Nieuwsbrief KBO Heesch.

Uitgave 15 mei 2023 - Editie 54

Woordje van het bestuur:

Gewoonlijk wordt elke nieuwsbrief geopend met een woordje van een bestuurslid. Aangezien de bestuursfunctie Zorg en Welzijn vacant is, willen we starten met een aangepast maar wel heel toepasselijk voorwoordje van Zorg en Welzijn.

Het betreft een keurig verslag van Marijke over de bijeenkomst herkenning van dementie en hoe ermee om te gaan. Vele van ons hebben in familiekring en naaste omgeving mee te maken.

Ook het tweede artikel spreekt ons KBOers aan. Kort geleden, 28 april, is de KBO dag door de evenementencommissie georganiseerd en zeer goed bezocht. Uiteraard heeft "Mardon" dit evenement uitstekend verwoord.

Namens webbeheer en nieuwsbrieven commissie

Uitleg omgaan met dementie

Trainingsmiddag: Samen Dementievriendelijk De Pas, 12 mei

Dementie, helaas een bekend ziektebeeld want in 2023 lijdt 1 op de 65 personen hieraan en de verwachting is dat dat in 2040…. 1 op de 45 zal zijn!!

Een zorgwekkend beeld en dus is het zaak dat wij allen ons daar eens in gaan verdiepen. Daarom ook is deze middag georganiseerd en krijgen we uitleg over deze ziekte want..wat gebeurt er in dat hoofd als je die ziekte krijgt, wat zijn de gevolgen en dan komt het belangrijke punt: hoe gaan wij als omstanders daar goed en respectvol mee om.

Mariet opent deze middag en stelt **Hilma Kraan** en **Alice Liendenbaum,** beiden trainsters bij Samen Dementvriendelijk Bernheze, aan ons voor. Hilma haar schoonvader en de moeder van Alice hadden ook deze vreselijke ziekte dus zij kunnen putten uit veel ervaringen,.

Het programma:
--Omgaan met mensen met dementie aan de hand van praktijkvoorbeelden.
--Wat is het verschil tussen **vergeetachtigheid** en **dementie.**
--Hoe herken je dementie, de signalen.
--Vormen van dementie.
--Hoe om te gaan met iemand met dementie waardoor er meer begrip en aandacht voor hen komt.

--We zien enkele filmpjes, praten daar samen over en bedenken hoe wij in zo'n situatie zouden handelen. Mensen kunnen vervelend doen en hoe ga je daar dan mee om. Is het een familielid die deze ziekte heeft, dan doet dat extra zeer als er bv. nare opmerkingen worden gemaakt MAAR bedenk wel: DEZE MENSEN ZIJN ZIEK.
--Vergeetachtigheid: Waar liggen mijn sleutels, óf hoe heet die man ook al weer…
Heel herkenbaar en de oplossing vinden we en dat is niet het geval bij dementie.
--Herkenning van dementie: Dat gebeurt bv bij beginnende vergeetachtigheid en verwardheid: had je die koffie betaald of niet…Ook wordt het lastiger een beslissing te nemen. In een volgende fase is er meer hulp nodig bij gewone dingen als eten, wassen en aankleden. Agressief reageren of mensen niet meer herkennen hoort ook bij deze fase. Als laatste fase is er 24 uur zorg nodig.
--Vormen van dementie: er zijn meer dan 50 soorten dementie! Er worden er vier besproken zoals **Alzheimer.** Eiwitten hopen zich op in de zenuwcellen en daardoor kunnen die cellen niet meer goed met elkaar communiceren. Meestal begint dit in het *geheugengebied* vandaar de vergeetachtigheid.
Vasculaire dementie: problemen met de doorbloeding van de hersenen, er ontstaat schade aan de bloedvaten in de hersenen. Oorzaken kunnen o.a. zijn: hoge bloedruk en hartritmestoornissen. Je ziet hier dat men langzamer denkt en praat en er kunnen ook verlammingsverschijnselen optreden.
Bij **Lewy Body dementie** zijn er beweegklachten en de symptomen komen overeen met Parkinson. Ook is er sprake van waanbeelden: dingen zien die er niet zijn.
--Dan is er ook nog de **Frontotemporale dementie** die we zullen bespreken. Deze vorm komt al op jonge leeftijd voor: tussen de 40 en de 60 jaar. In het begin denk je aan een burn out door het zgn. "korte lontje".

