Oplage	120 exemplaren

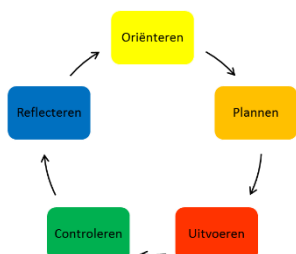
De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden stukken te wijzigen, in te korten of te weigeren

Agenda Senioren Belang Sleen e.o.

Dag	Datum	Tijdstip	Inloop	Locatie	Onderwerp/ Activiteit
do	2 juli	🕒 13:30-16:00	n.v.t.	"De Brink"	Fietsroute (geen fietsweer? reserve 9 juli.
do	23 juli	🕒 14:00-16:00	13:30	"De Brink"	Spelletjesmiddag.
do	6 aug.	🕒 10:00 -16:30	n.v.t.	"De Brink"	Fietsroute (geen fietsweer? reserve 13 aug. (Lange tocht)
do	3 sept.	🕒 13:30-16:00	n.v.t.	"De Brink"	Fietsroute (geen fietsweer? reserve 10 sept. (afsluiting)
vr	4 sept.	nadere info	n.v.t.	nadere info	Geplande bustocht. Nadere info volgt.
za	12 sept.	🕒 dag	n.v.t.	"Terrein"	"Wildmanrun". (assistentie bij diverse onderdelen)
do	8 okt.	🕒 14:00-16:00	13:30	"De Brink"	Sjoeltournooi
do	12 nov.	🕒 14:00-16:00	13:30	"De Brink"	"Een en Ander" muzikaal cabaret en (feest)muziek
do	17 dec.	🕒 14:00-16:00	13:30	"De Brink"	Afsluiting verenigingsjaar & Kerstbingo

Deelname van de leden aan de activiteit is € 6,50 per persoon, per activiteit, tenzij anders vermeld.
(Aan het fietsen zijn geen kosten verbonden en opgave vooraf hoeft niet).

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

<https://www.sbs-sleen.nl>



Wij hebben de website geheel vernieuwd en volgens de nieuwste normen aangepast. **Neem eens een kijkje!** Nu kunt u heel gemakkelijk de nieuwste informatie inzien en vervolgens aanmelden voor de komende activiteiten. Ook is het nu mogelijk om u via de website aan te melden als lid. Alle documenten zoals statuten, huishoudelijk reglement etc. staan onder het kopje verenigingsgegevens. Ook zijn alle nieuwsbrieven gemakkelijk aan te klikken om te lezen of eventueel te downloaden. Verder staan er diverse nuttige links vermeld en deze kunnen gemakkelijk worden uitgebreid, geef dit dan even door aan het secretariaat.

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. We proberen dan samen een oplossing te vinden om de computer/ laptop weer aan de praat te krijgen.

Belangrijke telefoonnummers:

Als elke seconde telt	112
Geén spoed, wèl politie	0900 – 8844
Wijkagent	alléén per e-mail
Slachtofferhulp	0900 – 0101
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
Vervoerspoole	06 – 53333701 (Miny Bos) 06 – 51693505 (Wim van der Krogt)

(Alleen in geval als ander vervoer niet mogelijk is)

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



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.

"Spelletjesmiddag"



Speciaal voor de leden die niet op vakantie gaan hebben we een extra activiteit geprogrammeerd op donderdag 23 juli van 14:00 tot plm. 16:00 uur in het MFC. De entree is € 6,50 inclusief twee consumptiemuntjes. Een middag waar we met elkaar een spelletje kunnen spelen of gewoon lekker met elkaar kunnen kletsen onder het genot van een kopje koffie of thee met wat lekkers. We hebben diverse spelletjes klaarliggen, zoals: Mens erger je niet, Kaartspellen, Ganzenborden, Vier op een rij, Sjoelen, enz. Als deze activiteit bevalt, zullen we dit vaker in het programma opnemen.

N.B. Leden die wel op vakantie gaan maar deze dag niet, zijn natuurlijk ook van harte welkom.

