



kbo heerlen stad

Katholieke Bond van Ouderen, Heerlen Stad

INFO 2017-3

www.kboheerlenstad.nl

Voorzitter	Secretaris	Penningmeester	Ledenadmin.	Vicevoorzitter
Mevr. M.Gartz	Dhr.Ch.v.d.Steen	Dhr.H.v.d.Heijden	Dhr. J. Erkens	Mevr. M. Fox
Lintjensstraat 1	Morgenhof 34	Holleweg 56	v.W.Poelmanstr 189	Dr.Ir.Bungestr.69
6417 XS Heerlen	6418 JR Heerlen	6416 BR Heerlen	6417 EM Heerlen	6419 BW Heerlen
045-5717751	045-5410063	045-5719555	045-5427015	045-5711576

Ouderenadviseur (OA) M.G.M.Legius 045-5417940 mgm.legius@hetnet.nl

Banknummer NL02RABO0149392532

De Algemene Ledenvergadering zal dit jaar gehouden worden op 22 maart in accommodatie "A gene Bek" **Aanvang 14.00** uur



Na de pauze is er een presentatie over het thema "meer bewegen met uw smartphone" en speciaal over de ontwikkeling van de keuzewijzer beweegapps. Aan de ontwikkeling van deze Keuzewijzer werken mee: De afdeling research van Zuyd Hogeschool, Het Expertise Centrum, De Huisartsen Oostelijk Zuid-Limburg en de KBO Heerlen Stad. Zie artikel op de achterzijde van deze Info.

Het verslag van de ALV 2016 en het secretariael verslag en financieel verslag 2017 met agenda voor deze vergadering zullen voor u klaarliggen.

Het bestuur hoopt u op deze middag te mogen begroeten.

Bij de Leeskring zijn enkele plaatsen vrij voor de tweemaandelijks boekbespreking. Deze wordt gehouden in locatie "A gene Bek" en wel op de eerste woensdag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur. De eerst volgende bijeenkomst is op 1 maart.

Voor inlichtingen en aanmelden kunt u terecht bij Mw.M.Fox-Verkuyl (045-5711576)



Waarom moet je met de ogen knipperen bij de computer?



Het staren naar het computerscherm leidt tot droge en vermoeide ogen. Dit komt vooral doordat door het kijken naar het scherm niet met de ogen geknipperd wordt. Om dit allemaal te voorkomen is het goed om iedere 20 minuten achter de computer even de ogen rust te geven en tijdens het computeren regelmatig met de ogen te knipperen, waardoor de ogen bevochtigd worden. Ook helpt het als we voor verlichting zorgen die ons het meeste rust in de ogen geeft

Harvard Medical School

Project “Meer bewegen met uw smartphone”

Voldoende bewegen is gunstig bij gewichtscontrole, verlaagt de bloeddruk, leidt tot een betere prognose en een hogere kwaliteit van leven. Maar veel ouderen vinden het moeilijk om voldoende te bewegen.

Het gebruik van bewegingsmeters is bewezen effectief bij de ondersteuning van meer bewegen. Iedere smartphone heeft tegenwoordig een ingebouwde bewegingsmeter.

Met dit project wordt het gebruik van de smartphone om bewegen te stimuleren geïntroduceerd bij ouderen met een chronische aandoening die met enige regelmaat de praktijkondersteuner bezoeken. Er zal een keuzewijzer ontwikkeld worden met aanbevolen apps voor op de smartphone, die bewegen stimuleren.

De eerste stap van het project bestaat uit het ontwikkelen van de keuzewijzer op basis van bestaande kennis en ervaringen met beweegapps en behoeften van gebruikers. De studenten van diverse opleidingen van Zuyd Hogeschool zullen deze ontwikkelen in samenwerking met praktijkondersteuners en ouderen van de KBO Heerlen Stad.

Op 17 november 2016 vond de eerste bijeenkomst met de ouderen plaats. Na een kennismakingsronde en een introductie en uitleg van het project, werden in een-op-een gesprekken tussen ouderen en studenten de wensen, mogelijkheden en onmogelijkheden van de ouderen met betrekking tot de keuzewijzer besproken.

In een tweede bijeenkomst op 2 december 2016 werden de een-op-een gesprekken geëvalueerd en werd een voorbeeld gepresenteerd van een keuzewijzer, waarbij werd ingegaan zowel op de vorm als inhoud van de keuzewijzer. In dit kader werd door de ouderen een individuele prioritering aangegeven. Op 18 januari 2017 heeft er een derde bijeenkomst plaats gevonden.

J. Erkens
KBO Heerlen Stad.

A ctiviteiten

Woensdag 1 maart	Leeskring in A gene Bek. Aanvang: 14.00 uur (Let op nieuwe locatie)
Dinsdag 7 maart	Gratis orgelconcert in Pancratiuskerk. Aanvang: 13.00 uur
Donderdag 9 maart	Tai-chi in ouderencentrum Haagdoorn(9.15-10.15 10.45-11.45 en 12.15-13.15)
Maandag 13 maart	Koffie-uurtje bij d'r Klinge, Pancratiusplein. Aanvang: 14.00 uur
Donderdag 16 maart	Tai-Chi (zie 9 maart)
Zondag 19 maart	De Jazzclub Zuid Limburg nodigt u uit om te komen genieten van The David Livingstone Jazz Messengers in Auberge de Rousch. Vanaf 14.00 uur. Entree €15.00, donateurs €10.00
Woensdag 22 maart	Jaarvergadering in A Gene Bek. Aanvang: 14.00 uur
Donderdag 23 maart	Tai-chi (zie 9 maart.)



ALAAF

