



Nieuwsbrief nr. 4, april 2020

Beste leden van de KBO Breda Oost

In wat een nare tijd zijn wij beland, het corona-virus maakt ons leven erg moeilijk. Velen zijn opgenomen in het ziekenhuis en/of op de intensive-care.

Helaas zijn er families die geen afscheid hebben kunnen nemen van hun dierbaren.

Van het verplegend personeel en niet te vergeten de vrijwilligers, die dag en nacht voor de patiënten klaarstaan om die in deze moeilijke tijd te danken voor hun werk.

Maar voor u allen, pas op, hou je aan de 1,5 meter. Als het niet nodig is, ga niet naar buiten. Het is verleidelijk met dit mooie weer, maar blijf thuis.

Vraag aan kennissen of burens om een boodschap te doen, mocht dit niet lukken, neem dan contact op met ons en wij gaan naar een oplossing kijken.

Het bestuur wenst u het beste toe en heb geloof in de toekomst.

Uw voorzitter,
Peter van Lier



Hulp nodig bij Wmo-aanvraag of bij belasting invullen?

Een telefoontje naar de secretaris en hij zal uw vraag aan een van onze vrijwillige ouderenadviseurs doorgeven. De gegevens van de secretaris kunt u altijd vinden rechts bovenaan onze nieuwsbrief.

Ook andere vragen komen wel eens bij ons binnen. Onze adviseurs kunnen niet alles voor u oplossen, maar misschien wel doorverwijzen naar een andere organisatie, zoals "Zorg voor elkaar Breda". Regelmatig ligt bij onze activiteitenmiddagen een folder van deze instelling voor u klaar om mee te nemen.

Jac van Poppel



Hoe maak ik de nieuwsbrief?

Voor het einde van de maand ontvang ik van onze secretaris en van de overige bestuursleden de kopij voor de nieuwsbrief. Ik deel ze dan in per pagina zodanig dat het gehele artikel op dezelfde pagina blijft.

Kom ik niet goed uit met de hoeveelheid pagina's dan plaats ik wat foto's die bij het artikel horen. Ook zijn er altijd wel artikelen te vinden die belangrijk zijn om te plaatsen, zoals mededelingen van KBO Brabant of waarschuwingen door eventueel de brandweer. Ook kan ik pictogrammen zoeken die geschikt zijn voor het ondersteunen van een artikel.

Als de nieuwsbrief klaar is, stuur ik hem naar Diny Roovers voor eindredactie. Diny haalt er de eventuele laatste taalfouten uit en stuurt hem naar de drukker.

Jan Willems

Hoe komt het KBOblad "ONS" bij u?

KBO Brabant geeft het ledenblad "ONS" uit. Elke 1^e maandag van de maand stuurt KBO Brabant een aantal pakketten van 25 stuks naar de regionale bezorgers. Die bezorgen in diezelfde week de pakketten bij de hoofdbezorgers van de afdelingen. Als hoofdbezorger van KBO Breda-Oost krijg ik op donderdag na die 1^e maandag 5 pakketten van 25 bladen.

Het bestuur van KBO Breda-Oost geeft de nieuwsbrief uit. Bestuursleden leveren de kopij aan onze webmaster en die maakt er een goed leesbare brief van. Die nieuwsbrief komt bij mij en nadat ik de "punten en komma's" heb gecontroleerd, stuur ik hem naar de drukker met opgave van het aantal gewenste brieven. Op dinsdag of woensdag kan ik de brieven ophalen.

Wij hebben 5 bezorgers: Netty, Lien, Alie, Elly en ik. Ik weet hoeveel bladen en brieven ieder nodig heeft om te bezorgen. Dan begint het tellen. Op mijn eettafel liggen dan 5 stapeltjes met brieven. Daar komen op donderdag dan nog de bladen bij. Dan bel ik de bezorgers en spreek af wanneer ik alles kom brengen. Alleen Netty komt ze zelf ophalen. Sommige bezorgers brengen alles nog vóór het weekend weg, andere kort na het weekend. Heeft u een kennis die ook lid is bij ons, dan krijgt die het blad soms op een andere dag dan uzelf.

En zo komt het KBOblad "ONS" bij u!

Diny Roovers

Mededeling.

