

Nieuwsbrief juni 2024

**Beste leden,**

Hierbij ontvangt u de Nieuwsbrief voor juni 2024.

### Agenda

Dag	Datum	Activiteit	Aanvang	Locatie
Woensdag	5 juni.	Soos	14.30 uur	D' Olde Mölle
Woensdag	26 juni	Fietsen	13.30 uur	Van Pallandthal
Woensdag	3 juli.	Soos	14.30 uur	D' Olde Mölle
Woensdag	31 juli	Fietsen	13.30 uur	Van Pallandthal
Woensdag	4 sept	Gezellige middag met Dorus		Gesinkschure

De organisatie berust bij de coördinator van de activiteit; bij hen kunt u informatie inwinnen:

**Fietsen:** Dora en Hennie Vreman tel. 0315-242162.

**Soos:** Ben Groenewold, Tel.: 0315-298121 / 06-14236045

**Themamiddag:** Hannie Sessing-ter Maat Tel.: 0315-237457 / 06-20272875

**Overige informatie:** secretariaat en onze website [www.sboij.nl](http://www.sboij.nl)

### Informatie bij de agenda

#### Woensdag 26 juni fietstocht

Het fietsseizoen 2024 is met de nodige strubbelingen toch nog op 22 mei van start gegaan. Om gezondheidsredenen hebben Toos Geers en Jan Meerdink hun activiteiten rond het fietsen moeten neerleggen.

Dora en Henie Vreman, Gerrie Berkelder alsmede Gerard Wesseling hebben we bereid gevonden het Fietsprogramma te gaan verzorgen. Zij zullen voortaan als de Coördinatoren Fietsen optreden. Zij zijn erin geslaagd de tocht van woensdag 22 mei op een goede wijze te laten verlopen; 16 deelnemers hebben van een mooie tocht genoten.

De volgende tocht staat gepland op woensdag 26 juni. We vertrekken zoals gewoonlijk bij de Van Pallandthal om 13.30 uur. We hopen weer vele deelnemers te verwelkomen.

#### Vakantie periode

Met de reis is het eerste deel van het Themamiddagen programma 2024 afgesloten.

In de maanden juni, juli en augustus wordt er geen themamiddag georganiseerd.

Wij starten weer op **woensdag 4 september** met de Gezellige middag in de Gesinkschure. Dan komt clown/parodist **Dorus** ons vermaken.



De Soos en het Fietsen gaan in de vakantie periode gewoon door.

### Terugblik

#### Busreis 2024

Helaas waren de weergoden ons dit jaar minder goed gezind dan in voorgaande jaren. Hun stemming was wisselend en zo ook het weer op woensdag 29 mei.

Om half tien vertrokken 51 deelnemers vol goede moed aan de reis. Via de mooie toeristische route door de Achterhoek en over de Lemelerberg ging het naar Ommen om in te schepen voor een boottocht over de Vecht. Al varende is de lunch gebruikt. Na de boottocht ging de bustocht verder door het fraaie noord oost Twente. In Mander werd bij Restaurant "De Molen van Bels" gepauzeerd voor koffie/thee met gebak. Een unieke plaats, 299 jaar oud. Vervolgens is via Oost Twente afgezakt naar het Duitse plaatsje Ammeloe, net over de grens bij Rekken. Daar is genoten van een voortreffelijk diner. Ondanks de af en toe mindere weersomstandigheden hebben de deelnemers genoten van deze reis en zijn zeer voldaan, mede dankzij de "Instap lift", teruggekeerd in Varsseveld.



*Watermolen Bels*

Weer een geslaagd evenement van SBOIJ.

## **”Valpreventie”**

Er zijn vele mogelijkheden om uw valrisico te testen en vast te stellen. Dat kunt u zelf op eenvoudige wijze met behulp van een vragenlijst of middels testen bij deskundige zorgverleners. Zoals in de vorige Nieuwsbrief beloofd, hierbij enkele vragen hiervoor.

### **Veilig op de been blijven?**

#### ***Ontdek uw valrisico***

##### ***Stap 1: Bekijk uw situatie en beantwoord de volgende vragen***

- Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen? *Ja / nee*
- Bent u bezorgd om te vallen? *Ja / nee*
- Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden? *Ja / nee*

Is uw antwoord op alle vragen *Nee*, dan loopt u een **Laag valrisico**.

Is uw antwoord *Ja* op één of meer vragen, ga dan door naar

##### ***Stap 2: Onderzoek de ernst van het valrisico***

De volgende vragen beantwoord u samen met een professional (zorgverlener of therapeut)

- Had u letsel ten gevolge van de val? *Ja / nee*
- Heeft u twee of meer vallen gehad in het afgelopen jaar? *Ja / nee*
- Was wegraking de oorzaak van de val? *Ja / nee*
- Kon u niet overeind komen na de val? *Ja / nee*
- Heeft u hulp nodig bij complexere dagelijkse taken zoals zwaar huishoudelijk werk, koken, boodschappen doen en alleen buiten lopen? *Ja / nee*

Is uw antwoord *Ja* op één of meer vragen, dan heeft u een **Hoog valrisico**

Is uw antwoord *Nee* op alle vragen, doe dan samen met de professional de looptest.

Is de uitslag van de looptest **minder dan 4 seconden**, dan heeft u een **Laag valrisico**

Is de uitslag van de looptest **gelijk aan of meer dan 4 seconden**, dan heeft u **Matig valrisico**

#### ***Scoort u totaal een laag valrisico***

Dat is goed nieuws! Blijf actief en oefen uw evenwicht en spieren. Zo blijft u sterk en fit.

Het is belangrijk dat u minstens 30 minuten per dag beweegt. En dat u uw evenwicht en spieren traint. Wandelen, fietsen, tuinieren of dansen: doe iets actiefs waar u plezier in heeft. Zo blijft u fit en houdt u uw spieren soepel en sterk. Dat zorgt ervoor dat u minder snel valt.

#### ***Scoort u totaal een matig valrisico***

Daar kunt u wat aan doen. Er zijn speciale beweegprogramma's die uw kans om te vallen verkleinen.

Samen met uw zorgverlener bekijkt u welk programma het beste bij u past

#### ***Scoort u totaal een hoog valrisico***

Ook daar kunt u wat aan doen. Maak een afspraak bij een zorgverlener. Hij of zij helpt u om de kans dat u valt kleiner te maken.

## **Kabinetsformatie**

Eindelijk hebben de vier formerende partijen een akkoord gepresenteerd. Een akkoord of is het meer een samenraapsel van de wensenlijsten van de vier partijen? Een samenhangende langetermijnvisie hebben we niet kunnen vinden. We leven in een snel vergrijzende samenleving; in 2040 zullen er een kleine vijf miljoen gepensioneerd zijn en dat zal een behoorlijke impact op de samenleving hebben. Dit vraagt om de nodige aandacht en maatregelen. Echter de coalitie mist een visie op ouderen en ouderen beleid.

Er is geen aandacht voor pensioenen; hoe gaat het met de nieuwe pensioenwet, waar de coalitiegenoten tegenstander van waren?

Waar en hoe moeten al die gepensioneerd wonen. Ook daar is totaal geen visie op.

Het worden nog spannende tijden en er zal veel werk aan de winkel zijn voor onze Ouderen organisaties.

### ***En nu maar afwachten wat Schoof schuift***

---

#### ***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 van ongevallen ontstaan tijdens deelname aan de activiteiten, georganiseerd of ondersteund door het bestuur.***