



# KBO: Nieuws van het Bestuur

Nog steeds moeten we rekening houden met het virus en de beperkende maatregelen die daar het gevolg van zijn. Het grijpt diep in op ons dagelijks leven, mensen missen de omgang met hun familie en vrienden. Eenzaamheid ligt op de loer, laten we naar elkaar blijven omzien juist in deze donkere dagen.

Het is heel naar dat we zelfs met de feestdagen niet bij elkaar kunnen zijn. Wees ervan overtuigd dat wij als bestuur met u meeleven en aan u denken. Aarzel niet om ons te bellen of te mailen als u ergens mee zit, we zijn er voor om u helpen, ook voor zomaar een praatje kunt u contact opnemen.

Afgelopen tijd was er veel onrust in de media over de spoedapotheek in het Meander ziekenhuis. We hoorden dat de zorgverzekering Zilveren Kruis het contract per 1 januari 2020 had opgezegd.

Ik wens u een goede tijd en blijf gezond.  
*Marion van Hees.*

Als bestuur hebben we een brief gestuurd om opheldering van zaken te vragen. Immers, het kan toch niet zo zijn dat mensen die in het weekend medicijnen nodig hebben naar Utrecht zouden moeten reizen. De brief stuurden we ook naar het landelijk bureau.

Het heeft gewerkt, de nieuwe directeur, Marcel Sturkenboom, nam contact op met het Zilveren Kruis en er werd een zoom-meeting georganiseerd om in gesprek te gaan over deze heikele kwestie. Dat heeft geresulteerd in de afspraak dat per 1 januari de spoedzorg voor medicijnen in de weekends wordt verzorgd door een onafhankelijke apotheekdienst. Medicijnen worden dan thuisbezorgd. Diezelfde middag is daarover nog een persverklaring uitgegaan. Al met al een bevredigend resultaat waar we best een beetje trots op zijn.

## Blijk van Waardering aanvragen

In Amersfoort zijn zo'n 25.000 mantelzorgers. Een mantelzorger zorgt in het dagelijks leven voor iemand anders, vrijwillig. Dat voelt vaak logisch, maar kan behoorlijk zwaar zijn. Ken jij een mantelzorger? Vertel dan over de Blijk van Waardering. Dit is een bedrag van 125 euro. Een klein gebaar van de gemeente om mantelzorgers te bedanken voor hun inzet. Het is nu mogelijk om de Blijk van Waardering aan te vragen voor 2021 op [amersfoort.nl/mantelzorg](https://amersfoort.nl/mantelzorg). Aanvragen kan door de persoon die de zorg krijgt of de mantelzorger.

Dit jaar ontvangen mantelzorgers bij een aanvraag ook de speciale Mantelzorg Kalender 2021. Met handige informatie, mooie verhalen en kortingen bij lokale ondernemers. Vraagt u de waardering voor 1 januari 2021 aan, dan ontvangt de mantelzorger de kalender in de eerste week van januari. Handige informatie over financiële regelingen voor mantelzorgers vindt u op de website [mantelzorg.nl](https://mantelzorg.nl). Dit is de landelijke belangenorganisatie voor mantelzorgers.



## Het bestuur en alle vrijwilligers van de KBO wensen u gezellige feestdagen en een gezond nieuwjaar



### **Bij: foto's kerstkleden**

De kerstkleden die u op de voorpagina en (gedeeltelijk) op pagina drie ziet komen uit de verzameling van *Martin en Thea Palte*.

## Colofon KBO

**Voorzitter:** Marion van Hees  
mavanhees@kpnmail.nl

**Secretaris:** Margreeth Sjamaar  
033-4723570

margreeth.sjamaar@hetnet.nl

**Penningmeester:** Martin Palte  
Bank: NL 83 INGB 0002519265  
t.n.v. : KBO Amersfoort-Nijkerk.

**Bestuurslid:** Noëlle Sanders  
PR & politiek

**Bestuurslid:** Rita de Beurs  
Redactie Nieuwsbrief/INFO

**Secretariaat/2e penningm.:**

Ruby Davies

Sint Annastraat 25

3811WC Amersfoort

06-57923607

secretariaat@kboamersfoort.nl

**Ledenadministratie:**

ledenadministratie@kboamersfoort.nl

**Website:**

www.kboamersfoort.nl

**Vrijwillige Ouderen Adviseur:**

Marion van Hees

033-8887289

mavanhees@kpnmail.nl

**Bezorging Magazine:**

Alleen voor KBO leden:

Janny Duffels, 033-4755907

Drukker: Editoo B.V. Arnhem

## Nieuwe leden:

Mw. C. van der Last

Dhr. W.J. van Dijen

Wij heten u van harte welkom en hopen u te mogen begroeten bij onze activiteiten.

