

JOURNAAL no 11

24 nov. 2020

Voorwoord

Beste leden,

Het is het bestuur toch weer gelukt om ondanks vele beperkingen weer een Ons en een Journaal bij onze leden te bezorgen.

Door SGBV (stichting gezondheidsbevordering Valkenswaard), het oude Wit Gele Kruis, is het zelfs mogelijk gemaakt om voor alle leden van KBO Groot Valkenswaard een presentje te kunnen toevoegen. Dit is weer een lichtpuntje in de zo genoemde donkere dagen.

Nu het jaar weer teneinde loopt en wij soms al terugkijken, kun je geen andere conclusie trekken dan dat wij niet weten hoe de toekomst er uit zal zien. Op zich is dat ook maar goed en daarom probeer te genieten van dagelijkse dingen die wel kunnen.

Vier Sinterklaas en Kerst door niet alleen aan eten en cadeautjes te denken maar sta stil bij al het moois dat wij al hebben. De natuur, zon, regen, dag, nacht en vooral elkaar. Stuur een bericht aan of bel een keer met je burens, kennissen of een vergeten familielid. Dit geeft volgens mij ook vreugde in deze bijzondere tijd waarin wij leven. Alvast fijne dagen.

Peter Plompen

Voorzitter

HIEP HOERA JARIG:

FELICITATIES voor onze jarige leden in december.



90 jaar worden op: 7 dec. mevr. I van Gerwen-Op de Buijs

27 dec. mevr. A.Biezenaar .

27 dec. mevr. B.Sallaerts-Wouters

91 jaar worden op: 6 dec. dhr. J.Rijkers

10 dec. mevr. G.van Zon-van der Linden

23 dec. dhr. Leenders

93 jaar wordt op: 10 dec. mevr. L. Leijssen-Nieuwland

94 jaar wordt op: 19 dec. mevr. M.Vlaminckx-Geurts

97 jaar wordt op: 17 dec. dhr. J.Janssen

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

Melk

"Vrouwtje, wij gaan vast naar de keuken
want in de koelkast staat wat melk
en zoals je zeker weten weet
is dat héus goed voor elk."

"Ik wil het graag bij mijn brokken
of gewoon zo in mijn hondenbak,
maar liefst nog opgeschuimd,
dát als plan, vind ik super strak!"

"En wij katten vinden melk geweldig
we likken onze bak dan grondig schoon
en daarna wassen we onszelf natuurlijk
want hygiëne, vinden wij, maar heel gewoon."

"Daarna is er vast nog over
voor in jouw eigen bakkie troost
en wij zeggen dan bij deze
een heel welgemeend Vrouwtje... Proos't!" "

Nou daar zit ik met mijn 'melksnor'
allen in huis hier zijn tevree
en wat doen we met de melk van morgen?
Daarin deelt iedereen weer mee!

~ 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:

Kortingen:

Ons is medegedeeld dat Boeket-is 't Bruhezedal 16 per 28 november stopt met de verkoop. Deze maand zijn er nog diverse aanbiedingen.

Ook is het nu nog mogelijke cadeau bonnen in te wisselen.

RABOBANK CLUBSUPPORT

Alle leden die op ons gestemd hebben hartelijk dank. We hebben € 531,35 opgehaald. Dit bedrag zal besteed worden aan de meerkosten bij activiteiten die deze corona tijd met zich meebrengen.

GEHEUGENSTEUN VALKENSWAARD

GeheugensteuN is een open inloop op elke eerste vrijdag van de maand van 14:00 – 16:00 uur in de Kooningszaal van de Ontmoetingskerk, Julianastraat 12 te Valkenswaard.

