



## **Nieuwsbrief nr. 11, november 2020**

### **Babeltrucbijeenkomst**

Vanwege de corona is de Babeltrucbijeenkomst verplaatst naar 17 maart 2021. Toch hebben we gemeend om u in het kort iets mede te delen over Babeltrucs. Onderstaande tekst hebben we van internet gehaald.

#### **Babeltrucs**

Oplichters komen vaak betrouwbaar over. Ze bellen bij je aan, spreken je op straat aan of bellen je op. Zogenaamd namens de bank, de thuiszorg of zelfs om een toiletbezoek voor hun kind. Eenmaal binnen worden op die manier elk jaar vele mensen van hun bezittingen beroofd. Ook proberen oplichters mensen aan de deur te laten pinnen. Als ze de pincode af kunnen kijken en je vervolgens van je pas kunnen beroven, halen ze zoveel mogelijk geld van je rekening.

#### **Waar moet je op letten?**

- Doe niet zomaar de deur open voor een onbekende. Of gebruik bijvoorbeeld een kierstandhouder om de deur op een kier te kunnen zetten;
- Laat nooit een onbekende binnen en sluit de deur als je binnen iets gaat halen;
- Pin nooit zomaar aan de deur als je niet zelf iets hebt besteld waarvan je weet dat je het moet afrekenen;
- Geef je pinpas nooit uit handen. Ook niet als iemand je op die manier aanbiedt om te helpen bij het pinnen. Pin ook niet wanneer iemand anders de betaalautomaat wil vasthouden. Op die manier kan iemand mogelijk meekijken met je pincode.

#### **Telefonische babeltruc**

Ook via de telefoon benaderen oplichters mensen, bijvoorbeeld om een bezoek aan te kondigen. Of ze doen zich voor als de bank en proberen je te overtuigen om overboekingen te maken, in te loggen of je gegevens, pincodes of beveiligingscodes te geven. Soms wordt zelfs gevraagd om direct toegang te geven tot je computer. Banken vragen dit nooit.

#### **Waar moet je op letten?**

- Vertrouw je het niet helemaal? Bel de organisatie die het betreft zelf om het te controleren. Zoek zelf het telefoonnummer op;
- Banken vragen nooit via de telefoon of SMS om je gegevens, pin- of beveiligingscode of om overboekingen te doen. Ook vragen banken je niet om directe toegang tot je computer te krijgen.

#### **Ben je toch slachtoffer geworden?**

- Meld het direct bij je bank en laat je pas blokkeren;
- Doe altijd aangifte bij de politie;
- Is de oplichter nog in de buurt? Bel direct 112



## Online fraude hoe trap ik er niet in.

Wat je ziet is dat sinds de coronatijd er steeds meer fraude wordt gepleegd via de digitale snelweg. Dit kwam omdat mensen thuis kwamen te zitten en dus ook de fraudeurs. De doelgroep die ze proberen te bereiken zijn de mensen die 50+ zijn, dit komt omdat zij vaker minder diep in de technologie zitten dan de jeugd.

Wat je ziet dat is dat steeds meer reclame over wordt gemaakt en zelfs dat apps van banken aangeven dat er veel fraudeurs actief zijn. Dus het is echt iets waar je de laatste tijd echt rekening mee moet houden. Omdat dit nu een heel actueel onderwerp is.

Hoe dat gebeurt, is op de volgende manier:

Je wordt geappt door een onbekend nummer die dan bijvoorbeeld zegt: ‘hoi mam, ik heb een nieuw nummer en je kan het oude verwijderen.’ En dan gaan ze vervolgens een heel gesprek met je aan. En vragen ze op een bepaald moment om geld en dat gaat dan om rare bedragen. **DOE DAN NIET OP DE LINK KLIKKEN.** Om te controleren of dit de juiste persoon is, bel altijd het oude nummer om te controleren of dit klopt. Als je er achter komt dat het niet klopt, blokkeer het nummer en verwijder de chat van je telefoon. Als je er wel per ongeluk op hebt gedrukt, bel dan direct je bank. Door te bellen kunnen zij kijken welke schade ze kunnen voorkomen. Door dit te doen weet de bank wat er is gebeurd en kunnen ze het in de gaten houden dat er niks gebeurt met je rekening.

