



In dit nummer:

1. Van de redactie.
In 't zonnetje gezet.
Verslag Algemene Bestuursvergadering.
2. Ontmoetingsdag in de Blaauwe Hoeve.
Is het dementie?
3. Vitaal en zelfstandig.
Telemarketing.
4. De Zonnebloem rolstoelbus huren?
Nu te lezen op de site van KBO-PCOB.

Van de redactie

Beste lezer,

De herfst zet nu echt door. Buiten is het weer grauw, afwisselend met regen, wind en een wisselende bewolking. Het is ook een stuk guurder geworden. Tijd dus om de warme jas en handschoenen aan te trekken. Maar ondanks het mindere weer is het een genot om buiten al die prachtige kleuren te bewonderen die 'moedertje natuur' weer tevoorschijn weet te toveren. Geniet ervan.

Veel leesplezier



In 't zonnetje gezet

In het KBO-PCOB Magazine van augustus jl. heeft de redactie de heer Ad de Witte 'in 't zonnetje' gezet. Deze rubriek is bedoeld als een ode aan vrijwilligers. Ad de Witte is als vrijwilliger zeer actief binnen de KBO organisatie als docent ouderenadviseur, als ouderenadviseur, als voorlichter en tot voor kort ook als belasting-invalhulp. Tijdens de Algemene Vergadering van KBO Zeeland op 31 oktober jl. werd hem het bijbehorend speldje overhandigd door voorzitter Wim Jansen.



Het meisje met de parel


Op 29 oktober werd in het Middelburgs Minitheater het stuk, 'Het meisje met de parel' opgevoerd. Met ruim 14 mensen van de KBO zijn we hierheen geweest. Het was een prachtige voorstelling over het leven van de schilder Johannes Vermeer.


Het verhaal begon in Middelburg en nam je mee naar Delft. Het Minitheater was uitverkocht, met elkaar zat je in de wereld van toen. Prachtige kostuums, geweldig decor en een goede techniek. Heerlijk om met elkaar naar zo'n toneelstuk te kijken. Tegen half zes was het afgelopen en iedereen ging voldaan naar huis.

Käthe Postema.

NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland.

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 [facebook](#) en

 [twitter](#).

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

Verslag Algemene Bestuursvergadering

In de AB vergadering van 7 november werd een discussie gevoerd over het programma "Fiscaal gemak", dat landelijk gebruikt wordt door de Huba's. Als optie 1 wil men daar nog een jaar mee doorgaan. Optie 2 is het decentraliseren van de belastingenservice naar de afdelingen. De online aangifte van de belastingdienst OLAF kan dan worden gebruikt. Ook worden voor het OLAF programma landelijke trainingen aangeboden. De Huba's moeten immers blijven. Zeeland gaat voor optie 2.

Aan de voortgang KBO/PCOB wordt door beide ledenraden gewerkt. Opgemerkt bij deze: niks is zo langdurig als tijdelijk. In de landelijke financiële commissie van KBO-PVOB zal Wim Jansen namens Zeeland plaats nemen.



Ontmoetingsdag in de Blaauwe Hoeve



De commissie Identiteit en Pastoraat wenst dat ieder KBO-lid naar de Ontmoetingsdag zou kunnen komen. Veel van onze KBO leden zitten thuis en een dag als deze is een mooie gelegenheid anderen te ontmoeten.



De voorzitter zei in zijn openingswoord in de Blaauwe Hoeve in Hulst dat de ontmoetingsdag bij uitstek past bij onze KBO Identiteit, dat het elkaar ontmoeten niet het doel is maar een middel om aandacht voor elkaar te hebben. We horen bij elkaar, dat voel je en zo kunnen we de eenzaamheid pareren. Daarna was de eucharistieviering door Pastor Brooijmans. Het Blaauwe Hoeve koor zorgde met de organist voor het muzikale en vocale deel. Na de viering volgde een heerlijke lunch. Na de middag genoten we van The Dutch Vocals en Dorus. Er werden vele bekende meezingliedjes gezongen.

Zie ook het artikel over de Commissie Identiteit en Pastoraat in het Zeeuwse katern in het KBO-PCOB blad van december.

