



VOORZITTER

Woord van de voorzitter

In deze uitgave van ons maandblaadje wil ik allereerst van de gelegenheid gebruikmaken om iedereen een voorspoedig en gezond 2023 toe te wensen. De agenda met activiteiten loopt zachtjesaan vol voor 2023. Ook het bezoek aan steunpunt Nazareth neemt gestaag toe. Veel zaken houden ons bezig en samen met de andere afdelingen in

de gemeente en KBO-Brabant proberen we de belangen van jullie als ouderen zo goed mogelijk te behartigen. Duidelijk is immers wel geworden dat de ouderenzorg anders georganiseerd moet worden. Ouderen van nu zijn vitaler en leven langer, ook met chronische ziekten. Zij willen en kunnen langer zelfstandig zijn dan de ouderen van een generatie geleden. Zij willen meer regie houden op hun leven en als zij zorg nodig hebben, willen zij dat de zorg niet hun leven bepaalt, maar dat zorg hen ondersteunt om hun eigen dingen te blijven doen. Bovendien is de verwachting dat door de vergrijzing de komende jaren steeds meer mensen een beroep zullen gaan doen op ouderenzorg. Tegelijkertijd zal het aantal mensen dat werkt in de zorg en het aantal mantelzorgers niet in dezelfde mate toenemen. Dat betekent dat als we de ouderenzorg blijven houden zoals die is, sommige mensen niet de zorg krijgen die ze nodig hebben. Daarom moet de zorg anders georganiseerd worden. Landelijk is een WOZO-programma gestart waarin een nieuwe norm vastgelegd is : zelf als het kan, thuis als het kan en digitaal als het kan. Ook wordt het uitgangspunt dat zorg digitaal wordt geleverd 'als het kan'.

Of het nu gaat om beeldbellen met de wijkverpleegkundige, een robotje dat je met een stem herinnert aan het innemen

van medicatie of een sensor die de verpleegkundige alarmeert als je bent gevallen; innovatie kan de kwaliteit van zorg verhogen en zorgverleners ontlasten. En tot slot is het uitgangspunt om thuis te wonen, tenzij dat niet meer kan. Daarvoor moeten er geschikte woningen voor ouderen beschikbaar komen en moet er goede, passende zorg aan huis geleverd worden. Forse opgaven.

Daarnaast is onze carnavalsvereniging de Laotbloeiers onder aanvoering van Vorst Wil 1 gestart met hun activiteiten voor een geweldig carnaval 2023, maar daarover meer in deze uitgave. Ook de yoga-activiteiten mogen zich in een stijgende belangstelling verheugen en de trip met de Museum-plus-bus naar het Kunstmuseum in Den Haag is weer nagenoeg volgeboekt. Zomaar een greep waar we mee bezig zijn, samen met vele vrijwilligers. Vrijwilligers die het goud zijn van onze vereniging.

Veel leesplezier,

uw voorzitter Frans Francissen





*** Elke zondag: inloop in de Nazareth,
13.30-16.30 uur**

- 19 jan. Try- out toneelgroep De Mortel
- 25 jan. Demo dansante therapie 11.00 uur , refter
- 8 febr. Infoavond reizen bij Dientje, 19.00 uur
- 21 febr. Museum-plus-bus naar Kunstmuseum Den Haag, aanmelden het Steunpunt
- 15 maart busreis breifabriek, opgave Steunpunt
- 5 april Lady`s Day busreis, opgave Steunpunt
- 30 april expositie Quilt- en schildersgroep in kapel en refter
- 11 mei algemene ledenvergadering bij Dientje, 13.30 uur.
- 21 juni fietstocht KBO-kring, rustpunt Dompelaar Elsendorp
- 15 aug. bedevaart Handel KBO-kring
- 30 sept. 'Dag van de ouderen', Bosparel Bakel
- 8 november busreis breifabriek kerstshow, opgave Steunpunt
- 15 dec. Vrijwilligersavond
- 21 dec. Kerstviering met Tonny Wijnands bij Dientje, 13.30 uur
- Info Alzheimercafé: Theo v.d. Horst 06 81575431
Nancy Laurensen 0634165118
- Info: steunpunt mantelzorg Tel.: 0492-347458 op dinsdag- en donderdagochtend

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

***Website Stichting Nazareth: www.stichtingnazareth.nl**



Vertrek 5 april- 8.00 uur bij De Eendracht, volledig programma bij het Steunpunt.

Helaas is deze busreis helemaal volgeboekt. U kunt zich nog wel aanmelden voor de reservelijst, er komen immers altijd nog annuleringen.

- *Contactpersonen voor deze trip zijn Maria Verhagen en Lenie Winkelmolen*
-

BREIFABRIEK, wegens enorme belangstelling hebben we de laatste keer veel leden teleur moeten stellen omdat de bus snel was volgeboekt. Op 15 maart gaan we op herhaling, u kunt zich daarvoor bij het Steunpunt nu al opgeven. Kosten: € 10,00 p.p. In de volgende editie volgt het programma. Contactpersoon is Maria Verhagen.