Sandy komt 21 juni hier in de bieb om te praten over haar man die deze vorm van dementie heeft.

--Hoe om te gaan met mensen die dementie hebben? Denk aan het woord GOED
G: geruststellen, heel belangrijk.
O: oogcontact maken; dat doe je eigenlijk altijd al maar zéker met deze mensen.
E: even meedenken, kijken wat er mogelijk is.
D: dankjewel, fijn dat ik bij je was. Tot ziens

Bij het rollenspel speelt de een de patient die boos is en denkt dat ze nooit bezoek krijgt, de ander komt wél heel regelmatig en reageert hierop door bv te zeggen dat je begrijpt waarom ze boos is .. dus rust bewaren. Valt echt niet altijd mee maar het brengt wel zoveel rust bij deze mensen. Laten we niet vergeten dat ze écht ziek zijn.

Ik vond het een zeer interessante middag en heb veel geleerd over hoe om te gaan met deze mensen. Een dierbare vriend van mij plus zijn vrouw lijden aan deze ziekte en ik ben heel blij nú te weten waar ik op moet letten en hoe ik moet reageren.

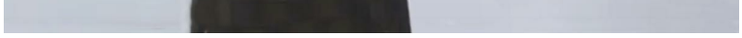
Voor meer info kijk dan op: www.dementievriendelijkbernheze.nl
Mardon

Kijk op de website met fotoverslag

KBO dag op 28 april

KBO dag vierden wij dit jaar op vrijdag 28 april 2023

Zoals alle jaren starten we ook vandaag weer met een H. Mis. Zo'n 75 mensen hebben de moeite genomen naar de kerk te komen om samen de start van deze dag te vieren. Pastoor Ouwens heeft het, zeer toepasselijk, over zorg hebben voor elkaar. We worden allemaal wat ouder en dan is het fijn te weten dat je "gezien" wordt. Maar ook de zorgen over de wereld blijven niet onvermeld; wat voor plan heeft God met de wereld en met ons…..



Tijdens de mis worden er toepasselijke liedjes gezongen door de dames Ellen en Elly uit Vorstenbosch en de gitaar is een mooie begeleiding.

Onze voorzitter Piet Ceelen, leest de namen op van de leden die ons dit afgelopen jaar zijn ontvallen en dat zijn 41…niet te geloven. Na de Mis staat in de dagkerk een kopje koffie/thee klaar met een snee peperkoek.

Om 13.30 uur start het middagprogramma in de ons zo vertrouwde Pas. Er staan heel wat tafeltjes opgesteld want veel mensen hebben zich voor deze middag aangemeld en als het programma dan start en je kijkt om je heen naar al die mensen die zijn gekomen, is dat toch wel een mooi compliment voor Jeanne, Annie en Frans van de Evenementencommissie. Deze middag is helemaal ingeruimd voor smartlappenkoor “de Sluiszangers” uit Macharen. Een behoorlijk grote groep bestaande uit sopranen, tenoren, bassen en alten en een dirigent die zelf de accordeon bespeelt én de liedjes introduceert. En na een woord van welkom door Piet Ceelen, kan deze muzikale reis beginnen. Allerlei bekende meezingers komen langs en we zingen vrolijk mee. Ondertussen zijn de tafels afgeruimd en kunnen de bestellingen worden opgenomen. Alles is goed geregeld en wij hoeven alleen maar te genieten…hoe fijn is dat!! “Dans nog eenmaal met mij”, “Save the last dance for me” en het alom bekende lied “Que sera” van Doris Day….we kennen de teksten allemaal nog.

