



Woord van de voorzitter

In het laatste maandblaadje extra stilstaan bij een onderwerp waar we niet graag bij stilstaan. We gaan allemaal dood. De voorbereiding op het einde van het leven is iets wat iedereen aangaat en wat ook niet aan leeftijd is gebonden. Naarmate de leeftijd vordert en chronische of levensbedreigende ziekten zich aandienen, komt dit onderwerp wel meer in beeld. Maar waar voorbereiden op ouder worden al een taboe is, is de voorbereiding op sterven dit nog veel meer. Velen blokkeren deze gedachte en denken dat sterven alleen iets met anderen te maken heeft of iets is voor later.

Door de Coronacrisis kwam het onderwerp voor veel ouderen ineens heel dichtbij. De Coronacrisis zorgde sowieso voor een verplichte cursus ouder worden. Ouderen moesten zelf structuur geven aan hun dag en hadden veelal veel meer tijd voor reflectie. Door de berichten over coronadoden, met name onder de oudere leeftijdsgroep, kreeg ook het levenseinde veel aandacht in de media. De vraag: Is alles wat kan wel wenselijk, werd actueler. Dit werd toegespitst op: als ik zelf corona krijg, wat wil ik dan? Wil ik wel behandeling tot het uiterste op de IC of kies ik voor een andere optie? Voor een deel van de huisartsen was dit ook het moment om hierover met hun oudere patiënten in gesprek te gaan. Dit deden ze met zieke patiënten en ook met ouderen die niet ziek waren. Vooral omdat die vraag in deze periode kwam, viel deze voor sommigen niet goed; het werd niet door iedereen begrepen en gewaardeerd. Dit werd mede versterkt door religieuze en culturele verschillen, verstandelijke beperkingen en laaggeletterdheid.

Met andere woorden, het initiatief was niet afgestemd op de individuele mens en zijn behoeften. De tijd dat de dokter besloot wat de beste behandeling was, ligt voor steeds meer ouderen achter hen. Samen met de patiënt beslissen is een werkwijze die artsen steeds vaker toepassen in hun praktijk. Ouderen die lang niet bij een dokter zijn geweest, mensen met een verstandelijke beperking of mensen met een niet-westerse achtergrond die veel beslissingen overlaten aan artsen, kunnen hierdoor worden verrast. Dit kan dan veel onzekerheid geven. Nadenken over het levenseinde is in veel culturen niet vanzelfsprekend en wordt beleefd als een teken dat men onvoldoende vertrouwt op God, Allah etc. Bovendien realiseert niet iedereen zich voldoende dat zowel patiënt als arts nee kunnen zeggen tegen een behandeling. En een arts kan bijvoorbeeld een euthanasieverzoek weigeren. Wel dient hij of zij dan door te verwijzen naar een collega die wel euthanasieverzoeken volgens de geldende regels honoreert. In het gesprek dat een arts met de patiënt heeft over het levenseinde, zijn niet zozeer alle medische mogelijkheden, protocollen en logaritmen relevant, maar vooral wie de persoon is achter de patiënt. Belangrijk is de vraag naar zijn of haar doelen en wat het leven voor deze specifieke persoon zinvol maakt. Pas dan kan gezamenlijk tot een behandeling worden besloten of tot het afzien daarvan. Zelfkennis is hierbij van grote waarde. De vraag wat ons leven zinvol maakt, is natuurlijk in alle fasen van het leven belangrijk, maar zeker bij het ouder worden en in de laatste levensfase. Verder in deze editie veel nieuws wat voor u belangrijk kan zijn. 2020 is en was een bijzonder jaar, laat 2021 er een bruisend jaar van maken met veel activiteiten van de vereniging. We vieren dan ons 70-jarig bestaan! Het bestuur en vele vrijwilligers zijn er klaar voor.

Blijf gezond en een goed, gelukkig en gezond 2021 toegewenst en let een beetje op elkaar in deze tijd waarin veel mensen eenzaam zijn. **Frans Francissen.**



* Zoals u ziet, heeft de agenda nog steeds niets te melden. Helaas gaat de Kerstviering ook niet door. In deze huidige situatie is het bijna onmogelijk verantwoord evenementen of activiteiten te organiseren. Het wordt bovendien door de overheid verboden; alles moet lopen binnen de geldende richtlijnen van de RIVM, ook horecaondernemers en buurthuizen moeten zich eraan houden.

De kans op besmettingen is immers te groot. Rutte heeft op 3 november de maatregelen opnieuw verscherpt en geadviseerd zo veel mogelijk binnen te blijven. Ons Steunpunt is daardoor voorlopig weer gesloten. Voor vragen of rijbewijskeuringen kunt u telefonisch contact opnemen met 0492 347458, de automatische beantwoorder verwijst u dan verder.

