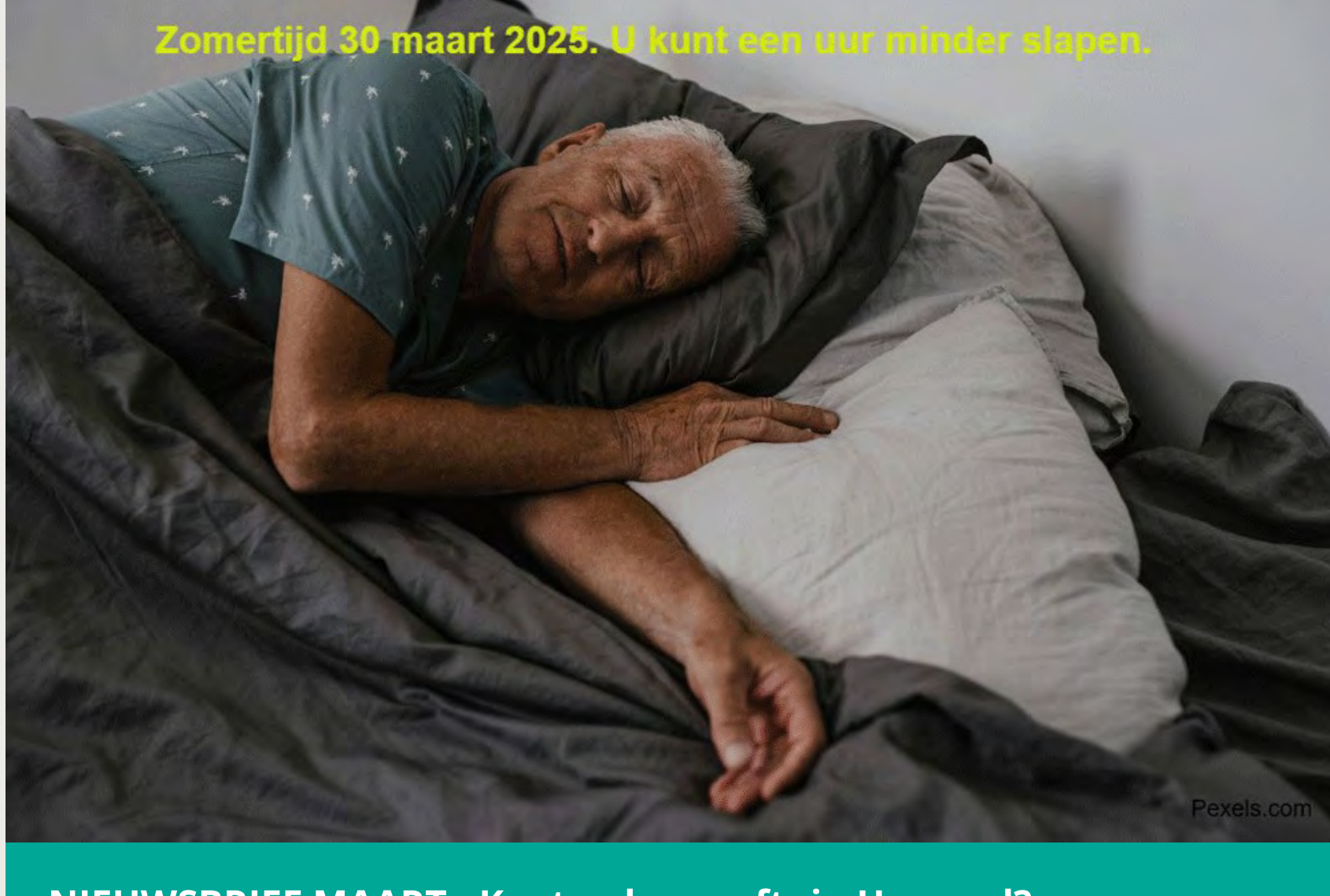




Zomertijd 30 maart 2025. U kunt een uur minder slapen.



