kbo Zuid-Holland
voor senioren van
vandaag en morgen

Afdeling Gorinchem

Bestuur van de KBO – Gorinchem:

Voorzitter: Harry Vendel, tel. **0183 – 69 09 48 / Bestuurslid: Jolande Groot**, tel. **06 – 23 71 69 27**
1e Secretaris: Hennie Sanders, tel**. 0183 – 63 52 72 / 2e Secretaris: Angela Sanders**, tel. **0183 – 63 52 72**
1e Penningmeester: Tom Selij, tel. **0183 – 69 90 49 / 2e Penningmeester: Wil Ruijer**, tel. **0183 – 62 26 35**
Mailadres: info.kbogorinchem@gmail.com
Website: www.kbo-gorinchem.jouwweb.nl
Rekening: NL84INGB0000756078 t.n.v. KBO – Gorinchem
Redactie KBO – Gorinchem Nieuwsbrief: Harry Vendel, tel. **0183 – 69 09 48**
Ledenadministratie: Wil Ruijer, tel. **0183 – 62 26 35 / Ledenbezoek: Greet Sijts**, tel. **0183 – 63 25 12**

Nieuwsbrief KBO – Gorinchem: november 2026

Van de voorzitter

Het einde van het jaar 2026 nadert met rasse schreden. We zitten weer in de herfsttijd en de temperatuur begint te zakken. Het bestuur van de KBO – Gorinchem is niet in winterslaap gegaan. **18 november 2026** zullen de heren van Papendrecht en Sanders een zeer interessante lezing geven over het onderwerp ‘Oud – Gorcum’. Voor deze lezing dient u zich wel aan te melden. (zie het artikel over deze lezing elders in deze Nieuwsbrief). **06 december 2026** kunt u genieten van de opera ‘Carmen’ in het Vue filmtheater. U dient zich hiervoor wel aan te melden. (zie het artikel elders in deze Nieuwsbrief). **16 december 2026** houden we ons jaarlijkse kerstdiner in de ‘Hipper’. Ook voor het kerstdiner dient u zich aan te melden. (zie het artikel over het kerstdiner elders in deze Nieuwsbrief). **13 januari 2027** staat er weer een bezoek aan het Gorcums Museum gepland. Voor deze activiteit moet u zich aanmelden. (zie het artikel in deze Nieuwsbrief). En dan verschijnt **begin december 2026** het laatste KBO – Magazine en de KBO – Gorinchem Nieuwsbrief. Magazine en Nieuwsbrief zijn bestemd voor **december 2026 en januari 2027**.

BLIEK OPTIEK. Gorinchem

BLIEK OPTIEK GORINCHEM

Welkom bij Bliek Optiek

U kunt ons vinden tegenover lunchroom Proeverz aan de buitenzijde van het Piazza Center in de Schoutstraat 27.
Loop gerust even bij ons binnen.! U bent van harte welkom om brillen te komen passen of voor informatie over brillenglazen en contactlenzen.
U mag ook altijd binnen komen om uw bril te laten bijstellen of een kleine reparatie te laten uitvoeren. Wij zien u graag.
Tel. 0183 764880,

Bijna vier op de vijf 65plussers die op de SEH (Spoed Eisende Hulp) belandt na een val heeft ernstig letsel

In 2025 belandden naar schatting 124.000 65plussers op de spoedeisende hulp (SEH). Dat komt neer op gemiddeld één 65plusser per vier minuten. In 78% van de valincidenten was sprake van ernstig letsel. Het geschatte aantal SEH bezoeken na een val onder 65 plussers bedroeg in 2025 124.000 tegenover 119.000 in 2024. Over een langere periode is een stijgende trend te zien, met name als het gaat om valongevallen met ernstig letsel. In de afgelopen tien jaar nam het aantal valongelukken met ernstig letsel toe met 16 %. De stijging is het grootst onder 65 tot en met 74jarigen, met 18 %.

