

KBO ZUID-HOLLAND

Nieuwsbrief



Colofon

JULI 2020

Deze nieuwsbrief is een uitgave van KBO Zuid-Holland.

Aan deze uitgave werkten mee:

Paul Clabbers

Julia Voskuil

Harry Westerik

Annelien den Boer

T: 010-5218299

E: info@kbozuidholland.nl

I: www.kbozuidholland.nl

Perspectief, juist nú

Deze Nieuwsbrief staat in het teken van perspectief.

Toen op 24 juni de coronamaatregelen verder werden versoepeld, maakte de intelligente lock down plaats voor meer vrijheid van handelen binnen de belangrijkste bestaande restricties: afstand houden, thuis blijven bij ziekteverschijnselen en het mijden van mensenmassa's. De intelligente lock down maakte plaats voor intelligent handelen. Hoe nu verder?

Voor afdelingen blijft voornamelijk de vraag: wat is verstandig om wel of niet te doen? In een eerder stadium werd bij de KBO-afdelingen in Zuid-Holland geïnformeerd of ze nieuwe manieren hadden gevonden om het contact met de leden te bewaren. Enkele voorbeelden worden in deze Nieuwsbrief gedeeld. Extra aandacht was daarbij voor de oudste senioren, die vaak beperkt zijn in hun mobiliteit. Verbinding kan immers niet genoeg aandacht krijgen. Als onderdeel van Zingeving is het bovendien een speerpunt.

Een onverwacht en positief bijeffect van Covid-19 is de versnelde toepassing van digitale technieken zoals beeldbellen, WhatsApp en wat er zoal nog meer is. Ook hierover gaat deze Nieuwsbrief, praktisch en overzichtelijk. Kaderleden kunnen de leden hierin bijstaan. Dat biedt mogelijkheden, want op 13 juni werd duidelijk dat we voornamelijk niet terugkunnen naar ons 'oude' verenigingsleven. Het RIVM liet toen bij monde van Jaap van Dissel en Jacco Wallinga weten dat er een punt komt waarop geen verdere versoepeling mogelijk is zonder een vaccin en/of medicijn dat voldoende effectief is. Alternatieven zijn dus meer dan welkom. Juist nú.

Goed om te weten, speciaal voor lokale afdelingen: niet alle leden ontvangen de digitale nieuwsbrieven van KBO-PCOB. Nodig leden uit zich aan te melden via www.kbo-pcob.nl/nieuwsbrieven

Ontmoeten en verbinden in coronatijd

Zomereenzaamheid, KBO-PCOB vraagt er al lang aandacht voor. Recent onderzoek duidt op een verslechtering vanwege de coronamaatregelen. Van de ondervraagden verwacht 35% meer somberheid dan in voorgaande zomers (21%). De groep senioren die werd bevroegd - gemiddelde leeftijd 74 jaar - reikt ook ideeën aan: blijf zoveel mogelijk zelf boodschappen doen, maak een ommetje, gebruik digitale mogelijkheden en de telefoon, praat erover.

Veel KBO afdelingen in Zuid-Holland zijn aan de slag gegaan om alternatieven te bedenken voor het wegvallen van de gangbare sociale contacten. Het gemis daarvan weegt door de onzekere, moeilijke omstandigheden extra zwaar. Maar gelukkig mogen veel leden op aandacht rekenen, in het bijzonder de oudste en zieken. Op uitnodiging van het secretariaat in Bergschenhoek deelde een aantal afdelingen hun initiatieven. In deze Nieuwsbrief een selectie, mogelijk inspirerend voor andere afdelingen.

KBO Barendrecht zorgt dankzij tien jongere senioren - lopend of fietsend: beweging! - dat leden van 80 jaar en ouder regelmatig *een kaartje* ontvangen, eventueel met telefoonnummer voor een praatje. In individuele acties worden *bloemen* afgegeven. Dat geen van de bezorgers van het magazine en de nieuwsbrief is afgehaakt, oogst waardering en allen hebben een kleine *attentie* gekregen. 'Zolang de beperkingen gelden gaan we op deze manier door.'

KBO Leidschendam heeft direct vanaf het begin van de coronamaatregelen de leden geïnformeerd over *contactmogelijkheden* zoals de Ouderen-Infolijn (www.kbo-pcob.nl, 030-3 400 600, maandag t/m vrijdag, 9.00-17.00 uur) en de vrijwillige ouderen adviseurs. Toen van die laatste mogelijkheid geen gebruik werd gemaakt, viel het besluit *leden individueel te gaan bellen*, in eerste instantie alleenstaanden. Drie ouderenadviseurs en bestuurslid/ouderenadviseur Leo van Ewijk gingen aan de slag. Ze spraken een groot deel van de leden en kregen daar veel waardering voor. De indruk was dat de leden hun zaakjes goed voor elkaar hadden, de gesprekken waren vaak diepgaand. Er is weinig schroom als het contacten binnen de eigen kring betreft, zo is het idee. Laatste nieuws: *een koffiebijeenkomst op inschrijving* voor maximaal 30 personen.

KBO Rijswijk - dit jaar 58 jaar oud - zet in het Mededelingenblad van juni in op een herstart onder voorwaarden van bestaande activiteiten per 1 september zoals gym, Werelddans en de fietsgroep. Een eerder moment wordt niet verantwoord gevonden. Maar *wandelen* is aangekondigd als nieuwe activiteit. Ook plaatselijke initiatieven en telefoonnummers worden gedeeld voor informatie of een gesprek. Alles onder het motto *We houden samen vol*.