Zoals u al eerder hebt kunnen lezen, werken wij samen met KBO Breda Zuid. Ook KBO Breda Zuid heeft een eigen website en die is te vinden onder:

www.kbo-bredazuid.nl

Jan Willems



Corona: senioren helpen elkáár KBO-Brabant lanceert Belcirkels

KBO-Brabant lanceert het project ‘Onze Belcirkels’, bedoeld om Brabantse senioren telefonisch met elkáár in contact te brengen tijdens de coronacrisis. Om dit mogelijk te maken, verstuurt KBO-Brabant nog dit weekend ruim 100.000 flyers naar zijn 286 lokale Afdelingen. Voor de verspreiding van de flyers doet KBO-Brabant een beroep op vrijwilligers.

Tijdens deze coronacrisis dienen fysieke sociale contacten zoveel mogelijk beperkt te blijven. Leo Bisschops, voorzitter van KBO-Brabant, licht toe wat dat voor senioren betekent: ‘Juist wij ouderen dienen fysiek sociaal contact te beperken. Van veel leden horen we dat het niet meevalt om de dagelijkse activiteiten en contacten te moeten missen. Het is prettig om met lotgenoten op basis van gelijkwaardigheid te kunnen praten.’

Hoe het werkt

Belangstellende KBO-leden die het fijn vinden om met andere leden uit de directe omgeving telefonisch in contact te raken, geven toestemming hun telefoonnummer te delen met maximaal negen andere KBO’ers. Zodoende ontstaan er clubjes van tien ouderen die elkaars telefoonnummer hebben en gewoon zonder tussenkomst van organisaties of systemen met elkaar bellen. Afgezien van de gebruikelijke belkosten is deelname gratis.

Veilig

De Belcirkels zijn uit veiligheidsoverwegingen alleen beschikbaar voor leden van KBO-Brabant. Bisschops: ‘Dat was een lastige afweging waar we uiteindelijk toch voor gekozen hebben. Wij kennen ook de berichten over oplichters die misbruik maken van de coronacrisis en willen kost-wat-kost voorkomen dat zo iemand zich in onze Belcirkels begeeft.

Van onze leden weten we wie ze zijn en waar ze wonen. En ongeveer een derde van alle senioren is lid van onze vereniging, dus we hebben hiermee een flink bereik.’

Bisschops: ‘Ontmoeten is wat we doen bij KBO-Brabant. Dat kan nu helaas niet, maar met Onze Belcirkels doen we wat wél kan om onderlinge contacten onder ouderen in stand te houden’. Voor aanmelden KBO Brabant tel; 073 644 40 66 en voor informatie kijk op:

<https://www.kbo-brabant.nl/belcirkels/>





Het Coronavirus

Het Coronavirus heeft een incubatietijd. Hoe weet je of je besmet bent of niet? Volgens de meest recente informatie kan de incubatietijd tot 20 dagen duren voordat symptomen van een Corona-infectie zichtbaar worden. Wanneer iemand koorts heeft en/of hoest en naar het ziekenhuis gaat, zijn de longen meestal al voor 50% aangetast (longfibrose, kunnen dan niet meer voldoende zuurstof opnemen) en is het al vrij laat. Taiwanese experts bieden een eenvoudige zelfcontrole, die je elke ochtend kunt doen: haal diep adem en houd je adem langer dan 10 seconden vast. Als je dit kunt zonder hoesten, ongemak als benauwdheid enz., betekent dat, dat je geen fibrose in de longen hebt, en geen infectie. Elke ochtend doen!

Nog een advies van Japanse artsen: zorg ervoor dat je mond en keel vochtig zijn en nooit droog aanvoelen. Neem daarom minstens elk kwartier een paar slokjes water. Waarom? Mocht het virus in je mond komen, dan spoel je het weg naar je maag en daar overleeft het niet. Als je niet regelmatig genoeg drinkt, kan het virus via je luchtpijp in je longen komen en dan wordt het gevaarlijk.

Jac van Poppel

Verzoek van de ledenadministrateur

Onze leden met een mailadres ontvangen van mij, elke maand, de nieuwsbrieven van alle KBO-afdelingen in Breda, Prinsenbeek en Ulvenhout. Andere afdelingen doen hetzelfde, ze sturen de nieuwsbrief van KBO-Breda-Oost (onze afdeling) naar hun leden. Dit wordt gedaan om alle leden van alle afdelingen de mogelijkheid te bieden om deel te nemen aan tal van activiteiten.

Hierdoor is/kan verwarring ontstaan. Leden en/of hun familie zouden contact op kunnen nemen met de onjuiste afdeling.

