

AFDELING HENGELO

Nummer 5

Juni 2021



Van de voorzitter

Leden PCOB Hengelo, wat zijn uw wensen?

Waarschijnlijk zijn de meeste Nederlanders, in ieder geval vrijwel alle senioren, nog vóór de zomer gevaccineerd tegen corona en kunnen de beperkende maatregelen dan aanmerkelijk versoepeld worden.

Als dit optimistische vooruitzicht realiteit wordt kunnen wij als PCOB eindelijk ook weer activiteiten voor onze leden organiseren.

Maar wat en wanneer?

Als bestuur denken wij -als het Denksportcentrum of een andere locatie daarvoor beschikbaar is- om te beginnen aan een “vrije inloop-middag” om elkaar weer te kunnen ontmoeten en bij te praten. Ook een fietstocht en/of wandeling met een gezellige onderbreking onderweg zou kunnen. Dit alles uiteraard met inachtneming van de dan nog geldende corona-regels.

Normaliter organiseren wij in juni alleen een fietstocht en verder niets in de zomermaanden. Veel senioren zijn echter in de maanden juni, juli en augustus (grotendeels) gewoon thuis en zouden misschien dan ook wel aan een bijeenkomst of activiteit (binnen of buiten) willen deelnemen, zeker na deze lange periode van weinig “bewegingsvrijheid”.

Wij willen echter graag weten hoe u daar als lid zelf over denkt!

Hebt u er zin in (en durft en kunt u het aan?) om zodra de omstandigheden dat officieel toelaten weer samen met andere leden bij elkaar te komen voor een contactmiddag en/of een andere activiteit? Ook de komende zomerperiode of pas vanaf september? Hebt u suggesties voor onderwerpen of activiteiten?

Of wilt u ons iets anders vragen, voorleggen of mededelen? Schroom niet en laat het ons weten!

Het bestuur wil graag van u horen wat bij u als lid leeft en daar zoveel mogelijk rekening mee houden. Wij zijn benieuwd!

Reageren kan per mail, telefoon of brief bij secretaris Hans Silvis:

E-mail hengelo@pcob50plus.nl; telefoon (074)2775963; adres Else Mauhsstraat 62, 7558 RB Hengelo.

Met een hartelijke groet, namens het bestuur,
Paul Hoogendoorn



Van de secretaris

De secretaris heeft weer een aantal bladen van de seniorenkrant “Hart van Senioren” ontvangen.

Hij heeft een beperkt aantal exemplaren beschikbaar voor de leden die het graag willen inzien. Neemt u even contact met hem op via de mail:

hengelo@pcob50plus.nl of tel. 277 59 63.

Ze liggen waarschijnlijk ook in de bibliotheek of bij het gemeentehuis.

SIZ Twente

Het SIZ Twente is een organisatie die ondersteuning biedt aan mantelzorgers in alle leeftijden en in alle categorieën van zorg en chronische ziekten en aandoeningen.

Als mantelzorger ondersteunt u uw naaste: de hulp en ondersteuning die u uit liefde of persoonlijke betrokkenheid geeft, wanneer een naaste langdurig ziek, gehandicapt of hulpbehoevend is, wordt mantelzorg genoemd.

Meestal wordt het verlenen van mantelzorg als iets vanzelfsprekends beschouwd. U hebt het er “graag” voor over. Soms hebt u als naaste gewoon geen keus; u moet wel de zorg op u nemen. Vaak gaat het om de zorg voor een partner, vader, moeder of kind. Maar het kan ook gaan om vrienden, kennissen of burens.

Zorg is vaak intensief en wordt regelmatig zwaarder, doordat bv. beperkingen toenemen of regeltaken meer tijd in beslag gaan nemen. Denk hierbij ook aan alle kleine zaken die veelal tussendoor geregeld worden.

Mantelzorgers kunnen overbelast raken, wanneer de zorgtaken al hun tijd en energie in beslag gaan nemen. Het is daarom van belang dat mantelzorgers ook goed voor zichzelf zorgen.

