

NIEUWSBRIEF

KBO afdeling NIEUWERKERK AAN DEN IJSSEL



Februari 2021

Van de voorzitter

Beste KBO-leden,

Allereerst wil ik u nogmaals een heel voorspoedig en gezond 2021 toewensen. Vooral uw gezondheid is in deze coronatijd een belangrijk onderwerp. Alles gaat in deze tijd anders. We wassen onze handen veelvuldig, houden anderhalve meter afstand en beperken onze contacten zoveel mogelijk. Niet alleen is dat bij tijd en wijle erg onprettig. Het is vaak heel beperkend in onze mogelijkheden. Ook voor het bestuur is dit het geval. Je bent afhankelijk van de informatie die je via de krant, radio en tv of via het internet krijgt. Daarom vindt u in deze nieuwsbrief informatie die voor u belangrijk kan zijn.

In Hart van Holland van 13 januari stond een artikel over vaccinatie door de GGD van 60 tot 75-jarigen en mobiele thuiswonenden. Zij zouden voor vaccinatie naar Leiden moeten. Inmiddels staat op de website van GGD Midden Holland dat er een tweede locatie wordt ingericht in de Dick van Dijk-sporthol, Tobbe-pad 2 in Gouda. Deze sporthal ligt in het Groenhovenpark en is met de bus bereikbaar vanaf station Gouda (halte zwembad). Verdere informatie over de vaccinatie vindt u verderop in de Nieuwsbrief.

Uit de Nieuwsbrief voor leden van KBO en PCOB d.d. 8 januari die u kunt vinden op internet wil ik u melden, dat er drie digitale bijeenkomsten worden gehouden met als onderwerp de ontwikkelingen aangaande onze pensioenen naar aanleiding van de wetgeving tot 2026.



Mocht u vragen hebben over pensioenen of andere juridische vragen hebben, kunt u op woensdag of donderdag tussen 13.00 en 15.00 uur bellen met de juristentelefoon of de pensioenetelefoon via 030-3400655. Ook als u vragen hebt over wonen, zorg, welzijn en gezondheid kunt u op hetzelfde telefoonnummer contact krijgen met de servicetelefoon op maandag tot en met donderdag tussen 10.00 en 13.00 uur

In dezelfde Nieuwsbrief wordt u gevraagd of u wilt meedoen met een onderzoek van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) naar de gevolgen van de

coronamaatregelen op uw gezondheid en welbevinden. U kunt deze vragenlijst (20 tot 30 minuten van uw tijd) weer vinden op KBO-PCOB.nl

Dat er veel vergaderingen niet doorgaan vanwege de veiligheid, weerhoudt ons er niet van om toch via het SVO contact te zoeken met de gemeente Zuidplas om te vragen naar maatregelen die de veiligheid van onze slechtziende leden betreffen en hun bewegingsvrijheid verruimen. Het is ons gelukt om met medewerking van de SVO-voorzitter Siem van Loon contact te leggen met wethouder J.W. Schuurman. Het resultaat was een wandeling met een ambtenaar van de gemeente. Het verslag daarvan vindt u verderop in onze Nieuwsbrief.

Een hartelijke groet van uw voorzitter,

Marcel de Groot

Spreuk van de maand januari

**“Bekijk het leven
niet door het
sleutelgat,
maar gooi de deur open.”**



LIEF EN LEED

Kroonverjaardagen

75 jaar

8-2-2021 de heer P. Vroegh

22-2-2021 de heer R.H. van der Pers

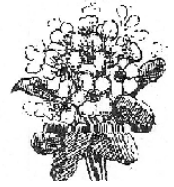
28-2-2021 mevrouw A.J.E. Kortekaas



Overleden

3 december 2020 Adrianus Nicolaas Johannes (Aad) van der Knaap (93 jaar).

24 december 2020 Henriëtte Wilhelmina Helena Maria (Henny) de Nie-Rutten (84 jaar).



GEBED VAN JANUARI

Heer Jezus,
Zoon van God,
Help ons,
Behoed ons,
Sta ons bij,
Verlicht ons verstand,
Geef ons kracht,
Maak ons sterk,
Heer Jezus,
Wees ons genadig.