Een plezierige plek voor ontmoeting en informatie. Het is bedoeld voor mensen die te maken hebben met vergeetachtigheid (zoals bij burn-out, depressie, niet aangeboren hersenletsel of beginnende dementie). Maar ook voor mensen om hen heen. Zoals familie, burens, vrienden, winkeliers enz. Iedereen met interesse in dit onderwerp is van harte welkom. Het programma bevat zowel terugkerende als eenmalige activiteiten, verzorgd door deskundige medewerkers. GeheugensteuN is een activiteit van Cordaad Welzijn. Aanmelden is verplicht en kan via renevannieuwkuijk@cordaadwelzijn.nl of tel. 06 – 19 37 33 74

TAI CHI

Door omstandigheden zijn er wat veranderingen gekomen in de planning van de Tai Chi bijeenkomsten. Het bestuur heeft gelukkig een alternatief kunnen vinden. Helaas moeten we daarvoor wel naar een andere dag. Dus niet meer op

vrijdagmiddag maar op donderdagochtend van 9:00 tot 12:00 uur. De locatie is de Belleman in Dommelen geworden. Jullie weten het, vlakbij de PLUS winkel dus parkeerruimte voldoende!

We zijn op dit moment met ruim 45 personen, er zullen er wat afvallen en er zullen vast ook nog wel personen bijkomen. Iedereen is uiteraard welkom!

Voorlopig gaan we uit van 3 groepen van 15 personen. Er is ruimte voor nog meer groepen.

De 1^e proefles is gepland op **Donderdag 14 januari 2021**. De lessen duren zo'n 45 minuten. Dan is er een wisseling. Ga je daarna meedoen dan vragen we je voor een half jaar in een keer te betalen. Dit omdat Tai Chi een opbouwende reeks is en het het beste is om regelmatig te komen. Dat wordt dan voor leden € 50,-- en voor niet leden € 60,--

LET OP! Wij zijn natuurlijk wel gebonden aan de dan geldende Corona regels.

In ieder geval: De proefles is gratis, maar wel op inschrijving!

Degenen die zich hebben aangemeld, krijgen medio 15 december 2020 een uitnodiging met keuze voor het tijdslot waarin je wilt/kunt komen. Zijn er meer dan 15 voor een tijdslot, dan worden de groepen door de activiteitenbegeleider, Gerard van Nimwegen, samengesteld. In dat geval krijgen in ieder geval de KBO leden voorrang!

COLLECTIEVITEITSKORTING VOOR VERZEKERINGEN VIA KBO-BRABANT

In het magazine ONS van deze maand staan de voorwaarden voor de collectieve verzekeringen via KBO-Brabant vermeld. Voor de aanvullende zorgverzekering bij VGZ zijn de collectiviteitskortingen verhoogd. Ook in 2021 krijgt u de contributie aan uw KBO afdeling vergoed. (max. € 25,00). Nieuw zijn de aantrekkelijke collectieve afspraken die gemaakt zijn voor de overige verzekeringen met Centraal Beheer.

Lees het artikel zorgvuldig door en vergelijk het met uw huidige verzekeringen. Misschien is overstappen wel een goed idee! Komt u er niet zelf uit dan kunt u contact opnemen met onze voorzitter Peter Plompen tel. 06- 373 52 401 . Hij kan u verder op weg helpen.

ONS PRIJZENFESTIVAL

Leden die geen e-mailadres hebben en toch graag willen deelnemen aan Ons Prijzenfestival, kunnen de KBO klantenservice bellen tel. 085 486 33 63.

Uw naam wordt dan geregistreerd en zo dingt u alsnog mee naar een prijs.

Ook leden die wel een e-mailadres hebben, maar hulp nodig hebben, kunnen naar dit nummer bellen. De medewerkers van de KBO-klantenservice helpen graag en doen zo nodig de registratie voor hen.

Deelname is mogelijk tot en met 30 december 2020, en uiteraard is de KBO-klantenservice alleen bereikbaar op werkdagen.

MANTELZORGER? ZO REGEL JE DE KOSTEN

Iemand die zorgt voor een zieke medemens, krijgt daar vaak veel dankbaarheid voor terug. Maar daarmee betaal je niet de extra reis- en andere kosten die je als mantelzorger maakt. Daarbij helpen deze regelingen. Je heb er recht op, maak er gebruik van! Mantelzorger ben je als je langdurig en onbetaald zorgt voor iemand die hulp nodig heeft.

