

Editie 16-4 september-oktober 2016



Nieuwsbrief

Nieuwsbrief september-oktober 2016

Beste leden,

Voor u ligt de vierde Nieuwsbrief van de

Senioren Bond Oude IJsselstreek.

De meteorologische zomer is ten einde. De herfst heeft zijn intrede gedaan. Aanvankelijk leek de zomer niet veel goeds te brengen, maar nadat officieel was vastgesteld dat er te weinig zomerse dagen waren geweest en dat we dus echt wel mochten klagen over de zomer, barstte de zomer in de laatste weken van augustus toch nog los en vestigde nog even een warmte record.

Onze nieuwe burgemeester Otwin van Dijk is aangetreden en doorkruist nu enthousiast de gemeente om op diverse plaatsen kennis te maken met zijn en onze mooie gemeente. Misschien ontmoet u hem ook ergens en kunt u kennis met hem maken.

Ook de zeer intensieve sportzomer is achter de rug. De successen in Rio waren wisselend. De medailleregen viel iets minder uit dan we ons hadden toegedacht, maar al met al voor een klein land als Nederland toch nog een mooi succes.

De TV is weer teruggeschakeld naar het normale winterprogramma. Dit winterseizoen kan wel eens interessante TV gaan bieden, tenminste als u van politiek houdt. Allereerst is daar het verkiezingscircuit van Amerika, Clinton versus Trump. Ook hier in Nederland begint het verkiezingscircuit al op gang te komen. Het duurt nog ruim een half jaar voordat wij naar de stembus mogen, maar de eerste verkiezingsprogramma's zijn al gepresenteerd. Hoeveel zullen er nog volgen? Hoe groot zal de versplintering worden. Zien we zo dadelijk door het bos de bomen nog wel? Hoe lang zal het duren voordat er een nieuw kabinet aantreedt? Dat zal een hele klus worden, zeker als men nu al zegt dat er voor een nieuwe coalitie minstens vier partijen nodig zullen zijn. Dus zullen we over 4 jaar, of al veel eerder, heel vaak sorry horen. Immers coalitievormen is samenwerken en eigen eisen en wensen laten vallen.

Wij wensen u veel succes bij het uit een rafelen van alle serieuze en niet serieuze beloftes. Maar hopen dat u een goede keuze kunt maken. Bedenk dat de stem van u, de senioren, erg gewild is.

De strijd om de oude kiezers zal intensief zijn.

Met deze Nieuwsbrief willen wij u informeren over de ontwikkelingen binnen de SBOIJ en de komende activiteiten.

Agenda

Woensdag	21 sept.	Bezoek Grolsch Museum te Groenlo
Zaterdag	24 sept.	Heelweg "Dag van de ouderen 2016"
Woensdag	28 sept.	Fietsen
Zaterdag	1 okt.	Rijbewijskeuring
Dinsdag	4 okt.	Wandelen
Woensdag	5 okt.	Soos
Woensdag	12 okt.	Themamiddag "Bijhouderij"
Woensdag	26 okt.	Fietsen
Dinsdag	1 nov.	Wandelen
Woensdag	2 nov.	Soos
Zaterdag	5 nov.	Rijbewijskeuring
Woensdag	16 nov.	Themamiddag "Blindengeleidehonden"
Zaterdag	3 dec.	Rijbewijskeuring
Dinsdag	6 dec.	Wandelen
Woensdag	7 dec.	Soos
Woensdag	14 dec.	Bingo met stampottenbuffet.

Informatie bij de agenda

Wandelen

Voor dinsdag 4 oktober en dinsdag 1 november zal een wandeltocht worden uitgezet. Het is nog niet bekend waar we gaan wandelen; het zal wel buiten Varsseveld zijn. De wandelingen beginnen om 14.00 uur. We reizen samen naar de startplaats. Daarvoor vertrekken we om 13.30 uur vanaf de "van Pallandthall".



Wandelen en genieten in de Vossenbult

Bij twijfels of e.e.a. door kan gaan vanwege weersomstandigheden kunt u bellen met Toos Geers, tel. 0315-346526

Wij hopen weer velen te ontmoeten bij deze wandelingen.

Fietsen

Na drie mooie, zeer geslaagde fietstochten met een groeiende belangstelling, volgen er nog twee in dit seizoen.

