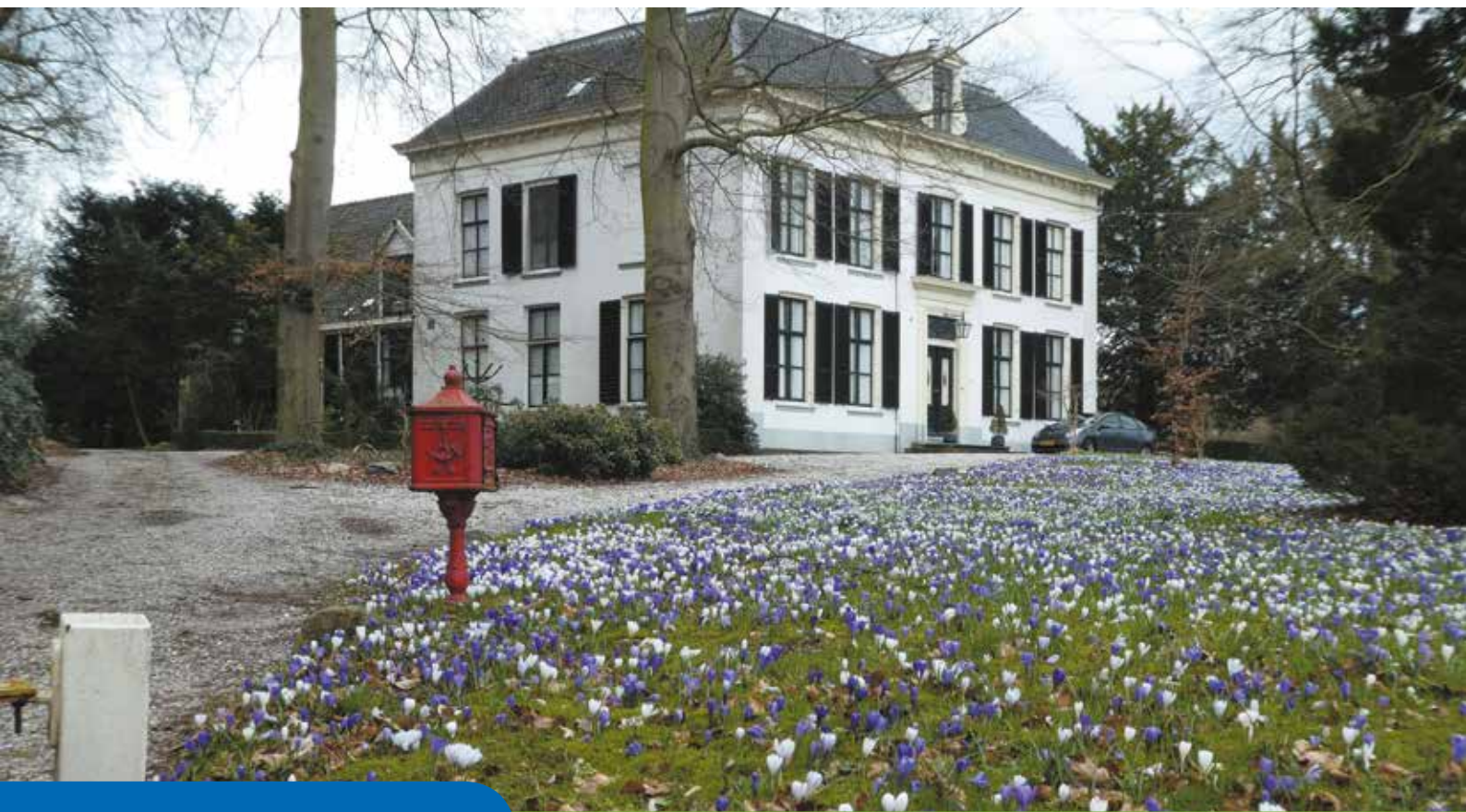




Nieuwsbrief KBO

afdeling Ede-Bennekom

Jaargang 25, nr. 4 2018



Inhoud

Colofon	2
Agenda	3
Van het bestuur	2,4
Van de commissie O&O	4
Van de pastor	6
Verslag bijeenkomsten	7
Belangenbehartiging	8
Overige informatie	10
Welkom nieuwe leden	8

Voorwoord

We zijn gelukkig weer aangekomen bij de door zoveel leden zo gewenste overgang van de winter naar de lente. Kort geleden was het zelfs nog strenge vorst maar nu zijn er toch volop tekenen dat de lente in aantocht is.

Vanaf 1 maart zijn onze belastinginvullers (huba's) weer druk in de weer om senioren te helpen bij de aangifte Inkomsten Belasting 2017. De Edese senioren van KBO en PCOB die zich hebben aangemeld, worden op persoonlijke wijze benaderd en krijgen deskundige hulp. Het levert voor betrokkenen in veel gevallen een teruggave op. Heeft u hulp nodig, aarzel niet en neem contact op met onze coördinator van de Belastinginvulhulp Douwe Ettema

(zie colofon op pagina 2). Aan alle huba's: hartelijk dank voor jullie inzet en klantgerichte dienstverlening.

