

Hart van ♥ senioren

EEN UITGAVE VAN DWF MEDIA VAN, VOOR EN DOOR SENIOREN EN OUDERENORGANISATIES

VRIJDAG 17 MEI 2024



VOCHT WAAR LOUTER
LUCHT HOORT TE ZIJN



VIJF MAANDEN NA DE
FUSIE VAN ANBO-PCOB

BEWAAR
EXEMPLAAR

De Wet gelijke behandeling en leeftijdsdiscriminatie

GEDISCRIMINEERD OP BASIS VAN LEEFTIJD

Jan van der Heide en het Ei van Ko

NU TE BESTELLEN OP
BESTELHIERUWBOEK.NL

In **Jan van der Heide en het Ei van Ko** schetst Jan Visser het wereldje van de lokale politiek in Enschede. Het ragfijne spel tussen politici, bestuurders, ondernemers en ambtenaren waarbij het niet uitmaakt of je op het Binnenhof zit, of op de Oude Markt, het spel om de macht is overal gelijk.



Verkrijgbaar voor
€14,95*

* Te bestellen op www.bestelhieruwboek.nl voor € 14,95 exclusief verzendkosten.

Speciaal voordeel KBO-PCOB leden

Als lid van seniorenvereniging KBO-PCOB heeft u nogal wat ledenvoordelen bij diverse organisaties en bedrijven. Hieronder ziet u een aantal deelnemende bedrijven. Wilt u gebruik van maken van dat voordeel, en wie wil dat nou niet, neem dan contact op met uw eigen verenigingssecretariaat of anders via het kantoor van KBO Overijssel, Passage 2, Raalte, Tel. 057-2361177, Email: info@kbo-overijssel.nl • website: www.kbo-overijssel.nl



KOTA RADJA
皇城酒楼



WAGENplan
Autolease van Centraal Beheer



Kijk voor meer informatie over deze voordelen op:
www.hartvansenioren.nl

Voel je
je alleen?
Ik luister...

Bel
088 0767 000
of chat via deluisterlijn.nl

Praten lucht op!
anoniem - dag en nacht



de luisterlijn
wij geven gehoor

Hart van ♥ senioren

Hart van Senioren is een krant van, voor en door senioren. Speciaal gericht op een generatie die het meer dan verdient in het zonnetje te worden gezet.

Verschijnt: 6 x per jaar

Verspreiding: Op 160 geselecteerde afhaalpunten zoals:

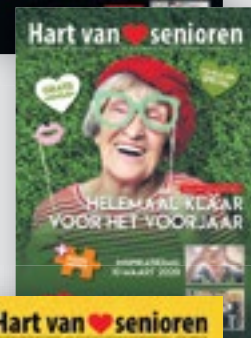
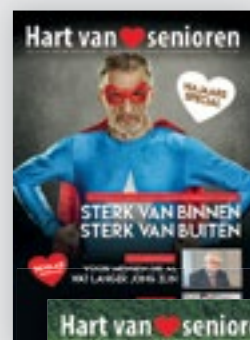
- Instellingen in de zorg
- Theaters
- Gemeentehuizen
- Supermarkten
- Zorggerelateerde detailhandel
- Bibliotheken
- Bezoekerscentra
- Diverse stichtingen
- En meer ...

Oplage: Ruim 20.000

Redactie & Fotografie: Martin Meijerink
Ruud Hoemakers
DWF Media

Vormgeving: Studio DWF Media

Informatie: Wilt u informatie over redactionele content of advertentie mogelijkheden, neem dan contact op per telefoon: 053 436 83 24 of mail naar: info@dwfmedia.nl



Geef
mij
tijd.



Geef voor nieuwe doorbraken
in kankeronderzoek.
Ga naar kwf.nl/doneer

Samen komen we steeds dichterbij



Vocht waar louter lucht hoort te zijn

Herken de diverse symptomen



door Ester Bertholet

Vorige keer ging het in deze column over 'hartkloppingen'. Dit keer wil ik nog even wat langer bij het hart stilstaan. Want met onze kennis over het hart is iets bijzonders aan de hand.

