



KBO NIEUWS

KBO Berkel Enscht Belangenorganisatie voor senioren

secretariaat: 013 533 31 96 website: www.kboberkelenscht.nl e-mail: jacgool@home.nl

Geanimeerde Nieuwjaarsbijeenkomst

Op zaterdag 7 januari j.l. heeft in de Schalm onze jaarlijkse Nieuwjaarsbijeenkomst plaatsgevonden. Ongeveer 110 leden waren aanwezig om onder het genot van een hapje en een drankje elkaar het beste voor 2012 toe te wensen.

De middag werd muzikaal omlijst door Willem Brugge-ling op de piano. De voorzitter heeft als gebruikelijk de aanwezigen toegesproken over het wel en wee van KBO Berkel-Enscht.

Op het programma stond ook een bijdrage van Loes Westgeest, die de aanwezigen op enkele toepasselijke gedichten trakteerde.



In zijn toespraak memoreerde de voorzitter dat we met recht trots kunnen zijn op onze KBO; een vereniging die veel activiteiten aan de dag legt voor zowel jongere als oudere senioren.

En te weten dat die allemaal in eigen beheer door meer dan 130 vrijwilligers worden uitgevoerd.

Behalve dat we veel activiteiten organiseren, is KBO Berkel-Enscht ook een vereniging die opkomt voor de belangen van de senioren, een aspect dat bij veel leden niet altijd even duidelijk is.

Belangenbehartiging wordt steeds belangrijker in deze tijd. Temeer omdat een aantal landelijke taken op het terrein van zorg en welzijn in toenemende mate zijn/worden ondergebracht bij de gemeenten.

Als 'gebruikers' van deze voorzieningen is er alles aan gelegen om te zorgen dat senioren de zorg krijgen die nodig is om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven functioneren. Ook dan is er de KBO om voor uw belangen op te komen.

Wilt u de volledige tekst van de Nieuwjaarstoespraak 2012 lezen, dan is die te vinden op onze website www.kboberkelenscht.nl

Mededeling van het bestuur

Zoals u waarschijnlijk wel zult weten is binnen Berkel-Enscht een aantal vrijwilligers actief om senioren van advies te dienen bij vraagstukken op het terrein van zorg, welzijn, inkomen, huisvesting etc., de zgn. Vrijwillige Ouderenadviseurs. Daarnaast hebben wij ook vrijwilligers beschikbaar die senioren behulpzaam zijn bij het doen van de jaarlijkse belastingaangifte, de zgn. Belastinginvulhulpen. Deze mensen hebben via de KBO een speciale opleiding gevolgd om senioren zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Bovendien worden zij voortdurend bijgeschoold en van de meest actuele informatie voorzien. Tot voor kort ressorteerden deze vrijwilligers onder Vitaal UBÉ, een samenwerkingsverband tussen Udenhout en Berkel-Enscht. Eind 2011 is om praktische redenen besloten om de Belastinginvulhulpen en de Vrijwillige Ouderenadviseurs voortaan rechtstreeks te laten functioneren onder de KBO.

Dit schept voor alle partijen meer duidelijkheid. In de volgende uitgave van KBO Nieuws volgt nadere informatie. Leden van de KBO die al gebruik maken van de dienstverlening van de belastinginvulhulpen hoeven geen actie te ondernemen; met hen zullen - net als voorheen - afspraken worden gemaakt.

Het bestuur

Valpreventie

Nieuwe cursus voor KBO-leden

De KBO biedt deze cursus de komende lente en zomer voor de tweede maal aan aan zijn leden. In een kleine groep heeft een aantal leden er in 2011 baat bij gehad (zie het artikel hieronder) en er zijn vast nog meer mensen in geïnteresseerd.

Job Ooms geeft wederom de cursus in twee blokken van telkens vier trainingen per maand. De kosten bedragen € 22,50 per blok.

Bij voldoende aanmeldingen is de eerste les op donderdag 1 maart 2012, van 10.15 uur tot 11.00 uur.