In de pauze is er een loterij en er zijn weer mooie prijzen ingekocht. De gelukkige winnaars zijn dik tevreden!
Na de pauze gaan we verder met nog veel meer meezingers. Er wordt ook gedanst en de “zittenblijvers” wiegen mee op de muziek, handen in de lucht of ingehaakt maakt niet uit.. we genieten en daar gaat het om. Ondertussen worden er kroketten uitgedeeld en deze heerlijke snack gaat er goed in. Er volgen nog enkele medleys zoals van Corrie Konings en later ook nog van Anneke Gronloh en we eindigen met écht het allerlaatste lied: “Rood zijn de rozen”.

De middag is omgevlogen en Frans Eijsink van de Evenementencommissie bedankt iedereen en natuurlijk ook Annie en Jeanne die dat alles samen met hem, hebben georganiseerd!!
Dit smartlappenkoor komt uit Macharen maar ik zag toch ook wel diverse zangers uit Heesch!!
Ik hoorde dat Heesch ook een smartlappenkoor heeft….de moeite waard om ook eens te gaan beluisteren, lijkt mij!
Een dag eerder op Koningsdag, heb ik genoten van een fantastisch optreden van For Mineur en vandaag was het weer raak bij de KBO..mijn week kan niet meer stuk!!
Mardon

Kijk verder inclusief video presentatie

Nieuwe duofietsen

Opnames voor reportage over duo-fietsen

Op 8 mei zijn ’s ochtends opnames gemaakt door de lokale omroep DTV voor de uitzending diezelfde avond vanaf 19.00 u.
Aanleiding was de op handen zijnde presentatie van de duo-fietsen voor sponsors en vrijwilligers betrokken bij de vier nieuwe duo-fietsen die onlangs zijn aangeschaft.

Op 17 mei krijgen de sponsors de nieuwe fietsen te zien. Tegelijkertijd willen we ook de hele groep rondom het sponsortraject en alle vrijwilligers die regelmatig met een deelnemer op stap gaan in het zonnetje zetten. In de uitzending van DTV komen ze allemaal in beeld en aan het woord.

Kijk verder inclusief video presentatie

KBO Bridge

Afgelopen 12 weken, van januari tot april, is er bij de KBO-bridge in 3 lijnen in een laddercompetitie gespeeld. Hiervoor komen bridgers iedere woensdagmiddag vanaf 13.00uur bij elkaar. Ze spelen dan een onderlinge competitie waarbij de behaalde resultaten worden verwerkt in de computer. Van deze resultaten mag je de 3 slechtste resultaten laten vervallen. Na 12 weken is er dan een ladderkampioen. Er is ook iemand die het dichts bij de 50% scoort en er is een aanmoedigingsprijs.

Degene die de aanmoedigingsprijs krijgt heeft niet het laagste percentage behaald van alle bridgers, maar wel van de ladder. Alleen als je 9 of meer wedstrijden hebt gespeeld, kun je meedingen naar deze prijzen. Je mag dus gerust komen bridgen en meer dan 3 wedstrijden missen, maar dan kun je niet in de prijzen vallen.

De ladderkampioen, Jo Govers was de prijs extra gegund omdat hij het begin van dit jaar, uit de spijltjes van een babybox, standaardjes heeft gemaakt. De bridgers plaatsen hun kaartjes in deze standaarden als ze een consumptie willen gebruiken. Voor de barcommissie is dan meteen duidelijk dat zij nodig zijn en zorgen voor verdere afhandeling.

Heb je ook zin om te komen bridgen, dan ben je van harte welkom op woensdagmiddag. Vanaf 13.00uur kan er worden ingeschreven. Wedstrijden beginnen om 13.30uur.

