

# NIEUWSBRIEF K.B.O.STOKHASSELT.

Voorzitter A.van Hamond tel 0655180943

Secretaris C.Janssens tel 0647550912

Penningmeester J v.d.Wiel tel 013-5773211

Bankrekening ten name van K.B.O.Stokhasselt nl88ingb0000661722

Augustus 2018

---

## Zo herkent u eenzaamheid

**Eenzaamheid betekent voor ieder mens iets anders. In de kern zijn er echter wel degelijk overeenkomsten. Mensen die zich eenzaam voelen, missen het contact - en de emotionele verbinding - met andere mensen. Het ontbreekt eenzame mensen aan hechte relaties, of dat nu met familie of met vrienden is.**

## Signaleren... en dan?

Als u het gevoel heeft dat iemand in uw omgeving begint te vereenzamen, is het belangrijk om aan de bel te trekken. Het gesprek aangaan is daarvoor de beste manier. Voor een goed gesprek zijn de volgende randvoorwaarden belangrijk, volgens coalitie [Erbij](#):

1. Wees een zogeheten **OEN**: Open, Eerlijk en Nieuwsgierig. Dat betekent dus ook dat u geen oordeel velt over het verhaal of de zorgen van uw gesprekspartner.

2. Gebruik **LSD**: Luisteren, Samenvatten en Doorvragen.

Door goed te luisteren, tussendoor samen te vatten en steeds door te vragen komt u erachter wat er werkelijk aan de hand is. Misschien voelt de gesprekspartner zich niet direct eenzaam, maar is hij of zij vooral verdrietig of maakt hij zich ergens grote zorgen over.

3. Laat uw **OMA** thuis: Oplossingen, Mening, Adviezen. Weinig is zo vervelend als een gesprekspartner die meteen met een oplossing of een mening aan komt dragen. Zie ook de LSD-regel hierboven!

4. Gebruik **NIVEA**: Niet Invullen Voor Een Ander. Geef uw gesprekspartner de ruimte zelf zijn verhaal te doen en houd uw eigen ervaringen even voor u.

---

**KBO Stokhasselt**

Belangenvereniging van senioren



Opzeggen lidmaatschap schriftelijk bij de ledenadministratie K.B.O.Stokhasselt Gluckstraat 49 5011 VE Tilburg.  
Datum beëindiging vermelden en uw K.B.O. ledenpas meesturen.

## Activiteiten

Dinsdagmiddag kaarten ( jokeren rikken ) aanvang 13.30 tot 16.45 uur

Woensdag middag Koersbal Augustus tot half Mei 13.00 tot 16.00 uur.

Donderdag middag Bingo K.B.O. of Zonnebloem aanvang 14.00 uur

Fietsen van April tot Oktober ) Woensdag Middag aanvang 13.30 uur

Informatie Hr v.d.Wensch tel 0629877137 Of [wjvdwensch@hotmail.com](mailto:wjvdwensch@hotmail.com)

Woensdag middag Bloemschikken aanvang 13.45 tot 15.45 uur

Donderdag morgen 60 + Gymnastiek 9.30 uur tot 10.30 uur.

Dinsdag morgen yoga 9.15 – 10.15 uur en van 10.30 tot 11.30

Dinsdagmorgen en Middag Pergamano ( kaarten maken ) De nadruk licht op gezellig samen zijn.

Dinsdag ontmoeting met lunch van 12.00 uur tot 13.30. uur.

=====

**Ouderenadviseur Carolien van Iersel Tel 0611533694 Na 19.00 Voor al uw vragen en bemiddeling t.o.v. de gemeente of rijk en Thuisadministratie Zij heeft al veel leden kunnen helpen. Zij bemiddeld ook bij schuldhulpverlening, indien het voor u moeilijk is.**

=====

## Kortingslijst voor K.B.O.leden

U kunt deze vinden op: [www.kbo-kringtilburg.nl](http://www.kbo-kringtilburg.nl) ga dan naar groepspagina en dan naar kortingen. Hier kunt u de winkelkortingen vinden. Heeft u geen internet, neem dan contact op met de secretaris. Hij stuurt u dan de lijst per post naar u toe.

=====

**Klusjes** Voor diegene die wat minder draagkrachtig zijn , is er een goede klusjesman. Denk bijvoorbeeld aan. Technische klusjes: aansluiten vaatwasser, lampen ophangen, kast in elkaar zetten.

Binnen schilderwerk. Tuinonderhoud. Hulp bij verhuizing.

Timmeren van bloembakken en vogelhuisjes. Fietsreparatie.

Reparatie huishoudelijke spullen. Bel naar Jolanda Somers tel 0623140536 alleen overdag, voor afspraak.

