

KATHOLIEKE BOND VAN OUDEREN
AFD. WATERINGEN

Secretariaat:

Gaelstraat 17

2291 SG WATERINGEN

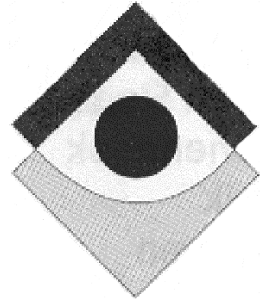
e-mail: dkraaijenbrink@hccnet.nl

RABO Bank: rek.no.: NL33 RABO 0156 6101 32

t.n.v. K.B.O. Wateringen

Clubgebouw: VELO telefoon 0174-292779

Website: www.kbowateringen.nl



Schildering op de voorzijde is van Paul Kerrebijn

Jaargang: 64

nr.7

augustus 2017

Van de bestuurstafel

Midden in de zomer wordt dit stukje geschreven.

Ook deze zomer blijkt, dat het goed is, dat er op dinsdagmiddag 'soos' is. Deze wordt goed bezocht of om een kaartje te leggen, crea, spelletje, biljart. Velen komen vooral voor de gezelligheid.

Volgend jaar zijn er gemeenteraadverkiezingen, met de gezamenlijke Westlandse KBO's zullen wij de politieke partijen benaderen inzake hun beleid omtrent senioren. En proberen wat wij belangrijk vinden voor senioren in de diverse partijprogramma's te laten opnemen.

Op dinsdag 5 september wordt het seizoen geopend met een dienst door mevrouw Van de Loo en een gezellig cabaret. Allemaal in de Velo hal.

Velen van u hoop ik daar te zien.

Het Bestuur heeft 'er weer zin in'.

Eerst ga ik nog het weekend met onze vakantieweek mee naar Lunteren. Op maandag vertrek ik, dan komt Theo Vis en tot slot komt Joke Mulder. Met als constante factor het echtpaar Meijer.

Bij deze Nieuwsbrief vindt u ook de eerste WijSr. Voor ons allemaal nog een verrassing hoe het eruit ziet, de artikelen, de rubrieken etc.. Maar ik heb er vertrouwen in dat het een waardige opvolger van de Nestor blijkt te zijn.

Ik wens u allen, mede namens de andere bestuursleden, een prettig nieuw seizoen bij onze KBO.

Annelies van der Hee-Lammers, voorzitter

Nieuwe leden

Dhr. C. (Cor) de Kok, Prins Clausstraat 5A, 2291WB Wateringen.

Alle nieuwe leden van harte welkom en een fijne tijd bij de KBO.

Overleden

Dhr. W. Boeters, Achter het Plein 3, Wateringen. op 15 mei

Mevr. C.P.M. (Toos) Vollebregt-van Leeuwen, De Ark k 215, op 14 juli

Wij wensen de families veel sterkte toe bij het verwerken van dit verlies.

In memoriam Koos van Uffelen

Op zaterdag 27 juli is onze oud-voorzitter Koos van Uffelen overleden. Het bestuur wenst zijn vrouw en verdere familie sterkte met dit verlies.

Ouderenadviseur:

Het adres van onze ouderenadviseur: Petra Rouss, Randveen 14
2291 NM Wateringen, Tel. 0174-298075 p.rouss@kpnplanet.nl

Activiteiten

dinsdag	5 sept.	Opening seizoen 2017-2018
donderdag	7 sept.	Start bridgecompetitie
woensdag	27 sept	Ontmoetingsmiddag 14.00 uur Velo
donderdag	26 okt.	4 ^{de} editie van de Mini Pentathlon
dinsdag	12 sept.	Start klaverjas competitie

Soos dinsdagmiddag start 13.00 uur

Klaverjassen,
Biljarten,
Rummikuppen,
Jokeren en het kaartspel Skipbo
Crea-tafel o.a. kaarten maken.

Soos donderdagmiddag v.a. 13.00 uur

Bridgen en Biljarten.

Let op: De Rabobank clubkas campagne gaat weer van start



Beste KBO -ers,

Binnenkort start de RABO- clubkas actie weer.

