

*In dit nummer:*

1. Van de redactie.
Nieuws uit de Ledenraad KBO-PCOB.
Vergadering Ledenraad Unie KBO.
2. Vergadering AB in Kloosterzande
Wazig zien? Direct huisarts raadplegen.
3. Gezondheid kern langer zelfstandig leven.
Landelijke aanpak om ouderen gezonder te laten eten.
4. Beestjes op de aanrecht? Hou ze buiten!
Nu te lezen op de site van KBO-PCOB.



KBO NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland.

Blijf ons ondertussen ook volgen op [facebook](#) en [twitter](#) en [YouTube](#):
Blijf ons ook volgen op:



facebook,



twitter en



YouTube.

Voor al het nieuws vanuit KBO Zeeland kijkt u op onze website www.kbozeeland.nl



Redactie:

Jan van den Boom
Lillianne van der Ha
Maria van Waterschoot
E-mailadres
kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Van de redactie

Nu de verkiezingen achter de rug zijn, krijgen we eindelijk weer eens wat ander nieuws te zien en te horen. Zo ook in deze NieuwsFlitZ.

Veel leesplezier.

Nieuws uit de Ledenraad KBO-PCOB

Op dinsdag 7 maart waren de leden van de Ledenraden Unie KBO en PCOB bijeen voor een gezamenlijk overleg te Utrecht onder leiding van de heer Wil van der Kruijs, voorzitter van KBO-PCOB. Tijdens deze vergadering zijn besluiten genomen over de positie van de directeur en haar bevoegdheden t.o.v. het Bestuur en de Ledenraad betreffende de landelijke belangenbehartiging. Bevestigd werd dat mevrouw Manon Vanderkaa zal blijven functioneren als het boegbeeld van de KBO-PCOB binnen het kader van het vastgesteld mandaat.

Tevens is besloten om de beide bladen, Nestor en Perspectief, op te laten gaan in een vernieuwd gezamenlijk blad onder een nog te bedenken nieuwe naam. Volgens planning verschijnt dit nieuwe blad medio augustus van dit jaar!

Met veel waardering heeft de Ledenraad het Manifest "Waardig oud worden" gesteund. Het bureau van de KOB-PCOB zal bij de formatie van de nieuwe regering aandacht blijven vragen voor de tien punten uit het Manifest en later ook bij de nieuwe ministers. Indien gewenst is een model Samenwerkingsovereenkomst voor de afdelingen van KBO en PCOB beschikbaar als hulpmiddel om de onderlinge samenwerking ook reglementair te regelen.

Vergadering Ledenraad Unie KBO

Op dinsdag 7 maart vergaderde 's middags de ledenraad over belangenbehartiging. Vastgesteld werd opnieuw dat de Unie KBO een tweeledige doelstelling wil nastreven, nl. het organiseren van ontmoetingsactiviteiten in brede zin, hetgeen vooral op afdelingsniveau plaats vindt onder leiding van de KBO afdelingsbesturen. Daarnaast zal de belangenbehartiging zowel landelijk als lokaal onze aandacht en inzet vragen met het beoogd effect dat ook jonge senioren belangstelling krijgen voor het lidmaatschap van de KBO. Lokale en regionale belangenbehartiging zal ingevuld kunnen worden op individueel niveau, bijvoorbeeld door de inzet van hulp bij het invullen van het belastingbiljet of de hulp van een ouderenadviseur. Maar belangenbehartiging kan ook collectief, bijvoorbeeld in overleg met de gemeenten als het gaat over de realisering van onze vijf speerpunten. Tijdens de vergadering bleek dat het organiseren van de belangenbehartiging op lokaal of regionaal niveau in de praktijk op veel problemen stuit en dat de verschillende provinciale bonden daar verschillend mee omgaan, mede afhankelijk van de al beschikbare professionele ondersteuning.

Beide artikelen: Wim Jansen, voorzitter KBO Zeeland.



Verslag Vergadering AB in Kloosterzande



Op de vergadering van het Algemeen Bestuur op 14 maart jl. is afgesproken dat het item KBO-PCOB samenwerking een vast agenda punt wordt bij onze vergaderingen.

Het POSO bestuur is in de nieuwe samenstelling, 2 KBO leden en 2 PCOB leden, bijeengewees. Men bekijkt hoe nu verder te functioneren.

'Ride for the Roses' wordt gereden op 10 juni in Goes en 11 juni in Terneuzen. Het initiatief om mee te doen vanuit de Commissie O & O wordt positief ontvangen. Aangegeven wordt dat het inschrijfgeld voor eigen rekening is. Aan KBO leden wordt gratis een KBO hesje gegeven. U moet zich dan wel zelf aanmelden via de site www.deltaridefortheroses.nl.

