

Inhoudsopgave**Blz.**

Van de Bestuurstafel	2
Uitnodiging bustocht 10 juli a.s.	3
Verslag Jaarvergadering SVD 26 maart j.l.	4
Hulp in vroege fase	6
Ernstig en dus serieus onderwerp	7
Mantelzorg	9
Boekbespreking	12
Fietsendieven	13
Huurtoeslag	14
Lezing ?	15
Truus Krijnen	15
Hulpmiddelen wijzer	17
Wereld vrouwen	18
Lief en leed	19
Uitnodiging Themamiddag CSO-D 27 juni a.s.	20
Gedicht De verlaten Stad	21
Schimmel	22
Contacten SVD	24

VAN DE BESTUURSTAFEL

Hoop, lef en trots is het motto van het nieuwe regeerakkoord. Eerst even lezen de 25 bladzijden en zien wat er voor onze doelgroep aan zoet en zuur in staat.

Pensioenen nu en in de toekomst, niets over vastgelegd. Kleine verlaging van de energie toeslag. Meer geld naar ouderenzorg, dat klinkt goed maar ten koste van wat? Langer thuis blijven wonen en je eigen netwerk opbouwen van mantelzorgers en vrienden/burenhulp. Eigen risico van de zorgpremie in 2026 halveren. Dat is mooi mits de zorgpremie per maand niet verhoogd wordt. Verlaging van de inkomstenbelasting kan een kleine pleister op de wond zijn. Regeren is vooruit zien, dus het voordeel van de twijfel maar voorlopig.

Over onze vereniging zelf valt te melden dat het eerste gesprek met de KBO-Doetinchem begin juni staat gepland. We starten met een open agenda gericht op de toekomst. Wordt vervolgd.

De bus dagtocht wordt uitgebreid toegelicht in dit blad. Lees goed wat U moet doen voor de aanmelding als U besluit om mee te gaan.

Dan nog iets over de bijeenkomst die wij 2 mei j.l. hebben gehad. Om misverstanden in de toekomst te voorkomen is het wenselijk dat aan en/of afmelden door U zelf wordt gedaan. Het is voor de dames van de activiteiten commissie anders niet te monitoren.

Op naar (een niet te warme) mooie zomer! Blijf gezond en let een beetje op elkaar.

Jan IJsebrands (voorzitter)

Uitnodiging bustocht

U wordt uitgenodigd voor een gezellige Achterhoekse bustocht op **10 juli** a.s. De planning is als volgt:

- Vertrek sportpark Zuid, Liemersweg om 10.15 uur
- Vertrek zwembad Rozengarde ca. 10.30 uur

Eerst naar Lievelede voor een bezoek aan een museum (er zijn die dag ook demonstraties oude ambachten) en dan naar de koffie/thee met krentewegge en een broodje. Vervolgens naar Bredevoort voor een rondleiding en proeverij in een bierbrouwerij. Lust u geen bier, er is ook wijn en frisdrank.

(afhankelijk van o.a. het weer en beschikbare tijd is er misschien nog de mogelijkheid voor een terrasje en/of een wandeling door het stadje Bredevoort).

Tenslotte naar Aalten voor een warm en koud buffet.

Terugkomst in Doetinchem ca.19.30-20.00 uur.

Opgave (en ook graag betaling) vóór **20 juni 2023**, ook wanneer u op de jaarvergadering al interesse heeft getoond.

Opgave: Hetty of Henk Messink telf. 0314-683964
s.v.p. bellen na 18.00 u. of e-mail: melam@planet.nl

Kosten: leden € 65.00 p.p., niet-leden € 72.50 p.p.
s.v.p. overmaken op rek. **NL 42 RABO 0328 9923 56**

De bustocht vindt alleen plaats bij minimaal 40 deelnemers en er kunnen helaas maximaal ca.50 deelnemers mee!

Diegene, die gebruik maakt van een rollator, deze graag duidelijk kenmerken. Denk ook bij opgave aan eventuele dieet wensen en waar u opstapt.