Voor woensdag 28 september hebben de coördinatoren Fietsen weer een mooie tocht uit gestippeld. Het vertrek van deze tocht is zoals gewoonlijk vanaf de "Van Pallandthall" te Varsseveld om 13.30 uur.

Attentie !!

De laatste fietstocht van dit seizoen zal worden verreden op woensdag 26 oktober. Dit zal een wat kortere tocht zijn met onderweg een wat langere pauze voor een gezellige afsluiting van het seizoen. **In verband hiermee en omdat deze tocht al in de wintertijd valt, wordt deze keer om 13.00 uur vertrokken vanaf de “Van Pallandthal”.**

Bij twijfels of e.e.a. door kan gaan vanwege weersomstandigheden kunt u bellen met Henny ten Barge, tel. 0315-242488 of Henny Tuenter, tel. 0315-298457.

Bij deze fietstochten hopen wij ook vele bekende en nieuwe gezichten te zien.

Soosbijeekomsten

De eerstvolgende Soosbijeekomst is op woensdag 5 oktober. De daarop volgende is op woensdag 2 november.

De Soosbijeekomsten bieden volop gelegenheid om te sjoelen, te kaarten, te biljarten, rummikub te spelen of gewoon even bij te kletsen. De bijeenkomsten zijn bij “D’ Olde Mölle” in Varsseveld. En de aanvang is altijd om 14.30 uur.

Heeft u interesse, kom dan gerust eens kijken.

Bezoek Grolsch Museum te Groenlo

Voor woensdag 21 september staat gepland een bezoek aan het Grolsch mini-museum “**Brouwhuys De Lange Gang**”. Het is gevestigd in het “geboortehuis” van Grolsch aan de Kevelderstraat in Groenlo, dat in 1615 door aartsvader Willem Neerfeldt werd gekocht om er een brouwerij in te vestigen.

Muurschilderingen en accessoires vertellen in verschillende zalen de historie van het biermerk. In het Brouwhuys, wordt uitleg gegeven over bier, brouwen en Grolsch. Daarna worden we meegenomen naar de oude kelder onder het pand, die is ingericht als een mini-bioscoop. Daar draait een korte speelfilm over de ontstaansgeschiedenis van de brouwerij. Het belooft een interessante middag te worden.

Het is de bedoeling dat we gezamenlijk in enkele auto’s naar Groenlo rijden. We vertrekken vanaf de “van Pallandthal” om 14.15 uur. Om te weten met hoeveel personen we gaan, is opgave van deelname noodzakelijk. Opgave voor 18 september en nadere informatie bij Hetty Slangewal, tel.: 0315- 248860 of per email: slang79@hetnet.nl.

De kosten van deelname bedragen € 6,50 p.p.; te voldoen bij het vertrek.

Themamiddag woensdag 12 oktober 2016.

De themamiddag in oktober wordt **niet op de derde** woensdag gehouden, **maar op de tweede** woensdag van oktober. Dit i.v.m. de jaarlijkse vogeltentoonstelling die in de derde week in “D’ Olde Mölle” wordt gehouden.

De heer Ben Radstake van de Bijenvereniging Varsseveld e.o. zal een voordracht houden over de bijenhouderij. Een interessant onderwerp. Hoe staat het met de bijenhouderij en wat komt er zo al kijken voordat wij de lekkere honing op tafel hebben.

De themamiddag is in “D’ Olde Mölle”, de aanvang is om 14.30 uur en toegankelijk voor leden en niet leden.

Wij verwachten u allen op deze interessante middag.

Dag van de Ouderen 2016

Zaterdag 24 september wordt deze jaarlijkse hoogtijdag voor de ouderen weer gehouden bij “de Radstake” op de Heelweg. Om 10.00 uur is de zaal open en staat de koffie klaar. Om half elf begint het programma. Het ochtendprogramma staat in het teken van Eenzaamheid. Wat is eenzaamheid, wat doet eenzaamheid met de mens, hoe signaleren we dit probleem en hoe kunnen we dit aanpakken. In de Gelderse Post van woensdag 24 augustus hebt u hierover kunnen lezen. Het middagprogramma brengt weer een toneelstuk. Toneelvereniging “t Buurtschap” uit Sinderen brengt het toneelstuk “Bi”j de dokter”.

In de pauze is er een informatie markt. SBOIJ zal daar ook aanwezig zijn met een stand. Ook daar hopen wij u te ontmoeten.

