

***Gezegend die de mensen roept
tot liefde, vruchtbaarheid en moed,
om voor elkander te bestaan
in eerbied voor zijn grote naam.***

Liedboek 984: 4



Beste leden,

Allereerst hoop ik dat het goed met u gaat, ondanks de dreiging van het Covid-19 virus, dat onzichtbaar, maar zeer aanwezig is gezien de dagelijks door het RIVM gemelde getallenreeksen van besmettingen en ziekenhuisopnamen.

Wat zijn het barre tijden als je zo gehecht bent aan sociale contacten. Elkaar ontmoeten, leuke dingen beleven, kleine uitstapjes samen organiseren. Het zit er allemaal voorlopig niet meer in. We zullen zelf onze draai moeten leren vinden, zoveel mogelijk thuis en dat is moeilijk genoeg. Onze jubilerende premier heeft het ook zo niet gewild, maar wel ons dringende maatregelen opgelegd. Bijeenkomsten met niet meer dan 30 personen en binnen mondkapjes op.

Tegen deze achtergrond hebben onze besturen van KBO en PCOB, na rijp beraad, besloten om toch weer met 2 contactmiddagen voor onze leden te beginnen. Het coronaregime schrijft dus voor een maximum van 30 deelnemers, inclusief de mensen van de organisatie, met vooraf aanmelden. Op 13 en 15 oktober zijn na lange tijd de eerste ledenmiddagen weer gehouden na zorgvuldige voorbereiding door onze besturen en die van *De Elleboog* (Velp) en *Het Dorpshuis* (Rheden). We konden luisteren en kijken naar een boeiende lezing over Noord-Korea. Een kort verslag vindt u elders in deze Nieuwsbrief.

De evaluatie door de activiteitencommissie heeft geleerd dat ook de twee middagen in november a.s. doorgaan, tenzij ongewenste ontwikkelingen van het virus ons dwingen de bijeenkomsten af te gelasten. Over de kerstvieringen en de nieuwjaarsbijeenkomsten zal collega Han Bosz elders in deze Nieuwsbrief een toelichting geven.

Voor nu sluit ik af, mede namens collega's van het KBO en PCOB, met u Gods zegen en een goede gezondheid toe te wensen. Wees voorzichtig, pas goed op u zelf,
Arthur Ohm, voorzitter PCOB Rheden-Rozendaal.



KBO-PCOB ledenbijeenkomsten Velp en Rheden:

Velp: 10 november

Rheden: 12 november

Als het leven stopt, wat dan?

Gerrit Middelkoop

Data ledenmiddagen najaar 2020:

Velp: 15 december

Rheden: 17 december

Plaats Velp:

De Elleboog, Nieuw Schoonoord 2, Velp

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Ophaalservice: Gerry Kisjes, tel.: 026-3645967



Plaats Rheden:

Dorpshuis Willem de Zwijger, Meester B. van Leeuwenplein 1, Rheden

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Als het leven stopt, wat dan?

Gerrit van Middelkoop was al vaker onze gast en altijd met groot succes. Nu komt hij met de lezing: 'Als het leven stopt, wat dan?'

Hij neemt ons mee in een luchtige verkenning hoe men daar, ver weg en dicht bij huis, in de loop der eeuwen, in uiteenlopende culturen en onder verschillende omstandigheden, tegenaan keek en kijkt.

Met behulp van tal van plaatjes en anekdotes buigen we ons over de vraag 'Wat te doen met een dood lichaam?'



Ook de geschiedenis van het begraven in onze eigen gemeente komt aan bod met als afsluiter de grote 'Rhedense-Begraafplaatsen-Quiz'.

Gerrit van Middelkoop wil laten zien dat een emotioneel geladen onderwerp ook met de nodige relativering en humor belicht kan worden.

U moet zich voor deze lezing wel aanmelden! Zie pagina 3.

Aanmelden van tevoren en niet meer dan 30 personen

Als u de ledenmiddag wilt bezoeken moet u zich van tevoren aanmelden. In beide zalen is slechts het aantal van 30 personen toegestaan en daarbij geldt: wie het eerst komt het eerst maalt!