## Overleden leden:

Mw. B.A.W. Heijnen-Sanders

Mw. P.H.C. Ober-Mosterd

Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte.

## Waar komt de traditie van de kerststal vandaan?

geschreven door: *Thea Palte-Lowies*

Alhoewel er fresco's uit de derde eeuw zijn gevonden met voorstellingen van de geboorte van het 'kindje Jezus', is de kerststal zoals we die nu kennen pas eeuwen later ontstaan. Het begon met een kribbe die tijdens de Heilige Mis op kerstdag op of naast het altaar werd gezet.

Het zal de lezer niet verbazen dat de invoering van de kerststal in Italië is ontstaan. Het zou Franciscus van Assisi zijn geweest, die in het jaar 1223 in het Italiaanse stadje Greccio een 'levende' kerststal liet maken. Tijdens de nachtmis wilde hij met een voorstelling met stal, kribbe, stro, dieren en levende personen nadruk leggen op de erbarmelijke omstandigheden, waarin het kind ter wereld kwam.

De franciscanen bevorderden dit gebruik eerst in kerken en veel later bij gezinnen thuis. Zelfs de wereldbekende kerststal op het St. Pietersplein dateert pas uit 1982!!

In Latijns-Amerika is kerstmis verbonden met religieuze gewoonten en feestelijke optochten.

Op kerstavond komt de familie bijeen om in een vredige kerstfeer van het kerstdiner te genieten.

De kerkdienst rond middernacht op kerstavond wordt in Latijns-Amerika La Misa de Gallo genoemd. De naam is afkomstig van de legende waarin de haan kraaide toen Jezus werd geboren. Een belangrijk onderdeel van kerstmis is de kerststal.

Peru is een zeer katholiek land en kerstmis wordt als een zeer heilige tijd beschouwd. Volgens zeggen

was Peru het land waar kerstmis in Latijns-Amerika voor de allereerste keer werd gevierd.

Bij de kerstgroepen is aan de kleding van Josef, Maria, de koningen en de herders te zien uit welk land ze komen.

Ook het vee, lama's en kamelen, en de geschenken zijn een bron van informatie. In info 2009 is een kerstgroep uit Guatemala afgebeeld en op dit voorblad een wandkleed uit Peru.

Door de beperkingen rondom corona gaat dit jaar de kerststallententoonstelling in de Sint Ansfiduskerk helaas niet door.





En toen waren we als bestuur nog met z'n drieën. Dat kan, maar dan moeten er wel bestuurs-ondersteuners bij komen. Dus ook vanaf deze plaats een oproep om u daarvoor aan te melden!

Maar ook dit jaar al meer dan 30 minder leden, door overlijden, vertrek uit Amersfoort, niet meer aanspreekbaar zijn en bedanken voor de PCOB. Of we nu terugkijken of naar de toekomst kijken, 2020 was een bewogen jaar. Zo is het project SAVE (senioren aandacht voor elkaar) helaas bij een plan gebleven. Terwijl juist dit project was bedoeld om de eenzaamheid in kaart te brengen en daar aandacht aan te besteden.

Aandacht op TV en sociale media voor aantallen opnames in ziekenhuizen (incl. ic's) is er iedere dag. Gelukkig gaan de verpleeghuizen niet op slot, maar voor de grote zorgen om de corona-besmettingen die vooral daar funest zijn, is er nu nauwelijks aandacht. Ons meeleven, onze voorbede mag er zijn voor de bewoners, hun familie en bekenden, maar ook voor het overbelaste personeel.

