



Nieuwsbrief KBO

afdeling Ede-Bennekom

Jaargang 25, nr. 6 2018



Inhoud

Colofon	2
Agenda	3
Van het bestuur	2,4
Van de commissie O&O	4
Van de pastor	5
Verslag bijeenkomsten	6
Belangenbehartiging	8
Overige informatie	9
Welkom nieuwe leden	12

Voorwoord

In dit voorwoord vragen wij uw aandacht voor enkele nieuwe actuele ontwikkelingen. Enerzijds de grote vorderingen die worden gemaakt om PCOB en KBO om te vormen tot één vereniging voor senioren. Anderzijds, een heel ander onderwerp waarmee elke vereniging mee te maken krijgt: de nieuwe regels over de gegevensbescherming van personen. Over het laatstgenoemde onderwerp vindt u onder het kopje "Nieuwe Privacy wetgeving" informatie over de Algemene Ver-

ordening Gegevensbescherming die 25 mei van kracht wordt. Voor meer informatie verwijzen wij naar deze privacyverklaring en het artikel in deze nieuwsbrief. In het artikel over de stand van zaken ten aanzien van het samengaan van PCOB en KBO kunt u lezen dat er, op landelijk niveau, al flinke vorderingen zijn gemaakt. Ongetwijfeld zullen bij de ideeën over de organisatievorm ook de positie van de lokale afdelingen van KBO en PCOB aan de orde komen. Wij zullen de ontwikkelingen voor u op de voet volgen en u tijdig daarover informeren in onze volgende nieuwsbrief.

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 Gelderland 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 Hulp (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

28 mei 2018

Van het bestuur

Oproep: doorgeven email-adressen

Email wordt ook door onze vereniging steeds meer gebruikt voor communicatie met onze leden. We willen daarom een bestand maken met email adressen van onze leden. Wilt u daaraan meedoen? Stuur dan een email naar onze ledenadministratie.

Het emailadres is: Charles.slangen@upcmail.nl. met daarbij de mededeling "ik doe mee".



Op de bijeenkomsten van KBO Ede-Bennekom en PCOB-Ede, Bennekom en Lunteren zijn de leden van beide seniorenverenigingen van harte welkom. Bij activiteiten met een beperkte capaciteit hebben leden van de eigen afdeling voorrang.

KBO Programma juni t/m september

- **Woensdag 30 mei:** Busreis naar Ootmarsum en Enschede.
Deze busreis gaat helaas niet door vanwege onvoldoende aanmeldingen.
- **Woensdagmiddag 20 juni:** Lezing door Gerda Hiensch (foto rechts).
Zij heeft in 2016 de pelgrimsroute naar Santiago de Compostella gelopen.
- **Woensdagmiddag 15 augustus:** Speciale middag voor alle KBO leden die dit jaar 80 of 90 zijn geworden/of nog worden. Alleen toegankelijk op uitnodiging!
- **Woensdagmiddag 19 september:** De jaarlijkse bingo, geleid door Beer Radstaat.
Vrij toegankelijk voor KBO leden, introducés betalen € 5,-



De bijeenkomsten vinden plaats in de zaal van het appartementencomplex 'De Bosroos, hoek rotonde Proosdijweg/Veenderweg. Ingang aan de Rozenlaan.

PCOB Programma ledenmiddagen september-december

- | | | |
|----------------|----------------------------|--|
| ■ 17 september | Hommage aan Jules de Corte | Door Bert Tielemans en Kees van Zantwijk |
| ■ 15 oktober | Kinderen van de Evenaar | Door Linda Ubels en Corrie Stam |
| ■ 19 november | Griekenland | Door Ans en Chris Breet |
| ■ 17 december | Kerstviering | Nog niet bekend |

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, Hovestraat 2, 6713 PZ in Ede. Vanaf 14.00 uur staan koffie en thee klaar.

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

- **6 september:** Stadswandeling in Harderwijk.
- **Donderdag 4 oktober:** Midwinterhoorns.
- **6-8 november:** Discussie-en informatiebijeenkomsten aangaande het thema Levenseinde.
- **29 november:** Adventsmaaltijd

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

Nieuwe privacy wetgeving

Met ingang van 25 mei 2018 wordt een nieuwe wet van kracht: de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Dit is Europese wetgeving die de in 2001 ingevoerde Wet Bescherming Persoonsgegevens vervangt. Deze wet is van belang voor iedereen die met persoonsgegevens werkt, dus ook voor KBO Gelderland en onze afdeling Ede-Bennekom.