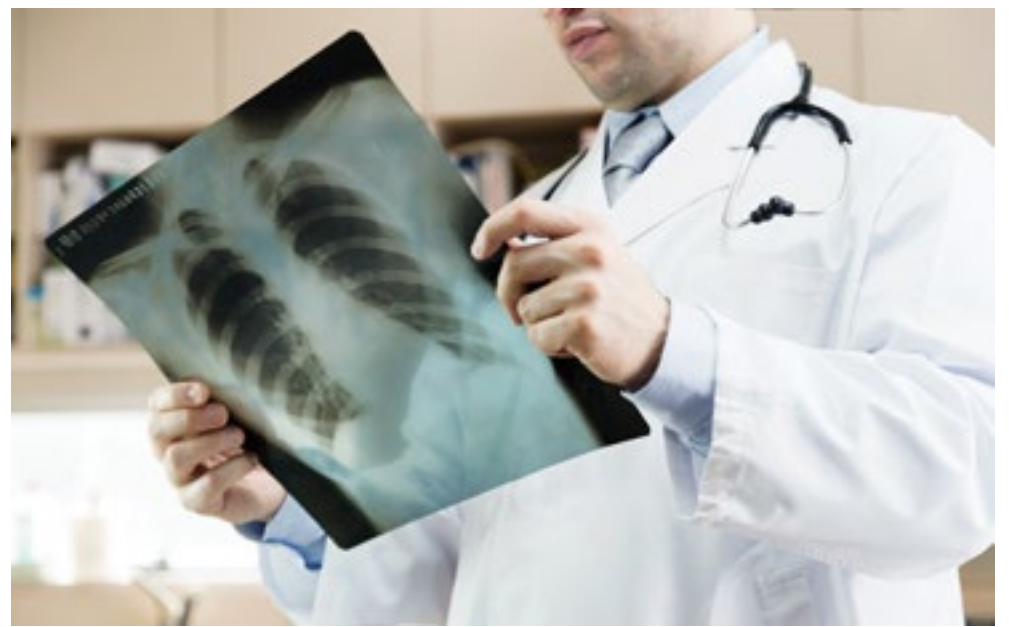


TWENTE – Tijdens mijn opleiding tot arts leerde ik nog dat bij een hartinfarct, de klachten typisch zijn: drukkende pijn op de borst 'alsof er een olifant op mijn borst ging zitten' met uitstraling naar de linkerarm, kaak en benauwdheid, misselijkheid met braken. Inmiddels ruim 20 jaar later weten we dat dit beeld vooral klopt voor de blanke man van middelbare leeftijd.

Vrouwen (van middelbare leeftijd) kunnen deze klachten wel krijgen, maar meestal ervaren zij veel vagere klachten. Heel moe, niet lekker of lusteloos met pijn in de bovenbuik en een beetje misselijk. Welke klachten mensen met een andere afkomst dan de West-Europese precies hebben, weten we niet zo goed. Ook oudere mensen zullen zich vast presenteren met andere klachten dan hierboven genoemd bij een hartinfarct, maar welke dat zijn moet nog onderzocht worden. De hoogste tijd lijkt me!

Benauwd bij inspanning?

Wat we wel zeker weten, is dat wanneer een hart langere tijd niet goed werkt,



Vocht rondom hart en longen kunnen een hele impact hebben op je gezondheid.

het bloed niet meer efficiënt wordt rondgepompt. Het bloed kan niet meer doorstromen en een druk wordt opgebouwd in de vaten vóór het hart. Dat zijn bijvoorbeeld de vaten van de longen. Door de hoge druk wordt vocht uit de bloedvaten in de longen geperst. Daar waar eigenlijk lucht hoort te zijn, loopt nu vocht naar binnen. Hierdoor kunnen mensen benauwd worden. Meestal wordt dit voor het eerst opgemerkt bij inspanning. De conditie van mensen neemt af en ze hijgen al bij kleine stukjes lopen. Dat kan een teken van 'vocht in de longen', dus van een slechter werkend hart zijn.

