



Woord van de voorzitter

Aan het begin van een Nieuwjaar 2021 – waarin we ons 70- jarig bestaan hopen te vieren- wil ik natuurlijk alle senioren in Gemert een gezond, goed en gelukkig 2021 toewensen. Laten we hopen dat we snel verlost zijn van de diverse Corona-maatregelen welke ons al sinds maart 2020 in een greep houden.

Het bestuur van de vereniging heeft niet stilgezeten en toch op diverse fronten in de samenleving, lokaal, regionaal, provinciaal en landelijk aandacht gevraagd voor zaken welke ons allen aangaan mede in samenspraak met onze vrijwilligers, cliëntondersteuners, belasting invulhulpen, Zorg coöperatie Gemert en natuurlijk niet te vergeten KBO Brabant. Ook via de LEV-groep hebben we waar actueel steun ontvangen.

In dit maandblaadje een scala aan wetenswaardigheden waar u als lid wellicht uw voordeel mee kunt doen. Wilt u onze vereniging op weg naar een nieuw ontmoetingscentrum in Nazareth behulpzaam zijn, dan kan aanmelden voor diverse klussen welke nog moeten plaatsvinden natuurlijk altijd. Toch wil ik de aftrap doen voor een onderwerp waarbij de huisvesting en de zorg om ouderen om de hoek komt kijken. Immers steeds vaker wonen mensen die behoefte hebben aan zorg en ondersteuning zelfstandig thuis. Dit vraagt onder meer om geschikte woningen, voorzieningen in nabijheid en mogelijkheden tot ontmoeting. Door de toenemende vergrijzing neemt de vraag naar deze voorzieningen toe, en daarmee ook de urgentie om wonen en zorg in samenhang te organiseren. Gemeente speelt daar als regisseur een belangrijke rol in.

Maar de vraagstukken rondom wonen en zorg zijn complex. Er zijn veel verschillende soorten organisaties bij betrokken en geen van hen heeft de volledige oplossing in handen. Om tot een passend aanbod te komen, is samenwerking noodzakelijk,” “En dat is niet makkelijk, zeker niet in een context van onzekerheid. Het liefst wil je zicht hebben op de totale vraag en het totale aanbod en dat met elkaar matchen. In de praktijk is dat echter niet mogelijk en zul je als partijen samen stappen moeten gaan zetten zónder die zekerheid te hebben.” “In die complexe wereld helpt een woonzorgvisie de gemeente om te sturen op de manier waarop zij wonen en zorg willen invullen, nu en in de toekomst.”

“Bij een visie wordt vaak aan abstracte teksten gedacht, maar een woonzorgvisie gaat verder. Aan de woonzorgvisie ligt een analyse ten grondslag. Die analyse toont eventuele ontwikkelingen in de vraag en maakt knelpunten in het aanbod inzichtelijk. Alles oplossen gaat niet, daar is het budget niet voor. Er zullen dus keuzes gemaakt moeten worden, bijvoorbeeld per doelgroep, woonvorm of kern. Die keuzes maken onderdeel uit van de woonzorgvisie door ze te benoemen of eventueel door een afwegingskader voor nieuwe initiatieven op te nemen.” Ik hoop dat er dit jaar vorderingen in dit kader kunnen worden gemaakt. Veel leesplezier, in dit nummer kom ik nog terug op het thema eenzaamheid’.

Frans Francissen

***Dit jaar geen
vuurwerk, maak er
toch een gezellige
jaarwisseling van!!!!***





* 20 mei algemene vergadering bij Dientje, inloop 13.30

* De activiteiten yoga en volksdansen kunnen door de omstandigheden nog niet doorgaan.

* Gym en fitness daarentegen waren onlangs tijdelijk weer hervat. Deelnemers daarvan worden telefonisch op de hoogte gebracht van de huidige situatie.

Ons Steunpunt is na de nieuwe maatregelen tot 19 januari 2021 gesloten. Voor vragen, rijbewijskeuringen of aanmeldingen van nieuwe leden 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:**

www.sv-gemert.nl

Collectieve korting voor KBO-leden bij VGZ wordt verhoogd.

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

We zetten de voordelen 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.

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 klaar dat u en uw echtgenote, als die ook lid is, moeten invullen.

Recorddrukte bij SeniorWeb



Ouderen hebben tijdens de coronacrisis fors vaker hulp op digitaal gebied gezocht. SeniorWeb ziet tot nu toe een stijging van bijna 15 procent in het aantal vragen ten opzichte van vorig jaar. Senioren hebben vooral hulp nodig om in contact te blijven met familie en vrienden, en om praktische zaken te regelen nu zij maandenlang (alleen) thuis zitten. De noodzaak om te kunnen whatsappen, beeldbellen en online boodschappen doen nam opeens enorm toe. Maar omdat veel ouderen daar nog geen ervaring mee hadden, stelden zij hier volop vragen over.