Aanmelding voor de lessen Valpreventie,

VÓÓR 24 FEBRUARI, bij:

Frank Smarius, Pieter Bruegellaan 28, 5056 CC Berkel-Enschot d.m.v. een briefje (o.v.v. naam en lidnummer), of per mail: franksmarius@ziggo.nl ,

of bij Ko Rijnen, telefoon 013 – 533 45 87.

VALLEN EN OPSTAAN

Met vallen en opstaan hebben wij geleerd van de horizontale houding (kruipen) in de verticale houding (lopen) over te gaan. Tijdens ons leven maken wij wel eens fouten en zeggen dan tegen elkaar: " Ja ,met vallen en opstaan moet je het leren".

Bij het ouder worden merk je dat je bewegingsapparaat niet meer zo goed werkt. Het lopen gaat wat moeilijker. Wat het echter verergert, is dat er ook een sleet komt op ons evenwichtsgaan. Die twee bij elkaar maken dat wij ons wankel voelen.

Het vallen valt nog wel mee, als je tenminste, zoals het ondergetekende op zekere dag overkwam, in het struikgewas valt. Het opstaan was echter een rampenplan. Daar lag ik dan in het struikgewas.

Na enkele verwoede pogingen kwam ik weer in de verticale toestand. Even dacht ik aan Toon Hermans, daar liggend in het struikgewas, maar ik hoorde niets. Nu viel deze val wel mee, maar je kunt rare smakken maken en daarbij aardig beschadigd raken. Want ook een nadeel van het ouder worden is, dat je botten wat verkalken en dan makkelijker breken.

Allemaal ellende?

Welnee, onze goede KBO weet van deze problemen, ook het bestuur wordt steeds ouder en merkt de tekortkomingen soms zelf aan den lijve. Daarom werd een cursus 'VALPREVENTIE' bedacht.

Er werd contact gezocht met sportschool Ooms. En Job Ooms had wel wat in de aanbieding. Job had al enige ervaring met de KBO, dus dat zat wel goed.

Op 6 oktober 2011 om 10.15 uur was het zover. Daar stonden we elkaar wat onwennig aan te kijken. Vijf dames en twee heren hadden zich opgegeven. Job ontving ons hartelijk en stelde ons meteen op ons gemak. "De cursus valpreventie betekent niet dat ik u valbreken ga leren, want het risico dat u dan iets breekt is dan juist erg groot.

Nee, we maken het gezellig met elkaar en gaan samen wat oefeningen doen om het evenwicht wat beter onder controle te krijgen."

Het aangename aan de cursus is dat we veel zittend op een stoel kunnen oefenen. De spieren worden wat losgemaakt. Maar denk niet dat het zo gemakkelijk ging, want Job had nog een verrassing in petto. Achter de stoel gaan staan. Eén hand vasthouden aan de leuning en één been optillen. Oei, onmiddellijk begonnen enkelen van ons te wankelen. Toen de andere hand en het andere been. Daarna gingen we twee aan twee staan en moesten wij proberen elkaar om te duwen. Het 'slachtoffer' bleef staan terwijl de dader om het 'slachtoffer' heen draaide en voortdurend korte duwtjes gaf. Niet omvallen was het parool.

In de tweede les werd de oefenstof uitgebreid. Met de tenen van een voet op een bankje gaan staan. Dan het andere been. Tenslotte op de tenen van beide benen gaan staan. Er is toen wel wat afgelachen. Allemaal dachten we "dat lukt ons wel", nou, mooi niet!

De derde les was een herhaling van de eerste twee lessen met, - u raadt het al -, een nieuwe oefening erbij. Nu door de sportzaal lopen precies op de naden van de vloerbedekking. Veel gewankel en luid gelach. Job hield ons aangenaam bezig.

Ondertussen hadden wij van Job huiswerk gekregen. Op papier had hij alle oefeningen eenvoudig beschreven zodat wij ze zonder meer konden oefenen. De enige hulpmiddelen zijn een stoel en de trap. Let bij het laatste op, waarschuwde Job: "Op de tenen van een been gaan staan op de **onderste** trede. Zorg dat er een leuning bij de hand is. Doe niet stoer door op de derde trede of nog hoger te gaan oefenen. Als je valt, dan val je hard."