Aangeleverd door Nanny Jongeneelen

Nieuwe leden

Mevrouw C. (Corrie) Labrie

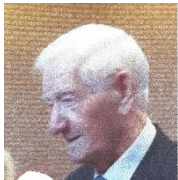
De heer A.J. (Arjo) Bleeker



Oproep Gebed van de maand

Wie kent een mooi gebed voor de volgende Nieuwsbrief?
Als u een bekend of onbekend gebed weet, ontvangen wij
dit graag voor deze nieuwe rubriek.

In Memoriam Adrianus Nicolaas Johannes van der Knaap 1927 – 2020



Op donderdag 3 december 2020 kregen wij het droeve bericht dat Aad van der Knaap was overleden. Een markante persoonlijkheid, jarenlang trouw KBO lid, Ridder in de Orde van Oranje-Nassau en destijds nestor van de gemeenteraad Nieuwerkerk aan den IJssel, is niet meer.

Exact twee jaar geleden – in de KBO Nieuwsbrief van februari 2019 – plaatsten wij het bericht van overlijden van zijn vrouw Riet van der Knaap-Tanke. Ze zijn nu weer bij elkaar, iets waar Aad steeds heviger naar verlangde, vooral in de eenzame coronatijd.

Eind november is hij thuis gevallen en na opname in het ziekenhuis

bleek dat hij een ontsteking aan zijn benen en vocht achter zijn longen had. Hij is hier niet meer van hersteld.

Op 9 december was de uitvaart, die via een livestream gevolgd kon worden. Wij zullen hem erg missen.



In Memoriam Henriëtte Wilhelmina Helena Maria de Nie-Rutten 1936 – 2020



Op donderdag 24 december is Henny de Nie thuis overleden. Ze was een vrouw die niet bij de pakken ging neersitten. Haar man stierf toen hij 57 jaar oud was. De kinderen waren al uit huis. Henny ging bridgen, werd actief in de kerk, had een heel sociaal leven. ‘Oma’ ging met de tijd mee (appen, computer) en bleef in beweging tot ‘t laatst. Pastor Flohr memoreerde dat zij van koken hield en het liefst haar ingrediënten in Hilleegersberg haalde.

Ze was eigenzinnig, eigengereid, hield van mensen om zich heen en had een groot vertrouwen in God. Dat waren onder meer de ‘ingrediënten’ die haar tot een unieke persoon maakten. In 2018 kreeg zij de diagnose leukemie met een vooruitzicht van nog 3-6 maanden. Dat werden 2,5 jaar. In de afscheidsdienst lag haar lichaam niet in een kist maar in een mand, een reismand voor haar laatste reis. “Ik ga om een plaats voor jullie te bereiden.”

Indische mensen zijn thuis waar je bent, met en voor anderen.



Van de Secretaris

Algemene Ledenvergadering 2020

In de laatste Nieuwsbrief van 2020 heeft u uitgebreid (de bladzijden 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 en 10) onderwerpen kunnen lezen die in 2019 binnen onze afdeling hadden gespeeld. Best lastig natuurlijk, want we zijn inmiddels alweer zoveel verder. Maar ja, we moeten nu eenmaal een Algemene Ledenvergadering houden waarin een groot aantal onderwerpen de revue moet passeren. Nu het onmogelijk is gebleken dit in levende lijve te doen, hebben we het voorbeeld van de KBO Zuid Holland gevolgd en de ALV schriftelijk gehouden.

U kon dus alle financiële stukken terug vinden, de notulen van de ALV van 2018, en de gebeurtenissen die in 2019 plaatsvonden, die we normaal gesproken in de vergadering mondeling brengen.

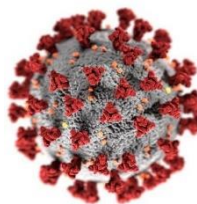
Op bladzijde 10 sloten we af met de uitnodiging om het ons te laten weten indien u opmerkingen had.

Er zijn bij het bestuur geen opmerkingen binnengekomen, waarmee de ALV 2020 heeft plaatsgevonden en het bestuur decharge is verleend voor het door haar gevoerde beleid, zoals dat zo mooi heet.

Nu kunnen we ons opmaken voor de ALV 2021. Normaliter houden we die in maart. Gezien de pandemie die ons allen in de ban houdt, is het sterk de vraag of we die in de ons bekende vorm kunnen houden. We wachten dat nog maar even af. U hoort en leest het tijdig.

