

## INFO 2021-4 [www.kboheerlenstad.nl](http://www.kboheerlenstad.nl)

Voorzitter	Secretaris	Penningmeester	Activiteiten	Ledenadministratie	Bestuurslid
Dhr.J.Piefer Muzenlaan 72 6411 AE Heerlen 0654343943	Dhr.Ch.v.d.Steen Br.Aloysiusstr.54 6411 KM Heerlen 045-5410063	Dhr.F.Askamp Hamerstraat21 6411CS Heerlen 0651919963	Mw.T. Gehlen Br.Aloysiusstr.62 6411 KM Heerlen 045-5422946	Dhr.L.Rothuizen Douve Weienstr.38 6417 GK Heerlen 0651518689	Mw.A.Schijns v.Weerd.Poelm.str.177 6417 EM Heerlen 0644338668

Ouderenadviseur (OA) Dhr. M.G.M.Legius 045-5417940 [mgm.legius@hetnet.nl](mailto:mgm.legius@hetnet.nl)

Ouderenadviseur (OA) Mw.J. van Trigt 045-5318290 [jamvantrigt@hotmail.com](mailto:jamvantrigt@hotmail.com)

Banknummer NLO-2RABO0149392532-

Bij het samenstellen van deze info kunnen we niet verder kijken dan medio maart. Dat wil zeggen dat de activiteiten voor april onder voorbehoud zijn. Als de horeca geopend is en er weer 30 of meer personen in een ruimte aanwezig mogen zijn zullen wij onze activiteiten hervatten. Voor verdere informatie over de maand april kijkt u op onze facebook pagina of op onze website. U kunt ook bij een van de bestuursleden informeren hoe de stand van zaken is.

### *Lezing op 21 april 2021 in de Luciushof, aanvang 14.00 uur*

In deze lezing, met als titel: "Enkeltje Venray", schetst Harry Frencken, vrijwilliger bij het Museum van de Psychiatrie in Venray, een beeld van de zorg voor psychiatrische patiënten in Limburg door de eeuwen heen met de nadruk op de geschiedenis van de zorg in de beide psychiatrische instellingen in Venray. Hoe zijn deze instellingen in Venray gekomen, wat is daaraan vooraf gegaan?

Welke behandelingen werden er toegepast en hoe ontwikkelde de zorg voor deze mensen zich door de eeuwen heen?

Hij eindigt met een beeld te schetsen van de hedendaagse situatie.



### *KBO-PCOB reageert op pensioenplannen Koolmees*

KBO-PCOB blijft kritiek houden op de pensioenplannen van minister Koolmees. Men wil dat deze aangepast worden, zodat niet korten maar indexatie dichterbij komt. Ook wil men dat een onafhankelijke interdisciplinaire commissie een bindend advies kan geven over een generatie-evenwichtige verdeling van pensioenvermogen. Samen met de ANBO en de Koepel Gepensioneerden hebben ze enkele kritische kanttekeningen geplaatst en verbetervoorstellen gedaan. Die moeten ervoor zorgen dat gepensioneerden na 12 jaar stilstand weer perspectief op indexatie hebben.

## *Ouderen bewegen minder tijdens Corona*

Veel Nederlandse ouderen zijn in coronatijd minder gaan eten en bewegen. Dit vergroot het risico op ondervoeding, sarcopenie en kwetsbaarheid. Dit blijkt uit onderzoek van LASA.

LASA (Longitudinal Age Study Amsterdam) is een langlopend onderzoek onder ouderen naar gevolgen van het ouder worden. Er wordt ook onderscheid gemaakt in verschillende leeftijdsgroepen (55-85 jaar)

Dit onderzoek naar bewegen en sporten tijdens corona is afgenomen met een vragenlijst onder 1119 zelfstandig wonende ouderen, variërend in leeftijd van 62-98 jaar

### Minder beweging door coronapandemie

De helft van de ondervraagde ouderen (48-54%) gaf aan minder te bewegen en sporten door corona. Mensen die in quarantaine zitten, rapporteren nog vaker dat ze minder bewegen en sporten.