Op dit moment zijn er geen plannen om de gezamenlijke nieuwjaarsbijeenkomst op de eerste donderdag in het nieuwe jaar te houden

Opgave via mail: [hve747@gmail.com](mailto:hve747@gmail.com) Tel. 06 29375663  
Namens het bestuur, *Henk van Essen*, voorzitter. (10 november 2020)

## Pastor in coronatijd

### Ds. Wim van der Hoeven

Op 1 februari begon ik als nieuwe ouderenvastor in wijkgemeente de Brug. Dat was voor mij een nieuw avontuur. Na mijn tocht door de kerk, van Oosterend in Friesland naar Amerongen en Amersfoort in Utrecht, kwam ik tenslotte in Krimpen aan den IJssel. Tijdens mijn werk in de Nieuwe Kerk in Amersfoort had ik wijkgemeente de Brug al leren kennen als een actieve, gevarieerde gemeente. En nu ontmoet ik vele gemeenteleden van 75 jaar en ouder. Wat een vreugde om in al die levenservaringen te mogen delen! Want iedere gesprekspartner draagt een lange geschiedenis met zich mee. Daar zijn de hoogtepunten: de huwelijksrelatie die zo prachtig begon, de kinderen die geboren werden. De belevenis van doop en belijdenis. Maar ook die andere kant: waar relaties sneuvelden, kinderen geen contact meer willen. Waar in de onderlinge relaties onuitsprekelijke dingen gebeuren.

Zoals in het vorige NIEUWS is vermeld, hebben we onze advent/kerst bijeenkomst gepland op **donderdagmiddag 17 december 2020**, 14.30 uur, in de Brug, Schuilenburgerweg 2 te Amersfoort.

Ds. Wim van der Hoeven, zie artikel hierna, zal onze toekomstverwachtingen tegen het Licht houden. Jan Hendrik van Schothorst heeft toegezegd om solo te zingen en ons met (zachtjes) zingen te begeleiden.

De grote vraag is nu (10 november 2020) kunnen we en/of mogen we deze religieuze bijeenkomst houden. Ons streven is om al het mogelijke te doen, om binnen de dan geldende regels bij elkaar te komen op 17 december.

De volgende zaken zijn wel van toepassing. **U dient zich op te geven** via telefoon of via de e-mail, door vermelding van uw naam en mailadres of telefoonnummer en of u alleen of met z'n tweeën komt. Ons verzoek is om dit **uiterlijk voor 9 december** te doen. Indien door overheidsmaatregelen de bijeenkomst niet door kan gaan zullen we dit aan de mensen die zich opgegeven hebben via de telefoon of via de mail doorgeven.

Naast deze vermelding, zullen de bij ons bekende leden met een mailadres ook dit bericht extra ontvangen.

Dat we zo intens met elkaar kunnen spreken is een soort wonder, ook voor mij! Tegelijk merk ik hoe deze pandemie-crisis erin hakt. Kinderen durven niet meer te komen, verjaardagen en jubilea kunnen nauwelijks meer gevierd worden. En zelfs rond het levenseinde zijn allerlei barrières. Ik denk aan dat afscheid waar we met zo'n tien personen samen waren. Gelukkig was er de livestream die door veel meer mensen gevolgd werd. Wat me telkens weer bij blijft is de verbondenheid. Die loopt via de kerkelijke geschiedenis van mijn gesprekspartners. En ze wortelt in het onopgeefbare van Gods Woord, dat mens werd in Jezus Christus. Steeds weer komen we daar aan het eind van elk gesprek op uit. We delen enkele woorden uit de bijbel en bidden samen. Op zo'n moment is het of alles op zijn plaats valt. Ook nu laat de Heer van hemel en aarde ons niet in de steek!

## Colofon PCOB

### Voorzitter:

Dhr. H. van Essen

### Secretaris:

vacature

e-mail:

PCOB-Amersfoort@outlook.com

### Penningmeester:

Dhr. K. Padding

Betaling contributie op

bankrekeningnr.

NL83INGB0003761738

### Ledenadm./ Penningm.:

Dhr. J. v.d. Lee

### redactieadres magazine:

rita.debeurs@gmail.com

### Vragen over de bezorging

magazine of nieuwsbrief?

tel.: 06- 29375663

### Lief en Leed:

Mw. J. Arkema

Drukker:

editoo B.V. te Arnhem

# Van de Penningmeester

**Betreft: Contributie kalenderjaar 2021**

Geachte Leden van de PCOB Afd. Amersfoort,

Ook het komende jaar 2021 hebben wij ervoor gekozen dat u de acceptgirokaart rechtstreeks van het hoofdkantoor PCOB Nieuwegein zult ontvangen. Dan zit er geen begeleidend schrijven bij van ons als bestuur van onze PCOB afd. Amersfoort. Vandaar dat deze nu al in de Nieuwsbrief van december 2020/januari 2021 staat.

Ook het komend jaar zullen wij trachten de belangen van senioren zowel lokaal als nationaal zo goed mogelijk te behartigen.