Nachtelijke benauwdheid

Een andere klacht die mensen met vocht in de longen vaak krijgen, is dat ze in de nacht benauwd worden. Bij platliggen stroomt het bloed uit de benen in de longen. Overeind zitten helpt dan meestal, dan zakt alles weer naar beneden en kan er weer lucht in de longen stromen. Mensen die dus 's nachts wakker worden, benauwd zijn en zich beter voelen als ze een tijdje op een stoel zitten, zouden toch eens naar de longen en naar het hart moeten laten luisteren.

Dikke benen

Tot slot nog de 'dikke benen'. Meestal ligt de oorzaak van dikke benen in het minder bewegen van de kuitspieren waardoor het bloed niet

meer naar boven (hart) wordt gepompt. Dat kan heel vervelend zijn, maar het is doorgaans geen bedreiging. Maar het kan ook aan het hart liggen dat het vocht ook in de benen uit de vaten wordt gedrukt. Zeker als u daarbij ook heeft gemerkt dat u achter uw adem raakt als u zich inspant, is het goed om even langs uw huisarts te gaan om naar de longen en het hart te laten luisteren!

Ester Bertholet
Ouderengeneeskundige

Meer lezen in het boek dat Ester schreef samen met 170 ouderen en 65 collega's; 'Vitaal ouder worden is zo gek nog niet!'

Verrukkelijk inspirerend ...

Gestoomde schelvis met wortelmix en botersaus

Wederom een lekker licht gerecht uit de stoompan. Dit keer met schelvis, een relatief goedkope vis, maar vooral gestoomd enorm lekker en vooral zacht van smaak.

Mirjam Bannink-Vloothuis

Mirjam is (mede)eigenaresse van VIBA Zeevis, Oldenzaal

Ingrediënten

- Zak wortelmix
- Schelvis
- Aardappels
- Peper, zout
- Nootmuskatoe
- Bieslook
- Roomboter
- Bloem
- Melk

Schil de aardappels en maak de wortels schoon. De schelvis alleen aan bovenkant bestrooien met peper, zout, nootmuskatoe en gesneden bieslook. De stukken schelvis op de huidkant in de stoominzet/hangdeksel leggen. In de stoompan de aardappels en wortelmix (in water met zout) aan de kook brengen. Als de aardappels en wortels bijna gaar zijn, het hangdeksel met schelvis in de stoompan hangen. De vis mag niet in aanraking met het water komen! Vuur nu laag en deksel op de pan. De schelvis langzaam gaar stomen, deze is klaar als het "vlees" er mooi glazig uitziet!

De botersaus: Maak een "roux" door een klontje roomboter te laten smelten en daar doorheen een eetlepel bloem te roeren. Met deze basis kun je allerlei sauzen (en soepen) maken. Aan de roux melk toevoegen, goed doorroeren en op zacht vuur langzaam laten inkoken. Nu iedere keer een klontje (gezouten) roomboter toevoegen. Als de saus te dik wordt nog een extra scheutje melk toevoegen. De saus op smaak brengen met peper en naar smaak eventueel. nog iets meer zout.



Natuurmonumenten

We kunnen niet zonder natuur

Bescherm de natuur in Nederland!
Word nu lid op natuurmonumenten.nl en
ontvang 4 x per jaar het magazine Puur Natuur



Rookmelders redden levens

Maar: wat als je hem niet hoort?

 door de Brandweer Twente

Wij hebben het er al vaker over gehad hoe belangrijk een goed functionerende rookmelder is. Dat deze sinds een paar jaar verplicht is in elke woning en dat regelmatig testen en onderhoud heel belangrijk is. Maar wat nou als je de rookmelder niet meer goed kan horen of helemaal niet meer hoort? Hoe kan de rookmelder je dan toch nog op tijd waarschuwen voor een brand zonder hulp van iemand anders?

