



kbo-pcob
voor senioren van
vandaag en morgen

Aanbod voorlichtingsbijeenkomsten KBO-PCOB

April 2023

Workshop Positieve Gezondheid:

Bij het gedachtegoed van positieve gezondheid gaat het om het geheel van de mens. Alle dimensies van materiele en sociale tot lichamelijke gezondheid tellen mee in het ervaren van welzijn en worden ook allemaal benoemd als een onderdeel van ervaren gezondheid. Bij KBO-PCOB zijn Ambassadeurs Positieve Gezondheid die door het instituut van Positieve Gezondheid getraind zijn beschikbaar. Zij kunnen op aanvraag een interactieve workshop verzorgen over het thema waarbij de deelnemers zelf gaan nadenken over hoe ze hun algehele gezondheid ervaren.

Het Schrijfatelier:

Schrijven is een werkvorm waarmee je betekenis kan geven aan wat er (in je leven) is gebeurd of waarmee je kan aangeven wat voor jou van waarde is. Schrijven kan je alleen doen, maar ook in een groep. Door samen te schrijven kan je van elkaar leren en het is bovendien gezellig! Afdelingen kunnen een schrijfatelier organiseren voor hun leden. Dat is een middag waarop men samen aan de slag gaat maar bij interesse kan er ook een schrijfgroepje gevormd worden dat meerdere malen bij elkaar komt. U kunt eerst beginnen met een introductie in het schrijfatelier om mensen een beeld te laten krijgen van wat het schrijfatelier inhoudt.

Bijeenkomst Samen Beslissen:

Goed voorbereid naar het ziekenhuis of een huisarts om vervolgens samen het gesprek aan te gaan over wat de beste zorg is voor u... In de bijeenkomsten krijgt u uitleg over het gebruik van de SamenBeslisHulp die KBO-PCOB in samenwerking met ziekenhuizen, huisartspraktijken en Vilans ontwikkeld heeft.

Samen Beslissen gaat over de eigen inbreng en het bespreekbaar maken van de mogelijke opties binnen de behandelingen van de zorg. Tijdens de bijeenkomst staat bewustwording en eigen inbreng om zelf mee te beslissen centraal. Door het delen van wat belangrijk is in uw leven kan de zorgverlener de behandeling hierop afstemmen.

Een getrainde vrijwilliger komt vertellen over 'Samen Beslissen', geeft tips en gaat in op de ontwikkelde vragenlijst voor Samen Beslissen.

Vanaf 20 april is de SamenBeslisHulp beschikbaar als brochure, deze kunt tegen verzendkosten bestellen voor de deelnemers via info@kbo-pcob.nl



kbo-pcob
voor senioren van
vandaag en morgen

Bijeenkomst over veiligheid:

Een opgeleide veiligheidsadviseur van KBO-PCOB kan bij uw afdeling een voorlichting komen verzorgen en brochures/folders meebrengen voor de aanwezigen. De voorlichting kan gaan over verschillende onderwerpen op het gebied van veiligheid in en om huis.

Er is ook een combinatie van bovenstaande onderwerpen. Deze presentatie heet 24 uur uit het leven van mevrouw en meneer Janssen. Deze presentatie duurt 1,5 uur exclusief pauze. Onderwerpen van de voorlichting kunnen zijn:

- Inbraakpreventie
- Brandveiligheid
- Internetveiligheid
- Valpreventie
- Babeltrucs en cybercriminaliteit

Aanwezigen kunnen naar aanleiding van deze bijeenkomst ook een huisbezoek aanvragen bij het verenigingsbureau van KBO-PCOB, waarbij zij gratis een kierstandhouder ontvangen van de veiligheidsadviseur die bij hen langskomt (zie verderop in document).

Bijeenkomst Wijs met Medicijnen:

Een lokale apotheker komt bij uw afdeling langs om een presentatie te geven over 'Wijs met medicijnen' (verantwoord medicijngebruik). Dit gebeurt in samenspraak met KNMP die ook (gratis) het trainingmateriaal levert.