Persoonsgebonden budget (pgb)

Een pgb voor onder andere huishoudelijke hulp kun je aanvragen bij de gemeente. De zorgverzekeraar gaat over het pgb voor verpleegkundige zorg. Er is ook een pgb mogelijk vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) voor mensen met een indicatie voor een verpleeghuis.

Kijk voor meer informatie op de website van Per Saldo: pgb.nl. Of bel 0900- 742 48 57 (€0,20 per minuut).

Reiskosten

Mantelzorgers met een bijstandsuitkering krijgen soms een tegemoetkoming van de gemeente. In andere gevallen is het helemaal niet gek om aan de persoon voor wie je zorgt een vergoeding te vragen. Of stel voor de kosten te delen met familieleden.

Kosten aftrekken

Hoge, specifieke zorgkosten zijn aftrekbaar in de belastingaangifte. Reiskosten naar een ziekenhuis of verpleeghuis waar je partner meer dan een maand verblijft, kunnen daaronder vallen. Zorgkosten aftrekken kan alleen als ze boven een bepaalde drempel uitkomen. Meer informatie: www.belastingdienst.nl.

(On)betaald verlof

Werknemers die mantelzorgen hebben in noodgevallen recht op calamiteitenverlof. Zorgverlof is wettelijk geregeld, maar het verschilt per cao hoe de regeling precies is ingevuld. Vraag dat na bij de afdeling personeelszaken.

Extra inkomen

Ben je minder gaan werken om voor iemand te zorgen en is je inkomen gedaald? Check dan of je in aanmerking komt voor (een verhoging van de) zorg- of huurtoeslag.

Parkeerkosten

Sommige gemeenten vergoeden de parkeerkosten van mantelzorgers. Fungeer je als chauffeur voor iemand die niet (meer) zelf kan rijden? Dan kan degene voor wie je zorgt een gehandicaptenparkeerkaart aanvragen. Dit heet een passagierskaart.

Meereizen

Een OV-Begeleiderskaart geeft recht op gratis meereizen in het ov met iemand die begeleiding nodig heeft. Meer informatie: www.ov-begeleiderskaart.nl.

Iemand die reist met Valys, mag gratis een begeleider meenemen.

Meer informatie: www.valys.nl

Vervangende mantelzorg

Wordt het mantelzorgen je even te veel? Dan is er vervangende mantelzorg mogelijk, ook wel respijtzorg genoemd. Vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) kan men voor respijtzorg bij de gemeente aankloppen. Er zijn ook aanvullende zorgverzekeringen die respijtzorg vergoeden.

Zorgverzekering

Sommige zorgverzekeringen hebben ruime vergoedingen voor mantelzorgers, bijvoorbeeld voor cursussen of uitjes speciaal voor mantelzorgers. Verder kun je soms kosteloos gebruikmaken van een mantelzorgmakelaar, die allerlei regelzaken uit handen neemt. Kijk op de website van de zorgverzekeraar welke diensten die aanbiedt.

Mantelzorgwaardering

Gemeenten delen mantelzorgwaardering uit, ook wel mantelzorgcompliment genoemd. Hoe je in aanmerking komt voor de mantelzorgwaardering verschilt per gemeente. Informeer hiernaar bij de woongemeente van degene voor wie je zorgt.

(bron Plusonline)

BEWEGEN IS GEZOND : 7 oefeningen voor kracht en balans

Boven de 50 jaar neemt uw spiermassa af. Ieder jaar bent u een beetje minder sterk. U loopt een grotere kans om te vallen. Gelukkig kunt u daar iets aan doen. Met deze zeven oefeningen traint u uw spieren en blijft u beter in balans. U doet de oefeningen tussendoor, tijdens uw dagelijkse bezigheden. Ze kosten u dus weinig moeite. Maak er een gewoonte van zeker in deze tijd waarin we (te) weinig bewegen.

Denkt u wel aan uw veiligheid? Gebruik een houvast als dat nodig is. Succes!