De lijst is niet volledig, overleg met ons als je een andere vraag hebt. Ook hebben wij nog handige klusjes mannen of vrouwen nodig

---

**De Gemeente Tilburg, KBO en ContourdeTwern gaan in samenwerking met de ANWB het project “ANWB AutoMaatje” opzetten in Tilburg. Op dinsdag 25 september 2018 gaan we officieel van start.**

**Om dit project tot een succes te kunnen maken zijn wij op zoek naar chauffeurs**

Heeft u een eigen auto? En heeft u tijd en zin om met een plaatsgenoot op pad te gaan? Dan zijn wij op zoek naar u. Voor het project hebben we een pool met chauffeurs nodig die dit project kunnen gaan uitvoeren. Als vrijwillige chauffeur krijgt u een onkostenvergoeding van €0,30 per kilometer plus eventuele parkeerkosten. Deze vergoeding wordt betaald door de deelnemer. Uw auto moet een geldige APK keuring en minimaal een WA-verzekering met inzittenden dekking hebben. Chauffeurs moeten jonger zijn dan 75 jaar en er wordt u gevraagd een Verklaring Omtrent Gedrag af te geven. U bepaalt zelf hoe vaak u wilt rijden .

=====  
=====

Alvast een kleine geste in verband met het 50 jarig bestaan, ontvangt ieder lid een shopper.

=====

Zoals u ziet in de uitnodiging, bent u met uw partner uitgenodigd op de feestmiddag op 21 September. Voor de leden is deze middag gratis en voor € 10.00 kan de partner die geen lid is ook komen. **Dus geen introducees.** De middag word verzorgd door een DJ en u gaat niet met honger de deur uit. Maar aangezien wij exact moeten weten in verband met bestellingen, hieronder een deelnemers formulier. De uiterste datum van inlevering is **Zaterdag 1 September**. U krijgt dan bij inlevering een deelnemers kaart die u bij binnenkomst moet afgeven. U kunt het deelnemers formulier in leveren bij alle bestuursleden.

=====

Ik kom op 21 September naar de feestmiddag

Naam .....

Alle twee lid .....

Alleen lid.....

Partner geen lid € 10.00 te voldoen bij inlevering van dit formulier.

=====

# Dementie: 10 tips voor een beter contact

Een Amerikaans onderzoek bekeek de gesprekken tussen echtparen waarvan de ene partner dementie had, en de andere niet. Er kwamen tien nuttige tips uit.

## **Tip 1: Vertel de kleine nieuwtjes van de dag**

Vertel over familie en bekenden en neem de plannen van de dag door. Als je dit lastig vindt, kun je ook aanleren om je gedachten hardop uit te spreken. Zo kun je eenvoudig een gesprek op gang houden.

## **Tip 2: Laat stiltes vallen**

Laat stiltes vallen, zodat degene met dementie de kans krijgt om op zijn of haar eigen manier te reageren.

## **Tip 3: Stel vragen**

Bijvoorbeeld over een onderwerp waar de ander graag over spreekt.

## **Tip 4: Praten is niet zaligmakend**

Contact hoeft niet altijd de vorm van een gesprek te hebben. Mensen met dementie vinden het ook vaak prettig om op andere manieren te 'praten'. Zingen bijvoorbeeld, of gewoon stil bij elkaar zitten.

## **Tip 5: Fouten zijn niet erg**

Accepteer dat niet alles in een gesprek hoeft te kloppen. Kies ervoor om het gesprek door te laten gaan, zonder de hele tijd de fouten te herstellen.

## **Tip 6: Haal samen herinneringen op**

Zoek naar de herinneringen waar jullie het samen over kunnen hebben. Gebruik eventueel foto's of muziek om herinneringen levendiger te maken.

## **Tip 7: Verwacht niet altijd een reactie**

Misschien krijg je weinig reactie als je een verhaal vertelt. Het kan zijn dat de details moeilijk te begrijpen zijn, maar dat de ander toch luistert naar jouw verhaal.

## **Tip 8: Spreek waardering uit**

Vergeet niet om je waardering voor de ander uit te spreken. En laat vooral ook merken, dat jullie het leuk hebben samen.

## **Tip 9: Wees geduldig**

Met een dementerende kost alles meer tijd, het is niet anders. Haasten heeft geen zin, daarmee jaag je de ander alleen maar op.

## **Tip 10: Geniet van het onverwachte.**

Een gesprek kan soms een verrassende wending krijgen door een onverwacht grappige opmerking of een spontaan gebaar. Probeer deze situaties te herkennen en er samen van te genieten of om te lachen.

=====