

AANBOD VOORLICHTINGSBIJEENKOMSTEN EN HET LENEN VAN MATERIALEN KBO Zuid-Holland



Vanwege de Coronapandemie is het momenteel niet mogelijk fysieke bijeenkomsten te organiseren. Toch houden wij u graag op de hoogte van het beschikbare aanbod. Zodra de maatregelen zijn opgeheven kunnen er vanzelfsprekend weer voorlichtingen worden aangevraagd.

‘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 organiserende afdeling ontvangt boekenleggers en caloriewijzers voor de deelnemers. 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

Trainingsbijeenkomsten ‘Oefen je vitaal!’

Naast ‘Meer Bewegen’ heeft het verenigingsbureau KBO-PCOB ook een trainingsprogramma ‘Oefen je Vitaal!’. Dit is een serie bijeenkomsten waarbij men echt oefeningen gaat doen om vitaal te blijven. Het programma is bedoeld voor een kleinere groep die meerdere keren bij elkaar komt. Het Radboud UMC Nijmegen heeft speciaal voor dit beweegprogramma het oefenboek ‘Senior Stap Studie’ ontwikkeld die afdelingen tegen betaling kunnen bestellen. Het oefenboek is ook digitaal beschikbaar.

Er zijn tevens gratis folders ‘Kom in beweging met OEFEN JE VITAAL!’ leverbaar. De portokosten voor verzending van de folders zijn voor rekening van de afdeling.

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

Kosten: Reiskosten en presentje voor de voorlichter en zaalhuur

‘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 voor 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, e-mail: adenboer@kbozuidholland.nl

Kosten: Reiskosten en presentje voor voorlichter en zaalhuur

‘Veilig Thuis’ en ‘24 uur in het leven van.....’



De KBO wil de veiligheid in en om het huis verbeteren.

De voorlichting ‘*Veilig Thuis*’ duurt 2 uur en gaat over preventieve maatregelen die men kan nemen om een veiliger huis te creëren.

In de voorlichting ‘*24 uur in het leven van*’ presenteert de voorlichter acties die mensen zelf kunnen ondernemen in het kader van veiligheid. Deze presentatie duurt 1 uur.

Er bestaat ook de mogelijkheid om een beroep te doen op opgeleide vrijwilligers (veiligheidsadviseurs) die op verzoek huisbezoeken kunnen afleggen bij ouderen. Tevens wordt bij elk huisbezoek gratis een kierstandhouder geleverd.

Raadpleeg voor meer informatie de website van het verenigingsbureau KBO-PCOB (<https://www.kbo-pcob.nl/speerpunten/veiligheid/>)

De KBO-PCOB stelt tot en met 15 mei 2022 gratis brochures beschikbaar en betaalt de reiskosten van de voorlichter. Daarna komen de kosten voor de afdeling.

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

Kosten: Attentie voor voorlichter/huisbezoeker/evt. inhoudsdeskundige en zaalhuur. Vanaf 15 mei 2022 komen daar ook de reiskosten van de voorlichter en portokosten van de brochures bij.

Verkeersveiligheid



Uw afdeling kan een voorlichtingsbijeenkomst over veiligheid in het verkeer organiseren, gepresenteerd door een vrijwillige verkeersvoorlichter van Veilig Verkeer Nederland. Onderwerpen kunnen zijn: opfris-cursus verkeersregels, het nieuwe fietsen, e.d.

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

Kosten: Reiskosten en presentje voor de voorlichter en zaalhuur

Gezond Genieten

Tijdens deze bijeenkomst gaan senioren, onder begeleiding van een gespreksbegeleider, met elkaar in gesprek over alcoholgebruik met als doel het bevorderen van 'gezond genieten'.



KBO-afdelingen kunnen een bijeenkomst organiseren over het thema 'gezondheid en alcoholgebruik' met voorlichtingsmateriaal, een gespreksbegeleider en leuke werkvormen. Bij deze bijeenkomsten kan ook een apotheker worden uitgenodigd om te vertellen over de link tussen alcohol, medicijnen en het risico op vallen en hoe men dit kan verminderen.

Mensen die graag thuis een gesprek willen houden over gezondheid en alcohol, kunnen een mooie set gesprekskaarten aanvragen. Meer informatie en het bestelformulier is hier te vinden: <https://www.kbo-pcob.nl/gesprekskaarten/>
In 2021 kunnen gesprekskaarten gratis aangevraagd worden. Daarna worden portokosten in rekening gebracht.

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

Kosten: Presentje voor gespreksbegeleider en zaalhuur. (De reiskosten van de gespreksleider worden tot eind 2021 vergoed door KBO-PCOB.)

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, e-mail: adenboer@kbozuidholland.nl

Kosten: Reiskosten en presentje voor de gespreksleider en zaalhuur

Spreken over het levenseinde

Helaas komt het er vaak niet van om met de partner, de kinderen en de huisarts dit onderwerp te bespreken, maar het is heel belangrijk dat mantelzorgers, nabestaanden en kinderen goed weten wat de wensen zijn van de zieke of stervende.



Afdelingen kunnen dialoogbijeenkomsten of lezingen over dit thema organiseren.