TWENTE – We kennen allemaal wel iemand in onze omgeving die doof of slechthorend is. Jong of oud, het komt voor in alle leeftijden. Misschien herken je zelfs jezelf hier wel in. Overdag kan je dan gebruik maken van een hoortoestel om alles en iedereen om je heen toch goed te kunnen horen. Of zijn er andere hulpmiddelen die je kan gebruiken om zo min mogelijk ongemak te hebben van een gehoorbeperking. Dat is natuurlijk heel erg fijn want op die manier krijg je veel meer mee van je omgeving en is een gesprek voeren of naar muziek luisteren in ene weer gezellig om te doen. Alleen als we dan naar bed gaan, doen we deze hulpmiddelen af. Logisch want slapen met een hoortoestel is nou eenmaal niet prettig. Maar hoor

je de rookmelder dan nog wel?

Grote groep
In Nederland wonen er zo'n 1,5 miljoen mensen die doof of slechthorend zijn. Zij horen minder of geen gesproken taal en kunnen daardoor niet alles wat er om hen heen gebeurt goed volgen. Een groot aantal van deze mensen kan dus ook een rookmelder niet meer horen. Iets waar lang niet altijd aan gedacht wordt waardoor je niet of te laat wordt gewaarschuwd bij een brand. Simpelweg omdat je het niet hoorde.

Handige oplossing
Gelukkig is er een oplossing voor. Een rookmelder die speciaal ontworpen is voor doven en slechthorenden. Dit alarm is koppelbaar en bestaat uit

een rookmelder die gekoppeld wordt met een strobe die felle flitslichten geeft en een trilplaat die je onder je kussen kunt leggen. Als de rookmelder een brand detecteert geeft die een signaal door aan de strobe en trilplaat. Op deze manier word je dan op tijd gewaarschuwd als er brand uitbreekt, ook als je slaapt. Met deze melders kun je met een gerust hart wonen en slapen. Hoor je de rookmelder niet? Zie of voel hem dan!

Breder bruikbaar
Een groot voordeel van dit wek- en waarschuwingssysteem is dat als je ook moeite hebt om de deurbel, telefoon en/of babyfoon te horen dit systeem je daar ook bij kan helpen. De strobe is overdag ook goed zichtbaar, of waarschuwt met harde geluiden en/of trillingen. Alles afgestemd op je eigen situatie.

Vergoeding zorgverzekeraar
Ben je doof of slechthorend? Dan krijg je een wek- en waarschuwingssysteem vergoed vanuit de basisverzekering als je voldoet aan de vergoedingsregels van de zorgverzekeraar. Je kan het systeem aanvragen via de audicien of zelf een aanvraag indienen via de leverancier van jouw zorgverzekeraar.



Het plaatsen van rookmelders is sinds enkele jaren ook verplicht.

Echter, je hebt daarvoor wel een voorschrift nodig van een KNO-arts, audiologisch centrum of een audicien. Handig om vooraf contact op te nemen met je zorgverzekeraar. Deze kan je precies vertellen wanneer en wat je moet doen om in aanmerking te komen voor het wek- en waarschuwingssysteem. In de meeste gevallen wordt het systeem compleet vergoed en geïnstalleerd bij je

thuis. (Let op: het bedrag voor de eigen bijdrage zorgkosten zijn wel voor eigen rekening) Toch een geruststellende gedachte dat als je niet goed meer kan horen je met dit systeem ook op tijd gewaarschuwd wordt in geval van een brand. Uiteraard maakt deze rookmelder ook nog gewoon geluid zodat gezinsleden of horende gasten de rookmelders gewoon kunnen horen. Rookmelders redden le-

vens! Hoor je hem niet? Zie of voel hem dan!