Door de algemene verordening gegevensbescherming (AVG) krijgen mensen meer mogelijkheden om voor zichzelf op te komen bij de verwerking van hun gegevens. Hun privacyrechten worden namelijk versterkt en uitgebreid.

Onze vereniging verwerkt persoonsgegevens in de ledenadministratie. Dat is nodig voor het functioneren als vereniging. Daarbij gaat het om persoonsgegevens die volgens de wet niet vallen onder de zogenoemde bijzondere persoonsgegevens (dat zijn bijvoorbeeld medische informatie, ras, politieke voorkeur of geloofsovertuiging, strafrechtelijke gegevens et cetera). Organisaties die bijzondere persoonsgegevens verwerken moeten aan extra

strengere eisen voldoen. Daar is voor onze ledenadministratie echter geen sprake van.

Het verenigingsbureau van KBO-PCOB heeft een 'Privacy-statement' opgesteld voor onze seniorenvereniging. Dat betekent dat wij als afdeling Ede-Bennekom niet zelf een privacyverklaring behoeven op te stellen maar naar dit statement kunnen verwijzen. De afdeling Ede-Bennekom verbindt zich daardoor om te handelen in overeenstemming met de inhoud van deze privacyverklaring.

Op de website van KBO Gelderland (<http://www.kbogelderland.nl/>) en ook op onze eigen website (<http://www.kbo-edebennekom.nl>) vindt u de link naar het Privacy-statement. O.a. is daarin vastgelegd dat de KBO in alle gevallen zorgvuldig omgaat met uw persoonsgegevens en deze nooit aan partijen buiten onze KBO-PCOB vereniging zal verstrekken. Uw persoonsgegevens worden uitsluitend gebruikt voor het toezenden van relevante informatie en voor de maandelijkse nieuwsbrief. Als u hier geen prijs meer op zou stellen kunt u dat, zoals ook tot dusver het geval is, doorgeven aan de secretaris van onze afdeling.

Van de commissie O&O

Oproep melden contactpersoon

Wie op 24 januari de Bosroos binnenstapte, zag heel wat KBO leden die met elkaar aan het babbelen waren. Naar aanleiding van de enquête die in 2017 is gehouden, bleek dat een aantal leden er voor voelde samen iets te doen. Deze middag was de kans om te ontdekken, wie bij elkaar passen, althans wat hun interesses betreft. Denk bijvoorbeeld aan fietsen, bowlen, samen uit eten gaan enz. In de loop van de middag zijn toen de volgende groepen ontstaan:

- Fietsgroep
- Leeskring
- Bowling/midgetgolf
- Samen eten
- Samen uit eten
- Cultureel
- Rummicub

Inmiddels is de leeskring gestart. Op 8 maart was er een kennismakingsbijeenkomst en donderdag 12 april was de groep voor het eerst bij elkaar. De deelnemers wisten niet wat ze konden verwachten



maar het was een gezellige en informatieve middag. Het boek "Buurjongen" van Jan Siebelink werd gelezen en besproken en nu wordt het boek "Het zwijgen van Maria Zachea" gelezen. Ze hebben zin in de volgende keer op 24 mei.

Voor alle groepen geldt dat het bestuur graag wil weten wie de contactpersoon is in de betreffende groep. Daartoe kunt u bellen of mailen naar Trudy van Schoonhoven, tel. 0318-645909 of mailen trudyvanschoonhoven@planet.nl

Het is verder aan de groepen zelf hoe ze contact houden met elkaar en hoe vaak ze bij elkaar komen. Dat is ook wat we als KBO afdeling willen: onderling contact met elkaar en betrokkenheid.

Dynamiek van Pinksteren!

Het Pinksterfeest is het meest dynamische feest dat we kennen. Het is de dynamiek die met Kerstmis de wereld in komt, die door de Verrijzenis onverwoestbaar bezegeld wordt, maar op die vijftigste dag op duizenden mensen overslaat, en een nieuwe periode in de wereldgeschiedenis inluidt. Op Pinksteren horen we in de lezing van de Handelingen wat er gebeurt. Er is lawaai, gedonder, een vuurbal, vlammen en een oproer op straat. De leerlingen komen tot zichzelf en weten nu wie ze zijn: ze komen uit Gods hand, ze worden gedragen door Gods Geest. Die geest, die adem, dat vuur, maakte Jezus tot een onverzettelijke held en diezelfde geest vinden ze nu wonder boven wonder terug in zichzelf.