Vanaf 26 september tot en met 10 oktober is het mogelijk om uw stem uit te brengen op de KBO.

De vereniging wordt op die manier

gesponsord door de Rabo.

Voorwaarde is dat u lid bent van de Rabo Westland.

Doen dus !!

ACTIE : LID WERFT LID

De KBO afd. Wateringen gaat dit jaar van start met een nieuwe actie:
Lid werft lid!

Het is de bedoeling dat elk lid een nieuw lid probeert te werven. De buurvrouw of buurman, een vriend of vriendin.

Heeft u een nieuw lid aangebracht, dan ontvangt u van onze afdeling een leuke attentie.

Geef na het lezen uw WijSr en de Nieuwsbrief van de KBO afd. Wateringen aan iemand die nog geen lid is.

Neem eens iemand die geen lid is, mee naar een bijeenkomst of activiteit van onze afdeling.

Samen zetten we zo onze KBO opnieuw op de kaart.

Samen hebben we oog voor alle senioren!

Voordelen van een KBO-lidmaatschap voor maar € 25,00 p.p. per jaar:

- 10 x per jaar het magazine WijSr
- Ontmoeten van nieuwe en bekende mensen!
- Diverse activiteiten (2x per week) zoals klaverjassen, bridgen, biljarten, creativiteit, dagtochten, vakantieweek, kaartweekend, klaverjasmarathon en bijeenkomsten dichtbij huis.
- Aandacht voor eenzaamheid onder senioren.
- Collectiviteitskorting zorgverzekering Zilveren Kruis Achmea.
- Korting rijbewijskeuring.
- Hulp bij het invullen van belastingaangifte.
- Hulp van een vrijwillige ouderenadviseur.

DUS: KOM NU IN BEWEGING! GA OP PAD EN HAAL NIEUWE LEDEN BINNEN.

Biljarten



Gehoorde uitspraken in de koffiepauze bij het biljarten:

Ik ben al vaak als goede wedstrijdleader beschilderd. Bij die bewuste winkel kost bijna

alles gratis. Maar dat komt omdat alles daar zwaarder weegt. Harry is nu eenmaal tegen kunstmatige insinuatie. Ik heb het met twee-continentenlijm vastgemaakt. Van de week bestelde ik bij Golden Village een nasi ramses. Even dacht ik dat ik er uit was maar ik zat in een poreuze cirkel. Tegenwoordig tatoeëren de mensen elkaar sneller dan vroeger. Hij is wel oud, maar nog niet aan het demonteren. Toen ik de waarheid hoorde, vielen me de schelpen van de ogen. Zij hebben hem voor meer dan € 100 opgetild. Ik weet het niet, ik sta nog volledig in duplo. Hij liep bij het ongeluk een ernstige factuur op. Dat is een wet van meten en persen. Wanneer gaan ze onze hond pasteuriseren, mamma? Op mijn vakantie ga ik eens lekker uit de band spatten. Ik hoorde minder omdat mijn buis van extase was verstopt. Groetjes
Harm

Klaverjassen

12 september wordt er weer gestart met de klaverjascompetitie. Er is nog plaats voor enthousiaste leden die mee willen kaarten. Kom vrijblijvend langs om een keer mee te spelen en te genieten van de gezellige sfeer. Zorg dan dat u om 13.00 uur aanwezig bent in de Velo kantine.

Bridge

Bridgecompetitie datumschema seizoen 2017– 2018

Periode 1:	07-09-2017	14-09	21-09	28-09	05-10	12-10
Periode 2:	19-10-2017	26-10	02-11	09-11	16-11	23-11
Periode 3:	30-11-2017	07-12	14-12	21-12*		
	04-01-2018	11-01				
Periode 4:	18-01-2018	25-01	01-02	08-02	15-02	22-02
Periode 5:	01-03-2018	08-03	15-03	22-03	29-03**	05-04
Periode 6:	12-04-2018	19-04	26-04	03-05	17-05	24-05***

Bijzonderheden: 28 december 2017 géén bridge (tussen Kerst en Oudjaar)
10 mei 2018 géén bridge (Hemelvaartsdag)

* 21 december 2017 Kerstdrive

** 29 maart 2018 Paasdrive

*** 24 mei 2018 Slotdrive

De Kerstdrive, Paasdrive en de Slotdrive tellen mee voor de competitie.