Rijbewijskeuringen

De eerstvolgende Rijbewijskeuringen zijn gepland op de zaterdagen 1 oktober, 5 november en 3 december 2016. Zie ook de meldingen in de plaatselijke pers.

Mocht uw huidige rijbewijs binnenkort verlopen en valt u onder de categorie van mensen die een medische verklaring moeten hebben, dan kunt u zich aanmelden (dat kan al een half jaar van te voren) voor een keuring.

Aanmelden, het liefst schriftelijk of per e-mail, bij mevrouw Riet van der Meulen, Merelstraat 10 in Varsseveld. Mailadres: rietenherman@live.nl Daarbij naam, geboortedatum, adres en telefoonnummer en de datum wanneer het rijbewijs verlopen is even vermelden.

Voor informatie kunt u ook met haar bellen (tel. 0315-242282). Bij geen gehoor bellen naar 0315-242939 (Willemien Bussink).

Computercursussen.

In september gaan wij weer van start met het lesseizoen 2016 - 2017.

Alle cursussen en workshops worden gegeven in het leslokaal in het Borchuus, Kerkplein 3, 7051 CX Varsseveld.

In de cursus gebruikt u uw eigen laptop, iPad of Tablet.

Computercursus voor Beginners

Deze cursus is bedoeld voor beginnende computergebruikers.

Inhoud: uitleg over computerapparatuur, het leren werken met Windows 10, tekstverwerking (Word), internet en e-mail.

De cursus telt 10 lessen op achtereenvolgend 10 dinsdagochtenden, van 9.30 uur tot 11.30 uur.

De start is op dinsdagmorgen 20 september 2016 's morgens om 9.30 uur.

Het lesgeld bedraagt € 60,00, de kosten van het lesmateriaal bedragen € 20,00 en de kosten van de tijdens de cursus genoten consumpties (koffie / thee) bedragen € 15,00.

Deze cursus is momenteel vol geboekt, de volgende start eind november 2016.

Computercursus voor Gevorderden

Deze cursus is een vervolg op de cursus voor beginners (zie hierboven) en voor diegene die reeds enige kennis hebben van de computer. In deze cursus wordt uitgebreider ingegaan op tekstverwerking (Word) en veilig internetten en e-mailen. Ook is er een korte kennismaking met het rekenprogramma Excel. Verder het gebruik van extern geheugen: zoals USB sticks en foto's van camera halen.

De cursus telt 10 lessen op achtereenvolgend 10 donderdagochtenden, van 9.30 uur tot 11.30 uur.

De start is op donderdagmorgen 22 september 2016 's morgens om 9.30 uur.

Het lesgeld bedraagt € 60,00, de kosten van het lesmateriaal bedragen € 20,00 en de kosten van de tijdens de cursus genoten consumpties (koffie / thee) bedragen € 15,00.

Deze cursus is momenteel vol geboekt.

Workshop iPad

In deze workshop leert u het werken met de iPad.

De workshop telt 5 lessen à 2 uur op achtereenvolgend 5 woensdagmiddagen van 14.00 uur - 16.00 uur

De start is woensdagmiddag 21 september 2016 om 14.00 uur.

Het lesgeld bedraagt € 30,00, de kosten van het lesmateriaal bedragen € 15,00 en de kosten van de tijdens de cursus genoten consumpties (koffie / thee) bedragen € 7,50.

Deze workshop is nog niet volgeboekt; aanmeldingen zien wij gaarne tegemoet.

De start van de volgende workshop wordt eind oktober 2016 kenbaar gemaakt.

Workshop Tablet (Samsung)

In deze workshop leert u het werken met de Tablet. De workshop telt 5 lessen à 2 uur.

De workshop telt 5 lessen à 2 uur op achtereenvolgend 5 woensdagmiddagen van 14.00 uur - 16.00 uur

De start is woensdagmiddag 26 oktober 2016 om 14.00 uur.

Het lesgeld bedraagt € 30,00, de kosten van het lesmateriaal bedragen € 15,00 en de kosten van de tijdens de cursus genoten consumpties (koffie / thee) bedragen € 7,50.

Deze workshop is nog niet volgeboekt; aanmeldingen zien wij gaarne tegemoet.

Nadere informatie over de cursussen of opgave voor de cursussen bij de coördinator Gerard Wesseling; per email: gjwesseling@kpnplanet.nl of per telefoon: 0315-243292 (gaarne na 18.00 uur).