In de algemene ledenvergadering hebben we samen met u teruggekeken naar het afgelopen jaar en we hebben besloten om ons voorgenomen beleid om meer naar buiten te treden met onze activiteiten, voort te zetten. De vergadering heeft besloten tot een kleine verhoging van de contributie. Dat was nodig om voor volgende jaren een negatief exploitatieresultaat, zoals over het jaar 2017, te voorkomen. We hopen u met deze ruimere middelen een heel aantrekkelijk jaarprogramma aan te kunnen bieden.

Secretaris

Adri Koch, tel. 0318 65 03 68
email: adri.koch@ziggo.nl

Penningmeester

Wim Reimink: tel. 0318 63 48 03
email: j.reimink4@upcmail.nl

Contributie

Bankrekeningnummer:
NL02 INGB 000 41 76 610
t.n.v. KBO voor Senioren Gelder-
land Ede/Bennekom

Ledenadministratie

Charles Slangen
tel. 0318 66 88 85
email: charles.slangen@upcmail.
nl

Pastoraal adviseur

Hans Lucassen
tel. 0318 65 22 55
email: hanslucassen@hotmail.
com

Beheer website en facebook

Annelies Tax, tel. 0318 61 77 93
email: ataxtames@gmail.com

Website

www.kbo-edebennekom.nl.

Facebook

www.facebook.com/kbo-edebennekom

Coördinator Commissie Ontwikkeling & Ontspanning (O&O)

Tonny Slangen
tel. 0318 66 88 85
email: tonnyslangen@gmail.com

Vrijwillige Ouderen Adviseur (VOA) en Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO):

Frans Bik, tel. 0318 84 29 92
email: fransbik1@gmail.com

Coördinator Zorg en Welzijn

Greet Groeneveld, tel 0318 61 31 56
email: gjmgroeneveld@planet.nl

Coördinator bezorgers Nieuwsbrief en KBO/PCOB Magazine

Beer Radstaat
tel. 0318 63 29 92
email: g.radstaat@hotmail.com

Coördinator Belasting Invul Hulpen (BIH)

Douwe Ettema
tel. 0318 64 58 31 of 06 55 90 06 46
email: ettema.douwe@gmail.com

Redactie Nieuwsbrief

Bertus Damman
tel. 0318 63 77 00
email: kbonieuwsbrief@gmail.com

Deze Nieuwsbrief kunt u ook lezen op onze website www.kbo-edebennekom.nl en op Cubigo (Scherm van Ede): www.schermvanede.nl

Kopij uiterlijk inleveren

26 maart 2018

Van het bestuur



Vervoerservice

Soms is het voor onze leden moeilijk om onze maandelijkse activiteitenmiddagen te bezoeken omdat ze niet over eigen vervoer beschikken en ook het regelen van vervoer een probleem vormt. Wij willen het graag voor de toekomst voor die groep senioren zo regelen dat na voorafgaand verzoek aan de coördinator (telefonisch of per email) u met de auto wordt opgehaald en na afloop weer wordt thuis gebracht.

De kosten van deze service (ophalen en weer thuisbrengen) bedragen € 2,- per persoon.

Intussen hebben zich al enkele leden aangemeld die bereid zijn om bezoekers van en naar de bijeen-

Op de bijeenkomsten van KBO Ede-Bennekom en PCOB-Ede zijn de leden van beide seniorenverenigingen van harte welkom.

KBO

- **Woensdagmiddag 18 april:** Kook workshop met Jules van Slooten.
Deze kook workshop is volgeboekt.
- **Woensdagavond 18 april:** Resultaat workshop proeven en opeten.
Aanmelden kan tot 2 april. Meer informatie hierover in de rubriek "Van de Commissie O & O".
- **Woensdagmiddag 16 mei:** Voorlichting over thuiszorg.
Trudy Cornelissen van Icare geeft een lezing wat de thuiszorgvereniging allemaal voor ons kan betekenen.
- **Woensdagmiddag 23 mei:** Fietstocht georganiseerd door Beer Radstaat.
Keuze uit 15 en 25 km. Verdere informatie volgt in de Nieuwsbrief nr. 5 (mei 2018).
- **Woensdag 30 mei:** Busreis naar Overijssel met de Betuwe Expres
Georganiseerd door de reiscommissie. Verdere informatie kunt u vinden in de rubriek 'Van de commissie O & O'. In deze Nieuwsbrief is ook een apart informatie- en aanmeldingsformulier bijgevoegd.
- **Woensdagmiddag 20 juni:** Lezing door Gerda Hiensch (actief lid van KBO).
Zij loopt in dit voorjaar de voettocht van Nederland naar Santiago de Compostella. Deze ervaring wil ze graag met ons delen.

PCOB

- **Maandag 16 april:** Het Waterschap, spreker Roel Kremers.
- **Maandag 28 mei:** Ikonen, spreker Marijke Alkema.