Op tijd aan de slag om vallen op latere leeftijd te voorkomen

De SEH – cijfers laten maar een deel van het totale aantal valongevallen zien. Jaarlijks komt een derde van alle 65plussers ten val; omgerekend zijn dat ongeveer één miljoen Nederlanders. Onder 85plussers loopt dit aantal op tot 60 %. Ook worden de gevolgen van een val ernstiger naarmate mensen ouder worden. Onder de 65 – tot en met 74 jarigen komen breuken – zoals polsfracturen – relatief vaak voor. Bij 85plussers is vaker sprake van hersenletsel en heupfracturen. Juist daarom is het belangrijk om vanaf 65 jaar al aandacht te hebben voor het voorkomen van een val. Bijvoorbeeld door het doen van kracht – en balansoefeningen en het eten van voldoende eiwitten en groente en fruit. “Door de dubbele vergrijzing komen er niet alleen meer 65plussers bij, maar groeit ook de groep met het hoogste valrisico sterk. Op hogere leeftijd zijn mensen vaak kwetsbaarder, waardoor een val grote gevolgen kan hebben voor hun mobiliteit, zelfstandigheid en kwaliteit van leven”, vertelt Rozan van der Veen, expert valpreventie bij VeiligheidNL.

Valpreventie blijft hard nodig

De gevolgen van een val raken niet alleen de 65plussers zelf, maar leiden ook tot extra druk op de zorg en hoge zorgkosten. Om het valrisico bij thuiswonende 65plussers te verminderen, is er in 2023 de landelijke Ketenaanpak Valpreventie ingevoerd. 65Plussers met een verhoogd valrisico worden in kaart gebracht en krijgen passend advies, bijvoorbeeld via de huisarts. Zo nodig worden zij doorverwezen naar een valpreventiecursus. Op www.testjevalrisico.nl is het aanbod per gemeente te vinden.

Ik sta sterk

Voor het derde jaar op rij zetten VeiligheidNL en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) de landelijke publiekscommunicatie ‘Ik sta sterk’ in om 65plussers bewust te maken van hun valrisico en hen te stimuleren hiermee aan de slag te gaan. De publiekscommunicatie ondersteunt daarnaast de lokale inzet van gemeenten en zorgverzekeraars. Met structurele financiering vanuit VWS zijn zij gezamenlijk verantwoordelijk voor de inrichting van de Ketenaanpak Valpreventie. Vrijwel alle gemeenten zijn inmiddels gestart met de ketenaanpak. De samenwerking tussen gemeenten, zorgverzekeraars, eerstelijnszorg en sport – en welzijnsorganisatie groeit. Steeds meer ouderen worden bereikte met de valrisico test en valpreventieve interventies.

A.J. Duyzer - Meijer - "Salon het Voetje"

Medisch Pedicure en Oncologisch Voetzorgverlener

Van Randwijksingel 3 – 4205 JR Gorinchem

Mobiel: 06 51 65 66 44

info@salonhetvoetje.nl www.salonhetvoetje.nl

Lezing over 'Oud – Gorcum'

18 November 2026 wordt in de parochiezaal aan de Wijnkoperstraat een zeer interessante lezing gegeven over het onderwerp 'Oud – Gorcum', verzorgd door heren R. van Papendrecht en H. Sanders.

Inloop vanaf **13:30 uur** en de lezing start om **14:00 uur**.

Aanmelden tot **16 november 2026**:

Per mail: info.kbogorinchem@gmail.com

of

telefonisch: 0183 – 635 272

Zeer de moeite waard om bij te wonen!

De ruimte in de parochiezaal is beperkt. Er is ruimte voor een aantal toehoorders (en daar hopen we natuurlijk op) maar vol is vol!

Welkom bij Chinees Indisch Specialiteiten Restaurant

"Nieuw Oosten City"

Wanneer u van authentieke Chinese en Indische gerechten houdt,
die met optimale zorg uit verse producten worden bereid,
dan moet u beslist eens een bezoek brengen aan ons specialiteitenrestaurant
in de **Twijnderstraat 23, 4204 EL in Gorinchem.**
Tel. 0183 – 633864 – mobiel 0611100231

www.nieuwoosten-city.nl

KBO – Gorinchem Verenigingsvaria

Zoals reeds in de KBO – Gorinchem Nieuwsbrief werd aangekondigd, zullen we (als daartoe aanleiding is) maandelijks de rubriek KBO – Gorinchem Verenigingsvaria invullen.

Nieuwe leden: hartelijk welkom bij de KBO – Gorinchem

De heer B. Phillipse

Overleden: dat hij moge rusten in vrede:

-

Verhuisd:

Mevr. L.J. van den Berg – Koedam

Even naar.....Primera-Fransen.

