

Begaan met...



In het magazine van vorig jaar oktober liep ik tegen het stukje aan van de emeritus predikant Suurmond met als opschrift: “wie hoedt de herder”. Ja een goede vraag.

Een goede herder in een wat bredere context. Zo valt te denken aan belaagde politieagenten, ambulance- en verplegend personeel, brandweerlieden en nog veel meer uitvoerders van onder andere overheid, banken en servicebedrijven. Kunnen we met zijn allen niet eens wat van ons laten horen voor die mensen die elke dag

voor ons en anderen klaar staan om hen te helpen. Een vriendelijk woord, een bedankje, een handgeschreven briefje, een email of een kaart met een aardig woordje. Een vriendelijk woord hoeft niet veel tijd te kosten maar de echo ervan duurt eindelijk.

Frank Piersma

Gezellig met elkaar naar de Chinees

Het succes van het etentje in het Rosarium smaakt naar meer. We gaan weer naar een Chinees restaurant. Dit keer weer naar Driebergen, naar het restaurant Sluis Gaarde in winkelcentrum De Sluis.

We worden daar verwacht om 13.00 uur en dan krijgen we een drie-gangen menu, waarbij inbegrepen een drankje.

De datum is 6 november. En de kosten bedragen €22,- per persoon.

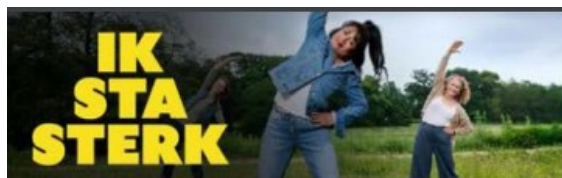
U kunt zich opgeven bij Bram Dekker, telefoon 0343-518826. De betaling maakt de reservering compleet op rekening van KBO Heuvelrug NL56 RABO 0385 2015 67.

Er is een maximum, dus graag op tijd aanmelden.



Agenda

Datum	Activiteit	Locatie
	elke dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur	Cantina, Doorn
	elke woensdag van 10.00 uur tot 12.00 uur	't gebouwtje
	elke 1 ^e en 3 ^e donderdag van de maand, Koffiedrinken, om 10.30 uur	Nieuw Salem
	ledere tweede donderdag van de maand Kleuren, om 10.00 uur	de Ontmoeting
	ledere vierde donderdag van de maand. Puzzelen en sjoelen, om 10.00 uur	de Ontmoeting
	ledere donderdag, koffiedrinken van 10.00 tot 11:30 uur	Kapel in Maarn
22 oktober	KPL-lezing. Lezing door Ds. Aleida de Hoog over Nederlandse Literatuur.	't Hoge Licht
24 oktober	Gezellige middag met medewerking van Agnes Snel	Het Zonnehuis
6 november	Chinees eten bij restaurant De Sluis Gaarde	Driebergen



Hoe sterk
sta jij?

Test jouw risico op vallen
via hoesterkstaik.nl

IK STA STERK! Week van de valpreventie 30 sept - 6 oktober

Valincidenten bij ouderen

Elke 4 minuten komt een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een valincident. De gevolgen van een val kunnen groot zijn. Het heeft impact op de kwaliteit van leven. De zelfredzaamheid en het langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen is erg belangrijk. Daarom ondersteunt Senioren Platform Heuvelrug dit initiatief.

Vallen voorkomen

Door de toenemende druk op de ouderenzorg is het voorkomen van valincidenten een maatschappelijke noodzaak. Gemeenten hebben dan ook de taak gekregen om Valpreventie op te zetten voor inwoners van 65 jaar en ouder met een valrisico. In Utrechtse Heuvelrug zetten we in alle dorpen activiteiten op om het risico op vallen te verlagen. Dat doen we door ouderen met een verhoogd valrisico te identificeren, aanvullende maatregelen te nemen en zo nodig een valpreventie programma op maat aan te bieden.

Informatieve bijeenkomsten rond de Nationale Week van de Valpreventie

Datum	Locatie	Tijd	Aanmelden
Maandag 30 september	De Schermerij Leersum	10.00 - 12.00	E: stasterkleersum@gmail.com of T: 0343-456795 of binnenlopen bij receptie Helix
Woensdag 2 oktober	Gemeentehuis (raadzaal) Kerkplein 2 Doorn	10.00 – 12.00	Website Somatic: www.somatic.nl , aanmelden/valpreventie of tel receptie: 0343-417096
Donderdag 3 oktober	Het trefpunt in Trompstaete Maarn	11.00 – 13.00	E: info@fysiotherapiemaarn.nl of T: 0343-441690 of bij de receptie van het gezondheidscentrum M/M
Vrijdag 4 oktober	De Ridderhof Amerongen	9.30 - 11.30	E: receptieridderhof@quarijn.nl , T:085-4888350 of aanmelden bij receptie
Woensdag 9 oktober	Cultuurhoek Driebergen-Rijsenburg	14.00 - 16.00	E: stasterkdriebergen@gmail.com of T: 0343-513747 (Fysiotherapie de Bosrand), T: 0343-769097 (Revalidatiepraktijk Heuvelrug) of T:0343-512837 (Fysiotherapie DriebergenFIT)

Balans en spierkracht eenvoudig testen

Tijdens de bijeenkomst kunt u zich laten testen door de aanwezige fysiotherapeuten, oefentherapeuten en buurtsportcoaches. Aan de hand van de uitkomst kunt u samen met hen kijken hoe sterk u staat. De testjes zijn niet moeilijk; je moet 4 meter lopen, 5 keer zonder handen te gebruiken gaan staan en zitten op een stoel en met de voeten in verschillende posities staan. Hoe beter de resultaten hoe meer punten. Iedere deelnemer krijgt de score op papier mee en weet nu hoe sterk hij/zij staat. Maar wat betekent dat eigenlijk?

