



kbo heerlen stad

Katholieke Bond van Ouderen, Heerlen Stad

INFO 2019-4

www.kboheerlenstad.nl

Voorzitter	Secretaris	Penningmeester	Activiteiten	Ledenadministratie
Dhr.J.Piefer Muzenlaan 72 6411 AE Heerlen	Dhr.Ch.v.d.Steen Morgenhof 34 6418 JR Heerlen 045-5410063	Dhr.F.Askamp Hamertstraat21 6411CS Heerlen	Mw.T. Gehlen Br.Aloysiusstr.62 6411 KM Heerlen 045-5422946	Dhr.H.v.d.Heijden Holleweg 5 6416 BR Heerlen 045-5719555
Ouderenadviseur (OA) M.G.M.Legius 045-5417940		mgm.legius@hetnet.nl		

Banknummer NL02RABO0149392532

Activiteit op 17-04-2019 om 14.00 uur in de Luciushof. Aanvang 1400 uur
Thema: "Beter slapen"

De themabijeenkomst gaat over slaap, slaapproblemen en wat u zelf kunt doen aan uw slaapproblemen. Voor de pauze krijgt u informatie over wat een normale slaap is en wanneer er sprake kan zijn van een slaapprobleem. Hierbij wordt ingegaan op vaak gehoorde misvattingen over slaap. Daarnaast krijgt u informatie over mogelijke oorzaken van slaapproblemen en tips over hoe u hiermee om kunt gaan. Ten slotte worden de nadelen van slaappmiddelen besproken en krijgt u tips over alternatieven hiervoor. Na de pauze maakt u kennis met enkele eenvoudige



ontspanningsoefeningen. U gaat tijdens de bijeenkomst oefenen en leert hoe u de oefeningen thuis kunt toepassen.

Rectificatie jaarverslag 2018

In het jaarverslag over 2018 zijn wij vergeten te vermelden dat Mw.T.Gehlen in dat jaar officieel in het bestuur gekozen is. Onze excuses.

Leeskring Er kunnen zich nog leden aanmelden. Bijeenkomsten een keer per twee maanden. Deelname is als KBO lid gratis. Indien u interesse heeft kunt u contact opnemen met Mechteld Wouters. 045-5416365
Jaarplanning 2019. Data: 9 januari, 6 maart, 1 mei, 3 juli, 4 september, 6 november



"Stadswijkelder Berns sinds 1949 de enige echte stadswijkelder van Heerlen.

Exclusieve wijnen, whisky's, likeuren en Proeverijen. U kunt voor de deur, gratis parkeren.

Op vertoon van deze advertentie ontvangt u 10% korting op onze wijnen in de winkel."

Stadswijkelder Berns

Geerstraat 26

6411 NR Heerlen

Tel.: 045-5717632

www.stadswijkelderberns.nl

www.facebook.com/stadswijkelderberns

Stijging energielasten en versterking koopkracht senioren

KBO-PCOB wil koopkrachtverbetering, dus geen hogere rekening voor wie dat niet kan betalen. Klimaat en energie staan volop in de belangstelling. De betaalbaarheid van de energietransitie is daarbij een belangrijk thema.

Hogere stookkosten

Wie ouder wordt, geeft vaak meer uit aan stookkosten. Een stijging van de energielasten hakt er bij senioren dus harder in. Twee oorzaken zijn hiervoor aan te wijzen: ouderen wonen vaker in verouderde en slecht geïsoleerde huizen en senioren hebben het door medische oorzaken, denk aan een hoge bloeddruk of langzamere bloedcirculatie, vaker koud.



Meerkosten energietransitie

Veel senioren maken zich zorgen over de vraag wie de kosten voor duurzame energie gaat betalen. De meerkosten van de energietransitie bedragen in 2030 tussen €2 miljard en €3 miljard per jaar. De kosten per huishouden zijn nog niet duidelijk in beeld. Net als de verdeling van lasten tussen bedrijven en huishoudens.

Onrust over energierekening

Prijzen voor energie stegen al in 2018 en stijgen verder in 2019. De energierekening valt volgens het CBS dit jaar per huishouden gemiddeld €334 hoger uit. Onrust hierover is gegroeid nadat duidelijk werd dat het kabinet verouderde gegevens gebruikte bij het voorspellen van de energierekening in 2019.

Betaalbare maatregelen

KBO-PCOB vindt duurzaamheid belangrijk, vanuit de zorg voor de leefomgeving en de volgende generaties. Wel vragen we nadrukkelijk aandacht voor de betaalbaarheid van maatregelen. Het leeuwendeel daarvan zou **niet** bij de huishoudens moeten liggen. We hebben daarbij vooral aandacht voor mensen met een lager inkomen. Denk aan mensen met AOW en een klein pensioen, zeker als ze een oudere eigen woning hebben (hoge stookkosten) of een huurwoning met sterk stijgende woonlasten.

Fijne Feestdagen



Activiteiten April

Woensdag	3	april	Marcienne
Donderdag	4	april	Tai –Chi in ouderen centrum Haagdoorn 9.15 – 10.15, 11.15 – 12.15
Dinsdag	9	april	Koffie-uurtje in de Luciushof aanvang 14.00 uur
Donderdag	11	april	Tai-Chi (4 april)
Woensdag	17	april	Lezing in de Luciushof. Thema:” Beter slapen”. Aanvang 14.00 uur
Zondag	28	april	The Phoenix Jazzband Auberge de Rousch Aanvang 14.00 uur
Woensdag	1	mei	Leeskring