Buurman, buurvrouw, vriendin, vriend, familie, kennis maar (nog) geen lid, neem rustig mee als introducee om een keer kennis te maken met een van de activiteiten die worden georganiseerd.

"Wildmanrun" 12 september 2026.



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.

"Busreis".



Hierbij kunnen we u mededelen dat de reis op vrijdag 4 september 2026 doorgaat, **mits er voldoende deelnemers zijn.**

Aanmelden graag zo spoedig mogelijk doch uiterlijk vóór 1 augustus 2026.

Onze "vaste" chauffeur, Henri Vredeveld, werkt nu op freelancebasis bij Schepers Tours. We moeten dus even wennen aan de nieuwe samenstelling.

Deze dag wordt in samenwerking met de verenigingen Dalen en Oosterhesselen georganiseerd.

In het kort ziet het programma er als volgt uit:

Vrijdag 4 september, vertrek uit Sleen 09:30 uur.

- Tour door het prachtige Drentse/ Friese landschap.
- Lunch in Norg.
- Zuidlaren, museummolen "De Wachter", een unieke molen die eigenlijk uit 3 molens bestaat, een korenmolen, een oliemolen en een specerijenmaalterij. Onder het motto "Van koren tot ons dagelijks brood" laat het museum de authentieke productiewijze aan de bezoekers zien. In de olieslagerij is het complete proces van lijnzaad tot lijnolie te zien. De specerijenmaalterij maalt nootmuskaat, kaneel, kruidnagel en peper. Alle producten zijn in de winkel van "De Wachter" te koop. – Afsluitend met koffie/thee en gebak uit eigen bakkerij.
- Terug in Sleen plm. 17:00 uur.

De totale prijs voor deze dag is € 50,00 per persoon. Graag bij opgave overmaken op bankrekening: NL25 RABO 0307 5949 47 ten name van Senioren Belang Sleen e.o. onder vermelding van Naam deelnemer(s) en 04-09-2026.

U kunt zich voor deze bus-dagtocht aanmelden via onze website; <https://www.sbs-sleen.nl/activiteiten> of via de e-mail; info@sbs-sleen.nl of door te bellen met het secretariaat **06-31578862**.

"ALLES KWIJT"



Je moet er toch niet aan denken, van het ene moment op het andere moment alles van je afgenomen, Bankpasjes inclusief de pincodes, Contant geld, Sieraden en misschien nog wel het allerergste het vertrouwen.

Als je niemand meer kunt vertrouwen word je leven heel onzeker.

Afgelopen weken zijn er een aantal inwoners van ons dorp en ook van onze buurdorpen die dit is overkomen. In alle onschuld word je door "een politiefunctionaris" gebeld en voor je het weet word je door zeer listige trucs als het ware via de telefoon gegijzeld en zit je voor je het weet in een afschuwelijke film. Door allerlei gehaaide methoden laten ze je dingen doen die je in een "normale" situatie **nooit** zou doen. Let wel alles gaat via de telefoon. Er hoeft niemand aan de deur te komen want ze zijn in staat om je al je bezittingen naar een afgesproken plaats te brengen om het zogenaamd in veilige bewaring te stellen. **Waarschuwing:** Kijk eerst, als het mogelijk is, wie er belt. Is het een privé-nummer of een onbekend nummer, wees dan alert. Als je de telefoon opneemt en je vertrouwt het gesprek niet, aarzel niet, hang op en bel direct **112**. Waarschuw, indien mogelijk, de burens of kinderen.



Vanaf 1 juli 2026 gaan er in Nederland opnieuw allerlei regels en tarieven op de schop en ook voor 50-plussers kunnen sommige veranderingen merkbaar zijn. In dit artikel zetten we enkele belangrijke wijzigingen overzichtelijk op een rij, van meer AOW tot strengere eisen voor een rijbewijskeuring vanaf 75 jaar.

Het minimumloon gaat vanaf juli 2026 verder omhoog.