Bij de Kerstdrive, Paasdrive en de Slotdrive zijn voor elke lijn prijzen beschikbaar.

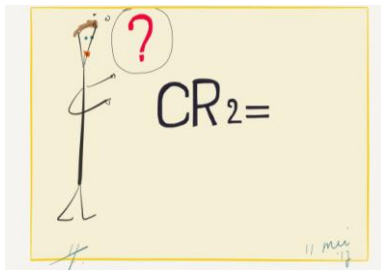
Als u tijdens deze drives met een invaller speelt die geen lid is van de KBO dan verwachten wij een bijdrage van € 3,00

Op 7 september 2017 gaat de bridgecompetitie weer beginnen. Als er wijzigingen zijn in de samenstelling van de bridgepartners, wilt u dit dan z.s.m., graag vóór 1 september, doorgeven aan Jan de Kok, tel.: 0174-785167, mob.nr. 06-24137579, of via email: ettyjandekok@gmail.com

Droedel van Harry

Oplossing droedel nr. 22

Cr is is = Crisis

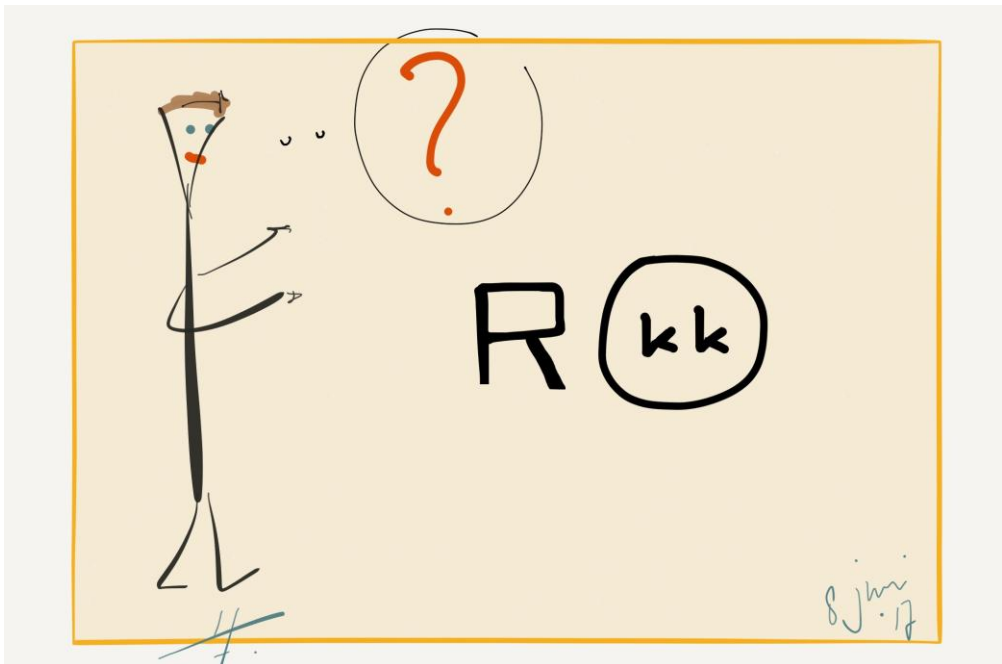


Goede oplossing ingestuurd door:



Hannie Simons, Riet Zwinkels, Aad Zuiderwijk, Thea Vijverberg, Babs Klooster en Coby van Paassen.

Droedel nr. 23



Uw oplossing kunt u tot 10 september 2017 inleveren bij Thea Bekkers, Van de Kerckhovestraat 3 of mailen naar thea1944@caiway.net

Waarover belde u? Column van zorgbelang

Met vragen over de zorg kunt u terecht bij het Adviespunt Zorgbelang Zuid-Holland. Onze cliëntondersteuners geven u informatie en advies over cliëntenrechten en klachtenprocedures. Iedere maand staat hier een geanonimiseerd voorbeeld van een vraag of klacht.