Het SIZ Twente biedt gratis ondersteuning aan om je te helpen je zorgtaken goed te combineren met je andere taken. Deze hulp kan bestaan uit:

Informatie, advies en begeleiding, emotionele ondersteuning, educatie, groepsactiviteiten en cursussen, praktische hulp, respijtzorg, tijdelijk uit handen nemen van zorgtaken door vrijwilligers.

Specifiek wordt er binnen SIZ Twente aandacht besteed aan jongeren van 4 t/m 21 jaar, die opgroeien in een gezin waar een ouder, broer en/of zus extra zorg nodig heeft. Voor hun worden er op leeftijdscategorie activiteiten georganiseerd. Het SIZ Twente heeft steunpunten in 10 Twentse Gemeentes.



Kijk voor het steunpunt bij u in de buurt op www.SIZTwente.nl of neem contact op met: Stichting Informele Zorg Hengelo
Deldenerstraat 59.
7550 BC Hengelo
074-2914224 info@siztwente.nl

Oproep van de redactie

Op onze oproep om eens van u te laten horen hebben we een magere reactie gehad.

We geven de moed echter niet op en vragen u nogmaals om eens een bijdrage in te sturen. Hebt u iets bijzonders meegemaakt? Een leuk verhaal? We willen het graag weten.



Een ingezonden bijdrage van een PCOB-lid

Vanmorgen- woensdag 19 mei – las ik een stukje, dat me diep getroffen heeft en graag aan u wil doorgeven. Fien Nederlof.

Nooit meer bang zijn.

De afgelopen week heb ik een leuke ervaring gehad. Wij wilden in onze kerk een dienst voor kinderen houden. Dat ging over het onderwerp: bang zijn. Het thema was dan ook: “nooit meer bang zijn.....”

Omdat ik graag wilde weten, op welke manier kinderen denken over bang zijn, had ik een afspraak gemaakt met de juf van de kleuterschool. Onderwerp van gesprek was het antwoord op de vraag: “waar ben je bang voor?”

Nu. Dat was leuk. Onze eigen kinderen zijn momenteel allemaal volwassen. Daarom was ik een lange tijd niet om gegaan met kinderen van 4 á 5 jaar. Maar dat wás leuk.....!

Waar ben je bang voor? De kinderen noemden verschillende dingen: de één was bang voor spoken, de ander was bang voor onweer. Weer een ander was bang voor wespen, weer een ander voor spinnen. Eén van de jongetjes zei, dat hij bang was voor krokodillen. Wel, zei een ander, daar ben ik helemáál niet bang voor. Dan neem je een grote schep en dan sla je die krokodil zijn kop doormidden. Dat durf ik wel.

Op een gegeven moment vroegen de kinderen mij, of ikzelf wel eens bang was. En waarvoor dan?

Ze vroegen nóg een keer: waarvoor dan?





Ik zei (en het is nog wáár ook) dat ik wel eens bang was voor grote honden, voor herders bijvoorbeeld en bouviërs.

De kinderen keken ernstig en nadenkend. Ook de dominee had dus zo zijn problemen. Hoe zouden we hem kunnen helpen?

Op een gegeven moment stak één van de kinderen

zijn hand op en hij zei: “voor die honden hoeft u echt niet bang te zijn. Ja, als ze alléén lopen, dan misschien wel. Maar als die hond een goede baas bij zich heeft, dan gebeurt er niets. De baas houdt zijn hond wel in bedwang.

Ik heb toen gedacht: uit de mond van kinderen kun je het evangelie horen. Er zijn heel veel dingen, waarvoor grote mensen echt bang zijn: ziek zijn, oud worden, doodgaan, kernoorlog, milieuvervuiling, wereldondergang.

Hebt u dat ook wel eens?

Er gaat een golf van angst door deze wereld. Er zijn tal van *grimmige* machten, die ons naar het leven staan.

Maar er is een grote baas in de hemel, onder wiens commando al deze grote machten staan.

