



Thea Verschuur-Duffels, Amersfoort. Roodborstje, olieverf.

Inhoud, januari 2021

- 1 Roodborstje, olieverf. Thea Verschuur-Duffels
- 2 KBO: bericht van de voorzitter; bericht van Noëlle Sanders, bestuurslid
- 3 KBO: colofon; mutaties; Bericht van de penningmeester
- 4 PCOB: bericht van de de voorzitter
- 5 PCOB: colofon; mutaties; colomn Henk van Essen
- 6 Bericht van de reiscommissie; oproep: wie wil pandoeren
- 7 Noëlle Sanders: bericht uit de politiek
- 8 Volgende editie; QR code; diverse berichten

Bestuur KBO

Het is al een paar weken 2021. Natuurlijk wens ik ieder het allerbeste toe. Wat zal dit jaar ons brengen?

In iedere geval de mogelijkheid tot inenting. Ik kijk er naar uit. Wat zal het een genoegen zijn om elkaar te weer te ontmoeten in levende lijve.

Weer dingen te organiseren en samen te doen, uitstapjes te maken, de stad ingaan waar de winkels open zijn en het niet meer zo doods en uitgestorven is.

Oke, we zullen geduld moeten hebben, maar het vooruitzicht is aantrekkelijk.

En eerst komt het voorjaar nog waarin ook alles weer tot leven komt, de natuur overwint en het wordt weer groen om ons heen. Die jaarlijkse vernieuwing is toch steeds een grote vertroosting. We weten zeker dat het eraan komt, het stemt hoopvol en dat besef houdt ons op de been.

Het brengt me ook wel op andere gedachten: hoe gaat het verder met onze vereniging?

Onze leeftijdsopbouw stemt zorgelijk: er vallen leden weg. Op zich is dat natuurlijk, maar er komen niet in dezelfde aantallen nieuwe leden bij.

Wij hebben behoefte aan een jongere instroom om bij de tijd en op krachten te blijven.

Dit jaar wil het landelijke bureau een grote ledenwerfactie starten. Dat kunnen wij plaatselijk ook doen natuurlijk.

Kijk eens om u heen, wie zou u lid kunnen maken? Uw kinderen, andere familieleden, kennissen, burens?

Als het zou lukken dat ieder van ons een nieuw lid aanwerft dan worden we tweemaal zo groot, dat zou een geweldige impuls geven.

Het is vorig jaar gelukt om met de gemeente in gesprek te gaan naar aanleiding van ons project:

' Bewust ouder worden in Amersfoort '

Dat willen we zeker voortzetten. Die mogelijkheid wordt groter naarmate we meer actieve en betrokken leden hebben.

Het bestuur rekt op u, wij gaan in dit nieuwe jaar er weer vol enthousiasme mee door, daar kunt u op rekenen.

Hartelijke groet,
Marion van Hees.

Beste KBO leden,

Ik kan u meedelen dat ik kandidaat-tweede Kamerlid ben voor de lijst van 50PLUS, ik sta op plaats 10!

Als het niet wordt uitgesteld zullen de verkiezingen op 17 maart 2021 plaatsvinden. Nieuw is dat mensen boven de 70plus per brief mogen stemmen. In verband met corona is het mogelijk om drie dagen te stemmen, dus van maandag tot en met woensdag.

Ook zal ik een nieuwe partij voor 50PLUS in Amersfoort gaan opzetten. Het is voor het eerst dat in de provincie Utrecht nieuwe partijen voor 50PLUS worden opgezet, dit was nog niet eerder het geval. Dat geldt dan voor de gemeenteraadsverkiezingen van maart 2022 dus dat duurt nog wel even.

Uiteraard zal ik mij nog steeds blijven inzetten op betaalbare woningen voor jong en oud, maar ook op de speerpunten van 50PLUS: namelijk behoud van de koopkracht (geïndexeerd pensioen!), goede huisvesting, goede zorg, veiligheid en welbevinden (bijvoorbeeld eenzaamheid tegengaan).

Bestuurslid Rita de Beurs zal zich ook kandidaat stellen voor de gemeenteraad. We hopen samen een grote fractie in Amersfoort te krijgen zodat we ons goed kunnen inzetten voor het welzijn van ouderen.