Het is me even te veel

Mevrouw Baan zorgt al jaren voor haar man, die Parkinson heeft. Ze heeft de nodige hulp aan huis, maar merkt dat ze het toch niet meer zo goed trekt. Ze moet steeds voor haar man klaar staan en de laatste tijd ook meerdere keren per nacht. Ze zou het fijn vinden als ze gewoon eens een paar nachten kan doorslapen. Is het mogelijk om bijvoorbeeld logeeropvang te regelen?

Zorgbelang antwoordt

De situatie van mantelzorgers, zoals mevrouw Baan, is zwaar. Ze staan vaak jaren lang 24 uur per dag klaar voor hun naaste. Om dit vol te kunnen houden, is een 'time-out' zo nu en dan hard nodig. Dit kan via respijtzorg. Respijtzorg houdt in dat een zorgprofessional of vrijwilliger de zorg tijdelijk overneemt. Respijtzorg kan in de vorm van logeren, opvang buitenshuis of opvang in de thuissituatie.

Als de zorg wordt overgenomen door een vrijwilliger, dan zijn hier geen of weinig kosten aan verbonden. Zijn er wel kosten aan verbonden, dan is vergoeding mogelijk. Dit kan vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). De mantelzorger vraagt dan bij de gemeente respijtzorg aan. Hiervoor geldt wel een inkomens- en vermogensafhankelijke eigen bijdrage. Daarnaast vergoeden sommige zorgverzekeraars respijtzorg geheel of gedeeltelijk vanuit de aanvullende verzekering. Op www.mezzo.nl staat een overzicht van zorgverzekeraars die respijtzorg vergoeden.

Voor cliëntondersteuning kunt u terecht bij Zorgbelang Zuid-Holland, op werkdagen bereikbaar op (088) 929 40 40. E-mail: clientondersteuning@zorgbelang-zuidholland.nl. Website: www.zorgbelang-zuidholland.nl.

Week tegen Eenzaamheid

Van 21 september t/m 1 oktober 2017 vindt de Week tegen Eenzaamheid plaats. Eenzaamheid neemt wat toe met het klimmen der jaren, maar is van alle leeftijden. Bij ouderen tussen de 75 en 84 jaar is 40% matig en 10% sterk eenzaam.

KBO Wateringen wil ook graag iets doen in deze week.

Wij organiseren daarom op woensdag 27 september een bingo. Wij beginnen om 14.00 uur met een kopje koffie, dan spelen we een rondje bingo. Alles draait deze middag om gezelligheid, een woordje met elkaar spreken en tot slot biedt de KBO u een eenvoudige broodmaaltijd aan.

Wij nodigen elk KBO lid uit om hieraan mee te doen. Ook als U normaal nooit naar een activiteit van de KBO toegaat, nodigen wij u van harte uit. Hebt u een buurman/vrouw van wie U denkt, dat hij/zij eenzaam is, neem hem/haar mee. U kunt vrij binnenlopen maar in verband met de broodmaaltijd vinden we het prettig indien u zich opgeeft bij een van de bestuursleden tot 22 september.

Dit alles doen wij op onze thuisplek, de kantine van de Velohal.

Het bestuur hoopt velen een leuke middag te bezorgen.

Postzegels

Al vele jaren worden er gebruikte postzegels, brillen, hoorapparaten en religieuze artikelen verzameld ten bate van Missie- en Ontwikkelingswerk. Wilt u ook meedoen? U kunt dit alles inleveren op de soosmiddagen of bij onderstaande adressen. Kunt u het niet brengen? Één telefoontje en we halen het bij u op.

Inleveradressen:

Mw. C. Willemsen, Randveen 22,	Tel: 0174-295327
Mw. M. Vollebregt, Lenteblok 9,	Tel: 0174-296794
Mw. A. van Mierlo, H Hoekstraat 112,	Tel: 0174-294848
Mw. J. van Adrichem, Azaleapark 2,	Tel: 0174-293291
Mw. W. Vis, Leeuwerik 89, Kwintsheul	Tel: 0174-296473
Dhr. K. Vis, Waterlandsingel 178, D-H	Tel: 070-3932090
Fam. Holierhoek, Bakkershof 40,	Tel: 0174-294089
Mw. R. Vijverberg, Eliasdreef 119, Poeldijk	Tel: 0174-628188
Mw. Th. Vijverberg, De Ark, app. 211,	Tel: 0174-219623