Pandemie, Corona, Vaccinatie

Het is nu 9 januari als ik dit schrijf. Drie dagen geleden is men in Nederland begonnen met het vaccineren. Voor de meeste Nederlanders een opluchting, omdat dit toch wordt beschouwd als de weg naar het einde van de tunnel. Elke dag zijn er berichten over andere vaccins die ook bijna zijn goedgekeurd en hoeveel Nederland daarvan heeft gekocht. Als je kwetsbaar bent, wil je natuurlijk graag snel aan de beurt zijn, maar voorlopig hebben verzorgenden voorrang. Hoe graag we hier zouden willen schrijven hoe u aan een vaccinatie komt en wanneer, het is allemaal nog boterzacht. Als we opschrijven wat er nu bekend is, zaaien we alleen verwarring omdat het vrijwel zeker is dat het anders is op het moment dat u de Nieuwsbrief op de deurmat vindt.



Laten we afspreken dat leden van KBO Nieuwerkerk aan den IJssel elkaar helpen wanneer het zover is dat u gevaccineerd wordt. Laten we er voor elkaar zijn en elkaar helpen om naar de priklocatie te komen. Ik roep iedereen op elkaar een lift aan te bieden, aan te bieden mee te lopen, de paraplu vast te houden en/of de zenuwen te helpen bedwingen. Heeft u hulp nodig in welke vorm dan ook, aarzel niet om het bestuur daarom te vragen!

Irene Vasterman

De oplettende lezer van de ALV stukken in de vorige Nieuwsbrief heeft onder agenda punt 5 “Verkiezing nieuwe Secretaris” kunnen lezen dat we weliswaar afscheid nemen van Irene als secretaris, maar **niet** als bestuurslid!

Eén van de wellicht weinige voordelen van de corona uitbraak is geweest dat Irene enkele maanden noodgedwongen aan het bestuur verbonden bleef omdat George niet kon worden benoemd zonder ALV. Ze heeft ontdekt dat het leven als “gewoon” bestuurslid eigenlijk heel leuk is. Dat straalde ze ook zodanig uit dat het bestuur haar vroeg om in het bestuur te blijven.

Zo blijft het bestuur verzekerd van het enorme netwerk van Irene en haar tot ver reikende antenne voor alles wat voor (katholieke) ouderen van belang is.

De taken in haar portefeuille zijn: de maandelijkse KBO Nieuwsbrief van onze afdeling en – samen met de secretaris – organiseren van activiteiten en evenementen.



Manifest “Waardig Ouder Worden 2.0”

Op 12 december hebben de ChristenUnie, Omroep Max en KBO-PCOB, samen met verschillende maatschappelijke organisaties, het Manifest “Waardig Ouder Worden 2.0” ondertekend. In het manifest staan tien voorstellen voor een samenleving waarin ouderen kunnen blijven meedoen en zich gezien en gewaardeerd voelen. Waarin jong en oud niet tegenover elkaar staan, maar naast elkaar. Waarin ruimte is om te wonen, elkaar te ontmoeten en voor elkaar te zorgen.



Het is een vervolg op het Manifest Waardig Ouder Worden uit 2017. Dat manifest werd één-op-één overgenomen in het Regeerakkoord van het huidige kabinet.

Een belangrijk punt in het nieuwe manifest is dat er 1 miljard euro moet worden uitgetrokken voor de bouw van nieuwe woonvormen voor ouderen. Met dat geld moeten nieuwe, kleinschalige woonvormen worden ontwikkeld om de kloof tussen een eengezinswoning en het verpleeghuis te verkleinen.

Wij geloven in een samenleving waarin jong én oud zich gezien en gewaardeerd voelt. Een samenleving waarin iedereen meedoet – ook als je ouder wordt. Ouder worden betekent namelijk niet dat je een ‘voltooid leven’ hebt, maar dat er een waardevolle derde levensfase aanbreekt. Wij willen een samenleving waarin ouderen zoveel en zolang mogelijk zelf de regie hebben, gewaardeerd worden om wie ze zijn, goede zorg en liefdevolle aandacht krijgen en een plek hebben die zij met recht thuis kunnen noemen. Dat is de samenleving die ons voor ogen staat.