De bijeenkomsten van de PCOB beginnen om 14.30 uur en duren tot uiterlijk 16.45 uur. De locatie is Ons Huis, Kerkelijk Centrum bij de Taborkerk, Hovystraat 2, 6713 PZ in Ede. Vanaf 14.00 uur staan koffie en thee klaar.

komsten te brengen en Gerda Hiensch heeft zich aangemeld als coördinator van deze ophaalservice. Kunt en wilt u meehelpen? Neem dan contact op met de coördinator Gerda Hiensch, tel. 0318-621008, mobiel 06-12094636, email j.hiensch@chello.nl. Omdat Gerda Hiensch vanwege haar pelgrimstocht naar Santiago de Compostella enkele maanden afwezig is, gaat deze vervoerservice begint mei van start.

PCOB Bennekom i.s.m. KBO Ede-Bennekom, Malkander en ANBO

- **Dinsdag 10 april 2018:** VPVA Notarissen spreker mevr. van de Brink-Baggerman.
- **Dinsdag 24 april 2018:** excursie naar het Pluimveemuseum Barneveld.
- **September 2018:** Stadswandeling in Harderwijk.
- **Donderdag 4 oktober 2018:** Midwinterhoorns.

Locatie voor de activiteiten: De Broekakker, Hof van St. Pieter 41, Bennekom, tel. 0318 41 50 58

Contributienota 2018

In april ontvangt u weer de contributienota voor uw lidmaatschap van onze afdeling. In de Algemene Vergadering van 21 maart j.l. is de contributie voor het verenigingsjaar 2018 vastgesteld op € 23,50 voor alleengaanden en € 40,- voor echtparen/samenwonenden. Het bestuur hoopt dat u bereid bent om iets extra's over te maken. Er zijn leden die hun contributie al hebben betaald, zij krijgen dus geen nota. Alvast hartelijk dank voor uw bijdrage.

Annelies Tax, 2e penningmeester



Van de commissie O&O

Workshop Koken Komt u ook het resultaat proeven?

De workshop koken van Chinees-Indonesisch gerechten staat onder leiding van een bekende kok uit Ede, de heer Jules van Slooten. U kunt niet meer inschrijven om aan de workshop mee te doen, wel voor deelname aan het buffet. Tijdens de workshop 's middags wordt ervaren wat er allemaal komt kijken om de gerechten goed te bereiden. Tevens wordt men geconfronteerd met het gegeven dat er voor maximaal 50 mensen gerechten klaar gemaakt moeten worden.

Het menu Sedap & Sehat (Heerlijk en Gezond) kunt u terugvinden in de Nieuwsbrief van nr. 3 van maart 2018.

Bent u benieuwd naar de kookresultaten van de zes KBO-leden?

Wat kunnen de andere leden van KBO Ede-Bennekom verwachten van deze workshop? Laat je verrassen en schrijf in. Vol is Vol!

Dag en datum: woensdag 18 april 2018 om 18.30 uur. Zaal open om 18.00 uur.

Locatie: Buurthuis De Meerpaal aan de Industrielaan 1 in Ede. Tel. 0318 – 63 0514.

U kunt uw auto parkeren op parkeerplaatsen bij en in de omgeving van de buurthuis De Meerpaal.

De kosten voor het Indonesisch- Chinees buffet bedragen € 12,50 per persoon, inclusief twee consumptiebonnen.

Als u van plan bent deel te nemen aan deze Chinees-Indonesisch buffet moet u het verschuldigde bedrag, vóór maandag 9 april, overmaken naar bankrekeningnummer NL02 INGB 0004 1766 10 t.n.v. KBO voor Senioren Ede-Bennekom o.v.v. Buffet KBO EB woensdag 18 april 2018.

Aanmelden voor het buffet kan nog tot maandag 2 april 2018 bij Annelies Tax, tel.: 0318 – 61 77 93 en bij voorkeur per email: ataxtames@gmail.com

Dieetwensen graag doorgeven bij aanmelding.

Wij hopen velen van u te mogen ontmoeten bij het buffet om samen het resultaat van de workshop te proeven en goed te keuren.

Trudy van Schoonhoven, Tonny Slangen en Fred Deuning





Busreis naar Overijssel

Op woensdag 30 mei 2018 kunt u deelnemen aan de KBO-busreis. Dit keer een verzorgde dagtocht naar Overijssel. De dagtocht wordt geheel verzorgd door de Betuwe Expres. Onze chauffeur deze dag is tevens onze reisleader en gids, omdat Doortje v.d. Put is gestopt als gastvrouw.



De reiscommissie o.l.v Tonny Slangen en verder bestaande uit Annelies Tax, Doortje van der Put en Trudy van Schoonhoven, heeft een aantrekkelijke programma kunnen samenstellen.