*_*_*_*_*_*_*_*

Sporten bij sportscholen

Het bestuur heeft contact gehad met de sportscholen Vital en Fit-in.

Onze leden kunnen onder dezelfde voorwaarden als voorheen de ANBO-leden sporten bij deze instituten, d.w.z. de toen geldende kortingen gelden ook nu.

Begeleid fietsen bij Azora

Rob van Krieken, fysiotherapeut verpleeghuis Den Es (Stichting Azora) te Varsseveld, verzorgt op iedere woensdagmiddag vanuit Den Es “fietsen onder begeleiding”. Dat wil zeggen dat hij en een aantal vrijwilligers mensen begeleiden, die graag een eindje willen fietsen. Als therapeut let hij op uw wijze van fietsen en geeft hij aanwijzingen over veilig opstappen, afstappen, afstand houden, zithouding en meer. Alles gericht op veilig en prettig fietsen. Behalve bewoners van het verpleeghuis Den Es en van het verzorgingstehuis De Bettekamp fietsen regelmatig ook thuiswonenden mee. Leden van ons, die niet meer met onze fietsgroep mee kunnen of durven, kunnen bij Den Es aan het begeleid fietsen meedoen.

Wij vinden dit een prachtig aanbod en geven dat graag aan u door. Samen zijn wij het over eens:

fietsen en in beweging blijven is gezond.

Bent u hierin geïnteresseerd en wilt u graag mee fietsen, meldt u dan aan bij Rob van Krieken, email: fysiotherapie.denes@azora.nl

Algemeen:

Let wel:

Voor deelname aan alle activiteiten geldt:

Het risico van deelname is voor eigen rekening of wel voor rekening van de deelnemer. Het bestuur van SBOIJ stelt zich niet verantwoordelijk en/of aansprakelijk voor schade en of letsel ten gevolge ongevallen ontstaan tijdens deelname aan de activiteiten, georganiseerd of ondersteund door het bestuur.

Ledenadministratie



Gaat u verhuizen of treden er andere wijzigingen op in uw persoonlijke situatie, meldt dit a.u.b. aan de ledenadministrateur Gerard Hubers, Leemscherweg 4, 7051 JB Varsseveld. Tel.: 0315-242469. Email: hubers@tomaatnet.nl

Federatie van Algemene Seniorenverenigingen

Op 12 mei 2016 presenteerde de nieuwe Federatie van Algemene Seniorenverenigingen in Nederland zich in de **Johanneskerk te Amersfoort**. De (potentiële) leden van de Federatie zijn zelfstandige plaatselijke (algemene) seniorenverenigingen. De meeste verenigingen waren voorheen afdelingen van de landelijke ANBO.

In 2012 richtten een aantal zelfstandige seniorenverenigingen in Overijssel de Nieuwe Bond van Ouderen in Nederland (NBvON) op. Voornamelijk vanuit Oost-Nederland sloten zich steeds meer verenigingen aan bij de NBvON. Vanaf eind 2015 is de toename van nieuwe zelfstandige verenigingen in Nederland explosief gestegen. De tijd was rijp om een landelijke federatie op te richten. Zo'n overkoepelende organisatie is nodig om op plaatselijk, provinciaal en landelijk niveau de belangen van de leden te kunnen behartigen. De NBvON zal daarbij opgaan in de Federatie.

De nieuwe Federatie stelt zich ten doel:

- Bij te dragen aan een samenleving waarin senioren -naar vermogen- volwaardig en zelfstandig kunnen blijven deelnemen aan het maatschappelijk verkeer;
- Belangenbehartiging, zowel op individueel en collectief niveau als op landelijk, provinciaal en lokaal niveau, met specifieke aandacht voor inkomens (w.o. pensioenen), zorg, wonen en welzijn.

Alle verenigingen zijn straks via het lidmaatschap van de Federatie tevens lid van de Nederlandse Vereniging van Organisaties van Gepensioneerden (NVOG). De NVOG werkt op landelijk niveau intensief samen met Unie-KBO en PCOB om de belangen van de senioren in politiek Den Haag te behartigen. De leden van de Federatie benutten de kennis, ervaring en politieke expertise van de NVOG.

Het is de bedoeling dat de Federatie per 1 oktober 2016 functioneert. Een interim bestuur verricht de voorbereidende werkzaamheden. Dit bestuur blijft in functie tot een nog te benoemen Federatieraad uit haar midden een nieuw Federatiebestuur heeft gekozen.