Kijk voor meer informatie over rookmelders voor deze doelgroep:

www.brandweer.nl/nieuws/speciale-rookmelders-voor-doven-en-slechthorenden

<https://youtu.be/C7o3lOQv6eE?si=BoIPXhoyGoVDqaG4>



mango
Almelo

hulpmiddelen
& mobiliteit

Mango Mobility bestaat 12 1/2 jaar! Dat mag gevierd worden!

Feest met ons mee en geniet de hele maand juni van feestelijke kortingen!



Einsteinstraat 8a | 7601 PR ALMELO | Tel. 0546-45 32 96
www.scootmobieltwente.nl | www.mangomobility.nl



ANBO-PCOB: 'Klachten na corona nog vaak niet herkend bij senioren'

De coronapandemie ligt voor velen van ons al weer even achter ons. Mentaal zijn we er amper nog mee bezig. Maar niet voor iedereen is corona verleden tijd; zo zijn er mensen die kampen met blijvende klachten na besmetting, ook wel long covid of post-covid genoemd. Deze worden helaas vaak te snel weggewuifd als ouderdomsklachten, zo signaleert ouderenbond ANBO-PCOB.

TWENTE – De ouderenbond trekt aan de bel met betrekking tot klachten bij ouderen, aangezien er in de media vooral een beeld zou heersen dat dit jonge mensen treft. Ouderen komen nauwelijks voor in de statistiek als specifieke doelgroep. Hoe valt dit te verklaren? "Onnodig veel ouderen blijven rondlopen met klachten die zijn terug te voeren op post-covid", is de ervaring van Michelle Cavanagh, gerontoloog en nazorgadviseur bij C-support. Daarom roep ANBO-PCOB op: ga met klachten naar de huisarts en maak ze bespreekbaar! In alle cijfers en verhalen over post-covid zijn oudere mensen ondervertegenwoordigd. Michelle herkent dit als nazorgadviseur, maar ze kan niet zeggen of dit een schief beeld is. Dit komt omdat de cijfers ontbreken. Feit is wel dat de diagnostiek lastiger is bij ouderen. Dit komt omdat de klachten en symptomen vaak worden geschaard onder ouderdomsklachten. "Gewrichtspijn of vergeetachtigheid bijvoorbeeld zijn te relateren aan ouderdom, maar zijn ook symptomen van post-covid." Verder speelt volgens Michelle de mentaliteit van 'niet klagen, maar dragen' een rol. "Ouderen gaan niet snel naar de huisarts en willen hun omgeving niet tot last zijn. Dat ervaren we in de gesprekken met ouderen. Hierdoor blijven mensen onnodig met de klachten doorlopen en lopen ze een adequate behandeling mis. We vinden dat hier meer aandacht voor moet zijn zodat ouderen niet met bijvoorbeeld gewrichtspijn of vergeetachtigheid blijven lopen, onder het mom dat dit een gevolg is van ouderdom, terwijl post-covid hiervan de oorzaak is." De tien meest voorkomende symptomen onder ouderen zijn: extreme vermoeidheid en energiegebrek, problemen met ademen of kortademigheid, vreselijk hoesten, hoge bloeddruk, gewrichtspijn, verandering van geur of smaak, hoofdpijn of duizeligheid en slaapproblemen, psychische stoornis en spijsverteringsstoornis. Veel ouderen blijven dus rondlopen met klachten die zijn terug te voeren op post-covid. Praat hierover met de huisarts.

