

# KBO PCOB MAGAZINE

**ONS KBO-  
KATERN:**

In het KBO-verenigings-  
katern laten we zien wat  
er in het land gebeurt: in  
uw eigen buurt of in een  
heel andere provincie.

## Gelderland en Overijssel

- Impressie Alzheimercafé Heumen, Mook en Middelaar • In de bibliotheek van Wijchen is van alles te doen • Samen naar de 55 Plus Expo in Zwolle • Terugblik themadag van KBO Overijssel • Bestuur en werkgroepen KBO Overijssel volop actief

## IMPRESSIE ALZHEIMER CAFÉ HEUMEN, MOOK EN MIDDELAAR

# 'TIJDIGE DIAGNOSE IS BELANGRIJK'

Het Alzheimercafé voor de gemeenten Heumen, Mook en Middelaar zit goed vol. Dit café, dat een jaar geleden is opgestart, heeft weer ruim tachtig bezoekers in huis. Vanavond gaat het vooral over de diagnose. Spreker Raymond Koopmans is specialist ouderengeneeskunde.

Koopmans is, naast zijn werk in een verpleeghuis, ook hoogleraar aan de Radboud Universiteit. Hij legt de ingewikkelde materie eenvoudig en helder uit. Dat merk je meteen aan de zaal; de bezoekers luisteren vol aandacht en stellen de nodige vragen.

### NAAR DE HUISARTS

Ik ben slecht in het onthouden van namen, betekent dit nu dat ik dementie heb? 'Dat moet je niet te snel denken', legt Koopmans uit. 'Vaak gaat het om goedaardige ouderdomsvergeetachtigheid. Maar als er ook andere dagelijkse dingen zijn die niet goed gaan, zoals bijvoorbeeld het aan- en uitkleden, is het verstandig om naar de huisarts te gaan. Of als je

zelf denkt dat er iets niet pluis is. Of als anderen zeggen: "Zo ken ik je niet". De huisarts zal op de eerste plaats goed luisteren naar het verhaal, doet een eenvoudige geheugentest, maar kijkt ook of er lichamelijke oorzaken kunnen zijn voor de klachten. Als de huisarts aan dementie denkt, stuurt hij de patiënt door naar een geheugenpoli voor verder diagnostisch onderzoek.'

Koopmans legt uit dat dementie een verzamelbegrip is. Hier vallen wel vijftig soorten onder. Alzheimer is verreweg de meest voorkomende en bekende vorm van dementie, met verval overal in de hersengebieden. Bekend is ook de vasculaire dementie, waarbij er

problemen zijn met de bloedvaten in de hersenen. En ook de fronto-temporale dementie, waarbij met name het voorste deel van de hersenen is aangedaan. Bij deze laatste vorm komen vaak veranderingen van het karakter en gedrag voor. Iedere vorm heeft zijn eigen kenmerken en beloop. Daarom is het goed om gedegen diagnostisch onderzoek te doen.

### TIJDIGE DIAGNOSE

Het is belangrijk om de diagnose tijdig te stellen, en voor de een is tijdig eerder dan voor de ander. Maar uiteindelijk is de diagnose voor iedereen van belang, omdat hiermee de begeleiding en eventueel behandeling kunnen starten. En omdat je dan de tijd hebt om nog allerlei dingen te regelen. Bovendien weet je dan eindelijk wat er aan de hand is. Dit geeft degene met dementie en zijn naasten ook de tijd om zich zo veel mogelijk aan te passen aan de nieuwe situatie, een nieuwe balans te vinden. Sommige mensen lukt dat vrij goed, die ervaren het leven met dementie nog als goed. Andere voelen vooral machteloosheid en ontredde. Ook voor mantelzorgers kan het erg zwaar zijn; het is moeilijk als je bij degene van wie je houdt dementie ziet ontwikkelen. Daardoor zie je vaak ook overbelasting van de mantelzorger ontstaan. En is er dagopvang of opname nodig.