Vanaf maandag 2 november kunt u zich:

voor Velp t/m zaterdag 8 november opgeven bij:

Anneke van der Scheer: 026-364 75 74 of e-mail: roelank24@tele2.nl

voor Rheden t/m dinsdag 10 november opgeven bij:

Happy de Zwaan: 026-495 29 07 of e-mail: happy.dezwaan@gmail.com

Coronaregels De Elleboog in Velp en het Dorpshuis in Rheden

Zowel de Elleboog als het Dorpshuis heeft een corona protocol opgesteld met voorwaarden, waaronder groepsbijeenkomsten weer mogelijk zijn. Aan deze voorschriften hebben wij ons strikt te houden voor ons aller gezondheid.



1. Kom niet als u verkouden bent, hoest of andere corona gerelateerde klachten heeft
2. Houd altijd minimaal 1.5 meter afstand bij binnenkomst en bij het verlaten van de zaal en draag verplicht een mondkapje
3. Reinig voor binnenkomst uw handen met desinfecteermiddel
4. Neem uw jas mee naar binnen en gebruik de garderobe niet
5. Maak alleen gebruik van de aangegeven looppaden
6. Ga alleen zitten op de geplaatste stoelen; echtparen mogen naast elkaar zitten, alleengaanden op de apart staande stoelen.
7. Bij het innemen van uw zitplaatsen wordt begonnen bij de voorste rijen. Hiervan worden eerst alle beschikbare stoelen bezet, vervolgens de rijen daarachter; zittend mag het mondkapje af
8. Alleen gepast betalen voor koffie/thee bij binnenkomst. € 1 per kop.
9. - In Rheden geldt: bij binnenkomst zelf uw kop koffie/thee meenemen naar uw plaats. In de pauze komt men langs.
- In Velp voor koffie en thee de aanwijzingen ter plaatse volgen.
10. Liefst zo min mogelijk toiletbezoek.
11. Bij het verlaten van de zaal wordt begonnen met de achterste rij. U verlaat uw rij pas als de rij achter u leeg is
12. Blijf na de bijeenkomst niet in groepjes bij elkaar staan praten.
13. Volg de aanwijzingen van de begeleiders op.

Hoe verder met onze contactbijeenkomsten?

Na de contactmiddagen op 13 en 15 oktober jl. hebben de leden van de gezamenlijke activiteitencommissie KBO/PCOB de bijeenkomsten geëvalueerd. Op beide middagen werden de coronaprotocolen van De Elleboog in Rheden en Het Dorphuis goed opgevolgd, en het ging zo goed dat we er vooralsnog mee doorgaan in november.

Voor de bijeenkomsten in december hebben wij echter moeilijke beslissingen moeten nemen. Deze middagen staan in het teken van Advent/Kerst en wij hadden daarvoor al afspraken gemaakt voor een bijzondere invulling. Traditiegetrouw is er voor deze decemberbijeenkomsten veel belangstelling en de besturen van PCOB en KBO hadden al besloten deze kerstmiddagen gezamenlijk te houden.

Maar nu zijn de coronamaatregelen extra aangescherpt tot maximaal 30 personen. Zouden wij deze gezamenlijke bijeenkomsten door laten gaan, dan zou dat betekenen dat slechts 12 of 13 leden van zowel KBO als PCOB zouden kunnen komen; er mogen immers maar 30 personen, inclusief de organisatoren en de inleider, aanwezig zijn.



Wij denken, dat we dan veel mensen moeten teleurstellen. Met pijn in ons hart hebben wij daarom moeten besluiten de *gezamenlijke* bijeenkomsten in december niet te laten doorgaan, al staat dit besluit haaks op onze intenties de ledenmiddagen open te stellen voor alle leden van KBO en PCOB.

Wel zullen zowel KBO als PCOB in december advent/kerstmiddagen houden voor hun eigen leden (zoals in vorige jaren).

Ook hebben wij gesproken over de gebruikelijke Nieuwjaarsbijeenkomsten. Deze staan in het teken van ontmoeting, bijpraten en persoonlijk contact. U begrijpt, dat de coronamaatregelen en in het bijzonder de '1,5 meter afstand' een en ander in de weg staat. Helaas gaan deze bijeenkomsten dan ook niet door.