Kijk het artikel op de website

KBO Biljarten

De finale van de interne KBO biljartcompetitie is op 11 mei, j.l. in de biljart arena van de Pas gespeeld!

Op de website staat een link naar een fotoreportage hiervan.

Kijk verder voor de foto's

Fittestdagen

De fittestdagen in de Pas waren op 18, 19 en 20 april.

Belangstellenden konden een heel circuit in voor onder andere, gewicht/lengte/bloeddruk meten, gesprek over leefstijl, ‘conditietest’ e.d.

De KBO had deze dagen een infomarkt met onder andere bewegingsactiviteiten zoals wandelen, nordic walking, fietsen, meer bewegen voor ouderen en het duo-fietsen.
Jack de Jong van communicatie heeft hiervoor flyers gemaakt.

Klik verder voor de webpagina

Digisterker met de Biblotheek

Bibliotheek Heesch, heeft de eerste cursus "Digisterker" in samenwerking met docenten van de KBO helpdesk met goed resultaat afgerond.

De cursus Digisterker is voor het leren omgaan met Digid. Een programma, Digisterker, dat wordt gebruikt om veilig te kunnen werken met alle programma's van de overheid. Zoals belastingdienst, gemeente, UWV, Rijbewijs verlengen en nog veel meer.

Heb je interesse om deze cursus te volgen:
Geef je dan op via : 0412 - 451 857
of via : contactheesch@nobb.nl of aan de balie van de bibliotheek.!

Kijk op de website

---

seniorweb
Heesch

De helpdesk van KBO Heesch wordt tot volle tevredenheid bezocht.

Tot eind mei kunt u op maandagochtend van 10.00 uur tot 12.00 uur in de creapas terecht.

Aangezien op 29 mei 2e pinksterdag valt, zijn we 22 mei voor het laatst aanwezig voor de zomerstop die van 1 juni tot 1 september.

Seniorweb over Google opslag

Hoeveel opslagruimte heeft Gmail nog?

De opslagruimte bij Google kan snel vollopen. Hou genoeg ruimte voor belangrijke mailtjes, foto's of documenten. Bekijk hoe vol de mailbox van Gmail zit.

Google geeft gebruikers 15 GB gratis opslagruimte. Deze ruimte is niet alleen voor Gmail. Ook de diensten Google Drive en Google Foto's gebruiken die. De opslagruimte kan dus snel vol raken. Kijk zo hoeveel ruimte er nog is:

- Surf naar gmail.com en log eventueel in met uw Google-account.
- Scrol naar de onderkant van de pagina.
- Klik op xx GB van 15 GB gebruikt. De kruisjes staan voor het aantal GB dat u al gebruikt.
- Een nieuw tabblad opent. Bekijk in het overzicht of er nog voldoende opslagruimte is.

Kijk op de website

KBO fotoclub

Opdracht van de maand mei 2023: hernieuwde kennismaking Voorjaar / lente

Op de website staan een paar leuke actie foto’s van de KBO fotoclub, waarbij het accent ligt op de sluitertijden.

Als jij ook graag fotografeert én er dolgraag nog meer over wilt leren dan ben je bij de fotoclub van harte welkom.

e-mail: fotoclub@kboheesch.nl

Kijk verder voor de foto's

Reiscommissie nieuws

Vakantieweek naar Neukirchen die wij jullie in september aanbieden is uitgebreider dan deze reis in mei was.
Op de flyer op de website kunt U deze reis eens rustig bekijken en bij belangstelling opgeven bij het bekende reizen@kboheesch.nl

Uiterlijke inschrijfdatum is 14 juli
Met vriendelijke groet,
Gerda, Mariet en Adri

Lees verder

Meezing middag met koor A-Meezing

CC De Pas organiseerde zondag 14 mei Sunday Sessions een gezellige meezing middag met het koor A-Meezing.

Dit koor heeft ook een aantal KBO leden in haar gelederen.