Wie het minimumloon verdient, kan een stijging verwachten. Waar het loon in januari al met 2,15 % omhoog is gegaan, komt er vanaf juli nog eens 1,9 % bij. Het wettelijk minimumuurloon bedraagt dan € 14,99 (bruto) voor werknemers van 21 jaar en ouder.

De AOW stijgt mee met het minimumloon.

De Sociale Verzekeringsbank (SVB) heeft de nieuwe AOW-bedragen vanaf 1 juli 2026 bekendgemaakt. En wie AOW ontvangt, ziet vanaf 1 juli een hoger bedrag op de rekening, omdat de uitkering meebeweegt met het minimumloon. De stijging valt echter minder groot uit dan die van het minimumloon zelf. Alleenstaanden krijgen er netto zo'n € 20,00 per maand bij en koppels kunnen rekenen op ongeveer € 15,00 netto per maand meer.

Voor veel mensen gaat vanaf 1 juli 2026 ook de huur (weer) omhoog.

Voor veel huurders is 1 juli ook het moment waarop de huur weer wat omhooggaat. In de sociale huursector mogen verhuurders de huur vanaf 1 juli 2026 met maximaal 4,1 % verhogen. Voor woningen met een maandhuur onder de € 350,00 geldt een vaste maximale verhoging van € 25,00.

Voor woningen in de midden huursector (met een kale huurprijs tussen de € 932,94 en € 1.228,07 mag de huur met 6,1 % net iets meer stijgen. De huurverhoging moet wel als afspraak in uw huurcontract staan. In de vrije sector mag de huur in 2026 met maximaal 4,4 % stijgen. De huurverhoging moet ook hier wel als afspraak in uw huurcontract staan.

* Wanneer uw inkomen of huur verandert, kunt u via de rekenhulp van Dienst Toeslagen snel zien of u (nog) recht heeft op huurtoeslag en hoeveel dat ongeveer is. Controleer daarna meteen of uw persoonlijke gegevens en huurprijs in uw account kloppen, want verhuurders geven de nieuwe huur rond 1 juli niet altijd automatisch door. Veel mensen denken dat een hogere huur automatisch betekent dat ze hun huurtoeslag kwijtraken. Dat is tegenwoordig minder snel het geval, omdat de maximale huurgrens is afgeschaft.

Post gaat langer duren.

Het wordt vanaf juli meer dan 2 keer zo duur om brieven, waaronder rouwkaarten, de volgende dag te laten bezorgen. Rouwpost die binnen 1 dag wordt bezorgd kost vanaf 12 juli namelijk € 3,25 per brief. **Voor andere brieven komt daar nog eens 70 cent bovenop.**

Wie dat niet wil of kan betalen, moet rouwkaarten via de reguliere post versturen, waar PostNL vanaf 12 juli 2 dagen over mag doen, in plaats van 1 dag. De prijs van een standaardpostzegel blijft hetzelfde, € 1,40. De kosten van een brievenbuspakketje stijgt wel met 15 cent en kost straks € 4,55.

Meterkast uitbreiden? Vanaf 1 juli 2026 kan dat langer duren.

De landelijke regels voor stroomaansluitingen worden aangescherpt, omdat het elektriciteitsnet zijn maximale capaciteit nadert. Vanaf 1 juli 2026 worden aanvragen van huishoudens en kleine bedrijven voor een nieuwe of zwaardere aansluiting niet langer automatisch toegekend, maar op een wachtlijst geplaatst.

Voorrang gaat dan naar aanvragen met een duidelijk maatschappelijk belang, zoals die van ziekenhuizen of drinkwaterbedrijven, zodat cruciale voorzieningen verzekerd blijven.

Rijbewijskeuring wordt verder aangescherpt.