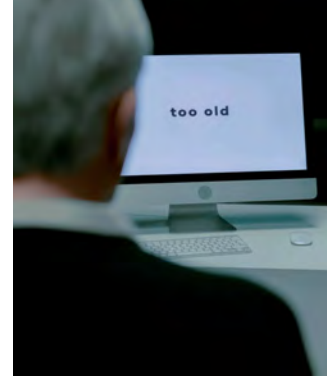
NIEUWSBRIEF MAART - Kent u de proeftuin Ussen al?

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

Leeftijdscriminatie

Leeftijdscriminatie is een van de meest veelvoorkomende vormen van discriminatie, waar Nederlanders mee te maken krijgen. Onderscheid maken op basis van leeftijd is verboden volgens artikel 1 van de Nederlandse Grondwet. Toch voelen veel mensen zich gediscrimineerd op basis van hun leeftijd.

[ANBO PCOB kreeg een stortvloed aan reacties op hun oproep.](#)



Chantage?

Mevrouw Willems-Biezen, bijna 89 jaar, weigert mee te doen aan de 'bejaardenfitness', in ruil voor huishoudelijke hulp.

Zij wil graag hulp in huis, maar piekert er niet over om mee te doen aan [deze opgelegde fitness](#) van Powerful Ageing. Ik fitness wekelijks in mijn wijk. De gemeente weet dat.



Zelf uw gehoor verbeteren

Leeftijd gerelateerd gehoorverlies kan helaas niet worden teruggedraaid. Dat is vervelend nieuws. Maar kunt u dan helemaal niets meer doen? Zeker wel. Kijk op onze website naar de, door ons verzamelde, tips. De aanwijzingen lijken heel logisch.



[Tips voor uw gehoor >>](#)

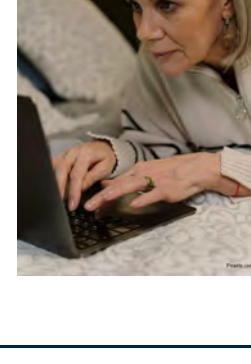
In de huiskamer van Herpen

Als Seniorenraad Oss horen we graag wat er in de verschillende kernen en wijken speelt en leeft. We zijn vooral benieuwd naar de signalen van mensen die 'achter de voordeur' komen of op een andere manier direct contact hebben met ouderen. Dit keer gingen we bij coöperatie Land van Herpen op de koffie. Een actieve als innovatieve club. [Een bron van inspiratie voor iedereen die met en voor ouderen werkt.](#)



Vereenvoudigde gids: internet en technologie voor senioren.

Om ten volle van de goede dingen van het internet te genieten, moet u een paar fundamentele veiligheidstips volgen. [Die vindt u in deze gratis gids.](#) Thema's die aan bod komen zijn onder andere veilig gebruik van internet en sociale media, veilig online winkelen en bankieren, uitleg over de smartphone, enzovoort.



Vergeet-mij-niet liedje

[How Deep Is Your Love](#)

van de Bee Gees



Kalender

02 maart	Carnaval (t/m 4 maart)
05 maart	Aswoensdag
07 maart	Wereldgebedsdag
08 maart	Internationale Vrouwendag
12 maart	Boekenweek (t/m 23 maart)
14-15 maart	NL-doet Oranjefonds
17 maart	Saint Patrick's Day
19 maart	Boomfeestdag
20 maart	Opening Keukenhof (t/m 11 mei)
20 maart	Begin van de lente
22 maart	Landelijke Opschoondag
29 maart	Zonsverduistering
30 maart	Zomertijd: de klok één uur vooruit.

Goed om te weten

- [Uw mening en ervaring telt voor de gemeente Oss](#)
- [Allerlei merken campers](#): nieuw en gebruikt, plus campervakanties.
- Op 23 maart is het [Lammetjesdag](#) in Schijndel
- [Proeftuin Ussen in Oss](#): laagdrempelige locatie, voor mensen uit de wijken Ruwaard en Ussen.
- Zomertijd: Zet uw klok, horloge en wekker op zondagmorgen 30-03-2025 een uur vooruit.

Spreek van de maand

Goh, wat spreek jij vloeiend onzin!



Meer lezen?

Op de website 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

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

Seniorenraad Oss

nieuwsbrief@seniorenraadoss.nl

Bezoek [onze website](#)

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

Copyright © 2021 Seniorenraad Oss

Deze e-mail is verzonden 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 toe aan uw adresboek.