Is het dementie?



"Oma wordt een beetje dement." Het woord 'dement' heeft in onze taal bijna dezelfde betekenis gekregen als 'vergeetachtig'. Maar dementie houdt meer in dan alleen geheugenverlies. Hoe weet u of iemand dementeert en kunt u er iets aan doen?

Het woord dementie geeft aan dat er een achteruitgang is in het functioneren van de hersenen. Niet alleen het geheugen is aangetast, maar ook bijvoorbeeld het taalgebruik, de motorische planning en de herkenning van mensen en voorwerpen. De achteruitgang kan het gevolg zijn van vele aandoeningen. De ziekte van Alzheimer is het meest bekend. Maar ook Parkinson, Creutzfeld-Jakob, Huntington en zelfs AIDS kunnen dementie veroorzaken.



Een beginnende dementie, met name Alzheimer, is zo sluipend dat het vaak onopgemerkt blijft. Mensen met dementie houden hun problemen vaak verborgen en hun partners vangen vaak veel problemen op. Ook karakterwijzigingen vinden soms plaats. Veel mensen raken ook gedesoriënteerd of worden achterdochtig. Langzamerhand zullen er zo veel functies uitvallen, dat de patiënten steeds meer hulpbehoevend raken. Ze lopen het risico om contact te verliezen. De wereld om hen heen wordt onherkenbaar. Ze zitten meer in hun hoofd, met hun eigen herinneringen. Voor de meeste soorten dementie spelen de genen een grote rol. Deze bepalen hoe de hersenen zich ontwikkelen. Bij Alzheimer uit zich dit in een afwijking in de eiwitproductie.



Om zeker te zijn van dementie is het verstandig een arts of een geheugenpoli te bezoeken. Zij kunnen met zekerheid vaststellen of het om dementie gaat en van welk type. Ook kunnen zij andere oorzaken van de problemen uitsluiten. Veel van de symptomen kunnen namelijk ook wijzen op een delirium, normaal geheugenverlies, een depressie of angststoornis. Lees hier welke symptomen een teken kunnen zijn.

Meer informatie over de verschillen tussen dementie en geheugenproblemen vindt u op de site van [Alzheimer Nederland](http://AlzheimerNederland.nl).

Bron: plusonline.nl



Vitaal en zelfstandig



De buurvrouw van tweehoog vindt mevrouw Garagoski op de overloop. Hijgend zit ze op de trap naar de derde verdieping waar haar woning is. Haar boodschappentas is omgevallen. 'Ik moet gewoon even op adem komen,' zegt mevrouw Garagoski verontschuldigend, 'dan gaat het wel weer'. Iedereen weet hoe verknocht ze is aan dit huis en aan deze buurt.

Hoe blijft mevrouw Garagoski op de been?

Wie zelfstandig wil blijven wonen, moet daar wel iets voor doen; en liever voordat de nood aan de man is. Nodig is bijvoorbeeld een gezond leefpatroon: de schijf van vijf, geen nicotine en matig met alcohol. Maar nodig zijn absoluut ook activiteiten die je lichamelijk én geestelijk flexibel houden.



Dat vitaliteit méér is dan fysiek welzijn blijkt keer op keer uit onderzoek. Senioren die sociaal actief blijven komen minder vaak op het spreekuur van de huisarts. In die zin kan eenzaamheid voor de gezondheid van ouderen net zo ondermijnend zijn als een griep epidemie. Maar voor eenzaamheid bestaat geen vaccinatie, senioren zullen zelf voor voldoende 'weerstand' moeten zorgen. Gelukkig bieden tal van organisaties laagdrempelige activiteiten die daarbij helpen.

Genoeg aanspraak

Wat mevrouw Garagoski betreft: het trappenhuis van het pand waarin ze woont is ongeschikt voor een traplift. Dus de keus was verhuizen of iets aan haar conditie doen. Daarom ging ze toch eens mee met de vriendin die daar al maanden op aandrong.



