

Beste leden van de KBO-PCOB Balk e.o.**Hoe zal het nieuwe jaar zijn?**

Dat kunnen we ons afvragen in deze eerste dagen van 2021. Terugkijkend op het vorige jaar, weten we dat het heel anders is gegaan, dan we in het begin van dat jaar dachten. Deze ramp voor de hele wereld hadden we niet kunnen voorzien. We zijn er doorheen gekomen en we hopen nu op een beter jaar, al zal het toch nog wel maanden duren voordat het leven weer gewoner wordt met bijeenkomsten en omhelzen. We zijn ons meer bewust geworden van onze afhankelijkheid.



In gesprekken, die ik per telefoon had, spraken we in deze tijd over geloof, vertrouwen en hoop. En we hebben ervaren, dat er vele kleine daden van liefde voor elkaar werden uitgevoerd. Laten we dat blijven doen: aandacht hebben voor elkaar. Enkele woorden ter overdenking. We herkennen zeker deze tijd erin en onszelf.

Soms luister ik maar met een half oor.

Mensen kunnen zo zeuren over onbelangrijke dingen.

Al die goede raad: wat ik wel of niet moet doen

Soms weet ik niet meer naar wie ik moet luisteren:

Er roepen zoveel mensen, dat zij gelijk hebben.

Maar ik hoor wel als iemand verdriet heeft
of hulp nodig heeft of een luisterend oor.

Dan probeer ik te doen wat nodig is voor die ander.

God, laat mij een goede buur zijn of een echte vriend/vriendin ,
dan ontdekken we samen iets van U in deze tijd:

vertrouwen, hoop en liefde.

Yvonne Slik

Ledenraad PCOB

Ons lid Ynze de Boer heeft zich voor de ledenraad kandidaat gesteld. In ieder geval zijn er nu drie kandidaten die meedingen naar een zit in de ledenraad. Fryslân mag twee leden afvaardigen. Aan deze verkiezing (begin 2021) kunt u deelnemen.

Contributiebetaling

In januari wordt wel verwacht dat u de contributie voor 2021 overmaakt op bankrekening **NL43 RABO 0305 2672 05** ten name van PCOB Balk.

De contributie is even hoog als voorgaande jaren nl. € 30 voor alleenstaanden/-gaanden en € 50 voor echtparen/samenwonenden. Er komt geen acceptgirokaart.

Wie al betaald heeft en wie via automatische afschrijving erin toegestemd heeft, hoeft niets te doen.

Overlijden

Op 6 januari is op 75-jarige leeftijd overleden Anne Alkema.

Wij wensen zijn vrouw Wiep en verdere familie Gods nabijheid en veel sterkte toe.

Jaarvergadering

Dit jaar is er geen jaarvergadering. Het jaarverslag vindt u aan de achterzijde van dit blad. Het financiële verslag laat nog even op zich wachten. De kascontrolecommissie moet dit eerst gecontroleerd hebben. Door de coronamaatregelen kan dat zeker niet voor 19 januari. Zijn er nog leden die het bestuur willen completeren? Zo ja, neem dan contact op met de secretaris.

Belangrijke vragen over de coronavaccinatie

Vanaf januari is een grote campagne begonnen om zo veel mogelijk mensen in te enten. In de hoop dat we straks weer langzaam het gewone leven kunnen oppakken. Er leven veel vragen over de vaccinatie. Hieronder proberen we de negen belangrijkste vragen te beantwoorden.



1. Welke vaccins zijn beschikbaar?

Er zijn verschillende coronavaccins. Op dit moment worden de zorgmedewerkers als eersten gevaccineerd met het vaccin van BioNTech/Pfizer. Daarna krijgt Nederland, als het goed is, ruim drie miljoen doses van het Moderna-vaccin. Vanaf februari volgen waarschijnlijk nog vaccins van AstraZeneca, CureVac, Janssen en Sanofi. Senioren zullen vooral het Pfizer- en Moderna-vaccin krijgen.