Na de eerste vier weken besloten we er nog eens vier weken aan te plakken. De allerlaatste les kregen wij de moeder van Job, mevrouw Ooms. Dat was erg pittig.

Waar Job nog enige soepelheid betrachtte, ging mevrouw Ooms net een stapje verder.

Kortom het waren leerzame weken. Belangrijk is dat wij thuis onze oefeningen blijven doen. Dan houden wij de spieren soepel en ons evenwicht wordt getraind. Doen wij dat niet, dan wordt het weer vallen en opstaan, net als toen wij begonnen als hele kleine mensjes.

Het is een goed initiatief van de KBO, dat mijns inziens voor herhaling vatbaar is.

Alleen moeten wij ouderen wat overwinnen: het is niet kinderachtig of onvolwassen hieraan deel te nemen.

Voor mij persoonlijk heeft het ertoe geleid dat ik nu bij Job eenvoudige gymnastiekoefeningen doe (Easy Way genoemd).

Job, bedankt voor je goede zorgen.

Ton Borsboom Sr.



We hebben heel fijn gesport. Job geeft goed les zonder ons te forceren. Hij deed nu meer evenwichtsoefeningen, want wij komen natuurlijk voor valpreventie. Hij stuurt ons alle oefeningen via e-mail. Een gemiste les mag ik inhalen bij Easy-way. Prima service en toch ook heel gezellig. Ik ben dik tevreden. Groetjes,

Mia Savenije



Jaarwisseling

Tussen de stapel Nieuwjaarswensen en de Nieuwjaars-toespraken bereikte ons, de redactie, een boeiende overweging bij de jaarwisseling, die wij plaatsen met toestemming van de scribent Ton Wentink.

Terugblikkend op de jaarwisseling is het interessant om vast te stellen dat het overgrote deel van de mensheid weliswaar het westerse idee van nieuwjaar meeviert, maar dat de meeste mensen een afwijkend nieuwjaar hebben met een andere jaartelling. Alleen de westerse jaartelling kent 1 januari als nieuwjaar. In 46 voor Christus heeft Julius Caesar besloten het begin van een nieuw jaar op 1 januari te zetten. Voorop loopt de Joodse kalender: 2012 is voor hen 5772; het Joodse nieuwjaar vindt plaats in September. De Chinese kalender meldt het nieuwe jaar 4709 over enkele weken: het jaar van de Draak.

De Hindoes in India vieren het nieuwe jaar in februari en gaan dan het jaar 2068 in.

Dit geldt niet voor de Surinaamse Hindoekalender; 2012 is daar 1923. Nog verder achter bij het westen is de Islamitische kalender die pas bij het jaar 1433 is. Kortom: de helft van de mensheid kent een andere jaartelling.

Al deze mensen worden niet geplaagd door de onheilspellende voorspellingen voor 2012. Dit jaar komt vooralsnog alleen in de Julische kalender voor. U heeft er ongetwijfeld over gelezen, gezien of gehoord. Vorige week was de rampenfilm 2012 op de tv.

Is 2012 het jaar van Agamemnon of van de Apocalyps? Het zou volgens de voorspellingen van de oude Egyptenaren, de Hopi- en Pueblo-indianen, de Maya's en de Zulu's op 21 december gedaan zijn met deze aardkloot.

Dan staan de aarde en onze zon op één lijn met elkaar in het hart van de Melkweg. Technisch kun je dan een soort nultoestand krijgen in de draaiingen van de elektromagnetische velden van ons zonnestelsel. Het hangt er maar van af hoe dit dan uitpakt: of de aarde verbrand of het wordt een grote ijsklomp.

Volgens de Hopi-indianen duurt de nultoestand drie dagen; drie dagen van leegte en duisternis. De magnetische velden en de polen kunnen dan omkeren. Het magma in het binnenste van de aard komt in beweging en de hel breekt los. De oude Egyptenaren waren hiervan ook al op de hoogte; bij de grootste pyramide (van Cheops), onder de linkervoerpoot van de Sfinx moet het antwoord op de vraag liggen hoe het een en ander is te voorkomen. Er zal ook dit jaar naarstig worden gespeurd naar deze sleutel.