Hartelijke groeten, Noëlle Sanders

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



Bericht van de penningmeester

Inning van de contributie KBO. Aanpak per 2020 en volgende jaren.

Het innen van de contributies KBO is nu zeer bewerkelijk. En vooral voor de contributies die wij niet via de bank kunnen incasseren. We zijn er soms tot 1 juli mee bezig. De contributies zouden in maart ontvangen moeten zijn. Een deel van onze leden is lastig te bereiken. Velen hebben geen email.

Werkwijze nu:

- Via afgegeven machtigingen en incasso. De bank incasseert voor ons. En zet de ontvangsten automatisch in het KBO administratie systeem.

- Diegenen die ons geen machtiging hebben verstrekt moeten handmatig overmaken. Dit vraagt van ons veel werk en veel tijd. Vraagt veel meer handelingen en controles. Uitnodiging tot betaling gebeurt tijdig via een oproep in de INFO. Een herinnering gaat per email of per brief. Uiteindelijk herinneren wij telefonisch. Het inboeken van de ontvangsten moet door ons stuk voor stuk handmatig worden gedaan.

- Als dit alles niet lukt volgt uitschrijving per 1 juli.

Vanwege dit extra werk willen wij een toeslag heffen voor handmatige betalingen. Dit is in 2020 al doorgevoerd.

De contributie voor wie ons gemachtigd hebben blijft € 26,- voor één persoon en € 46,- voor partners.

Het tarief voor handmatige betaling is vanaf 2020 € 28,50 voor één persoon en € 51,- voor partners.

Het zou ons erg helpen als u de KBO penningmeester machtigt om uw contributie automatisch af te schrijven. Een formulier daarvoor kunt u bij het secretariaat opvragen.

Martin Palte, Bestuur KBO Amersfoort/Nijkerk

Nieuwe leden

Dhr. W.J. van Dijen

Mw. A.M.J. Kos

Mw. M.M.J. Blommestijn-van Leeuwen

Mw. H.J.I. Huibers

Dhr. H. Kelder

Mw. G.A. Bosma-Blok

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



Overleden leden

Mw. M.J. van de Riet-van Maele

Mw. M. van Tol

Mw. C.J. Mandemaker-Hagen

Dhr. A.A. Leenders

Zr. Verwaaijen (Zr. Ria)

Zr. L.M. van Daatselaar

Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte.

We wensen u en de uwen, ook al is het als u dit leest eind januari 2021, nog een gezegend nieuwjaar. 2021 een jaar vol hoop en verwachting.

Door de corona(maatregelen) is het als bestuur moeilijk om op korte termijn wat te plannen. Onze kerst/advent bijeenkomst in december 2020 moest op het laatste moment afgelast worden. Tot onze verrassing hadden zich zo'n 25 leden aangemeld om te komen.

En wat is nu begin van het jaar 2021 de PCOB-toekomst in Amersfoort?

Zodra het mogelijk is zullen we de "PCOB zingt" middag organiseren. Zingen en elkaar ontmoeten, wat kun je daarnaar verlangen. Zou het maart 2021 kunnen worden?

Misschien nu al in je eigen omgeving, bv. Wat de toekomst brengen moge of een toekomst vol van hoop en dan straks samen zingen uit volle borst!!

In ons volgende KBO-PCOB Amersfoort Nieuws bulletin kunnen we misschien wel melden wat we in de nabije toekomst mogen en kunnen.

Hoewel een landelijke fusie tussen KBO en PCOB van de baan is, verwacht ik dat we na een jaar stilstand het Amersfoortse proces naar samenwerking weer oppakken. Een jaarlijkse terugloop in leden van ca. 10% dwingt ons over die toekomst serieus na te denken.

