

JOURNAAL no 10

27 okt. 2020

Voorwoord

Beste leden,
Zoals bekend is, gebeurt er in Nederland altijd wel iets maar wat wij nu meemaken is ongekend.
We waren als KBO weer begonnen met het opstarten van activiteiten die volgens de normen wel zouden kunnen maar die hebben we nu helaas weer moeten staken.
Positief zijn de aanmeldingen voor Tai Chi, inmiddels meer dan 40, dat betekent dat wij als bestuur ons gaan inzetten om dit mogelijk te maken.
Wij zijn natuurlijk afhankelijk van de regels van de overheid. Dit geldt ook voor alle andere activiteiten. Zodra het weer mag en kan, zullen wij u dit laten weten.
Voor nu blijft van kracht dat als leden hulp nodig hebben of behoefte hebben aan een gesprek bel of mail ons. Onze ouderenadviseurs zijn graag bereid om met u in gesprek te gaan.
Laat je inspireren door de mooie herfstkleuren, geniet van deze pracht het geeft je misschien wat kracht.

Peter Plompen
Voorzitter

HIEP HOERA JARIG:

FELICITATIES voor onze jarige leden in oktober.

90 jaar worden op: 8 nov. Mevr. E.de Wit-Corstjens
11 nov. Mevr. de Laat-Lemmens

91 jaar wordt op 24 nov, Hr. T. van Mierlo

92 jaar wordt op 30 nov. Mevr. H.van Rooy-van Lieshout

93 jaar wordt op 20 nov. Hr. A. van Daal

94 jaar wordt op 16 nov. Mevr. A.Jansen-van Lieshout

95 jaar wordt op 29 nov. Mevr. M.van Laarhoven-van der Linden

Zij worden van harte gefeliciteerd en wij wensen ze een hele fijne dag toe.



Verpakkings misère

De grootste misère
van het dagelijks bestaan
zijn volgens mij alledaagse verpakkingen
die niet open willen gaan.

Stel je wilt een koekje gaan eten,
opent heel snel de doos,
dan vind je daarin nog een verpakking
wat een gedoe... het maakt velen boos.

En hoe irritant is dat plastic
dat naadloos kadootjes omsluit?
Zelfs met een schaar of je tanden
krijg je het er nooit écht makkelijk uit.

Zakken die lijken best handig.
Dan denk je: "Dit is pas gemak."
Dan ga je bovenaan trekken
en scheurt, van onder, je zak.

Alle flessen zijn naadloos gesloten
de doppen zitten potdicht.
Ze zijn niet open te krijgen
voor mensen met last van 't gewricht.

En voor mij als rasechte blinde
zijn blikken vast niet bedoeld,
want hoe weet je wat voor voedsel er in zit
als je enkel de buitenkant voelt?

Tja... was ik een ontwerper
dan had ik een plan.
ik ontwierp een verpakking
die zichzelf, als 'Sesam' openen kan...

~ Maritha Roijackers



WIST U DAT

- u zich nog steeds kunt aanmelden voor ons eigen KBO-orkest: Gerard Veurman tel. 20 17 648)
De orkestleden maken op informele manier muziek, hebben er plezier in, vermaken zich zelf en anderen en vinden het fijn bij KBO-activiteiten op te treden.
- uw adreswijzigingen, overlijden, nieuwe leden, verhuizing en opzegging Lidmaatschap, dient te melden bij ledenadministratie:
Ine Willems Carolusdreef 99 tel. 06 – 13 17 50 38
E- mail: kbovalkenswaardledenad@gmail.com.
Bij opzegging ook ledenpasje inleveren, anders kan er niet uitgeschreven worden.
- jubilea en ziekendienst te melden bij de ledenzorg: Walter Mertens tel. 040 – 20 25 132 E-mail: kbovalkenswaardledenzorg4@gmail.com
- als u behoefte heeft aan een persoonlijk gesprek u dan kunt bellen met onze ouderenadviseur Walter Mertens tel. 040-20 25 132
- onze cliëntondersteuner Jos Musters voor u klaar staat, u kunt contact opnemen via tel. 040 – 20 41 401
- u voor administratieve ondersteuning terecht kunt bij Peter Plompen, tel. 06-37 35 24 01
- Kijk ook eens op onze website: www.kbo-valkenswaard.nl.
Hier vindt u alle informatie, het laatste nieuws, een fotogalerij van onze activiteiten of eventuele afwijkingen in de activiteiten.
- op de website www.VoordeligValkenswaard.nl vindt u voordelige uitstapjes.
- Voor extra kortingen via KBO-Brabant kunt U terecht op de website: www.kbo-brabant.nl
- er tijdens onze activiteiten foto's gemaakt worden? Hebt U bezwaar dan graag doorgeven tijdens de inschrijvingen.