### OPLUCHTING NA DIAGNOSE

De diagnose, hoe verdrietig ook, geeft soms ook opluchting. Dat geldt zeker bij mensen waar

dementie al op jongere leeftijd optreedt, omdat bij hen vaak pas laat in het ziekteproces aan dementie gedacht wordt. Maar dat geldt ook voor ouderen. 'Voordat ik het wist, probeerde ik steeds alle problemen zelf op te lossen', vertelt een ervaringsdeskundige, 'daarna kon ik makkelijker hulp aan anderen vragen.'

'Let op dat je niet gaat stigmatiseren'

Koopmans sluit de avond af met een hartenkreet. 'Let op dat je niet gaat stigmatiseren. Behandel mensen met dementie als normale mensen die, binnen bepaalde grenzen, nog heel veel kunnen.'

### INFORMATIE

Via haar afdelingen organiseert Stichting Alzheimer Nederland in veel gemeenten in Nederland Alzheimercafés, Trefpunten en Theehuizen. Hier komen mensen met dementie, hun naasten, hulpverleners en belangstellenden maandelijks samen. Tijdens de informele bijeenkomsten krijgen de bezoekers informatie over dementie en kunnen zij ideeën en ervaringen uitwisselen. De Alzheimer Theehuizen zijn een ontmoetingsplek voor Turken en Marokkanen die te maken hebben met dementie. De voertaal is daar Turks of Marokkaans-Arabisch. Zie ook: <https://alzheimer-nederland.nl>

## IN WIJCHEN IS VAN ALLES TE DOEN VOOR IEDEREEN



DE  
BIBLIOTHEEK  
ANNO 2018!

*U kent de bibliotheek misschien vooral doordat er boeken worden uitgeleend. Maar heeft u zich weleens afgevraagd waarom we eigenlijk boeken uitlenen?! En waarom er ineens allerlei activiteiten in de bibliotheek zijn?*

Om dat uit te leggen, moeten we eerst terug naar de kern van het bibliotheekwerk. Onze missie: bibliotheken hebben als taak alle mensen te helpen om goed mee te kunnen doen in de maatschappij. Daarvoor is kunnen lezen en begrijpen wat er staat noodzakelijk. >

**Op school leer je lezen.** Daarbij hoort het oefenen en het ontwikkelen van leesplezier. Daar komt de bibliotheek om de hoek kijken. Jeugd is dus een belangrijke doelgroep van de bibliotheek. Door dat oefenen, door het lezen, gebeurt er nog meer. Kinderen leren zich verplaatsen in andere karakters, het empathisch vermogen ontwikkelt zich. Kinderen leren nieuwe woorden en hun fantasie wordt geprikkeld. En ze leren zich langere tijd te concentreren op een verhaal. Of ze doen kennis op uit een informatief boek. Allemaal zaken waar ze de rest van hun leven voordeel van hebben.

**2,5 miljoen mensen in Nederland hebben moeite met lezen en schrijven.** Vroeger gebeurde het bijvoorbeeld regelmatig dat er na de lagere school meteen gewerkt moest worden. Lezen en schrijven was dan geen prioriteit meer. In de bibliotheek kunnen we u niet leren lezen en schrijven, maar we kunnen u wel vertellen waar u daarvoor moet zijn. Bij het roc bijvoorbeeld. Verder volgt u kunt u weer bij ons terecht om te oefenen. Steeds meer digitaal

Tegenwoordig gebeurt er steeds meer digitaal. Om een nieuw rijbewijs aan te vragen, moet je een afspraak maken via de computer. Een toeslag aanvragen bij de Belastingdienst? Via de computer! Dan moet u zowel kunnen lezen als met de computer om kunnen gaan. En die teksten op overheidswebsites zijn vaak niet de meest makkelijke.

Als u dan terugdenkt aan de missie van de bibliotheek – mensen mee laten doen in de maatschappij – betekent dit dat we niet alleen het lezen willen bevorderen, maar mensen ook willen helpen om digitaal vaardiger te worden.