Verslag algemene jaarvergadering 26 maart 2024 Senioren Vereniging Doetinchem

1. Opening

Voorzitter Jan IJsebrands opent de vergadering. Twee leden van het bestuur zijn niet aanwezig als gevolg van ziekte t.w. Toos Smit en Tineke Falkena. Ook Peter Smit (HIB) is ziek. Dick Falkena handelt zijn belastingaangiften voor onze leden af.

2. Notulen Jaarvergadering 7 maart 2023

Geen opmerkingen of vragen. Notulen vastgesteld.

3. Jaarverslag 2023

Geen op/aanmerkingen. Verslag vastgesteld.

4. Financieel verslag 2023/begroting 2024

De penningmeester Henk Messink licht de verslagen toe. De financiële situatie van onze vereniging is gezond.

5. Verslag Kascommissie/Decharge bestuur

De kascommissie heeft de financiën gecontroleerd en akkoord bevonden. De kascommissie voor het jaar 2024 zal bestaan uit de heer Teunissen en mevrouw Bosman

De vergadering verleent het bestuur decharge voor het gevoerde beleid.

6. Contributie 2024.

Voorstel bestuur is de contributie te handhaven op € 30,- en € 15,- voor een partner lid. Vergadering gaat akkoord.

7. Begroting 2024

Wordt akkoord bevonden. Bijdrage vanuit het CSO-D komt waarschijnlijk te vervallen. De reserve-rekening wordt niet aangesproken.

8. Brainstormgroep.

De groep leden voor de brainstorm bijeenkomst op 10 november 2023 werd samengesteld uit afvaardigingen van de projectgroepen binnen de vereniging.

- **Hoe gaan we bestuurlijk verder?** Het verzoek om opvolgers heeft geen resultaat gehad. De zittingstermijn van het merendeel van de huidige bestuursleden is voorbij.
- **Iedereen wordt gevraagd ideeën te leveren voor activiteiten.** Er zijn veel suggesties gedaan. Er is m.n. behoefte aan gezelligheid.
- **Wat is de meerwaarde van de SVD?** Genoemd werden m.n. Belasting Invul Hulpen, een "stem" bij de gemeente, hulpvragen (huishoudelijke hulp) en samen actief zijn, zoals fietsen, lezen, etc..

9. Voorstel Bestuurlijk onderzoek.

De voorzitter geeft toelichting op de huidige situatie bij de verschillende ouderenbonden. Bestuur ziet voor de toekomst geen mogelijkheid tot verdergaande samenwerking met de buurt/zusterverenigingen. Wat overblijft: het bestuur denkt dat het zinvol is te gaan praten met KBO-Doetinchem over duurzame samenwerking. De vergadering gaat hiermee akkoord mits in eerste instantie alleen wordt bekeken of er inderdaad mogelijkheden zijn.

Is het mogelijk om actie te starten voor leden werving? Zijn daar plannen voor? Op veel plaatsen wordt het "Senioren Contact neergelegd (bv Huisartsen, Brewinc).

Voorstel vergadering: meer propaganda proberen te maken voor SVD.

10. Busreis

Geplande datum: 10 juli 2024. In het Senioren Contact 2024-3 komt meer informatie.

11. Rondvraag en Sluiting

- Zorg voor een redactioneel artikel in Dag- en Weekblad -
- Ruibeurs heeft het financieel moeilijk en zoekt meer deelnemers en bezoekers.

De vergadering dankt het bestuur voor haar inzet.

Leo Schipperheijn (secretaris)

HULP IN VROEGE FASE

Zodra iemand het vermoeden heeft dat er sprake is van dementie kan hij of zij een casemanager inschakelen. Deze persoon helpt met begeleiding naar de huisarts, regelwerk, emotionele verwerking en meer.

Deze zorg wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Dit staat in een uitspraak en verklaring die het Zorginstituut begin mei bekend heeft gemaakt. Tot nu toe was veel onduidelijk bij de zorgverzekeraars en de verzekerden over de vergoeding.

Ruim 250.000 Nederlanders hebben een vorm van dementie. Ongeveer de helft maakt gebruik van een casemanager. Dit aantal zal stijgen nu er vergoeding is. Deze kwetsbare groep ouderen, die gezien de vergrijzing zal toenemen, kan nu langer zelfstandig thuis blijven wonen. Voor nadere informatie raadpleeg uw zorgverzekeraar.