De KBO-PCOB brochure 'Onmisbare informatie over het einde van het leven' sluit aan bij dit onderwerp. Deze is te bestellen bij het verenigingsbureau KBO-PCOB (vanaf 20 exemplaren € 2,-- per stuk, anders € 4,-- per stuk, excl. verzendkosten).

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

Kosten: Reiskosten en attentie voor gespreksleider/voorlichter en zaalhuur

Ouderen in veilige handen



Het organiseren van een voorlichting kan bijdragen aan bewustwording en preventie van ouderenmishandeling. Naar schatting worden 170.000 ouderen elk jaar slachtoffer hiervan. Dit kan fysiek, psychisch, seksueel en financieel zijn, maar het kan ook gaan om verwaarlozing. Vaak is deze mishandeling het gevolg van ontspoorde zorg, maar opzettelijke mishandeling komt helaas ook voor. Angst, schaamte en afhankelijkheid belemmeren ouderen om deze mishandeling kenbaar te maken.

Afdelingen die intensief en interactief met dit onderwerp aan de slag willen gaan, kunnen een themaochtend/middag over dit onderwerp te organiseren.

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

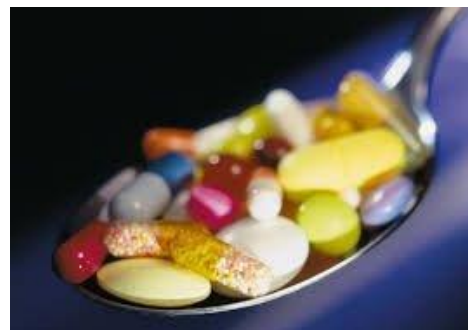
Kosten: Reiskosten en presentje voor de voorlichter en zaalhuur.

Campagne 'wijs met medicijnen'

Wilt u een voorlichting over verantwoord medicijngebruik organiseren dan kan uw afdeling via de KNMP (brancheorganisatie van apothekers) een lokale apotheker laten zoeken voor het geven van een voorlichting. Deze bijeenkomst is gericht op het ondersteunen van ouderen bij veilig en effectief medicijngebruik. De KNMP zorgt 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.

Informatie is ook te vinden op <https://academie.kbo-pcob.nl/onze-themas/zorg/wijs-met-medicijnen/>



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

Tablet presentatie



Voor veel senioren is werken met een tablet nieuw. Daarom organiseert de KBO samen met tabletcoaches een gratis 'KBO-Tablet presentatie' voor afdelingen. De presentatie is voor mensen die overwegen om een tablet aan te schaffen, of mensen die nog helemaal geen toegang hebben tot internet. Er is volop gelegenheid voor het stellen van vragen. De interactieve presentatie duurt één of twee uur en wordt gehouden op een door de afdeling georganiseerde locatie. De bijeenkomst is niet bedoeld als training,

maar laat zien hoe handig en plezierig een tablet is. Voor deze bijeenkomst kan gebruik worden gemaakt van een beamer en laptop. 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 gespreksleider en zaalhuur

DigiD

DigiD wordt steeds belangrijker. Voor belastingzaken, verhuizingen of het aanvragen van een paspoort. Het digitaal identificeren is veilig en handig, maar veel ouderen voelen wel een drempel. De KBO organiseert daarom voorlichtingsbijeenkomsten.



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

Kosten: Reiskosten en presentje voorlichter en zaalhuur

Financieel Wijzer

Als uw afdeling interesse heeft in een leuke en leerzame bijeenkomst over financiële zaken dan kunt u vrij eenvoudig zelf een bijeenkomst 'Financieel wijzer' organiseren. Het landelijk bureau KBO-PCOB en ABN AMRO hebben een informatiepakket samengesteld dat bestaat uit verschillende materialen waarmee afdelingen zelf een bijeenkomst kunnen organiseren. Voor de presentatie is een laptop, beamer en scherm nodig. 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 Zij beschikt over contactgegevens medewerkster ABN-AMRO.

Kosten: Reiskosten en presentje voor de voorlichter en zaalhuur

Zicht op verminderd zicht



Het is belangrijk om vroegtijdig slechter zicht te signaleren en mensen te wijzen op de mogelijkheden die er zijn. KBO afdelingen kunnen een informatiebijeenkomst organiseren m.b.t. de signalen van slechter zien en de mogelijkheden die er zijn. Meer informatie over deze informatiebijeenkomst is terug te vinden op <https://academie.kbo-pcob.nl/onze-themas/welzijn/zicht-op-verminderd-zicht/>

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

Kosten: Hier kunt u ook de contactgegevens Bartiméus opvragen reiskosten en presentje voor 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 bekent kleur'



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

Het spelen van 'Bestuur bekent 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 (gratis verkrijgbaar, exclusief verzendkosten bij het verenigingsbureau KBO-PCOB, te bestellen via info@kbo-pcob.nl)
- KBO-afdelingen kunnen max. 500 KBO-PCOB magazines extra bestellen bij het verenigingsbureau KBO-PCOB (te bestellen via info@kbo-pcob.nl); daarna worden er kosten berekend voor de magazines. Deze 500 magazines kunnen zonder portokosten worden verstuurd, mits het 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 2021