Naast de column waar ik mijn persoonlijke gedachten aan het papier heb toevertrouwd, blijven er vragen te over. Bv. wat te doen als PCOB-bestuur met een ANP bericht van 5 januari 2021, onderwerp: **De Gezondheidsraad adviseert voor derde keer: vaccineer ouderen eerst!** wordt geconfronteerd, waarin staat, dat de Gezondheidsraad het kabinet voor de derde keer heeft geadviseerd om alles op alles te zetten om ouderen en kwetsbaren als eerste in te enten tegen het coronavirus. Dat gebeurde ook al op 19 november en 24 december. In het advies, dat samen met het Outbreak Management Team (OMT, incl Kuipers en Gommers!) is opgesteld, staat dat "het onwenselijk is dat ouderen lang op de vaccinatie moeten wachten". Maar dat in de huidige vaccinatiestrategie van kabinet staat dat vanaf eind maart de groep van 60 jaar en ouder volgt. Die groep wil het kabinet splitsen: de 75-plussers moeten naar de huisarts voor een prik met het Moderna-vaccin. De 60-plussers moeten naar de GGD voor het Pfizer-vaccin.

Vraag: "Waar zijn de kwetsbare ouderen?" Nu horen zij bij 60 jaar en ouder en komen eind maart/april 2021 aan de beurt? Misschien wordt na vanmorgen 11 januari 2021 het vaccinatieprogramma wel ten voordele van de kwetsbare mens aangepast.

In het op 6 januari 2021 per mail toegezonden KBO-PCOB informatiebulletin Vaccinatiestrategie, staat dat KBO-PCOB op zich begrip heeft voor deze wijziging, maar benadrukt dat kwetsbare (oudere) mensen die het hardst een vaccin nodig hebben niet uit het oog moeten worden verloren.

Mijn gedachte: Gaat belangenbehartiging niet verder dan begrip hebben? Gelezen in twee (AD en Trouw) kranten: Voor de ANBO en de KBO Brabant mag leeftijdselectie en leeftijdsdiscriminatie van toepassing zijn, zij snappen de motieven van de minister niet om voor alle leeftijden de opname op de ic-gelijk te stellen. Leo Bisschops van de KBO Brabant zegt zelfs namens meerdere ouderenbonden te spreken. Het zal wel.

Ik hoop dat we ons niet laten overweldigen met alles wat om ons heen gebeurt, maar denk aan Jezus, die met ons mee wil reizen.

Henk van Essen, voorzitter.

Wat heeft Toon Hermans een visie op de politiek duidelijk verwoord. Er staat geen woord Frans bij!



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

Column Henk van Essen

2020, een jaar om nooit meer, of een jaar om vlug te vergeten? Terugkijken op 7 januari 2021. Wat bepaalde ons leven, allerlei maatregelen nav de coronacrisis, ziekte, angst, overlijden, eenzaamheid....., maar gelukkig ook: 75 jaar na de bevrijding! En "we zijn nog gezond en met z'n tweeën....."

Tja en zo vindt iedere Nederlander daar wel wat van. En er wordt wat geklaagd! Van cabaretier Vincent Bijlo is de volgende opmerking:

"Als de Klaagmuur te koop was, stond hij in Nederland"

Klagen over het beleid van de ministers Rutte en De Jonge, over Jaap van het RIVM en over leeftijdscriminatie. Ook strijd om (al dan niet terecht) de eerste te zijn bij vaccinatie, want de Gezondheidsraad die het kabinet voor de derde keer (inmiddels vierkeer) adviseerde om alles op alles te zetten om ouderen en kwetsbaren als eerste in te enten tegen het coronavirus, kregen zelfs op de TV tegengas van directe belanghebbenden, ja fors tegengas. Zij gingen nl. voor: eigen toko eerst! Het uiten van meningen, die alleen maar de nodige verdeeldheid zaaien, werd door Koning Willem-Alexander zelfs de "manische meningen machine" genoemd. Bv. op 4 en 5 januari 2021 buitelden in de talkshows de meningen opnieuw over elkaar heen, over het zogenaamde zwabberbeleid van Hugo de Jonge. Dus stond de oppositie in de startblokken om weer naar voren te brengen, dat zij het toch anders (lees: veel beter) zouden hebben gedaan.....

Conclusie van mij, pensionado, "kwetsbare" oudere en staande aan de zijlijn, het hele gedoe is onoverzichtelijk. Het waren deskundigen die de media gebruikten om de ministers en anderen te overtuigen van hun eigen gelijk, voer voor de politici die weer de kroon spanden, nu spraken ze over die trage vaccinatie. Want was hij eerder begonnen, waren er vast weer protesten geweest, dat het te snel was gegaan. Wat is het toch makkelijk om als de beste stuurman aan de wal te staan.

