

Nieuwsbrief augustus/september 2025



Beste Leden,

De opkomst van de leden voor de Algemene Ledenvergadering van 19 maart 2025 jl. was jammer genoeg weer niet bijster groot, wij zouden graag van u willen weten of er suggesties zijn om dit in de toekomst te veranderen.

Hierbij doen wij alvast een vooraankondiging voor de Advents/Kerstviering van 18 december 2025 met de vraag of u dit misschien op anderen manier zou willen vieren, dan horen wij dit graag.

Verder, de gemeenteraadsverkiezingen komen er weer aan, op 18 maart 2026 gaan we weer naar de stembus. Hier gaan wij natuurlijk weer de nodige aandacht aan besteden in samenwerking met stichting OSO. Wij hebben samen met verschillende partijen een MANIFEST 2026-2030 opgesteld waarin u het hele beleid en standpunten ten aanzien van de belangenbehartiging kunt terugvinden (www.kborotterdam.nl en www.stichtingOSO.nl). De stichting OSO-Rotterdam is een belangrijke gesprekspartner van de Gemeente Rotterdam. Naar aanleiding van de verkiezingen zijn wij natuurlijk ook weer in gesprek met de politieke partijen over de onderwerpen die voor u van belang zijn. Ook zal er op 12 februari 2026 weer een debat georganiseerd worden waar u en ik weer de vragen kunnen stellen die voor u de ouderen van belang zijn.

Wat staat er verder nog in de Nieuwsbrief:

- Vooraankondiging Advents/Kerstviering op 18 december 2025
- Financiën
- Val Niet Trainingen
- Manifest 2026-2030
- Stadsgesprekken ouderen 2024

Wij blijven uw aandacht vragen voor het volgende:

Wij zouden het erg op prijs stellen als er senioren zijn die zich aan zouden willen melden voor de functie als bestuurslid.

Dus als u ons wilt helpen om de afdeling KBO Rotterdam te continueren en te versterken, u bent van harte welkom en kunt contact op nemen met:

S.L. Krijgsman-Nijdam, mobiel 06-28252057

Sonja Krijgsman-Nijdam
Voorzitter

Vooraankondiging

Bij dezen nodigt de KBO Rotterdam u uit voor de Advents/Kerstviering op 18 december 2025:



Advents/ Kerstviering KBO Rotterdam op 18 december 2025.

Het is bij Kerkelijk centrum Open Hof
Hesseplaats 441
3069 EA Rotterdam
Tel. 010-4211476

Het programma van de Advents/Kerstviering is als volgt:

- Vanaf 12.30 uur bent u van harte welkom in de ontvangruimte, daar zal koffie en thee geschonken worden;
- 13.00 uur zal de kerkdienst gehouden worden;
- 14:30 uur iets gezelligs boven in de zaal;
- 16:00 zal een warme maaltijd geserveerd worden;
- Sluiting door de voorzitter en aansluitend kunt u nog napraten met een drankje;
- de kosten hiervoor zijn € 5, - per persoon;
- het is de bedoeling, dat u zich van te voren aanmeldt;
- de €5, - (graag gepast) kunt u ter plaatse voldoen.

Aanmelden kan door:

- Een e-mail te sturen naar mevrouw.kranenburg408@gmail.com;
- bellen naar mevrouw P. Kranenburg 06-41186841;
- een briefje sturen naar P. Kranenburg, Astanaplein 48, 3072 JR Rotterdam.

Vanwege de catering voor onder meer de maaltijd, verzoeken wij u vóór 5 december aan te geven of u op de Advents/Kerstviering op 18 december 2025 aanwezig zult zijn (en met hoeveel personen). Er is plaats voor 70 personen en de organisatie wil graag het aantal deelnemers weten, dus héél snel reageren.

Met vriendelijke groeten,
Het Bestuur

Mededelingen van de penningmeester.

Financiën 2024 + 2025

De opkomst van de leden voor de Algemene Ledenvergadering van 19 maart 2025 jl. was weer niet bijster groot, graag ontvangen wij van u suggesties om dit in de toekomst te veranderen. Gewoonte getrouw zijn de financiën van het afgelopen jaar en de begroting voor dit jaar uitgebreid besproken.

Het begrootte eindresultaat over 2024 was dat we niets tekort zouden komen maar ook niets zouden overhouden.

Door een korting op het afdragen van de contributie aan de Provincie en het drukken van de overige kosten en het niet doorgaan van een door ons georganiseerde activiteit hebben we een redelijk overschot op de begroting van 2024.