Tegenwoordig kun je heel makkelijk aangifte doen als dit jou gebeurt, via de politie online. De politie merkt ook dat het steeds meer gebeurt. Dit doen ze om te proberen om het zo goed mogelijk te bestrijden.

Ook hebben ze een hele handige website in de lucht gebracht. Om je te helpen om zo veilig mogelijk met je bankzaken te zijn. De website heet [www.veiligbankieren.nl](http://www.veiligbankieren.nl) onder het kopje phishing via de telefoon vind je nog uitgebreidere informatie over dit onderwerp.

Het is dus belangrijk dat je altijd blijft opletten als het gaat om geld. Geef nooit je gegevens af want die vraagt je bank nooit om te kunnen controleren dat jij het echt bent. Kijk uit en blijf alert; zo voorkom je problemen.

Geschreven door: Tiki Molendijk

Via deze link kom je bij de site van de politie hoe ze uitleg geven hoe je aangifte moet doen als het je toch is overkomen. <https://www.politie.nl/nieuws/2020/mei/1/aangifte-whatsappfraude-via-internet.html>



## **HELAAS HELAAS HELAAS HELAAS**

Beste leden zolas u allemaal weet, heeft het kabinet weer beperkende maatregelen afgekondigd en daar hebben we ons allemaal aan te houden.

Zodoende zijn er dus geen activiteiten meer in het jaar 2020.

Toch proberen we nog het kerstdiner te laten doorgaan, We zijn in gesprek met een restaurant om, indien mogelijk, een gezellig diner te laten doorgaan.

We weten nu nog niet precies voor hoeveel personen dat kan, maar opgeven kan nog altijd. Helaas hebben we ook nog geen prijs indicatie, maar ook dat krijgt u dan te horen in de nieuwsbrief van volgende maand.

We hopen u hiermee voldoende te hebben ingelicht.

Netty Braspenning

## **Agenda.**

Voor 2020 geen activiteiten meer behalve het (indien mogelijk) kerstdiner.

In 2021 proberen we toch weer wat activiteiten

20-01-2021: Jaarvergadering KBO BREDA-OOST

10-02-2021; Carnavals Bingo.

17-03-2021: Babeltruc.

## **Uw administratie op orde brengen?**

Heeft u moeite met bijhouden van uw administratie en wilt u hulp bij het ordenen van uw post of met budgetteren? Dan kunt u de vrijwillige thuisadministrateur Dhr. Dieckmann inschakelen. Telefoon 076 5876585 of E-mail [tom.dieckmann@planet.nl](mailto:tom.dieckmann@planet.nl)

Jac van Poppel

Secretaris

## **Goedkope rijbewijskeuring.**

Uw rijbewijskeuring kan nog steeds goedkoop. Voor € 39,- kunt u terecht in de praktijk van mevrouw Dr. H. Hoogmoed aan de Nieuwe Dreef 39 te Ulvenhout. Betaling alleen met pin. Afspraken zijn alleen telefonisch te maken. Telefoon: 076-561 28 88.