De Boeketterie in Wassenaar bezorgde alle leden mooie gerbera's

KBO Wassenaar pakt actief de telefoon voor leden van wie bekend is dat het niet zo goed gaat. Maar er gebeurde meer. Het afdelingsbestuur liet zich inspireren door de website van De Boeketterie: *Als bloemen het woord moeten doen, laten wij ze voor u spreken*. Er werd een deal gesloten om elk lid een kleurrijke boeket Gerbera's te bezorgen, met een speciale groet. 'Ik breng de bloemen bij alle leden thuis', was de spontane reactie van bloemist Ed. En zo geschiedde!



KBO Bleiswijk had het idee met Pasen alle leden een plantje te geven, maar door corona was aanbellen bij iedereen ineens niet meer zo'n goed idee. Toen werd het een kaartje met een kopje koffie er op, rondgebracht door alle bestuurleden. *Waren ze toch even met z'n allen op de koffie.* De eerste enthousiaste reacties waren er al voordat de laatste kaartjes op de deurmat vielen.

*In deze moeilijke tijden
Willen wij u met een bloemetje verblijden
Weet dat er door ons aan u wordt gedacht
Vandaar voor onze leden deze bloemenpracht
Telkens als u naar de bloemen kijkt
Hopen wij dat het uw leven even verrijkt
Want ook al gaat het nu niet zoals gepland
Alles komt weer goed op een later moment
En ook al is het nu nog onvoorspelbaar
Wij blijven hopen: in sept zien wij elkaar*

Bestuur KBO Kwintsheul

KBO Kwintsheul voegde bij de maandelijks informatie aan de leden in april een persoonlijke brief van de voorzitter toe. Mét een gedicht. Om iedereen een hart onder de riem te steken. In de moeilijkste weken bezorgde het bestuur bij alle leden *bloemen*, leden die ziek zijn krijgen extra aandacht. Secretaris Loes Scholtes mailt elke week een 'opkikkertje', bijvoorbeeld een *gedicht*. 'Dit wordt zeer gewaardeerd.'

KBO Schoonhoven bezorgde eind april bij alle leden een *vrolijk kaartje*. In juni werd een enquête rondgestuurd om de belangstelling te polsen voor een *wekelijkse jeu de boules middag* in juli en augustus, uiteraard met inachtneming van de RIVM richtlijnen en aanvullende protocollen. Met 12 banen is bij Sportvereniging Argento plaats voor maximaal 24 deelnemers. 'Er meldden zich 17 leden', laat penningmeester Hans Peltenburg weten. 'Wie

op een dinsdagmiddag eerst eens poolshoogte wil nemen is ook welkom. Een consumptie is voor rekening van de afdeling.' Op gepaste afstand buiten bewegen, veilig, gezond en gezellig.



Senioren groep jeu de boules bij Argento in Schoonhoven op de baan



Senioren groep jeu de boules bij Argento in Schoonhoven pauzerend op 1,5 meter

Indien onbestelbaar retour: Weg en Bos 80, 2661 GZ BERGSCHENHOEK

Senioren ontdekken "digitaal"

Bleef in de afgelopen jaren met name bij oudere senioren het gebruik van digitale communicatie-toepassingen sterk achter, deze groep is nu duidelijk met een inhaalslag bezig, nog versterkt door de coronacrisis met intelligente lock down. Naast "gewone" telefoongesprekken ontdekten velen een vorm van beeldbellen.

Uit een 5-jaarlijks onderzoek van het CBS blijkt dat het gebruik van sociale media onder senioren boven 75 jaar in de afgelopen vijf jaar bijna verdrievoudigd is. Een recent onderzoek van KBO-PCOB onder senioren die internet gebruiken laat zien dat WhatsApp (80%) en Facebook (42%) het meest worden gebruikt. Een onderzoek dat tijdens de coronacrisis is uitgevoerd, toont dat een derde van de ouderen die voor corona geen gebruik maakten van internet, dat sindsdien wel is gaan doen. Die toename zie je ook terug in het gebruik van sociale media en beeldbellen.

Wat heb je nodig voor beeldbellen?

Een desktopcomputer, laptop, smartphone of tablet, plus een goede internetverbinding en een videobelprogramma/app. Verder een webcam of camera, microfoon en luidsprekers. Bij zowel laptops, tablets als smartphones zijn camera, microfoon en luidspreker doorgaans ingebouwd. Daarnaast zijn er verbindingskosten, apps zijn gratis. Veel gebruikte toepassingen (apps/programma's) voor beeldbellen zijn de volgende.

Skype, eenmalig een account aanmaken, beeldbellen alleen met personen die ook een Skype account hebben. Groepsgesprekken tot maximaal 25 personen.

WhatsApp, kan alleen tussen smartphones; naast tekstberichten ook bellen en beeldbellen (max. 8 personen).

FaceTime, alleen met Apple producten: iPad, iPhone, MacBook en iMac).

Facebook, beeldbellen alleen bruikbaar tussen personen met een facebook account.



Digibellijn

De KBO stimuleert het gebruik van deze middelen door voorlichting en het organiseren van gratis tabletpresentaties voor afdelingen. Deze worden verzorgd door tabletcoaches die door KBO-PCOB zijn opgeleid. Door de corona-crisis zijn er vooralsnog geen presentaties, maar senioren kunnen met hun digitale vragen wel terecht bij de Digibellijn van KBO-PCOB. Natuurlijk gaat er niets boven fysiek contact met dierbaren, vrienden en anderen, maar digitale toepassingen zijn een welkome en waardevolle aanvulling bij noodzakelijke beperkingen. KBO-afdelingen maken zich sterk om het contact met leden te bewaren. Hopelijk kunnen we de komende tijd de draad weer enigszins oppakken en een goede balans vinden met alternatieve contactmogelijkheden.

Digibellijn
030-3400 660
ma - wo - vr
14.00-16.00 uur