

AANBOD VOORLICHTINGSBIJEENKOMSTEN EN HET LENEN VAN MATERIALEN KBO Zuid-Holland

Samen beslissen

Goed voorbereid naar het ziekenhuis of een huisarts om vervolgens samen het gesprek aan te gaan over wat de beste zorg is voor u... In de bijeenkomsten krijgt u uitleg over het gebruik van de SamenBeslisHulp die KBO-PCOB in samenwerking met ziekenhuizen, huisartspraktijken en Vilans ontwikkeld heeft.

Samen Beslissen gaat over de eigen inbreng en het bespreekbaar maken van de mogelijke opties binnen de behandelingen van de zorg. Tijdens de bijeenkomst staat bewustwording en eigen inbreng om zelf mee te beslissen centraal. Door het delen van wat belangrijk is in uw leven kan de zorgverlener de behandeling hierop afstemmen. Een getrainde vrijwilliger komt vertellen over 'Samen Beslissen', geeft tips en gaat in op de ontwikkelde vragenlijst voor Samen Beslissen.

De deelnemers ontvangen brochure 'SamenBeslisHulp'.

Aanvragen: KBO Zuid-Holland, Annelien den Boer, tel. 010-5218299,
e-mail: adenboer@kbozuidholland.nl

Kosten: Reiskosten en presentje voorlichter en zaalhuur



Workshop Positieve Gezondheid



Een Ambassadeur Positieve Gezondheid kan een workshop verzorgen over het thema 'Positieve Gezondheid'.

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte of klachten, en ook met (chronische) klachten kan men welbevinden ervaren.

Positieve Gezondheid gaat onder andere over:

- mentaal welbevinden en veerkracht
- zingeving
- zelfmanagement
- meedoen

In een workshop gaan deelnemers zelf actief aan de slag met het in beeld brengen van hun eigen situatie.

Aanvragen: KBO Zuid-Holland, Annelien den Boer, tel. 010-5218299, e-mail:
adenboer@kbozuidholland.nl

Kosten: Reiskosten en presentje voor de Ambassadeur Positieve Gezondheid

'Meer Bewegen'

Voldoening, dat is misschien wel het mooiste wat bewegen oplevert: het fijne gevoel na een wandeling in de buitenlucht of een paar uurtjes werken in de tuin, het plezier in de ogen van de kleinkinderen tijdens een rondje fietsen. Want 'bewegen loont' ook op latere leeftijd. De KBO-gezondheidsvoorlichters maken u graag warm om meer te bewegen. Wilt u als afdeling een voorlichtingsbijeenkomst 'Meer Bewegen'



organiseren? Dan hoeft u alleen maar een locatie, laptop en beamer te regelen. De bijeenkomst duurt circa 2 uur.

Aanvragen: KBO Zuid-Holland, Annelien den Boer, tel. 010-5218299,
e-mail: adenboer@kbozuidholland.nl

Kosten: reiskosten en presentje voor voorlichter en fysiotherapeut/
beweegdocent, zaalhuur en verzendkosten materialen

'Wat zegt u?'

Deze themabijeenkomst richt zich op senioren die belangstelling hebben voor het thema ouder worden en gehoor. De doelstelling is om slechthorendheid te herkennen en bespreekbaar te maken. Ook wordt voorlichting gegeven over de stappen die men kan zetten als het gehoor achteruit gaat en men eventuele hulpmiddelen nodig heeft.



Een ervaringsdeskundige van de Stichting Hoormij verzorgt de lezing. Zie voor meer informatie de website

www.stichtinghoormij.nl Mocht de afdeling niet in bezit zijn van

deze apparatuur dan kan deze kosteloos worden geleend bij KBO Zuid-Holland.

Aanvragen: KBO Zuid-Holland, Annelien den Boer, tel. 010-5218299,
e-mail: adenboer@kbozuidholland.nl

Kosten: Reiskosten en presentje voor de ervaringsdeskundige en zaalhuur

'Langer Zelfstandig Thuis'

Voorlichting Langer Zelfstandig Thuis. Onze deskundige verstrekt tijdens deze voorlichting allerhande informatie over langer zelfstandig thuis wonen.

Enkele onderwerpen die aan de orde komen:

- ontbreken voldoende aanbod goedkope huurwoningen;
- visie op het ontwikkelen en bouwen van woningen voor ouderen;
- woon-zorgcomplexen en samenwerking met intramurale zorginstellingen;

Na afloop van de voorlichting is er gelegenheid om vragen hieromtrent te stellen. De afdeling dient te zorgen voor een vaste microfoon, een loop-microfoon voor in de zaal en een kleine tafel met 1 stoel. Een bijeenkomst duurt ongeveer een uur.

Aanvragen: KBO Zuid-Holland, Annelien den Boer, tel. 010-5218299,
email: adenboer@kbozuidholland.nl

Kosten: Reiskosten en presentje voor voorlichter en zaalhuur



LANGER ZELFSTANDIG THUIS

'Veiligheid'



Een opgeleide veiligheidsadviseur kan bij uw afdeling een voorlichting verzorgen. De aanwezigen ontvangen een (gratis) brochure. Uw afdeling kan, in overleg met de voorlichter, een keuze maken uit de volgende onderwerpen:

- inbraakpreventie
- brandveiligheid

- internetveiligheid
- valpreventie
- babbeltrucs en cybercriminaliteit.