Op de KBO-pas staat bij welke afdeling een lid behoort. Het is dan ook van belang dat jullie familie hiervan op de hoogte is. Zo kunnen ze, indien nodig, meteen bij de juiste afdeling terecht.

Het gaat u allen goed in deze moeilijke tijd. Zorg goed voor jullie zelf en elkaar.

Joy van Dongen-Debono





Beste Leden,

Ja, een beetje vreemd omdat ik u hier op deze plaats altijd uitnodig voor een activiteit van KBO Breda-Oost.

Maar dat kan nu niet, alles is afgelast zowel de lezing over de Babeltruc, waar we ook nu zeker voor uit moeten kijken, want helaas zijn er altijd mensen die proberen overal een slaatje uit te slaan, dus blijf alert.

Ook ons bezoek aan het Museum Oud-Oosterhout en het Jeu de boules gaat niet door.

Wat nog wel staat is op donderdag 18 juni 2020 een bezoek aan de LEEMPUT in Rijen.

Wat ook al vast ligt is donderdag 17 september 2020, dan komen medewerkers van SUR PLUS op bezoek om het een en ander uit te leggen over de wijkverpleegster en over welke diensten zij nog meer hebben.

Deze beide onder voorbehoud van de maatregelen van het Kabinet. Hierover zal u worden geïnformeerd in de nieuwsbrief en de ONS van mei en juni 2020.

Maar ik heb niet alleen afgelastingen.....

Zoals u weet ben ik in Teteringen gaan wonen en daar ben ik Gastlid geworden van de KBO Teteringen (SVT TETERINGEN).

Nu is er aan mij gevraagd om als er belangstelling is vanuit Breda-Oost voor een reisje dat vanuit Teteringen wordt georganiseerd, de aankondiging te vermelden in de Nieuwsbrief.

DUS BIJ DEZE;

Er werd al een reisje aangegeven in mei, maar die gaat niet door

Maar ook op 27 juni is er een achtdaagse riviercruise over de Rijn van Arnhem naar Mainz, maar deze is uiteraard onder voorbehoud. Verzorging tijdens de cruise is op basis van vol pension. Vanaf de lunch op de eerste dag tot en met lunch op de laatste dag.

KOSTEN zijn € 895.00 euro per persoon.

Ook op 22 juli is er een reisje. Dan is er een Marktocht met de Zilvermeeuw vanuit Drimmelen en met lunch. We varen dan over de Mark langs Breda, Terheijden en alle plaatsjes in West Brabant. Opstappen is in Teteringen en de kosten zijn €57,50 per persoon.

En dan op 7 september 5 dagen naar het Sauerland.

Dan wordt er 4 nachten verbleven in het hotel ALPIN onder vol pension en 's avonds drankjes vanaf 17.00 uur gratis, er is entertainment in de avond. Ook worden er diverse uitstapjes gemaakt in de omgeving met de bus o.a. een boottocht, glasblazerij, een rondleiding in een ertsmijn en een bezoek aan Warsteiner Welt.

Kosten per persoon in tweepersoons kamer € 469.00

Je kunt je opgeven voor een reis bij Dhr. Joop van der Made. Herdershof 7 Teteringen.

Tel. 06 108 736 10 of per e-mail: joopvdmade@kpnmail.nl

Mochten jullie meer informatie hierover willen dan kun je ook mij bellen en probeer ik een antwoord te geven op jullie vragen.

Netty Braspenning.



Corona

Dicht
tot eind meivakantie

Scholen

Niet
tot maandag 1 juni

Evenementen

Dicht
tot dinsdag 28 april

Cafés en restaurants

Sommige winkels en markten

Sport en fitness

Verpleeghuizen

Wijkcentra

Bibliotheken

Kappers en nagelstudio's

Niet ziek

Werk thuis als het kan

1.5 meter uit elkaar

Geen groepen

Hoest of nies in je arm

Was vaak je handen

Niet hamsteren

Wel ziek

Veel hoesten?

Moeilijk ademen?

Jij, jouw partner of de kinderen koorts?

Blijf thuis

Geen contact

Bel de dokter
Ga niet langs

Heb je vragen? Bel naar 0800 - 1351

Nieuwe Prinsenkade 25
4811 VC Breda
(076) 525 15 00
secretariaat@zorgvoorelkaarbreda.nl

Goede zorg doen we samen

www.zorgvoorelkaarbreda.nl