* Dat geldt ook voor de Zorgcoöperatie.

* De volgende tel. nummers zijn eveneens bereikbaar:

* Frans Francissen 06-233686820

* Wim v. Casteren 0492342344

* ***Kent u iemand in uw buurt die wel eens een bezoekje kan gebruiken? Neem dan contact op met Seniorenvereniging KBO Gemert of Zorgcoöperatie Gemert.***

* **Nieuwe website Stichting Nazareth: *www.stichtingnazareth.nl**

* **Nieuwe website seniorenvereniging:**

Collectieve korting voor KBO-leden bij VGZ wordt verhoogd.

De Koepel Gepensioneerden heeft voor de aangesloten ledenverenigingen aantrekkelijke afspraken gemaakt met Centraal Beheer voor collectiviteitskorting op verzekeringen. Hoe groter de vereniging, hoe hoger de korting. KBO-Brabant is de grootste ledenvereniging van de Koepel Gepensioneerden en voor onze leden geldt daarom de hoogste korting. Meer info : www.kbo-brabant.nl/onsledenvoordeel.

Zorgverzekeraar VGZ gaat het voor KBO-leden in 2021 in ieder geval nog aantrekkelijker maken.

We zetten ze even op een rijtje:



- * Vergoeding lidmaatschap 25 euro per verzekerde
 - * Aanvullende tandartsverzekering 5% korting (was 0)
 - * Aanvullende verzekering: Zorgt goed, Zorgt best, Zorgt beter 15 % korting (was 10%)
- Ga naar de nieuwe website van VGZ en u kunt de premie

inzien die volgend jaar telt.

Een klein rekensommetje kan voor KBO-leden jaarlijks zomaar 100 euro per verzekerde voordeel opleveren.

Wilt u aanspraak maken op teruggave van contributie, ga dan naar de website:

www.kbo-brabant.nl/contributie-retour

Vanaf 1 jan. 2021 staat daar een formulier op dat u en uw echtgenote als die ook lid is, moeten invullen.

In het Repair Café Gemert-Bakel kunnen mensen hun apparaten, fietsen, klokken, kleding e.d. laten repareren.

Twee keer per maand, op de 1^e en derde dinsdag, kunnen mensen bij het Repair Café Gemert-Bakel terecht om hun kapotte spullen te laten repareren door kundige vrijwilligers. Een reparatie hoeft, behalve een fooi voor de foaienpot, niet veel te kosten. Hierna de ervaring van één van de vrijwilligers.

Marianne van Amstel is coupeuse en verzorgt kledingreparatie bij het Repair Café en ook maatwerk aan huis. “Bijna iedereen heeft een naaimachine thuis, maar veel mensen gebruiken hem niet”, is haar mening. Marianne heeft bij Van Tilburg Mode de nodige ervaring opgedaan in het vermaken en repareren van kleding.

Als voorbeeld houdt zij een broek omhoog. Deze broek moet in de band ingenomen worden, omdat de draagster 10 kg is afgevallen. Het wordt perfect gemaakt en mevrouw straalt: “Ik kan mijn lievelingsbroek weer aan!”. Marianne vindt het heel dankbaar werk om mensen blij te maken met een goed zittend en gerepareerd kledingstuk.

Zo maar een voorbeeld uit de praktijk van vrijwilligers die het erg naar hun zin hebben bij het Repair Café. Nieuwe vrijwilligers zijn van harte welkom en kunnen zich aanmelden bij Harrie Hellings (tel. 06-18310729) of Theo Saalmink (tel.06-83617000). Zie ook de website Repair Café Gemert-Bakel.

U bent getest op corona?

Tot de uitslag van de test is het belangrijk dat u:

- * Thuis blijft.
- * Niet naar buiten gaat.
- * Geen bezoek ontvangt behalve de huisarts.
- * Zo veel mogelijk van huisgenoten afstand houden.
- * Vaak handen wassen, in elle boog hoesten en niezen.
- * Papieren zakdoekjes gebruiken.
- * Uw e-mail in de gaten houden voor de testuitslag.

- *Telefonisch bereikbaar bent.
- * Opschrijven met wie u contact hebt gehad.
- * Voor kinderen gelden uitzonderingen.
- * Info: rijksoverheid.nl/coronaregels-gezinnen.
- * **Iedereen in het gezin blijft thuis als:**
- * Naast milde coronaklachten u ook last heeft van koorts
- * benauwdheid of iemand in huis die corona heeft.

Wat mag wel?