1. Op uw tenen staan



De eerste oefening van de dag doet u tijdens het aankleden. Zet uw voeten naast elkaar, liefst zonder sokken en schoenen. Zoek naar balans en ga dan op uw tenen staan. Houd even vast en zak langzaam terug. Herhaal dit 5 keer. Van deze oefening krijgt u sterke voeten en een goede balans.

2. Voeten buigen



Leest u een boek of bent u iemand aan het bellen? Doe dan deze oefening voor soepele voeten. Trek eerst uw schoenen uit, u kunt uw sokken aanhouden. Buig uw tenen, zo krachtig als u kunt. Uw voetzool wordt een beetje hol. Houd een paar tellen vast en ontspan de tenen weer. Herhaal vijf keer.

3. Armen strekken



Een mooie oefening voor als u een kopje koffie of thee wilt pakken in de keuken. U staat rechtop, uw benen staan een beetje uit elkaar. Til uw linkerarm op, zodat die evenwijdig is met de vloer. Reik naar voren, alsof iemand aan uw vingertoppen trekt. Buig terug tot u weer rechtop staat. Herhaal dit vijf keer. Doe daarna hetzelfde met uw rechterarm. Hiermee oefent u uw balans.

4. Lopen als een koorddanser



Als u toch in de keuken bent, doe dan nóg een balansoefening. U houdt het aanrecht vast met één hand en zet de ene voet precies voor de andere. Herhaal dit een paar keer. U loopt nu als een koorddanser. Loop drie keer heen en weer langs het aanrecht.

5. Benen strekken



Kijkt u naar de tv vanuit een comfortabele stoel? Ook dan kunt u een oefening doen. Strek uw linkerbeen tot het helemaal recht is. Houd tien seconden vast en laat uw been langzaam zakken. Herhaal dit tien keer. Doe daarna hetzelfde met uw rechterbeen. Van deze oefening krijgt u sterke benen en een sterke buik.

6. Opstaan zonder handen



Klaar met tv-kijken of lezen? Bij het opstaan uit uw stoel kunt u een oefening doen voor sterke benen. Sta op zonder uw handen te gebruiken. Blijf even rechtop staan en laat u weer in de stoel zakken. Doe dit vijf keer achter elkaar. Deze oefening kunt u iedere keer doen als u opstaat. Bij voorkeur drie keer per dag.

7. Balans oefenen



Aan het einde van de dag doet u nog een laatste oefening. Tijdens het tandenpoetsen pakt u de wastafel vast. U doet uw voeten tegen elkaar aan, zodat de grote tenen elkaar raken. Laat dan de wastafel los. Ga door met poetsen. Houd dit 10 seconden vol en pak de wastafel weer vast. U kunt dit een paar keer herhalen. Deze oefening is goed voor de balans. U krijgt er ook sterke benen van.

De oefeningen staan ook op de website van veiligheid.nl. U kunt gratis een folder *Hup, in de benen* downloaden met duidelijke tekeningen.

Zoals u hebt kunnen lezen zijn al onze activiteiten tot nader order 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

AFZEGGING
AFZONDEREN
ARMSGAT
BESLAG
DAAROM
DOOIEN
EERSTE
GELOVIGE
GEVANGENIS
GOEDVINDEN
INREKENEN

INVULLING
PUDDING
SAMENWONEN
STEELS
VARIANT
VERLOTING
VERWEND
VRIJEN
WAARNEMING
ZILVERMIJN
ZOONLIEF

S Woordzoeker

XS

AANBLIK
APPELMOES
ARMELUI
BADKAMER
BEMESTEN
BEPLEITEN
BESCHIKKEN
BIJVOEGSEL
DOLBY
DOORSTUREN
EROVER
FIFTYFIFTY

GROOT
HOOGTELIJN
KENNER
KUDDE
MODEL
ORKEST
RUNDVEE
SLEUTELN
STOTTEREN
TENOR
ZOZEER

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

.Oplossing:

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

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

.Oplossing:

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

Het volgende Journaal en magazine ONS valt bij u in de bus in de week van 21 december.