In het nieuwe Manifest wordt ingezet op de volgende tien punten:

- ❶ Zet in op een brug tussen jong en oud; we hebben elkaar nodig
- ❷ Investeer in generatiewoningen en kleinschalige concepten
- ❸ Help toekomstige senioren zich voor te bereiden op de oude dag
- ❹ Stimuleer en beloon mantelzorgers en vrijwilligers
- ❺ Gebruik de maatschappelijke dienstdtijd om jong en oud bij elkaar te brengen
- ❻ Zorg voor voldoende ontmoetingsplekken voor jong en oud
- ❼ Maak Nederland dementievriendelijk
- ❽ Investeer in passende en palliatieve zorg
- ❾ Borg de toegang tot geestelijke verzorging
- ❿ Houd oog voor de ouderenzorg in en na de coronatijd



We zijn benieuwd wat de politieke partijen van dit Manifest overnemen in hun programma's voor de verkiezingen voor de nieuwe Tweede Kamer op 17 maart!



Een wandeling met onze voorzitter Marcel de Groot

Misschien heeft u hem wel gezien op vrijdag 8 januari 2021. Marcel wandelde door ons dorp in het gezelschap van Caroline Sterkenburg. Zij is technisch medewerker bij de afdeling Ruimte van de gemeente Zuidplas.

Wellicht weet u het, de KBO is met 2 personen vertegenwoordigd in het SVO tezamen met PCOB en SAZ. SVO betekent Samenwerkings Verband Ouderenbelangen. Dit orgaan praat - onder normale omstandigheden - zes keer per jaar op het gemeentehuis met wethouders over de belangen van ouderen in onze gemeente.



Zo heeft Marcel enkele maanden geleden aandacht gevraagd voor gevaarlijke situaties in Nieuwerkerk voor mensen met een visuele of andere beperking, waarbij bijvoorbeeld gebruik moet worden gemaakt van een rollator of een scootmobiel. Hij had hiervan een omvangrijk dossier aangelegd met veel foto's.

Maar hoe kan je het beter uitleggen dan er werkelijk naar toe te wandelen? En dat is dus nu gebeurd. Het was wel een beetje fris, maar wel droog.

Om 10 uur vertrokken Marcel en Caroline, op marktdag zoals u op de foto ziet.

Het was voor deze tijd van het jaar prima weer en ze wandelden langs plaatsen waar relatief veel ouderen wonen. Langs een hek waar je gemakkelijk doorheen wandelt, maar met een rollator nauwelijks doorheen komt.



De witte stippen van Marcel maken de stoeprand zichtbaar



De oversteekplaats ligt niet in het verlengde



Hoe kom je hier ooit langs met een rollator?

Een oversteekpunt waarvan de overkant van de straat niet goed zichtbaar is, trottoirbanden in plaats van afritstukken waar je gemakkelijker met een rollator vanaf kan, dat waren zomaar wat voorbeelden die Marcel liet zien. En die waren natuurlijk zo duidelijk dat Caroline het goed begreep, ze zag haar eigen werk nu op een heel andere manier.

Ze liepen samen wel 10 kilometer door ons dorp!

Caroline zal een verslag maken en wij hopen dat de gemeente spoedig kans ziet de veiligheid van onze senioren te verbeteren en hun beperkte wandelgebied te verruimen.



Stemmen voor de Tweede kamer verkiezingen 17 maart 2021

Bij de Tweede Kamerverkiezingen van 17 maart 2021 kunnen kiezers van 70 jaar en ouder per brief hun stem uitbrengen. Ook gaan de maandag en dinsdag voor de verkiezingsdag in alle gemeenten een beperkt aantal stemlokalen open om eerder stemmen mogelijk te maken.



Briefstemmen

Stemmen per brief geeft kiezers de mogelijkheid om zelf hun stem uit te brengen zonder naar het stemlokaal te moeten gaan of een andere kiezer een volmacht te geven. Deze kiezers kunnen de briefstem afgeven op door de gemeente aangewezen locaties of per post versturen naar het briefstembureau in hun gemeente. Uiteraard komt er voor de kiezers die per brief kunnen gaan stemmen een gerichte voorlichtingscampagne. Het gaat om ongeveer 2,4 miljoen mensen.

Vervroegd stemmen



Op maandag 15 en dinsdag 16 maart kan in elke gemeente bij een aantal stemlokalen vervroegd worden gestemd. Het vervroegd stemmen geeft kiezers die tot de coronarisicogroep horen de mogelijkheid om hun stem eerder uit te brengen, naast de mogelijkheid om op de verkiezingsdag te stemmen of het geven van een volmacht. Het gaat dan met name om kiezers die tot een risicogroep behoren, bijvoorbeeld in verband met onderliggend lijden.

