

Seniorenvereniging

KBO Borkel & Schaft

Om te Weten - jul/aug 2022 - 7/8



- dinsdagmiddag
- woensdagmorgen
- donderdagmiddag
- woensdag 6 juli

www.kbo-valkenswaard.nl

Soos Dorpshuis 13.30u -17.00u
Jeu de Boules, molen, 09.30u-12.00u
Huiskamer, Dorpshuis 13.30u -15.30u
Fietsen, start Dorpshuis 13.00u



Ledennieuws

Onze jarigen

Deze maand vieren een kroonjaar:

Jo Huijbers-Wassink 06-07 75jr
Tonny Kwinten 23-08 60jr

Alle andere jarigen deze maand proficiat.

Overleden

Marij Spoorenberg – Hendrix 81 jaar
Heel veel sterkte toegewenst aan de familie.

Ziekenbezoek Borkel en Schaft

Bij langdurige ziekte kunnen alle leden van de KBO en ook alle leden van de VO, en alle inwoners van Borkel en Schaft, indien dit op prijs gesteld wordt, een bezoek krijgen van de zieken bezookdienst van Borkel en Schaft.

Ken je iemand in jouw omgeving die langdurig ziek is, meldt dit dan bij de dorpsondersteuners van Borkel en Schaft via tel.nr.: 06-53585969 of dorpsondersteuningbes@gmail.com

De dorpsondersteuners zullen dan, na overleg met de zieke, een bezoek regelen.

ONS en Om te weten

Dankzij de inzet van onze bezorgers zult u de volgende ONS en om te weten weer ontvangen in de week van 22 augustus. Tijdens de vakantieperiode wordt er geen ONS uitgegeven en wij hebben waarschijnlijk niet voldoende informatie om een goede nieuwsbrief samen te stellen. Dus ook deze Om te weten is voor de periode tot 22 augustus. Mocht er wel belangrijke informatie zijn, die voor u van toepassing is, kunnen we alsnog een extra Om te weten uitgeven.

Voor zover we nu weten zal in de vakantieperiode het Dorpshuis beperkt open zijn en kan er wel op dinsdagmiddag gekaart worden en op donderdagmiddag kunt u de huiskamer bezoeken.

We hopen, dat iedereen een hele fijne vakantieperiode tegemoet gaat. Het kan zijn, dat in deze periode veel familieleden niet in de buurt zijn, maar hebt u toch behoefte aan wat gezelschap, maakt u dan een afspraak met ons bezoekersteam. Hebt u ergens hulp bij nodig in deze periode, dan kunt u altijd één van de bestuursleden bellen of het dorpsondersteuningsteam, via tel.nr.: 06-53585969 of dorpsondersteuningbes@gmail.com

Adreswijziging

Indien uw adres wijzigt, of indien u een ander emailadres of telefoonnummer krijgt, wilt u dit dan z.s.m. doorgeven aan de secretaris Annie Roothans, tel. 040-2068433 of per email: kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com

Als wij in het bezit zijn van uw emailadres, kunnen we u sneller informeren bij te delen nieuws en wellicht in de toekomst het werk van de bezorgers wat verlichten.

De gegevens worden uiteraard alleen intern binnen onze eigen KBO afdeling Borkel en Schaft gebruikt.

Graag een bezoekje?

Leden die slecht ter been zijn of om een andere reden niet van de deur komen, kunnen contact opnemen met Tinus Poos, tel. 2047988, of Willy Smolders, tel. 2012528. Zij komen u graag bezoeken!

Ook leden, die zo maar een **bezoekje op prijs stellen**, kunnen met hen contact opnemen.



De Pen

Hallo,
Mijn naam is Frank Bots, 60 jaar en afkomstig uit Valkenswaard, waar ik in een gezin van 4 kinderen (1 meisje en 3 jongens) en hardwerkende ouders ben opgegroeid. Na mijn lagere schooltijd, ben ik naar de LTS gegaan en het vak elektrotechniek gevolgd. Vervolgens ben ik naar de MTS en HTS gegaan om deze techniek verder vorm te geven. Op mijn 23^e had ik mijn eerste baan bij Philips Usfa, waar ik 14 jaar gewerkt heb aan o.a. nachtzichtapparatuur voor de defensie-industrie. Tijdens deze periode ben ik getrouwd met Mirjam en zijn onze 2 kinderen (Bram en Ery) geboren. Een drukke maar mooie periode in mijn leven. Na enkele omzwingingen, werk ik momenteel al weer 10 jaar bij Thales Cryogenics, een vooruitstrevend bedrijf op het gebied van o.a. ruimtevaarttoepassingen. Eerst als projectleider en de afgelopen 5 jaar als Arbo en milieu manager.