### Ondervoeding een probleem

10-15% van de ondervraagde ouderen gaf aan dat ze moeite hebben met boodschappen, minder eten dan normaal en warme maaltijden overslaan. Hierdoor verliezen ze gewicht, wat kan leiden tot ondervoeding. Deze groep is relatief ouder, vaker alleenstaande vrouw en met een BMI lager dan 22. Vaak hebben ze ook andere functionele beperkingen. Alleenstaanden hebben juist ook een grotere kans op meer eten door stress van de coronapandemie. Ook "jongere ouderen" van onder de 60 jaar hebben hiermee te maken.

### Niet alle ouderen zijn gelijk

Minder bewegen en meer eten (of juist minder) heeft consequenties voor de gezondheid. Uit dit onderzoek blijkt dat corona niet hetzelfde effect heeft op alle ouderen. Dit hangt af van karakteristieken zoals de woonsituatie en leeftijd.

## *Corona-uitstel belasting aangifte nodig.*

De coronacrisis houdt aan. De deadline van 1 mei 2021 waarop belastingaangifte moet worden gedaan, is moeilijk te halen voor wie hulp nodig heeft bij de aangifte. KBO-PCOB dringt er bij staatssecretaris Vrijlbrief op aan om generiek uitstel te geven tot 1 september.



Onder senioren zijn relatief veel mensen die niet (meer) digitaal vaardig zijn, of waarvan de inmiddels overleden partner de belastingzaken deed. Daar komt de coronacrisis bij. Dit betekent dat bijvoorbeeld de schoonzoon, of de getrainde vrijwilliger vanuit een vereniging, niet meer thuiskomt bij kwetsbare ouderen om bij de aangifte te helpen. Ook de netwerken buiten de deur vallen al bijna een jaar weg, denk aan de bibliotheken of de seniorensociëteit.



**GRANDTURQUOISE**

Van Harte welkom bij Restaurant Grand Turquoise

U kunt hier terecht voor een diner (diverse menu's), buffet, drankje, verjaardagfeest of bedrijfsuitje. Wij zijn geopend van dinsdag t/m zondag vanaf 17.00 uur. Overleg voor andere tijden is ook mogelijk.

Voor meer informatie:  
 mail naar [info@grandturquoise.nl](mailto:info@grandturquoise.nl)  
 Of bel 045-5285040 of 0651853004

Restaurant Grand Turquoise  
 Wilhelminaplein 7  
 6411 KV Heerlen

[www.grandturquoise.nl](http://www.grandturquoise.nl)



**Post Uitvaartzorg**  
 persoonlijk en stijlvol

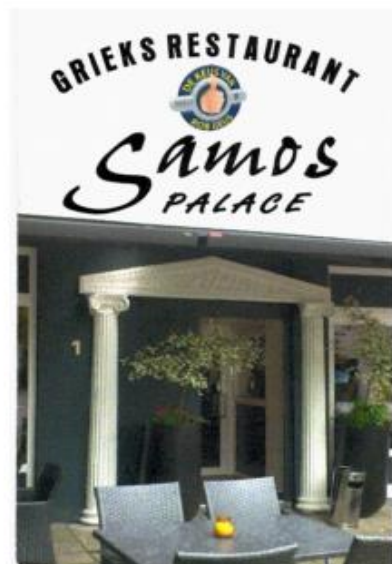
Afscheid in huiselijke sfeer

Afscheidskamer:  
 Kruisstraat 16, Heerlen  
**045 - 542 99 88**  
[www.postuitvaartzorg.nl](http://www.postuitvaartzorg.nl)  
[info@postuitvaartzorg.nl](mailto:info@postuitvaartzorg.nl)

*Kleis Adema, Uw uitvaartregisseur*



- PANCRATIUSSTRAAT 39
- 6411 KC HEERLEN
- T. 045 - 571 88 11
- E. [info@topcopy.nl](mailto:info@topcopy.nl)
- I. [www.topcopy.nl](http://www.topcopy.nl)



**Tapperijtje**  
 Heerlen  
 anno 1977

*Smaakt als muziek in de oren.*