



DE SENIENRAAD  
OSS, WENST U:

WARME,  
VEILIGE,  
RUSTIGE,  
VROLIJKE,  
POSITIEVE,  
GEZELLIGE,  
SFEERVOLLE,  
FEESTDAGEN

## NIEUWSBRIEF DECEMBER - Kent u onze rubriek: goed om te weten?

In deze nieuwsbrief informeren we u over thema's waar met name ouderen mee te maken hebben/krijgen.

### Verslag Mantelzorgsymposium

Het Mantelzorgsymposium van 8 november jl. was met 150 bezoekers een groot succes. Men kreeg veel informatie over zaken die met mantelzorg en ondersteuning te maken hebben. De goed bezochte informatiemarkt was een geweldige aanvulling.  
Binnenkort vindt u **het verslag** en enkele **foto's** op onze website. De informatie is voor iedereen te downloaden zodat ook niet-bezoekers een impressie van deze dag kunnen ervaren.



[Meer over het symposium >>](#)

### Alleen zijn

Het jaar 2024 is bijna voorbij. Veel mensen kijken met spanning uit naar de gezelligheid tijdens de decembermaand. Maar niet iedereen ervaart dan een feestelijk gevoel...



Bent u in december alleen?

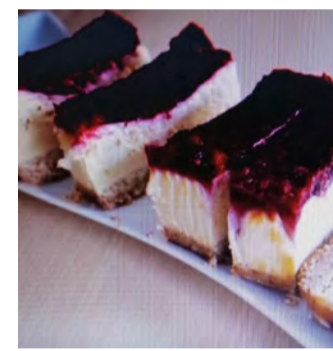
Dan vindt u hier [een paar tips](#) om deze maand voor uzelf gezellig te maken.

### Gezondere Yoghurt Cheesecake

Dit [recept](#) is niet moeilijk om te maken. Het is glutenvrij, zonder toegevoegde suikers. De koolhydraten zitten in de bessen.

U kunt de ingrediëntenlijst uiteraard halveren, als u deze lekkernij voor één persoon wilt maken.

Eet smakelijk 😊



### Seniorvriendelijkste gemeente

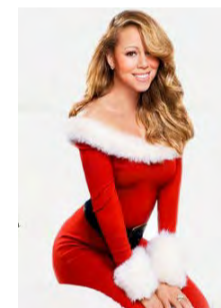
Vereniging Eigen Huis heeft afgelopen zomer [onderzoek](#) gedaan naar de seniorvriendelijkheid van gemeenten, zoals de beschikbaarheid van woningen voor ouderen, gemeentelijke voorzieningen en ondersteuning en advies. Welke gemeente wordt het best beoordeeld op seniorvriendelijkheid? [U leest het hier.](#)



### Vergeet-mij-niet liedje

[All I Want for Christmas Is You](#)

van Mariah Carey



### Kalender

01 december	Wereld Aids Dag
05 december	Sinterklaas
07 december	Nationale Vrijwilligersdag
08 december	Wereldlichtjesdag
21 december	Start Kerstvakantie (t/m 05-01-2025)
21 december	Begin van de winter
24 december	Kerstavond
25 & 26 december	Kerstmis
31 december	Oudejaarsdag

### Goed om te weten

- Wilt u geen eigen kerstboom, maar wel een boom in huis? [Adopteer een kerstboom!](#)
- [Uit in de Ruwaard te Oss](#)
- [Kerstmarkten - Kerstactiviteiten](#)
- [Kersttuitjes - Kerst in Brabant](#)
- Noord-Brabantse [minder bekende streekproducten](#)
- [Noodpakket](#)
- WMO: [Blijf op de hoogte](#) en denk en doe mee met de FNV

### Spreuk van de maand



**BESPARING:  
HERGEBRUIK  
IN 2025 DE  
"VERGETEN"  
GOEDE  
VOORNEMENS  
VAN 2024**

### Meer lezen?

Op de website [www.seniorenraadoss.nl](http://www.seniorenraadoss.nl) vindt u meer interessant nieuws. Ook kunt u er informatie vinden over onze projecten.

Heeft u vragen of opmerkingen? Stuur ons een mail:

[nieuwsbrief@seniorenraadoss.nl](mailto:nieuwsbrief@seniorenraadoss.nl)

[Eerdere nieuwsbrieven lezen en downloaden >>](#)

Seniorenraad Oss

[nieuwsbrief@seniorenraadoss.nl](mailto:nieuwsbrief@seniorenraadoss.nl)

Bezoek [onze website](#)

Colofon: Tekst en eindredactie: Seniorenraad Oss - Fotografie: M. Boïn

Copyright © 2021 Seniorenraad Oss

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden. • U kunt ook uw [gegevens](#) inzien en [wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [nieuwsbrief@seniorenraadoss.nl](mailto:nieuwsbrief@seniorenraadoss.nl) toe aan uw adresboek.

