



## NIEUWSBRIEF JULI - Leeftijd is maar een getal

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

### Huis beveiligen & nieuwste oplichterstrucs

Het lijkt een open deur: u moet op de hoogte zijn van de nieuwste oplichterspraktijken. Toch doen de meeste ouderen dit niet. Het is lastig, tijdrovend en confronterend. Daarom hebben wij een aantal zaken voor u op een rijtje gezet.



[Lees meer >>](#)

### Reizen voor ouderen

Hierbij vindt u een link naar [een overzicht van alle soorten reizen en vakanties](#) die beschikbaar zijn voor ouderen en senioren van 50+ en ouder.



### Blue Zones, voor gezondheid en geluk

Een Blue Zone: misschien heeft u er nog nooit van gehoord. Voor wie het niet kent, is de uitleg vrij simpel. Het zijn plekken waar mensen bovengemiddeld oud worden en daarbij ook erg gezond zijn. In Nederland vindt u in ieder geval geen Blue Zone. Er zijn slechts vijf Blue Zones ter wereld en het ligt niet per se aan de locatie, want je vindt ze in Europa, Azië en Noord-Amerika. [Maar waarom worden mensen daar ouder?](#)



### Leeftijd is maar een getal

U doet waarschijnlijk moeite om er jong uit te blijven zien. Met het verschijnen van de rimpels realiseert u zich ineens dat leeftijd slechts een getal is, verder niet. Als alles nog redelijk functioneert, waarom zou een hoger cijfer vervelend moeten zijn? Een mens is al eeuwenlang hetzelfde, er zit misschien wat slijtage in, maar het ontwerp is niet verouderd. Zitten er voordelen aan het ouder worden?



[Voordelen van ouder worden >>](#)

### Vergeet-mij-niet liedje

[Tea For Two](#) (1950)

van Doris Day



### Kalender

01 juli	Keti Koti (herdenking afschaffing slavernij)
02 juli	Wereld UFO dag
03 juli	Wednesday Night Skate Rotterdam 2024
04 juli	Independence Day
05 juli	Nationale nachtvliedernacht
06 juli	Verjaardag veertiende Dalai Lama
06 juli	Zomervakantie Regio Zuid
12 juli	North Sea Jazz festival Rotterdam
16 juli	Nijmeegse Vierdaagse (t/m 16 juli)
19 juli	Tilburgse Kermis (t/m 28 juli)
26 juli	Oom en Tante Dag
30 juli	Schoonvaderdag
30 juli	Internationale Dag van de Vriendschap

### Goed om te weten

- [Bespaartips](#) voor uw dagelijkse uitgaven
- Heeft u nog [bibliotheekboeken](#) die al jaren geleden terug moesten?
- [Schoolvakanties](#)

### Spreek van de maand



### 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. 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](mailto:nieuwsbrief@seniorenraadoss.nl) toe aan uw adresboek.