Maar wie zich verdiept in wat de Maya's werkelijk hebben gesteld, zal niet tegen 21 december opzien. Die datum mankeert het einde van de grote kalender en van de cyclus van dertien zogenoemde bakuns; berekeningen die astronomisch nog steeds accuraat blijken te zijn.

Ons zonnestelsel komt dan op één lijn te staan met het centrum van de Melkweg, de plaats die de Maya's de kosmische baarmoeder noemen. Maar dit is niet het einde van de wereld.

Op 21 december 2012 begint een nieuwe periode van 26.000 jaar zoals de Maya's de tijdrekening zien. We beginnen dan aan de vijfde cyclus van 26.000 jaar. Deze periode is er een waarin de vrouwelijke en mannelijke energieën zullen fuseren. Er is geen strijd tussen deze energieën; er zal harmonie zijn en het menselijk bewustzijn zal groeien. Wie meer wil weten van en over dit alles, raadplege onder meer de Mayakalender of op startpagina.nl: 2012.startze.nl. In deze cyclische tijdsopvatting – in tegenstelling tot onze lineaire tijdsopvatting – beginnen we gewoon van voren af aan.

Deze boodschap moet als muziek in de oren klinken van de Europese politici, van bankiers en van economen. Het einde van de cyclus is een nieuw begin maar daaraan vooraf is er eerst een hoop ellende. Dat is dan toch dit jaar 2012. Wie de laatste vooruitzichten van het Centraal Planbureau leest, kan zich daarbij wel iets voorstellen. Het CPB gaat uit van een 'doormodderscenario' waarin de schulden crisis niet snel wordt opgelost. De overheidsfinanciën zullen een nog ongunstiger beeld vertonen. De koopkracht neemt flink af, zeker als pensioenen worden gekort en de inflatie toeneemt. De waarde van onroerend goed zal verder zakken. Kortom: de meeste van ons zullen er materieel op achteruit gaan, tenzij de postcodeloterij Berkel-Enschot nog een keer aandoet.

Laat u zich niet meeslepen door de op- en neergang van de AEX-index. Neem het waardeverlies op uw onroerend goed. Straks weten we van elkaar wat ieders OZB-waarde is. Nu nog de hypotheek-schuld publiceren op internet en we weten van elkaar hoe we er materieel voorstaan. Zal de recessie leiden tot een Europese en een nationale politieke crisis? Hoe wij politiek zullen varen, blijft in het ongewisse.

En dit onder het adagium dat al lang zo bekend is van de Romeinse dichter Horatius: "Carpe Diem", of zoals de nederlandse dichter Louis Couperus hierover schreef: "pluk de dag". Dweep en droom niet met de schim van het Verleden en wees niet bang voor het spook van de Toekomst, maar sla als de verliefde armen vast om het levende, gloeiende "Heden".

Laten we met deze intentie voor 2012 het glas heffen en elkaar veel gezelligheid toewensen.

Minimuze

BERKEL & ENSCHOT

Na haast een halve eeuw in Enschoot
voel ik mij een ware inboorling:
hier te wonen is een heel plezierig lot.

Met het aangrenzend Berkel is
-dunkt mij- ook helemaal niks mis;
ik heb daarover heel wat goeds gehoord.

Beide namen staan -in vrede met elkaar-
op de gemeentelijke plaatsnaamborden.
Ja echt, ook Berkel is een prima oord!

Toch wil ik op het kerkhof daar
nooit van mijn leven begraven worden !

GEZOND LEVEN

Afgelopen zomer

zei de dokter tegen mij:

'Zeker u als oudere

moet toch wat meer bewegen,
wandelen of op de fiets,

en zorg er voor om tussendoor
op tijd ook wat te drinken'.

Dat klonk verstandig en ik dacht:
dat zegt ie niet voor niets.

Ik zei dan ook -heel eigentijds- "oké!".

Sindsdien ga ik te voet
en wat vaker naar de slijter
en neem ik daar dan telkens
een paar extra flessen mee.

VOOR WIE WIJS WIL WORDEN
Wie van zijn eigen fouten leren wil
dient ze wel eerst zelf te maken !
Stapel steeds dus fout op fout
en je wordt als wijs mens oud !

—
Jos