



KBO-PCOB Verenigingsnieuws voor leden KBO en PCOB

In deze nieuwsbrief van 8 mei 2020 brengen we u op de hoogte van het actuele verenigingsnieuws in verband met corona.

Informatie voor leden en afdelingen

KBO-PCOB start Digibellijn

Om verspreiding van het coronavirus te voorkomen geeft het RIVM een aantal leefregels. Een gevolg hiervan is dat veel senioren op dit moment (vrijwel) geen bezoek meer ontvangen. Bovendien blijven ze zoveel mogelijk thuis. De activiteiten waaraan ze meedoen zijn afgelast. Er zijn senioren die dit met digitale middelen weten te compenseren. Ze bestellen hun boodschappen digitaal, ze beeldbellen of



gebruiken WhatsApp. Om dat te kunnen moet je wel digivaardig zijn. Dat zijn veel senioren echter niet. Tabletcoaches van KBO-PCOB ondersteunen al enige jaren senioren die de digitale weg willen bewandelen. Omdat er geen bijeenkomsten zijn waar tabletcoaches hulp kunnen bieden, worden senioren vanaf vandaag ondersteund via de Digibellijn. Tabletcoaches die senioren helpen digivaardig te worden en te blijven, zullen via de Digibellijn vragen beantwoorden en ondersteuning bieden.

Heeft u een vraag over bijvoorbeeld beeldbellen of over het gebruik van WhatsApp? Bel de Digibellijn en stel uw vraag aan een tabletcoach.

De KBO-PCOB Digibellijn is te bereiken op maandagmiddag, woensdagmiddag en vrijdagmiddag van 14.00 – 16.00 uur via telefoonnummer 030 3400 660.

KBO-PCOB videoserie: 'De expert aan het woord'

In de videoserie 'De expert aan het woord' geven experts verdieping aan de gedachtevorming over 'wat er nu aan de hand is in deze tijd die getekend wordt door het coronavirus', 'hoe we met deze situatie kunnen omgaan' en 'wat we eruit kunnen leren'.

Elk filmpje duurt ongeveer tien minuten.

Bekijk de video van o.a. David van

Bodegom en vanaf vandaag kunt u ook luisteren naar Adri Verweij, u vast bekend vanuit ons magazine.



Zaterdagmiddag om 15.00 uur wordt een nieuwe video van Erik Scherder, hoogleraar Neuropsychologie, geplaatst. Erik heeft een extra lange weekendeditie voor u gemaakt.

[Bekijk de video's](#)

Geen wederopbouw zonder de mensen die dit land hebben opgebouwd!

Manon Vanderkaa van KBO-PCOB, Jan Slagter van Omroep MAX en Gert-Jan Segers van de ChristenUnie slaan opnieuw de handen ineen met een dringend appèl om tijdens de coronacrisis geen keuzes te maken waarbij ouderen tweederangsburgers worden. De drie organisaties hebben een manifest gepubliceerd met de oproep om bij nieuwe stappen niemand voor te trekken en niemand af te schrijven.



[Meer informatie en het manifest](#)

Hoe start u een belcirkel?

Omdat in deze coronatijd bijeenkomsten waar je elkaar kunt ontmoeten zijn vervallen, is juist nu contact onderhouden belangrijk. Gelukkig zijn er meerdere manieren om met elkaar in contact te blijven. Het opzetten van een belcirkel is een makkelijke en effectieve manier. We hebben een handleiding ontwikkeld om stapsgewijs een belcirkel op te zetten.



Als u binnen uw afdeling een of meerdere belcirkels wilt starten kunt u de stappen uit de handleiding volgen. Ook kunt u gebruik maken van onze handige flyer die u kunt verspreiden onder uw leden.

[Bekijk de handleiding en de flyer](#)

Lintjesregen

Op de laatste werkdag voor de verjaardag van de Koning kregen 3000 mensen die iets bijzonders hebben gedaan voor de samenleving een lintje. Velen kregen een onderscheiding vanwege vrijwilligerswerk in het belang van senioren. Mede dankzij inzet van deze mensen kunnen we ons als KBO-PCOB samen sterk maken voor een samenleving waarin senioren volwaardig kunnen meedoen en mensen omzien naar elkaar.