De kinderen zingen het op deze manier:

Hoger dan de blauwe luchten en de sterretjes van goud,
woont de Vader in de hemel, die van alle kind'ren houdt.

Ook grote mensen hebben hun angsten en zorgen. Maar het versje gaat op deze manier verder:

Ook voor grote mensen zorgt Hij, kent hun angsten en hun pijn,
Ja, voor groten en voor kleinen, wil de HEER een helper zijn.

Als je weet, dat er een grote Baas in de hemel is, dan hoef je niet meer bang te zijn voor donkere machten.

Dat hebben de kinderen mij geleerd.

(uit: Hebt U dat ook wel eens? Van ds. J. Rinzema)

Opmerkelijke spreuken;

“Wat mij betreft: het enige wat ik weet, is dat ik niets weet”. Socrates

Mooie jonge mensen zijn een natuurlijk verschijnsel,

Mooie oude mensen zijn kunstwerken.

10 nieuwe hulpmiddelen voor mensen met dementie

Zorgt u voor iemand met dementie en maakt u zich zorgen of het goed gaat als u er niet bent? Wilt u iemand kunnen helpen op afstand? Of wilt u meer weten over hulpmiddelen voor mensen met dementie of slaapproblemen? Eren aantal hiervan geven wij hieronder weer.

Muziekkussen

Een muziekkussen is een kussen dat zachte muziek speelt. Het kan mensen helpen om in slaap te vallen. Het kussen kan er ook voor zorgen dat iemand met dementie 's nachts minder vaak uit bed komt.

In het kussen zitten twee luidsprekers, die kunnen worden aangesloten op een stereo-installatie, muzikspeler of televisie. Zo kunt u uw eigen muziek kiezen. Het muziekkussen wordt veel gebruikt in de zorg voor mensen met dementie. U kunt het kussen ook zelf kopen om thuis te gebruiken.



Verzwaarde deken

Komt iemand moeilijk in slaap, dan kan een verzwaarde deken helpen. De druk van de deken zorgt voor rust en geeft een gevoel van veiligheid. Deze deken kan helpen als iemand, zich onrustig voelt in bed, bijvoorbeeld als u veel ligt te woelen of als u druk bent in uw hoofd. Een verzwaarde deken is geschikt voor mensen met dementie, maar ook bij mensen die zich moeilijk kunnen ontspannen of pijn hebben, kan een verzwaarde deken een oplossing zijn. Er zijn veel verschillende soorten verzwaarde dekens. Ze kunnen 6 tot 24 kilo wegen. Sommige dekens zijn wasbaar.



Rustgevend licht

Rustgevend licht is sfeerverlichting die afleiding geeft en kalmerend werkt. Er zijn lampen die bewegende beelden projecteren op de muur of op het plafond. Andere lampen geven licht in een bepaalde kleur, bijvoorbeeld rood als het tijd is om te gaan slapen. Een rustgevende lamp kan ook helpen bij het opstaan en bij het herstellen van het dag- en nachtritme. Rustgevende lampen worden gebruikt in de zorg voor

mensen dementie, ook om te voorkomen dat ze 's nachts uit bed komen. U kunt een rustgevende lamp ook zelf kopen.

(Bron: IkWoonLeefZorg)

Vragen over het O.V. vervoer Zie ook het artikel in de vorige nieuwsbrief.

De spreekuren waarin u uw vragen kunt stellen, zijn op:

maandag tot en met vrijdag, 10.00 tot 12.00 uur

dinsdag en donderdag, 13.30 tot 15.00 uur

maandag en woensdag, 18.30 tot 20.00 uur

Telefoonnummer: 038 - 303 70 10

Meer informatie: www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur

De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!

OV-ambassadeurs	P/a YMCA (uitvoerder project)
Peterskampweg 12	8031 LK Zwolle
tel. 038-4540130	e-mail: ov-ambassadeur@ervaarhetov.nl

Rijbewijskeuring



Op www.rijbewijskeuringsarts.nl kunt u op de computer een afspraak maken met de rijbewijskeuringsarts. U kunt ook bellen met 085-48 83 616 of 085-0180800 of een email sturen naar: afspraken@rijbewijskeuringsarts.nl.