Tijdens de ledenjaarvergadering dd. 17 september 2020 is door u aangenomen het voorstel van het bestuur om de minimum contributiebedragen voor het jaar 2021 niet te verhogen maar gelijk te houden. Maar het bestuur is wel bezig met het hoofdkantoor om de contributie nog verder naar beneden te krijgen. Maar nu nog voor 2021: € 52,50 voor echtparen en € 33,50 voor individuele leden.

Met vriendelijke groeten en Gezegende Kerstdagen en Veel Heil en Zegen voor het nieuwe jaar 2021.

En een vriendelijk verzoek om met betalen te wachten tot u de acceptgiro heeft gekregen.

Namens het bestuur: *Koen Padding, Penningmeester/Ledenadministrateur PCOB afd. Amersfoort,*

Ons bankrekeningnummer: **NL83INGB0003761738**



## Nieuw lid

Mevr. A. van der Harst-Walinga

Hartelijk welkom bij PCOB. We zullen u graag ontmoeten op onze ledenbijeenkomsten. Helaas zijn die vooralsnog opgeschort i.v.m. corona.

## GEEF VREDE

Geef vrede, Heer, geef vrede,  
de aarde wacht zo lang,  
er wordt zo veel geleden,  
de mensen zijn zo bang,  
de toekomst is zo duister  
en ons geloof zo klein;  
o Jezus Christus, luister  
en laat ons niet alleen!

Geef vrede, Heer, geef vrede,  
Gij die de vrede zijt,  
die voor ons heeft geleden,  
gestreden onze strijd,  
opdat wij zouden leven  
bevrijd van angst en pijn,  
de mensen blijdschap geven  
en vredestichters zijn.

# HALLO WANDELAARS

Dit jaar hebben we 2 wandelingen gelopen. Op dinsdag 8 september was dat een ANWB Wandeling door het groene westen van Baarn met een lengte van 9 km. Er waren 16 deelnemers EN goed wandelweer. Op woensdag 14 oktober liepen we een klompenpad. Het Stoutenburgerpad van 10 km. Toen met 11 deelnemers EN weer prachtig wandelweer. Door de corona hadden we dit jaar de wandelingen in de buurt gepland,

omdat het niet verstandig was om met een groep met het OV te reizen.

Het waren mooie wandelingen en het was heel gezellig onder elkaar.

In 2021 hopen we weer 4 wandelingen te kunnen doen. Zoals altijd 2 in het voorjaar en 2 in het najaar. Als Corona het toestaat!!!!!!!

Jullie horen nog van ons, hoe en wanneer.....

Hartelijke Groeten,

*Riet Vertegaal, Toos Jonkheer, Ria van den Berg en Wil Jonk.*



raamsticker AH: coronavrij wandelen

## Nieuws van de Denktank

Naar aanleiding van de oproep in de voorlaatste INFO hebben wij in totaal 14 reacties ontvangen. Bij lange na dus niet de minimale 100 reacties waarop wij het wel of niet voortbestaan van de Denktank wilden laten hangen.

Als we naar het aantal reacties kijken, is dat een reden om te stoppen. Als we naar de inhoud van de reacties kijken, zijn deze op 1 inzender na, heel positief te noemen. Na overleg met het Bestuur hebben we besloten de Denktank voorlopig in niet actieve vorm te laten voortbestaan, in ieder geval tot na het verdwijnen van de COVID-pandemie.

Met vriendelijke groet,

*Thea Verschuur, Sietske van der Glas, Marion van Hees en Anneke Boersen*

Hierna zullen we bekijken of we, en in welke vorm, activiteiten gaan opstarten.

Mirjam Arts heeft na haar bestuursperiode van 9 jaar en haar inzet om de Denktank succesvol te maken, besloten om met deze activiteit te stoppen. Graag willen we op deze plaats alvast Mirjam bedanken voor haar geweldige inzet. Wat heeft iedereen kunnen genieten van de vele uitjes en activiteiten waarbij zij vaak een voortrekkersrol nam!

Rest ons u een goede tijd toe te wensen, blijf gezond en kijk naar elkaar om in deze woelige tijd.



