



kbo heerlen stad

Katholieke Bond van Ouderen, Heerlen Stad

INFO 2017-4

www.kboheerlenstad.nl

Voorzitter

Mevr. M.Gartz
Lintjensstraat 1
6417 XS Heerlen
045-5717751

Secretaris

Dhr.Ch.v.d.Steen
Morgenhof 34
6418 JR Heerlen
045-5410063

Penningmeester

Dhr.H.v.d.Heijden
Holleweg 56
6416 BR Heerlen
045-5719555

Ledenadmin.

Dhr. J. Erkens
v.W.Poelmanstr 189
6417 EM Heerlen
045-5427015

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

Banknummer NL02RABO0149392532

Afscheid van Mw.M.Fox als bestuurslid en vice-voorzitter.

Tijdens de Algemene Leden Vergadering op 22 maart 2017 hebben wij van Mw.M.Fox afscheid genomen als bestuurslid en vice voorzitter van de K.B.O. Heerlen Stad.

Zij heeft zich meer dan 14 jaar ingezet voor onze afdeling. Begonnen als lid van de activiteiten groep en het regelen van het jaarlijkse dank je wel voor de Nestor bezorgers. Het ondersteunen van en begeleiden van de voorzitter naar vergaderingen en bijeenkomsten.

Mieke, namens alle leden van onze afdeling, dank je wel voor alles!



Activiteit op 19 april 2017 in A gene Bek

Op deze dag zal Dhr. Paul de Wit van de Stichting Pavlos Culture-Adventures Foundation een beamerpresentatie/lezing houden over Centraal India.

Tevens zal er marktje met spullen uit India zijn en de opbrengst hiervan is bestemd voor een lepra-project.



Wat is prediabetes?

Diabetes mellitus, wat in het Latijn honingzoete doorloop betekent, ontstaat vaak sluipend en het kan jaren duren voordat de suikerziekte zich manifesteert. We praten dan over de ouderdomsdiabetes, ook wel type 2 genoemd. Dit in tegenstelling tot de juveniele diabetes ofwel type 1, die vooral bij jongere leeftijdsgroepen voorkomt. Deze ontstaat vrij snel.

Bij diabetes stijgt het bloedsuiker tot gevaarlijke waarden en als er niets aan gedaan wordt, lopen we het risico op hartklachten, een CVA (beroerte) en zenuwpijnen zoals een brandend gevoel in het been of zelfs gevoelloosheid. Het gezichtsvermogen kan aangetast worden en aantasting van de nieren kan

leiden tot nierfalen. Het immuunsysteem gaat achteruit en door de hoge suikerspiegels in bloed en weefsels floreren bacteriën waardoor er eerder infecties ontstaan.

Maar als het jaren duurt voordat diabetes tot uiting komt, dan zouden we het toch moeten kunnen voorkómen? En inderdaad, als we er tijdig bij zijn, kunnen we het misschien voorkomen, maar in ieder geval ook vertragen. We kunnen bijvoorbeeld, zonder dat er klachten zijn, het nuchter bloedsuiker laten prikken en eventueel een

zogenoemde glucose tolerantietest laten uitvoeren. Vooral als diabetes in de familie voorkomt zou dit een optie kunnen zijn. Worden lichte afwijkingen in het onderzoek gevonden, maar onvoldoende voor de diagnose diabetes mellitus, dan noemen we het prediabetes. We hebben het nog niet, maar stevenen er wel op af.

In die fase kunnen we er wat aan doen. Het allerbelangrijkst is een leefstijlverandering om de risicofactoren voor diabetes aan te pakken, zoals overgewicht. Lichaamsbeweging is eveneens belangrijk. Medicatie zou een optie kunnen zijn, maar is doorgaans nog niet aangewezen.



Bron, Seniorenkrant medisch

Mijn naam is Mireille Bakker. Op dit moment doe ik onderzoek bij het RIVM voor mijn studie aan de Universiteit van Maastricht. Dit onderzoek gaat over de kennis en meningen van 60-plussers over de griep en de grieprik



Het onderzoek is geen standaard vragen lijst, maar een leuke, informatieve quiz waar de doelgroep veel van kan leren.

Bent u 60 jaar of ouder? Test dan uw kennis over de griep én de grieprik in de Grieprik en ik Quiz! Zo kunt u veel nuttige informatie opdoen over de griep(prik).

De quiz duurt 5 tot 10 minuten. Durft u de uitdaging aan te gaan? Ga dan naar

<https://grieprik.nl/i/21eIoiifk>

Als u vragen heeft, aarzel dan niet om te mailen naar: mireille.bakker@rivm.nl

Alvast hartelijk dank.

Activiteiten.

- | | |
|--------------------|--|
| Dinsdag 4 april | Lunchpauze concert. Pancratiuskerk. Aanvang 13.00 uur |
| Donderdag 6 april | Tai-Chi in ouderencentrum Haagdoorn(9.15-10.15 10.45-11.45 en 12.15-13.15) |
| Zondag 9 april | Wervelende mix van West Coast pop en jazz. Cultuurhuis Heerlen Aanvang 20.00 uur
Toegang gratis |
| Maandag 10 april | Koffie-uurtje bij d'r Klinge ,Pancratiusplein. Aanvang 14.00 uur |
| Donderdag 13 april | Tai-Chi (zie 6 april) |
| Woensdag 19 april | Activiteit in A gene Bek (beamerpresentatie/lezing Centraal India) |
| Donderdag 20 april | Tai-Chi (zie 6 april) |
| Zondag 30 april | Jazz-club Zuid Limburg presenteert Béla Szaloky, een virtuoze trombonist en trompettist uit Boedapest. Hij word deze middag bijgestaan door een 4-tal musici uit de omgeving van Breda. Auberge de Rousch vanaf 14.00 urr entree €15.00 donateurs €10.00 |