

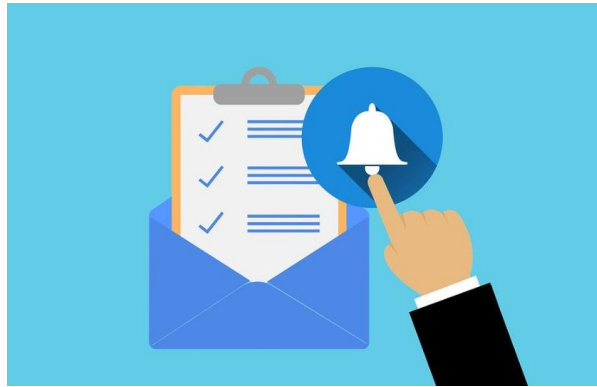


Ons Actueel mei 2020, week 20

Dit is de (twee)wekelijkse nieuwsbrief van KBO-Brabant, belangenvereniging van 130.000 senioren in Brabant.

In corona-tijd geven we deze nieuwsbrief wekelijks uit, afhankelijk van het beschikbare nieuws.

Nieuwe lezers heten wij hierbij van harte welkom!



Bezoek kwetsbare ouderen

De algemene regel is: ga niet op bezoek bij mensen van 70 jaar of ouder en bij mensen met een kwetsbare gezondheid. Ook mensen met dementie vallen in deze groep. Er geldt voortaan echter een uitzondering voor kwetsbare mensen die zelfstandig wonen én een klein sociaal netwerk hebben. Zij mogen wel één of twee vaste bezoekers ontvangen.

KBO-Brabant is blij met deze enigszins versoepelde maatregel, maar om de mogelijkheden daarvan ten volle te benutten, is wel regie nodig door de gemeentelijke overheid. KBO-Brabant heeft daarom samen met de Nederlandse Vereniging voor Klinische Geriatrie (NVKG), Alzheimer Nederland, Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV) en de seniorenverenigingen FASv, KBO-PCOB en NOOM een brief gestuurd naar de Vereniging van Nederlandse Gemeenten en de minister van VWS. Klik [hier](#) voor de brief.



Zesde vragenuur corona 20 mei

Woensdag 20 mei organiseren wij met het Eindhovens Dagblad, BN/de Stem, Brabants Dagblad weer een corona-vragenuurtje. Ditmaal gaat het over pensioenen met Rob de Brouwer en over medische onderwerpen met Judith Wilmer, klinisch geriater. Het precieze programma volgt nog. Houd onze website in de gaten!

Wie de uitzending van **7 mei** nog wil nazien: klik [hier](#).

Met deskundigen Judith Wilmer (klinisch geriater van het Catharina Ziekenhuis), Marius de Jong en Peter van Dongen (juristen, beiden van de juridische helpdesk van KBO-Brabant). Te gast was ook retaildeskundige Cor Molenaar. Er waren 55.000 kijkers.



Gratis ondersteuning digitale vaardigheid

Gratis helpdesk, gratis lesprogramma en gratis apparatuur!

Vanwege het coronavirus start het Ouderenfonds samen met VodafoneZiggo en Samsung de gratis **Helpdesk Welkom Online**. U kunt bellen met al uw online en digitale vragen. Ook is er een **gratis lesprogramma** voor mensen die er meer over willen leren en bovendien zijn er mogelijkheden om **gratis apparatuur** aan te vragen via platform Allemaal Digitaal. Op onze website wordt het verder uitgelegd. Klik [hier](#).

Afdelingen zouden kunnen overwegen hun minder digitaal vaardige leden hiermee over de streep te trekken en hen te begeleiden, te beginnen met het aanvragen van de nodige apparaten.



Beter ontspannen, gratis app van VGZ

U heeft in deze beladen tijd mogelijk meer stress dan normaal. Wilt u graag meer rust en ontspanning? U kunt gratis de VGZ Mindfulness Coach App gebruiken op uw telefoon of tablet. Ook als u níet bij VGZ verzekerd bent. Deze app bevat een speciaal programma met ruim 40 rustgevende oefeningen. Maar u kunt ook zelf oefeningen kiezen. De oefeningen helpen u om stress te verminderen en meer rust in uw hoofd te krijgen. Hierdoor krijgt u meer energie, en slaapt u beter. De app is voor beginners én gevorderden, en nu al 850.000 keer gedownload.

Lees [hier](#) meer over de app en hoe u hem kunt downloaden.



Patroon om mondkapjes zelf te maken

Vanaf 1 juni is het dragen van mondkapjes verplicht in het openbaar vervoer. Het ministerie van VWS heeft een patroon voor het maken van kapjes ter beschikking gesteld. Er zitten ook instructies voor het dragen bij. Dit delen wij hier met u. U kunt het patroon voor uzelf gebruiken, maar misschien is het ook een idee om dit als Afdeling op te pakken? Met een groepje van mensen die handig zijn met de naaimachine. U zou ook een inzameling van materialen kunnen overwegen. Hydrofiele luiers zijn zeer geschikt voor de binnenkant, ze filteren goed en zijn zacht. En voor de buitenkant is katoen geschikt, alle leuke stofjes zijn te gebruiken! Wie weet hebben mensen deze luiers en stoffen nog ongebruikt op zolder liggen!

Klik [hier](#) voor de PDF met patroon.



Nieuw provinciebestuur Brabant

Brabant heeft een nieuw provinciebestuur en een nieuw bestuursakkoord 2020-2023: *Samen, Slagvaardig en Slim: Ons Brabant*. Een ambitieus plan voor een bestuursperiode waarvan al een jaar is verstreken.

[Lees verder](#) op onze website.



Ondertiteling live stream uitvaart mogelijk

Door de uitbraak van het coronavirus zijn er extra veel uitvaarten. Daar mag maar een beperkt aantal mensen bij aanwezig zijn. Om toch alle dierbaren te betrekken wordt de plechtigheid steeds vaker live gestreamd. Maar voor mensen met gehoorverlies blijkt zo'n weergave via het beeldscherm vaak moeilijk te volgen. Gelukkig is er een oplossing: directe ondertiteling bij de uitvaartdienst. Zo kan iedereen goed volgen wat er wordt gezegd, direct en op het moment zelf. Bovendien kan de stream worden opgenomen en, ondertiteld en wel, professioneel afgeleverd op een USB-stick. [Lees verder](#) op onze website.



Doet u mee aan onderzoek van studente Erasmus?

Van een studente aan de Erasmus Universiteit van Rotterdam ontvingen wij een verzoek om een oproep te doen onder onze leden, voor deelnemers aan een onderzoek. Wij helpen haar graag, doet u ook mee?

Beste lezer,

Mijn naam is Jasmin Setoe (23) uit Eindhoven. Voor mijn Master Thesis onderzoek ben ik dringend op zoek naar honderd 65-plussers die zelfstandig wonen (ook in een ouderinwoning) en geen cognitieve beperkingen hebben.

Mijn onderzoek gaat over de relatie tussen gezondheidsovertuigingen en de bereidheid om gebruik te maken van mobile Health (mobile applicaties voor de gezondheid). Zou u mij willen helpen door het invullen van een online vragenlijst? Invullen duurt ongeveer 30 minuten. U zou mij hier enorm mee helpen! Klik [hier](#) naar de website met het onderzoek.

.....