## **Bewust ouder worden in Amersfoort pilot bijeenkomst project Vitaler Oud**

*Op 25 september en 28 augustus (online) 2020 werd in het kader van het project Vitaler Oud een pilot bijeenkomst gehouden in Amersfoort. Hieronder leest u een korte samenvatting.*

### Achtergrond

Ouder worden we allemaal. Maar dat hier ook belangrijke keuzes bij horen, daarvan is niet iedereen zich bewust. Bijvoorbeeld op het gebied van wonen. Over de soort woning, eventuele woningaanpassingen en de woonomgeving. Mensen die zich bewust zijn van de eigen wensen en passende mogelijkheden en aanbod, kunnen meer vanuit eigen regie leven en prettiger oud worden. Het breed bekend zijn van het aanbod van gemeenten, woon- en welzijnsorganisaties en de goede aansluiting daarvan bij de wensen van inwoners, is daarom van groot belang. De bijeenkomsten van Netwerk Vitaler Oud dragen bij aan de bewustwording over ouder worden, en aan het bekend maken van aanbod van de gemeenten en welzijnsorganisaties. Het project Netwerk Vitaler Oud is ontwikkeld door de landelijke seniorenorganisatie KBO-PCOB in opdracht van het ministerie van VWS in het kader van het Pact voor de Ouderenzorg, in samenwerking met diverse landelijk senioren- en kennisorganisaties.

### **NS Keuzedagen in 2020 en 2021**

Heeft u een abonnement met vrij reizen, let dan op de gewijzigde voorwaarden:

- Alle Keuzedagen krijgen een geldigheid van 1 jaar i.p.v. 2 maanden.
- De Keuzedagen zijn op maandag t/m vrijdag niet meer geldig in de middagspits, maar alleen in de daluren. De daluren zijn doordeweeks tussen 09.00- 16.00 uur en na 18.30 uur.

Stel dat u van Maastricht naar Utrecht reist, zorg er dan voor dat u vóór 16.00 uur bent ingecheckt. Het moment van instappen geldt! U hoeft dus niet voor 16.00 uur uw reis te beëindigen.

- Uw Keuzedag is wel de gehele dag geldig in het weekend en op feestdagen!

### Korte beschrijving bijeenkomst

#### Amersfoort:

De afdeling van Unie KBO en van PCOB in Amersfoort zijn lokaal aan de slag gegaan met dit project. Een lokaal comité van ouderen en welzijnsorganisaties organiseerde de bijeenkomst samen met het verenigingsbureau van KBO-PCOB en de gespreksbegeleider van Zo Zorg lk.

Er waren 48 deelnemers aanwezig waarvan 31 ouderen en 17 professionals (2 ouderen en 3 professionals via de online bijeenkomst).

#### Ervaringen delen via dialoog:

Tijdens de bijeenkomsten werden ervaringen gedeeld door de deelnemers. Dit werd gedaan aan de hand van de zogenoemde dialoogmethodiek. Centraal in deze methode staat het voeren van een open gesprek over ieders meningen en ervaringen, gebaseerd op gelijkwaardigheid en oprechte nieuwsgierigheid. Iedereen krijgt het woord.

#### Ervaringen en wensen van ouderen:

Ouderen ervaren hun woning en woonomgeving in coronatijd heel verschillend. Voor iedereen heeft de coronaperiode invloed gehad op het leven en hoe de

woonsituatie werd ervaren.

Alleenwonenden misten sociale contacten erg en mensen wonend in een woongemeenschap ervaren de contacten in het huis als heel belangrijk. Wensen voor de toekomst liggen met name in verbinding en het hebben van écht contact met anderen. Opvallend is dat de woning vaak wel voldoet, maar de behoefte aan sociaal contact groter is. Veel professionals gaven aan nieuwsgierig te zijn naar wat er leeft onder ouderen op het gebied van ouder worden en wonen. En ook reacties van ouderen mee te nemen in hun werk. Het belang van het gesprek met ouderen werd als erg waardevol beschouwd.

#### **Resultaten**

Bijna alle deelnemers willen graag op de hoogte gehouden worden. Daarnaast is er belangstelling om samen in Amersfoort met de resultaten uit de bijeenkomst aan de slag te gaan. Deze methodiek willen ze vaker inzetten. Ook vanuit de professionals zijn gezamenlijke acties benoemd als goede informatievoorziening. Kortom, een succesvolle bijeenkomst die veel aanknopingspunten biedt voor vervolgbijeenkomsten Netwerk Vitaler Oud in het land.

Met Keuzedagen reizen NS-abonnementhouders van 60 jaar of ouder zeven dagen per jaar onbepaald met de trein. Omdat we begin dit jaar vanwege de corona niet mochten reizen, waren de 'vrije reizen' in die maanden verlopen.