2021 een jubileumjaar



Volgend jaar bestaat onze vereniging 70 jaar en die mijlpaal willen we niet ongemerkt aan ons voorbij laten gaan. Vanuit het bestuur is al een feestcommissie benoemd en er wordt

druk gewerkt aan een glossy jubileum/ presentatiegids. 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 of info die in aanmerking kan komen voor de jubileumgids, stuur die dan naar de redactie door of neem contact op met Jan Winkelmolen. Deadline is **10 januari 2021**.

Kosten Rijbewijskeuring verhoogd.

Vanaf 2021 geldt voor leden een nieuw tarief voor de rijbewijskeuringen. De eigen bijdrage bedraagt dan voortaan 40 euro!!!.....

Fraude bij bankieren, handige website

Iedereen moet blijven oppassen met fraude, maar waar moet je allemaal op letten? Er is een website met handige informatie: <https://www.veiligbankieren.nl/>

Seniorenvereniging KBO Gemert wil meer huizen

In Gemert-Bakel wordt te weinig gebouwd voor senioren. "De gemeente heeft geen plan, er komt gewoon maar geen garen op de klos." We vinden dan ook dat er in Gemert-Bakel ruimte moet zijn voor 'vernieuwende woonzorgconcepten' dicht bij voorzieningen en liefst in bestaande wijken en kerkdorpen.....



Stap voor stap nadert ons nieuw onderkomen zijn voltooiing. In de refter en kapel van klooster Nazareth wordt door een aantal vrijwilligers hard

gewerkt aan de verbouwing. Doel is om in het voorjaar de ontvangsthuis met kantoor en balie te realiseren. Door de corona hebben de werkzaamheden veel vertraging opgelopen waardoor het gehele project nog even tijd nodig heeft voor de oplevering van de ontmoetingsplek voor senioren.

Opening buurthuizen. Op 4 november is een Kamerbrede motie aangenomen die het kabinet verzoekt geen generieke sluiting van buurt-/dorpshuizen door te voeren tijdens de coronacrisis. De overweging hierbij is dat o.a. buurthuizen een belangrijke plek zijn voor (kwetsbare) mensen (onder wie ook jongeren) voor sociaal contact, maar ook voor zelfontwikkeling.

Duizeligheid verdwijnt niet vanzelf

Ieder jaar bezoekt bijna 10% van de 65-plussers de huisarts met klachten van duizeligheid. Bijna de helft van de ouderen met duizeligheidsklachten ondervindt na 10 jaar nog steeds of opnieuw ernstige beperkingen door de duizeligheid.

“Beschouw duizeligheid bij ouderen in de huisartsenpraktijk daarom als een klacht die niet vanzelf verdwijnt en behandel proactief”, is het advies in een artikel in Huisarts en Wetenschap.

Nep-collectanten

Er zijn weer nep-collectanten actief, ook in Gemert. Zij gaan langs de deur om namens het Rode Kruis geld in te zamelen vanwege de coronacrisis. Het Rode Kruis laat zelf via sociale media weten absoluut niet mee te doen aan deze collecte.

DUS GEEF NIETS. Ook proberen deze nep-collectanten u geld over te laten maken naar dit goede doel. **TRAP ER NIET IN.**

Naast het feit dat deze nep-collectanten geen vergunning hebben om hiervoor een collecte te houden, is het ook zeer onwenselijk dat er in tijden van het coronavirus mensen langs de deuren gaan en zo met veel mensen contact hebben.

Onbewust kan het virus zich zo verder verspreiden.

HOE WEET U OF EEN COLLECTANT BETROUWBAAR IS ?

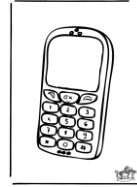
Bij twijfel aan de betrouwbaarheid van de collectant vraagt u om een legitimatiebewijs en een pasje van het betreffende goede doel. Twijfelt u?

Geef dan niet. Bel dan eventueel het goede doel of de gemeente en vraag of zij op dit moment collecteren. In het [landelijke collecterooster](#) kunt u van week tot week zien voor welk goed doel u een collectant aan de deur kunt verwachten.