Programma

- 08.00 uur Vertrek uit Ede
- 09.45 uur Aankomst in Diepenheim ontvangst met koffie en krentenwegge.
- 10.30 uur In Ootmarsum bezoek aan een glasblazer met aansluitend een wandeling van ca. 400 mtr. naar het lunch adres.
- 14.30 uur Vertrek naar Enschede.
- 15.00 uur Rondleiding in de mooiste synagoge van Nederland.
- Na een kopje thee of koffie vertrek naar Wilp waar we een drie gangendiner gaan nuttigen.
- 21.00 uur Terugkomst in Ede



Verdere informatie en het aanmelding: zie bijgevoegde formulieren in deze Nieuwsbrief. Bij annulering graag contact opnemen met Tonny Slangen en bij verhindering op de dag zelf, bellen naar Tonny Slangen: 0318 – 668885

Reiscommissie KBO Ede Bennekom

De nacht van Pasen

1 april: Pasen. En dat is geen grap. Maar (anders dan in de kerstnacht) waarom komen mensen in die nacht van Pasen, in het donker bij elkaar, op hun paasbest?

Als je kijkt naar jezelf, je leven dag in dag uit, als je kijkt om je heen, mensen worden geboren, groeien op en gaan hun weg, mensen worden oud - of soms niet eens - en dan is het uit...

Alsof het telkens weer dat zelfde liedje is van geboren worden en sterven en daartussen in: Leven. Leven, soms voluit, maar vaak ook: half, gebrekkig, met verdriet, soms grote zorgen, angst en pijn.

Alsof het telkens weer datzelfde liedje is van hele volkeren: zij zoeken hun weg, lopen elkaar voor de voeten - onderdrukking, armoede, eindeloze conflicten, muren van onbegrip, en dat gaat zo maar door...

Waarom komen mensen dan samen in de nacht die zo anders is dan al die andere nachten?

Er is een volk dat deze nacht heeft bezongen als de nacht van bevrijding! Zij waren slaven, meer levend dood, maar iemand heeft ons bij de hand genomen en gezegd: 'trek weg van hier, weg uit de dood vandaan.' En ze zijn gegaan, een heel volk kwam in beweging, door woestijn en door zee, naar een onzekere toekomst. En die toekomst hebben ze bezongen, waar vrijheid mogelijk wordt, maar die allesbehalve makkelijk is; want, het verlangen naar de schijnbare rust-van-toen, van 'vroeger-was-alles-beter' steekt zo vaak weer de kop op "Waren we

maar in Egypte gebleven...je wist wat je had."

Maar gelukkig, telkens wanneer zij met moeite en pijn de weg naar beloofde bevrijde toekomst ingegaan waren, daagde er licht. En dan ontdekken ze gaandeweg: de dood ligt niet vóór maar achter ons! Gaandeweg hebben ze ontdekt dat die 'Egyptische way of life' met zijn zogenaamde zekerheid van vleespotten hun verlangen naar bevrijding verstikte... De farao, 'koning van de dood' kon hen uiteindelijk niet meer vast houden; want de roep om bevrijding had hen in beweging gebracht, God zelf ging voor hen uit in een zuil van vuur, een licht in de nacht.

En elk jaar opnieuw bezingt dit volk die bevrijding uit het slavenhuis omdat de bevrijding ook hier en nu moet doorgaan. En dit lied is niet verstomd, klinkt daarom ook in deze nacht van Pasen. Wij mogen het meezingen. Dan kan het opnieuw gebeuren, ook aan ons, dat we in beweging komen uit de dood vandaan...

Toch zullen er mensen zijn die daar veel moeite mee hebben, die het niet (meer) kunnen, die het zingen van bevrijding verleerd zijn; mensen die verdoofd zijn, verstomd zijn door de pijn van het leven; die zo door de dood zijn verrast, zo met ellende zijn geconfronteerd dat ze niet meer bij machte zijn...

En juist daarom is het goed om het samen te doen, die nacht, als gemeenschap, als kerk onderweg: samen, om elkaar te dragen, om elkaar op te tillen, tot de dag aanbreekt dat je het zelf weer kunt... En om nooit te vergeten hoe je tot hiertoe gekomen bent. In deze geest wens ik u allen een zalig Pasen.



Pastor Hans Lucassen

Voorlichtingsmiddag over Buurtbemiddeling

Trudy van Schoonhoven opende deze middagbijeenkomst op 21 februari, in aanwezigheid van 28 leden, met een welkomstwoord en het voorlezen van een gedicht. Daarna werd het woord gegeven aan de vrijwillige buurtbemiddelaar Gert Jan.

Eerst werden er groepjes A en B gevormd. De mensen uit groep A moesten een verhaal vertellen aan mensen uit groep B en omgekeerd. In eerste instantie moest er niet naar elkaar worden geluisterd en in tweede instantie juist wel. Dus vooral het luisteren was belangrijk en het elkaar goed begrijpen.

Wat doet de buurtbemiddelaar?

Daarna nam Gert Jan weer het woord en vertelde over wat hij allemaal als vrijwillige buurtbemiddelaar zoal doet. Er wordt dan veel gepraat met mensen die zich b.v. ergeren aan andere (buurt)bewoners. Vervolgens wordt na enkele dagen of zelfs nog op dezelfde dag ook gesproken met die personen, waaraan de eerstgenoemde zich ergeren. Alles geschiedt onder volledige wederzijdse geheimhouding. Een buurtbemiddelaar probeert daarna deze 2 partijen aan tafel te krijgen voor een verhelderend gesprek. Na vaak een heftige confrontatie met verwijten over en weer, kunnen deze mensen vaak weer door 1 deur.

