

De maandelijkse
nieuwsbrief
van de



Senioren
Vereniging
Vosmeer e.o.



Inhoud

Van het bestuur	1
Bestuurssamenstelling	1
Cijferspel.....	2
Rijbewijskeuringen.....	2
Vosmeerzorgt (14 juni)	2
Fietsen.....	2
High tea en bingomiddag (8 juni).....	2
Vosmeerse kermis (10-11 juni).....	2

Vragen over bezorging nieuwsbrief (alleen na de 1e van de maand): *Tonnie Oostdijk-Istha* 0166 672419

Van het bestuur



STROOI MINDER ZOUT!!

Nederlanders krijgen elke dag nog teveel zout binnen, en dat is slecht voor de gezondheid van hun nieren. Het merendeel van de mensen die zout toevoegen (85%) is zich hiervan onvoldoende bewust, stelt de Nierstichting. *“In een jaar eten we per persoon gemiddeld 1 kilo zout te veel.”*

De Nierstichting vraagt tijdens haar zoutcampagne opnieuw aandacht voor het verminderen van het zout gebruik, net als in de voorgaande jaren. Met deze campagne willen wij laten zien hoe je met minder zout lekker gezond kan eten. Alledaagse producten, zoals vleeswaren, kant-en-klare vleesvervangers, kaas, sauzen, smaakmakers of bewerkt vlees, bevatten meer zout dan mensen beseffen. Met een aantal simpele aanpassingen eet u zout bewuster en is beter voor de nieren.

Dit geldt voor iedereen en speciaal voor diegene die risico lopen op (verergering van) chronische nierschade, zoals mensen met overgewicht, diabetes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten. Inmiddels heeft al 1 op de 10 mensen in Nederland chronische nierschade (dit zijn circa 1,7 miljoen mensen).

Dus voor uw gezondheid houdt u uw zout gebruik in de gaten.
Voor meer info: Nierstichting Nederland
Verkrijgbaar digitaal receptenboekje bij Nierstichting Nederland.



Bestuurssamenstelling

Voorzitter: **Jos Hommel**: Algemene zaken. 0166 672105/06 18227403 joshommel@zeelandnet.nl
Secretaris: **Leen Oostdijk**: Ledenadm./ Nieuwsbrieven 0166 672419 / 06 43770865
leen50@zeelandnet.nl / seniorenvosmeer@zeelandnet.nl
Penningm: **Leo Hartman**: Financiële zaken 0166 672937 / 06 18486026 nelleo@zeelandnet.nl

Bestuurslid: **Tonnie Oostdijk-Istha**: Fruitmanden/nieuwsbrieven 0166 672419 /06 21339634 leen50@zeelandnet.nl
Bestuurslid: **Nellie Verbiest-Havermans**: Diversen 0166 672233 / 06 27401652 nellieverbiest@zeelandnet.nl
Cijferspel: **Rinus Hommel**



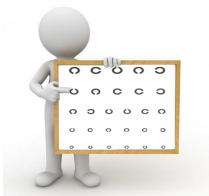
Cijferspel

De winnende cijfers van deze maand:

24 – 47 – 58 – 64 – 69



**Senioren
Vereniging
Vosmeer e.o.**



Rijbewijskeuringen

Voor iedereen met een rijbewijs dat op of na de 75ste verjaardag verloopt en voor 75-plussers met een geldig rijbewijs, maar met een gewijzigde gezondheidstoestand.
Voor verdere informatie: zie het Bewaarboekje (pagina 21).
voor info/afspraak: **088 2323300** of via www.regelzorg.nl



Vosmeerzorgt (14 juni)

Ook in de maand juni zitten de vrijwilligers van het zorgloket weer voor u klaar. Deze maand weer in de bieb in de Vossenkuil. Open op dinsdagmorgen 14 juni van 10.00 tot 12.00 uur. Maak er gebruik van indien nodig.



Fietsen

Op de woensdagmiddag gaan we weer fietsen (behalve op de bingomiddag)
Start 13.30 bij de Vossenkuil voor een rit van 25-30 km met tussenstop.

Ook niet leden zijn welkom.



High tea en bingomiddag (8 juni)

Op 8 juni organiseren we een high tea bingomiddag.
Tussen de drie bingorondes door wordt een high tea geserveerd.
Voor deze bingo dient u zich op te geven. Dit kan bij Leo Hartman 0166-672937 of via seniorenvosmeer@zeelandnet.nl
Entree € 10,00
Gelieve dit weer vooruit te betalen bij Leo Hartman.

Ingezonden brief Huys van Roosevelt (VOSMEERSE KERMIS 10-11 JUNI)

Beste mede-leden van de SVV.e.o.,

Voor het eerst in 3 jaar kunnen we op 10 en 11 juni eindelijk weer Vosmeerse kermis vieren!
Bij Huys van Roosevelt waren we altijd gewend om op de vrijdagmorgen vanaf 10 uur de senioren te ontvangen.



We willen jullie graag uitnodigen om deze traditie weer op te pakken.
De gouwe ouwe kermismuziek staat nu al klaar!

Vanzelfsprekend zorgen wij weer voor het eerste rondje: koffie of een ander drankje met iets lekkers erbij.
De kermis, het is al honderden jaren de mooiste traditie op ons dorp, en altijd de eerste vrijdag na de tweede donderdag in juni.

We kunnen het eindelijk weer opnieuw vieren, dus laten we er een ouderwets feest van maken!!
Tot ziens op 10 juni!
Groetjes,

Bas