



[Bekijk in browser](#) | [Website](#)

[Alle edities](#) | [Contact](#)

## Inhoud

### 1/ Actueel

Visit Flevoland

Uitnodiging lezing Artificial Intelligence (AI)

Herinnert u zich deze melkcampagnes nog?

WhatsApp verbindt senioren, maar heeft ook keerzijde

En nog veel meer...

### 2/ Uitgelicht

Kwart van de grootouders vindt oppassen best zwaar

### 3/ Peiling

Hoe gebruikt u de Nutri-Score?

MAILMAGAZINE | NUMMER 10 2024



Heeft u iets bijzonders te melden  
aan andere KBO-leden, bijvoorbeeld een leuke  
activiteit bij u in de buurt, een mooi boek dat  
iedereen zou moeten lezen, een bijzonder  
familie-recept?

Stuur gerust een berichtje naar uw KBO:

KBO Flevoland: [ingeborg.korte@gmail.com](mailto:ingeborg.korte@gmail.com)

KBO Friesland: [info@kbo-fryslan.nl](mailto:info@kbo-fryslan.nl)

KBO Groningen: [info@kbo-provinciegroningen.nl](mailto:info@kbo-provinciegroningen.nl)

ACTUEEL



## Visit Flevoland

**Flevoland** - Als jongste provincie heeft Flevoland u veel te bieden. Niet alleen op het agrarische, maar ook op het culturele, het ontspannende, het innovatieve en het 'natuurlijk landschappelijke' gebied.

[Lees verder](#)



## Uitnodiging lezing Artificial Intelligence (AI)

**Groningen** - Artificiële Intelligentie (AI) wordt sterk bepalend voor onze toekomstige welvaart en welzijn en heeft nu al grote impact op alle bedrijfssectoren, ons privéleven en de maatschappij als geheel.

[Lees verder](#)



**Herinnert u zich deze melkcampagnes nog?**

'Melk is goed voor elk', 'Melk, de witte motor', de M-brigade en Joris Driepinter. Herinnert u zich deze reclamecampagnes nog? De boodschap was: van melk drinken word je stoer en sterk!

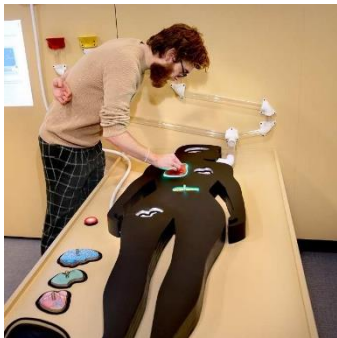
[Lees verder](#)



## WhatsApp verbindt senioren, maar heeft ook keerzijde

WhatsApp geeft senioren een gevoel van verbondenheid. Maar de populaire berichtendienst heeft ook een keerzijde: mensen kunnen via WhatsApp opgelicht worden. Zestig procent van de senioren weet niet dat de app beveiligd kan worden.

[Lees verder](#)



## Living Looonger: interactieve tentoonstelling over ouder worden

Een tip op de valreep, afkomstig van een lezer van ONS Magazine. Hij bezocht in Amsterdam de tentoonstelling Living Looonger en was daar erg enthousiast over. De tentoonstelling over ouder worden, jong blijven, samen leven en sterfelijk zijn is nog tot en met 5 januari te bezoeken.

[Lees verder](#)

**Fijner leven bij  
ongewenst urineverlies.**  
We weten er steeds meer over.

Lees meer op [vgz.nl](https://vgz.nl)



## VAN ONZE PARTNER



## Zes herfstfavorieten in één box: probeer de Najaarsbox

### VERS AAN TAFEL

Het is herfst! De bladeren verkleuren, de temperaturen dalen en de regenachtige dagen nodigen uit om lekker binnen te blijven. Wij begrijpen we dat u op zulke dagen vooral wilt genieten van gemak en comfort. Daarom hebben we de Najaarsbox samengesteld vol van smaak en helemaal afgestemd op het seizoen, zodat u altijd iets lekkers op tafel heeft zonder de deur uit te hoeven.