Sinds 2017 zijn we neergestreken in het prachtige en rustieke Borkel. Bram is in ons ouderlijk huis blijven wonen en Ery heeft haar eigen stulpje (appartement) tegenover de Woeste.

Inmiddels ben ik (maar ook Mirjam) op een leeftijd gekomen waar het genieten van de kleine dingen om je heen steeds belangrijker worden en meer gaan waarderen. Met de rust, natuur en leuke mensen om je heen om, hebben we elke dag vakantiegevoel aan de Dorpsstraat 58.

Ik geef de pen door aan Peter Franken
Frank Bots

ALZHEIMER CAFÉ VALKENSWAARD/WAALRE

Dinsdag 28 juni Dementie en bewegen op muziek.
Op dinsdag 28 juni zijn mensen met dementie, hun mantelzorgers en andere geïnteresseerden van harte welkom om elkaar te ontmoeten in het Alzheimer Café Valkenswaard/Waalre.
Het **thema** is “**De kunst van het bewegen op muziek**”

De organisatie is heel blij dat op deze avond Andrew Greenwood, oprichter van SWITCH2MOVE en internationaal kunst- en bewegingsspecialist, onze gast is. Hij zal ons de kunst van het bewegen op muziek laten beleven. De beweegprogramma's zijn voor veel mensen geschikt, in het bijzonder voor mensen met dementie.

Het doel: verbeteren en stimuleren van lichamelijke functies, het denkvermogen en algemene gezondheid. Dit programma zorgt voor blijvende positieve gedragsveranderingen!

Belangstellenden zijn van harte welkom op dinsdag 28 juni a.s. Het programma begint om 19.30u en eindigt om 21.00 uur. De zaal is open vanaf 19.00 uur. Toegang is gratis.

De avond vindt zoals gewoonlijk plaats in café zaal De Dommelstroom, Bergstraat 32 in Dommelen.

PARKINSON CAFÉ VALKENSWAARD

In het café van 30 juni komt mevr. Delnooz, neuroloog in het Maxima Medisch Centrum, een lezing houden over de ziekte van Parkinson: Vraag en antwoord met de neuroloog. Tijdens het café zal zij uw vragen beantwoorden over de ziekte, ontwikkelingen en behandelingen. Wel wijst zij er op dat individuele of persoonlijke vragen niet beantwoord kunnen worden in deze setting.

Houdt u er goed rekening mee dat de lezing als uitzondering deze keer om 13.30u. begint, omdat mevr. Delnooz tijdig weg moet. En zoals gewoonlijk, niet vergeten u even aan te melden.

Afgelopen keer was Hans de Jong, die net met pensioen is als geestelijk verzorger bij het verpleeghuis Valkenhof, bij ons als spreker. Hij had een interessant verhaal over de problematiek die je kunt tegenkomen in geval van ziekte of overlijden, het inleveren van zelfstandigheid, enz. Zijn presentatie kunt u nog zien op onze website, zie hiervoor deze link:

<http://www.parkinsoncafevalkenswaard.nl/Beschikbare-Presentaties>

Parkinson TV: <https://www.parkinsontv.nl/agenda>

20 mei 16.00 uur Blaasproblemen en Parkinson
24 juni 16.00 uur Autorijden en Parkinson
23 sept. 16.00 uur Leefomgeving en Parkinson
21 okt. 16.00 uur Tops, Trucs en Parkinson
25 nov. 16.00 uur Verpleeghuis en Parkinson
23 dec. 16.00 uur Vroege signalering en Parkinson



FIETSEN

Een heerlijke tijd om eens te gaan fietsen. We hebben we weer een datum gepland om een mooie fietstocht te gaan maken. De tocht vindt plaats op **woensdag 6 juli** a.s. van 13.00u tot ongeveer 17.00u

We komen bij elkaar bij het **Dorpshuis om 13.00u.**

Geef even door aan Frans van der Mierden, 040-2068630, als je mee wilt fietsen, zodat we niet onnodig op iemand staan te wachten. Ook niet-leden zijn welkom.

Petitie Elke trein een toilet!