Met Pinksteren gaat het om een frisse wind, die vandaag weer door kerk en wereld en door ons eigen leven mag waaien. Drie woorden: geestkracht, adem en wind, dat wij allemaal daarvan vervuld mogen worden.

De leerlingen waren er helemaal vol van, zo vol dat ze begonnen te spreken in vreemde talen. In deze tijd doen veel jongens en meisjes examen in de vreemde talen. Velen zullen slagen, anderen zullen nog een jaartje over moeten doen! Maar wat maakt het eigenlijk op een mensenleven uit. We willen allemaal de sneltrein halen, maar de stoptrein brengt je toch ook waar je moet zijn! In ieder geval zouden de examens een stuk gemakkelijker zijn, als **we de jongens en meisjes niet al die talen lieten leren: Frans, Duits, Engels, Spaans, Grieks, Hebreeuws, Latijn. Wat zou het gemakkelijk zijn, als over heel de wereld iedereen dezelfde taal zou spreken! Muren van onbegrip zouden in elkaar storten.**

In de Bijbel is Babel de bron, het symbool, geworden van alle onbegrip en spraakverwarring. Babel, 'babbestad', de stad waar niemand meer naar iemand luistert. Babel, beeld van verstarring en isolement. De toren van Babel vertelt ons hoe de communicatie tussen mensen stuk kan lopen. Mensen die volstrekt langs elkaar en God heen leven.

De vrienden van Jezus waren na zijn dood aan het einde van hun Latijn. Ze kakelden en babbelden maar wat door elkaar heen. Maar op de vijftigste dag gaan ze in Jeruzalem de straten op. En zij leren ons dat er maar één taal is die iedereen verstaat. Dat is de taal van de Geest, de taal van de liefde, de taal van alle gerechtigheid.

Alleen de liefde vormt de taal die alles kan beheersen en die iedereen feilloos verstaat. In de taal van de liefde verstaan we de taal van de machtelozen, de taal van de oorlogsslachtoffers, de taal van zieken en gehandicapten, de taal van eenzame en hongerige mensen, de taal van vluchtelingen.

De eerste werking, die de heilige Geest in de jonge kerk teweegbracht, was een ervaring van **nieuw leven, dynamiek en beweeglijkheid. Angstige mensen worden moedige mensen, zwijgende mensen worden spraakzaam en doen tóch hun mond open. Als we dat er nou eens in konden houden!**

Pastor Hans Lucassen



Workshop koken en buffet

Op woensdag 18 april was het 's middags weer lekker kokkerellen in de keuken van de Meerpaal. Met 5 KBO leden waren we onder leiding van kok Jules van Slooten bezig om te zorgen dat er 's avonds een lekker Chinees-Indonesisch buffet op tafel zou staan. Onze taak bestond voornamelijk uit bakken en roeren.

Jules had al veel voorbereidend werk gedaan. Rond 17 uur werden we weggestuurd. Jules en zijn assistenten zorgden verder overal voor.

Om zes uur mochten we weer komen, samen met de ongeveer 50 leden, die zich voor deze maaltijd hadden aangemeld.

Door Trudy van Schoonhoven werd iedereen verwelkomd. Daarna gaf Jules uitleg over hetgeen er op tafel zou komen.

Ik denk dat niemand spijt had van zijn/haar aanmelding, want het was allemaal weer heel lekker en zeer gezellig. Aan het slot van het buffet werden Jules en zijn helpers door Trudy bedankt en verrast met een attentie.

Hartelijk dank aan O & O die dit evenement heeft georganiseerd en het is zeker voor herhaling vatbaar.

Bertus Damman



Foto boven: Jules en KBO-leden aan het kokkerellen

Foto links: zelf opscheppen bij lopend buffet

Foto onder: Jules met zijn assistenten



De toekomst van KBO - PCOB

De agenda van de Ledenraad KBO-PCOB van 8 maart j.l. had één belangrijk onderwerp: de toekomst van KBO-PCOB. Een belangrijk onderwerp dat leidde tot een levendige gedachtewisseling en een positieve uitkomst.