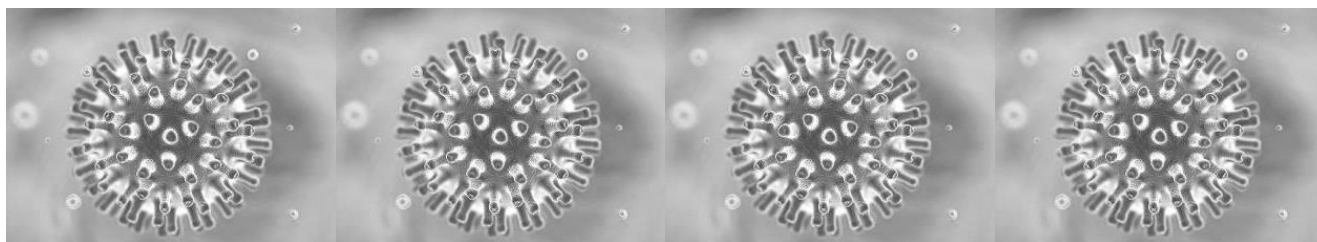




## Uitslag kruiswoordpuzzel van Nieuwsbrief 10

W	I	N	N	A	A	R		B	E	R	O	E	M	D		
E		A	U	L	A			N	O	O	T			O		
E	S	P		A	L	M		N	E	K		S	E	C		
L	P			M	O	T	O	R						M	E	
D	A	T		H	O	R	L	O	G	E		S	E	N		
E	L		M		E	S		R	I		S			L	T	
		K	L	A	S	S	E		S	E	D	E	R	T		
			E	G	O						A	R	A			
		T	A	I	L	L	E		R	E	M	I	S	E		
S	S		E		E	D			E	V		E		T	I	
C	A	P			G	R	E	N	D	E	L			F	A	N
H	A				A	L	L	E	N						G	T
A	R	E			E	R	E		N	A	R			T	E	E
A		E	T	R	E				A	U	T	O				R
F	A	N	T	A	S	T			E	R	G	E	R	E	N	

De uitslag van de puzzel in de nieuwsbrief 10 moet zijn **HERFSTWANDELING**. Enkele leden hebben een goede oplossing ingestuurd. Door loting is Dhr. A. v.d. Luytgaarden de prijswinnaar. Zeer binnenkort wordt het prijsje thuisbezorgd.



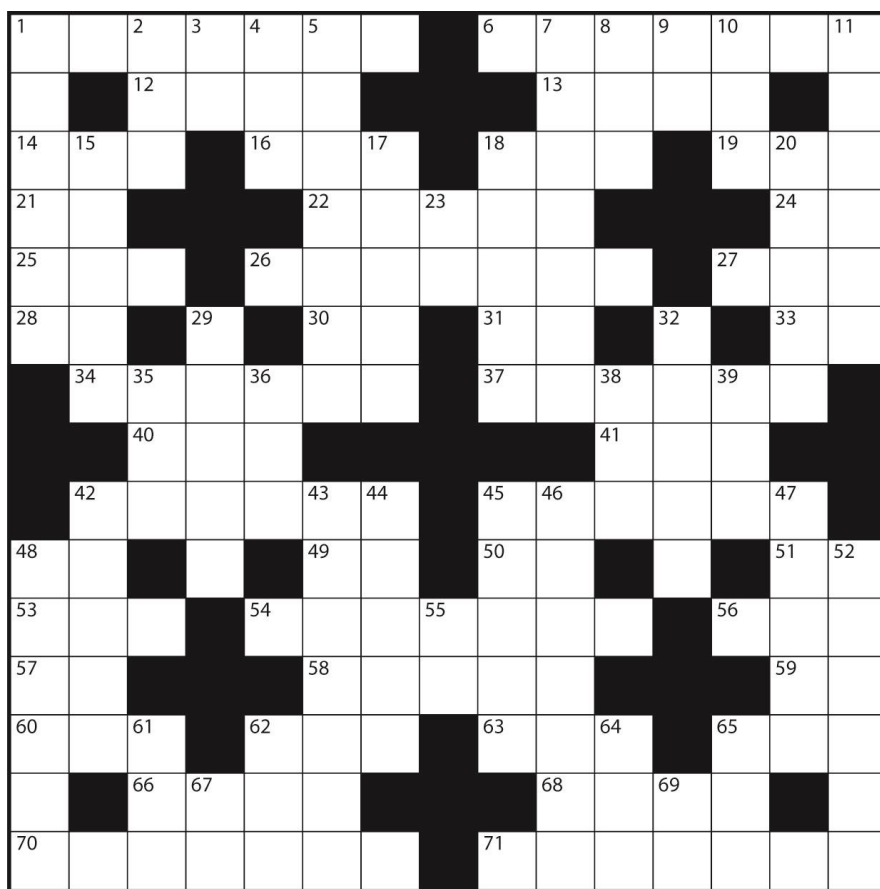
### PRIJSPUZZELLEN

Leden van KBO Breda Oost mogen de oplossing van de kruiswoordpuzzel op pagina 5 inleveren bij onze secretaris Jac van Poppel, Eekhoornstraat 6B5, 4817 ES of e-mail [jacpop@hetnet.nl](mailto:jacpop@hetnet.nl) of tel 076 5653511 maar dan liefst na 18.30 uur.

