

KBO-PCOB Verenigingsnieuws voor leden KBO en PCOB

U leest de verenigingsnieuwsbrief voor KBO- en PCOB-leden van 9 oktober 2020. Met deze nieuwsbrief brengen we u op de hoogte van wat er speelt in onze vereniging. Ook informeren we kaderleden en andere vrijwilligers binnen de afdelingen, zodat zij hun achterban kunnen voorzien van actuele en relevante berichten.

Informatie voor leden en afdelingen

KBO-PCOB heeft speciale Ouderen-Infolijn voor al uw vragen

Wij begrijpen dat u zich wellicht zorgen maakt over de risico's van het coronavirus en dat u vragen heeft. Sommige mensen hebben behoefte even iemand te spreken, omdat ze zich eenzaam voelen nu veel activiteiten stilliggen. Bel dan de Ouderen-Infolijn! De lijn is bereikbaar **van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur.** Tel: 030-3400 600.



De medewerkers van KBO-PCOB bieden u graag een luisterend oor. Bijvoorbeeld als u wilt overleggen of (kleine) bijeenkomsten van de afdeling nog wel doorgang kunnen vinden. Of dat u als vrijwilliger nog één-op-één-contact met leden kunt hebben. Hoe u in contact kunt blijven zonder risico te lopen. Of gewoon voor een praatje. Ook vrijwilligers van NOOM zitten aan de telefoon om ouderen met een migrantenachtergrond zoveel mogelijk in hun moedertaal te woord te staan.

Online spreekuur met Ted van Essen op 15 oktober

Heeft u vragen over de grieprik? Of over de prik tegen pneumokokken? Of misschien meer algemeen over het belang van een vaccinatie? En wat zijn de effecten van de vaccinatie op corona? Op 15 oktober van 14:00 tot 15:00 uur organiseert KBO-PCOB een online spreekuur met Ted van Essen. Bij u vast bekend van onder meer Tijd voor Max. Als deskundige op het gebied van vaccineren kunt u hem tijdens het spreekuur uw vragen voorleggen. U kunt zich aanmelden voor het spreekuur via onderstaande button. U ontvangt ter bevestiging een mail met de link die u kunt gebruiken op 15 oktober om 14.00 uur.



[Meld u hier aan](#)

Blijf veilig verbonden

Als deze periode ons iets leert, dan is het wel dat de kracht van *samen* misschien wel groter is dan wij al dachten. De bereidheid die mensen hebben om elkaar te helpen en de inventiviteit die er is om ideeën te ontwikkelen en samen de schouders er onder te zetten is groot. Laten we elkaar stimuleren en uitdagen om ondanks de coronamaatregelen, te zoeken naar mogelijkheden om veilig en coronaproof om te zien naar elkaar. En om verantwoorde activiteiten te organiseren. Samen zoeken naar wegen om de activiteiten tijdens de coronacrisis door te laten lopen. En natuurlijk, we snappen dat er zorgen zijn, maar met in achtneming van [de regels](#) kan er veel op een veilige en verantwoorde manier gebeuren. We geven u hierbij tips en horen ook graag uw initiatieven. Die zullen we op onze website plaatsen om andere afdelingen te activeren.



[Tips voor activiteiten](#)

Rapportage dienstverlening

Elk kwartaal verschijnt een rapportage over de dienstverlening vanuit het verenigingsbureau KBO-PCOB. Deze rapportage betreft kwartaal 3 van 2020.



[Lees de rapportage](#)

Vrijwilligers gezocht

We zijn weer iedere woensdag van 15.00 tot 16.00 uur online op www.denationalethuisbingo.nl. Tijdens de bingo kunnen mensen aangeven dat ze graag gebeld willen worden door een vrijwilliger. We merken dat het aantal mensen dat gebeld wil worden weer toeneemt, daarom zoeken we vrijwilligers die meerdere mensen per week willen bellen voor een kort gesprek. Dit hoeft dus niet speciaal op woensdag, maar wel ergens in diezelfde week. Wilt u meehelpen het verschil te maken? Geef u nu via onderstaande button of via email (jozette.aldenhoven@kbo-pcob.nl) op als vrijwilliger om mensen te bellen. Het is fantastisch dat onze leden iets wezenlijks kunnen bijdragen. Een telefoontje lijkt van klein belang, maar is voor veel mensen zeer waardevol. Veel activiteiten en vrijwilligerswerk liggen nu stil en dan is een contactmoment heel fijn.

Vrijwilliger Marijke belde al ruim 100 mensen. [Lees hier](#) wat haar ervaring is.



[Aanmelden](#)

Opleiding tot Docent Ouderenadvisering

In het voorjaar van 2021 organiseert KBO-PCOB een training tot Docent Ouderenadvisering. Dit is een gedegen opleiding vanuit het “train de trainers”-programma. De training start op 6 januari 2021. Meer informatie en de mogelijkheid om u aan te melden vindt u door te klikken op onderstaande button.