Jan IJsebrands



"VOLGENDE WEEK KOM IK NIET MEER.
ZE HEBBEN ME WEGBEZUINIGD."

EEN ERNSTIG EN DUS SERIEUS ONDERWERP !

Het is belangrijk om veel van de onderstaande zaken vooraf in gezonde toestand te bespreken en periodiek/jaarlijks door te nemen. Hoewel het misschien geen plezierige taak lijkt, blijkt uit de praktijk dat door deze voorbereidingen het voor uzelf, uw partner en uw familie veel gemakkelijker wordt in moeilijke tijden die onvermijdelijk voor iedereen komen.

Situatie A: U (en uw partner) zijn nog in goede gezondheid.

1. Zorg voor een testament (levenstestament) dat u met enige regelmaat controleert c.q. laat controleren.
2. Zet bank- en girorekeningen op uw naam en/of die van uw partner. Noteer gemachtigden en bewaar gebruikersnamen en wachtwoorden van telefoon, computer, enzovoort.
3. Word lid of blijf lid van een kruisvereniging.
4. Financiering uitvaart? Heeft U een uitvaartverzekering of bent u aangesloten uitvaartvereniging.
5. Beslis of u begraven of gecremeerd wilt worden.
6. Leg vast of u wel of niet gereanimeerd wilt worden. Als u niet gereanimeerd wilt worden, vraag dan om een verklaring.
7. Overweeg ook het opstellen van een euthanasieverklaring of het ter beschikking stellen van uw lichaam aan de wetenschap.
8. Deponeer een permanente huissleutel bij burens of een vertrouwd persoon.
- 9.

Situatie B: U (en/of uw partner) zijn niet in goede gezondheid.

Zaken die besproken zouden moeten worden, maar vaak niet of te laat gebeurt.

1. Een eventuele laatste fase van het leven thuis kunnen en/of willen zijn. Bespreek dit met een specialist, huisarts, thuiszorg en mantelzorg.
2. Bereid de uitvaart voor op papier, inclusief een rouwcirculaire. Maak een lijst van adressen die hiervoor nodig heeft. Denk na over de wensen voor de uitvaart-herdenkingsdienst, zoals wel of geen kerkelijke

betrokkenheid, ziekenzalving, toespraak, muziek en dankwoord.

3. Bespreek de plaats van begrafenis/crematie, grafsteen/urn en bijzetting/verstrooiing.
4. Overleg of er thuis of in een mortuarium moet worden opgebaard en of er gelegenheid moet zijn voor afscheid nemen.
5. Beslis of er bloemen moeten zijn en overweeg een verzoek om een gift voor een bepaald doel.
6. Overweeg een rouwadvertentie en bepaal in welke krant(en) en in welke vorm deze moet worden geplaatst.

Redactie: Bovenstaande is een uittreksel van een door de KBO-Doetinchem uitgegeven schrijven

MANTELZORG

De "Inspiratiegids voor mantelzorgers door (oud)mantelzorgers" is onderdeel van het GOUD mantelproject van het Radboud UMC Alzheimer Centrum. Binnen dit project delen (oud)mantelzorgers van patiënten met dementie hun kennis en ervaring.

Tips en adviezen van mensen die in dezelfde situatie zitten, zijn vaak onbetaalbaar. En aantal tips uit de genoemde gids zijn:

1. Tijd voor uzelf

Zorgen voor een ander is mooi. Maar het kan ook vermoeiend zijn en het kan soms zelfs te veel worden. Daarom is het belangrijk genoeg tijd voor uzelf te maken. Voel u daar niet schuldig over. Ontspanning houdt u gezond.

2. Wees open en eerlijk

Vertel uw omgeving over uw situatie. Geef het ook als het u zwaar vindt om voor iemand te zorgen, praat erover en vraag om hulp als u daar behoefte aan heeft. U hoeft niet alles alleen te doen. De meeste mensen vinden het fijn als ze een ander ergens mee kunnen helpen.