Meer oudere patiënten bij de diëtist

Het aandeel oudere patiënten dat een diëtist bezoekt, stijgt licht in de afgelopen jaren: van 4,2% in 2015 tot 5,6% in 2019. In 2019 is twee derde van de patiënten bij de diëtist vrouw – net als in voorgaande jaren – en de gemiddelde leeftijd van patiënten is 54 jaar. De meeste patiënten (95%) komen bij de diëtist met een verwijzing, voornamelijk van de huisarts, blijkt uit onderzoek van het Nivel.

Whatsappfraude kennen we inmiddels, maar heeft u ook gehoord van WhatsApp-hacking? Met deze vorm van oplichting proberen criminelen uw WhatsApp-account over te nemen om vanuit uw naam bekenden en familie om geld te vragen.



Bij WhatsApp-hacking installeren oplichters uw WhatsApp-account op hun eigen telefoon of tablet. Dat kan natuurlijk niet zomaar. WhatsApp vraagt ter controle om een zescijferige verificatiecode die naar uw toestel wordt gestuurd. Oplichters hebben het voorzien op die code, want daarmee kunnen ze dus uw WhatsApp-account installeren op hun eigen toestel. Als dat ze lukt, sturen ze vanuit uw WhatsApp-account berichten naar familie en bekenden waarin ze om geld vragen.

Krijgt u een bericht van een bekende die u vraagt om een verificatiecode door te sturen? Reageer niet. Het nummer van de zogenaamde bekende is namelijk ook gehackt. Meestal zegt de bekende dat de code per ongeluk naar uw nummer is gestuurd.

Bij WhatsApp-fraude krijgt het slachtoffer een bericht van een onbekend nummer.

Voordat oplichters vragen om geld over te maken omdat ze zogenaamd in een financiële noodsituatie zitten, moeten ze het slachtoffer eerst overtuigen een bekende te zijn die toevallig een nieuw nummer heeft.

Bij WhatsApp-hacking hebben oplichters al toegang tot uw account. Onder uw eigen naam vragen ze anderen nu geld over te maken. Dat maakt het een stuk geloofwaardiger.

Wat kan ik doen om te voorkomen dat mijn WhatsApp wordt gehackt?

- Deel nooit codes met iemand anders.
- Schakel de tweestapsverificatie in WhatsApp in. Ga in WhatsApp naar 'Instellingen', 'Account', 'Verificatie in twee stappen' en schakel de tweestapsverificatie in.
- Appt een bekende met het verzoek om geld over te maken? Betaal dan nooit voordat u diegene hebt gebeld of fysiek hebt gesproken.

Bron: Politie-----

Slaapproblemen

Dit kunt u doen om klachten te voorkomen

- Houd de slaapkamer stil, koel en donker. Gebruik hem alleen om te slapen of te vrijen.
- Zorg voor een goed bed, matras en hoofdkussens en voor prettig zittende nachtkleding.
- U slaapt beter als u overdag actief bent.
- Drink in de uren voordat u gaat slapen geen koffie of alcohol, eet geen copieuze maaltijden en vermijd forse inspanningen.
- Ga alleen naar bed als u zich slaperig voelt. Slaapt u na een kwartier nog niet? Sta op en lees wat op de bank tot u slaap krijgt.
- Sta elke dag op dezelfde tijd op, ook als u maar kort hebt geslapen.
- Zorg dat u op een gezond gewicht blijft. Mensen die te dik zijn, hebben een verhoogde kans op slecht slapen.

Op sterfbed erfbelasting besparen

Stel: je hebt nog maar kort te leven. Kun je dan bij de notaris regelen dat je partner geen cent erfbelasting hoeft te betalen? Ja, blijkt volgens De Telegraaf uit een rechtszaak. Het scheelt een weduwe €229.064. Het vermogende echtpaar was in gemeenschap van goederen getrouwd. Op 17 oktober 2017 lieten zij bij de notaris toch huwelijkse voorwaarden opstellen, waarbij de man 10% van alle bezittingen werd toegekend en de vrouw 90%. Op 9 december van dat jaar overleed de man, na een samenzijn van ruim drie decennia. Door de uitspraak is de vrouw geen cent erfbelasting meer verschuldigd, omdat dankzij de nieuwe huwelijkse voorwaarden het 10% aandeel van de man lager uitkomt dan de partnervrijstelling van €638.089.

Medemens beste medicijn bij dementie

In de week dat de eerste vaccins zich aandienen tegen Covid-19, sneuvelde een veelbelovend medicijn tegen Alzheimer. Omdat dementie voorlopig ongeneeslijk en onomkeerbaar blijft, vraagt dat meer dan ooit opofferingen van de naaste omgeving, stelt de Belgische sociaal wetenschapper Kasper Bormans in De Telegraaf.