Hart van ♥ senioren

Puzzelpagina

Woordzoeker

Met dank aan WoordzoekerMaken.nl

V	N	I	B	B	T	P	K	R	O	E	G	H	O	U	D	E	R
X	R	U	F	W	X	Y	W	D	B	M	O	Y	Q	M	G	W	L
K	E	Z	G	T	W	A	L	H	R	D	R	O	M	E	R	I	J
L	S	C	P	T	Z	D	G	Q	E	H	B	N	U	X	C	L	N
R	R	D	X	C	D	W	B	J	P	E	X	Z	X	I	U	V	X
L	E	W	C	M	I	J	N	I	N	G	E	N	I	E	U	R	G
B	E	V	P	J	D	G	N	I	D	E	L	K	T	R	O	P	S
B	H	Q	I	B	I	Z	O	M	E	R	W	I	N	D	J	T	N
G	E	P	V	O	R	Z	I	T	S	T	E	R	Z	F	B	E	
S	B	J	W	G	I	N	A	A	B	S	J	I	S	P	A	J	P
T	L	M	L	G	W	S	M	E	W	B	E	P	C	N	Q	J	O
E	A	X	O	G	L	Q	C	I	H	F	V	P	C	U	I	U	K
M	A	C	Q	Y	D	A	M	X	G	I	K	Q	T	E	H	E	R
M	T	D	U	O	H	R	E	D	N	O	S	N	E	V	E	L	E
E	C	G	M	P	J	I	L	S	T	U	O	H	Z	K	X	V	V
N	G	S	I	U	M	R	E	E	L	V	G	R	E	W	D	R	P
N	L	D	D	R	E	E	T	I	R	R	I	E	G	S	R	P	M
E	O	V	E	R	S	C	H	A	D	U	W	E	N	S	V	R	S

- LEVENSONDERHOUD
- KROEGHOUDER
- IJSBAAN
- OVERSCHADUWEN
- DWERGVLEERMUIS
- GEÏRRITEERD
- STEMMEN
- TAALBEHEERSER
- SPORTKLEDING
- DROMERIJ
- MIJNINGENIEUR
- ZOMERWIND
- HOUTSLIJP
- VERKOPEN
- VOORZITSTER

Sudoku's

5	3	7	6			8	1	
9	1			8	4	2		7
2		8	5	7	1	6	9	3
	9		2			4	8	
	8		1	3	9	5		2
			8	4				
	7	9		6	3		2	
	5				8			
4		1	9		5	7	3	

3			8	7	6	5	1	8
	5		4	1				
1				5		4	9	
2		5						6
	3	8			2	9		
	6	2		4		1	3	
			3					4
4		3	6		5	7		

Verschillen

Zoek de 7 verschillen



			6	9				
8	9			3			1	
6		4			7		9	3
2	3		4					
1	7	6			8	4		
	5	8				3	6	
	8	3	2			7		6
			8		3	9	2	5
		2		7	6		3	

Kunt ú een beroerte goed herkennen?

Snelle behandeling is essentieel



door de redactie

Dinsdag was de Europese Dag van de Beroerte. Een goed moment om even stil te staan bij deze aandoening. Hoe ontstaat een beroerte, hoe herken ik dit bij mijzelf of een ander en wat kan men doen qua behandeling?

TWENTE – Exacte cijfers over het aantal beroertes in Nederland lopen wat uiteen; het hangt een beetje af van welke definities je precies gebruikt en hoe je een en ander uit gaat splitsen. Een niet onredelijk getal is dat jaarlijks zo'n 50.000 mensen getroffen

worden door een beroerte of TIA. Er zijn ruim een half miljoen mensen bekend bij de huisarts die een beroerte hebben gehad. De verwachting is dat dit de komende jaren helaas nog flink toe zal nemen als gevolg van de vergrijzing. Met het vorderen van de jaren

neemt de kans op een beroerte toe; zo komen deze statistisch amper voor onder de 40 jaar. Vanaf zo'n beetje 65 jaar gaat deze kans echter flink omhoog. Mannen krijgen statistisch vaker een beroerte dan vrouwen.

Wat is een beroerte?