KBO-PCOB heeft aangedrongen op aanpassing van de geldigheidsdatum en is tevreden met de wijziging.

NS komt de abonnementhouders tegemoet en verlengt de geldigheid van alle Keuzedagen t/m 31 december 2020.

Meer informatie vindt u op [www.ns.nl](http://www.ns.nl) of kijk op uw 'mijn ns account'. Komt u er niet uit, dan kunt u bellen met de klantenservice op telnr. 030 - 751 51 55. Zij kunnen zien of u dit jaar nog recht hebt op een Keuzedag.

Hoe is het met u? We leven weer in onzekere tijden. De maatregelen zijn weer verscherpt en dat betekent, dat alle beweeglessen in elk geval gedurende 2 weken stilliggen (van 4 november tot en met 18 november). We hopen dat deze maatregelen veel effect gaan hebben en dat het besmettingsgevaar verder gaat dalen tot een aanvaardbaar niveau.



Als het weer toegestaan is, willen we graag weer starten. Want samen bewegen is heel belangrijk voor de fysieke en mentale weerstand van iedereen in deze tijd. De afgelopen maanden hebben we al veel ervaring opgedaan met lesgeven op 1,5 meter afstand.

We werken volgens strenge protocollen. En op 16 september hebben de docenten meegedaan met de module "Lesgeven in Coronatijd" voor een optimale veiligheid binnen de beweegles.

Als we weer mogen starten houden we ons aan de (aangescherpte) adviezen van het RIVM.



### Fietsen of wandelen?

Natuurlijk! Wandelen of fietsen mag in tweetallen. Een ideale manier om in beweging te blijven. Misschien is het een idee om samen te gaan wandelen of fietsen. Wel zo gezellig! Bent u op zoek naar een wandel- of fietsmaatje in de buurt? Neem contact met ons op. We kunnen een platform maken om een match te regelen. Mail naar [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of bel naar 033-4225100

**Hiernaast staat de QR code waarmee u de laatste twintig nummers van ons blad kunt bekijken.**

**U dient daarvoor een app te downloaden op uw telefoon of tablet/ipad.**

**U kunt ook de code van onderstaande website op uw computer invoeren: [www.pauldebeurs.nl/KBO\\_INFO](http://www.pauldebeurs.nl/KBO_INFO)**

*Niet van de SRO, maar ook heel leuk is onderstaande:*

Het programma Doortrappen is een landelijk initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. Doortrappen motiveert ouderen om zelf maatregelen te nemen om met plezier, comfortabel én veilig te blijven fietsen. Het gaat over verkeersveiligheid maar ook over sport, welzijn en zorg voor ouderen. Zie ook de informatie op de site.

**[www.doortrappen.nl](http://www.doortrappen.nl)**

Zoek op doortrappenweek en bekijk verschillende filmpjes.



### Online bewegen:

Het "online bewegen" gaat ook door. Voor sommige van u een prettige oplossing. En dat is in het herfstachtige weer soms een fijn en droog alternatief! Hier onder vindt u een aantal websites met leuke en gevarieerde oefeningen:

**Buurtsportcoach:** Onze filmpjes staan online: Ga naar [YouTube.nl](http://YouTube.nl) en zoek naar buurtsportcoach. De filmpjes **Sociaal Vitaal** bekijkt u op dezelfde manier: Ga naar Youtube en zoek naar Sociaal vitaal.

**Walking sports** is een opkomende trend. Deze sporten zijn gebundeld onder de naam "Old Stars". Op de pagina van de Ouderenbond staan veel gevarieerde oefeningen, speciaal voor in corona tijd.

**Nederland in beweging** is niet alleen elke dag op de televisie te zien, ze hebben ook hun eigen youtube kanaal.

## DE VOLGENDE EDITIE (2101) VAN ONS MAGAZINE

**KOMT UIT OP DONDERDAG 28 JANUARI 2021.**

**WILT U DE KOPIJ VOOR DEZE EDITIE OPSTUREN**

**VOOR 11 JANUARI?**

**[RITA.DEBEURS@GMAIL.COM](mailto:rita.debeurs@gmail.com)**

## Uitgiftedata en uiterlijk kopij inleveren in 2021

nummer	kopij vòòr	bezorging op
2101	11 januari	28 januari
2102	6 februari	25 februari
2103	6 maart	25 maart
2104	12 april	29 april
2105	10 mei	27 mei