Openingstijden Kerstperiode

Van 25 dec.t/m 1 jan. 2023 vinden er geen activiteiten in Nazareth plaats. Dat geldt eveneens voor de opening van 't Steunpunt en de inloop op zondagmiddag.

Museum-Plus-Bus,

De bus **rijdt gratis voor** ouderen die normaal geen museum kunnen bezoeken. Deze keer gaat de bus naar het kunstmuseum in Den Haag.

Er zijn met uitzondering van de lunch, € 12,00, geen kosten aan verbonden. De bus is reeds volgeboekt, u kunt zich nog wel op de wachtlijst laten plaatsen als er annuleringen komen. Contactpersonen zijn Koos Beenen en Maria Verhagen.

Dinsdag 21 februari 8,30 uur, verzamelen Ridderplein, vertrek 09.00 uur, 17.45 uur aankomst in Gemert.

Aanmelden bij het Steunpunt. Kosten lunch €12,00.



Quilt- en schildersgroep exposeren

Op 30 april 2023 exposeren de Quiltgroep van Lenie Winkelmolen en de schildercursisten van Hansna Rezqui hun werken in de kapel en refter. Zet deze datum in uw agenda en maak kennis met hun creatieve talenten.

Bezorgers Ons en Nieuwsbulletin

Ons team kan altijd versterking gebruiken. Wilt u maandelijks een rondje fietsen om Ons en het Nieuwsbulletin bij leden in de brievenbus te stoppen, meld u zich dan aan bij 't Steunpunt. U komt dan automatisch op de stand-by-lijst.

De Laotbloeiërs

Grootvorst Wil d`nUrste, in het dagelijks leven Wil van Beers, gaat de komende knotsgekke dagen het rijk van carnavalsvereniging De Laotbloeiërs regeren. Hij werd in besloten kring op vrijdag 25 november gepresenteerd. De presentatie had een tropische verrassing in huis want de bekendmaking ging gepaard met een paar kleurrijke Caribben-danseressen.



Programma 2023:

07-01 Prinsenbal 13.00 uur – 10-02 Vorstwisseling 20.00 uur –
18-02 Kanspluismiddag 15.30 uur D`n Dorpel

- 18-02 Carnavalsopening 20.00 uur
- 19-02 Carnavalsoptocht
- 20-02 Ziekenbezoek DB
- 20-02 Gouwe Ouwe Avond Engelenburcht 20.00 uur
- 21-02 Boerenbruiloft bij D`n Engelenburcht 13.00 uur
- 21 -02 Boerenbal in D`n Engelenburcht, 19.30 uur
- 21-02 Afsluiting 23.11 uur.

2023

Het zal niemand zijn ontgaan, maar we gaan een peperduur jaar tegemoet. De energieprijzen rijzen de pan uit, zorgverzekering,



gemeentelijke belastingen, de bakker, de slager, de supermarkt, in het kort: alles wordt steeds duurder. De overheid doet er alles aan om lage inkomens een helpende hand toe te steken. Zo krijgen zij € 1300,00 energietoeslag en kan elke inwoner van ons land dit jaar €380,00 als tegemoetkoming van energiekosten op zijn rekening bijschrijven. Na 1 januari geldt het energieplafond, dat betekent dat u tot een jaarlijks verbruik van 1200 m3 voor gas € 1,45 en tot 2800 kW. voor elektriciteit € 0,40 gaat betalen. Verbruikt u meer, dan gaat u de variabele kosten betalen. Een voorbeeld:

U verbruikt jaarlijks 1050 m3 gas en 2200 kw. elektriciteit.
Kosten: $1050 \times 1,45 = € 1522,50$ plus $2200 \times € 0,40 = € 880,00$.

Totaal € 2402,02. Maandelijks termijn circa € 200,00.

Degenen met zonnepanelen zijn voordeliger uit, zij kunnen de elektriciteitskosten wegstrepen.

Er is echter ook goed nieuws. De AOW gaat met circa 8-10% omhoog en ook de zorgtoeslag stijgt behoorlijk. Dus ga zorgvuldig om met uw eigen situatie en laat door deskundigen goed nakijken waar u recht op heeft. De afgelopen maanden zijn al veel inwoners van Gemert geholpen bij de energietoeslag. Maar ook het na laten kijken van de zorgtoeslag kan fors voordeel opleveren. Zo kunnen minima in aanmerking komen voor tot wel € 265,00 per maand toeslag.

Demonstratie dansante therapie

Op woensdag 25 januari geeft Anja Bierens een workshop over dansante therapie. Tijdens de workshop staat bewegen voorop. Dat gebeurt middels principes vanuit de danswereld zoals ritmiek en vormkwaliteiten om het lichaamsbewustzijn, de coördinatie, balans en mobiliteit te verbeteren. Het bewegen gaat daardoor veel gemakkelijker en het plezier daarin neemt toe.

Muziek is daarbij een ondersteunend hulpmiddel. De therapie kan tevens worden ingezet bij neurologische klachten (Parkinson, MS of na een CVA). Uit onderzoek is gebleken dat mensen sterker, soepeler en meer ontspannen worden.