[Lees hier verder](#)

## UITGELICHT

# Kwart van de grootouders vindt oppassen best zwaar



**Bijna driekwart van de grootouders die met een vaste regelmaat op de kleinkinderen past ervaart dat niet als belastend. Het is alleen maar leuk. Een kwart van de opa's en oma's vindt wekelijks oppassen ook wel zwaar.**

Oppassen op de kleinkinderen: opa's en oma's vinden dat (meestal) leuk, de kleinkinderen ook en de kinderen zijn er blij mee. In de vorige editie van ONS Mailmagazine vroegen we wie er met grote regelmaat oppast, en hoe dat voelt. Bijna zevenhonderd lezers namen aan die peiling deel. Daarvan gaf 52 procent aan elke week op te passen, variërend van eenmaal in de week tot driemaal of meer.

## **Hechte band**

Regelmatig passen op de kleinkinderen biedt veel voordelen. De band tussen opa en oma en hun kleinkind(eren) wordt er hechter en vertrouwder door. Bovendien is het goed voor de gezondheid van de grootouders. Uit Australisch onderzoek blijkt dat

op de kleinkinderen passen het risico op Alzheimer en andere cognitieve gebreken verlaagt. Maar het is niet allemaal goud wat er blinkt: oppassen kan ook als een verplichting gaan voelen. Immers: de kinderen rekenen op opa en oma, en de wat oudere kleinkinderen ook!

## **Leuk maar ook belastend**

Niet zelden vinden opa's en oma's het wekelijks passen op hun kleinkinderen best zwaar. Voor één of meerdere kleinkinderen zorgen kan veel energie kosten, zeker

als het meerdere keren per week moet. Uit een grote peiling van actualiteitenrubriek Een Vandaag blijkt dat 17 procent van de deelnemers het oppassen zwaar vindt en 25 procent er soms tegenop ziet. In de peiling in ONS Mailmagazine van september geeft 26 procent van de opa's en oma's die met een zekere regelmaat op de kleinkinderen passen aan dat weliswaar leuk te vinden, maar ook wel belastend. ■

[Lees verder](#)



**Voordelige stroom-  
en gasprijzen**  
Al jarenlang betrouwbare partner van KBO

Gratis adviesgesprek? [Klik hier](#) →

U krijgt vrijblijvend advies of u kunt besparen

**E** energiebesteding

## PEILING



### Hoe gebruikt u de Nutri-Score?

Ik gebruik de Nutri-Score helemaal niet

Ik kijk wel eens, maar laat mijn koopgedrag er niet van afhangen

Ik zie die Nutri-Score meestal pas thuis als ik het product gebruik

Ik kijk regelmatig naar de Nutri-Score en soms zoek ik dan naar een ander product met een betere score

Ik kijk altijd naar de Nutri-Score en als die negatief is, laat ik het product liggen of ik zoek een ander product

[Klik hier om te stemmen](#)

## VAN ONZE ADVERTEERDERS

*De inhoud van de onderstaande artikelen is afkomstig van derden en valt niet onder de verantwoordelijkheid van de redactie van ONS Magazine.*



## Ontdek de nieuwe collectie

### VAN TILBURG

Het najaar komt eraan en bij Van Tilburg vindt u alles om er op uw best uit te zien. Ontdek de nieuwe collectie van de mooiste merken in de winkel in Nistelrode en laat u onder het genot van gratis 'koffie speciaal'\* verrassen door een wereld vol modeliefde.\*) op vertoon van deze nieuwsbrief

[Lees hier verder](#)





## Uw testament een hele puzzel?

### RODE KRUIS

Niet met dit werkboek! Een goed geregeld testament biedt rust, zowel voor uzelf als voor uw naasten. Veel mensen hebben vragen over het opmaken van een testament. Daarom heeft het Rode Kruis een handig werkboek gemaakt. Vraag hem gratis en vrijblijvend aan.

[Meer informatie](#)



## Blijf genieten van boeken, kranten en tijdschriften

### PASSEND LEZEN

Veel mensen gaan zitten voor een goed boek of tijdschrift. Wat als lezen niet meer gaat door slechter zicht of omdat het vasthouden van boeken moeite kost? Dan is er Passend Lezen; een bibliotheek vol gesproken boeken, kranten en tijdschriften.