Wel hebben wij besloten in januari 'gewone' contactmiddagen met een inleider (en wellicht een feestelijk tintje) te houden, waarbij we elkaar uiteraard wel - op afstand - een goed Nieuwjaar kunnen wensen.

Mede namens alle leden van de activiteitencommissie KBO/PCOB,
Han Bosz, voorzitter KBO Rheden/Rozendaal

Terugblik ledenmiddag over Noord-Korea

De dames van de Activiteitencommissie wisten een bijzondere spreker te vinden: de heer Marc Roth uit Zutphen met een verhaal over en beelden van het meest gesloten land ter wereld: Noord-Korea. Hij heeft dit land verschillende keren mogen bezoeken. Zijn waarnemingen zijn persoonlijk gekleurd en tegelijkertijd inspirerend met als grondhouding: 'verbeelde werkelijkheid', wat je ziet is niet wat je denkt dat je ziet. De socialistische staat van Noord-Korea is alles controlerend en alles omvattend. Het individu telt niet, alleen het gemeenschappelijke belang en de grote leider tellen.



Er blijkt ook ruimte voor creativiteit van het individu: de kunst, met name de beeldende kunst, al wordt de naam van de maker niet vermeld. De spreker liet fraaie voorbeelden zien van schilderijen, propaganda posters, linoleumsneden e.d. Moderne kunst is echter niet toegestaan, alle beelden moeten precies weergeven wat de bedoeling is en mensen zonder glimlach bestaan niet. Marc Roth werkt al jaren samen met een Engelsman, Nicholas Bonner. Beiden organiseerden, tot dat corona

toesloeg, reizen naar het gesloten land met ca. 25 miljoen inwoners. Hun stelling is: nergens ben je zo veilig als in Noord-Korea, omdat, waar je ook je schreden zet, er steeds 2 gidsen en een chauffeur bij je zijn. Nadeel is, dat je geen gelegenheid krijgt om je 'buiten de gebaande paden' die je worden aangewezen, te gaan. Pyongyang lijkt soms wel een sprookjesstad qua architectuur, maar er loopt niemand op straat. Wonen er wel mensen in die prachtige gebouwen? Uit de reacties van de leden kunnen we opmaken dat de beide middagen een succes zijn geweest. Hoewel in Rheden de opkomst wel hoger had mogen zijn, misschien was de grieprik, die daar ook die middag werd gegeven, mede debet aan.





Van het PCOB-bestuur

Elk voorjaar wordt in alle PCOB-afdelingen een **Algemene Ledenvergadering (ALV)** gehouden. In onze afdeling waren de voorbereidingen voor die vergadering op 26 maart 2020 al getroffen. Echter door het uitbreken van het coronavirus kon de geplande ALV helaas niet doorgaan. Samenkomsten werden toen afgeraden of zelfs verboden.

Het bestuur wilde vervolgens de ledenvergadering verplaatsen naar het najaar 2020 als de coronacrisis bedwongen zou zijn. Maar helaas doet die situatie zich niet voor. De corona-uitbraak neemt momenteel zelfs weer in hevigheid toe.

Ons PCOB-bestuur ziet voor dit jaar af van het houden van een algemene ledenvergadering en stelt een 'tussenoplossing' voor:

- Het bestuur verzoekt u uw vragen over het Jaarverslag 2019 **uiterlijk 15 november** aan de secretaris, c.q. penningmeester van onze afdeling per e-mail of telefonisch te stellen. Het bestuur zal vervolgens uw vragen beantwoorden en u eventueel alsnog om instemming met het Jaarverslag vragen.



Het bestuur gaat ervan uit dat deze tussenoplossingprocedure zal leiden tot gehele instemming met het jaarverslag 2019.

De financiën werden door de kascontrolecommissie (mevr. J.W. van Noort en dhr. J.A. van den Berg) op 10 februari 2020 gecontroleerd en goedgekeurd. De commissie heeft een positief verslag uitgebracht.

Het Jaarverslag 2019 heeft u eind februari van dit jaar samen met het magazine en de Nieuwsbrief ontvangen. Als u het Jaarverslag niet meer bezit, kunt u een nieuw exemplaar opvragen bij de penningmeester.