- * Huisgenoten en gezinsleden mogen bij u in huis zijn.
- * Houd afstand, u mag in de tuin of
- * Iemand anders doet voor u de

op het balkon zitten.
boodschappen.

Is de uitslag positief informeer

dan bij de GGD, zij vertellen wat u moet doen.

**Belangrijk:
Houd afstand!!!**



2021

en die
voorbij
feestcommissie benoemd en er wordt druk gewerkt aan een glossy jubileum/ presentatiegids.



een jubileumjaar

Volgend jaar bestaat onze vereniging 70 jaar mijlpaal willen we niet ongemerkt aan ons laten gaan. Vanuit het bestuur is al een

De planning is om rond juni-juli de verjaardag groots in het nieuwe ontmoetingscentrum te vieren, mits de corona ons goed gezind is.

Hebt u leuke foto's die in aanmerking kunnen komen voor de jubileumgids, stuur ze dan naar de redactie door of neem contact op met Jan Winkelmolen.

Rabo-clubactie

De Rabo-clubactie opgeleverd. Rabo-uitbrengen op hun gingen zoals alle renbondsmuseum.



Rabobank

heeft onze vereniging een bedrag van 340,74 euro leden konden tot 25 oktober vijf keer een stem favoriete vereniging. De meeste stemmen in Gemert voorgaande jaren wederom naar het Boe-

Website met info over gevolgen Corona voor persoonlijke leven van kwetsbaren

Ouderen, mensen met een beperking of chronische ziekte en hun naasten hebben behoefte aan begrijpelijke en toegankelijke informatie over de gevolgen van COVID-19 voor hun persoonlijk leven, zodat zij daarin goede afwegingen kunnen maken. Er is veel informatie beschikbaar, maar deze informatie is veelal versnipperd, moeilijk vindbaar of lastig te begrijpen. Zodoende is er bij ouderen, mensen met een beperking of chronische ziekte vraag naar een centraal informatiepunt voor begrijpelijke, toegankelijke, toepasbare en gevalideerde corona-informatie. Ook mantelzorgers en zorgverleners hebben hier vanuit hun rol en betrokkenheid behoefte aan en baat bij. Om deze reden heeft VWS aan Vilans, als landelijke kennisorganisatie voor de langdurende zorg, gevraagd om een online informatiepunt op te zetten waar mensen uit de risicogroepen, zoals chronische zieken, ouderen én mensen met een beperking, geholpen worden bij het vinden van antwoord op hun vragen. De link naar dit online informatiepunt is: www.vilans.nl/levenincoronatijd

Voor vragen over de **Smartphone** of **Tablet** kunt u terecht op werkdagen tussen 10 en 18 uur GSM winkel Nieuwstraat 55 Gemert. Voor overige vragen mail naar: seniorwebgemert@gmail.com. Of telefoon 0492-365897.

Speciale actie: tijdelijk gratis jaarlidmaatschap t.w.v. €34 voor personen die nog geen lidmaatschap hebben bij SeniorWeb. Voor meer informatie ga naar de website seniorweb.nl. of neem contact op met de telefoon.

De Reiscommissie,

Beste allen,

Wat hebben we een jaar er bewust van wat vrijheid betekent. Wij als reiscommissie missen jullie vreselijk.



achter de rug met beperkingen van onze vrijheid. Nu word je je

Helaas gingen onze reizen niet door en we dachten het voor elkaar te hebben om de reizen door te schuiven naar najaar 2020 en voorjaar 2021. Zelfs de reis naar Italië staat **vast**, voor zover we kunnen zien in juni 2021. Maar.... we zijn helemaal niet zeker van wat ons nog te wachten staat. Misschien moeten we de meerdaagse reis wel naar het najaar zetten. Het zijn maar hersenkronkels (waar je nu zeeën van tijd voor hebt). Voorlopig is alles in het ongewisse!

Wanneer zie en knuffel ik mijn familieleden weer?

Hoe gaat het er met de feestdagen uitzien? Zet ik nog wel een schoen of kerstboom? Kan ik wel boodschappen doen? De sociale contacten verwateren, dat is voor ons ouderen en vooral als je alleen bent een eenzame gedachte. Dat is wat ons de komende weken bezighoudt. Dat was wat ons verbond met de reisjes!

Een ding is zeker: houd je aan de regels! **Hou het gezond.**

Gelukkig is er videobellen:), en krijg ik geweldig leuke app-jes, maar houd bijvoorbeeld ook contact met de burens.