Voorbeelden

De ene buurman kan b.v. werkzaam zijn in de nachtdienst en moet dan overdag slapen, terwijl de andere burens de volumeknop van de TV of stereo wat te luid-

ruchtig hebben afgesteld. In dit bemiddelingsgesprek blijkt dan wel eens dat deze burens helemaal niet op de hoogte zijn dat hun buurman overdag zijn slaap nodig heeft, m.a.w. ze zijn van elkaar niet op de hoogte van wat er gaande is. Er kan dan b.v. afgesproken worden om in de toekomst meer rekening met elkaar te gaan houden. Zo kan buurtbemiddeling, door goede gesprekken te voeren, een conflict tot een goed einde brengen.

Gesprek geeft duidelijkheid

Na een korte pauze werden enkele video's getoond over gesprekken van de bemiddeling en werd duidelijk gemaakt hoe een vraagstelling kan zijn b.v. het stellen van open of juist van gesloten vragen. Zo werd een kopje - met het oortje naar achteren gericht - op een lessenaar gezet en de vraagstelling was: "Wat ziet u hier?" Door aanwezig te zijn recht voor dit kopje zaten werd gezegd dat dit een beker zou zijn, terwijl door de mensen die vanaf een zijkant dit konden bekijken heel pertinent werd beweerd dat het een mok was, want zij konden zo, schuin voor het voorwerp zittend, aan de achterzijde dit oortje wel zien. Beide partijen hadden gelijk met wat ze gezien hadden maar een conflict zou hierdoor kunnen zijn geboren. Een duidelijke uitleg naderhand of gesprek hierover geeft duidelijkheid en dan is het verschil van mening in een mum van tijd opgelost.

Mensen samen brengen

De projecten buurtbemiddeling en ook begeleid wonen bestaan



ongeveer 10 jaar en Gert Jan is al 10 jaar vrijwilliger. Hij begeleidt diverse problemen en probeert mensen samen te brengen of bij elkaar te houden. Bemiddelaars zijn beslist neutraal bij burenruzies en proberen ook andere problemen minzaam op te lossen.

Afsluiting

Omstreeks 16.00 uur werd deze lezing door Trudy afgesloten met een dankwoord aan de presentator(s) en alle aanwezigen voor hun komst en zij wenste iedereen een goede thuiskomst. O & O opnieuw weer hartelijk dank jullie inzet en organisatie.

Bep Reimink

Verkiezingsdebat voor senioren

Samen organiseerden de ouderenbonden KBO, PCOB in Ede en de COSBO-Ede op donderdag 1 maart een verkiezingsdebat in de raadszaal van het gemeentehuis. De COSBO had alle 13 politieke partijen uitgenodigd voor deze discussiemiddag.

Doel van de middag was hoe de betreffende politieke partijen denken dat het beleid en uitvoering van de gemeente met betrekking tot de ouderen in de komende 4 jaar vorm moet worden gegeven. Van 11 partijen was een vertegenwoordiger aanwezig.

Thema van het verkiezingsdebat was: wat zijn voor de senioren in de komende vier jaren de belangrijkste onderwerpen en welk gemeentelijk beleid past hierbij? Hoofdthema's welke aan de orde kwamen waren:

- de zorg voor ouderen die zorg nodig hebben (thema 1)
- het vrijwilligersbeleid (thema 2)
- het woonbeleid voor senioren (thema 3)

De reden voor de keuze van deze 3 thema's is het memo van het college van B & W van 12 december 2017 waaruit blijkt dat het aantal 75-plussers van ca. 9.000 in 2018 groeit naar ca. 17.000 in 2035. In 2022, aan het einde van de nieuwe raadsperiode, zal dit aantal ongeveer 17.000 bedragen.

Het memo stelt hierbij dat het college in plaats van een visie heeft gekozen voor een pragmatische insteek op de thema's ontmoeten, mantelzorg, ondersteunen vrijwillige inzet, technologie en zorg op

afstand, thuisondersteuning en respijtzorg.

Monique Jongerius - als voorzitter van de Adviesraad Sociaal Domein Ede bekend met het Ouderenbeleid - fungeerde als gespreksleider.

Allereerst stelden de vertegenwoordigers van de politieke partijen zich voor en gaven in het kort hun visie op het ouderenbeleid.

Hierna kwamen successievelijk de 3 eerder genoemde thema's aan de orde waarbij per thema 30 minuten beschikbaar was. Elk onderdeel werd ingeleid door een vrijwillige ouderenadviseur en afgesloten met reacties vanuit het ruim aanwezige publiek.