Mededelingen:

KBO-BRABANT bodemprocedure pensioenen

KBO-Brabant en Stichting PensioenBehoud zijn een bodemprocedure gestart tegen de Nederlandse Staat. Zij zijn van mening dat de Nederlandse pensioenwetgeving in strijd is met Europese richtlijnen, waardoor pensioenen ten onrechte al jaren niet meer geïndexeerd worden en er binnenkort zelfs (weer) gekort moet worden.

Inmiddels is er een datum voor de eerste zitting door de rechter vastgesteld. En wel op vrijdag 27 november om 09.30 uur.

Wilt u meer weten? kijk dan op www.kbo-brabant.nl

ACTIVITEITEN

Helaas hebben wij alle activiteiten weer moeten stopzetten. Tot nader order vindt er **geen enkele activiteit** plaats onder verantwoordelijkheid van KBO afd. Valkenswaard. Ook de inloopmiddag vervalt. Mochten leden toch besluiten om bijvoorbeeld samen te gaan wandelen of een kaartje te leggen dan is dit voor eigen verantwoordelijkheid.

In het vorige Journaal schreven wij dat wij een alternatief zochten om toch een kerstviering te kunnen houden. De gesprekken liepen goed en het leek erop dat ons idee kon doorgaan. Tot de nieuwe regels kwamen. Dus ook dit hebben we moeten afzeggen. Heel vervelend allemaal maar het is niet anders. Laten we hopen dat we in het volgende Journaal betere berichten hebben.

Intussen is het bestuur op zoek naar geschikte locaties om de activiteiten weer op te starten en dat verloopt voorspoedig. Dus zodra het allemaal weer kan, zijn we klaar om u te ontvangen.

De aanmeldingen voor Tai Chi zijn boven verwachting. We hebben besloten om met 3 groepen te starten op vrijdagmiddag. De juiste tijden moeten nog besproken worden maar dat het door gaat is zeker. Er zal met een proefles gestart worden. De kosten zijn € 3,00 per keer.

Tai Chi is een Chinese bewegungskunst die zowel binnen als buiten gegeven kan worden, is voor alle leeftijden en je hoeft er niet lenig voor te zijn. Het is een vorm van bewegen die goed is voor je gezondheid, voor lichaam én geest. Wilt u zich nog aanmelden? dat kan.

Kijk op de website www.kbo-valkenswaard.nl onder Valkenswaard en vul het aanmeldformulier in.

Stuur een e-mail naar kbovalkenswaardpenningmeester@gmail.com of bel Gerard van Nimwegen 040 - 20 131 90.

Kijk ook eens op you tube daar staan verschillende filmpjes waarin u kunt zien wat Tai Chi nu precies is.



ALZHEIMER CAFÉ VALKENSWAARD/ WAALRE DIGITAAL

Informatie voor dit bericht : Harry Nijhuis
06.22370460 / hgm.nijhuis@gmail.com



Het Alzheimer Café is ontstaan uit zorg voor onze gezondheid. Zorg voor het leren omgaan met iets dat je niet wilt maar *tóch* gebeurt. In dat geval was dat als je dementie krijgt.

Maar de samenleving kan *óók* een pandemie krijgen. Corona in dit geval. We willen het *niet* maar het gebeurt *tóch*. Eén van de gevolgen is dat we vooralsnog niet meer samen kunnen komen in het Alzheimercafé Valkenswaard/Waalre. Daarom hebben wij besloten om te proberen het café naar de mensen toe te brengen. Digitaal. Wie weet vinden we tevens manieren om diégenen onder ons die *niet* digitaal zijn, daar *tóch* bij te betrekken. Houd de media in de gaten! En ook: <https://www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/online-alzheimer-cafes>.

Vragen? renevannieuwkuijk@cordaadwelzijn.nl – Tel. 06 - 19373374

Levenseinde

Over je eigen levenseinde nadenken is moeilijk. Je wilt gewoon liever bezig zijn met het leven.