3. Onderhoud uw contacten

Hoe druk u ook bent, zorg ervoor dat u uw vrienden en kennissen niet verwaarloost. Vertel uw familie en vrienden dat u mantelzorg verleent en daardoor minder tijd hebt voor andere dingen. Houd contact via de mail of via app. Dat scheelt tijd en u voorkomt dat u al uw contacten verliest en vereenzaamt.

4 .Vraag hulp

Hulp vragen is geen zwakte, integendeel zelfs! Ziet u het even niet zitten, schakel dan professionele hulp in en praat met uw familie of vrienden. De meeste mensen vinden het juist fijn als ze u kunnen helpen.

5. Zucht eens diep

Wordt het u even te veel, trek u dan voor een moment terug. Ga even naar buiten, of naar het toilet of de badkamer. Adem diep in en uit. Als u dit een paar keer doet, zult u merken dat u weer lucht krijgt.

6. Lach samen

Als u voor iemand zorgt, gebeuren er ook genoeg grappige dingen. Het is heerlijk om daar samen om te lachen. Het maakt de situatie soms net wat minder verdrietig. Samen lachen is aanstekelijk, het geeft energie en het zorgt voor een gevoel van verbinding.

7. Wat kan er nog wel?

Misschien kijkt u naar wat uw naaste niet meer kan. Vecht daar niet tegen, maar beweeg erin mee. Geef complimentjes voor wat hij (of zij) doet en ga uit van wat er nog wel kan. Zelfstandig fietsen kan misschien niet meer, maar samen op een tandem of naast elkaar op een duo fiets kan misschien nog wel.

8. Zing!

Zing wat u voelt, wat u ziet, wat u doet. Het hoeft niet te rijmen, het hoeft niet mooi te klinken, u hoeft zelfs geen maat te houden. Zingen traint de spieren in het bovenlijf, de longen en de ademhalingspijpen. Daarnaast neemt de hoeveelheid anti-stresshormonen toe en voelt u zich meer ontspannen. Van zingen is zelfs bekend dat het pijnstillend kan werken. Mensen die chronisch pijn hebben, vergeten de pijn tijdens het zingen vaak even.

9. Genieten met groen

Voelt u zich moe en somber? Koop dan eens iets groens voor uzelf. Een kleurrijke bos bloemen, een mooie plant; groen fleurt uw omgeving op. En terwijl u uw boeket schikt of uw plant in een mooie pot zet, zult u merken dat uw gedachten hun zwaarte verliezen. Gun uzelf daarom de rust van zo'n groen moment.

10. De drie bedankjes van de dag

Bedenk voor u gaat slapen drie dingen waarvoor u dankbaar bent. Spreek die drie dingen hardop uit of schrijf ze op in een mooi boekje. Zo valt u met een positief gevoel in slaap. Bovendien zult u merken dat de positieve dingen van de dag u steeds meer gaan opvallen.

Redactie: De Senioren Vereniging Doesburg attendeerde ons op bovenstaand artikel

BOEKBESPREKING

Aan de oevers van de Piedra huilde ik.

Auteur: Paulo Coelho

Biografie:

Paulo Coelho is een Braziliaanse schrijver(1947),bij velen bekend door zijn boek De Alchemist.

Hij stopt met zijn studie rechten om te gaan reizen, o.a. naar Europa. Daar bezoekt hij concentratiekamp Dachau , waar hij een visioen krijgt.

Zijn centrale thema is de zoektocht van de mens naar harmonie en vrede met het universum. Hij omschrijft zichzelf als een strijder van het licht, die op zoek is naar zijn lotsbestemming.

Korte samenvatting:

Pilar, een studente uit Barcelona, maakt een reis door de Pyreneeën en ontmoet daar een jeugdvriend. Deze vriend staat op het punt zich tot priester te laten wijden.

Door allerlei gebeurtenissen twijfelt hij over deze inwijding, terwijl Pilar hem niet van dit besluit wil afhouden.

De naam van de manlijke hoofdpersoon wordt in het hele boek niet vermeld.

Het is een zoektocht naar liefde via compassie en intuïtie, beschreven vanuit een vrouwelijk perspectief.

Een bijzondere, spirituele roman voor wie openstaat voor een nieuwe ervaring of voor wie verdieping wil.

