

Eerder berichtten we u over ons pleidooi voor een Rijksvaccinatieprogramma Ouderen. De Unie KBO vraagt nu per brief aan minister Schippers om prioriteit te geven aan het vaccineren van ouderen tegen gordelroos en longontsteking

Het vaccinatieaanbod voor ouderen is op dit moment in Nederland nog beperkt. Zeker in vergelijking met het buitenland. Zo krijgen ouderen in het Verenigd Koninkrijk wél gratis vaccins tegen pneumokokken en gordelroos.

Preventie bij ouderen is winst.

De Unie KBO pleit dan ook voor een breed nationaal gezondheidsprogramma voor 65-plussers. Want ouderen zijn nog lang niet 'afgeboetseerd'. Integendeel: ouderen zijn zeer gemotiveerd om zich gezond(er) gedrag eigen te maken. Een overheidssteuntje in de rug zou daarom zeer welkom zijn.

Wij ontvangen van de onderstaande bedrijven donaties:

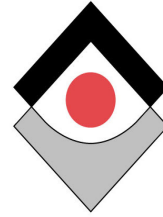
A.B.V. Haukes Inspectiediensten B.V., Van Lyndenstraat 19a, Milligen aan de Rijn.

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 mei 2016

Voor en door de leden

NIEUWSBRIEF

Met veel zout niet oud'

Gerichte gezondheidsbevordering bij ouderen kan bijdragen aan het voorkomen of uitstellen van de zorg- en ondersteuningsvraag van ouderen. Er is sprake van veel vermijdbare gezondheidsklachten onder ouderen. De Unie KBO gaat zich hier nog sterker voor maken, onder andere met een programma 'ouderen op gezond gewicht'. Zoutreductie hoort hier zeker bij, want 'met veel zout word je niet

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 Mannon 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 €12.50 + parkeerkosten. Zit u in een rolstoel dan kunt u gebruik maken van de regio taxi.

Thea Bosch telf: 432058(0639131465)

(maandag,dinsdag,woensdag en vrijdag

Harry v Wijk telf: 432092 (Dinsdag niet)

Marijke Kregting telf:0630326967 of 43308

Dinsdag en donderdag middag. Woensdag morgen.

Thea Looman telf: 432225

U moet wel bijtijds bellen, niet op het laatste nippertje.



Vaste rubriek

Voorzitter: Marian Hageluken

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

Tweede penningmeester: Ria Erinkveld

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

++++
Iedere eerst woensdag in de maand is een grote bingo in Millings centrum om 20 uur. Gratis kopje koffie. U bent van harte welkom.++++