Bij een beroerte ontstaat een 'cardiovasculair accident'; letterlijk een ongeluk van de bloedvaten in de hersenen. Beroerte is zelf een verzamelnaam voor meerdere specifieke aandoeningen: een herseninfarct, waarbij bloedtoevoer naar de hersenen vernauwd of verstopt raakt. Een hersenbloeding, waarbij een bloedvat scheurt en bloed hersenweefsel wegdrukt. En als laatste de TIA, 'Transient Ischaemic Attack', waarbij de slagaderen tijdelijk minder bloed leveren. Dit is meestal korter dan 30 minuten, maar kan ook tot wel 24 uur duren volgens de Hersenstichting. Daarnaast zijn er ook nog diverse minder bekende aandoeningen die hieraan gerelateerd zijn.

Oorzaken

Er zijn diverse factoren die van invloed zijn op het risico van een beroerte. In sommige families komen hart- en vaat-



Snelle behandeling is essentieel, zeker bij een herseninfarct.

ziekten simpelweg vaker voor, waardoor sommige mensen dus een genetische aanleg hebben voor een verhoogd risico. Er zijn ook factoren waar we wél zelf invloed op hebben. Zo is een ongezonde leefstijl nadelig voor dit risico. Een te hoge bloeddruk en cholesterol dragen hier aan bij, maar ook bijvoorbeeld het roken en alcohol drinken. Op jongere leeftijd gezond leven is dus verstandig, maar ook wanneer men al op leeftijd is helpt gezonder eten en stoppen met roken bij de algehele gezondheid.

Herken een beroerte

Een beroerte is doorgaans te herkennen aan drie specifieke symptomen. Plotseling een scheeftrekkend gezicht, met

een afhangende mondhoek. Daarnaast kan iemand plotseling wartaal spreken en niet meer uit zijn woorden kunnen komen. Ook een plotseling krachtverlies of verlamming van één arm komt voor. Minder prevalentie symptomen zijn een krachteloos been, wazig zien of verlies van evenwicht. Wanneer men deze symptomen bij zichzelf of een ander herkent, bel dan direct 112.

Behandeling

Een beroerte is een beangstigend iets, maar gelukkig herstellen ook veel mensen goed. In het geval van een herseninfarct krijgen mensen medicijnen per infuus om eventuele bloedstolstels op te lossen en de hersenen weer voldoende

de zuurstof te geven. Bij een hersenbloeding bestaat behandelen veelal uit afwachten en bewaken, met soms een operatieve ingreep. Bij een TIA worden veelal medicijnen zoals antistollingsmiddelen, cholesterolverlagers en bloeddrukmedicatie voorgeschreven. Herstel is zeker goed mogelijk; 2 op de 3 patiënten met een herseninfarct en 1 op de 3 patiënten met een hersenbloeding kunnen drie maanden na hun ziekenhuisopname weer zelfstandig leven.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie over beroerte op: www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/beroerte/ of praat hierover met uw huisarts.



Een gezonde leefstijl verkleint het risico op een beroerte.



Door Ruud Hoemakers

Ook ouderen krijgen nog vaak te maken met leeftijdsdiscriminatie

De Wet gelijke behandeling en leeftijdsdiscriminatie, is bedoeld voor mensen die op basis van leeftijd gediscrimineerd worden.

TWENTE – Iedereen is gelijk maar soms dienen bijzondere maatregelen genomen worden, bijvoorbeeld het kopen van sigaretten of alcohol. Jongeren in Nederland moeten 18 jaar zijn om het te kunnen kopen, voor ouderen is dat niet begrensd. In het buitenland is dat heel verschillend, daar mogen jongeren vanaf 16 jaar licht alcoholische dranken kopen en drinken. In Nederland wordt de wet redelijk streng toegepast, maar het is zo makkelijk om daar onderuit te komen. Jongeren vragen gewoon oudere jongeren om sigaretten of sterk alcoholische dranken voor hun te kopen. De kans dat

ze betraapt worden is dan minimaal en dus gebeurt het toch op redelijk grote schaal.