Zij keuren in Hengelo bij Carintreggeland, H. Hartstralaan 100.

Of in de Lansinkveste, Lansinkesweg 4.

Elke eerste donderdag van de maand is er op afspraak keuring in de Hengelse Es, Wijkcentrum Uitslagweg 47.

Kosten € 40,-? tel. 074 - 243 93 54 of em.hofste@home.nl

Leden met een via de KBO/PCOB afgesloten aanvullende verzekering bij Zilveren Kruis Achmea, krijgen keuringskosten van gecontracteerde artsen (deels) vergoed.

De tied

*Wat is ter een verschil
Tussen vrogger en noo,
In alle dinge
Zoo-as ik denke en doo.*



*De ontwikkeling geet wieter
En steet neet stil,
Dat is ok iets
Wat een ieder wil.*

*Alle leu apart
Maakt ne grote veraandering met,
Van kind töt bejoard
Is moar ne korten zet.*

*Allèène...het woare geluk
En het echte verdreet,
Dat bunt dinge
Dèè verandert neet!*

Uit: Gedichten van eigen erf, mevr. J. Konings-Nijweide

Bestuur

voorz.: dhr. P.J. Hoogendoorn, tel. 2777121 of 06-20566465
E-mail: pj.hoogendoorn@planet.nl
secr.: dhr. J.M. Silvis, Else Mauhsstraat 62, 7558 RB,
tel. 2775963. E-mail: hengelo@pcob50plus.nl
2^e secr.: mw. E.C.I. Koolenbrander-Zwaal. tel. 2916750
of E-mail: jbk.eci@ziggo.nl
penn.: mw. J.H.G. Schraders-aan het Rot, Levantstr.13,
7559 CG, tel. 2772758. E-mail: fschraders@hotmail.com
lid: dhr. B.G. Austermann, tel.2424330
lid: mw. A.M. Nederlof-Grobbe, tel. 2918382
lid: dhr. A. Veenhoven, tel. 8528258
De afdeling is een onderdeel van de landelijke
PCOB. Zij stelt zich ten doel de belangen van zowel de
ouderen in het algemeen, als die van de leden in het bijzonder,
te behartigen. Zij aanvaardt daarbij de Bijbel als Gods Woord
voor haar denken en handelen.

Contactcommissie

Bij ziekte, ziekenhuisopname, maar ook bij
jubilea, is het contactadres:
Mw. E.C.I. Koolenbrander-Zwaal. tel. 2916750
of E-mail: jbk.eci@ziggo.nl
(Bij afwezigheid één van de bestuursleden bellen).

Programmacommissie

Mw. A.M. Nederlof-Grobbe, tel. 2918382
Mw. P.R. van Werkhoven-Knol, tel. 2420345

Bezorging KBO-PCOB Magazine/Nieuwsbrief

Coördinator: dhr. B. Reinders, tel. 2919101
Verspreider: dhr. W. v.d. Zalm, tel. 06-24344878

Redactie Nieuwsbrief

dhr. A. Nederlof, tel. 2918382
dhr. J.E. Ellen, tel. 2770198
mw. M.J.A. de Groot-Bender, tel. 2911799

Ledenadministratie

dhr. B. Reinders, Jan Steenstraat 8, 7556 GC tel. 2919101

Website/Internetpagina

<https://www.pcobhengelo.simpson.nl>

Contributie: voor 2021 bedraagt de contributie

€ 31,50 per individueel lid en € 51,-- voor
echtparen en samenwonenden.
IBAN-Bankrekening: NL98 RABO 0355.4284.07
U ontvangt van ons een acceptgiro.

Lidmaatschap loopt van 1-1 t/m 31-12 en wordt jaarlijks
automatisch verlengd. Opzeggingen schriftelijk of per
E-mail doorgeven vóór 1 december aan de secretaris.