Cursussen op maat om vallen te voorkomen

Wanneer blijkt dat u een laag risico hebt om te vallen dan is het advies om door te blijven gaan met bewegen en u eventueel aan te melden voor een reguliere sport of beweeg activiteit. Er zijn mooie overzichten gemaakt van alle activiteiten in elk dorp. De kosten hiervoor zijn voor eigen rekening.

Wanneer u een matig risico heeft om te vallen dan kunt u in overleg met een oefen-, of fysiotherapeut kijken of de cursus 'Vallen Verleden Tijd' bij u past. Hier leert u omgaan met valgevaarlijke situaties, valtechnieken en beter balans te houden. Deze cursus wordt in verschillende oefen-, en fysiotherapiepraktijken gegeven. Voor deze cursus wordt een eigen bijdrage gevraagd.

Voor mensen met een hoger valrisico zal vanaf december 2024 de cursus Otago gegeven gaan worden door verschillende praktijken. Hier wordt vooral veel aandacht besteed aan spierkracht en balans. Deze cursus wordt onder bepaalde voorwaarden vergoed vanuit de basis zorgverzekering. U kunt hier bij de oefen-, en fysiotherapeuten naar informeren.



Wat kunt u zelf nog meer doen?

Tijdens zo'n informatiebijeenkomst kom na het testen een ergotherapeut praten over zaken in huis waar je op kunt letten. Een diëtiste zal het belang van goede voeding met u delen en een apotheker komt wat vertellen over medicijngebruik en stevig staan.

Ook de buurtsportcoaches van Heuvelrug in Beweging (NBSS) zijn aanwezig. Zij bieden een mooi overzicht van alle sport en beweeg activiteiten in de omgeving aan, als ook hun hulp bij het zoeken naar een passende beweeg activiteit voor u.

Thuis aan de slag

Na de bijeenkomst kunt u thuis alvast zelf aan de slag met de oefenkaart '70 of 80, maar wel krachtig', die wordt uitgereikt, samen met een knijpballetje. Ook ontvangt u een boekje met een aantal tips en oefeningen om een val te voorkomen.

Kortom het wordt een gezellige en leerzame bijeenkomst!

Wilt u meer weten over de andere activiteiten in gemeente Utrechtse Heuvelrug of over het thema valpreventie? Neem dan contact met mij op. Meer informatie vindt u ook op www.zorg4heuvelrug.nl/projecten/vallen of www.samenopdeheuvelrug.nl/valpreventie.

Lisette Schelbergen (projectleider Valpreventie)

Email: lisette.schelbergen@heuvelrug.nl

KPL lezingen

Op het moment dat deze nieuwsbrief zal worden bezorgd, is er een ongetwijfeld boeiende inleiding door ons lid Bart van Soest in het Hoge Licht.

Iedere vierde dinsdagmorgen worden er de KPL-lezingen gehouden en dat betekent dat op 22 oktober een lezing zal worden gehouden door Ds. Aleida de Hoog, emeritus predikant van de Grote Kerk in Driebergen en van de gemeenten Doorn en Maarn.

Ds. De Hoog was in een vorig leven docent Nederlands en zal vertellen over Nederlandse literatuur en poëzie. U bent van harte welkom!



Ledenvergadering 19 november

We vermelden nu reeds de datum van de najaar ledenvergadering van de KBO en van de PCOB. Die zal worden gehouden in Nieuw Salem in Driebergen. De agenda is nog niet gemaakt, maar het zal zeker gaan over de samenwerking en de noodzaak om aan ledenwerving te doen. We hopen u dus op 19 november te zien.

Ledenmutaties KBO

Overleden

Mevr. E. Mees-Kortenbout van der Sluys
Dhr. E. Brenninkmeyer

Nieuwe leden

Mevr. M. Rademakers

Ledenmutaties PCOB

Contact met KBO Utrechtse Heuvelrug

telefoon: 06 4064 9074
e-mail: kbo.utrechtseheuvelrug@gmail.com
website: kbo-pcob-seniorenheuvelrug.nl
Ledenadministratie & Penningmeester:
penningmeesterkboh@gmail.com
Activiteiten: José Keijzer, tel. 06 3761 6056
Postadres secretariaat: Rob van den Hoek
Park Sparrendaal 58
3971 SN Driebergen

Contact met PCOB Driebergen – Maarn – Doorn

e-mail: secr.pcobdriebergen23@gmail.com
website: kbo-pcob-seniorenheuvelrug.nl
Ledenadministratie en Penningmeester:
secr.pcobdriebergen23@gmail.com
Activiteiten: Bram Dekker: tel. **06 5374 7125**,
e-mail: bramdekker2012@gmail.com
Postadres secretariaat: F. Piersma
Dennenlaan 2,
3971 JG Driebergen-Rijsenburg

Website: www.kbo-pcob-seniorenheuvelrug.nl

www.seniorenplatformheuvelrug.nl

Nieuwsbrief:

Redacteur: Richard Postma & Bram Dekker
Realisatie: Kyra van der Grijn

Locatie	Adres	Locatie	Adres
de Ontmoeting	Hoofdstraat 113, Driebergen	't gebouwtje	Woudenbergseweg 52, Maarsbergen
Nieuw Salem	De Lei 86, Driebergen	Ontmoetingskapel	Kapelweg 45, Maarn
't Hoge Licht	Klaproos 2, Driebergen	Cantina	Cultuurhuis in Doorn