

Nieuwsbrief

Mei
2022

Deze Nieuwsbrief is voor u samengesteld door het bestuur van Kaag en Braassem Ouderen.

KBO: Ruud Stikkelbroeck, voorzitter 0610244262 - Ledenadministratie: T. Opdam 0634636900

www.kaagenbraassemouderen.nl

Spoedeisende zorg buiten kantooruren 0900-5138039

Politie telefoon voor doven en slechthorenden - spoed 0800-8112 - geen spoed 0900-1844

Ouderenadviseur: Rettie Bentvelsen via infolijn van 09.00 uur tot 11.00 uur 071-3317969 of 0651103212

Rijbewijskeuring: J. de Jong 071-3312975

Papierwinkel (hulp bij het invullen van formulieren) - Rob de Blauw 0616695232

Belastingsservice: Yvonne van der Heden 0640371195 - Trudy Scheurleer 0613123638



Vakantie-nieuws!

De voorbereidingen zijn gemaakt en de vakantie gaat door onder voorbehoud van eventuele nieuwe ontwikkelingen. Door de te korte voorbereidingstijd i.v.m. onzekere corona-ontwikkelingen was er geen tijd om dit jaar de voorjaarsvakantie te organiseren.

Nu is een situatie ontstaan waarbij veel mensen en groepen die de afgelopen 2 jaar hebben moeten annuleren hun vakantie dit jaar willen organiseren. Veel hotels zijn daarom al bezet of hanteren een korte optietijd.

Vandaar deze korte reserveringstijd.

VAKANTIE 21/26 augustus 2022

Onze traditionele vakantie. Voor de vertrouwde vakantiegangers, maar zeker ook voor nieuwkomers!

Geniet ervan nu het nog kan! Als u alleen bent; zoek een vriend(in), zoon of dochter, burens etc. of andere eenzame mensen en kijk of het klikt om samen mee te gaan. Één-persoonskamers zijn nl. altijd beperkt beschikbaar.

Ook voor dit jaar hebben we weer een luxe 4-sterren-hotel kunnen reserveren dit keer in het uiterste puntje Zuid-Limburg in Slenaken.

Bestemming: Hotel BW Slenaken****

Voor een impressie zie website: www.hotelslenaken.com

Wanneer: 6 dagen (5 overnachtingen). Vertrek zondag 21 augustus. Retour vrijdag 26 augustus.

*Volledig verzorgd (busreis, overnachting, ontbijt, lunch en 3 gangendiner).

*Overige drankjes voor eigen rekening.

*Diverse excursies (na de lunch)

*Avond entertainment o.a. kaarten, bingo, muziekavond.

*Prijs voor een 2-persoonskamer € 665,= per pers. en voor een 1-persoonskamer € 725,= (u krijgt hiervoor een 2-persoonskamer!). Prijzen beiden bij voldoende deelname.

*U dient zelf eventueel een reis-of annuleringverzekering af te sluiten (na ontvangst van uw bevestiging).

U mag na ontvangst van de nieuwsbrief reserveren. (tot 1 mei 2022). Voor reservering of info bel naar: 071-8882556

Met vriendelijke vakantiegroeten
KBO vakantiebegeleiders
Evert en Joke van Beek

Seizoen afsluiting

Dinsdag 3 mei 2022

We gaan het seizoen afsluiten met een gezellige **bingo ochtend**.

We hebben weer leuke prijzen. Kosten € 5,00

Aanvang: 10:00 uur.

Locatie: Plein 13 Pastoor v.d. Plaatstraat 13a, 2375AC Rijpwetering.