Brede maatschappelijke dialoog Voltooid leven (Belangenbehartiging KBO –PCOB)

Op 4 april stuurde KBO-PCOB een brief naar de Tweede Kamer waarin we de Kamer oproepen een brede maatschappelijke dialoog te starten over voltooid leven. Dit is namelijk van groot belang uit het oogpunt van zorgvuldigheid; het vraagstuk vraagt om ruimte en tijd in plaats van haast. Vanuit de samenleving – wetenschap en praktijk – klonk al herhaaldelijk kritiek op de huidige plannen voor speciale wetgeving voor levensbeëindiging bij voltooid leven. Onder meer de beroepsvereniging Verpleegkundigen en Verzorgenden Nederland (V&VN) en artsenfederatie KNMG spraken hun twijfels uit. KBO-PCOB heeft actief de samenwerking gezocht met V&VN om met elkaar in gesprek te gaan over dit onderwerp. Hoe komen verpleegkundigen en verzorgenden het tegen, hoe kijken ouderen hier zelf tegenaan en hoe zou onze samenleving hiermee om kunnen gaan? Op 29 juni vond hierover een dialoog plaats tussen ouderen en verpleegkundigen, om ervaringen uit te wisselen en van elkaar te leren. Een verslag van deze bijeenkomst is naar de bij deze kwestie betrokken Kamerleden gestuurd.

Mailadres!!!

Gebruikt u e-mail? Geef uw adres dan door aan de KBO en stuur een mailtje naar ettydekok@gmail.com

Verpleeghuiszorg en eerstelijnszorg

(Belangenbehartiging KBO –PCOB)



In de afgelopen tijd is er veel aandacht geweest voor verpleeghuiszorg. Niet meer dan terecht, want daar valt nog een wereld te winnen. KBO-PCOB is dan ook blij dat, na jaren stevige lobby, de verpleeghuizen er in de komende jaren geld bij krijgen. Daarnaast vinden we het van groot belang dat er meer aandacht komt voor de eerstelijnszorg, zoals de huisartsenzorg. Een sterke eerste lijn

stelt ouderen in staat om zo zelfstandig mogelijk thuis te blijven functioneren en niet onnodig in het ziekenhuis opgenomen te worden, zoals nu nog vaak het geval is.

KBO-PCOB wil dat bestaande organisatorische en verzekeringstechnische belemmeringen weggenomen worden, zodat de samenwerking met tweede lijn en multidisciplinair overleg met zorgverleners in de langdurige zorg, welzijn, informele zorg en wonen beter mogelijk wordt. De eerstelijnszorgverleners dienen bovendien meer aandacht te hebben voor persoonsgerichte preventie zoals valpreventie. Ook willen we een uitbreiding van het aantal ouderen dat voor een medicatiebeoordeling in aanmerking komt en dat deze buiten het eigen risico wordt gehouden.

Regelmatig riepen wij op om de impasse rondom de inkoop van wijkverpleging tussen zorgverzekeraars en zorgaanbieders op te lossen. Er is sprake van een onderbenutting van gelden. Er blijft 300 miljoen op de plank liggen, terwijl ouderen geconfronteerd worden met cliëntenstops en beperkte keuzevrijheid.

Veel van deze punten zijn in de afgelopen maanden ook in de Tweede Kamer aan de orde gekomen. Door middel van een sterke lobby, die we ook in de zomermaanden voortzetten, hopen we zoveel mogelijk van deze punten in het regeerakkoord terug te zien.



Uit de Nieuwsbrieven van Senioren Web

Digitale uitgave ANWB reisgidsen (Sen. Web 26 van 29 juni)



De ANWB brengt de reeks reisboeken onder de naam 'ANWB Extra' ook uit als e-boek. De elektronische versie gaat ongeveer vier euro minder kosten dan de papieren tegenhanger. De ANWB geeft al jarenlang een reeks reisgidsen uit onder de naam 'ANWB Extra'. Sinds kort zijn de gidsen er ook in e-boekvorm. Exclusief verkrijgbaar via Bol.com Ze zijn gemiddeld vier euro goedkoper dan de papieren

versie. Maar de e-boeken moeten het (natuurlijk) wel stellen zonder handige, uitneembare kaart. De ANWB-reeks is geschikt voor elke e-reader en tablet.