Primera

De gemakswinkel van Gorinchem, voor al uw Cadeaukaarten, Tijdschriften, Wenskaarten, kansspelen en tabak, etc. In het Piazza Center.

Tel. 0183 632207 website: www.primera.nl

Onze sponsor van de nieuwsbrief van de KBO-afd. Gorinchem

Verslagje van de Bingo – middag van 15 oktober 2026

We kijken terug op een gezellige Bingo – middag op donderdag 15 oktober 2026. Er kwamen 20 mensen op de koffie en thee met wat lekkers. Helaas hadden enkele mensen zich voor deze middag moeten afmelden. Maar gelukkig was de sfeer goed; de thee en de koffie waren lekker en de stemming opperbest! Ook waren er erg leuke prijzen te winnen. Na de eerste ronde was er een drankje en een hapje en begonnen we met ronde twee. Ook die verliep prima en de prijzen werden met veel genoegen aangenomen. Er waren puzzels, een setje badhanddoeken, lekkere geurtjes voor in bad, een voederhuisje voor vogels (inclusief een zak voer, genoeg voor de hele winter) en als hoofdprijs bij elke ronde een prachtige kaasplank (met kaas, crackers, chutney en nootjes). Na nog een rondje sap, kaas en worst, was het tijd voor de finale: deze laatste ronde was weer een Muziek – bingo, deze keer met allerlei bekende Nederlandse nummers, die uit volle borst meegezongen werden. Voor de hoofdprijs moest zelfs gedobbeld worden omdat drie mensen tegelijk Bingo hadden, maar uiteindelijk gingen de winnaars allemaal met een leuke prijs naar huis! Met dank aan de Bingo – masters: Tom Selij en Ben Groot! Wij hopen u volgend jaar ook te mogen begroeten! Op de website kunt u meerdere foto’s over deze Bingo – middag bewonderen. (onder het kopje ’**15 oktober 2026: BINGO – MIDDAG’**)

Wat gaan we in het 2e halfjaar van 2026 nog doen?

(weliswaar onder voorbehoud)

- **18 November 2026**: lezing over Oud – Gorcum
- **06 december 2026** de opera 'Carmen' van George Bizet in filmtheater Vue
- **16 december 2026** het jaarlijkse kerstdiner van de KBO – Gorinchem in de Hipper
- **13 januari 2027** bezoek aan het Gorcums Museum: 'Op het eerste gezicht'

---

06 december 2026:

De opera 'Carmen' van de componist George Bizet in het Vue filmtheater, Franklinweg 9 in Gorinchem

In de vorige Nieuwsbrief is het al aangekondigd: we gaan weer naar de Vue! De opera 'Carmen' – een Opera Comique – dat betekent: komische opera. Dat belooft wat! Het is een prachtige ervaring om zo'n voorstelling zo groot op het filmdoek te zien in de Vue. Begin dit jaar zijn we naar de registratie van 'Die Zauberflöte' geweest en het was echt prachtig! Ook erg leuk is dat er interviews worden gehouden met de spelers en de muzikanten en dat er van alles wordt verteld over de achtergrond van zo'n productie. De film begint om 14:00 uur en duurt zeker tot 17:00 uur. Er zit een pauze in. Als u zin heeft om mee te gaan, kunt u zich **vóór 01 december 2026** opgeven bij:

Jolande Groot; telefoon: 06 23 71 69 27

De kosten zijn **€ 12,50 per persoon**.

Dit is inclusief een drankje bij binnenkomst en koffie met koek in de pauze.

Als u vervoer nodig heeft, kunnen wij dat regelen.

Wij verzoeken u het bovenstaande bedrag over te maken op de rekening van de penningmeester:

NL84INGB0000756078

t.n.v. KBO – Gorinchem

Uitnodiging voor het kerstdiner 2026

Op woensdag **16 december 2026** zal het kerstdiner van de KBO – Gorinchem weer plaats vinden.

Locatie: restaurant **'De Hipper'**, Torenstraat 1a te Gorinchem.

Tijd: inloop vanaf **17:30 uur** en het diner begint om **18:00 uur**.

We hebben in overleg met eigenares Bianca den Breejen weer een heerlijk menu samengesteld.