Iedere bestuurder van 75 jaar en ouder krijgt van de RDW een brief met de oproep om het rijbewijs te laten verlengen. Er is dan een algemene rijbewijskeuring nodig. Die begint bij het invullen van de Gezondheidsverklaring via de website van het CBR (of op papier) en een keuring door een arts. Vanaf 1 januari 2026 moeten artsen keuringsverslagen volgens een nieuwe, strakkere richtlijn opstellen. Die moet ervoor zorgen dat de informatie vollediger en duidelijker wordt, zodat het CBR beter kan beoordelen of iemand nog veilig kan rijden. Maar vanaf 1 juli 2026 worden vervolgens ook de keuringen zelf aangescherpt. Ze moeten dan minimaal 15 tot 20 minuten duren en meer onderdelen omvatten, zoals zicht, balans en reactievermogen. Ook moet een actueel medicatieoverzicht worden meegenomen. Deze aanpassingen zijn bedoeld om de keuringen betrouwbaarder en uniformer te maken.

Meer bescherming tegen ongewenste telefoontjes.

Ergert u zich regelmatig aan ongewenste telefoontjes van bepaalde organisaties? Vanaf 1 juli 2026 mogen consumenten niet meer ongevraagd worden gebeld, zelfs bellen naar iemand die kant is (geweest), is dan niet meer toegestaan. Dit moet consumenten beschermen tegen de druk van een aanbieder om een product of dienst te kopen. Een aantal sectoren is uitgezonderd. Goede doelen, loterijen die geld geven aan goede doelen en uitgevers van dagbladen, weekbladen en tijdschriften mogen nog wel bellen.

Mogelijk langer wachten op een betaling.

Banken krijgen vanaf 1 juli de mogelijkheid om verdachte transacties tijdelijk stil te zetten. De Financial Intelligence Unit Nederland (FIU), het onafhankelijke meldpunt voor ongebruikelijke financiële handelingen, mag betalingen dan voor maximaal 5 werkdagen bevriezen als er een vermoeden is van witwassen of terrorismefinanciering. Op verzoek van buitenlandse opsporingsdiensten kan die periode oplopen tot 10 werkdagen. Hierdoor kan het voorkomen dat consumenten en bedrijven langer moeten wachten tot een betaling is verwerkt. Dat kan onhandig uitpakken bij grote particuliere aankopen, zoals een tweedehandsauto: zo'n hoge overschrijving kan als verdacht worden aangemerkt, waardoor het geld later beschikbaar komt en de overdracht vertraging oploopt.

Extra kosten voor niet-Europese pakketjes.

Bestelt u iets dat niet uit een EU-land komt? Vanaf 1 juli 2026 betaalt u voor verzendingen van € 150,00 of minder € 3,00 invoerrechten per productcategorie. Voor verzendingen van meer dan € 150,00 hangt de hoogte af van de totale kosten, waar het product van gemaakt is en waar het vandaan komt.

De kosten van variabele energiecontracten stijgen.

Bij de meeste huishoudens met een variabel contract gaat de energierekening vanaf 1 juli omhoog. Dit geldt voor zo'n 37% van de huishoudens. De tarieven kunnen tot 10% hoger worden, dan eerder dit jaar. Onder meer door de gestegen energieprijzen sinds de oorlog in Iran en de bijbehorende sluiting van de Straat van Hormuz.

Strengere regels voor nieuwe auto's.

Per 1 juli worden de Europese veiligheidsregels aangescherpt voor wat betreft nieuwe auto's. Die moeten vanaf dat moment over verschillende snufjes beschikken, die de auto veiliger, maar tegelijk ook wel wat duurder maken. Zo moeten auto's vanaf dat moment van een nieuw remlicht zijn voorzien. Waarmee het voor achteropkomend verkeer duidelijk te zien is wanneer er hard geremd wordt. Ook komt er een 'zwarte doos', die gegevens registreert, zoals hoe hard er gereden wordt, of de gordels worden gebruikt en welke stuur- en remacties er gedaan worden. Op die manier is er bij een ongeval veel extra informatie beschikbaar. Verder zit er een camera in de auto's, de ADDW (Advanced Driver Distraction Warning), die controleert of de bestuurder goed oplet. Wanneer de chauffeur afgeleid is, kan hij een waarschuwing geven. Ook moeten auto's zijn voorbereid op een alcoholslot. Zodat het zo nodig eenvoudig kan worden ingebouwd. Dit alles geldt dus alleen voor nieuwe auto's, bestaande auto's hoeven hier niet aan te voldoen.