Zet geen adresgegevens op Facebook

(Uit: Nieuwsbrief Sen. Web 29 van 20 juli)



De politie roept mensen op geen persoonlijke gegevens over anderen online te zetten. Voor de tweede keer in korte tijd is iemand vals beschuldigd via sociale media.

Onlangs werd een bejaarde dame al onterecht beschuldigd van oplichting. Mensen vielen haar lastig toen haar naam- en adresgegevens online werden geplaatst. Nu is er een tweede geval door de politie behandeld. Iemand plaatste op Facebook een vervelende opmerking over Ajax-speler Nouri. Van een naamgenoot van die vrouw werden adresgegevens via sociale media verspreid.

Strafbaar

De vrouw werd bedreigd via de telefoon, maar had niks met de kwestie te maken. De politie waarschuwt dat gegevens van andere mensen online zetten vervelende gevolgen kan hebben voor die persoon. Zo is het oproepen tot geweld in combinatie met iemands gegevens strafbaar.

Wees voorzichtig

Deze gevallen gaan vrij ver, maar het kan ook onschuldiger zijn, weet SeniorWeb. Wie bijvoorbeeld een alleenwonende kennis via sociale media een fijne vakantie wenst, kan inbrekers erop wijzen dat diegene een tijd niet thuis is

Valse winactie: winkelbonnen voor supermarkt

(Sen. Web 29 van 20 juli)



Leuk', denkt u als u mails of een appje krijgt over gratis winkelbonnen voor Lidl of Jumbo. Maar heeft u wel meegedaan aan een wedstrijd? Inderdaad, deze mails zijn vals.

Veel leden sturen mails door aan de Phishingchecker die gaan over gewonnen winkelbonnen voor supermarkten. Ze twifelen of de mails echt zijn. De meeste berichten

gaan over Lidl en Jumbo, maar ook 'prijzen' van Albert Heijn komen voorbij. Om ze te krijgen, hoeft u alleen maar op de link te klikken en uw gegevens achter te laten. Stop! Deze mails zijn allemaal vals.

Lidl en Albert Heijn waarschuwen ook voor berichten die via sms of WhatsApp worden verstuurd over winkelbonnen. Ook die berichten zijn vals.

Prijsmails zijn nep

De Nederlandse supermarkten delen geen gratis winkelbonnen uit. De mails komen van criminelen, die u onder meer een duur sms-abonnement aansmeren zodra u uw telefoonnummer invult. Krijgt u een mail over winkelbonnen, een geldprijs of een gratis apparaat (Airfryer, Nespresso)? Gooi de mail dan direct weg en reageer er niet op.

Gratis controle op phishing bij SeniorWeb

Nepmails blijven lastig te herkennen. SeniorWeb-leden kunnen verdachte mails naar ons doorsturen. U hoort uiterlijk de volgende werkdag of het een phishingmail is of niet.

[Ga naar de SeniorWeb Phishingchecker](#)

Uitzending Gemist is nu NPO Start

(Sen. Web 27 van 6 juli)



De Nederlandse Publieke Omroep heeft de online videodienst Uitzending Gemist flink opgefrist. Voortaan heet de dienst NPO Start.

[NPO Start](#) is de verzamelnaam voor de dienst die uitgezonden NPO-programma's via internet aanbiedt. Dat kan zowel op de computer als op de tablet of smartphone (via een [app](#)). Voorheen heette de dienst

Uitzending Gemist.

Gratis profiel

Nieuw is dat de gebruiker een gratis profiel kan aanmaken. Wie daarna is ingelogd, kan favoriete programma's volgen of een show verder kijken op een ander apparaat. Ook doet NPO Start aanbevelingen op basis van iemands kijkgedrag. De programma's zijn tot zeven dagen na de uitzending online te bekijken. Speciaal voor (klein)kinderen zijn er veilige profielen mogelijk.