Bent u aangemeld en lid; geef dan een berichtje aan G.de Vijlder, é-mail gdevijlder@zeelandnet.nl

Nieuws vanuit de Kringen

De Kringvoorzitter van Hulst, A. de Maayer gaat iedere afdeling van haar Kring bezoeken.

Tijdens jaarvergadering van Clinge heeft de voorzitter Wim Jansen de zilveren KBO speld uitgereikt aan Piet Morcus (zie ook de volgende NieuwsFlitZ).

Er werd gediscuseerd of de Kringen overbodig zijn? Conclusie: zij zijn zeer belangrijk voor de samenwerking tussen de onderlinge afdelingen. De 3 Zeeuws-Vlaamse kringen zijn ook gemeente dekkend, wat voor de belangenbehartiging zeer positief is.

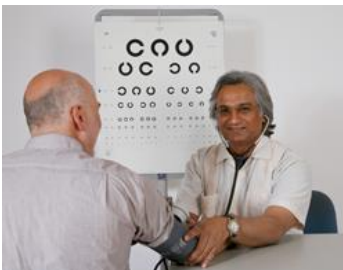
De Commissie Identiteit organiseert weer een ontmoetingsdag op 27 oktober. De maatschappelijk discussie, "Voltooid leven" willen zij in hun programma opnemen.

De Commissie Kaderbeleid blikte terug naar verleden, maar ook zeker kijkend naar de toekomst, richting de jonge senioren en samenwerking met de PCOB afdelingen.

In het bestuur van het Henriette Remijn fonds zijn 2 vacatures. Voorstel om Wim Vinke en Heleen Buys-Schouten te benoemen. De ledenwerf folder word met de kringvoorzitters meegegeven.

Lilianne van der Ha, bestuurslid KBO Zeeland

Wazig zien? Direct huisarts raadplegen



Bij wazig zien kan meestal gedacht worden aan staar (cataract), een vertroebeling van de ooglens. Door deze vertroebeling wordt geen scherp beeld meer verkregen en wordt het beeld wazig. De meest voorkomende vorm van staar is de ouderdomsstaar. Het gevolg is een slechtziendheid die steeds erger wordt. Gelukkig is er een uiterst effectieve therapie: de staaroperatie.

Voordat we iets van staar merken, kunnen er jaren voorbijgaan.

Totdat we last krijgen van een wazig beeld, alsof we door een vieze ruit kijken. Maar ook kunnen we alles niet meer zo goed zien zoals we gewend waren. Autolampen kunnen ons verblinden en we gaan liever niet bij het raam zitten waar de zon op schijnt.

Wanneer deze verschijnselen zich voor gaan doen, is het zaak meteen de huisarts te raadplegen, juist omdat de behandeling zo effectief is.

Bron: seniorenkrantmedisch.nl



Gezondheid kern langer zelfstandig leven



Gezondheidsproblemen hebben het grootste effect op het zelfstandig blijven wonen van 65-plussers, met name het hebben van aandoeningen en meer lichamelijke beperkingen. Dat schrijft het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) na het langdurig volgen van 1768 65-plussers. Driekwart van de 65-plussers zonder chronische aandoening woont na 14 jaar zelfstandig, van de groep met meer dan één chronische aandoening slechts de helft. Van de mensen met dementie nog maar een derde. Naast gezondheid is een actief sociaal netwerk, assertiviteit en voldoende inkomen of vermogen heel belangrijk.

Zelfstandig wonen lukt in de meeste gevallen



Van de 85-89-jarigen woont driekwart nog zelfstandig, van de 90-95-jarigen nog 60 procent. Pas boven de 95 jaar woont een meerderheid (57 procent) in een verzorgings- of verpleeghuis. In 1980 woonde 20 procent van de 80-plussers in een woonzorginstelling, in 2010 nog maar 14 procent. Het beleid in Nederland streeft ernaar dat mensen langer zelfstandig in de eigen woning of buurt wonen door gebruik te maken van de eigen hulpbronnen en van een pakket van zorg- en welzijnsvoorzieningen.

Het SCP constateert dat met name ouderen met minder psychosociale vaardigheden lopen in de toekomst een groter risico om geen of onvoldoende zorg te ontvangen. [Lees het hele rapport](#)

Bron: [Anbo.nl](#)

Landelijke aanpak om ouderen gezonder te laten eten

Gezond eten tegen ondervoeding en overgewicht



Op initiatief van staatssecretaris Martin van Rijn (VWS) en staatssecretaris Martijn van Dam (EZ) komt er een landelijke beweging die ouderen stimuleert gezonder te eten. Een gezonde manier van eten zorgt er voor dat ouderen beter in hun vel zitten. En voldoende bewegen helpt ouderen om fit te blijven. Niet alleen lichamelijk maar óók geestelijk. Mensen willen zolang mogelijk zelfstandig leven, zowel thuis als in een verpleeghuis. Een goede gezondheid speelt daarbij een belangrijke rol.