KBO-PCOB vernieuwt

De Ledenraad verzocht het bestuur in juni 2017 de verdere integratie van KBO-PCOB voor te bereiden: toewerken naar één vereniging. Daartoe is een stuurgroep opgericht met als opdracht om een advies uit te brengen, op basis van een stappenplan dat de Ledenraad in oktober 2017 goedkeurde. Onder het motto 'KBO-PCOB vernieuwt' zijn de afgelopen maanden bijna tweeduizend mensen geraadpleegd. Er is een tournee door het land georganiseerd met twaalf dialoogbijeenkomsten, er waren aparte themasessies en per brief, telefoon en e-mail kwamen allerlei bijdragen binnen.

Op basis van alle raadplegingen heeft de stuurgroep een advies geformuleerd, dat - vergezeld van een advies van het bestuur - nu ter besluitvorming voorlag in de Ledenraad. De Ledenraad heeft het adviesrapport, waarin naast de missie, visie en identiteit ook de te volgen strategie aan de orde komen, met waardering aanvaard als groeidocument, als basis voor een verder uit te werken integrale notitie.

Hoe nu verder?

Nu de Ledenraad het adviesrapport heeft aanvaard als een groeidocument op basis waarvan verdere uitwerking kan plaatsvinden, gaat de stuurgroep opnieuw aan de slag. Er moet een integrale notitie komen, waarin ook de bijpassende organisatievorm en de financiering daarvan worden beschreven. Er worden werkconferenties belegd om met leden van de Ledenraad, provinciale KBO-bonden en afdelingsbesturen van KBO en PCOB na te denken over de vraag hoe de afdelingen en andere initiatieven binnen de vereniging zo goed mogelijk kunnen worden ondersteund. Tegelijkertijd zal de stuurgroep aan de slag gaan met een verdere uitwerking van de vernieuwing die nodig is om in de toekomst een nieuwe generatie senioren aan te spreken. De stuurgroep werkt er naartoe dat een integrale notitie in juni 2018 aan de ledenraad kan worden aangeboden.

In onze volgende nieuwsbrief zullen wij u nader kunnen informeren over de ontwikkelingen rondom de toekomst van de KBO-PCOB. Ook kunt u de website van de KBO-PCOB raadplegen over hetgeen voorafgaand aan de integrale notitie tijdens de komende werkconferenties aan de orde komt.

Gracieus en waardig ouder worden

Enkele weken geleden las ik in De Gelderlander over een jonge vrouw, die haar doodswens overwonnen had. Jarenlang leed zij aan ondraaglijke pijnen, was door een eetstoornis ernstig vermagerd en had een afwijking in het autismespectrum. Ten einde raad sprak zij haar doodswens uit bij haar arts. Haar arts ging hierin mee en gaf haar adviezen hoe te handelen. Gesteund door het vertrouwen van haar arts ging zij naar huis. Enkele dagen later besefte zij ten volle waar zij mee bezig was en vroeg zich af of zij wel echt dood wilde. De zon scheen, zij liep in een park, zag mensen aan het hardlopen. Ineens wist zij: "Ik wil niet dood! Ik wil ook hardlopen." Ondanks haar pijnen en haar eetstoornis ging zij trainen en wist onlangs een hardlooppwedstrijd van 10 km tot een goed einde te brengen...

Het bracht mij bij de 'Voltooid Leven' en 'Waardig Levenseinde' discussie van dit voorjaar. In allerlei media kon je kennis nemen van interessante discussies. Ik voel mij een buitenstaander hierin: ik heb in mijn directe omgeving hierin geen keuzes hoeven te maken of mij van dichtbij bij zo'n beslissing betrokken gevoeld.

Ik kan begrip en respect opbrengen voor beide standpunten. Met betrekking tot de 'Voltooid Leven discussie': er zijn -met name veel oudere- mensen die, al dan niet door ernstig lijden, doorgaan met leven niet langer als een optie zien. Soms door eenzaamheid, soms door de angst als dementerende in een mensonterende situatie te belanden, door het gevoel een last te zijn of te worden voor gezin, familie of de samenleving. Die vinden dat de patiënt uiteindelijk hierover zelf kan/wil/mag beslissen. Dat er een 'recht op zelfbeschikking' zou moeten zijn. Aan de andere kant begrijp ik ook mensen die zo ver niet willen gaan, uit religieuze of maatschappelijke motieven, die vinden dat aan nogal wat voorwaarden voldaan moet worden voordat artsen aan een euthanasiewens kunnen meewerken. Dat door middel van palliatieve zorg het lijden verlicht kan worden en zo in veel gevallen meegeholpen wordt aan 'een zachte dood'.