Vooraf:

Trilogie: salade caprese, gerookte eendenborst en een kopje bouillon

Hoofdgerecht:

Gevulde kipfilet

of

'matelot': drie vissoorten: zalm, zeewolf, kabeljauw

Dessert:

Petit Grand Dessert (diverse lekkere zoetigheden)

En daarna nog koffie of thee met bonbons

Natuurlijk kunt u uw speciale dieetwensen opgeven, wanneer u zich aanmeldt.

Graag aanmelden bij het secretariaat: telefoon 0183 – 63 52 72 vóór 09 december 2026.

of via info.kbogorinchem@gmail.com

De kosten voor het diner zijn per persoon: € 27,50

Bij opgave graag direct het bedrag overmaken naar de penningmeester:

NL84INGB0000756078

t.n.v. KBO – Gorinchem

Persoonsalarm van Lifewatcher

Met een persoonsalarm van Lifewatcher kan je om hulp vragen in geval van nood. Doordat de toestellen een eigen mobiele simkaart hebben, werken ze zowel thuis als buitenshuis. Bijvoorbeeld tijdens een wandeling of als u ergens op bezoek bent.

Eenvoudige alarmering voor de drager: zorgeloosheid voor de naasten

Als er hulp nodig is, drukt u de alarmknop op het Lifewatcher persoonsalarm in. Het persoonsalarm belt dan direct naar uw contactpersoon of een zorgcentrale. Via de spreekluisterverbinding kunnen de drager en de hulpverlener met elkaar praten. Tegelijkertijd wordt de locatie verzonden. Zo kan hulp snel ter plaatse zijn. De Lifewatcher Senior en SOS Button zijn bewust zo eenvoudig mogelijk gehouden. Hierop kun t u naast alarmeren alleen de tijd zien. Op deze toestellen zitten geen andere functies die kunnen afleiden.

Geavanceerde Lifewatcher – app: voor naasten en mantelzorgers

Voor naasten en mantelzorgers. Naasten en mantelzorgers kunnen gebruik maken van de gratis Lifewatcher – app. Via deze app kun je het persoonsalarm naar wens instellen, de juiste contactpersonen toevoegen en de simkaart opwaarderen. Doordat alle instellingen in de app beheerd worden, kunnen we de alarmtoestellen zelf heel eenvoudig houden. Voor wie er gebruik van wil maken, zijn er ook geavanceerde functies in de app beschikbaar. Denk daarbij bijvoorbeeld aan automatisch navigeren naar het alarmtoestel, de intercomfunctie en het alarmeren bij het verlaten van in te stellen veilige zones.

‘Caretogether’: mantelzorg met elkaar

Mantelzorg verlenen kan een uitdaging zijn, zeker als je niet altijd direct beschikbaar bent. Met de nieuwe mantelzorgfunctie ‘Caretogether’ blijven hulpvragen nooit meer onbeantwoord.

Vaste kosten vanaf € 12,95 per maand: door middel van een prepaid simkaart

Het alarmtoestel werkt met een prepaid simkaart. Dat betekent dat u niet vastzit aan een abonnement, maar dat u de simkaart moet opwaarderen. Er zijn voor alle toestellen dezelfde vaste kosten: € 12,95 per maand. Voor dit bedrag kunt u onbeperkt alarmeren, bellen vanaf het toestel, gebruik maken van de klantenservice en van de Lifewatcher app. Wilt u toch liever het gemak en de zekerheid van een abonnement, dan kunt u de prepaid kaart in de Lifewatcher app omzetten naar een abonnement. Dan wordt het bedrag iedere maand automatisch afgeschreven en hoeft u zich nooit zorgen te maken of u nog voldoende beltegoed heeft.

13 januari 2027: bezoek aan Gorcums Museum: de tentoonstelling: 'Op het eerste gezicht'

De heer Gijs Brandt is weer onze gids bij de tentoonstelling **'Op het eerste gezicht'**.

Datum: 13 januari 2027 – aanvang: 10:15 uur

Opgeven bij:

info.kbogorinchem@gmail.com of telefoonnummer: 0183 – 635 272

Het museum opent om 10:00 uur

En natuurlijk koffie na de rondleiding.

Wij hopen u in grote getale te mogen begroeten!