Tussen de goede inzenders zal worden geloot. De winnaar krijgt bericht en zal in de eerst volgende nieuwsbrief worden gepubliceerd worden.



## Kruiswoordpuzzel



©www.puzzelpro.nl

26	7	45	70	32	65	1	58	18	38	71	35	52	63	54
----	---	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer.

**Horizontaal:** 1 kampioen 6 fameus 12 gehoorzaal 13 boomvrucht 14 loofboom 16 bergweide 18 achterkant v.d. hals 19 droog (van wijn) 21 langspeelplaat 22 tweewielig voertuig 24 mobiele eenheid 25 aanwijzend vnw. 26 uurwerk 27 vreemde munt 28 extra large 30 loofboom 31 Romanum Imperium 33 luitenant 34 rang 37 sinds 40 ik 41 grote papegaai 42 middel 45 gelijkspel 48 stoomschip 49 en dergelijke 50 en volgende 51 ter inzage 53 jockeypet 54 schuifbout 56 aanhanger 57 hectare 58 iedereen 59 gouden tientje 60 vlaktemaat 62 glorie 63 grappenmaker 65 afslagplaats bij golf 66 naar mens 68 motorrijtuig 70 dagdromer 71 irriteren.

**Verticaal:** 1 overvloed 2 drinkbakje 3 vandaag 4 op de wijze van 5 liefdegift 7 werklust 8 vrouwenkleding 9 onderofficier 10 gravure 11 leerkracht 15 hechtlat 17 seinalfabet 18 Europese taal 20 muggenlarve 23 buislamp 29 toverkunst 32 rij 35 bijbelse vrouw 36 zangnoot 38 waterkering 39 ondersoort 42 Russische vorst 43 leerkracht 44 man van adel 45 motief 46 lijn 47 verdieping 48 werktuig 52 inwonend 55 namelijk 61 getal 62 tijdperk 64 deel v.e. boek 65 insect 67 motorraces 69 overdreven.



## Verbeter je weerstand in coronatijd



**TIP 1**

Volg de algemene adviezen zoals: bewegen, frisse lucht, voldoende groenten en eiwitten eten. Drink voldoende, bijvoorbeeld groene thee.

**TIP 2**



Eet weinig suiker en bewerkte producten zoals koekjes en zoutjes. Deze producten kosten je lijf ongemerkt een hoop energie. Kies liever voor ongebrande nootjes in plaats van chips. En probeer regelmatig biologische voeding te kopen.

**TIP 3**



Drink weinig alcohol, bijvoorbeeld één glaasje per dag. Het kost je lijf ongemerkt veel energie.

**TIP 4**



Kies drie vaste rustige eetmomenten en loop niet de hele dag te grazen. Kauw goed. Na 19 uur niet meer eten. Zo geef je je lichaam en immuunsysteem hersteltijd tussen de maaltijden door.



**TIP 5**

Last van stress of slapeloosheid? Besteed meer aandacht aan je ademhaling. Als je regelmatig een ademhalingsoefening doet, ervaar je minder onrust, krijg je minder behoefte aan slaapmedicatie en kun je ongemak en pijn beter verdragen.



**TIP 6**

Kies af en toe voor gefermenteerde producten zoals yoghurt, kefir en zuurkool om de bacteriën in je darmen te laten groeien en bloeien. Wetenschappers ontdekken steeds meer dat dat je weerstand verbetert.



**TIP 7**



Voor de echte helden: douche af en toe na met koud(er) water. Gewoon rustig opbouwen. Je voelt je na een koude douche veel vitaler en het is echt een opkikker voor je afweersysteem.