Samen gaan ze dinsdags naar een speciale groep voor seniorenfitness in de sportschool en vrijdags naar het wijkcentrum. Daar doen ze mee aan 'Bewegen voor ouderen'. Mevrouw Garagoski: 'Daarna doen we met z'n allen altijd even een bakkie. Hartstikke gezellig.'

Telemarketing



Bij telemarketing, de naam suggereert het al, wordt u telefonisch benaderd. Bijvoorbeeld door een bedrijf dat u graag een aanbieding wil doen. Of door een non-profit organisatie die een belactie is gestart om geld in te zamelen voor een goed doel. Telemarketing is voor bedrijven en instellingen een eenvoudige manier om in contact te treden met hun doelgroep. Bovendien kunnen ze tijdens zo'n telefoongesprek direct antwoord geven op eventuele vragen en/of wensen.

Het kan echter zijn dat u niet op deze telefoontjes zit te wachten. Ze komen op ongelegen momenten, of u stoort zich aan het feit dat u zo vaak wordt gebeld.

Wettelijk is vastgelegd dat u niet meer mag worden gebeld als u zich heeft aangemeld via de website: www.bel-me-niet.nl. Ieder bedrijf is wettelijk verplicht dit register te raadplegen. Mocht u zich hebben aangemeld en toch nog ongewenst worden gebeld, dan kunt u een klacht indienen via: www.consuwijzer.nl



**Betaalbaar vervoer
op maat**



De Zonnebloem rolstoelbus huren?

Op familiebezoek, naar een feestje of winkelen. Met elkaar genieten is het allerbelangrijkst. Maar hoe kom je daar als je gebruik maakt van een rolstoel of een scootmobiel? Het is erg fijn als je niet afhankelijk bent en zelf kunt gaan waar en wanneer je dat wilt. Met de Zonnebloemauto maken wij het mogelijk. De Zonnebloem biedt rolstoelvervoer voor een betaalbare prijs. Want iedereen moet in alle vrijheid op pad kunnen gaan, ook als je gebruik maakt van een rolstoel.

Huren

De comfortabele rolstoelauto's zijn exclusief te huur voor mensen die gebruik maken van een rolstoel of scootmobiel. In deze aangepaste huurauto is plaats voor een scootmobiel of een persoon in een rolstoel. Daarnaast is er (afhankelijk van de grootte van de rolstoel/scootmobiel) nog plaats voor 3 of 4 andere personen. Zo kun je dus gezellig met elkaar op pad.

Een Zonnebloemauto kost € 40,- per dag. Hierbij zijn de eerste 100 kilometer inbegrepen. Wil je meer rijden dan kost elke extra kilometer € 0,20. De brandstofkosten zijn exclusief. Je krijgt de auto volgetankt mee en levert de auto weer volgetankt in. De bediening van de zonnebloemauto is niet aangepast. De bestuurder moet in het bezit zijn van een geldig rijbewijs B. Verspreid over Nederland zijn er verhuurlocaties te vinden. Kijk via het [kaartje](#) op de website van de Zonnebloem welke verhuurlocatie het dichtst bij jou in de buurt is en welk type auto daar wordt verhuurd.

Chauffeur nodig?

Wil je de Zonnebloemauto huren, maar ben je op zoek naar iemand die hem kan rijden? Het is mogelijk om er via de Zonnebloem een vrijwillige chauffeur bij te vragen. Als je de auto reserveert kun je aangeven dat je een chauffeur nodig hebt. [Meer informatie over het aanvragen van een vrijwillige chauffeur](#)

Zie voor *alle* informatie www.zonnebloem.nl en klik op *zonnebloemauto*

Nu te lezen op de site van KBO-PCOB

Laatste nieuws www.kbo-pcob.nl

Zorg & wonen [KBO-PCOB staat achter en naast mantelzorgers](#)

Veiligheid ['Als ik degene voor de deur niet herken, komt-ie er niet in'](#)

Koopkracht [Meldpunt Ouderenwerkloosheid legt problemen bloot](#)

Zingeving [Met elkaar in gesprek over eindigheid](#)

Verenigingsnieuws [Abonneer u gratis op kbo-pcob.nu](#)

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

[Home](#)