De medische wetenschap is inmiddels zo ver ontwikkeld dat de dood vaak uitgesteld kan worden en een mens blijft altijd hopen. Toch is het goed om af en toe de levensbalans op te maken.

Even terugblikken op het leven. Ga ik zo door of ga ik toch wat veranderen? Proberen vrede te vinden met medemensen met wie je nog iets goed te maken hebt. Soms wil je nog graag mensen ontmoeten op wie je erg gesteld was. Stel het niet uit.

Mocht het levenseinde al in zicht komen dan vooral is het heel belangrijk een gesprek met de dokter te hebben.

Maak van te voren een lijst met vragen die u wilt stellen. Om te vertellen voor welk lijden u bang bent en wat u beslist wel en beslist niet wilt meemaken.

(Reanimeren, zinloos medisch handelen, dementie, orgaandonatie).

Welke behandelingen er mogelijk zijn en welke niet. Ook wil je weten hoe de dokter denkt over euthanasie? Pijnbestrijding? Stoppen met eten en drinken?

Vraag advies aan je naasten, aan de dokter. Maar maak zelf je keuze. Niet alles wat kan hoeft je te doen.

Schrijf de aantekeningen op tijdens het gesprek. Neem iemand mee. Je partner of zoon, dochter. Familielid of vriend(in).

Vraag of de dokter uw wensen vastlegt in uw medisch dossier. Dat is belangrijk wanneer andere behandelaars ook geïnformeerd moeten worden. Leg uw wensen vast. Soms kan het later niet meer. Bijvoorbeeld na een verkeersongeval etc.. Dus begin een gesprek met de dokter tijdig en blijf in gesprek met uw dokter. Het geeft rust. De angst kan verdwijnen. Ook wilt u misschien een gesprek met de pastor.

Zalving of andere rituelen.

Zo maar wat praktische tips.

Wat de familie en vrienden betreft: Het is goed als een mens zorg kan geven, vragen en ontvangen. Het behoort tot een goed leven. Wie goed zorgt, wordt daar zelf rijker van: je ervaart de ander van nabij en doet kennis en ervaring op. Goede zorg gaat uit van wederkerigheid, laat de ontvanger in zijn waarde, maak hem niet afhankelijk, biedt veiligheid en respect.

Misschien hebt u nog wat hulp nodig. Als basis dient mijn professionele ondersteuning. (Master of Arts in Gerontologie.) Dat is de wetenschap van de oudere mens.

Voor mensen in hun laatste levensfase zou een gesprek fijn kunnen zijn. Mijn ruime ervaring kan hierbij helpen, want praten over de dood is toch eigenlijk doodgewoon.

Of zoals de overleden filosoof René Gude het formuleerde: "Sterven is doodeenvoudig. Iedereen kan het."

Neem vrijblijvend contact met mij op:

Jacqueline van den Nieuwenhoven

jackienieuw@gmail.com

Zoals u hebt kunnen lezen zijn al onze activiteiten tot naders orders afgelast,
Dus ook de inloop middag bij de Turfberg.

Om jullie toch nog een beetje tegemoet te komen hebben we deze maand
2 puzzels geplaatst. U kunt ze oplossen maar niet inleveren.

Heel veel succes met het oplossen en pas op jezelf en op anderen, zodat we na
enige tijd elkaar weer gezond en wel terug zien.

S Woordzoeker

XS

AARDBEI	NAPRATEN
BABYSITTER	PIKZWART
BADEN	RUNDVLEES
BEENRUIMTE	SCHUW
BRUIN	SHERRYGLAS
DINER	STRAFSCHOP
EINDFASE	TAPPERIJ
EXPEDITEUR	UITDRUKKEN
GALLON	UITERMATE
GEMAK	ZODAT
INDERDAAD	

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

Oplossing:

--	--	--	--	--	--

S Woordzoeker

XS

AANBIDDING	INGAAN
AANHANGSEL	INHAM
AFNAME	INKOMST
ATMOSFEER	INRICHTEN
BEVEN	LEUNING
EERBIED	NAKOMEN
ELFTAL	NOZEM
GEBOD	ONTUCHT
GENOT	OPROER
GRENDDEL	TEREN
HAVEN	VERHEVIGEN
HOOGNODIG	VISAKTE
IMMIGRANT	

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

Oplossing:

--	--	--	--	--

Het volgende Journaal en magazine ONS valt bij u in de bus in de week van
23 november.