Coelho laat ons in dit boek de vrouwelijke kant van God ervaren.

Een boek, dat nog lang kan nawerken.

Namens leeskring 1: Hetty

FIETSENDIEVEN

Bewaakte fietsenstalling, beveiliging en opsporing het is allemaal noodzakelijk en belangrijk. Maar het begint bij de fietser zelf. Die moet het de fietsendief zo moeilijk mogelijk maken.

Tips:

- Gebruik minimaal 2 goede sloten zijnde een ringslot en een kettingslot.
- Zet je fiets aan iets vast. Een rek, een hek of een boom.
- Ook als je de fiets thuis stalt in de schuur of garage, zet dan ook de fiets op slot.
- Ben je in het bezit van een E-bike haal altijd de accu eruit en neem de fietsdisplay mee.
- Zorg dat je fiets goed verzekerd is.
- Noteer merk, model en framenummer van je fiets en maak er een foto van bij voorkeur op je mobiele telefoon. Dit voor het geval als toch je fiets wordt gestolen en/of moedwillig wordt beschadigd.

Voorkomen is beter dan genezen!



HUURTOESLAG

Koopkrachtreparatie door verlaging eigen bijdrage huurtoeslag

De spoedwetswijziging, die zorgt voor een koopkrachtreparatie voor alle ontvangers van huurtoeslag, is door minister Hugo de Jonge naar de Tweede Kamer gezonden. De reparatie is nodig omdat er recent een fout in de koopkrachtberekeningen werd ontdekt. In een brief van 8 maart 2024 informeerden de ministers van Sociale Zaken en Werkgelegenheid en van Armoedebeleid, Participatie en Pensioenen de Tweede Kamer hierover. Het kabinet heeft ervoor gekozen om via de huurtoeslag de koopkrachtontwikkeling op peil te houden.

Verlaging basishuur

De wetswijziging houdt in dat de zogeheten basishuur wordt verlaagd. De basishuur is dat gedeelte van de huur dat voor rekening van de huurtoeslagontvanger blijft (wat u zelf moet betalen). Per 1 januari is dit bedrag verlaagd met ruim € 30 en dat gebeurt dus nogmaals. De verlaging is structureel en bedraagt € 3,05 per maand.

De huurtoeslag is een bewezen effectief middel om huurders met een laag inkomen in hun woonlasten te ondersteunen. Met deze extra maatregel komt de koopkrachtontwikkeling weer in lijn met de uitgangspunten zoals het kabinet die op Prinsjesdag voor ogen had.

Compensatie met terugwerkende kracht voor huurtoeslagontvangers

Als het lukt om de spoedwet vóór 1 mei vast te stellen, dan geldt de lagere eigen bijdrage voor alle huurtoeslagontvangers met terugwerkende kracht per 1 januari 2024.

LEZING ?

Mel Collignon is lid van onze vereniging en is bereid een presentatie te houden over ons zonnestelsel, zon en maanverduistering, de sterrenhemel en de oerknal. Het is belangrijk om te weten of daar voldoende belangstelling voor is. Zoals U weet is de organisatie van een leerzame middag nog al wat werk vandaar dat we eerst even peilen. Wanneer U interesse heeft in bovengenoemd onderwerp dit graag mailen naar (j.ijsebrands@kpnplanet.nl) of even bellen naar 0314-330411. Dit kan tot 15 juli.

25 jaar is Truus Krijnen-Wagenaar in het bevrijdingsjaar 1945. De 104-jarige Doetinchemse vertelde op het Simonsplein hoe ze de oorlog en de bevrijding heeft beleefd.

„Sterke verhalen over de oorlog vertellen kan iedereen“, zegt Truus als ze de vraag krijgt of ze tijdens de Tweede Wereldoorlog bang is geweest. „Maar alle mensen zaten vooral vijf jaar in angst. Angst voor een bombardement, angst voor een razzia, angst voor neerkomende brandende vliegtuigen en angst voor afgeschoten V-1's. Angst ook dat je iets verkeerd zei. Behalve je eigen familie kon je niemand vertrouwen.“

Truus Krijnen-Wagenaar is een de gasten die het Bevrijdingsfestival zondagmorgen in Doetinchem op het Simonsplein een bijzondere én ontroerende start geeft. De Doetinchemse schrijver Ad van Liempt vertelt dat Nederland eigenlijk niet op 5 mei maar op 6 mei is bevrijd, burgemeester Mark Boumans legt het verband met de huidige oorlogen. Maar niemand kan op tegen Truus.

