



In dit nummer:

1. Van de redactie.  
BeterOud: samenwerken aan wonen, welzijn en zorg.
2. De OV-chipkaart.  
Waar vind ik troost?
3. Het is weer zover!  
Woningoverval.
4. Krachtvoer voor uw botten.  
Nu te lezen op de site van KBO-PCOB.

## Van de redactie

*Beste lezer,*

In dit nummer geen verslag van een reisje door een afdeling, de tijd hiervoor is kennelijk voorbij. Gelukkig is er nog genoeg te melden wat voor ons, senioren van belang kan zijn.

In deze maanden doet ook de redactie van de NieuwsFlitZ het wat rustiger aan. Het volgend nummer verschijnt pas over drie weken en is tevens het laatste nummer van 2017.

*Veel leesplezier*



## BeterOud: samen werken aan wonen, welzijn en zorg

U wilt - als actieve senior -, zorg, welzijn en wonen voor ouderen bij u in de buurt of regio (of misschien wel landelijk) verbeteren. Hoe kunt u dat het beste aanpakken? Op de website [www.beteroud.nl](http://www.beteroud.nl) staan tips, handleidingen en handvatten om invloed uit te oefenen en de stem van ouderen te laten horen. Denk bijvoorbeeld aan manieren om invloed uit te oefenen op de gemeente, op de zorgverzekeraar, in de ouderenzorg of op wetenschappelijk onderzoek. Vanuit belangen- en seniorenorganisaties wordt er van alles ontwikkeld aan handleidingen en tips om belangenbehartigers van dienst te zijn. BeterOud hoopt op [www.beteroud.nl/voor-ouderen](http://www.beteroud.nl/voor-ouderen) een overzicht te bieden van wat er beschikbaar is. De pagina's staan open voor aanvullingen! Ga naar '[Mét ouderen, voor ouderen](#)'



## Feiten en achtergrond

Naast de concrete handvatten en handleidingen om belangenbehartiging aan te pakken, vindt u hier ook achtergrondinformatie vanuit ouderenperspectief (feiten/onderzoeken over wat ouderen zelf belangrijk vinden en nodig hebben).

Die informatie is verdeeld over 3 thema's:

1. voorbereiden op de toekomst (denk aan eigen regie houden, gezond ouder worden, zinvol leven);
2. langer zelfstandig thuis wonen;
3. opname in het ziekenhuis en weer naar huis.

## Wat werkt?

Vanuit BeterOud zijn er diverse werkwijzen ontwikkeld die ouderen helpen voorbereiden op de toekomst, langer zelfstandig thuis wonen en zorg en ondersteuning verbeteren. De beschikbare cursussen, programma's, trainingen, studies en testen zijn door ouderen zelf beoordeeld. De, volgens senioren zelf, meeste (weg) waardevolle werkwijzen kunt u ook vinden op deze website. Een schat aan informatie dus! Goed om eens rond te kijken en te delen binnen uw netwerk: [www.beteroud.nl](http://www.beteroud.nl).

*Bron: [beteroud.nl](http://beteroud.nl) (KBO-PCOB participeert in BeterOud)*

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](http://www.kbozeeland.nl)

**Redactie:**

Jan van den Boom  
Lillianne van der Ha  
Maria van Waterschoot  
E-mailadres

[kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl](mailto:kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl)



## De OV-chipkaart



Ouderen die regelmatig met het openbaar vervoer reizen zijn er waarschijnlijk al mee bekend: de OV-chipkaart.

Wanneer u de bus of trein in stapt, checkt u in, en bij het verlaten checkt u weer uit door uw pas voor de lezer te houden. Tenminste, dat is de bedoeling.

In de praktijk komt het regelmatig voor dat reizigers, waaronder vaak ook ouderen, vergeten uit te checken. En dat kost hen geld! Bij het inchecken wordt namelijk een instaptarief van uw kaart afgeboekt, waarvan - afhankelijk van hoeveel kilometers/zones u hebt gereden - bij het uitchecken een deel wordt teruggestort. Checkt u niet uit, dan bent u dus uw gehele, relatief hoge, instaptarief kwijt. Dit geld kan worden teruggevraagd, maar dat vergt een aantal administratieve handelingen. Bovendien moet men zich er dan wel bewust van zijn dat men vergeten is uit te checken, en dat is niet altijd het geval!