[Meer informatie](#)

## EROPUIT-AGENDA



### **AQUAZOO LEEUWARDEN**



### **MUSEUM JOURE**



### **PUZZELUITJE**



## LUCHTVAART- MUSEUM AVIODROME

t/m 31/12

Samen op zoek naar bijzondere dieren

t/m 30/12

Bezoek museum Joure

t/m 31/12

Auto- en wandelpuzzel-tochten

t/m 31/12

Een wereld vol vliegtuig avontuur!

25% korting

€2,50 korting

15% korting

25% korting

[Bekijk de hele Eropuit-agenda](#)

## AANBIEDINGEN



## MIJNINKOPER

Snoerloze steelstofzuiger van €179,95 voor €79,95



## RIJBEWIJSKEURING OFFICIEEL B.V.

€10 korting op uw rijbewijskeuring

[Bekijk de aanbieding](#)

[Bekijk de aanbieding](#)



## VERS AAN TAFEL

Najaarsbox – tijdelijk 6 maaltijden voor slechts  
€ 39,15!



## HOFFMANS MODE ONLINE

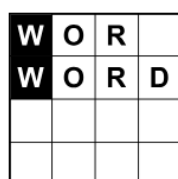
Wilt u graag een vermakelijke modeshow bij uw KBO organiseren? Dan komt Hoffmans Mode uw kant op.

[Bekijk de aanbieding](#)

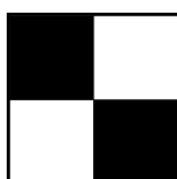
[Bekijk de aanbieding](#)

## PUZZELLEN

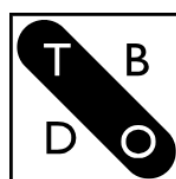
Iedere dag 8 gratis puzzels exclusief voor KBO-leden. Een dag overgeslagen? Geen probleem. De puzzels worden 7 dagen bewaard. U vindt het puzzelarchief onderaan de puzzelpagina.



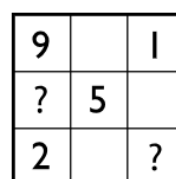
Wordkraker



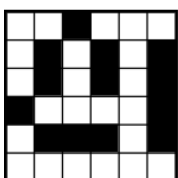
Kruiswoord mini



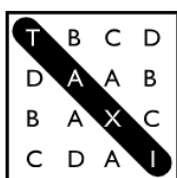
Woordzoeker mini



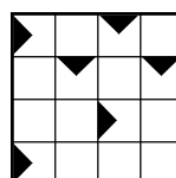
Sudoku



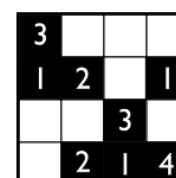
Kruiswoord



Woordzoeker



Zweeds



Tectonic®

[Ga naar de puzzelomgeving](#)

## Puzzel van de maand

Heeft u de oplossing in de printeditie van *ONS* nummer 10 al gedeeld met ons?  
Blader naar de laatste pagina en stuur uw inzending naar: [puzzel@onsmagazine.nl](mailto:puzzel@onsmagazine.nl)

**Maak kans op: Een Spark Bike Touring t.w.v. € 1.999,-**

### Over *ONS Mailmagazine*

*ONS Mailmagazine* is een uitgave van Senioren Brabant-Zeeland, KBO Flevoland, KBO Fryslân, KBO Gelderland, KBO Groningen, KBO Limburg, KBO-Senioren-Overijssel, KBO Utrecht en diverse KBO-Afdelingen in Drenthe. *ONS Magazine* verschijnt elf keer per jaar als gedrukt magazine en twaalf keer per jaar als digitaal mailmagazine. *ONS Magazine* en *ONS Mailmagazine* zijn ook te lezen op [onsmagazine.nl](http://onsmagazine.nl).

### Alle voordelen van [www.onsmagazine.nl](http://www.onsmagazine.nl):

- ✓ Meer dan honderd eropuit-tips met ledenvoordeel
- ✓ Aantrekkelijke productaanbiedingen <http://onsmagazine.nl>
- ✓ Ledenvoordeel van onze partners
- ✓ Elke dag gratis acht nieuwe puzzels
- ✓ Een kiosk met alle nummers van *ONS Magazine*
- ✓ Twaalf keer per jaar *ONS Mailmagazine*

### Volg ons op social media



[Klik hier om uit te schrijven op het mailmagazine.](#)