Uw bestuur is op deze bijeenkomst aanwezig geweest. In een drietal bestuursvergadering is het lidmaatschap van deze Federatie uitvoerig besproken. In de laatste bestuursvergadering van 30 augustus is besloten ons aan te sluiten bij deze Federatie. Dit in overeenstemming met artikel 2 lid 3.c van de statuten.

Met het lidmaatschap van deze Federatie is het mogelijk om gezamenlijk met onze zusterorganisaties ons geluid en onze stem ook op landelijk gebied te laten horen. Anderzijds geeft dit lidmaatschap ons de mogelijkheid om vanuit de Federatie allerlei informatie te krijgen over alles wat er zich op het landelijk gebied afspeelt. Met deze informatie kunnen wij hier op plaatselijk gebied weer beter inspelen op de ontwikkelingen, u informeren en uw belangen beter behartigen.

+==+==+==+

De website is in de lucht

Half juli is de bouw van de website afgerond en is deze “de lucht” in gegaan. Tot nu toe hebben we al ruim 100 bezoekers gehad. Als bestuur zijn we daar blij mee. De eerste ontvangen reacties zijn ook goed. Wij bevelen daarom een bezoek aan onze website van harte aan. Bekijk deze en laat uw oordeel eens horen. Is het goed of ontbreekt er nog wat. Wij zullen alles in het werk stellen om deze site up to date te houden en daar waar nodig te verbeteren.

U vindt de website op: www.sboij.nl

+==+==+==+

Bestuursverkiezing

In maart zal de eerste Algemene Vergadering plaatsvinden. Overeenkomstig het besluit van de oprichtingsvergadering zal dan het bestuur volledig aftreden. Een aantal bestuursleden zal zich zeker weer herkiesbaar stellen. Echter wij weten nu al dat we zeer zeker een tweetal nieuwe bestuursleden nodig hebben.

Bestuursleden die de functie van voorzitter en secretaris kunnen en willen vervullen. Hebt u interesse of weet u iemand die dit wel zou willen doen en daar ook geschikt voor is, meldt dit dan bij de secretaris. Wij kunnen dan met de potentiële kandidaten in overleg gaan en hen eventueel laten meedraaien om kennis op te doen met het besturen van de SBOIJ.



Azora

Gelijk met deze Nieuwsbrief ontvangt u de jaarlijkse uitgave “Activiteitenaanbod voor senioren in Varsseveld. Hierin kunt u lezen wat er zoal in Varsseveld is te doen en wat de verschillende organisaties de senioren bieden. Ook wij leveren daarin onze bijdrage.

Ledenwerving

Bij de start in januari hebben we gesteld dat we aan het eind van het jaar 150 tot 175 leden wilden hebben. Dit punt hebben halverwege het jaar al bereikt. We tellen nu 178 leden. Daarom heeft het bestuur dit streefgetal bijgesteld. Ons streven is nu tegen het einde van het jaar 250 leden tellen. Wij doen daarom een beroep op u om hier actief aan mee te helpen.

Om het toetreden als lid te stimuleren heeft het bestuur besloten dat een ieder die vanaf lid wordt dit jaar geen contributie behoeft te betalen, maar dat zijn of haar contributieplicht ingaat per 1 januari 2017.

Dit is mede ingegeven door het feit dat vele van onze oude vrienden voor dit jaar al contributie betaald hebben bij de bond waar zij per 1 januari 2016 lid waren en daarom nog niet zijn overgestapt naar ons, ondanks het feit dat zij SBOIJ sympathiek vinden en daar wel lid wilden worden. Wij vragen u daarom nog eens goed in uw vrienden en kennissenkring rond te kijken en om deze vrienden aan te sporen lid van SBOIJ te worden. Stappen ze over dan moeten ze hun lidmaatschap bij hun huidige organisatie wel tijdig, dat wil zeggen zeker voor 1 december a.s., opzeggen. Indien nodig zijn wij bereid hen daarbij te helpen.

SBOIJ, de bond voor alle 50-plussers



Aanmeldingsformulier voor inschrijving tot lid van SBOIJ

Ondergetekende meldt zich hierbij aan als lid van SBOIJ:

Geslacht: M / V *)

Voorletters

Tussenvoegsels

Achternaam

Adres:

Postcode / Woonplaats:

Geboortedatum:

IBAN (bankrekening) nr.:

Telefoonnr.:

E-mail adres:

Mijn partner, met het zelfde adres, wordt ook lid

Geslacht: M / V *)

Voorletters:

Tussenvoegsels:

Achternaam:

Geboortedatum:

Ondergetekende verleent hierbij tot wederopzegging machtiging aan de penningmeester van de SBOIJ om van zijn/haar hierboven genoemde bankrekening bedragen af te schrijven wegens verschuldigde contributie i.v.m. zijn/haar lidmaatschap van de SBOIJ.