**Daar komt nog iets bij:** persoonlijke ontwikkeling. Een mooi woord voor het opdoen van kennis op allerlei gebieden. Kennis die je helpt om mee te doen in de maatschappij. Door regelmatig in aanraking te komen met nieuwe informatie blijf je leren en worden je hersens geprikkeld. En het leven blijft interessant, want er is zoveel te leren. Je leert niet alleen door te lezen, maar ook door iets met elkaar te bespreken, te luisteren bij een lezing of door deel te nemen aan een workshop.

## WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

**In een gemiddelde week staat er - behalve het helpen van individuele klanten die voor een boek komen, een krant willen lezen of een pc willen gebruiken – het volgende op het programma van de Bibliotheek Wijchen:**

- **Brugklasbezoeken.** Doel: leren zoeken in de bibliotheek en leesplezier ontwikkelen.
- **Fotografiecursus.**
- Spaanse les voor beginners en gevorderden.
- **Taalcafé.** Anderstaligen leren op hun eigen niveau over de Nederlandse taal, cultuur en gebruiken.
- **Wiegges koffielooptje.** Onder leiding van een echte Wijchense wordt een wandeling gemaakt langs dialecttegels.
- **Thema-avond** voor mensen die in hun omgeving te maken hebben met Borderline.
- **Leesgroep** voor anderstaligen.
- **Kleintje koffie:** voorlezen aan peuters en kleuters.
- **Digitale inloopochtend** voor iedereen met vragen over computers, smartphone, e-books, et cetera.
- **Cursus Digisterker** (omgaan met de digitale overheid).
- **Internetcafé** voor ouderen.
- **Vertelvoorstelling.**

**Kortom:** in de Bibliotheek Wijchen is er van alles te doen voor iedereen. En u bent van harte welkom.

SAMEN NAAR DE 55 PLUS EXPO IN ZWOLLE

# De beurs voor 55-plussers

Wie op de hoogte wil blijven van de nieuwste snufjes op het gebied van wonen, reizen, hobby's en gezondheid doet er goed aan een kijkje te gaan nemen op de 55 Plus Expo, die van woensdag 20 tot en met zaterdag 23 maart 2019 gehouden wordt in de IJsselhallen in Zwolle.



Wij, KBO Gelderland, KBO Overijssel, KBO Flevoland, noordelijke bonden van de KBO en Noord- en Oost-Nederland van de PCOB, organiseren deze beurs samen met Expo-land. Uiteraard zijn wij ook aanwezig met een speciale stand. U kunt hier terecht met vragen over cultuur en educatie en datgene wat wij voor u in het dagelijks leven kunnen betekenen.

Op de beurs worden een paar keer per dag modeshows gehouden. Tevens kunt u deelnemen aan workshops en is er voldoende ruimte en gelegenheid voor een hapje en een drankje. Muzikale optredens zorgen voor een gezellige sfeer. De thema's van deze beurs zijn Wonen & Leven, Mode & Beauty, Gezondheid & Beweging, Hobby & Creativiteit en Reizen & Vrije Tijd. Op het informatieplein vindt u veel informatie.

**De entreeprijs bedraagt € 10, maar u als KBO- of PCOB-lid krijgt, op vertoon van uw ledenpas, een korting van € 4. Tevens bestaat er de mogelijkheid om per afdeling gezamenlijk naar Zwolle af te reizen. Neem daarvoor contact op met de secretaris van uw afdeling. Tot slot nog een advies: bestel uw toegangskarten bij voorkeur online via [info@55plusexpo.nl](mailto:info@55plusexpo.nl), dat vermijdt lange wachtrijen bij de kassa. Kijk voor meer informatie op: [www.55plusexpo.nl](http://www.55plusexpo.nl).**

TERUGBLIK THEMADAG OUDER WORDEN  
TUSSEN KWETSBAARHEID EN KRACHT

# ZELFONTPLOOIING IN DE LAATSTE LEVENSFASE

*Ouder worden hoort bij het leven en leidt uiteindelijk tot de onvermijdelijke dood. Maar tot die tijd zijn er ook in die laatste levensfase volop mogelijkheden tot zelfontplooiing. Dus hoef je je na je pensionering niet verloren te voelen. Dit was een van de conclusies op de bijeenkomst van KBO en PCOB op 16 oktober jl. in Nijverdalen met als thema: Ouder worden tussen kwetsbaarheid en kracht.*

Herman Scholte-Albers gaf als voorzitter van de werkgroep Identiteit en Zingeving aan dat je in de periode na je pensionering van je leven geen woestijn, maar een oase kunt maken. Als je maar kunt accepteren dat het verouderingsproces nu eenmaal onomkeerbaar is. Scholte-Albers: 'En geloof ervaar ik daarbij als een heilzame werkelijkheid.'

## DE BIJBEL

Hij hield de ruim tachtig aanwezigen voor dat het verhaal van de Bijbel daarbij van belang is. Het perspectief van dat boek blijft ook in de laatste levensjaren van de mens een belangrijke rol spelen. Het is mede onze opdracht te getuigen van de waardigheid van het leven, in welk stadium dan ook. Geen leven is ooit zin- of betekenisloos geweest, betoogde Scholte-Albers.



Het begrip oudere is overigens rekbaar. Je kunt hoogbejaard zijn en dus oud, maar hoe oud ben je tegenwoordig als je tot de categorie babyboomers gerekend moet worden? Deze jonge senioren geven hun nieuwe levensfase op een andere manier vorm dan de huidige 75-plussers. 'Zij nemen meer initiatief, zijn ook bereid deel te nemen aan cursussen en reizen graag. En doen vrijwilligerswerk, al moet dat wel bij hen passen.' Deze groep is ondervertegenwoordigd bij de ouderenbonden; ze voelt zich daar over het algemeen te jong voor. Deze mensen noemen zich ook liever senioren dan ouderen. Willen ook niet geïdentificeerd worden met begrippen als kwetsbaarheid en hulpbehoefte.

## HART ONDER DE RIEM

Scholte-Albers is karmeliet en is jarenlang werkzaam geweest in een verpleeghuis. Daar zag hij wat ouderdom met mensen doet. Toch probeerde hij de aanwezigen een hart onder de riem te steken bij de, wat hij noemde, trek- en zoektocht in een nieuwe levensfase. 'Het geloof helpt mij daarbij. En als het afscheid van het leven zich daadwerkelijk aandient dan kunnen rituelen daarbij een belangrijke rol spelen.'

## AFSCHEIDSRITUELEN

Pastoraal werker Lonneke Gunnink-van den Berg drukte haar publiek op het hart vooral het belang van rituelen bij een uitvaart te waarderen. Of je nu gelovig of ongelovig bent, rituelen kunnen bij een afscheid van grote betekenis zijn. De deelnemers aan de themadag werden 's middags na de lunch in de gelegenheid gesteld om mee te doen aan workshops met uiteenlopende onderwerpen als het zingen van liederen, het opschrijven van herinneringen, schilderen, in gesprek gaan en bloemschikken.

## DE WORKSHOPS

In de workshop "Symbolisch bloemschikken" gaf begeleidster Thea Wiegers aan dat bloemstukken soms een diepere religieuze betekenis kunnen hebben. Zij vertelde dat bepaalde wilde planten in een bloemstuk vaak het turbulente leven van een overledene kunnen symboliseren. Anderen laten via bloemstukken zien in welke tijd van het jaar we leven. Wiegers: 'Bloemstukjes met Pasen zien er bij ons vaak heel anders uit dan die bij de advent of het kerstfeest. De deelnemers kozen dan ook de bloemen uit die bij hen passen, zoals roestbruinkleurige bloemen bij de herfst. Maar anderen gaven aan



kleuren en soorten bloemen en groen een eigen meer religieuze betekenis.' Bij de workshop "De kleuren van je leven" kon je schilderend weergeven welke kleur en kleurcombinaties een betekenis hebben in je leven. Voor de deelnemers was de uitkomst heel verrassend; er kwamen ongekende kwaliteiten naar boven. Bij de workshop "Het lied van je leven zingen" kwam al zingend de waarde van liederen en zingen in je leven aan de orde. Liederden verwoordden emoties en gevoelens. En wat bleek: binnen een uur was er een waar koor ontstaan.

## BRIEF OVER JE LEVEN

Een brief schrijven over je leven was voor velen in deze workshop nieuw. Wat heb je nog te zeggen en aan wie. Mooie woorden kwamen op papier. Ook was er een groep die met elkaar in gesprek ging met behulp van een gespreksleider. Met daarbij aandacht voor de huidige fase van het leven en hoe je - met datgene wat je meemaakt - je kunt blijven ontwikkelen en kunt blijven groeien.

**'Accepteer dat veroudering onomkeerbaar is'**

# BESTUUR EN WERKGROEPEN KBO OVERIJSEL VOLOP ACTIEF

Wij willen u als lezer laten weten hoe actief we zijn in Overijssel. Samen met de PCOB staan we onze lokale afdelingsbesturen met raad en daad bij. Dat doet het bestuur niet alleen. We hebben verschillende werkgroepen en commissies met veel enthousiaste leden van de KBO en PCOB.

In ons vorig katern hebt u kunnen lezen wat de tablet-coaches doen. Zo zijn sommige niet alleen tabletcoach, maar denken ook actief in de werkgroep Digitalisering mee. Deze werkgroep helpt afdelingen tablet- of smartphonecursussen op te zetten of een digitaal inlooppreekuur te organiseren. Ook geven ze cursussen aan afdelingsbesturen over PowerPoint, Word, Excel en het maken van een programmaboekje bijvoorbeeld. Ieder lid heeft z'n eigen expertise. Zo heeft iemand een DigiBingo ontwikkeld, helpt de ander senioren aan huis die er met de tablet zelf niet uitkomen en is er een digi-ambassadeur bij de PCOB. De werkgroep wordt deskundig geleid door een gedreven voorzitter.

## Checklist

De werkgroep Belangenbehartiging zorgt ervoor dat ook in uw eigen gemeente de belangen behartigd worden, door het geven van cursussen en het verstrekken van informatie aan plaatselijke afdelingen. Er is bijvoorbeeld een brief opgesteld voor alle politieke partijen, voorafgaand aan de gemeenteraadsverkiezingen. Daarnaast heeft de werkgroep, nadat de wethouders benoemd waren, een checklist aan alle afdelingsbesturen gestuurd.

Aan de hand van deze checklist kan een afdelingsbestuur bespreken of een gemeente wel seniorvriendelijk is en een goed ouderenbeleid heeft.

## Brief aan politiek

Als voorbereiding op de provinciale verkiezingen in maart 2019 schreven de werkgroepleden alvast een brief aan alle politieke partijen met punten die voor senioren van belang zijn, zoals voldoende betaalbare en op senioren afgestemde woningen, goed openbaar vervoer en veiligheid in de woonomgeving. In maart 2019 kunt u zien of u dit in de verkiezingsprogramma's terugvindt. De werkgroep Belangenbehartiging bestaat uit vier leden, onder meer een ambassadeur van de PCOB. Hij vertegenwoordigt de werkgroep in BeterOud en schrijft vanuit eigen ervaring over belangenbehartiging. Ook wordt er gelobbyd voor de blijverslening en langer thuis wonen.

Van de commissie Identiteit en Zingeving staat in dit katern het verslag van de themadag die gehouden is in oktober. Deze dag is vol enthousiasme door hen voorbereid. Over deze commissie een volgende keer meer.

## MEEDENKEN?

Wilt u meedenken in een van onze werkgroepen, neem dan contact met ons op via [info@kbo-overijssel.nl](mailto:info@kbo-overijssel.nl) of 0572-361177.