2. Wat zijn RNA-vaccins?

De vaccins van BioNTech/Pfizer en Moderna zijn beide RNA-vaccins. Deze bevatten geen levend virus. Een RNA-vaccin brengt een vetbolletje in het lichaam met daarin een stukje genetische code van het virus. De stukjes van dit 'spike-eiwit' worden door onze afweercellen herkend als lichaamsvreemd, waarop we afweer opbouwen tegen dit eiwit. Hierdoor worden we immuun en raken we na blootstelling aan het echte virus minder tot niet ziek. Het wordt op natuurlijke wijze door het lichaam afgebroken.

3. Hoe kan het dat het zo snel is goedgekeurd?

De ontwikkeling van coronavaccins gaat sneller dan normaal. Dat komt doordat wereldwijd enorm veel onderzoekers zich samen inzetten om veilige coronavaccins te ontwikkelen. Ook voeren de wetenschappers verschillende fasen van het onderzoek tegelijk uit, in plaats van na elkaar. Dat scheelt tijd. En de beoordeling van de coronavaccins gaat ook sneller: de beoordelaars kijken al mee bij de tussentijdse resultaten van de onderzoeken. De ontwikkeling van het coronavaccin doorloopt dus dezelfde stappen als ieder ander vaccin, alleen sneller. Maar de strenge veiligheidseisen blijven gelden.

4. Hoe veilig is het vaccin?

Er zijn strenge eisen voor de coronavaccins. Anders wordt het niet goedgekeurd. De onderzoeksgroepen waarop het vaccin getest is, zijn heel groot. Het coronavaccin van BioNTech/Pfizer is bijvoorbeeld getest op ruim 20 duizend proefpersonen, dat van Moderna op 15 duizend.

5. Zijn er bijwerkingen?

Sommige mensen hebben een paar dagen last van spierpijn, gewrichtspijn, hoofdpijn, vermoeidheid of koorts. Dat gebeurt vaker bij vaccinaties. Het kan ook zijn dat

er onbekende bijwerkingen optreden bij het coronavaccin. Maar die kans is heel klein.

6. Werkt het vaccin ook bij mensen boven de 65 jaar?

Ja, het Pfizer-vaccin beschermt bijvoorbeeld in 95% van de gevallen tegen het coronavirus. Dat betekent dat van de 100 mensen die een inenting krijgen, er 95 beschermd zijn tegen het coronavirus. Binnen de groep van mensen van 65 jaar en ouder bleek het vaccin ruim 94% effectief, bij 75+ was het 100% effectief.

7. Kun je het vaccin ook veilig geven aan mensen die kwetsbaar zijn of medicijnen gebruiken?

Ja, het vaccin is ook veilig voor risicogroepen, zoals mensen met astma, chronische longziekten, diabetes, hoge bloeddruk en obesitas (ernstig overgewicht). Omdat RNA-vaccins geen levend virus bevatten, zijn ze ook veilig voor personen die afweeronderdrukkende medicatie slikken of om andere redenen een verminderde afweer hebben. Wel is de kans groot dat het vaccin dan minder effect heeft.

Overleg hierover met uw arts.

8. Wanneer krijgen senioren het vaccin?

De eerste senioren, behalve de zorgmedewerkers, die worden gevaccineerd zijn de verpleeghuisbewoners. Volgens de planning (van begin januari) zijn zij vanaf januari/februari aan de beurt. Vanaf februari de mensen van 18 tot 60 jaar met een medische indicatie. Vanaf maart volgen de thuiswonenden ouder dan 75 jaar en niet-mobiele thuiswonenden van 60-75 jaar (via de huisarts) en de thuiswonenden van 60-75 jaar met en zonder medische indicatie (op een centrale locatie). Vanaf april/mei volgen de overige mensen van 18 tot 60 jaar zonder medische indicatie.