Ondergetekende verklaart zich akkoord met de geldende regeling inzake het automatisch incasseren van de contributie en de hoogte van deze contributie, zoals deze jaarlijks door de Algemene Ledenvergadering wordt vastgesteld. Het is ondergetekende bekend dat hij, bij niet akkoord gaan van de incasso-overschrijving, deze binnen 56 dagen na afschrijving kan laten terugboeken.

Plaats:

Datum:

Handtekening:

Aktie: bij aanmelding vóór 1 januari 2017 betaalt u geen contributie over 2016

Vernieuwing in de zorg

Door de vergrijzing en doordat de mensen steeds ouder worden, lopen de kosten van de zorg steeds hoger op en wordt het voor de Overheid steeds moeilijker, zo niet onmogelijk om al die kosten te financieren. Toch moet die zorg goed en voor iedereen toegankelijk en betaalbaar blijven. Daarom heeft de regering hervormingen in de zorg doorgevoerd. Vanaf 1 januari 2015 zijn de gemeenten en de zorgverzekeraars verantwoordelijk voor de langdurige zorg. Zij moeten in het kader van de WMO op dit gebied eigen beleid maken en uitvoeren. Zo ook Oude IJsselstreek.

In een vergadering van het Seniorenconvent heeft de heer Almekinders, adviseur voor het sociaal domein en verantwoordelijk voor vernieuwingen in de zorg binnen onze gemeente, uitleg gegeven over de vernieuwingen en de noodzaak daarvoor en waar binnen de gemeente aan wordt gedacht.

In de langdurige zorg is Nederland wereldkampioen chronische zorg: de kosten zijn bv. $3\frac{1}{2}$ x zo hoog als in Duitsland. In 1999 bedroegen de uitgaven voor de zorg € 44 miljard, nu in 2016 zijn deze gestegen naar € 92 miljard.

Kijken we naar de bevolkingssamenstelling en de ontwikkelingen hierin, dan zien we dat we nu nog 2 werkenden hebben op 1 niet-werkende. Door de ontgroening en dubbele vergrijzing zal dat over 10-15 jaar juist andersom zijn, n.l. 2 niet-werkenden op 1 werkende. Dat zal onherroepelijk invloed hebben op de kosten van de zorg en de financiering hiervan. De zorgverlening zal anders en slimmer moeten, maar hoe?

Van belang is dat er aan preventie wordt gedaan. Energie of geld stoppen in preventie is onzeker: levert het wel het gewenste resultaat op? Zorgverzekeraars zijn huiverig om hier veel geld in te steken.

Vroege opsporing is een mogelijkheid. Op dit moment is er een proef met een gespecialiseerde praktijkassistent bij de huisarts waarnaar een kind met problemen kan worden verwezen. Het kind wordt bekeken en zo nodig meteen behandeld. Het lijkt te werken. Er zijn minder doorverwijzingen naar (duurdere) regionale instanties. Als duidelijk is dat het werkt kan er volgend jaar bij elke huisarts een praktijkassistent worden aangeesteld. De gemeente is verantwoordelijk voor de jeugdzorg en kan zelf bepalen hoe ze hiermee om gaat. Wel is er overleg met andere gemeentes.

Daarnaast kunnen meer zaken digitaal gedaan worden: bv. projecten van

maatschappelijk werk; wel moet het mogelijk blijven om in gesprek te gaan.

Mantelzorgers kunnen digitaal sneller hulp of informatie krijgen. Bekeken moet worden wat de juiste weg is: puur digitaal is niet goed.

Er worden al stappen gezet: verplaatsbare mantelzorgwoning, bewegingssensoren installeren. Een goed hulpmiddel is de compaan: een soort aangepaste i-pad. Gehandicapten kunnen via een compaan met een maatje contact via de tablet houden.

Almekinders wil graag dat het Seniorenconvent mee denkt hoe er stappen kunnen worden gezet in deze ontwikkelingen en hoe dit meer bekend te maken aan de mensen. Hij vindt het van belang dat de seniorenbonden hierover voorlichting geven en cursussen organiseren. Het Kruiswerk en Sensire kunnen hierbij ook een rol vervullen.