Ondervoeding komt relatief vaak voor bij zowel mensen die in verpleeghuizen wonen als mensen die thuis wonen. De strijd tegen de kilo's van 65-plussers verdient ook onze aandacht. Zo'n zes op de tien ouderen is te zwaar.

Samen koken



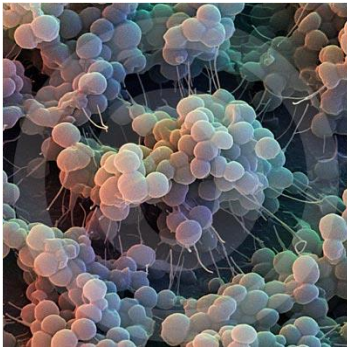
Al met al genoeg redenen een landelijke beweging voor gezond eten en drinken onder ouderen te starten. Van Rijn: "In instellingen waar aandacht is voor eten en met verse producten wordt gekookt, hebben de bewoners meer trek in eten. Dat zien we ook in woongroepen waar bewoners, personeel en vrijwilligers samen koken. Waar bewoners kunnen helpen ze mee, met een aardappel schillen, of fruit schoonmaken. Net als thuis. Niet alleen levert dat veel gezondheidswinst op, het is vaak ook nog veel gezelliger", aldus Van Rijn.

Bron: [KBO Noordholland](#)



Beestjes op het aanrecht: houd ze buiten!

Elke dag worden zo'n tweeduizend mensen ziek van de bacteriën in hun eigen keuken. Tijd om de feiten én de tips even op een rijtje te zetten. Het aantal bacteriën kan in een eenmaal gebruikt vaatdoekje in 24 uur oplopen tot meer dan vier miljard. Even ter vergelijking: een toiletbril in een openbaar toilet bevat er minder. Uit onderzoek blijkt echter dat in veel keukens het vaatdoekje pas wordt vervangen wanneer-ie begint te stinken – gemiddeld na zo'n twee weken. Veel te laat dus: het aantal bacteriën laat zich tegen die tijd echt niet meer tellen.



Menigeen pakt zo'n vaatdoekje om het aanrecht nog eens mee af te nemen, wat geknoei van de vloer mee weg te vegen én de snijplank schoon te vegen: de tomaten willen we tenslotte wel op een schone plank snijden. En daar gaat het nog wel eens mis, want met een vieze vaatdoek kunnen we ook ons eten besmetten. Bacteriën kunnen via de vaatdoek in het eten terechtkomen, met een fikse voedselvergiftiging tot gevolg.

Tips voor een schoon aanrecht



- Spoel en wring de vaatdoek goed uit en hang hem uit om te drogen. Niet op de radiator, bacteriën ook verzot op warmte.
- Gebruik de vaatdoek alleen voor tafel en aanrecht.
- Vervang de vaatdoek, keukendoek en de theedoek elke dag. .
- Was de vaat-, keuken- en theedoeken op minimaal 60 graden.
- Een heel vet fornuis of dikke klodders saus op het aanrecht? Gebruik dan eerst keukenpapier om de ergste troep op te ruimen.
- Gebruik de spons zo min mogelijk. Een spons houdt lang water vast en creëert zodoende een ideale leefomgeving voor bacteriën.
- U kunt de vaatdoek ook in de magnetron leggen om de bacteriën te doden: verhit daarvoor de vaatdoek gedurende één minuut in de magnetron op vol vermogen. Twee dingen waar u wel op moet letten: doe dit alleen met natte doekjes – een droge vaatdoek kan in de brand vliegen. En houd er rekening mee dat de vaatdoek na een minuutje in de magnetron erg heet is.
- Een vaatdoek in een bak water met chloor leggen is niet effectief tegen bacteriën.
- En de vaatdoek mee wassen in de vaatwasser is wel een optie. Zorg er wel voor dat de doek niet door de machine kan worden geslingerd - dat kan de vaatwasser beschadigen.

Bron(nen): [NOS](#), [Voedingscentrum](#)

Nu te lezen op de site van KBO-PCOB

Laatste nieuws: www.kbo-pcob.nl

Zorg, wonen en welzijn: [KBO-PCOB aan politiek na verkiezingen: 'Tijd om beloftes...](#)

Veiligheid: [Tweede Kamerverkiezingen: de slag om de ouderen](#)

Koopkracht: [Werk vinden blijft moeilijk voor werkloze 55-plussers, vangnet...](#)

Digitalisering: [Digitale zorgen voor senioren ondanks inhaalslag](#)

Zingeving: [KBO-PCOB ontvangt Pro Life Zorgcheque om gesprek over](#)

Indien u de digitale NieuwsFlitZ niet meer wenst te ontvangen, dan u kunt u zich afmelden via e-mail kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl