



onder-ONSje



Senioren Cuijk

KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSSERS

juni 2023



Colofon

info@seniorencuijk.nl
www.seniorencuijk.nl

Secretariaat

Vlierbes 4, 5432GH Cuijk
secretaris@seniorencuijk.nl
Tel: 06-13080431

Ledenadministratie

Riky van Pinxteren
leden@seniorencuijk.nl
Bank: NL63RABO0128897953

BESTUUR:

Voorzitter: Peter Schouten
Secretaris: Johan van Hoof
Penningmeester: Will Ariaens
Overige bestuursleden
Riky van Pinxteren
Koojsje Mannem
Ida Thijsen
Jos Hoedemaker
Martien Peters
Karin v.d. Cruijssen

Volgend onder-Onsje: vanaf 26 juni, copy inleveren tot 11 juni

info@seniorencuijk.nl

Medewerkers verslaglegging en diverse foto's:
Marga Houtsma en Marijke Veltmaat
Eindredactie: Martien Peters






em&m
Zorg & Revalidatie

Kalkhofseweg 41 a1
5443NB Haps

Tel: 0485 211354
info@em-m.nl
www.em-m.nl



PRINTSERVICE CUIJK

 Kaneelstraat 27b, 5431 DV Cuijk
 0485 - 351352
 info@printservicecuijk.nl



WWW.PRINTSERVICECUIJK.NL

Méer dan alleen een kopietje!

TWEEWIELERSPECIALIST

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk

T. 0485 - 314377

e-mail: info@bikecentercuijk.nl



**BIKE CENTER
CUIJK**



www.bikecentercuijk.nl

**PERSOONLIJK
REISADVIES
BIJ JE THUIS**
TUI at Home

NONJA SCHUIJFFEL
06 83271283
nonja.schuijffel@tui.nl

- > Eén vertrouwd gezicht
- > 24/7 bereikbaar
- > De beste deals speciaal voor jou
- > Met de garanties van TUI



 TUI

WWW.TUIATHOME.NL/NONJA-SCHUIJFFEL

Woordje van
de voorzitter

SENIOREN, E-BIKES en andere ACTIVITEITEN

Senioren en E-Bikes, een combinatie die je meer en meer op de Nederlandse fietspaden tegenkomt, Wat is



er leuker dan met mooi weer, je fiets met trapondersteuning te pakken en lekker een rondje te gaan fietsen. Maar de e-bike van nu is niet meer de fiets waar de huidige senioren vroeger op hebben leren fietsen. Naast dat hij veel sneller gaat is de fiets ook zwaarder en daardoor lastiger te bedienen. Daarnaast is ook het verkeer tegenwoordig veel drukker dan vroeger. Redenen die de oorzaak zijn van een groeiend aantal fietsongevallen met senioren.

Het bestuur van senioren Cuijk onderkende deze trend en heeft in samenwerking met Bike-Totaal een gratis programma opgezet om de senioren bekend te maken met het fenomeen “elektrische fiets” en haar voor en nadelen.

Helaas bleek de interesse in, de ons inziens noodzakelijke activiteit, bij de leden minimaal. Waardoor het evenement moest worden afgeblazen.

Dat blijkt met meer activiteiten, die door het bestuur worden georganiseerd het geval te zijn. Ik denk hierbij aan de dansmiddag op de 1^e zondagmiddag van de maand in 't Fort, waarvoor maar minimale belangstelling was. Ook bij de dansavonden met live muziek in het MFA waren de bezoekersaantallen niet toereikend. Tevens worden de inloopmiddagen in wijkcentrum De Nielt wisselvallig bezocht. De lezing over Toon Hermans is om die reden ook afgelast.

Het is altijd teleurstellend als er veel tijd en energie in het organiseren van activiteiten wordt gestoken door de verschillende vrijwilligers en bestuursleden, als die activiteiten niet, of maar in geringe mate, de interesse hebben van de leden. En dus niet beantwoorden aan het type activiteit waar onder onze leden wel behoefte aan is. Vandaar dat het bestuur zoekt naar een manier om met onze leden in contact te komen zodat wij meer gericht, activiteiten kunnen ontwikkelen waar wel behoefte aan is. In het Onder-Onsje staan de contact gegevens van de bestuursleden. Schroom niet en neem contact met ons op! Vertel ons wat u graag zou willen doen, wat belangrijk voor u is, aarzel niet en stuur een mailtje met uw wensen naar info@seniorencuijk.nl.

Wij, het bestuur van Senioren Cuijk zijn er voor u. Wij willen graag onze tijd en energie besteden om activiteiten voor u te organiseren. Maar wel zo dat de inspanningen en de daarvoor bestede tijd achteraf niet nutteloos blijken te zijn. Ik reken op heel veel telefoontjes en mailtjes van u.

Peter Schouten, voorzitter



Senioren Cuijk
KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSERS



ONTMOETEN

LET OP

Van niet alle activiteiten is bekend of deze tijdens de zomer blijven doorlopen. We hebben de agenda zo compleet mogelijk gemaakt, ook omdat diverse activiteiten al in juni stoppen. We informeren u verder via onze website en Facebook en in het volgende onder-ONSje, dat eind juni verschijnt.

Rikken: 't Fort, aanvang 13.30 uur

22 mei – 5 juni – 19 juni – 3 juli – 17 juli – 24 juli – 31 juli – 7 augustus

Rikken: MFA, aanvang 13.30 uur, tevens gelegenheid om te jokersen

29 mei – 12 juni – 26 juni – 10 juli

Kienen: MFA, iedere 1e vrijdag van de maandaanvang 14 uur, augustus vervalt.

Kienen: 't Fort, iedere 2e dinsdag van de maand, aanvang 14 uur.

Koersbal: MFA, iedere dinsdag van 10 tot 12 uur, ivm vakantiesluiting mfa: van 18/07 t.m. 08/08 in **Het Doehuis**

Bridge: MFA, iedere donderdagavond van 19.30 uur tot 22.30 uur, t.m. 15 juni.

Bridge: 't Fort, donderdagmiddag aanvang 13.30 uur. Vakantiestop onbekend.

Handwerken: elke maandag vanaf 13.30 in Wozoco gebouw in Hof van Cuijk, deze blijft gewoon doorgaan. Verder elke woensdag vanaf 9.30 in de MFA, vanaf 19 juli op een andere locatie ivm vakantiesluiting mfa, Wordt vervolgd.

Tekenen&schilderen: 't Fort, woensdagmiddag van 14 uur tot 16 uur, tot 1 juni

Fietsen: iedere dinsdag. Vertrek om 13.30 uur vanaf het Louis Janssenplein en 't Fort. Inlichtingen: mbmwillems@outlook.com

Wandelen: iedere dinsdag om 13.30 uur. Vanaf 't Fort, vakantiestop onbekend

De Nielt Inloopmiddag: iedere donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur, tijdens de schoolvakantie gesloten.

Jeu de Boules Amicale Galberg: laatste vrijdag van de maand, aanvang 10 uur

Cuijk Ontmoet - In Het Doehuis iedere 2e dinsdag v. d. maand van 10 tot 12 uur. Op woensdag 13 juni komt Mario De Weerman.

Het Doehuis: ouderensoos, elke woensdag van 9.30 tot 12 uur

MFA inloopochtend 55+: Op maandag 10 uur. Niet tijdens de vakantiesluiting

Badminton: maandagmiddag van 14 uur tot 16 uur in De Kwel, tot 10 juli.

Tafeltennis: iedere woensdag in gymzaal school "De Wingerd", van 14 tot 16 uur. Vakantiestop onbekend.



onder-ONSje

Senioren Cuijk
KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSERS

i.v.m. de vakantieperiode zal voor de maanden juli en augustus slechts een onder-ONSje verschijnen en wel vanaf 26 juni. Dit geldt ook voor de ONS.

Cine+ speciale seniorenvoorstellingen

Entree 9.50 euro inclusief koffie en iets lekkers



Une Belle Course | Woensdag 7 juni | 13:30 uur

De 92-jarige Madeleine belt een taxi om haar naar het verzorgingstehuis te brengen waar ze voortaan zal wonen. Ze vraagt haar chauffeur Charles langs plekken te rijden die wat betekend hebben in haar leven.

Dalva | Woensdag 21 juni | 13:30 uur

Dalva woont alleen met haar vader. Tot de politie hun huis op een avond binnenvalt, en haar onder jeugdbescherming plaatst. Dalva is niet zoals andere twaalfjarige meisjes. Ze gedraagt en kleedt zich als een volwassen vrouw, en snapt totaal niet waarom ze zo ruw van haar vader werd weggerukt.

Bridge op donderdagavond



Op donderdag 15 juni zal het bridgeseizoen afgesloten met een feestelijke bridgedrive. Er zijn leuke prijsjes te winnen. Er zijn nog een aantal plaatsen vrij voor deze avond. Voor meer info: koosjemannem@gmail.com

De start van het nieuwe bridgeseizoen is door omstandigheden nog niet geheel bekend, maar we zullen u tijdig informeren.

fysiotherapie
de Valuwe

Manuele therapie
Zwangerfit
Geriatricfysiotherapie
Medical taping - Dry Needling
Medische Fitness - Fitkids
Handfysiotherapie
Gezond sporten onder begeleiding in kleine groepen
Voor info: info@fysio-devaluwe.nl
www.fysio-devaluwe.nl of bel 0485-318080
Adres: Gezondheidscentrum Cuijk Irenestraat 33, Cuijk
Nevenvestiging: MFA, De Valuwe 1b, Cuijk



De Mijlpalen in Juni

95 jaar: dhr. Strik (Beatrixstraat), dhr. Timmers (Bernhardstraat)

90 jaar: dhr. Cornelissen (Kaneelstraat)

85 jaar: mevr. Minten-Thijssen (Het Zand), dhr. Thelosen (Heeswijk)



**HET JAARLIJKSE
RIK - EN JOKER TOERNOOI**

**Zaterdag 24 juni in
de mfa De Valuwe**

| | |
|---|--|
| Aanvang 13.30 uur, Zaal open 13 uur | Opgeven via E-mail |
| Kosten deelname 2,50 euro iedereen is welkom | sjaak.ebben@home.nl of bellen naar: 06 25578908 |

Senioren Cuijk KBO-Brabant
RELANDEVERENIGING VAN SENIOREN
 Dioraphte RCOAK
Rozendijk Centrum Arnhem Kantoor

Made with PosterMyWall.com

**Het jaarlijkse rik- en joker toer-
nooi in de mfa op 24 juni**

Voor de vierde keer vindt dit jaarlijkse toernooi weer plaats in de mfa. We hopen dat het net weer zo druk wordt als de voorgaande jaren. Er zijn natuurlijk weer geldprijzen te winnen. Maar dat is niet het belangrijkste. Naast harten, ruiten, schoppen of klaveren, is gezelligheid troef!

Het toernooi start om 13.30 uur en de zaal is open om 13 uur.

Kosten deelname 2,50 euro.

Wel graag van te voren even jezelf opgeven bij Sjaak Ebben:

E-mail: sjaak.ebben@home.nl

Tel: 06 25578908

Ook niet leden zijn welkom!

De website, de eerste vier maanden, dus 120 dagen

Totaal aantal bezoekers: 887, per dag; 7.4

Totaal aantal pagina weergaves: 2185, per dag: 18.2

Buiten de homepage om, is dit de top 5:

Activiteiten – Nieuws – Welzijn – Contact – Nieuwsbrieven.



Facebook



Een paar maanden geleden maakten we trots melding dat we de 600 volgers gepasseerd hadden. Nu, begin mei, hebben we de 700 volgers ruimschoots gepasseerd en stomen door naar de 800! Er komen ook diverse vriendschapsverzoeken van schaars geklede jonge dames die, volgens ons, horizontale diensten aan willen bieden, maar die weigeren we uiteraard.



Leuke foto

Onze koersbalgroep, alwaar het altijd gezellig is! Vijf deelnemers staan niet op deze foto. Maar dat heb je met ons ouderen. Vakantie, ziekte of andere bezigheden, kunnen vaak een rol spelen. Iedere dinsdagmorgen om 10 uur wordt er een balletje gegooid in de mfa. Kom gerust eens een keer kijken.

U bent altijd welkom!

Groeten uit Drenthe

Op maandag 8 mei zijn diverse leden vertrokken naar Drenthe en verblijven daar in Hotel De Bonte Wever. Karin zal in het volgende onder-ONSje verslag doen van deze door ons georganiseerde reis,



Ingezonden **Bedankt**

Wij willen de bestuursleden: Jos, Koojsje (plus partners) en Riky, het beheer van de MFA, GGZ, Fysio De Valuwe (Stefanie), hartelijk bedanken voor de bloemen, plantencadeaubonnen, lekkere chocolaatjes en andere attenties, die wij van hen mochten ontvangen. Ook hebben we genoten van de “muzikale aubade” van de Koersbalgroep. Mede door de boven genoemden, en vele anderen, werd ons 50 jarig huwelijksfeest onvergetelijk.

Marga en Martien Peters

Aan tafel met Leo



Op een zonnige vrijdagochtend 14 april zijn Marijke en Marga op de koffie gegaan bij Leo van den Bogaard. Hij woont nu 4 jaar, samen met zijn vrouw aan de Canthelen. Hiervoor woonde hij in Cuijk-Noord. Hij is 75 jaar jong en heeft 6 kleinkinderen.

Wat begon als een gesprek van daar zijn we zo klaar mee, is uiteindelijk toch een koffiegesprek van ruim twee uur geworden! Tot grote tevredenheid woont Leo met zijn vrouw in een bungalow met een riant uitzicht. Mede dankzij het goede beleid van de gemeente!

Hij vindt lezen van 'oude schrijvers' een leuke bezigheid. Met name hun manier van schrijven. Voorbeelden van auteurs zijn o.a. Toon Kortooms, Antoon Coolen.

Tot 2 à 3 jaar geleden heeft hij veel vrijwilligerswerk gedaan op bestuurlijk niveau, onder meer voor de Bond van Ouderen en Stichting jeugdbelangen. Mede dankzij zijn visie en inzet is de fusie van de twee 'Kuukse bonden' goed verlopen. Zijn oorspronkelijke beroep was jurist gericht op de agrarische sector voor de gemeente Nistelrode.

Vroeger heeft hij verschillende sporten gedaan, zoals voetbal, tennis, handbal en schaatsen. Een andere hobby was modelbouw van zweefvliegtuigen van wel 2,5 meter. Deze konden ook echt vliegen, door ze aan een lijn op te trekken in weilanden. Hij heeft hier nog mooie herinneringen aan.

Onverwachts komt zijn jongste kleinzoon binnenlopen om nog even een kort bezoekje aan opa te brengen. Hij zit in de 2^e klas van het Mer-



let, basis kader en volgend jaar de technische richting. Zijn lessen beginnen vandaag laat in de ochtend, vandaar!

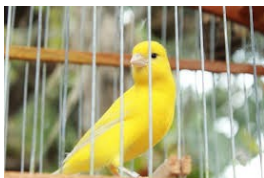
Op de vraag of Leo naar films gaat of op tv naar voetballen kijkt, antwoordt hij, dat bioscopen niet worden bezocht. Over het kijken naar voetballen op tv, kregen wij als antwoord, dat de mentaliteit van de spelers beneden niveau is. Wel kijkt hij graag naar spelprogramma's, bijvoorbeeld Lingo.



Heel veel indruk heeft zijn reis naar Canada gemaakt naar zijn broer. Deze broer is 25 jaar geleden geëmigreerd naar Canada, Winnipeg in het midden/zuiden gelegen. Deze broer bezit daar een farm. Voor de familie is een camper (zie foto) voor rondreizen beschikbaar. Hier heeft Leo destijds dankbaar gebruik van gemaakt en genoten van de prachtige natuur met name de vele meren en watervallen. Met zijn zwager reed hij regelmatig naar het gastvrije Polen voor zaken. Nu houdt hij het bij fietstochten binnen Nederland tot 50 kilometer.

Aan het eind van ons bezoekje, komt Leo erachter dat hij de appelpunten vergeten is bij de koffie te presenteren. Vanavond dus lekker smullen Leo! Kei bedankt dat je het zolang met ons volgehouden hebt.

M&M



“We gaan dit jaar met het vliegtuig op vakantie en ik neem mijn kanarie mee!”

“Hopelijk gaat dat goed, want dat beestje heeft nog nooit gevlogen!”



FLORENCE

Leder: 71 Torro Vulkan
2 motorig | opstahulp



SIENNA

Stof: 13 Nevada Mocca
1 motorig | opstahulp

SINDS 1964
Hofmans
AT HOME

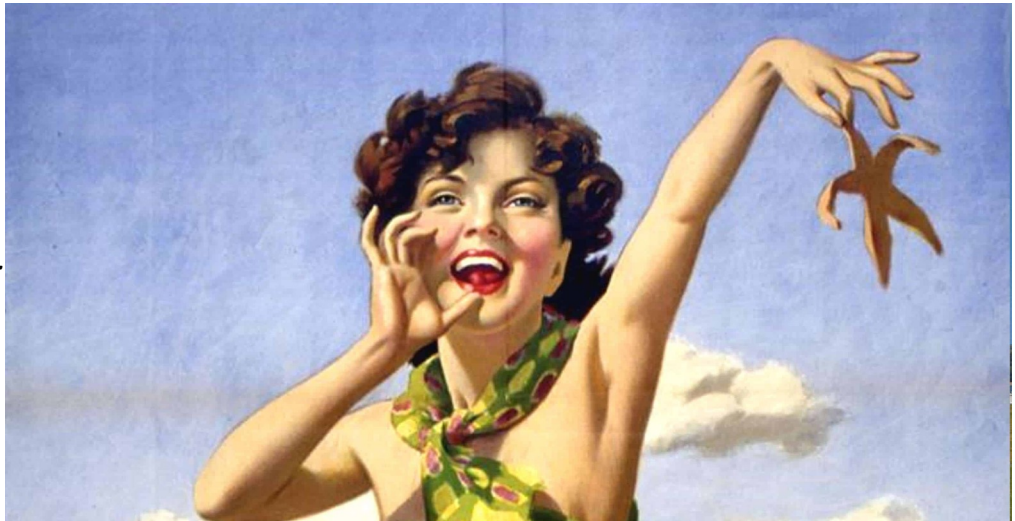
2e PINKSTERDAG
EXTRA OPEN! 10.00 tot 17.00 uur

7600 m² showroom in CUIJK

www.hofmansathome.nl

Vakantiepret

“Vacantia”, het Latijnse woord voor vakantie, wat zoveel betekent als: “vrij zijn van verplichtingen”.



De Romeinen maakten al vakantie-reizen. Het Romeinse Rijk was dan ook zo'n zes miljoen vierkante kilometer groot en telde 120 miljoen inwoners. Dat is even iets anders dan de luttel 41.543 vierkante kilometer van ons landje aan de Noordzee met nog maar nauwelijks 18 miljoen inwoners. Het Romeinse Rijk omvatte alle landen rond de Middellandse Zee, dus een douanepost kwam je niet snel tegen.

Rond de zestiende eeuw begonnen ook leden van de adel en gegoede burgerij vakantie-reizen te maken met als doel: culturele en persoonlijke vorming. Nu zou je dat studiereizen noemen. In de twintigste eeuw komt daar langzaam verandering in. In 1911 krijgen diamantbewerkers als eerste recht op vakantie-



dagen. Eerst onbetaald, maar later doorbetaald. Steeds meer vakgroepen strijden in de jaren daarna voor datzelfde recht. Pas na de Tweede Wereldoorlog wordt ons recht op vakantie officieel vastgelegd in een wet. Dankzij de inspanningen van toen, kan nu iedereen dus lekker op vakantie. Jaren later, om precies te zijn op 23 december 1960, werd wettelijk ook de za-

aterdag als verplichte werkdag afgeschaft. De zaterdag werd een uitzonderlijke werkdag, waarvoor een toeslag op het loon betaald diende te worden. Gezien de ontwikkelingen naar een 24-uurs maatschappij vraag ik me af of dit nog lang houdbaar zal zijn, maar dat terzijde. Halverwege de negentiende eeuw werd de zomervakantie ingevoerd. Onderwijskundigen vonden een lange vakantie in de zomer een goed idee. Schoolkinderen konden uitrusten en docenten kregen gelegenheid, middels thuisstudie, zich voor te bereiden op een nieuw schoolseizoen.

Mede door de groei van welvaart en invoering van betaalde vakantiedagen, groeide het aantal vakantiegangers snel. Vooral met eigen auto, een tweedehandsje, gelijkend op een fiets met bel en terugtraprem, dus zonder stuurbevestiging, weinig comfort, noch enige navigatie hulp, toerde men, vaak meerdere dagen, over kronkelige wegen naar het warme zuiden, om, daar aangekomen te bemerken dat de hitte er nauwelijks te dragen is. Maar dat deed niets af aan de mooie verhalen bij thuiskomst aan burens en kennissen. Immers de zuidelijke landen als Spanje en Italië waren voor de “gewone man” nog onontgonnen gebieden.



De jeugd probeerde, zwaar bepakkt en gezakt, een droomvakantie al liftend waar te maken. In de jaren '60 stonden langs uitvalswegen rijen jongeren met de duim omhoog hun geluk te beproeven. En in de meeste gevallen lukte dat ook. In die tijd keken we er niet van op en hadden ook geen angst om “vreemden” mee te nemen. Nu zou dit niet meer kunnen. Iedereen zou wegstijgen, bang om onbekenden mee te nemen.

Nut of noodzaak

Door de toegenomen beschikbaarheid van zowel auto, trein als vliegtuig en financiële middelen vierten thans meer dan 80% van de Nederlanders vakantie. Daar heb je recht op en heb je nodig, is de algemene mening. Maar wat is het nut of de noodzaak van een vakantie als dat slechts een stressvolle onderneming blijkt te zijn. De dagelijkse berichten over uitvallende treinen, niet vliegende vliegtuigen en stilstaande auto's op overvolle wegen, lijken weinig op de gewenste vakantiepret.

En hoe kom je “vrij van je verplichtingen” als je op iedere dag, op iedere plek telefonisch bereikbaar bent. Ook hier lijkt het spreekwoord “Het bezit van de zaak, is het einde van vermaak” een waarheid als een koe.

Hans Raadgever, Oss





Ingezonden door Ida Thijssen Jelierse
een gedicht van Paul Asselbergs

De verliefde asperge

Ik lag met jou in hetzelfde bed
We sliepen samen rechtop
Jij stak er net wat boven uit
vandaar jouw blauwe kop

Ik was stapel op jouw lange lijf,
dat mag je best weten
Ik vond jou echt een reuze wijf,
gewoon om op te vreten

Laatst droomde ik de hele nacht
aan een stuk over jou
Jij werd mijn bruid, mooi wit
Omdat ik van sleeoasperges hou.

Plots werd mijn droom brut verstoord
Ik bloeide aan mijn kuiten
We werden allebei vermoord
door zo'n hovenier...van Nuyten

We werden in een kist gelegd
en spoedig daarna gewassen
Mijn rug was krom, de jouwe recht
Jij werd dus eerste klasse

Wat wreed toch van zo'n hovenier
om ons zo uiteen te rukken
Ik heb jou daarna nooit meer gezien
Want ik lag bij de stukken

Weet wat ik het gekke vind?
't is eigenlijk heel stom
Terwijl ons leven in de grond begint
is dat bij mensen andersom!



