

Het vaccineren van kinderen is normaal in Nederland. Mazelen, tetanus en difterie komen daardoor niet meer voor in ons land. Ook ouderen zijn gebaat bij bepaalde vaccinaties. Wij pleiten daarom voor een rijksvaccinatieprogramma. Ons pleidooi kreeg brede weerklank op televisie, op de radio en in de kranten.

Ouderen hebben te maken met een natuurlijke afname van het immuunsysteem, waardoor zij vatbaarder zijn voor infecties. Vaccinatie kan een belangrijke preventieve maatregel zijn tegen sommige van deze infecties. Toch is het vaccinatieaanbod voor ouderen in Nederland op dit moment nog zeer beperkt.

De Unie KBO wil graag dat de vaccins voor ouderen onder de loep genomen worden en dat er een rijksvaccinatieprogramma komt voor werkzame vaccins. Een vaccin tegen longontsteking bij 65-plussers kan enkele honderden ziekenhuisopnames per jaar voorkomen, een daling van vijf procent.

Uiteraard maken 65-plussers uiteindelijk zelf de afweging of ze wel of geen gebruik maken van het vaccinatieprogramma.

Wij ontvangen van de onderstaande bedrijven donaties:

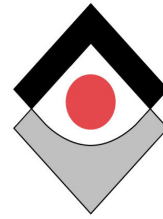
A.B.V. Haukes Inspectiediensten B.V., Van Lyndenstraat 19a, Milligen aan de Rijn.

Burgers Makelaardij o.g. en Assurantiën, Leuth.

Fysiotherapie Millingen e.o., B.N.M. Jongerius, Rustenburg 16 Millingen aan de Rijn.

TEM Tankstation, Heerbaan 268a, Millingen aan de Rijn.

Hotel Millings Centrum, Heerbaan 186, Millingen aan de Rijn.



Millingen aan de Rijn

januari 2016

Voor en door de leden

NIEUWSBRIEF

In ongeveer een derde van de gevallen is dementie te voorkomen door niet te roken, veel te bewegen en te zorgen dat de bloeddruk niet te hoog wordt. Vooral de bloeddruk is belangrijk bij het voorkomen van dementie. Onderzoekers van het Erasmus MC presenteerden onlangs in Washington hun onderzoek waaruit dit blijkt.

Het is volgens de Unie KBO goed nieuws dat we door niet te roken en gezond te leven de ziekte kunnen helpen voorkomen. "Gezonde voeding hoort daar zeker ook bij", aldus directeur Manon Van der kaa. Van alle senioren in Nederland is 10% ondervoed en heeft 15% ernstig overgewicht. Het gaat hierbij in totaal om 725.000 personen. Uit eigen onderzoek van de Unie KBO blijkt dat driekwart van alle senioren met een ernstig overgewicht nog nooit een vraag kregen van de huisarts over eetgewoonten of een advies over gezonder eten. Senioren zelf hebben overigens wél het idee dat ze gezond eten. Ze geven zichzelf daarvoor het rapportcijfer 7,9. Daar valt nog heel wat te winnen.



Rabobank

Activiteitenrooster

Elke maandag en donderdagmiddag van 13.30 tot 17:00 uur **Inloopmiddag** in de Duffelt, Gengske 10 met rummikub, kaarten, biljarten, darten, gezellig bijeen zijn en een kleine bingo.

Elke dinsdagochtend **Nordic Walking** van 10.00 uur tot 11.30 uur vanaf de Gelderse Poort. Tijdens de winter periode Van 13:00 uur tot 14:30.

Elke dinsdagmiddag van 14:00 tot 16:30uur (bij goed weer) **Jeu de Boules** op de banen in de Brahmsstraat. **Er kunnen nog spelers bij en de regels zijn zeer eenvoudig.**

Elke woensdagochtend **Volksdansen en Line dancing** van 10.15 uur tot 11.45 uur in de Duffelt Er kunnen nog dansers bij.

Elke donderdag ochtend van 9:15 uur tot 10.15 uur **Seniorengym** in de sporthal. Er zijn nog enkele plaatsen vrij. Kom gerust eens kijken.

Elke vrijdagmiddag **Koersballen** van 13.30 uur tot 16:00 uur in de Duffelt. Kom eens kijken.

Eerste woensdag van de maand **Grote Bingo** om 20.00 uur in Hotel Millings Centrum.

Naar het ziekenhuis.

We zijn gestart met een groep vrijwilligers om mensen te begeleiden naar het ziekenhuis.

U moet op controle naar het ziekenhuis en u vindt het prettig thuis afgehaald te worden?

De begeleiding blijft bij u tot u klaar bent en brengt u daarna weer netjes thuis.

Als u kinderen geen tijd hebben of te ver weg wonen kunt u beroep doen op onze vrijwilligers.

De kosten zijn €10.00 + parkeerkosten. Zit u in een rolstoel dan kunt u gebruik maken van de regio taxi.

Thea Looman telf: 432225

Ans Ooms telf: 433802 (dinsdag en vrijdag)

Thea Bosch telf: 432058(0639131465)
(maandag,dinsdag,woensdag en vrijdag)

Harry v Wijk telf: 432092 (Dinsdag niet)

Marijke Kregting telf:0630326967 of 433086

Dinsdag en donderdag middag. Woensdag morgen.



Vaste rubriek

Voorzitter: Marian Hagelukuken

Secretaris, Francien Kamphuis bereikbaar iedere maandag van 10-12 uur.
Secretariaat: De Duffelt.Gengske 10. 6566 WB Millingen aan de Rijn, tel:0481-433745

Internet www.kbomillingen.nl – email: secretaris@kbomillingen.nl

Penningmeester: Jo Willemsen, tel: 0481 431591. NL53RABO0134401816

Belasting invulhulp: Jo Willemsen tel: 0481-431591 of 0622380234

Als er iemand ziek is of weer beter, kunt u dit doorgeven aan Ida Janssen leidster bezoekgroep KBO 0481-431955. U kunt haar ook bellen als u ergens inlichtingen voor nodig heeft.

Mutaties en verhuizingen zo spoedig mogelijk door geven aan de secretaris Francien Kamphuis, email: secretaris@kbomillingen.nl tel.:0481-433745.

Ouderen adviseurs:Ida Janssen en Arie Storms.

Telf: Ida : 431955 Arie: 432452

Maand menu bij grand café "de TAVERNE"

Op vertoon van uw KBO pasje krijgt u 10 % korting als u eten van de kaart kiest. U kunt ook het senioren menu nemen dit is voordeliger. 0481 - 431212 of 06 - 14 29 71 42

28 januari 2016

**Stampottenmiddag
(zie invulstrook)**