Muziek is hierbij een waardevolle toevoeging, uit pijnonderzoek weten we onder meer dat muziek een krachtige pijnstillers is. Kortom een gezellige info. Loop binnen en doe mee.

Anja Bierens-Noordhoorn is fysiotherapeut bij Zorgboog in Balans Gemert-Handel.



Waar? in de refter van Nazareth, iedereen is van harte welkom. 11.00 -12.00 uur

Er zijn geen kosten aan verbonden.

Voor alle 50-plussers van Gemert en omstreken

Seniorweb wil iedereen helpen om een cursus op woensdag- of donderdagavond aan te bieden over de mogelijkheden met een GSM-smartphone. Gestart wordt bij 5-8 aanmelders. Een deskundige docent die de meest gebruikelijke mogelijkheden gaat uitleggen, gaat de lessen verzorgen. Naast de lessen is hij voor de cursisten ook dagelijks tussen 10.00 en 18 uur bereikbaar om evt. problemen op te lossen.

Wanneer je nog geen lid bent van SeniorWeb, kun je een jaar lang gratis lid worden. Kosten € 6,00 per les.

Voor opgaven en informatie van deze cursus kunt u terecht via mail: seniorwebgemert@gmail.com of tijdens de openingstijden maandag-woensdag-vrijdag van 10.00 -12.00 uur bij het Steunpunt, Hof van Nazareth 53, Gemert
Tel:0492-347458. / 0492-365897/ GSM Gemert 06-12714039



Maandelijks “buurtuurtje” in de Ruijschenbergh

Elke laatste woensdagmiddag van de maand is er in het restaurant van de Ruijschenbergh een “buurtuurtje”.

Naast de bewoners van dit zorgcentrum is verder iedereen welkom bij dit gezellige ‘buurtuurtje’, dat duurt van 14.30 uur tot ca. 15.45 uur. De koffie/thee met iets erbij kost 1 euro, het 2^e kopje is gratis. Het eerstkomende “buurtuurtje” is op woensdag 28 december. In het nieuwe jaar bent u op 25 januari weer welkom.



Nieuws van de reiscommissie

Na alle coronaperikelen van de afgelopen 2 jaar kunnen we langzaam de draad weer oppakken.

De afgelopen dagreis op 6 oktober naar de abdij in Mol/Postel was weer heerlijk. Lekker weertje en de bus zat vol met 60 personen. De oudste was 93 jaar en de jongste 51. Dit gezelschap is tekenend voor wie we zijn. Het voelde fantastisch! En.....

Jawel, de reiscommissie is drukdoende om de reizen voor het jaar 2023 weer rond te krijgen.

Het betreft weer 2 dagreizen en een meerdaagse reis. We hopen inmiddels onze SVG-reisfamilie weer bijeen te krijgen. En daarom gaan we weer een informatieavond plannen. En hopen jullie allen weer in groten getale te ontmoeten.

Informatie: dag- en meerdaagse reis bij Dientje

Woensdag: 8 februari 2023 Aanvang: 19:00 uur

Rest ons u allen warme, liefdevolle dagen toe te wensen.

Een waardevolle kerst en een prachtig 2024.

De Reiscommissie,

Joep, Marjo en Paul



Ruimere openingstijden Repair Café Gemert

Of het komt door het almaar duurder worden van producten, of door meer besef voor de eigen verantwoordelijkheid voor het milieu, het effect is duidelijk te zien in het aantal klanten voor het Repair Café. Repareren loont en beperkt immers de afvalberg. En de reparatieresultaten zijn erg goed. Steeds meer mensen weten daarom het Repair Café Gemert-Bakel te vinden en dat resulteert telkens in een overvolle klantenlijst. In overleg met de vrijwilligers is daarom besloten een extra ochtend per maand open te zijn. Klanten zijn dan sneller aan de beurt en kunnen zo nog beter worden geholpen. Vanaf januari 2023 is het Repair Café Gemert-Bakel open op de 1^e, 2^e en 3^e dinsdagmorgen van elke maand in het Kunstlokaal, Vondellaan 49/51 in Gemert. Geïnteresseerden kunnen een afspraak maken via 06-18310729 of 06-83617000.

Voor meer informatie kan men ook terecht op de website RepairCafeGemert-Bakel.nl.



In Planning:

Indien het programma het toelaat en er voldoende interesse is gaan we in de periode augustus-begin september 2023 een bezoek aan het wijndorp Groesbeek aanbieden. Het dag vullend programma bevat onder meer de Secret Wine toer met de Groesbeek Express, de mooiste wijntrein van Nederland. In de volgende edities meer.

Nieuwe leden:

- De hr. A.v.Schijndel Gemertseweg 25 Bakel



Overleden:

† De heer A van Houtert, Berglarenstraat.

† Mevr. C v.d.Laar-v.d. Boom Hof van Nazareth

Wij wensen de familie veel sterkte met het verlies.

Voor de volgende editie, jan. 2023, dient u kopij in te leveren vóór uiterlijk dinsdag 17 jan.



Artikeltjes insturen: niet meer dan 200 woorden. Voor uw eigen controle met leesbevestiging.