“In afwachting van een wondermiddel tegen dementie zijn we op elkaar aangewezen.” Hij adviseert om tijdens iedere ontmoeting minstens drie waardevolle aspecten te ‘injecteren’ in de gevoelswereld van de ander: controlegevoel, toekomstperspectief en punitiviteit door sociale contacten.

Participatieraad in de ouderenzorg

“De participatieraad is iets nieuws. In veel overleggen zitten twee partijen met de locatiemanager aan tafel. Bewoners en zorgmedewerkers bijvoorbeeld in een huiskameroverleg. Bewoners en familie in cliëntenraden.” “Een driehoek van bewoners, familieleden en zorgmedewerkers. Het lijkt best logisch. Want medewerkers zien bewoners het vaakst. Bewoners ervaren de zorg. En familieleden brengen naast hun warme betrokkenheid een frisse blik van buiten mee. Drie weten meer dan twee, is het idee.”

Personeel als eerste gevaccineerd

Niet de bewoners maar het personeel in verpleeghuizen en gehandicapteninstellingen wordt als eerste ingeënt met het vaccin tegen het coronavirus. Dat is volgens NRC de uitkomst van een overleg dat maandag door betrokken partijen onder leiding van het RIVM is gevoerd. Volgens bronnen rond het overleg is dit “de variant die het meeste kans van slagen heeft” als het gaat om het snel en effectief op gang brengen van de vaccinatiecampagne.

Zorg in het laatste levensjaar in kaart

Er zijn grote verschillen in het zorggebruik van palliatieve patiënten. Die verschillen worden onder andere veroorzaakt door de leeftijd van de patiënt, maar ook door het ziektebeeld waaraan de patiënt lijdt. Naarmate het overlijden dichterbij komt, neemt het zorggebruik toe. Ook het gebruik van acute zorgvoorzieningen, zoals de ambulancezorg en de spoedeisende hulp. Dit zijn de belangrijkste conclusies van de Monitor Palliatieve Zorg.

Eenzaamheid

Voor de jaarwisseling wil ik nog even stilstaan bij het thema eenzaamheid. Standpunten uit het verleden zijn gelukkig veranderd. Ten eerste omdat nu voor iedereen helder is dat het niet puur een privéprobleem is.

Ook maatschappelijke factoren als de veranderende samenleving en veranderende gezins- en familierelaties spelen een rol. Je moet tegenwoordig meer moeite doen om relaties aan te gaan met mensen die bij je passen. Ten tweede is het naar mijn idee wel duidelijk geworden dat langdurige eenzaamheid een negatieve invloed op gezondheid heeft en daardoor medische kosten tot gevolg kan hebben. 'De maatschappelijke discussie over eenzaamheid was er al, maar nu staat het onderwerp ook op de politieke agenda.'

En dat is positief. Het taboe op eenzaam zijn wordt minder en zowel overheden als professionals, vrijwilligers en burgers zien dat er voor iedereen een rol is weggelegd in de aanpak van eenzaamheid. 'Het dieptepunt van de individualisering is wel achter de rug. Dat is ook zichtbaar.'

Bijvoorbeeld in buurten zoals Ripsoever waar initiatieven worden genomen om samen te komen.' Maar er zit ook een negatieve kant aan de aandacht voor eenzaamheid. 'Het is een slechte ontwikkeling dat mensen die zich eenzaam voelen als zielig of incompetent worden gezien. En dat er nog steeds over wij en zij wordt gesproken.'

Ik zou heel graag willen dat mensen zich realiseren dat iedereen wel eens eenzaam kan zijn.' 'Ten eerste moeten we accepteren dat eenzaamheid bij het leven hoort en dat iedereen ermee te maken zal krijgen. Dat is een feit.'

Daarnaast is het ook nog zo dat eenzaamheid lang niet altijd een probleem is dat we kunnen oplossen.' In de meeste gevallen is eenzaamheid tijdelijk en weten mensen hun weg weer te vinden.

Soms met hulp van anderen. 'Bijvoorbeeld wanneer iemand bepaalde competenties mist om een netwerk op te bouwen of te onderhouden of het lastig vindt een ander te vertrouwen en daardoor niemand dichtbij laat komen. In die gevallen kun je eenzaamheid oplossen door mensen vaardigheden aan te leren of therapie te laten volgen.' Maar er is ook een groep bij wie de eenzaamheid onomkeerbaar is. 'Dit geldt met name voor ouderen.

Wanneer een oudere zijn of haar partner verliest, is het niet vanzelfsprekend dat hij of zij een nieuw contact krijgt dat net zo betekenisvol is. In de relatie met degene die ze verloren zijn, hebben ze jaren geïnvesteerd.