Betaald abonnement

Naast de gratis profielen is er ook een betaald abonnement. NPO Start Plus kost 2,95 euro per maand. Hierbij zijn programma's tot een jaar na uitzending te bekijken in hoge kwaliteit. Ook zijn oude seizoenen van bijvoorbeeld dramaseries beschikbaar.

Belastinginvullers HUBA's

Henk Berendse Tel 0174-297235 06-11366665

h.j.berendse@caiway.nl

Henk van der Hee Tel 0174-295294

hc@vanderhee.net

Ruud Nouwen Tel 0174-294598

ruudenhelen@caiway.nl

Uit Weetjes van Senioren Society

Instructiefilmpjes



Als u iets wilt repareren maar u weet niet precies hoe dat moet en er is niemand aan wie u het kunt of wilt vragen, dan kan Youtube vaak uitkomst bieden.

Youtube is een site met video's over van alles en nog wat. Er staan zelfgemaakte video's op, komische en serieuze, ook heel veel muziek, films, etc. Iedereen kan dergelijke dingen op Youtube plaatsen en dat kan dan meteen door ieder ander bekeken worden.

Maar zo is Youtube ook een rijke informatiebron bij praktische problemen geworden. Als u wilt weten hoe een apparaat werkt, toetst u de naam in en hoogstwaarschijnlijk vindt u daar dan meteen een handleiding.

En ook voor instructie bij een reparatieklusje, een recept, een computervraag of hoe een plant moet worden gesnoeid kunt u meestal bij Youtube terecht. Vaak gaat zoiets ook nog eens gepaard met een instructievideo.

Klik op www.youtube.com en tik in de zoekbalk uw vraag. Als niet meteen het gewenste resultaat in beeld komt, kan het helpen om de vraag nog eens, met andere woorden of wat meer toegespitst, te formuleren.

Hier zijn wat voorbeelden:

Als u klussen intoetst ziet u waarschijnlijk te veel voorbijkomen. Dan kunt u beter intoetsen deurslot smeren of de wc blijft doorlopen. Misschien wilt u wel eens een omelet op een andere manier maken. Hier vindt u lekkere hapjes. Lavendel in de tuin? Hoe moet u die snoeien.

Ook op onze site www.seniorensociety.nl vindt u video's die laten zien hoe producten werken. Daarmee kunt u zich van te voren informeren als u overweegt zoiets te kopen.

Trapbeugel



Soms is het moeilijk om de eerste treden van de trap op te gaan. Dat is met name het geval als er maar één leuning is, die tamelijk hoog begint. Dan biedt deze trapbeugel misschien uitkomst.

De beugel draait 90 graden om de hoek van de trapspil. Hij biedt dus extra ondersteuning en grip bij de eerste paar treden. Dit verhoogt niet alleen het gemak, maar ook de veiligheid. De beugel is 67cm lang en heeft een witte kleur. Van deze trapbeugel is zowel een linksom als rechtsom draaiende variant beschikbaar.

Ringpen



Ofschoon communicatie tegenwoordig veelal verloopt via computer, tablet of telefoon, is schrijven met de pen toch nog steeds ook belangrijk. Voor wie het schrijven met een pen niet meer goed aangaat, is er de ringpen.

Met deze pen kunt u al met slechts twee vingers schrijven.

Dit is dus een uitkomst voor bijvoorbeeld mensen met carpaal-tunnelsyndroom of een anderszins

bepaalde handfunctie.

Heeft u vragen? Bel ons 020-7740413

info@senioren society.nl

www.senioren society.nl

Water drinken in de zomer:

We hebben al heel wat warme dagen gehad. Een koud drankje is een welkome verkoeling. Vaak denken we dat we genoeg drinken maar is dat ook zo?

Voor ouderen is het wenselijk om ongeveer 1700 ml per dag te drinken. Door meer vochtverlies door een dunnere huid, medicatie, afname nierfunctie en warmte is het goed om te blijven drinken. Dorst kan een graadmeter zijn om meer te drinken maar let u ook eens op uw urine. Deze moet licht van kleur zijn. Bij donkere urine is meer drinken wenselijk. Bij te weinig drinken kunnen allerlei ongemakken ontstaan zoals: hoofdpijn, vermoeidheid, verwardheid, enz.