Er zijn schrijnende gevallen bekend, waarin de dood als een 'verlossing' gezien wordt. Waarvan ik denk, dat wanneer het mij of een direct familielid was overkomen, ik tot dezelfde beslissing gekomen was. Aan de andere kant zijn er mensen die in een net



iets veranderde situatie opeens 'het licht weer zien' en hun doodswens opgeven. Net als bij de jonge vrouw in het voorbeeld. Ook dat beeld kan ik niet van mij af zetten.

De Werkgroep Identiteit en Zingeving van KBO Gelderland wilde inhaken op deze discussie en een studiedag organiseren. Ik ben een van de organisatoren. Bij het zoeken naar een invulling van deze dag kwamen we tot de conclusie dat wij weg wilden blijven van de 'Voltooid Leven etc.' discussie. Daar wordt op allerlei niveaus al genoeg over gesproken. We wilden gaan kijken naar een positieve benadering van de levensavond.

Wij kwamen op het spoor van het boek 'Zin in ouderdom' van Jan van Baardwijk en René Rosmolen, een boek geschreven voor mensen die hun laatste levensfase bewust willen doorleven en daarin zoeken naar zin en betekenis. Deels door informatie - praktisch en spiritueel - te geven over deze levensfase. Door te kijken door verschillende vensters zoals kunst, filosofie, poëzie en film wordt het rijkgeschakeerde landschap van de ouderdom in beeld gebracht en tot leven gewekt, om talenten bij ouderen aan te spreken waarmee zij het leven (weer) aan kunnen. De auteurs zijn bereid om mee te werken aan deze studiedag. Meer informatie over deze dag vindt u in het kader hieronder.

Wim Moll

Studiedag Gracieus en waardig ouder worden

Onder het thema 'Gracieus en waardig ouder worden' organiseert KBO Gelderland op dinsdag 31 oktober een interactieve studiedag. Deze vindt plaats in Zalencentrum 'de Kolk', Van der Mondeweg 9-11, 6685 BK Haalderen (vlakbij Bommel). Aanvang 10.00 uur, afsluiting om 16.00 uur. Kosten € 7,50 voor lunch en consumpties.

In de ochtend is er een interessante lezing, 's middags twee workshops.

Meer informatie en aanmelden kan via info@kbo-gelderland.nl of via het telefoonnummer van KBO Gelderland: (0481) 450 252.

Dagje uit naar Nijkleaster



Stilte, bezinning, verbinding

Dit zijn de woorden, die horen bij de excursie die Theo en ik hebben gemaakt naar Jorwert, georganiseerd door “Bespreek het samen”.

Na een autotocht van bijna twee uur kwamen we met een groep uit Ede in Jorwert. Eerst was er een morgengebed in de kerk. Een frisse bezigheid want de kerk is niet verwarmd. Hierna koffie met heerlijke koek. Wat was er verder die dag. Een wandeling in het prachtige landschap waar de woorden stilte, bezinning en verbinding aan de orde kwamen. Eerst een stuk in stilte wandelen, het tweede deel ook, maar met een opdracht tot bezinning en tenslotte het laatste stuk van de wandeling met een van je medewandelaars spreken over wat je bezig houdt. Tussen de middag een gezellige lunch en verder uitleg over waar Nijkleaster voor staat en een verkenningstocht door Het Onze Vader. Kortom een dag met een sterretje.