'No Germans here?'

De Doetinchemse groeit op in Zutphen en woont op het moment van de bevrijding - begin april - in Warnsveld. Een spannend moment. Truus woont aan een plein met haar man Frans en daartegenover zien ze de Canadese bevrijders in de bosjes liggen. „Op een goed moment wordt er geschoten over het plein en komen de Canadezen in een groep van zes het bosje uit“, vertelt Truus. „Als ze bij onze huizen zijn roepen ze vragend: *'No Germans here?'* Die waren er inderdaad niet. Toen waren we bevrijd.”

Omdat haar man Frans direct na de bevrijding voor een evacuatiebureau in Doetinchem komt te werken, is ze er getuige van hoe de Achterhoekse binnenstad na drie bombardementen in puin ligt. „Hele gaten zijn er in de straten ontstaan“, vertelt Truus. „Maar ook is er avond aan avond feest, tot diep in de nacht. Op de open plekken staan op een goed moment draaimolens en wordt kermis gehouden. En wij op stap. Feest vieren bij Wildenbeest.”

Stolpersteine

Truus vertelt ook dat het gezin waarin ze opgroeide in Zutphen tijdens de oorlog bevriend is met de joodse familie Elzas. Vader Elzas is een oud-militair die een hoge rang had bekleed in het leger. „Als er joden worden weggevoerd zegt mijn vader tegen Elzas te gaan onderduiken. Maar Elzas denkt dat dat niet nodig is: de Duitsers hebben vast respect voor iemand een vroegere oud-militair met status. Uitstel was er inderdaad. Maar geen afstel. Ik heb de familie nog uitgezwaaid op het station als ze naar Westerbork vertrekken. Vol goede moed vertrokken ze. Een paar weken terug ben ik nog in Zutphen geweest, bij het leggen van Stolpersteine voor de familie Elzas. Nee, ze kwamen niet terug.”

Of Truus nog een laatste boodschap heeft. „Denk aan de vluchtelingen uit de Oekraïne“, zegt Truus. „Die maken nu mee wat wij hebben meegemaakt. Ontvang ze hartelijk.“



Redactie: Truus is bijna vanaf het begin lid van onze vereniging

Hulpmiddelenwijzer

Bij het ouder worden gaan dagelijkse handelingen soms niet meer vanzelf. Maar het kiezen uit de honderden hulpmiddelen is niet eenvoudig. Het aanbod is groot en het resultaat is vaak moeilijk vooraf te in te schatten. Onafhankelijke en betrouwbare informatie is nu gebundeld op een website: www.hulpmiddelenwijzer.nl. Deze hulpmiddelenwijzer is ontwikkeld door Vilans op verzoek van het ministerie van VWS. Vilans is het landelijke kenniscentrum voor de langdurige zorg en ondersteuning.

WERELD VROUWEN

Donderdag 2 Mei was er in de Bongerd een gezellige middag over 10 Wereld Vrouwen. De gastspreker was Rob van Eck.

Het was een interessante middag en de belangstelling was groot.

Wat deze historische vrouwen allemaal te weeg hebben gebracht in die tijd is nu nog steeds van grote waarde voor alle vrouwen van nu. Door hun acties en leefwijze konden jonge vrouwen gaan studeren en hebben alle vrouwen in Nederland stemrecht gekregen.

Maar dat was nog niet alles. Deze vrouwen hebben gevochten voor onze vrijheid en gelijkheid, ongeacht huidskleur en/of religie.

Tevens was er aandacht voor vrouwen die in de medische wereld en de natuurkunde grote doorbraken hebben gerealiseerd.

Na afloop van de presentatie was er nog tijd voor een hapje en drankje en even bijkletsen. Het was een mooie en leerzame middag.

Ardie Wenneker en Henny Dokter.