Ze hebben samen lief en leed gedeeld. Dat bouw je niet zomaar op met iemand die je net leert kennen.' Dit kan ook gelden voor mensen die stoppen met werken. Zij kunnen het gevoel krijgen er niet meer bij te horen. De problemen van deze mensen los je niet eenvoudig op.

Als vereniging willen we deze groep ook ondersteunen, door simpelweg aan te sluiten bij hun situatie en behoeften. De één heeft meer behoefte dan de ander.

Het allerbelangrijkste is dat je je realiseert dat je eenzaamheid in sommige gevallen kunt wegnemen of verminderen, maar dat het opheffen van eenzaamheid niet altijd het doel hoeft te zijn.

Frans Francissen

Wie zorgt er later voor u ?

Kunt u nog goed voor uzelf zorgen? Of heeft u een partner en zorgt u voor elkaar? Dan denkt u er misschien niet zo snel aan dat u later zorg van iemand anders nodig kunt hebben. Toch is het goed om daar nu alvast bij stil te staan. Als u er nu vast over praat, is het straks makkelijker te regelen. Dat adviseert mantelzorgorganisatie MantelzorgNL.



Checklist

Wilt u aan de slag, maar weet u niet waar u moet beginnen? Daarvoor heeft MantelzorgNL een checklist ontwikkeld. Op deze checklist staan punten die u nu alvast kunt regelen, ook als u nog geen zorg nodig heeft. U kunt bijvoorbeeld uw netwerk in kaart brengen en sparen voor later. Ook kunt u met uw naasten uw wensen bespreken en iemand aanwijzen die namens u beslissingen neemt als u dat zelf niet meer kunt. Vindt u het lastig om een gesprek hierover te starten?

Denkt u dat uw volwassen kinderen het te druk hebben bijvoorbeeld? U bent niet de enige die dit denkt. Maar vaak blijkt dat kinderen blij zijn, dat ze iets kunnen doen. Hetzelfde geldt waarschijnlijk voor andere mensen in uw netwerk.

Eind 2021 moeten alle gemeenten een woonzorgvisie hebben, maar voor veel gemeenten is dit nog best een uitdaging. “Want hoe maak je een analyse van wonen met zorg in je gemeente? Welke partijen heb je daarbij nodig? En hoe vertaal je dat vervolgens naar een visie? “

Aparte corona-indicator 70-plussers

Momenteel testen in Nederland dagelijks ruim driehonderd thuiswonende 70-plussers positief op het coronavirus. Dit blijkt volgens de Volkskrant uit een nieuwe indicator op het coronadashboard. Aangezien deze groep ouderen kwetsbaar is, worden cijfers over besmettingen sinds donderdag apart gepubliceerd. De laatste weken stierven uit deze groep thuiswonende zeventigers dagelijks tussen de 6 en 20 personen.

Hulpmiddelen niet meer via de apotheek

Verzekeraar Zilveren Kruis laat hulpmiddelen als stoma- of incontinentiemateriaal niet meer leveren door de apotheek. Apothekers en huisartsen voorzien daardoor problemen, zo meldt Het Parool. De verzekeraar heeft contracten afgesloten met medische speciaalzaken die voortaan alle medische hulpmiddelen thuisbezorgen. Volgens Zilveren Kruis laten de afgelopen jaren steeds meer mensen hun hulpmiddelen thuisbezorgen.

Steeds vaker verkeersslachtoffer

Verkeersdeelnemers op leeftijd raken steeds vaker betrokken bij ongevallen en de komende jaren zal dat verder toenemen. Zowel op de fiets als in de auto gaat het vooral mis bij onoverzichtelijke kruisingen waarbij de bestuurder veel informatie tegelijk moet verwerken en ook moet handelen, zegt Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid (SWOV)



Nieuwe leden:



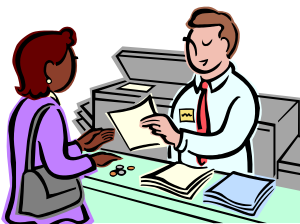
- * De heer A. v.d. Burgt en mevrouw H. v.d. Burgt-Bekkers, Rector Beverstraat 41
- * Mevrouw M. v.d. Velden-Sinten, De Bloemerd 31

† Van de volgende leden nemen we helaas afscheid:

- * De heer J. van Gemert, Valeriusstraat 84, overleden 4 december
- * Mevrouw A. Bouw-Francissen, Prinses Beatrixplantsoen 54, overleden 5 december

Wij wensen de familie veel sterkte met het verlies.

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



Artikeltjes nooit langer dan 200 - 250 woorden.