Het bestuur hoopt, dat in het voorjaar van 2021 de omstandigheden zodanig zijn dat een Algemene Ledenvergadering weer op de ons vertrouwde wijze mogelijk zal zijn.

Uw vragen zijn welkom op e-mailadres: pcobrhedenroendaal@gmail.com bij de secretaris: Gerrie Kisjes, Velp, tel. 026-3645967
bij de penningmeester: Kees van Oosterom, Rheden, tel. 026-4951321

Zó herken je het verschil tussen een verkoudheid en corona

Het is herfst, dus grote kans dat u binnenkort weer een verkoudheid oploopt. In tijden als deze is dat niet alleen vervelend, maar ook verwarrend: want hoe bepaal je nu of het om een verkoudheid, misschien wel griep of om het coronavirus gaat?

De symptomen liggen dicht bij elkaar, maar toch zijn er een aantal verschillen.

Verkoudheid vs. Corona

Ben je besmet met het coronavirus, dan heb je waarschijnlijk verhoging. Corona is vaak het best te herkennen aan een combinatie van koorts en andere klachten, met name hoesten.

Daarnaast is **kortademigheid** een veelvoorkomend symptoom van het coronavirus, terwijl mensen bij een griep of verkoudheid meestal niet kortademig zijn. Ook verliezen mensen geïnfecteerd met het coronavirus vaak hun **reuk en smaak**. Symptomen van een verkoudheid zijn vaak juist keelpijn, hoofdpijn en soms spierpijn.



De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stelde een overzichtelijk schema op van de symptomen van corona, griep, verkoudheid en stress:

Symptoom ▾	Corona	Griep	Verkoudheid	Stress
Verstopte neus of loopneus	zelden	soms	vaak	niet
Vermoeidheid	vaak	vaak	soms	vaak
Spierpijn	soms	vaak	vaak	vaak
Niezen	zelden	zelden	vaak	niet
Kortademigheid	vaak	zelden	zelden	vaak
Koorts	vaak	vaak	zelden	niet
Keelpijn	soms	soms	vaak	niet
Hoofdpijn	soms	vaak	zelden	vaak
Droge hoest	vaak	vaak	zelden	niet
Diarree	soms	soms	zelden	vaak (of net constipatie)

Maar altijd laten testen



Hebt u klachten die kunnen passen bij het nieuwe coronavirus? Maak **altijd** een afspraak **om u te laten testen**. Zo controleren we de verspreiding van het virus en beschermen we elkaar. Ga alleen naar buiten voor de test. Blijf verder thuis tot u de uitslag van de test hebt.



Van het KBO bestuur

Onze afdeling heeft een nieuwe ledenadministrateur. Het is mevrouw Ans Hermans uit De Steeg. Zij woont aan de Simon Carmiggelhof 1 en is telefonisch te bereiken onder nummer: 0630922986. Haar e-mailadres is: brink.jsm@gmail.com. Wij zijn heel blij, dat zij op een oproep in een van de vorige Nieuwsbrieven positief heeft gereageerd.

Han Bosz, voorzitter KBO-afdeling Rheden/Rozendaal



Aanstelling Marcel Sturkenboom als interim-directeur

Zoals bekend verlaat Manon Vanderkaa per 1 oktober a.s. KBO-PCOB om directeur te worden van V&VN, de beroepsorganisatie van verpleegkundigen en verzorgenden.



We zijn blij te kunnen vertellen dat op die datum Marcel Sturkenboom haar functie zal overnemen. Het bestuur heeft besloten voorlopig een interim-directeur aan te stellen. Naar verwachting zal eind dit jaar gestart worden met de werving van een nieuwe (blijvende) directeur.

Marcel Sturkenboom heeft veel ervaring in het werken bij verenigingen en is onder meer directeur sport geweest bij NOC*NSF en directeur-secretaris bij het Koninklijk Genootschap voor Fysiotherapie. Het bestuur heeft alle vertrouwen in een vruchtbare samenwerking met Marcel Sturkenboom en verwacht dat hij in zijn functie als interim-directeur van grote waarde zal zijn voor KBO-PCOB.