*Het aspergeseizoen eindigt op
24 juni, dan is het de feestdag
van Sint Jan.
Dus de tijd gaat dringen!*

Richtlijnen valpreventie, dit naar aanleiding van de brief, die KBO-Brabant naar de Brabantse gemeenten heeft gestuurd, deze leest u op de volgende 2 pagina's

De belangrijkste richtlijnen zijn:

- Op de persoon afgestemde training van spieren en balans
- Voldoende daglicht.
- Vitamine D suppletie
- Veilige woonomgeving:
 - goede gelijkmatige verlichting, ook bij opstaan in de nacht;
 - herkenbare looproutes door markeringen, kleurgebruik etc.; k
 - veilig meubilair, zoals stoelhoogte die bij de persoon past;
 - geen obstakels, drempels en gladde vloeren.
- Alert zijn op:
 - mogelijke instabiliteit bij het opstaan;
 - lopen op (goede) schoenen;
 - indien van toepassing bril dragen;
 - i.v.t. hoorapparaat in hebben, dat aanstaat en goed functioneert;
 - i.v.t. goed functionerende loophulpmiddelen en automatisering in huis: zorgen dat deze op maat afgesteld zijn en goed onderhouden, en dat de gebruiker wordt geholpen om ze goed te hanteren.
- Kritisch kijken naar medicijnen die valrisico vergroten (zoals gedragsbeïnvloedende medicatie en medicijnen voor hart- en vaatproblemen).
- Regelmatig - in ieder geval bij elke zorgplanbespreking - multidisciplinair een risico-inventarisatie laten uitvoeren, en plan van aanpak laten opstellen.



LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl



onderdeel van:
STICHTING
DIENSTVERLENING
CUIJK



Geachte wethouder,

Elke vijf minuten belandt er een 65-plusser na een val op de spoedeisende hulp. Van hen worden er 36.200 opgenomen in het ziekenhuis, meer dan één op drie, en 5.209 ouderen overleden in 2021 door een val. Met adequate valpreventie valt derhalve veel leed te voorkomen. Gemeenten hebben tot taak gekregen om valpreventie aan te bieden aan hun inwoners van 65 jaar en ouder. In de Miljoenennota is voorzien dat gemeenten voor het uitvoeren van deze taak substantiële financiële middelen kunnen krijgen. Seniorenvereniging KBO-Brabant (120.000 leden en 278 lokale Afdelingen) gaat er van uit dat ook uw gemeente deze (SPUK-)middelen voor valpreventie heeft aangevraagd. Voor de inzet van deze middelen doen wij u graag een aantal suggesties.

Valpreventie vraagt om integrale aanpak

De oorzaken van vallen zijn zo divers dat valpreventie om de inzet van verschillende zorgprofessionals, organisaties en vrijwilligers vraagt. Persoonsgebonden risicofactoren zijn onder meer: medicijngebruik, slecht zicht en gehoor, alcoholgebruik, problemen met lopen, snel opstaan. Omgevingsgebonden risicofactoren hebben te maken met de inrichting van de woning: onvoldoende verlichting, drempels, losse kledjes. Ook gladde schoenzolen, een slecht onderhouden rollator en elektrische fiets kunnen een valincident veroorzaken. In de openbare ruimte gaat het om ongelijke bestrating, slechte straatverlichting en blokkades. Door de veelheid van risicofactoren verdient het aanbeveling om ook andere disciplines dan fysio- en ergotherapeuten bij uw valpreventieprogramma's te betrekken. Fysiotherapeuten kunnen aan vroegsignalering doen, uitleg geven over balansoefeningen, valtrainingen verzorgen. Maar wij zouden graag zien dat ook de plaatselijke apotheker, de optometrist en vrijwilligers zoals de woonadviseurs van KBO-Brabant hierin een rol krijgen. De apotheker kan aan de hand van het medicatieoverzicht bekijken of (interacties tussen) bepaalde medicijnen leiden tot valrisico. De optometrist kan als hbo-opgeleide oogzorgverlener zien of het zicht nog goed is. Opgeleide vrijwillige woonadviseurs van KBO-Brabant controleren het huis op wooncomfort en veiligheid, waaronder valrisico's. Maar ook kunnen gemeente en burgers samen werk maken van onveilige omgevingsfactoren, zoals loszittende stoeptegels, niet of slecht functionerende straatverlichting, slecht zicht door beplanting. Mogelijk kunt u een team van vrijwillige scouts vragen om periodiek een wijkschouw uit te voeren met het oog op aanpak van de geconstateerde gebreken door de gemeentelijke dienst openbare ruimte.