SENIOREN CONTACT

Mocht U klachten hebben over de bezorging van het Senioren Contact neem dan contact op met de ledenadministratie.

Het volgende nummer verschijnt begin september 2024

Copy inleveren voor 20 augustus 2024



LIEF EN LEED

Vorig najaar ging ik een bloemetje brengen bij Mevr. Rouwers. Ze was 94 jaar geworden.

Ik stond er versteld van hoe creatief ze was en wat ze door de jaren allemaal heeft gemaakt. We hadden een afspraak gemaakt met haar en gevraagd of ze het leuk vond om daar iets over te berichten in ons blad. Dus Henny en ik zijn op een middag er naar toegegaan en we hebben wat foto's gemaakt. Het is geweldig wat ze zo door jaren heeft gemaakt.

Ardie en Henny





Centraal Senioren Overleg - Doetinchem
Platform voor Ouderenorganisaties

UITNODIGING Themamiddag op Donderdag 27 Juni 2024

in Sporthal "De Bongerd", Bongerd 81, 7006 NH te Doetinchem
telefoon: 0314-37 71 80

Inloop tussen 13.30 en 14.00 uur.
Ontvangst met koffie/thee
Aanvang programma 14.00 uur.

Thema: Gezonde Voeding voor Senioren

Eiwitten uit de voeding leveren energie en aminozuren. Aminozuren zijn bouwstenen voor lichaamcellen waaronder onze spieren.

Bij alle ouderen neemt de spiermassa en spierkracht af, dit hoort bij het normale verouderingsproces en een verminderd activiteitenpatroon.

Een te lage inname van eiwitten kan dit proces versnellen.

Diëtiste en voedingsdeskundige Anneleen Visser komt vertellen waarom eiwitten zo belangrijk zijn voor ouderen en hoe er door een tekort ondervoeding op de loer ligt. Hoe maken we de combinatie van gezond en smakelijk eten?

Aanmelden voor deze leerzame middag is niet nodig en de toegang en consumpties zijn gratis

Doetinchem, 4-8-2023.

De verlaten stad.

*Verlaten zijn de stille straten van de oude stad.
Een flauwe najaarszon schijnt op bemoste, vuile daken.
De schoonheid, die het aanzicht vroeger aan de gevels gaf
is opgelost in grijs verweerd cement, met diepe gaten.*

*Nu groeit volop klimop tegen sterk verzwakte muren.
Het slingert zich om een kozijn, op zoek naar vaste rust.
Nóg luidt een bronzen kerkklok uit de verte trouw haar uren,
maar niemand is zich meer van deze warme klank bewust.*

*Verlaten zijn de stille straten van de oude stad,
maar 't dansen op muziek galmt in de grachtenmuren door.
Het sprankelende leven dat het centrum ooit bezat
is nu begraven in de stenen van de oude poort.*

*Verzonken in gepeins dwaalt een oude man door steegjes.
Verbaasd ziet hij het vele onkruid om de keien heen.
Voorbij zijn de gezelligheid, de drukte en de feestjes.
Voorbij het gonzen van de vele stemmen; hij is alleen!*

*Dromend over vroeger, lijkt de stad op een vitrine.
Soms komen er toeristen in de zomer, anders géén.
Dan is er op de gracht-terrassen heel wat te verdienen.
Verlaten zijn de stille straten: Een bruisende stad voorheen!*

Sytze van Koningsveld.

SCHIMMEL

Ook last van schimmel in je badkamer? Dan ben je zeker niet de enige. Schimmels houden van vocht en daarom is de badkamer voor hen dé ideale plek om te groeien. Maar schimmels creëren niet alleen lelijke plekken, ze zijn ook slecht voor je gezondheid. Je badkamer ontlichten is daarom belangrijk. Maar hoe doe je dat? In dit artikel lees je wat je moet doen én wat je vooral niet moet doen. Schimmel kom je tegen op plekken die langdurig vochtig zijn. Zo kun je ze in de badkamer tegenkomen op kitranden (bij onder andere de wastafel, douchebak en het bad), de bovenzijde van de muur, het plafond en het voegwerk tussen de tegels. Je kan de schimmel herkennen aan de zwarte kleur en muffe geur.