Ook ik was in eerste instantie begonnen met een betweterig en vooral cynische column. Maar na een nachtje (niet) slapen, bleek de morgenstond goud in de mond te hebben. Wat zei m'n geweten? Ik moest het anders doen!

Een nog nooit eerder aanwezige pandemie kwam over wereld en 10 maanden geleden was de wetenschappelijke kennis nihil. Wanneer werden de wetenschappers die de ministers moesten adviseren ook alweer wakker? Het lijkt wel of er altijd iemand moet zijn, die de schuld moet krijgen.

Nieuwe leden

Dhr. en Mw. Pettinga

Dhr. en mw. Slaterus

Dhr. R.D. Stam

Mw. A.T. van Huizen-

Doevendans

Hartelijk welkom bij de PCOB.

Wij zullen u graag ontmoeten

op onze ledenbijeenkomsten.

Helaas zijn die vooralsnog

opgeschort i.v.m. corona.



Verhuisd

Mw. A. Vonkeman-Coenen

Overleden

Mw. M. Snel-Stelt

Mw. G.A. Polman-den Hartog

We wensen de familie van de overledenen veel troost en sterkte toe.

Dagreizen voor 2021

Wij blijven positief en hebben voor 2021 de geweldige reisjes die wij voor 2020 hadden samengesteld opnieuw gereserveerd !!! Joke en ik hebben er zin in en hebben werkelijk de tevreden en gezellige reacties van de leden gemist!!!!

De reiscommissie geeft u hierbij een globaal overzicht van de gereserveerde reizen voor 2021!! Een maand vóór vertrek van een reisje vindt u in de info, een omschrijving van het reisje, de kosten, vertrektijden, plaats van vertrek en het telefoonnummer van Joke. U dient zich eerst op te geven bij Joke voordat u kunt betalen, Joke geeft aan of er plaats is in de bus. We hopen dat het coronavirus ons niet weer of nog steeds in de problemen brengt. Wij hebben deze reizen weer afgesproken met Eemlandreizen maar..... u zult begrijpen dat alles onder voorbehoud is!!! Wij gaan er in principe vanuit dat de reizen door kunnen gaan. Zoals wij dat altijd doen, kunt u zich bij Joke al opgeven voor elk genoemd reisje. Als u gereserveerd heeft kunt u altijd kosteloos annuleren tot een week voor vertrek van het betreffende reisje..

3 maart : Voorjaarsmodeshow bij Vander Klooster in Boskoop. Kosten hangen af van de situatie in maart.

14 april: Dagtocht. Rondrit Drenthe. Koffie met gebak. Koffietafel met kroket in Odoorn. Bezoek aan advocaatproeverij van boerin Agnes (boer zoekt vrouw) met koffie /thee. Kosten € 49,75.

19 mei: Dagtocht. Koffie met gebak. Brasserie Kriebelz (dekselse pannetjes) in Terwolde, programma bij Domein Hof Dieren. Kosten € 47,50.

16 juni: Varen met Pannenkoekenboot (onbeperkt pannenkoeken eten) bij Nijmegen. Tocht met zonnetrein door Ooijpolder en bezoek aan zuivelboerderij Groenhouten te Leuth. Kosten € 48,00.

12 juli t/m 16 juli: vakantie naar Alken aan de Moezel in Duitsland. De kosten zijn nog niet precies bekend.

8 september: Dagtocht. Koffie met gebak (Bossche bol) in 's-Hertogenbosch, bezoek aan de St. Jans-kathedraal, warm en koud buffet in Nistelrode. Kosten € 39,90.

6 oktober: Najaarsmodeshow bij Vander Klooster in Boskoop. Kosten nog onbekend.

27 oktober: Korte dagtocht. Herfsttocht over Veluwe met stampot (2 soorten) en ijsje met slagroom toe bij De Weistaar in Maarsbergen. Kosten € 26,50.