Aanvragen:

U kunt een bijeenkomst aanvragen via de KNMP (Apothekersorganisatie). Zij regelen een apotheker die de voorlichting komt verzorgen.

KNMP tel. 070-3737373 (vraag naar afd. Communicatie) of email:

communicatie@knmp.nl

De komst van de spreker is gratis voor afdelingen van KBO of PCOB.

Hoe vraagt u een bijeenkomst aan?

Algemene informatie:

Aanvragen van een bijeenkomst kan via academie@kbo-pcob.nl of telefonisch via 030-3400600.



kbo-pcob
voor senioren van
vandaag en morgen

Bij alle workshops geldt dat de reiskosten voor de vrijwilliger door de afdeling betaald dienen te worden.

Als er bij een workshop materiaal nodig is, zoals brochures, kan dit opgestuurd worden en dienen alleen de verzendkosten betaald te worden.

Individuele ondersteuning april 2023:

Servicetelefoon:

Leden kunnen met vragen op het gebied van wonen, welzijn, zorg en gezondheid contact opnemen met de Servicetelefoon van KBO-PCOB. Opgeleide vrijwilligers staan hen dan te woord en/of verwijzen verder indien nodig.

Maandag tot en met donderdag van 10.00 u tot 13.00 u.
Telefoonnummer: 030-3400655

Juristen- en Pensioentelefoon:

Leden kunnen met juridische vragen of pensioen gerelateerde vragen terecht bij de Juristen- en Pensioentelefoon. Deskundige vrijwilligers staan hen te woord.

Woensdag en donderdag van 13.00 u tot 15.00 u.
Telefoonnummer: 030-3400655

Veiligheidsadviseur:

Leden kunnen een huisbezoek door een Veiligheidsadviseur aanvragen. De Veiligheidsadviseur doorloopt samen met de aanvrager het huis en geeft advies over eventueel te nemen maatregelen om de veiligheid op verschillende fronten in en om huis te verbeteren.

Aanvragen:

Een veiligheidsadviseur kan via het Verenigingsbureau KBO-PCOB worden aangevraagd via academie@kbo-pcob.nl of 030-3400600.
De aanvrager betaalt de reiskosten van de Veiligheidsadviseur.

Gespreksmaatjes:

Als leden hun persoonlijke verhaal kwijt willen of worstelen met levensvragen kunnen ze een telefonisch gesprek aanvragen met een opgeleid gespreksmaatje. Deze vrijwilliger biedt een luisterend oor en kan, indien gewenst, vervolgspraken maken met de leden om meerdere malen telefonisch contact te hebben. Als het gespreksmaatje en beller vlakbij elkaar wonen is het ook mogelijk dat het



gespreksmaatje op huisbezoek komt. De aanvrager betaalt dan de reiskosten van het gespreksmaatje.

Aanvragen:

Een gesprek kan worden aangevraagd via de Servicetelefoon van KBO-PCOB, maandag tot en met donderdag van 10.00 u tot 13.00 u via 030-3400655.

Producten april 2023:

Materiaal Alledaagse Zingeving:

Het werkboek Zin in Zingeving is te bestellen voor €9,95 (inclusief verzendkosten) via www.kbo-pcob.shop

Folders en promotiemateriaal:

Voor folders over verschillende thema's en promotiemateriaal voor KBO of PCOB kunnen afdelingen terecht op de webshop van KBO-PCOB. Zij kunnen dan materialen gratis, tegen inkoopprijs of verzendkosten (afhankelijk van het materiaal) bestellen.

Webshop: www.kbo-pcob.shop

Magazines:

Organiseert uw afdeling een ledenwerfactie?

U kunt dan extra Magazines opvragen bij het verenigingsbureau van KBO-PCOB.

Als u dit ruim van tevoren doet kunnen de Magazines mee met de reguliere distributie en kost het uw afdeling niets.

Als de Magazines met de post mee moeten betaalt de afdeling alleen de verzendkosten.

Bestellen kan via info@kbo-pcob.nl of telefonisch via 030-3400600.