Wij zijn trots op onze vrijwilligers en willen hen bedanken voor hun tomeloze inzet.

Heeft u in uw afdeling ook een iemand die een lintje heeft ontvangen, laat het ons dan weten.

[Mail ons](#)

Online cursus voor tabletcoaches, digitale toegankelijkheid voor slechtzienden

Bartiméus en KBO-PCOB bieden tabletcoaches (en andere vrijwilligers die mensen leren om te gaan met een tablet) op 11 juni een gratis online cursus Digitale toegankelijkheid aan. Inhoud van de cursus is bewustwording, vormen van slechtziendheid, toegankelijkheid van tablets in het algemeen, en tips hoe je de tablet toegankelijker kunt maken voor mensen die slecht zien.



Er zijn twee digitale sessies van 1 tot 1,5 uur:

- van 9.30 tot 11.00 uur
- van 13.00 tot 14.30 uur

De cursus vindt plaats via Microsoft Teams. Deelnemers ontvangen een link via email, door hierop te klikken kunt u deelnemen. U hoeft dus zelf geen Teams te installeren. Deze link met uitnodiging ontvangt u na aanmelding. Stuur uw naam en het e-mailadres waarop u de Teams-uitnodiging wilt ontvangen vóór 8 juni. Bij aanvang worden de spelregels voor zo'n digitale sessie uitgelegd.

Deelnemers moeten vooraf de Bartiméus ZIEN-app downloaden in de Play Store/App Store. Om deel te kunnen nemen is het daarnaast belangrijk dat uw tablet beschikt over een microfoon en een goede luidspreker.

[Aanmelden](#)

Tea Health bijeenkomsten informatiepakket

Op dit moment worden de maatregelen rondom corona iets soepeler. Er zal een moment komen waarop ook senioren weer bijeenkomsten kunnen organiseren. Wij hebben een informatiepakket samengesteld om zelf binnen uw afdeling een Tea Health Bijeenkomst te organiseren. Een pakket met veel praktische informatie en voorbeelden.



Tijdens een Tea Health bijeenkomst staat de kennismaking met de digitale mogelijkheden voor zorg en zorgondersteuning thuis centraal. Wat is er mogelijk en hoe werkt het? Voor het organiseren van een Tea Health bijeenkomst is het noodzakelijk om samenwerking met een aantal partners te zoeken. Hoe? Dat leest u allemaal op onze site, bij Academie.

[Academie](#)

Op zoek naar een financiële bijdrage voor een leuke (afdelings)activiteit?

In deze periode zijn groepsactiviteiten helaas niet mogelijk. Maar wie weet bedenkt u iets om toch op afstand te kunnen doen. En misschien bespreekt u nu al ideeën voor activiteiten als er straks weer enige versoepeling mogelijk is in omgangsvormen. Als afdeling kijkt u natuurlijk ook naar financiën om activiteiten mogelijk te maken. Het fonds 'Voor de Ouderen' kan daarbij helpen; bekijk de site www.voordeouderen.nl.



Dit fonds is speciaal ontwikkeld voor initiatieven van en voor ouderen. Wanneer u hier een initiatief of idee aanmeldt, kunt u een financiële bijdrage aanvragen voor de helft van het benodigde budget, met een maximum van € 2.000,-.

Een activiteit maakt meer kans op toekenning van medefinanciering wanneer het open staat voor alle senioren. Activiteiten met open inschrijving en open karakter bieden kansen, hiermee kunt u wellicht nieuwe leden werven voor uw afdeling. Mogelijk kunt u een kennismakingsdag organiseren waarbij u senioren uit uw plaats kennis laat maken met diverse activiteiten van uw afdeling.