15 december: Kerstreis, koffie met gebak. Rondrit over Posbank en Veluwe, daarna een echt 5 gangen Kerstdiner bij De Weistaar in Maarsbergen. Kosten € 47,00.

Hopelijk weer snel tot ziens, *Joke en Elly*.

Oproep

Hallo,

Ik zou zo graag het oude kaartspel **PANDOEREN** weer eens willen spelen. Wie kent het spel of zou het leuk vinden om dat van mij te leren. Iedereen bridget of klaverjast tegenwoordig, maar pandoeren is een kaartspel met meer mogelijkheden dan bv. klaverjassen.

Wie o wie maakt mij blij. Ik zoek dus minimaal 3 medespelers voor 1 keer per maand of zo. Hopelijk tot speels.

Henny Ruizendaal, Amersfoort.

Geelgorsstraat 23

Amersfoort

tel. 06-447 280 58; 1940skipppy@gmail.com



Bericht uit de politiek

Al een tijdje ben ik bezig met de mogelijkheid van doorstroming voor met name senioren in de gemeenteraad. Ik krijg vaak te horen dat mensen wel graag willen verhuizen maar dat dit niet mogelijk is omdat ze graag in de eigen wijk willen blijven maar dat dat niet mogelijk is, omdat ze niet meer huur willen gaan betalen en/of omdat ze niet in aanmerking komen omdat de wachtlijst zo lang is voor sociale huur. Mensen die kunnen kopen weten niet goed waar ze moeten zijn en hebben te weinig kennis van de markt om te weten welke huisvesting geschikt is. Maar ook senioren die hun huis willen verkopen en daarna graag willen huren en dan niets kunnen vinden.

Natuurlijk is meer woningen bouwen de oplossing voor de huidige woningnood, maar er is niet zoveel grond meer om dit te kunnen doen. Dus moet er ook naar andere oplossingen worden gezocht. Doorstromen is een van de manieren die zorgen dat jongeren weer aan huisvesting kunnen komen en het blijkt dat doorstroming van een senior de langste 'verhuisketen' op gang kan brengen.

Wat zijn nu de afgesproken maatregelen voor senioren in de gemeente Amersfoort?

1. De wooncoach voor huurders van 65 jaar en ouder van Omnia, Portaal en de Alliantie bestond al. De wooncoach bespreekt tijdens een huisbezoek de wensen en ondersteunt bij het vinden van een passende woning naar wens en alles wat bij een eventuele verhuizing komt kijken. Maar wat nu verandert is dat de wooncoach ook direct kan bemiddelen, dus een woning kan toewijzen!

2. Huishoudens die een grote woning achterlaten, krijgen voorrang op een kleinere, vaak beter passende woning

3. Nieuwbouwwoningen in de sociale huursector zullen deels met voorrang worden toegewezen aan (oudere) huurders die een sociale huurwoning achterlaten.

4. Financiële doorstroommaatregelen:

- Tijdelijke huurkorting waarbij de huurder in de eerste jaren na de verhuizing een tegemoetkoming in de woonlasten krijgt.

- De gemeente betaalt een verhuispremie van 750 euro per huishouden die naar eigen inzicht kan worden besteed als verhuiskostenvergoeding of inrichtingskosten. Alleen als men een grotere (eengezins)woning achterlaat en naar een kleinere woning verhuist.

5. Een wooncoach voor vrije huur- en koopsector. Dit zal een kleinschalige pilot zijn van maximaal 25 kandidaten in het eerste jaar en wordt daarna geëvalueerd.

De maatregelen gaan naar verwachting in in april 2021. Dit project zal twee keer per jaar worden geëvalueerd in de gemeenteraad. Ik hoop natuurlijk dat dit voor veel senioren een oplossing kan bieden.

Heeft u een verhuishens en herkent u bovenstaande problemen? Dan hoor ik graag van u zodat ik een klein onderzoekje kan doen in wat mensen beweegt om te gaan willen verhuizen en wat de obstakels dan zijn. Deze gegevens (uiteraard unaniem) kan ik dan als bewijs gebruiken in het tekort van (geschikte) ouderenhuisvesting. U kunt mailen naar npc.sanders@amersfoort.nl of bellen naar 06-19940022.