Een gezellig meezingkoor dat bestaat uit 45 leden, waarvan de meeste woonachtig in Heesch. Hun repertoire bestaat uit Nederlandstalige meezinglevensliedjes. Een gezellige én muzikale middag.

Kijk verder voor foto's en video

Fietsen123 over de Fietshelm

Fietshelm

Het huidige hoge aantal fietsongevallen met hoofd- en hersenletsel tot gevolg, zorgt ervoor dat steeds meer neurologen pleiten voor het dragen van een fietshelm. Een fietshelm verkleint de kans op hersenletsel met 36% en beschermt daarnaast ook tegen andere verwondingen aan het hoofd.

Een helmplicht voor de e-bike wordt door slechts 43% van de Nederlandse fietsers ondersteund. Er wordt dan ook meer gepleit voor het stimuleren van vrijwillig helmgebruik op de fiets. In Denemarken bijvoorbeeld draagt de helft van de volwassenen vrijwillig een fietshelm. Ook in Nederland neemt het aantal fietshelmdragers toe, maar natuurlijk kan het altijd nog beter.

Lees verder

Het uitbrengen van de INFO

De eerstvolgende INFO wordt rond **26 mei 2023** weer bezorgd.
De uiterste inleverdatum is 12 mei.

Daarnaast verzenden we ook nog de Nieuwsbrief.
Deze komt 1x per maand rond de 15e uit. Het komende jaar gaan we ook, bij belangrijk nieuws, de nieuwsbrief tussendoor verzenden.

Hou ook onze website en onze facebook pagina in de gaten, deze wordt regelmatig bijgehouden.

Ga naar website KBO Heesch

Zend hier kopij voor de nieuwsbrief of INFO in.

Inleverdata kopij INFO en Nieuwsbrief

Klik hier voor het ontvangen van de nieuwsbrief

Welkom bij de Koepel Gepensioneerden

De Koepelgepensioneerden is de grootste seniorenorganisatie in Nederland, met voor de belangenbehartiging inzetbare deskundigheid op de terreinen pensioenen en inkomen, zorg, welzijn en wonen.

Aangesloten zijn ruim 150 organisaties van gepensioneerden en de seniorenorganisaties KBO-Brabant en FASv.

Wilt u op de hoogte blijven, meldt u dan aan voor de nieuwsbrief

Lees hier de nieuwsbrief van Koepel Gepensioneerden

De Ons ook online via onsmagazine.nl

Ledenmagazine *Ons* heeft een eigen website gekregen: Onsmagazine.nl

Lees alle artikelen online waar u maar wilt!

Welkom!

Dit is een tweewekelijkse nieuwsbrief met een selectie aan artikelen uit de *Ons,* vanuit de website van Onsmagazine. Wilt u zich in- of uitschrijven of uw e-mail wijzigen kijk dan onderaan deze nieuwsbrief.

Klik hier voor de website

Klik hier om je aan te melden op de Nieuwsbrief Onsmagazine

KBO Brabant Ons Actueel

Dit is de tweewekelijkse nieuwsbrief van KBO-Brabant. Belangenvereniging van 120.000 senioren in Brabant.

Nieuwe lezers heten wij hierbij van harte welkom!

editie Mei 2023, week 18 en 19

Eerdere nieuwsbrieven

Wilt U zich aanmelden voor de nieuwsbrief Ons Actueel "Klik hier"

Nuttige weetjes bij KBO activiteiten

Nuttige weetjes voor het organiseren van KBO activiteiten:

- Ruimte reserveren bij Wil van Oorsouw
- Geluidsinstallatie, beamer en microfoon ledenadministratie@kboheesch.nl

Kopij voor aankondiging van je activiteit inleveren:
- De INFO : redactie@kboheesch.nl
- De Nieuwsbrief: nieuwsbrief@kboheesch.nl
- Facebook: facebook@kboheesch.nl
- Website: website@kboheesch.nl
- MooiBernheze krant: mbk@kboheesch.nl uiterlijk de zaterdag voordat de MBK uitkomt. (zelf in de gaten houden!