Ouderendiscriminatie

Een ander groot probleem is leeftijdsdiscriminatie van ouderen, bijvoorbeeld als je op vakantie een auto wil huren, ook als de huur van de auto in de pakketreis zit. Als je 75 jaar of ouder bent dan is het niet mogelijk om een auto te huren. En als er dan een mogelijkheid is, dan tegen een forse premie. Dit heeft te maken met de verzekeringsmaatschappijen; die analyseren met enige regelmaat de leeftijd van de bestuurders

die brokken maken. Vaak zijn dat jongeren om hun roekeloos rijgedrag, maar ook veelal ouderen die wat minder en onzeker rijgedrag vertonen en door anderen ongelukken veroorzaken. Als je dus een vakantie boekt met in je pakketreis een huurauto, lees dan heel goed de voorwaarden. Heb je de huurauto niet in je pakketreis en wil je in het vakantieland zelfstandig een auto huren zoek dan op internet heel goed uit waar het wel mogelijk is, eventueel met extra betaling. Kijk ook naar de bekende autoverhuurbedrijven. Het is en blijft leeftijdsdiscriminatie, wat niet snel ten goede zal komen, desalniettemin een goede vakantie gewenst.

Vijf maanden na de fusie van ANBO-PCOB: waar staan we nu?

Op 1 januari van dit jaar zijn de seniorenorganisaties ANBO en PCOB gefuseerd, de aanloop naar deze fusie was genoeg bekend en behoeft geen verdere uitleg.

TWENTE – Seniorenvereniging PCOB heeft een landelijk bestuur en zo'n 220 plaatselijke afdelingen elk met hun eigen bestuur en ook eigen activiteiten. ANBO daarentegen heeft een landelijk bestuur en landelijke leden. Inmiddels is er een landelijk bestuur benoemd, een bestuur van de ledenraad beide uit de voorgaande besturen en ledenraden en de directeur bestuurder Anneke Sipkens, voorheen directeur van seniorenvereniging ANBO. De afgelopen tijd hebben leden van het bestuur, van beide ledenraden en directeur Sipkens het land doorkruist om de leden van PCOB te ontmoeten en te informeren hoe en op welke wijze ze de seniorenvereniging ANBO-PCOB tot een dynamische vereniging kunnen formeren. Heel belangrijk in deze fusie is dat de ANBO-leden kennis maken, tijdens de maandelijkse activiteiten van de plaatselijke PCOB, met de PCOB-leden. Zoals dat ook veel eerder is gebeurd toen de provinciale KBO bonden met hun plaatselijke afdelingen KBO ook de intentie hadden om te fuseren. De geschiedenis herhaalt zich maar dit keer met daadwerkelijk resultaat. Leden van ANBO en

PCOB moeten elkaar ontmoeten en leren kennen. De plaatselijke PCOB-activiteiten en evenementen lenen zich daar uitstekend voor, maar het vergt tijd om elkaar te kennen en naar elkaar toe te groeien. Dat is eerder ook goed gelukt met de leden van de KBO, die trouwens nog steeds welkom zijn bij de activiteiten van de huidige plaatselijke ANBO-PCOB verenigingen. De komende tijd wordt er intensiever gewerkt aan de samensmelting,

er wordt hard gewerkt aan een gezamenlijke website, aan één contributiesysteem, aan het ANBO-PCOB Magazine, aan centrale nieuwsvoorziening, aan echte ledenvoordelen en heel essentieel aan een doelmatige en resultaatgericht ledenwerving van jongere ouderen. Kortom ANBO-PCOB zorgt voor relevante informatie aan haar leden en timmert landelijk goed aan de weg in Den Haag. De plaatselijke ANBO-PCOB leden zorgen dat ze het fijn hebben met elkaar. Tot ziens bij ANBO-PCOB!

Ruud Hoemakers





alzheimer
nederland

wat
alz...

je niet meer
weet wat je net
gelezen hebt?

1 op de 3 vrouwen krijgt dementie.
Geef nu voor meer onderzoek,
zodat dementie niet jouw toekomst wordt.
stopdementie.nu

Scan de code en doneer
gemakkelijk online!