Noëlle Sanders, bestuurslid KBO



Uit: destadamersfoort.nl

De sluiting van de avond-, nacht- en weekendapotheek is van de baan.

De rechter stelt Dienstapotheek Eemland in het gelijk.

Bestuurder Jouk Snoek van de dienstapotheek is tevreden met de uitspraak van de rechter. „Wij zijn verheugd dat Dienstapotheek Eemland open blijft in het Meander Medisch Centrum om de zorg aan alle inwoners van onze regio te kunnen blijven verlenen.”

Uit: stad.amersfoort@bdu.nl

Inwoners van Amersfoort kunnen nu zelf relevante cijfers over hun gemeente bekijken op een coronadashboard. Er is onder meer informatie te vinden over de ontwikkelingen van coronabesmettingen en de effecten op economie en samenleving, zoals woninginbraken.

Wilt u meer weten over Amersfoort, kijk eens op amersfoortincijfers.nl

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

U dient daarvoor eerst een app te downloaden op uw telefoon of Ipad.

U kunt de code ook van onderstaande website op uw computer invoeren:

www.pauldebeurs.nl/KBO_INFO

Zo makkelijk is het om genoeg te bewegen

Om gezond oud te worden, is voldoende bewegen noodzakelijk. En daar hoeft u echt niet voor naar de sportschool.

Beweeg elke dag

Het beste kunt u de 2,5 uur beweging per week verspreiden over meer dagen. Kijk wat voor u het beste werkt. De een vindt elke dag een half uurtje fietsen prettig, de ander gaat twee keer per week een uur zwemmen en beweegt de hele dag af en toe een beetje.

Vraag hulp!

Lukt het u niet om zelf in beweging te komen?

Maak dan een afspraak met de praktijkondersteuner van uw huisarts. U bent echt niet de enige die er moeite mee heeft. De praktijkondersteuner kan u verder helpen. Bijvoorbeeld door de **Beweegcirkel** te gebruiken. Dat is een hulpmiddel, ontwikkeld door het Kenniscentrum Sport en Bewegen, om op een eenvoudige manier meer te bewegen.

ikwoonleefzorg.nl

Winterdepressie of winterdip? Zo heeft u er minder last van

Wat zijn de kenmerken?

Futloos en somber zijn, veel behoefte hebben aan slaap en moeilijk wakker kunnen worden zijn veel voorkomende kenmerken van een winterdip. Ook een slechtere concentratie, passief en prikkelbaar zijn en minder behoefte hebben aan sociale contacten, komen veel voor. Daarnaast kunt u meer trek hebben in zoetheid en sneller stress ervaren en u opgejaagd voelen.

Tips

- Ga elke dag naar buiten, ook als het regent. Overdag buiten lopen geeft nog altijd meer licht dan een lamp binnen. Ook bij bewolkt weer. Zorg ervoor dat de zon uw huid en ogen kan bereiken.
 - Sta iedere dag voor acht uur op, ook als u pas laat naar bed bent gegaan. Hiermee helpt u uw biologische klok om wakker te worden.
 - Ontbijt, want daarmee komt u in de 'overdag' modus.
 - Doe aan sport en beweeg voldoende. Pak de fiets in plaats van de auto. Door te bewegen maakt u het gelukshormoon endorfine aan en door buiten te sporten vangt u meer daglicht op.
- Geen zin om naar buiten te gaan in de grijze kou? Ga dan voor het raam zitten, het liefst op het oosten. Zo krijgt u toch nog wat licht binnen.



DE VOLGENDE EDITIE (2102) VAN ONS MAGAZINE

KOMT UIT OP DONDERDAG 25 FEBRUARI 2021.

WILT U DE KOPIJ VOOR DEZE EDITIE OPSTUREN

VOOR 6 FEBRUARI?

RITA.DEBEURS@GMAIL.COM

Uitgiftedata en uiterlijk kopij inleveren in 2021

nummer	kopij vòòr	bezorging op
2102	6 februari	25 februari
2103	6 maart	25 maart
2104	3 april	22 april
2105	10 mei	27 mei
2106	16 juni	1 juli
2107	9 augustus	26 augustus