Geconcludeerd kan worden dat het een zeer goed initiatief was van de COSBO en de Ouderenbonden om deze middag te organiseren en bij de politieke partijen het belang van een goed ouderenbeleid te benadrukken. Hopelijk is bij de aanwezige politieke partijen, mede door het organiseren van deze discussiemiddag, het belang van een degelijk ouderenbeleid in onze gemeente Ede goed doorgedrongen. Tenslotte is het ook een gegeven dat volgens het CBS in 2019 de helft van de bevolking ouder is dan 50 jaar. Een groep dus waar de politieke partijen terdege rekening mee dienen te houden.



Senioren digitaalvaardig maar niet digitaalbestendig

Hoe handig zijn senioren op internet? Zijn ze bekend met nieuwe ontwikkelingen en hoe zien zij de digitale toekomst? Uit het grote KBO-PCOB onderzoek onder 1700 senioren blijkt dat zij het internet vooral gebruiken voor sociale contacten en voor het zoeken naar informatie. Voor ruim 80% van de senioren is dagelijks online zijn een normale gang van zaken.

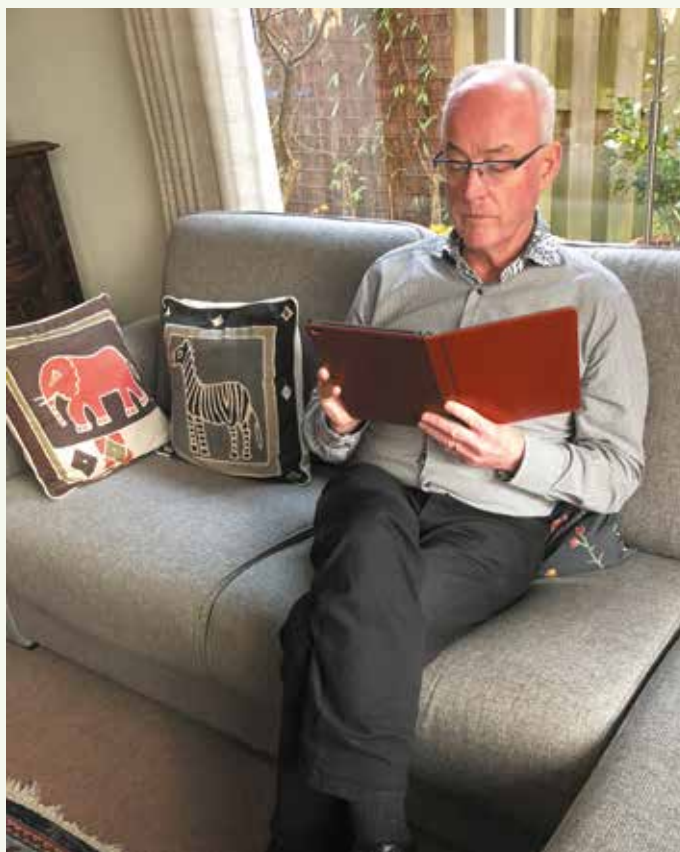
Praktische zaken regelen zoals internetbankieren, contact met de gemeente, een reis boeken of aan de slag met foto's, daar draaien senioren hun hand niet voor om. Ook maken zij volop gebruik van sociale netwerken als Facebook. Het leven is zeker makkelijk geworden, vindt een ruime meerderheid. Maar de digitale toekomst baart ook zorgen.

Zorgen over digitale toekomst

Maar senioren zijn ook bezorgd over de digitale toekomst. Zo denken vier op de tien senioren aan zij het gebruik van de computer moeilijker zullen gaan vinden en verwacht driekwart dat zij in de toekomst niet alle toekomstige internetontwikkelingen kunnen bijbenen. Manon Vanderkaa: 'Maar om ook goed aangesloten te blijven op een steeds digitaal ingerichte samenleving is het enorm belangrijk om senioren digitaal vaardig te maken én houden. En bovendien biedt het ook veel sociale mogelijkheden, zoals contact met familie via Facetime en Skype'.

Kwetsbaar

Een ander opvallend resultaat is dat van senioren met een partner 22 procent van die partners geen gebruikmaakt van internet. Hierdoor is de online actieve partner de enige met internetervaring. Maakt de andere partner wel gebruik van internet, dan blijkt dat een van beiden online veel handiger is. De



meesten van hen regelen dan dat de meeste zaken online, internetbankieren, de belastingaangifte of het opzoeken van informatie. Mocht een van de partners wegvallen dan kan dit tot kwetsbare situaties leiden, 14% procent geeft aan niet te weten wat er dan gebeurt. Een ruime meerderheid verwacht dat de achterblijvende partner bij iemand anders hulp moet gaan zoeken.