Oplettendheid is dus geboden!

Het advies luidt: controleer uw saldo en uw gemaakte reizen regelmatig op [www.ov-chipkaart.nl/home.htm#](http://www.ov-chipkaart.nl/home.htm#/).



## Waar vind ik troost?



Bemoediging bij verdriet; dat is volgens Van Dale de officiële betekenis van het woord troost. Een tamelijk summiere betekenis, als u bedenkt hoeveel manieren van troost er zijn.

Troost vindt u soms op de meest onverwachte momenten. Ja, vaak is het de arm die iemand om u heenslaat. Maar ook het zonlicht dat zacht gefilterd door de bomen valt, kan voelen als troost. Of het ontvangen van een mooie brief. De buurvrouw die onverwacht met een schaal lasagne op de stoep staat.

### Uitvaart als troost



De uitvaart is een dag vol verdriet, maar tegelijkertijd kan het ook een heel troostende dag zijn. Zeker een persoonlijke uitvaart, een uitvaart die recht doet aan de overledene, kan in die zin veel bijdragen. Veel mensen zeggen na afloop van zo'n uitvaart dat het een heel emotionele maar ook heel warme en troostende dag was. Juist vanwege de troost die het kan geven, is het zo belangrijk dat u de ruimte neemt om [de uitvaart van uw dierbare persoonlijk vorm te geven](#).

### De mensen om u heen



Zeker in de eerste weken na het overlijden van een dierbare is iedereen zich nog zeer bewust van het verdriet en dan zijn er vaak genoeg familieleden en vrienden die op welke manier dan ook troost bieden. Maar juist als de eerste schok achter de rug is en iedereen het leven weer heeft opgepakt, heeft u misschien vaker behoefte aan even een arm om u heen. Schroom dan ook niet om dat te delen met de mensen die het dichtst bij u staan: zij zullen daar heus begrip voor hebben en er voor u willen zijn.

Overigens is het zo dat er soms mensen zijn die ineens wegblijven, die het verdriet van de nabestaande niet aankunnen. Dat is een pijnlijke ervaring, maar probeer daar in elk geval niet te veel energie aan te besteden: rouwen is zo al zwaar genoeg.

Bron: [plusonline.nl](http://plusonline.nl)



**Zoals eerder  
vermeld: nooit doen!  
Men plundert uw  
rekening**



**Wat te doen bij een  
woningoverval?**



## Het is weer zover!

De volgende mail vonden we in onze mailbox:

*Geachte heer/mevrouw,  
Onlangs is er een poging gedaan om uw 3D Secure Code te kiezen of te wijzigen. Deze poging is niet geslaagd door een onjuiste invoer van de vervaldatum van uw Card. Uit veiligheidsvoorzieningen is International Card Services (ICS) verplicht uw huidig account in "observatie" te plaatsen totdat onze servers vermelden dat uw klant gegevens weer bijgewerkt zijn. Om uw klant gegevens bij te werken dient u een verificatie formulier op te vragen op de beveiligde internetpagina van International Card Services (ICS). Wilt u uw huidige klant gegevens niet controleren? Dan is ICS verplicht binnen **48 uur** uw online account in een complete beperking te plaatsen totdat er fysiek contact wordt gelegd met een van onze medewerkers.*

*Klik [hier](#) voor uw beveiligde verificatie formulier.*

*Wij vertrouwen erop u hiermee voldoende te hebben geïnformeerd over de huidige zaken. ICS wilt haar cliënten alvast bedanken voor het mee werken van deze veiligheidsprocedure.*

*Met vriendelijke groet, International Card Services BV*

## Woningoverval

De kans op een woningoverval is klein. Toch lijkt het erop dat ouderen vaker doelwit zijn omdat ze een gemakkelijker slachtoffer zijn. KBO-PCOB werkt samen met het ministerie van Veiligheid en met de politie om senioren te informeren en weerbaar te maken. Het aantal woningovervallen in Nederland daalde het afgelopen jaar met tien procent. Senioren waren opvallend genoeg wel vaker het slachtoffer van een gewelddadige inval in hun huis, zo'n tweehonderd gevallen. Het feit dat er door de vergrijzing steeds meer oudere mensen zijn, speelt mee in de cijfers. Toch lijkt het erop dat ouderen vaker het doelwit zijn omdat ze een gemakkelijker slachtoffer zijn: ze wonen vaker alleen, zijn fysiek minder sterk, en zijn soms te naïef en beleefd, waardoor ze mensen te snel vertrouwen. De belangrijkste maatregel: doe nooit zomaar open voor iemand. 55% van de overvallers komt binnen door gewoonweg aan te bellen, 26% door in te breken.