Eind 2012 werd Nijkleaster geopend, een 'klooster nieuwe stijl' in het Friese Jorwerd waar mensen uit allerlei tradities terecht kunnen voor rust, inspiratie en gemeenschap. Het is het resultaat van wat al twintig jaar rijpte bij pionier ds. Hinne Wagenaar. Mensen van allerlei achtergronden en overal vandaan komen naar Nijkleaster. Sommigen komen voor de stilte, anderen voor de viering, weer anderen voor de contacten. De rust en de openheid worden gewaardeerd. Iedereen mag op eigen wijze komen om mee te bidden. Wat deze mensen gemeen hebben, is dat ze stil willen worden voor God en willen ervaren wat dat met hen doet. Meer informatie over pionieren is te vinden op <http://www.protestantsekerk.nl/pionieren> De website van deze pioniersplek is te vinden via <http://www.nijkleaster.nl>

Mary-Ann Borggreve

Vliegen met MAF

Vindt u een rondvlucht in een vliegtuig leuk dan raad ik u aan naar Teuge te gaan. Daar heeft de MAF (Mission Aviation Fellowship) zijn kantoor. Geregeld zijn er vliegdagen. U kunt dan een rondvlucht boven Apeldoorn en Deventer maken. U doet iets leuks en steunt een goed doel. Op de vliegdagen wordt tevens een presentatie gegeven over het werk van de MAF. Op www.maf.nl/events kunt u de nodige informatie vinden.

Mary-Ann Borggreve



Spreekuur Reizen met het Openbaar Vervoer

Heeft u vragen over reizen met het openbaar vervoer? Kom dan naar het maandelijkse inloopspreekuur OV voor senioren dat georganiseerd wordt in opdracht van de Provincies Flevoland, Gelderland en Overijssel. Vragen die aan de orde kunnen komen zijn:

- Hoe vraag ik de OV-chipkaart aan,
- Hoe werkt de 40% samenreiskorting,
- Welk abonnement past het beste bij mij?

De OV-ambassadeurs geven graag advies op maat. Ook kunnen ze stap voor stap op de computer laten zien waar en hoe u uw reis kunt plannen.

Wanneer: 27 juni 2018
Tijd: woensdag van 10.00 – 11.30 uur
Locatie: Cultura, Molenstraat 45, Ede

Hoe werken antibiotica?

In 1928 werd antibiotica per ongeluk ontdekt door Alexander Flemming. Hij ontdekte per toeval dat de schimmel penicillium de groei remde van een bacterie die hij op kweek had gezet. Onderzoek wees uit dat dit veroorzaakt werd door de stof uit de schimmel, namelijk penicilline. Pas in 1938 kwam het middel op de markt.

Waarom antibiotica?

Antibiotica werkt tegen bacteriën en niet tegen virussen. Toch kunnen bepaalde infecties wel met een virus beginnen waarna door een verminderde weerstand een bacterie de infectie overneemt. Alle mensen dragen bacteriën bij zich. De meeste zijn nuttig, bijvoorbeeld om het eten te verteren. Van andere bacteriën worden we juist ziek. Om dan weer te herstellen krijg je dan antibiotica voorgeschreven door je huisarts. Dat zijn medicijnen die bacteriën doden of remmen in hun groei.

Penicilline

Penicilline is de oudste en bekendste antibiotica. En inmiddels zijn er veel soorten bij gekomen. Die kunnen onderverdeeld worden in tien groepen. In welke groep of klasse een antibioticum wordt ingedeeld hangt van de werking en de samenstelling af.

Resistentie

Hoe vaker je antibiotica gebruikt, hoe groter de

kans dat de bacteriën resistent worden. Zij zijn dan niet meer gevoelig voor antibiotica. Infecties met resistente bacteriën zijn moeilijker te behandelen. Daarom schrijven artsen het tegenwoordig niet snel meer voor.

Zeven regels wanneer je antibiotica gebruikt

1. Gebruik antibiotica alleen als de arts dat nodig vindt
2. Gebruik alleen het voorgeschreven medicijn
3. Neem de voorgeschreven dagelijkse hoeveelheid antibiotica op de voorgeschreven tijdstippen in
4. Maak je kuur altijd af
5. Stop alleen met je kuur in overleg met je huisarts
6. Gebruik geen oude restjes antibiotica. Niet van jezelf maar ook niet van anderen
7. Slik in het buitenland niet zomaar antibiotica die je zonder recept kunt kopen. Ga altijd eerst naar een arts of bel je arts of apotheker in Nederland.

