



kbo heerlen stad

Katholieke Bond van Ouderen, Heerlen Stad

INFO 2018 -1/2

www.kboheerlenstad.nl

Voorzitter	Secretaris	Penningmeester en Ledenadministratie	Activiteiten
Mevr. M.Gartz Lintjensstraat 1 6417 XS Heerlen 045-5717751	Dhr.Ch.v.d.Steen Morgenhof 34 6418 JR Heerlen 045-5410063	Dhr.H.v.d.Heijden Holleweg 56 6416 BR Heerlen 045-5719555	Mw.T. Gehlen Br.Aloisiusstr.62 6411 KM Heerlen 045-5422946
Ouderenadviseur (OA) M.G.M.Legius 045-5417940 mgm.legius@hetnet.nl			

Banknummer NL02RABO0149392532

Vakature.

Met de jaarvergadering op 7 maart is onze voorzitter Mw.M.Gartz volgens de statuten aftredend. Het bestuur roept leden op om zich kandidaat te stellen voor deze functie. Inlichtingen en opgave bij het secretariaat.

Activiteiten februari

Lezing met dia presentatie op woensdag 28 februari in A gene Bek om 14.00 uur over de Geul, de parel van Zuid Limburg.

Orthostase: Duizeligheid of neiging tot (flauw)vallen bij het opstaan

Orthostase of orthastische hypotensie is een daling van de bloeddruk bij het opstaan. Normaal gesproken moet het lichaam zich snel kunnen aanpassen wanneer we in bed liggen of in een stoel zitten en we dan opstaan. Maar wanneer de bloeddruk in staande houding zo'n 20 mm Hg is gedaald, kan dat leiden tot minder doorbloeding in de hersenen en de klachten als duizeligheid en een neiging tot vallen zijn een feit. Het gaat hierbij om een situatie dat we normaal opstaan en niet supersnel, want bij het laatste hebben we soms allemaal wel eens een wat duizelig gevoel. Een leefregel is om voorzichtig op te staan en als een duizelig gevoel optreedt weer te gaan zitten en dan het weer opnieuw te proberen. Ook is goed om bij het opstaan een stoel vast te houden en op die manier op te staan. Wanneer de klachten erg zijn is het raadzaam om de huisarts te raadplegen



Sommermann
Rabe
Michèle
Lucia
Di-strick
Stizzoli
Steinbock
Domina
Foresti
Bauer
Max Faber
Braun
Averardo Bessi
Rösch
Féraud

MODEHUIS VAN DEN BERG
Klompstraat 49 | Heerlen | 045 - 571 32 76
's maandags gesloten - geen koopavond - parkeerplaats voor de deur

KBO-PCOB vernieuwt: verder met uw wensen en ideeën



Het kan u bijna niet ontgaan zijn: KBO-PCOB werkt samen met leden aan de seniorenbeweging van de toekomst in het project KBO-PCOB vernieuwt.

Maandagavond 8 januari was de laatste bijeenkomst van de tour van KBO-PCOB vernieuwt. Tijdens de twaalf bijeenkomsten spraken we honderden leden en niet-leden, we bevroegen ruim duizend senioren online en verder waren er velen van u die ons hun wensen en

ideeën toestuurd via mail, de digitale brievenbus en sociale media. Tussen half november en begin januari ontvingen we van ongeveer 1800 senioren heel waardevolle input. Ze deelden hun wensen en ideeën met ons.

Op basis van alle verkregen informatie bereidt een stuurgroep een conceptadvies voor het landelijk bestuur voor. Vervolgens gaat een eerste advies naar de Ledenraad. De Ledenraad bespreekt dat begin maart. Daarna zal er nog veel verdere uitwerking nodig zijn. Dus blijft u alstublieft meedenken en meepraten.

Activiteiten.

- Donderdag 25 januari Tai-Chi in ouderencentrum Haagdoorn. 9.15-10.15, 10.15-11.15 uur
Donderdag 1 februari Tai-Chi (zie 25 januari)
Dinsdag 6 februari Middag pauze orgelconcert in de Pancratiuskerk (13.00-13.30 uur) vrije gave
Donderdag 8 februari Tai-Chi (zie 25 januari)
Donderdag 15 februari Tai-Chi (zie 25 januari)
Vrijdag 16 februari Appeltaartmatinee in Theater Heerlen door de strijkers van het conservatorium Maastricht. Inbegrepen een kop koffie of thee en een heerlijk stuk taart. Aanvang 12.00 uur Entree €6.50
Maandag 19 februari Koffie uurtje bij d'r Klinge, Pancratiusplein. Aanvang 14.00 uur
Donderdag 22 februari Tai-Chi (zie 25 januari)
Woensdag 28 februari Activiteit in A gene Bek. Powerpoint presentatie over de Geul

AL vast noteren.

Jaarvergadering KBO Heerlen Stad op 7 maart aanvang 14.00 uur in A gene Bek