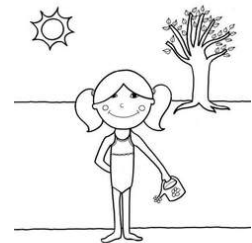


Dag beste leden van onze afdeling,
Eind van deze maand stuurde uw secretaris een e-mailtje naar alle leden van wie het e-mailadres bekend is. Dat was om onze leden nog eens te herinneren aan ons koffiedrinken in de theetuin in Cothen. Als u geen e-mail ontvangen hebt, is dat omdat uw e-mailadres fout is (2 e-mails kwamen onbesteld terug!) of onbekend. Daarom: als u een nieuw adres aanmaakt, wilt u het ons laten weten a.u.b. en: als u geen e-mail ontvangen hebt, betekent dat dat uw e-mail bij ons onbekend is.

Wilt u 'noodsignalen' van ons ontvangen? Geef ons dan uw emailadres door!

Het is nu vakantietijd voor mensen die werken of schoolgaan. Oude ouderen hebben daar niet zoveel mee te maken. Op 27 september en op 29 november zien we elkaar weer in de Gandhisoos. We wensen iedereen Gods zegen en een fijne zomer.



Het bestuur.

OPFRISCURSUS VOOR FIETSERS

Blijf fietsen!

We willen allemaal zo lang mogelijk blijven fietsen. En terecht, want fietsen is leuk en gezond. Toch bent u als fietser soms kwetsbaar in het verkeer. Het verkeer verandert en is veel drukker geworden.

Bent u 65 jaar of ouder?

Speciaal voor u organiseert Veilig Verkeer Nederland in de hele provincie Gelderland informatiedagen over veilig fietsen. In een ontspannen sfeer krijgt u informatie over veilig fietsen en de verkeersregels voor fietsers.

Programma

We beginnen met een uitgebreide opfriscursus over de verkeersregels. U kunt met al uw verkeersvragen terecht bij de docent Veilig Verkeer Nederland. Na een gezellige lunch volgt een praktijkoefening met uw eigen fiets en fietst u een korte route door de omgeving.

Komt u ook?

Deelname aan de informatiedag veilig fietsen kost € 5 per persoon. U kunt zich aanmelden door uw naam en woonplaats per e-mail door te geven aan steunpuntoost@vvn.nl. De data waarop de informatiedagen plaatsvinden verschillen per gemeente en worden later medegedeeld.

Waarom zou u meedoen?

Wist u dat 40% van de verkeersregels is veranderd in de afgelopen 15 jaar? Het verkeer verandert, telkens een klein beetje. Daarom is het opruimen van de verkeersregels nuttig en nodig voor iedereen die aan het verkeer deelneemt. Nederlanders fietsen bovendien tot op hogere leeftijd. Oudere fietsers zijn wel erg kwetsbaar in het verkeer. Bij een val heeft een ouder persoon een relatief grote kans om iets te breken of ander letsel op te lopen. Zeker voor u als fietser is het dus belangrijk dat u weet hoe u zich veilig door het verkeer kunt bewegen.

DE OUDERE VRIJWILLIGERS

In *Trouw* van woensdag 18 mei stond een kolom van onze PCOB voorzitter mevrouw Hannah Bovenkerk waarin zij pleitte voor waardering van de oudere vrijwilliger. Zij zei hierin dat de regering spreekt over producerenden en niet-producerenden, waarbij deze laatste groep 'de niet-arbeidzame mens' gerekend wordt tot een kostenpost.

Tegenwoordig is de inzet van senioren niet meer weg te denken uit onze participatiemaatschappij. Door de vele bezuinigingen onder het mom van een zich terugtrekkende overheid bleef veel werk liggen dat met liefde door senioren is opgepakt.

In de informele zorg zijn zij vooral actief in de opvang van kleinkinderen, omdat de lasten voor de kinderopvang volledig uit de hand liepen, als mantelzorger voor partner, broer, zus, (klein)kind, buur of vriend. Hoevele verrichten er geen hand- en spandiensten in verzorgings- en verpleeghuizen? Zonder de inzet van deze immense groep van vrijwilligers zou de samenleving ontwricht raken.

Al die taken die voorheen door de verzorgingsstaat werden uitgevoerd, zijn naar de burgers geduwd. Daar is op zichzelf niets mis mee. Solidariteit en medemenselijkheid waren ook wel een beetje ver van ons af komen te staan. Zij pleit voor een systeem van erkenning en waardering van het vele vrijwilligerswerk dat verricht wordt

uit: Even Bijpraten (Geldermalsen)

PCOB IN HET NIEUWS



CDA-Kamerlid Mona Keijzer ontving 31 mei uit handen van PCOB-beleidsadviseur Miranda Wesselink een exemplaar van PCOB-magazine ZinVol. Praten over levenseinde helpt bij (zorg)keuzes in de laatste levensfase. U leest meer op www.pcob.nl/zinvol

VOORAANKONDIGING THEMAMIDDAG OKTOBER

Digitaal facturen inzien, voor meer informatie kijk op onze website, online shoppen, dag blauwe envelop, de Digitale Overheid - kunt u het allemaal volgen? Wilt u het allemaal volgen? Moet u het allemaal volgen? Om met de laatste vraag te beginnen - nee, u moet het niet allemaal volgen, maar je ontkomt er niet altijd aan.