Bron: gezondheidenco.nl

Oogfonds waarschuwt voor oogschade tijdens zonnige dagen

Nederlanders trekken er met het zonnige weer massaal op uit, maar vergeten vaak hun zonnebril. De meesten realiseren zich niet dat uv-straling van de zon permanente schade aan de ogen kan veroorzaken, waarschuwt het Oogfonds. Volgens het fonds verhoogt een "overdosis" van deze straling het risico op staar en de oogziekte maculadegeneratie (LMD). "Net als bij huidkanker treden de gevolgen op na opeenstapeling van schade

over langere tijd. Een goede zonnebril is daarom essentieel. Dat advies geldt dubbel voor kinderen: zij zijn vaker buiten en hun ogen zijn extra gevoelig voor uv-straling", zegt Edith Mulder, directeur van het Oogfonds. Een goede zonnebril is volgens haar net zo belangrijk als zonnebrandcrème. "Zorg daarom dat je in de lente en zomer altijd een zonnebril bij je hebt, zodat je deze op kan zetten als het nodig is."

Bron: Nu.nl



Winden laten is gezond

Het inhouden van winden is slecht voor de gezondheid. Gemiddeld laten mensen zo'n vijftien winden per dag. Maar ook veel winden worden ingehouden én dat kun je beter niet doen. Het inhouden van winden kan namelijk leiden tot uitstulpingen van de darmen. De giftige darmgassen kunnen door opname in de bloedbaan klachten als vermoeidheid en hoofdpijn veroorzaken. Winderigheid kan verschillende oorzaken hebben. Bijvoorbeeld omdat iemand teveel lucht inslikt. Dit kan gebeuren bij spanning en stress, door roken of een slecht kunstgebit. Mensen die snel praten, eten en drinken zonder goed te kauwen, slikken ongemerkt extra lucht mee naar binnen.

Tips om winderigheid te verminderen of te voorkomen:

- Eet regelmatig en sla geen maaltijden over
- Eet rustig en kauw goed.
- Neem voldoende tijd voor de maaltijd en praat niet te veel tijdens het eten.
- Neem geen producten die zorgen voor extra gasvorming.
- Kauw niet op kauwgom.
- Stop met roken.
- Probeer verstopping te voorkomen door gezond en vezelrijk te eten.

Bij verstopping is vezelrijke voeding belangrijk, maar door het gebruik van extra vezels kan de gasvorming ook tijdelijk weer toenemen. Belangrijk is dan ook om het aantal vezels geleidelijk uit te breiden. Drink daarbij minimaal twee liter per dag.

Bron: KBO nieuwsbrief mei 2018, afdeling Veenendaal

Wat kost de 'Zorg' en wie betaalt?

De laatste weken zien we berichten over de stijgende kosten in de gezondheidszorg. Ook is er veel ontevredenheid over dure medicatie, onvoldoende opvang van geestelijk verwarde mensen en over de ouderenzorg. Het kost wel allemaal het nodige geld.

In 2018 zullen onze totale zorgkosten 90 miljard euro bedragen. Veel mensen vrezen dat de premie van de zorgverzekering per 1 januari a.s. fors zal stijgen. De reserve van de verzekeraars is uitgeput en zij verwachten voor 2019 de premie te moeten verhogen met jaarlijks ca. € 200,-.



Hoe zit het nou eigenlijk met die financiën in de zorg?

Per volwassen persoon betalen we nu gemiddeld de per jaar € 6020,- voor de zorg. Dit bedrag is als volgt opgebouwd (bron: Ministerie VWS)

Premie aan zorgverzekeraar	€ 1320,-	Twaalf keer de maandelijkse premie
Inkomensafhankelijke premie	€ 1650,-	Gepensioneerden betalen uit eigen zak
Wet Langdurige Zorg	€ 1120,-	Via 1e en 2e schijf inkomstenbelasting
Eigen risico/bijdrage betalingen	€ 430,-	Eigen risico zorgverzekering
Via algemene belastingen	€ <u>1500,-</u>	Max. € 385 !
Totaal	€ 6020,-	

De premie die we elke maand aan de verzekeraar betalen is dus maar 22% (€ 1320,- van totaal € 6020,-) van de totale zorgkosten. Niet terecht en onnodig dus om alle blaam voor de hoge kosten en het falen bij de zorgverzekeraars te leggen. Bijna

80% van de totale zorgkosten wordt op minder zichtbare plaatsen (zoals algemene belastingen) belast en uitgegeven. Laten we dankbaar zijn voor wat we wel hebben, zo slecht is dat niet. Toch stof om over na te denken ...!

Bron: KBO nieuwsbrief mei 2018, afd. Veenendaal

Welkom nieuwe leden

1. Dhr. B. Weijers, Groevenbeek 1, 6715 HC, Ede