Marjo, Paul en Joep

Veiligheid oudere

Het aantal ouderen neemt oudere ouderen toe, de en verder gaan fietsen, ontwikkelingen hebben Oudere fietsers hebben een overlijdensrisico van 80-jonger dan 60 jaar.



fietsers

toe en binnen de groep ouderen neemt ook het aandeel zogeheten 'dubbele vergrijzing'. Ouderen zijn daarnaast meer mede dankzij de opkomst van de elektrische fiets. Deze geleid tot een toename in fietsmobiliteit van oudere fietsers. hoger overlijdensrisico dan jongere fietsers; het plussers is ongeveer vijftig keer zo hoog als dat van fietsers

De toename in fietsmobiliteit van oudere fietsers heeft dan ook geleid tot een toename in het aantal verkeersdoden en ernstig verkeersgewonden onder fietsers, vooral onder oudere fietsers.

Nadere analyse van ongevalgegevens laat het volgende zien: een kwart van de verkeersdoden onder fietsers in 2018 reed op een elektrische fiets en het aandeel elektrische fiets onder verkeersdoden bij oudere fietsers is relatief hoog. Oudere fietsers zijn, in vergelijking met andere leeftijdsgroepen, vaak betrokken bij ongevallen zonder motorvoertuigen. De elektrische fiets is erg populair onder oudere fietsers. Op basis van de literatuur is het niet duidelijk of de kans op een ongeval groter is op een elektrische fiets. Volgens de meeste studies zijn ongevallen met elektrische fietsen niet ernstiger dan ongevallen met gewone fietsen. Wel zijn er indicaties dat oudere vrouwen op een elektrische fiets vaker ernstig gewond raken dan op een gewone fiets

Gemiddelde pensioenleeftijd nu boven 65

De gemiddelde pensioenleeftijd lag vorig jaar voor het eerst boven de 65, blijkt uit cijfers van het CBS. Werknemers gingen in 2019 gemiddeld met 65,1 jaar met pensioen. Nog maar een derde van de werkenden ging afgelopen jaar voor hun 65e met pensioen.-----

WMO, meer participatie in de samenleving voor mensen die dit niet (helemaal) op eigen kracht kunnen; dat was het streven toen vijf jaar geleden gestart werd met o.a. de Wmo 2015. De resultaten blijven in de praktijk achter bij de verwachtingen van deze decentralisatie. Dit concludeert het Sociaal en Cultureel Planbureau in een rapport. De verwachtingen van het nieuwe beleid waren te hoog gespannen, bijvoorbeeld over de zelfredzaamheid van mensen en een zorgzamere samenleving.

Corona vaccinatie, hoewel een meerderheid van de ouderen (65,5%) zich direct wil laten vaccineren zodra het vaccin beschikbaar is, bestaat er ook veel twijfel. Ruim een kwart (27,2%) van de ouderen geeft aan zich niet direct te laten vaccineren, 7,3% weet het nog niet. Opvallend is dat mannen eerder geneigd zijn een vaccin te nemen dan vrouwen (respectievelijk 70,4% en 62,1%).

Dementie, De Tweede Kamer heeft met minister De Jonge het debat gevoerd over dementiezorg, wijkverpleging, PGB en Wmo. De minister heeft volgens Alzheimer Nederland in dit debat aangegeven dat dementie de aankomende jaren alle aandacht krijgt: we gaan het net zo intensief over dementie hebben als nu over corona. Het wordt immers volksziekte nummer één.



Nieuwe leden :

- * Mevrouw M. van Hulst, Deelvoort 2
- * De heer A. Snoeks, Valeriusstraat 98
- * Mevrouw J. van Dijk-Beekmans, Staringstraat 17
- * De heer T. Bos, Antoon Coolenstraat 37
- * Mevrouw H. van der Heijden-van der Burgt, Boekent 1

† Van de volgende leden nemen we helaas afscheid:

- * Mevrouw W. van den Broek, Heeswijk-Dinther
- * Mevrouw M. Konings-Bisschops, Hove Vogelsank 7
- * Mevrouw W. Lucassen-van den Elzen, Heijtsveld 116
- * De heer A. van Genugten, Mariënborg 27,
- * De heer R. Faas, Vondellaan 141
- * De heer P. Niel, Vondellaan 137
- * Mevrouw M. van de Weijer-van Dijk, Cortenbachstraat
- * Mevrouw P. Rooijackers-Rooijackers, Pandelaar 79
- * Mevrouw J. Heesakkers-van den Boom, Indiëplantsoen
- * De heer M. Snijders, Watermolen 45

Wij wensen de familie veel sterkte met het verlies.

***Voor de volgende editie van jan.2021 dient u kopij in te leveren uiterlijk vóór: dinsdag 19 jan.2021
Ter eigen controle met leesbevestiging doorsturen naar het redactieadres.***

Artikeltjes nooit langer dan 200 -250 woorden.

