



17^e Nieuwsbrief in de 1 ½ m samenleving

Beste leden,

Deze Nieuwsbrief verschijnt onregelmatig.

Wanneer wij als bestuur denken; dat is iets voor onze leden, dan sturen wij dit door.

Echter, zoals ik al eerder schreef, ruim de helft van de leden ontvangt deze Nieuwsbrief, van de anderen hebben wij geen e-mail adressen.

De Nieuwsbrieven staan op de website van KBO-PCOB Zeist, daar kunt u de informatie die wij u hebben toegestuurd nogmaals lezen.

De corona maatregelen versoepelen beetje ,bij beetje, maar 1 ½ m blijft de regel. Nel, Jan, Hanneke, Ineke en ik wensen jullie fijne warme dagen toe.

Lia

Behoeftte aan een luisterend oor, advies of extra hulp?

Bel dan gratis de AlzheimerTelefoon op 0800 – 5088.

De AlzheimerTelefoon is dagelijks bereikbaar van 9:00 tot 23:00 uur.

Zomer: extra aandacht voor elkaar

De zomer is een periode om extra aandacht te hebben voor mensen die eenzaam zijn. Door de vakantie is het stiller en bijvoorbeeld

vrijwilligerswerk en verenigingsleven ligt stil.

Bovendien blijkt uit onderzoek van KBO-PCOB

dat 35 procent van de senioren verwacht dat ze

deze zomer meer negatieve gevoelens krijgen,

zoals eenzaamheid en somberheid, dan in voorgaande zomers. Manon

Vanderkaa, directeur van KBO-PCOB: “Het vooruitzicht om niet op vakantie te kunnen gaan of nog langer de kleinkinderen niet te kunnen knuffelen, hakt erin.”

Om deze gevoelens tegen te gaan noemt 72 procent zo veel mogelijk zelf

boodschappen blijven doen en een ommetje maken als iets dat helpt; 40 procent

noemt meer gebruik maken van digitale mogelijkheden; en 33 procent noemt

erover praten met anderen, bijvoorbeeld via de telefoon. Digitale mogelijkheden

worden door ouderen ook steeds meer gebruikt, blijkt uit een ander . Een derde van de ouderen die voor de coronacrisis geen gebruik maakten van internet, is dat sindsdien wel gaan doen.

Rotary Club Op Seyst start verkoop voor mondkapjes in en voor de deur van Figi op **ZATERDAG 4 juli** a.s. dan is de tweede verkoopdag.

De eerste zaterdag was een succes.

De opbrengsten komen geheel ten goede aan 2 doelen:

Zomerpakketten voor Stichting Samen Oplopen in Zeist

Een voetbalveld op het schoolplein van SO Noorderlicht in Zeist

**WIE KOMT ONZE MONDKAPJES KOPEN VOOR HET GOEDE DOEL
ZATERDAGMIDDAG 4 juli TUSSEN 13.00 EN 15.00 UUR.** (betalingen per pin)

's morgens worden de mondkapjes gemaakt in zalen van Figi.

Vanaf 9.00 bent u welkom om te komen helpen.

We maken verschillende modellen, die alle kunnen worden voorzien door een (stofzuiger-) filter:

Voor dames, heren & kinderen

Effen stoffen & diverse prints

Per stuk €7,95,

3 stuks voor €19,95,

5 stuks voor €29,95 INCLUSIEF HANDIG ZAKJE

Bij de foto.

Met een naaimachine werken is niet echt mijn (Lia) ding.

Gelukkig kan ik goed stof knippen.

Het was ook een gezellige ochtend. En alles volgens de corona richtlijnen.



KROONMOMENT

twee keer in de week een uitzending op dinsdag en donderdag



In de komende week hopen wij te starten met twee korte overwegingen per week. We noemen elke uitzending een KROONMOMENT. Op dinsdag- en donderdagmorgen staat er op het YouTube kanaal van onze wijkgemeente een nieuwe uitzending klaar, die u op elke moment van die dag of de volgende kunt beluisteren. Het geheel duurt ongeveer 15 minuten en bestaat uit een Schriftlezing, een korte meditatie en een gebed.

KROON(moment) verwijst naar 'corona', dat eigenlijk de lichtende rand of kroon is bij een totale zonsverduistering (zie afbeelding). Hoewel deze tijd donker is, is er elke dag goed nieuws uit het lichtende Evangelie.

De uitzendingen zijn met name bedoeld voor ouderen, eenzamen, voor hen die zelf niet meer kunnen lezen, maar ook voor allen die graag regelmatig iets willen horen in deze tijd die zo anders is.

U kunt het YouTubekanaal van onze wijkgemeente vinden op uw telefoon, uw IPAD/ tablet/ laptop of PC of mogelijk ook op uw TV. Net als bij de zondagse kerkdiensten kunnen anderen u helpen om dit kanaal te vinden als het u zelf niet lukt. Mantelzorger of familie? Geef aan anderen door dat deze korte uitzendingen er zijn, zodat zoveel mogelijk mensen er gebruik van kunnen maken. Via de verschillende media kunt u deze filmpjes ook delen met anderen.

Klik op de link: https://www.youtube.com/results?search_query=kroonmoment

We hopen van harte dat het KROONMOMENT vanaf nu in een behoefte voorziet. D.V. dinsdag 9 juni is de eerste uitzending.

Het KROONMOMENT is een initiatief binnen het ouderenpastoraat van de Protestantse Gemeente Zeist, wijkgemeenten Bethel, De Bron en Pniël (nieuwe kerk, sionskerk en oude kerk) en wordt mede mogelijk door medewerking van predikanten en andere (ook technische) vrijwilligers uit deze wijken. Voor vragen kunt u terecht bij ds. Van Roest: 0638122955 of fvanroest0@gmail.com. Voor technische vragen over het YouTube kanaal van de verschillende wijken wordt u geadviseerd via de websites en de zondagse brieven.

Gelukkig ouder worden // 22/06/2020

Het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) heeft het essay 'gelukkig ouder worden in een veranderende samenleving' geschreven. Het essay geeft een kijkje in hoe het ouder worden wordt ervaren en zet aan tot nadenken over creatieve oplossingen en initiatieven die mogelijk en nodig zijn. Zo kunnen mensen zinvol en gezond ouder worden.

Veranderende samenleving

De samenleving verandert snel door digitalisering, flexibilisering en informalisering. Soms door ingrijpende gebeurtenissen zoals de coronacrisis. Tijdens de coronacrisis zijn veel nieuwe creatieve ideeën bedacht voor en met senioren.

Langer vitaal betekent langer kwetsbaar

De stijgende levensverwachting betekent langer vitaal zijn, maar ook langer kwetsbaar en afhankelijk zijn van anderen. Hoe kan je daar mee omgaan? Dat is een vraag voor zowel de mensen zelf als voor de samenleving. Het essay beschrijft drie uitdagingen:

Kwetsbaarheid

Eenzaamheid

Gebrek aan zingeving

Alle drie zijn direct van invloed op het gelukkig oud worden.

Diversiteit

Hoe mensen hun leven zin geven en van betekenis willen en kunnen zijn voor de samenleving verschilt van persoon tot persoon. In het essay wordt tevens het advies van De Raad van Ouderen genoemd waarin zij spreken over meer aandacht in het beleid voor diversiteit binnen de leeftijdscategorie 65+. Denk hierbij aan man-vrouwverschillen, migratie-achtergrond, fase van ouder worden en sociale status.

[Download het essay](#)

Artikel is reeds gepubliceerd op [KBO-PCOB](#).