9. Wat vindt KBO-PCOB van coronavaccinatie?

KBO-PCOB roept haar leden op zich te laten inenten zodra dit mogelijk is. In de belangenbehartiging doen wij er alles aan vaccinatie voor senioren de hoogst mogelijke prioriteit te geven in de vaccinatiestrategie. Zo kunnen we hopelijk zo snel mogelijk weer terug naar een samenleving waarin ook senioren weer volop mee kunnen doen.

Heeft u andere vragen?

Ga dan naar de website www.coronavaccinatie.nl of bel naar het infonummer van de overheid: 0800- 1351 (tussen 08:00 en 20:00 uur).

Jaaroverzicht 2020

jannewaris

Yvonne Slik heette de aanwezigen met 'Folle lok en Seine' welkom.

Pieter de Groot was dit keer de inval organist.

Na de eerste pauze kreeg gastspreker Debby Nota van Bos- en Meerzicht het woord. Ze vertelde eerst over haar studie HBO verpleegkunde, over haar man en dochter en over het in loondienst werken bij een ander. Nu is ze zelfstandig ondernemer, directeur/eigenaar en 47 jaar. Bos- en Meerzicht in Aldemardum is kleinschalig, heeft 34 appartementen voor één persoon of een echtpaar. 50% van de bewoners heeft cognitieve problemen. Ook wordt er aandacht besteed aan Palliatieve



Zorg en is er dagopvang aanwezig. De zorgvoorziening valt onder de Thuiszorg. Buiten de vrijwilligers zijn er 50 betalende medewerkers in dienst. Het motto is: 'Voel u welkom en wees die u wilt zijn.' Wonen en Service dient door de bewoner zelf betaald te worden. Debby was een gezellige praatster, werd bedankt voor haar inbreng en kreeg een bloemstuk aangeboden.

Na de 2^e pauze bespraken we de begroting en werd onder luid applaus goedgekeurd. Namens de kascommissie voerde Grytsje Stegenga het woord en bedankte Yde Jan voor de prima boekhouding. Hem werd decharge verleend. Hierna werden nog 3 rondes bingo gespeeld, zodat de prijzen werden verdeeld.

febrewaris



Imke Gerritsen van Culivents verzorgde deze middag met het onderwerp 'culinaire traditie bij geboorte, trouw en rouw'. Zij nam ons mee terug in de tijd. Met beelden van een PowerPoint-presentatie verduidelijkte zij het onderwerp. Veel herinneringen van toen kwamen boven. De verschillende kleuren van kop en schotel (nu in Talma Hiem) was vroeger geen goed teken als je dat kreeg was je niet welkom. In de pauze kregen alle aanwezigen een traktatie van Imke. Daarna ging zij verder met haar beelden op het

scherm en verhaal.

Ymke Gerritsen werd hartelijk bedankt voor de prachtige presentatie en kreeg een envelop met inhoud.

Tot slot las de voorzitter nog een prachtig Fries gedicht voor nl. 'Lente'.

maart

De MuseumPlusBus bracht ons op 4 maart naar het Drentsmuseum in Assen. Tijdens de koffie met een turfje kregen we uitleg over de tentoonstelling 'Barbizon van het Noorden', de ontdekking van het Drentse landschap. Het museum presenteert het werk van grote kunstenaars uit de 19^{de} en 20^{ste} eeuw die de natuur in Drenthe ontdekten en op doek vastlegden.

We werden in drie groepen ingedeeld en volgden met een jonge gids de prachtige doeken met een oortje in het oor, zodat we zelfs op afstand alles konden volgen wat de gids te berde bracht. Na een uurtje langs de vele schilderijen gelopen te hebben was er een lunch.

Daarna kon ieder op eigen gelegenheid het museum in. Een aantal leden heeft nog een bezoek aan het poppenhuis gebracht. Daar was niet makkelijk te komen, maar een traplift bood uitkomst. Precies om 17 uur arriveerden we weer in Balk. Een zeer geslaagde dag.



Namens het bestuur,
Yde Jan van de Lageweg