Digitaalbestendig en digitaalvaardig

Echt digitaal op de toekomst voorbereid zijn, vraagt om blijvende begeleiding voor senioren. 'Wij zetten als vereniging in op begeleiding van senioren door de inzet van onze eigen, vrijwillige tabletcoaches. Zij leren senioren over het scala aan mogelijkheden die de digitale wereld te bieden heeft, van Facebook tot belastingaangifte. Een prachtige manier om senioren 'digitaalvaardig en voor de toekomst digitaalbestendig te maken'



Gratis gebruik computers in Cultura voor Belastingaangifte

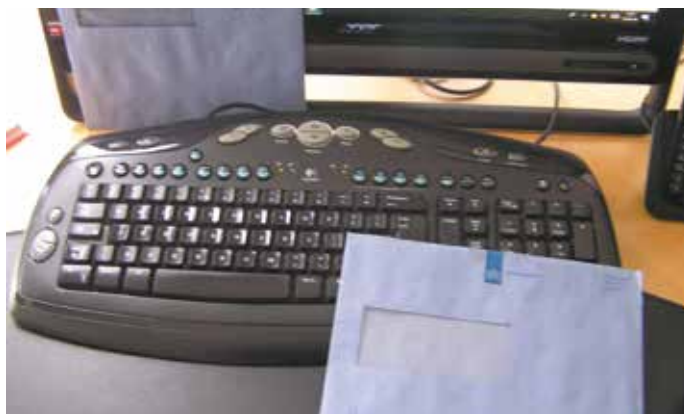
Belastingaangifte doen maar zelf geen computer of internet?

Van 1 maart tot 1 mei 2018 kan men gratis gebruik maken van twee Pc's en een printer in een aparte ruimte in Cultura aan de Molenstraat.

Deze computers voldoen aan de privacy- en veiligheidsvoorschriften van de Belastingdienst.

De service is er voor iedereen en is bedoeld voor mensen die zelfstandig of met hulp van iemand uit de eigen omgeving de belastingaangifte willen doen. Cultura biedt daarbij geen hulp!

Wel geven ze het hele jaar door de cursus Klik & Tik, om vaardig te worden in het werken met de laptop. Verder de cursus Digisterker met als inhoud o.a. het werken met een DigiD en met de digitale overheid. Wilt u gebruik maken van de Pc's?



Stuur een mail met naam en telefoonnummer naar gwelling@cultura-ede.nl of bel naar Gerda Welling, 0318 672800. Wij overleggen met u wanneer u één van de Pc's kunt gebruiken

Overige informatie

Tips voor als u naar uw huisarts en/of apotheker gaat

Huisarts

- Neem de medicijnen die u gebruikt mee als u naar de huisarts gaat. Ook de medicijnen die u in het buitenland of bij de drogist heeft gekocht.
- Heeft u een afspraak bij de huisarts? Bedenk dan voordat u naar de huisarts gaat, welke vragen u heeft voor de huisarts. Schrijf de vragen op. Of laat iemand ze voor u opschrijven.
- Praat u niet zo goed Nederlands? Of bent u niet zo goed te verstaan? Probeer dan iemand mee te nemen.
- Krijgt u een herhaalrecept van uw huisarts? Vraag dan of u evenveel medicijnen moet blijven slikken.

- Krijgt u een recept voor een nieuw medicijn? Vraag uw huisarts dan of u de medicijnen die u al nam, moet blijven gebruiken.
- Neemt u 4 of meer verschillende medicijnen? Dan heeft u meer kans om te vallen. Praat hierover met uw huisarts.

Apotheker

- Vraag aan de apotheker of het verstandig is om de medicijnen die u gebruikt samen te gebruiken.
- Probeer altijd naar dezelfde apotheek te gaan. Uw apotheker heeft zo een goed overzicht van alle medicijnen die u gebruikt. Want hij kan in de computer zien welke medicijnen u gebruikt. Hij kan er zo op letten dat uw medicijnen op elkaar zijn afgestemd.
- Vraag uw apotheker om een overzicht van uw medicijnen als u naar het buitenland gaat. Dit heet een medicijnpaspoort.
- Heeft u bijwerkingen, vertel het uw apotheker. Misschien kunt u minder van dit medicijn gebruiken. Of is er een ander medicijn dat beter bij u past. Vraag uw apotheker ook hoe laat u uw medicijnen het beste kunt innemen.



Bron: www.veiligheid.nl

Thuistest voor Senioren

Voor wie is deze tekst geschikt?

- * Ouderen die willen weten of hun woning geschikt is om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen.
- * Ouderen die denken over verhuizen en de nieuwe woning willen toetsen.
- * Ouderen die hun woning willen (laten) opknappen of aanpassen.

Waarom een ThuisTest?

Moet ik me nu al druk maken over de toekomst? Voorlopig woon ik hier naar mijn zin en later zie ik wel, denkt u misschien. Sommige ouderen vinden het maar onzin al te ver vooruit te kijken. Toch is het verstandig even stil te staan bij uw huidige of toekomstige woning. Tijdens het leven zetten mensen regelmatig de stap naar een ander huis. Ze gaan op kamers, ze trouwen of gaan samenwonen, willen groter of juist kleiner gaan wonen. De meeste ouderen kiezen ervoor zolang het kan niet te verhuizen; men is vertrouwd met de woning en de buurt en wil er voor geen goud weg.