Een voordeliger daluren abonnement in de zomer.

En tot slot: de NS heeft in de zomer een voordeliger abonnement geïntroduceerd. **Voor € 49,00 per maand** kunnen reizigers in de daluren en in het weekend onbeperkt tweede klas reizen. Een vergelijkbaar abonnement kost normaal € 128,00.

Het tijdelijke abonnement Nederland Dal Vrij Trein is beschikbaar tot en met 31 augustus en kan worden gekocht bij NS-kaartautomaten en online, tot uiterlijk 31 juli. Wel geldt dat de actie stopt zodra het daarvoor gereserveerde budget op is.

(Bron: archief, NOS, Rijksoverheid, PostNL, Dienst Toeslagen, Nu.nl, Autovisie.)

Puzzelen:

Nieuwe puzzel voor de maand juli:

Toevoeganagram. Op elke regel 3 woorden, steeds aangevuld met één letter. (VOORBEELD: 7)

Oplossing: In de groene kolom het trefwoord

1															
2															
3															
4															
5															
6															
7	V	E	E	L	L	E	V	E	R	D	R	E	V	E	L
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															

- | | | |
|------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1. Boerderij | schoenmakersgerei | ontvreemden |
| 2. Computerfreak | gissen | bereiden van vlees |
| 3. ijzeren pen | sierdeken | voelhoorn van insecten |
| 4. bijbelse figuur | de "P" in hebben | interesse |
| 5. kleine kinderen | iets dat ruikt | dringend |
| 6. vrouwenkleed | zuivelproduct | ijsdrank |
| 7. tig | orgaan | doorslag |
| 8. soort kabeljauw | aan de top van je vinger | natuurlijk talent |
| 9. deelbaar | reinigen | plaats in Zwitserland |
| 10. rivier in Rusland | piekeren | dralen |
| 11. naad | eerder dan verwacht | nog voorhanden |
| 12. in gebruik gegeven | meisjesnaam | ruimtes in een gevangenis |
| 13. watervogel | scheiden/splitsen | genezend |
| 14. oevergewas | meid | weelderig/fleurig |

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.

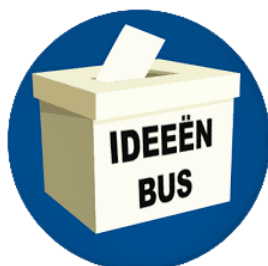
Uiterlijke inzenddatum altijd voor de 25^e van de maand.

De winnaar van de juni-puzzel is: **Fré Gerding**.
en ontvangt dan ook de waardebon. **Fré** van harte gefeliciteerd.



Oplossing van de juni – puzzel:

"Ik slaap slecht maar lig er niet wakker van"



Misschien borrelen er tijdens deze vakantieperiode ideeën bij u naar boven. Deel deze dan met ons. Misschien kunnen we er samen iets mee doen voor de toekomst!



Is een koude douche tegen de hitte wel zo verstandig?

Op een warme dag lijkt het verleidelijk om even onder een koude douche te stappen om snel af te koelen. Het voelt verfrissend en helpt op het moment zelf zeker tegen de hitte. Maar is het ook echt een slimme manier om uw lichaam af te koelen?

Waarom een koude douche zo fijn voelt op een warme dag:

Een koude douche geeft direct verlichting. Het koude water onttrekt namelijk de warmte aan uw huid, waardoor uw lichaamstemperatuur tijdelijk daalt. Daarnaast kan het verfrissend werken en het zorgt ervoor dat u zich wakkerder en energieverder voelt. Vooral na een benauwde nacht of een dag in de zon kan dat prettig zijn.