Onnodige pensioenkorting voorkomen

Minister Koolmees wil dat het voor pensioenfondsen mogelijk wordt om al eerder de nieuwe, soepeler spelregels uit het nieuwe pensioenakkoord te hanteren.

Dat schrijft hij in een brief aan de Tweede Kamer.

KBO-PCOB: "Dat betekent dat de kans op pensioenverlagingen kleiner wordt. De dreigende pensioenkorting moet echt voorkomen worden en wij dringen al langer aan op aanpassing van de regels. We zijn blij dat de minister die stap ook wil zetten."



Senioren-ijflijn blijft open



KBO-PCOB heeft haar speciale ouderen-ijflijn nog steeds geopend! Hier kunt u terecht met vragen over de huidige beperkingen die er zijn door het corona virus. Ook zijn de medewerkers van KBO-PCOB beschikbaar voor persoonlijke vragen en een luisterend oor. De telefoonlijn is niet alleen voor onze eigen leden. We werken

samen met NOOM om ook migranten senioren te woord te kunnen staan. Met de informatie die onze leden ons geven weten we wat er leeft in het land!

Vera verrast

KBO-PCOB Presenteert: Vera Verrast.

Vanaf september verschijnt elke maand op de 15e een nieuwe vlog van (oud)journaliste en presentatrice Vera van Brakel op ons Youtube kanaal. In deze filmpjes praat Vera met (bekende) senioren over wat hen verrast, de titel van de serie is dan ook 'Vera Verrast'.

We wensen u veel kijkplezier!

Al verschenen zijn:

vlog 1, Vera Verrast met Ronnie Tober

vlog 2, Vera verrast met Hedy d'Ancona

Ga naar www.youyube.com/kbopcob, daar zijn trouwens ook huiskamerconcerten te beluisteren.



Brief KBO-PCOB: Houd de AOW onverkort in stand

Op 15 oktober kwam de vaste Tweede Kamercommissie voor Sociale Zaken en Werkgelegenheid bijeen. Op de agenda stonden drie onderwerpen die KBO-PCOB zeer aan het hart gaan: de onderbenutting

van ouderendomsregelingen, de beleidsdoorlichting AOW en het AOW-tekort bij Surinaamse Nederlanders.

In een brief aan deze commissie vroeg KBO-PCOB dat de leden zich inspannen voor het automatisch toekennen van de AIO. Senioren weten niet altijd waar ze recht op hebben, durven er geen gebruik van te maken, of vinden dat ingewikkeld om te doen. Ook vroegen we de commissie zich in te spannen voor het onverkort in stand houden van de AOW. Deze eerste pijler van de oudedagsvoorziening zorgt voor een financiële basis waardoor Nederland gelukkig relatief weinig armoede kent bij ouderen onder de 85 jaar. Tot slot vroegen we de commissie zich in te spannen voor het aanvullen van het AOW-tekort bij Surinaamse ouderen. Circa 31.000 Surinaams-Nederlandse ouderen bevinden zich in een AOW-gat, met alle financiële gevolgen van dien, omdat ze een belangrijk deel AOW-opbouw missen.



Blijf omzien naar elkaar

Om de coronacrisis stand te bieden, gaat de samenleving weer een stukje meer op slot, zo werd tijdens de persconferentie van het kabinet bekend gemaakt. Des te belangrijker wordt het om eenzaamheid onder kwetsbare groepen en ouderen te voorkomen. Daarom roept seniorenorganisatie KBO-PCOB iedere Nederlander op om te blijven omzien naar elkaar.



Marcel Sturkenboom, directeur van KBO-PCOB: 'In een periode dat het moeilijker wordt om elkaar te ontmoeten, is het nóg belangrijker om oog voor elkaar te hebben en te houden. Premier Rutte gaf zelf ook aan dat eenzaamheid een van de ontwrichtende gevolgen van corona is. Dus pak die telefoon, ga op raamvisite of nodig de ander uit voor een coronaproof wandeling, er is gelukkig nog van alles wel mogelijk.'