Toch kan niet altijd even gemakkelijk aan die wens worden voldaan. Mogelijk laat uw gezondheid u

enigszins in de steek en hebt u hulp van buiten nodig. Of kunt u minder goed uit de voeten en is alleen een aangepaste woning de oplossing om zelfstandig te blijven wonen. Maar ook het toenemen van de vrije tijd stelt andere eisen aan de woning: is er bijvoorbeeld voldoende ruimte om uw hobby's uit te voeren? Hoe weet u nu of uw woning tot in lengte van dagen geschikt zal zijn? Geen mens kan daarop een zinnig antwoord geven. Wel is het mogelijk alvast vooruit te kijken met behulp van de Senioren ThuisTest. Wanneer u met deze test uw huis eens doorloopt zult u ontdekken dat sommige dingen in de toekomst misschien problemen op zullen leveren. Misschien kunt u te zijner tijd met wat eenvoudige aanpassingen volstaan of is het raadzaam om op zoek te gaan naar een andere woning. In het laatste geval kunt u de Senioren ThuisTest ook gebruiken bij het vinden van een geschikte woning. U vindt de link naar de test op: <http://www.opplussen.nl/#!/thuisTest>

Bron site: Stichting Kenniscentrum Opplussen / Nieuwsbrief CNV connectief senioren



Jong + Oud = Goud

Bij het project Jong + Oud = Goud van de Stichting SeniorenStudent worden senioren gekoppeld aan een student voor hulp en voor de gezelligheid. Het doel is om senioren te ondersteunen in het onafhankelijk en gelukkig ouder worden. Daarnaast biedt het project studenten ervaring in een maatschappelijke functie. In 2015 en 2016 zijn meer dan 100 matches gemaakt in Amsterdam. Vanwege het succes is het de bedoeling dat naar 500 matches in Amsterdam, Rotterdam en Utrecht uit te breiden.

Op dit moment is de Stichting SeniorenStudent (nog) niet actief in Ede en omgeving.

Iedere studentvrijwilliger gaat gedurende één jaar zes uur per maand bij een senior op bezoek (dagen en tijden in overleg). De studenten bieden praktische hulp en samen ondernemen ze leuke activiteiten.

De studenten en senioren worden op basis van



persoonlijke overeenkomsten en gedeelde interesses gekoppeld. Zo kunnen zij een bijzondere band opbouwen en in het gesprek de diepte ingaan. Een vriendschap tussen jong en oud.

Zie voor meer informatie over het project <https://stichtingseniorenstudent.nl/projecten/jong-oud-goud/>
Bron: site Senioren CNV /nieuwsbrief CNF connectief senioren, foto: Stichting SeniorenStudent

Wereldgebedsdag

Op vrijdag 2 maart, de eerste vrijdag van maart, was het Wereldgebedsdag. Zoals de naam aangeeft een gebeuren dat over de hele wereld wordt gevierd. De start van de gebedsketen is 's avonds op de eilanden van de Stille Oceaan. Hierna volgen Australië, Azië en Europa en tot slot Amerika. Overal dezelfde gebeden en Schriftlezingen. SAMEN VIEREN, SAMEN BIDDEN, SAMEN DELEN, dat is het motto van Wereldgebedsdag.

Op 2 maart waren er diensten in Ede, Lunteren en Bennekom. Mijn man en ik gingen niet samen naar de kerk. Hij ging naar Lunteren en ik naar Ede. Het Edese comité had mij een uitnodiging gestuurd en ik vond dat ik daar op in moest gaan. De dienst was in de Open Hof, waar de cantorij van de Open Hof meewerkte aan de dienst. De voorganger was me-

vrouw Cocke Post van de basisgemeente Exodus. Mooi was dat een Surinaamse mevrouw meewerkte als liturg.

In Lunteren was het zelfs een Surinaamse dominee, die de dienst leidde. Hoe het in Bennekom was weet ik natuurlijk niet, maar ik kreeg van een mijnheer uit Bennekom een telefoontje, dat hij de dienst erg mooi had gevonden. Jammer genoeg heb ik geen bekende gezichten van de KBO gezien. Misschien komt dat wel omdat er niets over Wereldgebedsdag in de Titus Breed heeft gestaan. Volgend jaar is er weer op de eerste vrijdag van maart een viering. Ik hoop u daar te zien.

Mary-Ann Borggreve

(lid landelijk comité Wereldgebedsdag)

Welkom nieuwe leden

1. Mevr. R.E. Pol, van de Brinkstraat 109, 6721 WT Bennekom
2. Mevr. D. van Riessen, Hertespoor 24, 6713 JD Ede
3. Dhr. J.R. Vaneman, Nansenstate 35, 6716 NH Ede
4. Mevr. A.Th. Kuin-Koenis, Bethanië, kamer 503, Platteelhof 3, 6711 JK Ede

5. Mevr. U.E. van der Laak-Lutter, Sterkenburg 29, 6714 EA Ede
6. Mevr. M.T.B. Frehe, Telefoonweg 27, 6712 GB Ede
7. Mevr. H.K. Peters, van Wijnbergenstraat 28, 6721 TJ Bennekom
8. Dhr. A.A. van Weiden, van Wijnbergenstraat 28, 6721 TJ Bennekom