Uiteraard moet vanuit de afdeling ook in de kosten worden bijgedragen. Dit kan op verschillende manieren. Voor suggesties kunt u de voorbeelden op de website bekijken. En heeft u vragen? Dan kunt u mailen naar janneke.vandehoek@kbo-pcob.nl.

Enquête over de toekomst van Nederland

Het initiatief **Namens Nederland** is 15 april van start gegaan. Het is een grootschalige enquête onder inwoners van Nederland over de toekomst van Nederland. Namens Nederland geeft iedereen de mogelijkheid om mee te denken over wat er op dit moment en straks ná de crisis moet gebeuren in ons land. Het doel is te komen tot een gemeenschappelijke toekomstvisie en aanpak voor Nederland, die tijdens en ná de corona crisis breed zal worden gepubliceerd. KBO-PCOB is mede-initiatiefnemer.



[Lees meer](#)

Brieven aan elkaar

Wat is er leuker dan een brief of kaart op uw deurmat te vinden? Maar niet iedereen heeft een familielid of vriend om brieven mee te schrijven. Heeft u behoefte aan een penvriend(in)? Of kent u mensen die niet zo digitaal zijn maar wel graag contact houden via brieven? KBO-PCOB koppelt mensen die graag met elkaar willen schrijven.

We hebben al veel reacties binnen,

het is mooi om te zien dat veel mensen gehoor geven aan de oproep.

Mail ons voor het inschrijfformulier voor **Brieven aan elkaar** of bel naar 030-3 400 600.



[Mail ons](#)

Praat en denk na over wat u wilt, juist nu

Praten en nadenken over wat u belangrijk vindt in uw laatste levensfase is van groot belang. Welke zorg wilt u? Welke andere dingen vindt u belangrijk? Het geeft u en uw naasten rust als u weet wat uw wensen zijn. Samen hierover praten helpt. Ook uw huisarts kan daarbij helpen. Maar ook een pastor, dominee of geestelijk verzorger kan met u hierover in gesprek gaan.



Corona

Ook nu we geconfronteerd worden met het coronavirus is het nadenken over wat u wel of niet wilt als u ziek wordt urgenter geworden. Er zijn veel mogelijkheden voor corona patiënten, zoals behandeling op speciale afdelingen, zorghotels en natuurlijk thuis. Maar het gaat niet alleen om de medische kant. Het gaat ook om vragen als hoe ver wil ik gaan met behandelen? Kan ik behandelingen nog wel aan? Maar ook vragen als hoe wil ik afscheid nemen of hoe regel ik mijn nalatenschap, zijn erg belangrijk.

Ondersteuning

Het is niet makkelijk het gesprek hierover aan te gaan. Het gaat om gevoelige zaken. Toch is het belangrijk om hierover na te denken en dit te delen met uw naasten. U hoeft dit niet alleen te doen. Doe het samen met de mensen die voor u belangrijk zijn en maak gebruik van de ondersteuning die er is. Hieronder geven wij u meer informatie over enkele mogelijkheden die u kunnen helpen.

[Ik wil met je praten](#)

[Thuisarts](#)

Iedere woensdag van 11.00 tot 12.00 uur bingo

Goed nieuws. De Nationale Thuisbingo gaat door. Niet meer dagelijks, maar wekelijks op woensdagochtend van 11.00 tot 12.00 uur. De uitzending is dan zoals altijd te volgen via de website www.denationalethuisbingo.nl.



Over de Nationale ThuisBingo

De Nationale ThuisBingo is een online bingo speciaal voor ouderen, maar iedereen mag meedoen. Meespelen is helemaal gratis. Alle winnaars worden na de uitzending gebeld door een team vrijwilligers van KBO-PCOB.

Heeft u niet gewonnen, maar wel behoefte aan contact? Op de website www.denationalethuisbingo.nl kunt u aangeven dat u graag gebeld wilt worden door een vrijwilliger van KBO-PCOB. Druk op de Bel Mij-button tijdens de bingo-uitzending. Wij doen ons best om iedereen binnen 1 dag terug te bellen.

[Speel mee met de bingo](#)