Kosten: Voor de lunch en kaarten € 8,00

Opgeven voor deze ochtend bij: Engeliën Tel: 071-3316150 //071-3314338

's Middags kaarten, sjoelen en rummicup. Aanvang 13.30 Kosten € 4,00



Nachtjaponnen en pyjama's maken patiënten zieker, kom uit bed zodra je je beter voelt

Ik heb weekenddienst en de arts-assistent op de spoedeisende hulp belt over een 61-jarige vrouw met een heftige allergische reactie. Ze is inmiddels snel en adequaat behandeld met medicijnen en daarmee is de allergie nu goed onder controle. Ik stel voor haar nog een uurtje te observeren. Als alles goed blijft gaan, kan ze daarna naar huis. Als ik haar zelf nog even ga zien, tref ik een fitte dame in nachtjapon onder de lakens van haar ziekenhuisbed. Als ik haar vraag waarom ze in bed ligt met nachtkleding, kijkt ze me verwonderd aan: "Ik lig toch in het ziekenhuis?" Dit scenario is geen uitzondering. Heel veel mensen zijn nog geen halve minuut gearriveerd in het ziekenhuis, of ze liggen al strak in hun pyjama in bed. Terwijl er vaak geen enkele reden is waarom ze niet gewoon op een stoel zitten en in hun gewone kleren rondlopen. Er zijn veel redenen waarom dat laatste een heel stuk beter is. Hoe gek het ook klinkt, in bed liggen is een van de grootste bedreigingen voor zieke mensen. Het negatieve effect van de ziekte zelf op spiermassa en conditie wordt exponentieel versterkt door te lang in bed te blijven. Ook vergroot immobiliteit aanzienlijk de kans op vorming van stolsels in de benen en de longen, een potentieel levensbedreigende aandoening. Daarnaast is een pyjama ook niet gezond voor ziekenhuispatiënten. Mooi onderzoek toont aan dat nachtkleding het gevoel van ziek-zijn vergroot, de waardigheid van patiënten aantast en tevens het gevoel van verlies van controle (toch al een issue bij patiënten in het ziekenhuis) doet toenemen. Dus, als het even kan: niet in bed en gewoon gekleed in het ziekenhuis, al voel je je niet helemaal top. Gek genoeg kost dat simpele idee soms flink wat uitleg en overredingskracht. Nog beter natuurlijk is om helemaal niet in het ziekenhuis te zijn, of als het niet anders kan dan tenminste zo kort mogelijk. Ook dat idee botst nogal eens met de gedachten van patiënten en nog vaker van hun familie. Soms vinden mensen het moeilijk om het ziekenhuis te verlaten, omdat ze het idee hebben dat ze daar veiliger zijn. Een misverstand, helaas. Ziekenhuizen zijn zo ongeveer de gevaarlijkste plekken ter wereld. Door de onbekende omgeving is bij ouderen de kans op vallen of verwardheid een stuk groter, het infectierisico is aanzienlijk, ondervoeding is een frequent voorkomend probleem en zo zijn er nog veel meer moeilijk te vermijden negatieve kanten aan ziekenhuisverblijf. Dus: uit die pyjama, uit dat bed of nog beter: uit dat ziekenhuis, zo snel als het kan. Mijn patiënte met de allergische reactie kon het ziekenhuis gelukkig vlot verlaten, in goede conditie en gekleed in een vrolijke blouse.

Marcel Levi is voorzitter van de raad van bestuur van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO). Daarvoor was hij ceo van University College London Hospitals en bestuursvoorzitter van het AMC. (bron: Het Parool)

Meer weten over de computer?

Meld u aan voor de senioren computercursus

Wilt u meer weten over het gebruik van de computer? Meld u dan aan voor de senioren computercursus die KBO (Kaag en Braassem Ouderen) verzorgt.

Tijdens de computercursus, die mede is opgezet met hulp van Barry Verdel, neemt Fred van der Meer u in vier ochtenden mee in het gebruik van de computer: u krijgt de basiskennis mee en gaat zelf aan de slag.

De eerste cursus die start op 22 april zit vol, maar u kunt zich al aanmelden voor volgende cursus. De startdatum wordt op een later moment bekend gemaakt.

Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden? Neemt u dan telefonisch contact op met Ruud Stikkelbroeck, voorzitter KBO, via telefoonnummer 06 – 1024 4262.

Wilt u meer weten over KBO.

Bekijk dan de website <https://kaagenbrassemouderen.nl/>



Jaarvergadering 2022