Betrek senioren zelf bij het plan van aanpak valpreventie

Als u voornemens bent om een lokale werkgroep van zorgprofessionals in het leven te roepen, betrek dan ook de georganiseerde ouderen zoals de lokale KBO-Afdeling(en) bij de werkgroep. Op deze wijze maken de voorgenomen interventies

meer kans van slagen 2 en sluit de voorlichting beter aan bij de doelgroep. Zo horen wij regelmatig dat vitale senioren zich niet aangesproken voelen door een thema als valpreventie, terwijl het toch echt ook voor hen van belang is. Natuurlijk besteedt ook KBO-Brabant aandacht aan valpreventie, maar doet dat mede daarom onder de noemer “Vitaliteitsdag”, een in wijkgebouw of dorpshuis georganiseerde dag waarop senioren kunnen binnenlopen voor goede gesprekken en fysieke tests door fysiotherapeut, opticien, audicien, apotheker, onder meer voor de opsporing en vroegsignalering van valrisico’s. Onze Vitaliteitsdag is een uniek samenwerkingsproject tussen lokale zorgprofessionals, mbo-studenten en vrijwilligers. <https://www.kbo-brabant.nl/vitaliteit/>

Maak in de ketenaanpak valpreventie gebruik van innovatie

Enige tijd geleden is de Smart Floor gelanceerd, een data gedreven bewegingsanalyse om periodiek, snel en laagdrempelig onder begeleiding van fysiotherapeuten de kans op vallen bij (thuiswonende) ouderen te voorspellen. Op basis van de analyse kan vroegtijdig diagnose en interventie ingezet worden, bijdragend aan een gezonde levensstijl en welzijn van mensen. Een maandelijkse screening is van belang om eventuele veranderingen in het looppatroon goed te kunnen monitoren. Dat lijkt intensief, maar een screening duurt nog geen twee minuten en met vereende krachten, een slimme aanpak (zoals inzet van vrijwilligers en positionering op locaties waar veel ouderen toch al komen) lijkt het heel goed te doen en zelfs leuk voor mensen. Zoiets als elke maand even op de weegschaal gaan staan bij de fitnessclub of het zwembad.

Maak gebruik van goede voorbeelden van KBO-Afdelingen

Een aantal KBO-Afdelingen is actief bezig met valtraining of valpreventieprogramma’s: 1. KBO Zevenbergen heeft contact gezocht met fysiotherapeuten en de plaatselijke judoschool om werkzame valtrainingsprogramma’s op te zetten: Veilig vallen begint bij bewustwording.

2. Vrijwillige woonadviseurs, waaronder een oud-fysiotherapeut, geven presentaties aan lokale KBO-Afdelingen over valrisico’s om bewustwording te vergroten.

3. Onze vrijwillige woonadviseurs doen desgevraagd een Huistest bij senioren thuis.

4. Doortrappen: veiliger fietsen tot je 100ste. KBO Roosendaal pakt samen met onder meer een opticien en audicien valpreventie op en benadrukt het helmgebruik voor veilig fietsen .

Wij hopen van harte dat u – samen met onze lokale KBO’s – aan de slag gaat om valincidenten onder ouderen fors terug te dringen.



Met vriendelijke groet,

Was getekend: Stephan Vermeulen, secretaris van KBO-Brabant,
Leo Bisschops, voorzitter van KBO-Brabant

In afschrift aan: -Gemeenteraadsleden in Noord-Brabant



VALPREVENTIE

blijf er even bij stilstaan!