Ook is KBO-PCOB tevreden dat er in de supermarkten een strenger beleid komt. Sturkenboom: 'Naast de speciale uren voor kwetsbare groepen, is het goed dat er een strenger deurbeleid komt. Samen met de supermarkten denken we graag mee hoe we deze vorm van gastheerschap invulling kunnen geven, zodat iedereen veilig en fijn de boodschappen kan doen.' Ook is de komst van het verplichte mondkapje in openbare binnenruimten aangekondigd. Sturkenboom: 'We vragen al langer om de

mondkapjes in bijvoorbeeld verpleeghuizen en thuiszorg te verplichten. Het is goed dat er snel duidelijkheid komt.'

Dagbesteding

Ook is het van belang dat ondersteuning op pijn blijft. Sturkenboom: 'De dagbesteding werd tijdens de eerste golf bijna in zijn geheel gestaakt. Een heftige belasting voor de mantelzorger die dit op moest vangen. We moeten nu alles op alles zetten om dat nu te behouden. We hebben gezien dat er innovatieve nieuwe vormen van dagbesteding mogelijk zijn. Dus tijd om die creativiteit en flexibiliteit nu in te zetten.' Ook is het van belang dat de zorg en ondersteuning thuis niet verder afschaalt. 'Isoleer de zorg niet, want dan isoleer je ook de senioren thuis', aldus Sturkenboom.

Valongelukken nog steeds 'sluipmoordenaar' voor ouderen

In 2019 kwamen 109.000 65-plussers op de spoedeisende hulp na een val in of om het huis. En bijna 5000 ouderen kwamen om als gevolg van hun val. In beide gevallen een stijging ten opzichte van 2018. Gusta Willems van seniorenorganisatie KBO-PCOB: 'Dit zijn schokkende cijfers, maar we weten helaas al langer dat dit gebeurt. Het is de sluipmoordenaar voor senioren.'



De nieuwe cijfers over valongelukken onder senioren komt van VeiligheidNL, het kenniscentrum voor letselpreventie. Zij voorspellen dat de cijfers in 2020 hoger zullen liggen. Willems: 'Door het coronavirus zijn senioren minder op pad en meer thuis, dat is niet perse goed voor de conditie, waardoor de kans op vallen groter wordt.'

Oefeningen

Speciaal voor senioren heeft KBO-PCOB vrijwillige veiligheidsadviseurs opgeleid die persoonlijk advies geven om de kans op vallen te verkleinen. Denk aan het weghalen van een kleed, waar je achter kan blijven haken. Helaas zijn deze huisbezoeken, als coronamaatregel, voorlopig opgeschort. Alle tips zijn ook op de website van KBO-PCOB (onder het kopje 'vallen') te vinden. Daar staan ook wat simpele spieroefeningen op die de stabiliteit bevorderen. Senioren kunnen deze oefeningen gewoon thuis doen terwijl je televisie kijkt. Willems: 'Deze oefeningen kunnen senioren helpen letterlijk een drempel over te stappen om te voorkomen dat ze vallen over die drempel.'



Internetcafé

In november is het Internetcafé weer open!

Tabletcafé

Maak je gebruik van een tabletcomputer of smartphone

en wil je er meer over leren? Kom dan naar het Tabletcafé en wissel ervaringen en handige tips uit met andere deelnemers.

Hoe kan ik een app downloaden? Waarom lukt het niet om verbinding te krijgen met internet? Ik wil een route plannen met mijn tablet, hoe doe ik dat?

Neem je tabletcomputer/smartphone mee, stel je vragen en deel je kennis en ervaringen.

Vanwege corona moet u zich wel van tevoren aanmelden!



Bibliotheek Dieren: 2 november: 10.00 - 12.00 uur

Bibliotheek Velp: 9 november: 10.00 - 12.00 uur

Dorpshuis Rheden: 23 november: 14.00 - 16.00 uur

Aanmelden via:

www.bibliotheekvelwezooom.nl/volwassenen/internetcafe

Tot slot...

Als bomen

Mensen die als bomen naast je staan,
schouder aan schouder,
lijf aan lijf, ziel aan ziel.
Als bomen zo standvastig,
zo begripvend, zo opbeurend.
Vrienden, vriendinnen voor elk seizoen.
Vrienden, vriendinnen in weer en wind.
Bomen van mensen!



Hans Bouma

Eindredacteur Nieuwsbrief: Ineke van Huissteden, 026-4954579