Gezondheidsklachten

Het inademen van schimmelsporen kan leiden tot verschillende problemen met de luchtwegen. Denk daarbij aan benauwdheid, astmatische klachten, irritaties van de luchtwegen en hoestbuien.

Let vooral op bij de zwarte schimmel- die veel in badkamers voorkomt. Daar zit namelijk een hoge concentratie mycotoxine in. Door dat stofje kun je last krijgen van huidirritatie en jeuk. Heb je heftige klachten? Het kan dan zijn dat je allergisch bent voor schimmel.

Schimmel in de badkamer voorkomen ?

Schimmel verwijderen is één ding maar het liefst voorkom je dat er überhaupt schimmels verschijnen. Het belangrijkste daarbij is om de badkamer goed te luchten.

Doen: Houd de deur dicht tijdens het douchen dan voorkom je dat er vocht in huis komt. Heb je mechanische ventilatie in huis zet deze dan, tijdens het douchen, in de hoogste stand.

Doen: Maak, na het douchen, de muren en de vloer droog met een wisser of een handdoek. Vergeet niet de douchecabine en, indien van toepassing, het bad.

Doen: Heb je een raam in de badkamer? Zet die dan direct open en laat hem na het douchen nog eventjes open staan. Door het raam te openen kan de vochtige lucht makkelijker naar buiten en droge lucht naar binnen. Heb je geen raam dan is een goed werkend ventilatiesysteem noodzakelijk.

Niet doen: badkamerdeur na het douchen dichthouden !

Tijdens het droogmaken van de omgeving is het slim om de deur nog even gesloten te houden voor ca. 15 minuten en ook het ventilatiesysteem aan laten staan. Maar let op ! Zet na dat kwartier de deur voor minstens een half uur open zodat de ruimte kan luchten.

Niet doen: Zie je nog ergens schimmel? Verwijder het nooit droog! Het is noodzakelijk altijd water gebruiken. Ga je met een droge doek over de schimmel dan verspreid je een grote hoeveelheid schimmelsporen die zich in de lucht verder verspreiden.

FEIT (*en bladvuller*)

De Canadees-Amerikaanse grens (8891 kilometer) is de langste grens ter wereld tussen twee landen.

Wat kan ik met dit feit/kennis ? Niets! Daarom is het dan ook een bladvuller !!

Contacten Senioren Vereniging Doetinchem

- KVK 65208463
- postadres: Bonifaciusstraat 10, 7009 MP Doetinchem
- info@seniorenverenigingdoetinchem.nl
- www.seniorenverenigingdoetinchem.nl
- Twitter: @ SenvDoet
- bankrekening : NL 42 RABO 0328 9923 56
- jaarcontributie € 30,00, partner € 15,00

Voorzitter: Jan IJsebrands,
tel. 0314-330411: j.ijsebrands@kpnplanet.nl

Secretaris: Leo Schipperheijn,
tel. 06-44456577: leo.schipperheijn@me.com

Penningmeester: Henk Messink,
tel. 06-53147914: melam@planet.nl

Ledenadministratie: Henk Messink,
tel. 06-53147914: ledenadministratie@seniorenverenigingdoetinchem.nl

Ouderenadviseur: Berry Gerritsen,
tel. 0314-324840: a.gerritsen20@kpnplanet.nl

Coördinatie belasting invul hulpen: Peter Smit,
tel. 0314- 327634: pwsmit1@gmail.com

Coördinatie lief en leed: Hetty Messink
tel. 0314-683964 of : 06-41653525

Coördinatie activiteiten: Nelleke IJsebrands
tel. 0314-330411: j.ijsebrands@kpnplanet.nl

Coördinatie kegelclub: Ardie Wenneker
tel. 06-36299186: ardiewenneker@gmail.com

Coördinatie fietsclub: Berry Gerritsen,
tel. 0314-324840: a.gerritsen20@kpnplanet.nl

Coördinatie leesclub: Trudi van Koningsveld
tel. 0314-391215: lierk38@gmail.com

Redactie: Carin Magielse: redactie@seniorenverenigingdoetinchem.nl