De KBO afdeling Nieuwerkerk aan den IJssel zal in de volgende Nieuwsbrief nog meer informatie geven hoe het stemmen in Zuidplas is georganiseerd. Nu is dat nog niet bekend.



Sarcopenie: functieverlies bij ouderen door afname spiermassa

<https://www.bewegenzonderpijn.com/sarcopenie/>

Nieuwe studie suggereert dat veranderingen zenuwstelsel een rol spelen

Bij het ouder worden, nemen spierkracht en spiermassa af. Vaak is dit verlies zo groot, dat dit kan leiden tot **functieverlies** en een **verminderde kwaliteit van leven**. Dan wordt er gesproken van Sarcopenie. Dit kan het beste vertaald worden als 'een tekort aan vlees'. Deze aandoening komt bij 10 tot 50 procent van de 65-plussers voor. Deze percentages stijgen fors naarmate men ouder wordt. Maar liefst 31 procent van de vrouwen en 52 procent van de mannen boven de 80 jaar lijden aan Sarcopenie.



Oefeningen van de fysiotherapeut

Bewegen is voor iedere leeftijd heel belangrijk. 30 minuten per dag matig intensief bewegen, kan al een verschil maken. Maar ook bewegingsoefeningen doen is erg belangrijk. Zo blijft u flexibel en kunt u zolang mogelijk zelfstandig de dagelijkse activiteiten blijven doen.

Houd je lichaam soepel met deze fysio-oefeningen

Dagelijks 30 minuten matig intensief bewegen is voor iedere leeftijd belangrijk. Daarom ontwikkelde Vegro* samen met een fysiotherapeut de beweegwaaier.

In de beweegwaaier vindt u allerlei oefeningen om thuis in beweging te blijven. Van makkelijke tot moeilijkere oefeningen, om uzelf uit te dagen. Deze oefeningen doet u gemakkelijk thuis. Zo blijft u flexibel en behoudt u uw kracht. In de beweegwaaier staan 17 oefeningen.

De beweegwaaier

Wilt u de oefeningen graag in één overzicht hebben? **Download dan de beweegwaaier****
<https://www.vegro.nl/advies/vitaliteit/oefeningen#beweegwaaier>.

We beginnen met een makkelijke oefening: **Kuitheffen** (zittend) op een stoel.

Instructie

- **Uitgangshouding:** zit op stoel met handen op de armleuningen en voeten plat op de grond.
- **Uitvoering:** hef de hielen van de grond en laat de kracht uit de kuitspieren komen. Doe de oefening 10 keer en neem dan 30 seconden rust. Herhaal dit 3 keer.
- **Doel:** Onderstaande oefening helpt bij het versterken van de kuitspieren en daarmee het verbeteren van de doorbloeding in de onderbenen.
Verbeteren van deze doorbloeding van de onderbenen kan de loopafstand vergroten.



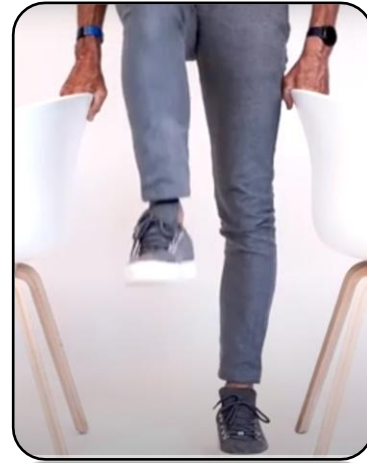
LET OP:

Wanneer u een stoel gebruikt voor extra steun, let er dan op dat die stevig is en geen wielen heeft

Knieheffen met 2 stoelen

Instructie

- **Uitgangshouding:** lichte spreidstand tussen 2 stoelen, pak de rugleuningen vast voor steun.
- **Uitvoering:** hef afwisselend de linker- en rechterknie. Verplaats de focus door af te wisselen in tempo; snel knieheffen is voor verbetering van het uithoudingsvermogen en langzaam knieheffen is voor het verbeteren van de balans. Hef elke knie 10 keer en neem daarna 30 seconden rust. Herhaal dit 3 keer.
- **Doel:** onderhouden van de beweeglijkheid van de heup en het verbeteren van het uithoudingsvermogen en balans. Deze oefening is daarom erg geschikt voor valpreventie.