Bij een overval is maar een ding belangrijk: uw eigen veiligheid. De politie raadt het **RAAK**-principe aan:

**R**ustig blijven  
**A**ccepteren  
**A**fgeven  
**K**ijken!

Blijf rustig en doe wat de overvaller zegt. Accepteer de situatie, dat de dader de controle heeft. Hang niet de held uit. Geef de overvaller het geld of de goederen waarom hij vraagt. Kijk goed naar de dader, zodat u later een signalement kunt geven. Wat als er een woningoverval heeft plaatsgevonden?

Bel meteen **112** en noteer direct alles wat u heeft gezien (signalement, vluchtauto enz.)

Ruim niks op en maak niks schoon!

**Krachtvoer voor uw botten**



Van kinds af aan hoort u al dat u genoeg melk moet drinken voor sterke botten. Niet zo gek, want melk bevat calcium en deze is onmisbaar voor gezonde botten. Maar u kunt meer doen om de botten te beschermen en botontkalking ([osteoporose](#)) te voorkomen. Genezen hiervan is niet mogelijk. Maar door gezonde **voeding** en voldoende **beweging** kunt u uw botten sterk en gezond houden. Botontkalking maakt de kans op een botbreuk na een val groter. Daarom is ook **valpreventie** van belang.

### **Voeding en voedingssupplementen**

Calcium en vitamine D spelen een hoofdrol bij het zorgen voor gezonde botten. Calcium zorgt voor aanmaak van nieuw bot en dat bot behouden blijft. Het zit in zuivelproducten als melk, karnemelk, yoghurt, kwark, vla en kaas; ook in de magere melkproducten. Het Voedingscentrum raadt aan om dagelijks twee tot drie porties melkproducten te nuttigen en daarnaast nog twee plakken [kaas](#) te eten. Redt u dit niet, gebruik dan een supplement.

[Vitamine D](#) zorgt dat de darmen calcium op kunnen nemen. Een tekort leidt ook tot zwakkere spieren waardoor de kans op vallen toeneemt. Vitamine D krijgt u binnen door dagelijkse blootstelling van de huid aan zonlicht en door vitamine D in de voeding: vlees, eieren, kaas, vette vis en boter. Aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten wordt vitamine D toegevoegd. Kinderen en ouderen hebben extra vitamine D nodig in de vorm van supplementen.

Maar ook onder andere [vitamine](#) B6, B11, B12, C en K zijn nodig. Daarom is ook voor gezonde botten variatie het sleutelwoord. Door veel verschillende soorten voeding te gebruiken krijgt u alle benodigde voedingsstoffen binnen.

### **Overig**

Pas verder op met zout, alcohol en tabak. Als u veel [zout](#) eet, plast u dit samen met calcium weer uit. Een teveel aan alcohol kan de vorming van nieuw bot afremmen. Roken is slecht voor de algehele gezondheid en dus ook niet goed voor de botten.

Bron(nen): [Voedingscentrum](#) [Vitamine Informatie Bureau](#) [Osteoporose Vereniging](#)

## **Nu te lezen op de site van KBO-PCOB**

### **Laatste nieuws**

[www.kbo-pcob.nl](http://www.kbo-pcob.nl)

### **Zorg & wonen**

[Minister ontvangt Pleidooi voor ouderenvriendelijke samenleving](#)

### **Veiligheid**

[KBO-PCOB zet jacht op sluipmoordenaar voort](#)

### **Koopkracht**

[Amendementen, moties en stemmingen Wet-Hillen](#)

### **Digitalisering**

[KBO-PCOB tabletcoaches checken innovaties in ouderenzorg](#)

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

[Home](#)