

Liever langer thuis met de KBO



Seniorenorganisatie KBO Limburg heeft 28.000 leden. Allemaal senioren die graag lang, en zo goed mogelijk thuis willen blijven wonen. “De KBO-afdelingen spelen daarin een belangrijke rol”, weet directeur Hans Hollanders. “Omzien naar elkaar is vanzelfsprekend, er zijn wekelijks allerlei activiteiten en er is een goed onderling contact.”

Tekst Joan Raaijmakers **Beeld** Pim Ermers en Rob Gieling

KBO Limburg is een organisatie van en voor senioren. “We komen op voor de belangen van senioren, bij de gemeenten, de provincie, maar ook in Den Haag. Dat doen we via het Senioren Netwerk Nederland een samenwerkingsverband van een aantal provinciale bonden die samen goed zijn voor bijna 200.000 leden.” Uiteraard is KBO Limburg vooral actief hier in onze eigen provincie. Met 113 afdelingen zit de KBO echt in de haarvaten van de samenleving. Hans Hollanders: “we weten wat er speelt en wat senioren nodig hebben. Zeker vanuit onze afdelingen kunnen we daarbij echt maatwerk bieden. Er worden allerlei activiteiten georganiseerd zowel op het gebied van beweging als ook workshops en themamiddagen. Vanuit Roermond bieden we ook workshops en trainingen aan waar afdelingen gebruik van kunnen maken. Een mooi voorbeeld is de geheugentraining, die al in heel veel afdelingen is aangeboden. Daarnaast bieden we ouderenadviesing en hulp bij de belastingaangifte. Allemaal zaken die het voor senioren makkelijker maken om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.”

Doortrappen

Een nieuw project is Doortrappen, opgezet vanuit de landelijke overheid en de provincie. “Doel van dit project is om ervoor te zorgen dat senioren zo lang, maar ook zo veilig mogelijk kunnen blijven fietsen”, vertelt projectcoördinator Elly

Gubbels. “Fietsen is heel belangrijk voor de zelfredzaamheid. Je komt er verder mee dan met lopen en maakt daarmee je wereld letterlijk groter. Je kunt makkelijker naar een winkel of naar familie. Fietsen brengt je onder de mensen, je maakt samen een praatje maar kunt elkaar ook helpen als het nodig is. En uiteraard is fietsen ook heel goed voor je fysieke gezondheid. Het houdt je fit en ook dat vergroot de zelfredzaamheid.”

Samen met de gemeenten gaan de KBO-afdelingen projecten opzetten om het fietsen voor met name de oudere senioren op een veilige en verantwoorde manier te stimuleren. “Denk daarbij aan fietstrainingen, veiligheidsinstructies, maar ook het stimuleren van de fietshelm, heel belangrijk!”, aldus Elly Gubbels.

Trots op vrijwilligers

Het meeste werk binnen de KBO wordt gedaan door vrijwilligers. “Daar ben ik echt trots op”, vertelt Hans Hollanders. “We hebben alleen al honderden officiële vrijwilligers zoals bestuursleden, ouderenadviseurs, belastinginvullers en fietsbegeleiders. Maar binnen de afdelingen zijn nog veel meer mensen actief: koffieschenkers, ledenbladbezorgers, zaal klaar zettters enzovoorts. Zeker 2.000 mensen die omzien naar elkaar. Zo helpen senioren elkaar om prettig ouder te worden. Het liefst in hun vertrouwde omgeving en ook daar helpen ze elkaar bij.”

Meer informatie?

www.kbolimburg.nl

Ouderenadviseurs en meedenkers bieden maatwerk

Als het gaat om de zelfredzaamheid is een belangrijke rol weggelegd voor de ouderenadviseurs. Betrokken vrijwilligers, die vanuit de KBO een stevige scholing krijgen. Ze zijn onafhankelijk en bieden hun diensten gratis aan. Ze luisteren naar de vragen die er zijn en gaan met de vrager op zoek naar de mogelijkheden binnen de eigen gemeente. Ze wijzen mensen de weg bij een hulpvraag op het gebied van zorg, welzijn, veiligheid, financiën of vervoer. Deze ondersteuning biedt de KBO voor alle senioren, leden en (nog) niet-leden. In Beekdaelen heten de ouderenadviseurs sinds kort meedenkers. Een van hen is Marjo Pluijmaekers, ze is blij met de nieuwe naam. “De term meedenker past heel goed bij de ontwikkelingen in zorgland. Het gaat steeds meer over ‘zorgen dat mensen hun welbevinden kunnen behouden of zelfs vergroten’ en minder over ‘zorgen voor mensen’. Dat spreekt senioren aan, die willen dat ook. Ouderen willen zo lang mogelijk eigen regie houden. Wij als meedenkers mogen daarbij helpen.” Met ondersteuning van ouderenadviseurs/meedenkers lukt het ouderen vaak om precies die hulp in te schakelen die ze nodig hebben.

“Ouderen willen zo lang mogelijk eigen regie houden. Wij als meedenkers mogen daarbij helpen”

Marjo Pluijmaekers, meedenker in Beekdaelen

Geheugentraining Ontspannen aan de slag met je brein

Sleutels vergeten, wat was nou die boodschap, hoe heette dat nou toch? We krijgen er allemaal mee te maken. Onthouden gaat niet altijd vanzelf. Bij het ouder worden, maken we ons soms zorgen over ons geheugen. “In de workshop geheugentraining gaan we de vaardigheden van het brein opfrissen”, vertelt Nell Lipsch die deze workshop al tientallen keren heeft gegeven. “Je kunt je brein fit houden door er actief mee aan de slag te gaan. Het is belangrijk voor je geheugen dat je steeds weer nieuwe uitdagingen aangaat. Tijdens de workshop ervaar je dat dat waardevol is, maar ook heel gezellig.” Nell ontwikkelde de geheugentraining voor een zorginstelling. Na haar pensionering heeft ze de training aangepast voor senioren in de wijk. De KBO-afdelingen maken er graag gebruik van. “Tijdens de workshop krijgen de deelnemers tips aangereikt om beter te onthouden. Ze ontdekken dat opgeslagen informatie spontaan terugkomt en dat je veel meer kunt dan je dacht. Dat geeft nieuw zelfvertrouwen en is goed voor de zelfredzaamheid.”