KBO-Brabant is partner van de Toiletalliantie. Omdat ook veel ouderen zich beperkt voelen als zij onderweg van A naar B geen gebruik kunnen maken van een toegankelijk toilet. Dit beperkt de mobiliteit. Nog altijd rijden er in Nederland treinen zonder toilet. En dat terwijl er meer dan 3,5 miljoen mensen afhankelijk zijn van de beschikbaarheid van een toilet, te allen tijde. Dat geldt bijvoorbeeld voor mensen met blaas- en /of buikproblemen, voor ouderen maar ook voor kinderen of zwangere vrouwen. Deze grote groep mensen heeft de basisvoorziening van een toilet nodig om te kunnen reizen met de trein.

In december 2019 is de motie van het lid Van der Graaf c.s. met algemene stemmen aangenomen. Die motie roept op om concrete afspraken te maken met medeoverheden, vervoerders en ervaringsdeskundigen voor nieuwe minimumeisen voor toegankelijkheid in het OV. Dit zou vervolgens worden vastgelegd in een Bestuursakkoord. Naast andere belangrijke onderwerpen zoals onder andere toegankelijkheid van haltes, toegankelijkheid van de buurtbus en reisassistentie behoort daar wat ons betreft uiteraard ook het hebben van een toegankelijk toilet in elke trein en op ieder station bij. Vervolgens heeft de ChristenUnie het Tienpuntenplan verbetering toegankelijkheid van het OV samengesteld met input van 'Wij Staan Op!', Coalitie voor Inclusie, Treinen met Toiletten, Toiletalliantie, Ieder(in), De Oogvereniging en Alzheimer-Nederland. Dit Tienpuntenplan, met daarin 'Toegankelijke toiletten in alle treinen', heeft Stieneke van der Graaf aangeboden aan toenmalig Staatssecretaris Stientje van Veldhoven. Echter er nog steeds geen enkele concrete vooruitgang geboekt.

Kortom, wij vinden het onaanvaardbaar dat na tweeënehalf jaar nog steeds geen uitvoering is gegeven aan uw Kamerbreed gesteunde motie.

Ga naar <https://www.kbo-brabant.nl/nieuws/> Daar vindt u het artikel

Petitie Elke trein een toilet! en kunt u online tekenen.

Onderzoek naar behandeldoelen van 70-plussers, doet u mee?



De coronapandemie is er al ruim twee jaar. Ook veel ouderen zijn hierdoor geraakt. In de corona-zorg werden vaak belangrijke beslissingen genomen over hun behandeling. Zulke behandelbeslissingen moeten passen bij de doelen en wensen van de patiënt, en zullen verschillen van persoon tot persoon. Dit geldt ook voor beslissingen bij andere ziektes.

Onderzoekers van het academisch ziekenhuis in Leiden (LUMC) en ouderen van de Ouderen Adviesraad willen graag onderzoeken welke doelen en wensen ouderen zélf hebben bij het nemen van beslissingen bij acute en/of ernstige ziektes. Het gaat om een grote landelijke studie: de "Gevolgen van Corona bij Ouderen" (COOP)-studie.

Dit onderzoek bestaat uit een eenmalige vragenlijst. Deelname is mogelijk als u 70 jaar of ouder bent en in Nederland woont. Om mee te kunnen doen hoeft u geen corona of een andere acute, ernstige ziekte gehad te hebben. Meedoen duurt ongeveer 20 tot 30 minuten en uw antwoorden worden anoniem opgeslagen. Doet u mee? Hartelijk dank namens de Ouderen Adviesraad!

Ga naar: <https://www.kbo-brabant.nl/nieuws/> Daar vindt u het artikel

Onderzoek behandeldoelen 70-plussers en kunt u de vragenlijst invullen.



JEU DE BOULES.

De jeu de boules spelers zijn weer enthousiast begonnen met de competitie. Op woensdagmorgen van 10.00u tot 12.00 uur bij de jeu de boules baan bij de molen zijn ze fanatiek bezig om de zege te behalen. Misschien is dit ook iets voor u?

Ga eens een kijkje nemen om te ontdekken hoe leuk het is om een ontspannen morgen in de buitenlucht mee te maken met andere mensen. En ook heel gezellig en bovendien heel gezond!

Iedereen is van harte welkom.