Er bestaat ook de mogelijkheid om een beroep te doen op opgeleide vrijwilligers (veiligheidsadviseurs) die op verzoek een huisbezoek kunnen afleggen. Men ontvangt dan een gratis kierstandhouder van de veiligheidsadviseur die bij hen langskomt. De reiskosten van de veiligheidsadviseur komen voor rekening van de aanvrager.

Aanvragen: KBO Zuid-Holland, Annelien den Boer, tel. 010-5218299, email: adenboer@kbozuidholland.nl

Kosten: Attentie en reiskosten veiligheidsadviseur en zaalhuur

Omgaan met verlies

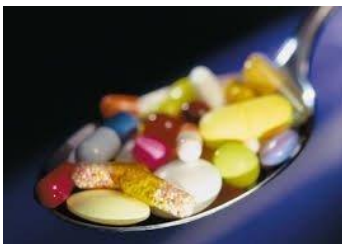


Bij deze bijeenkomsten wordt ingegaan op: hoe neem je afscheid, wat moet je allemaal regelen en hoe ga je om met rouwverwerking. De bijeenkomsten voorzien in een behoefte aan meer houvast en aan uitwisseling van ervaringen.

Aanvragen: KBO Zuid-Holland, Annelien den Boer, tel. 010-5218299, adenboer@kbozuidholland.nl

Kosten: Reiskosten en presentje voor de gespreksleider en zaalhuur

Bijeenkomst 'wijs met medicijnen'



Wilt u een voorlichting over verantwoord medicijngebruik organiseren. Dan komt een lokale apotheker bij uw afdeling langs om een presentatie te geven. Dit kan worden geregeld in overleg met de KNMP. Deze bijeenkomst is gericht op het ondersteunen van ouderen bij veilig en effectief medicijngebruik. Zij zorgen dan voor de

bijbehorende presentatiematerialen.

Gedrukte exemplaren van het boekje 'Wijs met Medicijnen' worden gratis verstrekt door de KNMP in combinatie met een presentatie door een apotheker.

Aanvragen: informatiepakket alsmede de digitale brochure 'Wijs met Medicijnen': KBO Zuid-Holland, Annelien den Boer, tel. 010-5218299, e-mail: adenboer@kbozuidholland.nl

Contactgegevens KNMP zijn ook opvraagbaar bij Annelien den Boer.

Kosten: Reiskosten en presentje voor de apotheker en zaalhuur

Ouder worden in verbondenheid met anderen

Eenzaamheid bij ouderen is een groot en groeiend probleem.

Een adequate aanpak van eenzaamheid of sociaal isolement is echter niet



eenvoudig. Het gaat vaak om complexe problematiek.

Activiteiten en projecten ter bestrijding en voorkoming van eenzaamheid en sociaal isolement hebben alleen kans van slagen indien men start met het goed signaleren en in kaart brengen van de problematiek.

KBO-afdelingen die interesse hebben in het organiseren van een themabijeenkomst kunnen contact opnemen met KBO

Zuid-Holland voor het aanvragen van een voorlichter.

Voor deze voorlichting wordt gebruik gemaakt van een beamer en laptop. Mocht de afdeling niet in het bezit zijn van apparatuur dan kan deze kosteloos geleend worden bij de KBO Zuid-Holland.

Aanvragen: KBO Zuid-Holland, Annelien den Boer, tel. 010-5218299,
e-mail: adenboer@kbozuidholland.nl

Kosten: Reiskosten en presentje voor de voorlichter en zaalhuur

Lenen materialen

Voor het organiseren van activiteiten kunt u bij de KBO Zuid-Holland de volgende zaken of materialen lenen:

- beamer
- projectiescherm
- tafelmodel projectiescherm 60 x 80 cm
- 2 posters op textiel (zie foto)
- geluidsapparatuur
- banners
- KBO-vlag
- KBO-kleden
- 4 tafeldoeken (150x200 cm) met opdruk logo KBO-ZH en roll-up banner (200x80 cm) met logo KBO-ZH
- Map brochures KBO
- Ideeënklapper met allerhande suggesties voor een afdelingsbijeenkomst of dagje uit
- SPEL 'Bestuur bekend kleur'

De KBO Zuid-Holland heeft 6 spellen voor besturen beschikbaar. Ook commissies en werkgroepen kunnen dit spel aanvragen.

Het spelen van 'Bestuur bekend kleur' geeft beter inzicht in het functioneren van de groep als geheel en van de leden ten opzichte van elkaar. De spelregels zijn toegevoegd, maar er kan ook een beroep worden gedaan op een vrijwilliger van KBO-ZH, die als spelleider kan optreden. Als u dit spel wilt lenen en/of een spelleider wilt vragen, kunt u contact opnemen met één van onze medewerksters op tel. 010-5218299.



Verkrijgbaar ten behoeve van ledenwerving:

- Ledenwerffolders komen in het eerste kwartaal van 2024 beschikbaar (gratis verkrijgbaar, inclusief verzendkosten bij KBO-ZH).
- KBO-afdelingen kunnen max. 200 Nestors extra bestellen bij KBO-ZH (te bestellen via info@kbozuidholland.nl). Deze 200 magazines kunnen zonder portokosten worden verstuurd, mits e.e.a meegeleverd kan worden met de reguliere distributie naar de afdeling. Is dit laatste niet het geval, dan loopt de bestelling rechtstreeks via de drukker en worden ook portokosten doorberekend.

November 2023