Het effect op uw lichaam:

Toch reageert uw lichaam op kou op een manier die niet altijd helpt om langdurig af te koelen. Wanneer u plotseling onder koud water stapt, trekken de bloedvaten in de huid samen. Op deze manier houdt het lichaam warmte vast. Maar precies dat is het probleem, want de warmte kan hierdoor minder goed naar buiten. Daardoor kan uw lichaam na de douche juist moeite hebben om de opgebouwde warmte kwijt te raken. U krijgt het daardoor mogelijk eerder weer warm, omdat het lichaam aan de slag gaat om het verschil in temperatuur te overbruggen, dan dat het lichaam afkoelt.

Wat werkt beter bij warm weer?

Een lauwe douche is vaak een betere keuze. Die zorgt er namelijk voor dat uw bloedvaten openblijven, waardoor uw lichaam warmte makkelijker kan afgeven. U koelt dan misschien iets minder snel af, maar het effect houdt langer aan.

Deze tips helpen om uw lichaam koel te houden:

- Neem een lauwe in plaats van ijskoude douche.
- Dep uw huid daarna droog, waardoor het nog iets vochtig blijft in plaats van helemaal droog.
- Draag luchtige kleding van bijvoorbeeld katoen of linnen.
- Drink voldoende water, ook als u geen dorst heeft.

Voor oudere mensen of mensen met hart- en vaatproblemen is het verstandig om voorzichtig te zijn. De plotselinge temperatuurverandering kan het lichaam belasten.

(Bron: RTL Nieuws, NU, KRO-NCRV. Foto: Shutterstock)

"Senioren Belang Sleen e.o."

Opgaveformulier voor diverse activiteiten:



Naam _____

Naam partner * _____

Adres _____

Telefoon _____

E-mail _____

Hierbij geef ik mij/ geven wij ons/ op voor de volgende activiteit(en).

M / V*	Dag	Datum	Tijdstip	Locatie	Onderwerp/ Activiteit
0 0	do	23 jul.	🕒 14:00-16:00	mfc "De Brink"	"Spelletjesmiddag".
0 0	vr	4 sept.	🕒 09:30-17:00	Drenthe e.o.	"Bus dagtocht" (Zuidlaren – "molen De Wachter")
0 0	za	12 sept.	🕒 Dag	Sleen e.o.	"Wildmanrun" (assisteren).
0 0	do	8 okt.	🕒 14:00-16:00	mfc "De Brink"	"Sjoeltournooi".
0 0	do	12 nov.	🕒 14:00-16:00	mfc "De Brink"	"Een en Ander" (Cabaret & muziek)
0 0	do	17 dec.	🕒 14:00-16:00	mfc "De Brink"	"Afsluiting verenigingsjaar – Kerstmiddag Bingo".

In de maanden mei, juni, juli, augustus, september organiseert de fietscommissie weer een fietstocht op de eerste donderdag van de maand. Bij slecht fietsweer wordt het een week opgeschoven. (opgave hiervoor is niet nodig). Voor de fietsactiviteit worden geen bijdragen gevraagd.

Deelname aan de activiteit is € 6,50 per persoon, per activiteit, tenzij anders vermeld.

Kruis het rondje/ de rondjes van uw keuze aan.

Datum & tijdstip van uw opgave: _____

(Tijdstip alleen van belang in geval van reservelijst)

Handtekening: _____

Dit formulier kan worden Ingeleverd bij de bestuursleden:

Anneke van Engen	Ter Borghstraat 10	Mans Snijders	Dingspelstraat 16
Henk Schuurke	Broekveldstraat 33	Miny Bos	Drostenstraat 11
Marcia van Gool	Menso Altingstraat 13	Hennie Heeling	Schultestraat 5
Riekus Ziel	Dingspelstraat 10		

Aanmelden kan ook via e-mail: secretaris@sbs-sleen.nl of via de website: <https://www.sbs-sleen.nl>

Informatie: secretaris, Henk Schuurke 06-31578862
voorzitter, Anneke van Engen 06-13384720

07 - 2026