In de ontwikkeling van de plannen wil hij ook graag het Seniorenconvent betrekken en dit graag als een klankbordgroep gebruiken.

U ziet er ligt voor de ouderen bonden en dus ook voor SBOIJ belangrijk werk te wachten. Anderzijds is dit ook een erkenning van het belang van de bonden en het lidmaatschap hiervan.

Bewegen is gezond

Het gezegde 'rust roest' geeft al aan waarom het belangrijk is om actief te bewegen of te sporten. Na een operatie of ziekte schrijven artsen voor dat je zo snel mogelijk in beweging komt zodat alles weer kan doorstromen. Met bewegen wordt een matig inspannende bezigheid bedoeld, waarbij je hartslag omhoog gaat en je enigszins sneller gaat ademen. Mensen die regelmatig bewegen, zijn vitaler, staan positiever in het leven en zijn minder ziek. Je hebt maar een lichaam en daar moet je het je hele leven mee doen. Het moet dagelijks worden 'gesmeerd'. Maak er daarom een gewoonte van om dagelijks actief te bewegen.

Bij het bewegen gebruiken we onze spieren, staan we daar wel voldoende bij stil? Uiteraard weten we dat spieren belangrijk zijn en niet alleen om te kunnen bewegen, maar feitelijk vormen ze de kern van het leven zelf. Het hart is namelijk ook een spier.

Het is belangrijk om onze spieren in ere te houden.

Spierafbraak

Spierafbraak staat ook bekend als spieratrofie. Het houdt in dat de spiermassa in volume afneemt, waardoor we op den duur minder spieren en minder kracht hebben. Dit heeft ernstige gevolgen voor onze mobiliteit. Vanaf het dertigste levensjaar nemen de spieren al af en na het vijftigste

jaar versneld de afname van de spiermassa. Er zijn verschillende oorzaken die ervoor zorgen dat in korte tijd verlies van spierweefsel optreedt. Onvoldoende eten, te weinig bewegen en ziekte zijn de belangrijkste boosdoeners.

Voeding

Naast voldoende eten spelen vooral de voedingsstoffen een belangrijke rol. Naarmate we ouder worden hebben we meer eiwitten nodig. Eiwitten zitten in melkproducten, noten, zaden, peulvruchten en vlees. Zorg dus dat u van deze producten voldoende gebruikt.

Meer bewegen

Om spierafbraak te voorkomen en tegen te gaan is voldoende bewegen een noodzaak. Voor ons ouderen geldt dat we minstens 8.000 stappen per dag moeten maken. Wandelen, fietsen, de boodschappen niet in en keer per week halen, maar dagelijks naar de winkel (is ook nog gezelliger, ontmoet u meerdere mensen) en de auto iets verder weg parkeren. Allemaal eenvoudige middelen om toch meer te bewegen. Ook sporten bij sportscholen is een goede manier, zeker als dat ook onder begeleiding gaat.

Gezond en lang leven

U ziet het, u kunt zelf op eenvoudige wijze een bijdrage leveren en proberen lang en gezond te leven. En dat laatste willen toch allen graag. SBOIJ wil u daar graag bij helpen en biedt met de maandelijkse wandeltochten en fietstochten daartoe goede mogelijkheden en die zijn nog gezellig ook.

Alleen dit zou al een reden kunnen zijn om lid te zijn of te worden.



Adressen SBOIJ



Secretariaat:

J.W. Meerdink:
Houtmolenstraat 1
7051 SE Varsseveld
Tel.: 0315-840044
06-29165972
Email: j.w.meerdink@chello.nl

Penningmeester:

G. Hubers
Leemscherweg 4
7051 JB Varsseveld

Tel.: 0315-242469
Email: hubers@tomaatnet.nl

Adreswijzigingen, aan- en afmelden van leden doorgeven aan:

Ledenadministratie:

G. Hubers
Leemscherweg 4
7051 JB Varsseveld
Tel.: 0315-242469
Email: hubers@tomaatnet.nl

Bankrekening:

IBAN: NL17 RABO 0175 8599 73
t.n.v.: Seniores Bond Oude IJsselstreek

K.v.K. nr. 65348575

Website: www.sboij.nl



SBOIJ,
dè bond voor alle 50-plussers