Herinnert u zich nog dat envelopje. Daar zat je weekloon in. Werd handmatig uitgeteld en rondgedeeld. We zijn er al lang aan gewend, dat dat op een rekening wordt bijgeschreven. Uw eerste tv-toestel, je zette hem aan en om van kanaal te wisselen of zachter te zetten - even naar het toestel toelopen. Je tv-toestel nu - bijna kamerbreed en een mogelijkheden, daar heb je haast een encyclopedie bij nodig. Hier en over andere ontwikkelingen de afgelopen decennia daar gaat de komende themamiddag "De Digitale Samenleving" over. Hoe ga je daarmee om? Wat als je problemen ervaart? Waar is hulp beschikbaar (eventueel aan huis)? Komt allen donderdag 6 oktober om 14:00 uur in De Lantaarn.

Werkt u ook met Windows 10. Maar hoe kun je nu zelf gemakkelijk een tegel in Start plaatsen voor een document of een website of een programma? Ik vond de app Pin More in de Windows Store. Werkt zeer eenvoudig. Even een passende afbeelding voor elke tegel kiezen. Als je deze in de 4 pixel formaten 71x71, 150x150, 310x150 en 310x310 opslaat - kan met Paint, dan is het daarna een kwestie van Pin Now openen, kiezen wat je wilt vastpinnen, plaatje voor de tegel erbij (die 4 verschillende formaten) en vastpinnen.

Tot slot nog een schrale troost - onze (klein-)kinderen, nu nog heel vlot zijn met al die nieuwe technieken, als ze onze leeftijd hebben bereikt lopen ze tegen dezelfde problemen aan als wij nu !

NEEM GESPREK MET JE DOKTER OP, MAAR ZEG HET WEL EVEN

Minister Schippers adviseert patiënten hun gesprekken met de dokter op te nemen. Dan kunnen ze later nog eens luisteren wat er allemaal is gezegd. Vooral wanneer het een emotioneel beladen gesprek is, is de kans groot dat de patiënt niet alles onthoudt. Directeur Dianda Veldman van de Patiëntenfederatie raadt de patiënten wel aan om het van tevoren met de dokter te bespreken. Dat is wel zo netjes en het is ook beter voor de verstandhouding. Patiënten kunnen ook iemand kunnen meenemen naar een gesprek met de dokter. "Soms ben je te emotioneel, dan is het goed om iemand naast je te hebben zitten die wat meer afstand kan nemen". Maar het belangrijkste is natuurlijk dat arts en patiënt samen beslissen wat kan en moet gebeuren. Dat kan bijvoorbeeld door in ieder geval gebruik te maken van de drie goede vragen. Wat zijn mijn mogelijkheden? Wat zijn de voor- en nadelen daarvan? En wat betekent dat in mijn situatie? Zo krijg je een echt gesprek in de spreekkamer.

(Bron: Nieuwsbrief Nationale Patiënten Federatie maart 2016)

MAGAZINE ZINVOL

Rond het thema levenseinde maakte de PCOB een speciaal tijdschrift: **ZinVol**. Met het magazine wil de organisatie senioren helpen levensvragen onder ogen te zien en ze bespreekbaar te maken. "Wat we willen of juist niet meer willen als het einde nabij is, blijft vaak onuitgesproken", zegt PCOB-directeur Hekstra. "Binnen de ouderenzorg is er gelukkig steeds meer aandacht voor het gesprek over het levenseinde, maar voor ouderen zelf is het een moeilijk onderwerp dat zij, net als ieder mens, het liefst voor zich uitschuiven. Het zou goed zijn om met en voor elkaar de verantwoordelijkheid te nemen en van gedachten te wisselen over elkaars wensen rondom het levenseinde." Magazine **ZinVol** bevat portretten van ouderen, achtergrondinformatie en tips om te helpen bij het waardevolle gesprek. Het magazine wordt bezorgd bij alle 80.000 leden van de vereniging.

*Ik dank u Heer voor alle zegeningen die u mij gaf.
Voor de zonnige dagen en voor de verdrietige en bewolkte dagen.
Voor de vredige dagen en nachten.
Voor uw trouw in gezondheid en ziekte, in vreugde en verdriet.*

*Dank U voor alles wat U mij gaf of leende.
Dank U, Heer, voor alle vriendelijke en helpende handen,
voor de liefde die ik ontving en alle goede dingen.
Voor de bloemen en de sterren, voor kinderen en mensen om mij heen.
Dank U dat U mij nabij bent geweest in moeilijke tijden Dank U dat U mijn leven
bewaarde en mij voorzag in onderdak en levensonderhoud.*

*Ik vraag U dat U mij geloof geeft ook wanneer het leven minder makkelijk zal zijn.
Geef mij hoop en moed om het niet op te geven. Geef mij elke dag liefde voor
mensen om mij heen en naar hen om te zien. Geef me Heer, want U weet wat goed
voor me is en datgene waar ik niet om weet
te vragen. Geef me een luisterend oor en actieve handen.
Geef vrede en tevredenheid in de harten van de mensen.
Aart Bongers (Geldermalsen)*

*Voorzitter a.i. Lineke Dirkse:
lineke.dirkse@ziggo.nl - (0345) 51 89 35
Secretaris Wim Luteijn, Abr. Kuyperstraat 7. 4102 EX Culemborg
secr.pcob.culemborg@gmail.com - (0345) 51 80 59
Penningmeester en belastinginvulhulp Hans Dirkse:
dirksonidus@ziggo.nl - (0345) 51 89 35
Bankrekening: NL05RABO0159381150 t.n.v. PCOB, afd. Culemborg
Lief en Leed: vacant
Lid Hannie Hanhart: hanbo@kwarteel.nl - (0345) 51 33 88*