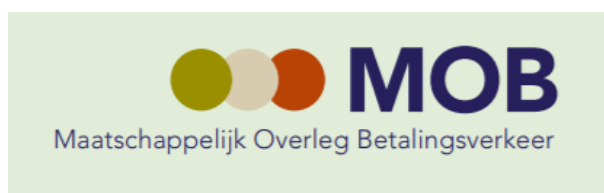
Nieuwe berichten op de website:



Kijk op [kbo-brabant.nl](https://www.kbo-brabant.nl) onder het kopje nieuws voor het laatste nieuws.

Vitaliteitsdag in Hoogeloon, met filmpje
Petitie Elke trein een toilet
Fashionshow KBO Kring Eindhoven
Vitamine D in basispakket
Onderzoek behandeldoelen 70+-ers
In één klap de grootste fractie!

Besproken door MOB op 19 mei



Het Maatschappelijk Overleg Betalingsverkeer (MOB) is een overlegplatform waarin organisaties die betrokken zijn bij het aanbieden en afnemen van betaaldiensten, zich inzetten voor een veilig, betrouwbaar, toegankelijk en efficiënt betalingsverkeer voor iedereen. Het MOB wordt voorgezeten door DNB en komt twee keer per jaar bijeen.

In het MOB van 19 mei jongstleden is, onder andere, gesproken over het op 7 april ondertekende Convenant Contant Geld, de voortgang van het actieplan "Toegankelijk Betalingsverkeer", het faillissement van waardevervoerder RCCS en ten slotte, het aanbieden van de MOB-jaarrapportage 2021 aan de minister van Financiën.

Lees meer op: <https://www.dnb.nl/nieuws-voor-de-sector/2022/resultaten-van-de-mob-vergadering-19-mei-2022/>

**Gratis webinar
'Signaleren van oudermishandeling'**

Tijdens de vier regionale terugkomdagen voor vrijwilligers praat klinisch psycholoog en vrijwilliger Ons Gesprek Frans de Laat (zie foto) met de vrijwilligers over grensoverschrijdend gedrag. Eén van de vormen is oudermishandeling

1 op de 20 ouderen krijgt te maken met mishandeling. Denk bijvoorbeeld aan slaan, te weinig eten krijgen, niet de juiste medicijnen krijgen, telefoon weghalen, opsluiten, ongewenste bemoeienis met geldzaken of seksueel misbruik. Soms handelen plegers opzettelijk, bijvoorbeeld om er financieel beter van te worden, omdat ze de interesse niet kunnen opbrengen of uit wraak. In ongeveer 35 procent van alle gevallen doet de pleger dit uit pure onmacht of onwetendheid. Als de partner of familieleden geweld plegen is dat vaak omdat ze de situatie niet meer aankunnen, dit noemen we 'ontspoorde zorg'.

Wilt u hierover meer weten? Op woensdag 29 juni is er van 15.00 tot 16.45 uur een gratis webinar 'Signaleren van oudermishandeling'. In dit webinar gaat Maaïke Brunekreef in gesprek met wethouder Marcelle Hendrickx van de gemeente Tilburg, Actief Zorg, Veilig Thuis en ETZ.

Kijk op:

<https://expertisecentrum-hgkm.nl/webinars/signaleren-van-oudermishandeling/>

Voor meer informatie en aanmelding.

kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com

Rookmelders verplicht per 1 juli a.s.

Wellicht ten overvloede willen we u er op attenderen, dat er per 1 juli a.s. op elke verdieping in uw woning een rookmelder dient te hangen.



Dorpsondersteuners:

dorpsondersteuningbes@gmail.com

tel.: 06-53585969

Inlooppreekuur dorpsondersteuners en wijkagent Karin Brouwers:

7 juli en 1 september a.s. van 14.00u tot 16.00u

Zweedse Puzzel

Oplossing vorige puzzel: **broedseizoen**
Er zijn 7 goede inzendingen ontvangen.

gunstig	▼	grondslag	▼	beroep	1	stelsel	▼	visje	▼
muziek- stuk		Ned. omroep	▼					zoen	
8	▶					te koop aan- geboden	▶		
noodsein	▶			tint	▶				
bezoek				klasje	▶				
	▶			3		hallu- cinerend middel	▶		
aankom- stend vzw.		frischank	▶			sportster	▼	verdaging	
	▶	Duits gebied							4
				gevoeren boekje	▶				
				kring	▶				
boom	▶			laan	▶				
penibel kwestie				id est	▶				
	▶							scheids- rechter	leerling
		5							
deel v.a. kolen- kachel		pl. in Gel- derland	▶			boordseel	▶	9	
	▶	lijn				hennie	▶		
						talle	▶		
regel- maal		lange	▶					zijde	lusthof
	▶	toegang							2
						hard- vochtig bijen- product	▶		
aan- spreke- taal	▶								
bijartstok									
	▶			aan elkaar	▶				
voor- zitter	▶								6

©www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Wie weet waar?