Naast de papieren Beweegwaaier kunt u de instructievideo van de gewenste oefening bekijken, klik op de 'Bekijk de oefening' knop.
Kunt u de instructievideo niet openen? Ga dan naar [vegro.nl/vitaliteit/oefeningen](https://www.vegro.nl/vitaliteit/oefeningen)

Liever uw beweegwaaier in de hand? Haal hem op (of vraag hem aan) bij de dichtstbijzijnde Vegro thuiszorgwinkel!




INFORMATIEPAGINA

Bestuur, ledenadministrateur en medewerkers KBO afdeling Nieuwerkerk aan den IJssel

<p><u>Voorzitter:</u> Marcel de Groot Gouwe 27 2911 GA Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 0180 - 312939 mobiel: 06-2463 2705 voorzitter@kbozuidplas.nl</p>		<p><u>Penningmeester:</u> Sjaak Zuidwijk Pr. Alexanderlaan 98 2912 AM Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 0180-313625 penningmeester@kbozuidplas.nl</p>	
<p><u>Secretaris:</u> George Henkens 's-Gravenweg 30 2911 CG Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 06-21855804 secretaris@kbozuidplas.nl</p>		<p><u>Evenementen commissie:</u> Irene Vasterman Valkendaal 41 2914 RK Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 06-13745920 kbo.nieuwerkerk@gmail.com</p>	
<p><u>Ledenadministratie / webmaster</u> Eric van Nierop Mozartstraat 26, 2912 XJ Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 0180-318436 ledenadministrateur@kbozuidplas.nl</p>		<p><u>Verzoek:</u> gelieve wijziging in uw gegevens door te geven aan de ledenadministratie. website: www.kbozuidplas.nl e-mail: kbo@kbozuidplas.nl</p>	<p><u>Kopij Nieuwsbrief</u> De redactie van de KBO Nieuwsbrief ontvangt uw stukjes met wetenswaardig- heden graag.</p>

HULP BIJ BELASTINGAANGIFTE / ADMINISTRATIE (HUBA)

<p><u>HUBA</u> Toon de Kort Linge 69 2911 EJ Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 0180-314212 toondekort@outlook.com</p>		<p><u>HUBA</u> Rennie Valentijn Bospolderstraat 38 2912 PD Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 0180-332121 r.valentijn@ziggo.nl</p>	
---	---	---	---

Toon de Kort en Rennie Valentijn kunnen u dit jaar (weer) hulp verlenen bij het invullen van uw belastingbiljet.

<p>De volgende Nieuwsbrief nr. 3 (maart) mag u rond 23 februari 2021 verwachten. Kopij voor dat nummer s.v.p. inleveren vóór 11 februari</p> <p><u>Verschijningsdata 2021:</u> April, nr.4 verschijnt 23 maart Mei, nr. 5 verschijnt 20 april Juni, nr. 6 verschijnt 25 mei Juli/augustus, dubbelnummer 7/8, verschijnt 29 juni September, nr. 9 verschijnt 24 augustus Oktober, nr. 10 verschijnt 28 september November, nr. 11 verschijnt 26 oktober December/januari, dubbelnummer 12/1 verschijnt op 30 november 2021.</p>	<p>KBO afdeling Nieuwerkerk aan den IJssel <u>jaarcontributie 2021</u> * € 25,= alleenstaand * € 40,= 2 personen op hetzelfde adres Als u een machtiging heeft gegeven, wordt de contributie voor 2021 rond 25 januari afgeschreven.</p> <p><u>bankrekeningnummer</u> NL76 RABO 0345 2771 71 t.n.v. KBO afdeling Nieuwerkerk aan den IJssel</p> <p>Aanmelden voor activiteiten: per mail: kbo@kbozuidplas.nl of telefonisch bij het bestuur.</p> <p>Redactie Nieuwsbrief – kbo@kbozuidplas.nl George Henkens en Irene Vasterman</p>
--	---

Meld uw e-mail adres aan ons. U krijgt de Nieuwsbrief dan ook in kleur via de mail en bent nog sneller op de hoogte van het nieuws in uw KBO afdeling. Aanmelden kan via e-mail adres: secretaris@kbozuidplas.nl