Er zijn handige middelen om te meten hoeveel u drinkt. Dat kan een fles water zijn die op het aanrecht staat die leeg moet tot aan handige hulpmiddelen hiervoor. De Obli is zo'n hulpmiddel die in de gaten houdt of u genoeg drinkt. U plaatst 's morgens een fles met water in de Obli. Deze herinnert u eraan wanneer u moet drinken door een handig kleurensysteem. Kleurt hij rood, dan moet u weer drinken. U kunt ook bijhouden hoeveel u nog moet drinken. Ook als u ander dranken drinkt.

Onder vocht drinken zijn de meningen soms verdeeld. Water drinken is het meest gangbare maar vaak worden ook thee, koffie, vruchtensappen daarbij gerekend.

Alcoholische dranken horen hier niet bij.

Vindt u water eigenlijk niet zo lekker of saai om te drinken? Voeg er eens fruit aan toe zoals: ananas, citroen of een paar blaadjes mint, gember, komkommer. Het geeft net even een andere smaak aan uw water.

Bron: Voedingscentrum, Vodiservice

Fietsen huren via een app (Sen. Web 27 van 6 juli)



Amsterdam test fietsverhuur via een app, FlickBike. De fietsen zijn door de hele stad te vinden en worden via de app bediend.

Amsterdam test deze zomer huurfietsen die via een app op de smartphone geleend kunnen worden. Dat is niet de enige bijzonderheid: de fietsen hebben geen vaste locatie. Via dezelfde smartphone-app is op een kaart van Amsterdam te zien waar alle fietsen

geparkeerd staan. Een geselecteerde fiets kan worden gereserveerd voor de duur van een kwartier. De huur kost een euro per half uur. Na gebruik mag een fiets weer op een willekeurige plek worden weggezet, mits het in een fietsenrek is. Door de hele stad zijn gedurende de test zo'n duizend fietsen beschikbaar.

FlickBike, de app die dit alles mogelijk maakt, is er voor zowel Android als de iPhone.

Website: www.kbowateringen.nl

Op onze site vindt u de afdelingen Algemene KBO, Ouderenadvies, Bridge, Biljart, Klaverjassen, Creatief, Nieuwsblad en Uit goed voor U. Ook de nieuwsbrief van de SARW kunt u lezen op onze site.

Verhuizen:

Wilt u een naam- of adreswijziging doorgeven, dan verzoeken wij u om dit **schriftelijk** te doen aan de **secretaris, Gaelstraat 17, 2291 SG Wateringen**



Bestuur

A.E.M. van der Hee-Lammers	voorzitter	0174-295294
D. Kraaijenbrink	secretaris	0174-293038
Adres: Gaelstraat 17, 2291 SG Wateringen		
J.J. Vollerling	penningmeester	06-37437880
Th.L. Vis	vice-voorzitter	0174-293008
Th. M. Bekkers	lid	0174-294899
E. de Kok-Gertenaar	lid	0174-785167
W.P.M.J. Meijer-de Leeuw	lid	0174-294435

Bridge

Afmelden uiterlijk donderdagmorgen van **9.00 tot 10.00 uur** bij Jan de Kok, tel.: 0174-785167 of mobiel nr.: 06-24137579, of per email: ettyjandekok@gmail.com



INVALLERS

Guus Nederpelt	A-B lijn	0174-293595
Magda Desmet	A-B lijn	0174-293972
Jan Lindenburg	A-B lijn	070-3210010
Willy v.d. Meer	A-B lijn	06-37323713
Coby van der Knaap	C-D lijn	0174-294163
Hanneke Verbeek	A-B lijn	0174-623406/06-30504205
Tonnie van Venrooy	B-C lijn	0174-629869

Biljart

Aan- en afmelden is niet nodig, u bent elke dinsdag- en donderdagmiddag vanaf 13:15 uur van harte welkom. Voor info. kunt u terecht bij Hein Straathof tel.0174- 296379 of bij Harm Caspers per E-mail; dezwakke2@gmail.com

Klaverjassen: Contactpersoon Chris de Gier tel 06-53816115