Editie	Uiterste inleverdatum INFO	Bezorg-datum vrijdag	Uiterste inleverdatum Nieuwsbrief
januari 2023		30 dec 2022	14-12-2022
februari 2023	13 januari 2023	27 jan 2023	11-01-2023
maart 2023	17 februari 2023	**3 maart 2023**	15-02-2023
april 2023	17 maart 2023	31 mrt 2023	15-03-2023
mei 2023	14 april 2023	28 apr 2023	12-04-2023
juni 2023	12 mei 2023	26 mei 2023	10-05-2023
juli 2023	16 juni 2023	30 juni 2023	14-06-2023
augustus ‘23	14 juli 2023	28 juli 2023	12-07-2023
september ’23	18 augustus 2023	1 sept 2023	16-08-2023
oktober 2023	15 september ‘23	29 sept 2023	13-09-2023
november ‘23	13 oktober 2023	27 okt 2023	11-10-2023
december ’23	17 november 2023	1 dec 2023	15-11-2023
januari 2024	15 dec 2023	29 dec 2023	13-12-2023

Activiteiten kalender van "de Pas".

Klik op **klik hier voor meer .....** om te weten welke activiteiten "de Pas" de komende tijd voor U heeft gepland.

de PAS

Ontmoeten voor iedereen

Klik hier voor meer .....

Huisartsenpraktijk Hiemstra

Opengesteld voor nieuwe patienten.

Gevestigd in Gezondheidscentrum Heesch, te samen met Benu Apotheek Heesch, Fysiotherapie4all, Podotherapie Peeters, Logopediepraktijk Miedema, Verloskundigenpraktijk Ridderhof, Huidtherapeuten Huidgericht, Thuiszorg Pantein en Medisch pedicure Voet & Vorm.

Huisarts Hiemstra is bereid voor patienten en niet-patienten de

rijbewijskeuringen te verzorgen.

De kosten bedragen 50 Euro die u contant bij de keuring dient te voldoen. Voor de keuring kunt u een afspraak maken via 0412-451380. Er bestaat geen wachttijd. U kunt dagelijks terecht van maandag t/m vrijdag .

Alferink Opticien

Wij hanteren onze normale openingstijden m.u.v. de koopavond. Door de aangepaste richtlijnen van het RIVM is de service anders dan u normaal van ons kunt verwachten. Wij houden gepaste afstand, werken met handschoenen, reinigen elke apparaat voor- en na gebruik en ook elk montuur wordt na het passen schoongemaakt.
Door deze maatregelen kunnen wij u veilig en verantwoord van dienst zijn. Als u verkouden bent, moet hoesten, koorts heeft of andere griepverschijnselen vertoont, blijf dan thuis. Wij verwelkomen u dan liever een andere keer.

Een mooi afscheid zorgt voor fijne herinneringen. Bij DELA kunt u rekenen op een luisterend oor voor ieders verhaal. We helpen het afscheid altijd persoonlijk en bijzonder te maken. Een waardig afscheid is bij DELA ook zonder verzekering mogelijk, zelfs met een klein budget.

Ook in Heesch en omgeving staat ons team klaar om u te helpen. Voor leden en ieder ander. Want bij coöperatie DELA geloven we dat we er zijn voor elkaar.

Meer informatie of een persoonlijk gesprek? Onze ervaren teams helpen u graag. Ga naar **dela.nl/uden** of bel **0412 72 57 56**.

DELA
voor elkaar

Van de redactie Nieuwsbrief

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.• Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u nieuwsbrief@kboheesch.nl toe aan uw adresboek.

Ons adres
De Pas, D'n Herd
De Misse 4
5384 BZ Heesch

KBO - Heesch

Secretariaat
secretaris@kboheesch.nl

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.• Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u nieuwsbrief@kboheesch.nl toe aan uw adresboek.

Laposta