[Meer informatie en aanmelden](#)

KBO-PCOB in de media

KBO-PCOB was veel in het nieuws in de maand september. Zowel online en op social media als in diverse kranten, tijdschriften, radio- en televisieprogramma's. KBO-PCOB werd veel om een reactie gevraagd. Om u daar een goed beeld van te geven treft u op de website een overzicht van belangrijke, nieuwswaardige momenten.



[Bekijk het mediaoverzicht](#)

Webinar Samen Beslissen op 5 november

Ziek zijn en behandeld moeten worden vraagt veel van iemand. Om een passende behandeling mogelijk te maken is het belangrijk dat uw arts goed van uw situatie en wensen op de hoogte is. En vooral ook dat u zich goed voorbereidt op gesprekken met uw arts en daarin aangeeft wat u belangrijk vindt. U kunt dan samen het beste



beslissen over hoe verder. In veel ziekenhuizen wordt al gewerkt met de methode 'Samen Beslissen'. Op 5 november om 16:00 uur organiseren we een webinar over dit belangrijke onderwerp. Tijdens dit webinar zal een geriater (specialist voor ouderen) aan het woord komen over het belang van een goede voorbereiding en samenwerking met de arts. Ook komt een oudere aan het woord, evenals een onderzoeker die onderzoek doet naar de methode Samen Beslissen. Doe mee aan de webinar en stel uw vragen. U kunt zich aanmelden via onderstaande button.

U ontvangt een mail met een bevestiging en de link voor de webinar op 5 november.

[Meld u aan voor de webinar](#)

Focusgroep verbeteren psychologische zorg

Angst- en spanningsklachten komen veel voor onder 55-plussers en kunnen erg belastend zijn. Daarom heeft de Universiteit Leiden een grootschalig onderzoek uitgevoerd naar de effectiviteit van laagdrempelige behandelmethoden voor angst- en spanningsklachten bij 55-plussers (bekijk [deze link](#) voor meer informatie).



De kennis die we hebben opgedaan binnen dit onderzoek willen we verspreiden, zowel onder psychologen als onder de doelgroep 55-plussers. Daarom willen we met een groep mensen in gesprek gaan om te onderzoeken welke kennis reeds aanwezig is over angst- en spanningsklachten en de behandelopties die hiervoor beschikbaar zijn. Ook willen we brainstormen over manieren waarop we de onderzoeksresultaten het beste onder de aandacht kunnen brengen onder 55-plussers.

Wilt u deelnemen aan deze focusgroep en bijdragen aan het verbeteren van de psychologische zorg voor 55-plussers? U kunt zich via onderstaande button aanmelden bij Maartje Witlox (m.witlox@fsw.leidenuniv.nl), onderzoeker en psycholoog.

[Aanmelden](#)

Meewerken aan een nieuw onderzoeksproject: 'de dood als keuzeprocés'

U heeft misschien deelgenomen aan onze studiemiddag over Perspectief op het levenseinde of [de webinar](#) van Els van Wijngaarden (Universiteit van Humanistiek) hierover bekeken. Voor een vervolgonderzoek over het moment en de manier van sterven zoekt zij deelnemers. Want bepalen hoe en wanneer u sterft brengt belangrijke



en ingewikkelde keuzes met zich mee. Denk bijvoorbeeld aan het opstellen van een niet-reanimatieverklaring, een wilsbeschikking, een levenstestament of een euthanasieverklaring. Dergelijke keuzes hebben niet alleen een grote impact op uzelf maar ook op uw omgeving. In het nieuwe onderzoek van Els van Wijngaarden gaat zij dit soort keuzeprocessen verder onderzoeken.

Wie kan er meedoen?

Voor het onderzoek worden mensen gezocht van 75 jaar of ouder die bezig zijn met het maken van dergelijke keuzes en interesse hebben om *samen* met twee betrokken naasten deel te nemen aan dit onderzoek. Deze drietallen wil ze gedurende een periode van twee jaar drie keer (afzonderlijk van elkaar) interviewen. Bent u zelf met zulke keuzes bezig (of bent u nauw betrokken bij iemand die hiermee bezig is) en heeft u interesse om deel te nemen aan het onderzoek? Alle informatie vindt u via onderstaande button.

[Meer informatie](#)

Het zijn brandpreventieweken!

De komende weken staan in het teken van brandpreventie. Op onze [site](#) vindt u veel tips om brand te voorkomen. Wat ook erg belangrijk is, zijn goede rookmelders. Mocht er toch brand uitbreken dan kan een rookmelder uw leven redden. U kunt de komende weken op de



website www.rookmelders.nl een op maat gemaakt advies krijgen over het aantal rookmelders dat in huis nodig is. Ook kunt u gebruik maken van het rookmeldersteam. Zij hangen rookmelders kosteloos voor u op de juiste plekken. Kijk voor meer info op www.rookmelders.nl.

Kosten voor verzending Magazine 2021

Een aantal afdelingen maakt gebruik van postbezorging om het KBO-PCOB Magazine bij de plaatselijke leden in de brievenbus te krijgen. Hiervoor wordt per magazine 55 cent in rekening gebracht. Ondanks de stijgende portokosten, die PostNL al voor 2021 heeft aangekondigd, heeft KBO-PCOB besloten de kosten voor postbezorging in 2021 niet te verhogen.