Oplossing foto mei: W. van de Gevel **Dorpsstraat 4.**
Er zijn 4 goede inzendingen ontvangen.

Nieuwe foto nr. 7/8

Hierbij een nieuwe foto genomen op een plekje in de omgeving van Borkel en Schaft



Foto: Mien Kwinten - Evers

Weet je de oplossing van de puzzel of foto, laat het ons weten.
Je kunt er een leuke prijs mee winnen.

Oplossingen foto en/of puzzel inleveren **voor 15 juli** via
kboborkelenschaft.secretariaat@gmail.com,
of briefje in brievenbus Biestven 5.



Het RIVM stuurt een VOORwaarschuwing voor de aankomende korte hitteperiode. Deze voorwaarschuwing geldt voor het hele land. Het Nationaal Hitteplan zal niet geactiveerd worden, omdat het een korte, hete periode is van 2 dagen. De hoogste temperaturen worden in het oosten van Noord-Brabant en het noorden van Limburg verwacht. Natuurlijk kunnen er lokaal wel maatregelen worden genomen, bijvoorbeeld bij evenementen.

Als u deze nieuwsbrief ontvangt, is de grootste hitte waarschijnlijk al weer voorbij. Maar de zomer is nog maar net begonnen en misschien komen er nog meer periodes van extreme hitte.

Daarom een bijlage over wat te doen bij zulke hete dagen. Mocht het weer zo warm worden, dan bent u alvast voorbereid.

Klachten door de hitte

Warm zomerweer kan heerlijk zijn. Maar als de temperatuur lang boven de 25°C blijft, is het voor veel mensen te warm. Je kunt dan gezondheidsklachten krijgen door de hitte. Die zijn soms alleen maar vervelend, zoals bij oververhitting. Maar de klachten kunnen ook heel ernstig zijn, zoals bij een hitteberoerte. Op de achterkant kun je zien hoe je klachten door hitte herkent en wat je moet doen als je klachten hebt.

Welke mensen krijgen snel klachten?

Elk jaar worden er mensen ziek en overlijden er mensen aan de hitte. Dat zijn vooral mensen die kwetsbaar zijn, zoals ouderen, zieken, jonge kinderen en mensen, die alleen wonen.

Heb je last van de hitte? Volg zo goed mogelijk de hittetips op. En vraag als dat nodig is hulp aan familie, vrienden, burens of je huisarts. Zo voorkom je dat je klachten krijgt, of dat ze erger worden.

Nog meer informatie is te vinden op de website van de GGD – www.ggdleefomgeving.nl - en op de website van het RIVM – www.rivm.nl .



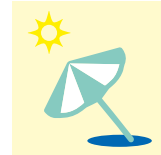
Hitte en gezondheid

Herken de klachten, weet wat je moet doen

Oververhitting

Hoe herken je het?

- Vermoeidheid
- Concentratieverlies overdag
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Spierpijn
- Opgezwollen enkels (oedeem)
- Jeukende blaasjes



Wat doe je:

Drink voldoende water, thee of koffie, ook als je geen dorst hebt. Doe rustig aan. Een voetenbad kan helpen tegen oververhitting en opgezwollen enkels. *Neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden.*

Hitte-uitputting

Hoe herken je het?

- Flauwvallen
- Kramp
- Snelle hartslag
- Hevig zweten
- Een bleke huid



Wat doe je:

Stop met wat je aan het doen bent en zoek een koele plek. Drink voldoende water of sportdrink in kleine slokjes. Koel je lichaam: neem een koude douche of met natte doeken. *Als de klachten niet minder worden, waarschuw dan een arts.*

Hitteberoerte

Hoe herken je het?

- Verhoogde lichaams-temperatuur van meer dan 39 graden
- Rode Huid
- Meestal geen zweet
- Hoge hartslag
- Stuiptrekkingen
- Bewustzijnsverlies
- Misselijkheid



Een hitteberoerte is levensbedreigend!
Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.