De brief van de kascontrolecommissie waarin zij aangeven dat zij de boeken hebben gecontroleerd en in orde hebben bevonden is op de vergadering voorgelezen.

Zij vragen aan de vergadering om het bestuur en de penningmeester décharge te verlenen voor het gevoerde financiële beleid en beheer alsmede voor de opgestelde jaarstukken 2024.

De vergadering is hiermee akkoord gegaan.

Lidmaatschap KBO Rotterdam

Het lidmaatschap van onze vereniging is telkens voor 1 jaar.

Het jaar loopt van 1 januari t/m 31 december.

Wanneer u het lidmaatschap wilt beëindigen dan kan dat in de maand **december 2025** voor het komende jaar **2026**.

Zilveren Kruis verzekering als KBO lid.

De kortingen die u als KBO lid bij het Zilveren Kruis ontvangt zijn als volgt:

Op de basisverzekering krijgt u geen korting.

Op alle aanvullende sterren (X) verzekeringen krijgt u 10% korting.

Vergoedingen fysiotherapie per jaar zijn als volgt:

Bij 1 ster (X) krijgt u : 8 behandelingen per jaar, als KBO lid 1 extra

Bij 2 sterren (XX) krijgt u : 12 behandelingen per jaar, als KBO lid 2 extra

Bij 3 sterren (XXX) krijgt u : 22 behandelingen per jaar, als KBO lid 3 extra

Bij 4 sterren (XXXX) krijgt u : 32 behandelingen per jaar, als KBO lid 4 extra.

Er zijn wel voorwaarden aan de vergoeding verbonden, dus neem altijd eerst contact op met het Zilveren Kruis voordat u afspraken maakt met een fysiotherapeut.

Vriendelijke groet,

Paula Kranenburg penningmeester

bereikbaar op 06-4118 6841

De gemeente Rotterdam biedt Val Niet Trainingen aan die uw kans om te vallen verkleinen.

Zo lang mogelijk gezond blijven zodat u voor uzelf kunt blijven zorgen. Dat wil toch iedereen? Een kleine val kan grote gevolgen hebben op een gezond en zelfstandig leven. Wist u dat er in Nederland elke 5 minuten een 65-plusser op de eerste hulp terechtkomt na een val in en om het huis? Gelukkig kunt u zelf veel doen om te zorgen dat u niet valt.

6 tips om vallen te voorkomen

1. Train uw evenwicht en spierkracht: U kunt oefeningen doen om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren. De kans dat u valt, wordt hierdoor een stuk lager.
2. Laat uw medicijnen controleren: Sommige medicijnen (of combinaties van medicijnen) zorgen dat u zich duizelig voelt, of slaperig. Of ze zorgen voor slappe spieren en dat u trager reageert. Daardoor is de kans groter dat u valt.
3. Eet zoveel mogelijk gezond: Door gezond te eten krijgt u goede bouwstoffen binnen om de spieren sterk te houden.
4. Laat uw ogen en oren controleren: Ga elk jaar naar de opticien of oogarts om te testen of u nog goed kunt zien. Laat ook jaarlijks uw oren controleren. Waarom? Goed zien en horen draagt bij aan een beter evenwicht.
5. Draag goed passende schoenen: Wist u dat uw voeten veranderen als u ouder wordt? Een goed passende schoen verkleint de kans op een val. Controleer daarom uw schoenen! Passen ze nog goed?
6. Maak het huis veilig: U kunt uw huis veiliger maken. Al met een paar kleine aanpassingen hebt u minder kans om te vallen.

Ontdek uw valrisico

Als 65-plusser loopt u een groter risico om te vallen. Wilt u weten hoe hoog uw valrisico is? Beantwoord dan de onderstaande 3 vragen voor uzelf.

1. Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
2. Bent u bezorgd om te vallen?
3. Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Heeft u op alle vragen 'nee' geantwoord? Dan heeft u een laag valrisico. Het is belangrijk dat u fit blijft en minimaal 30 minuten per dag beweegt. En dat u uw spieren en evenwicht traint. Wandelen, fietsen, tuinieren of dansen: doe iets actiefs waar u plezier in heeft.

Was uw antwoord op 1 of meer vragen 'ja', heeft u een verhoogd valrisico. Daar kunt u gelukkig wat aan doen! De gemeente Rotterdam biedt Val Niet Trainingen aan die uw kans om te vallen verkleinen.

Meer informatie

Wilt u weten wat u nog meer kunt doen om vallen te voorkomen? Kijk dan op: [de website van de gemeente Rotterdam](#). Of wilt u informatie over de Val Niet Training? Op www.val-niet.nl vindt u via de postcodechecker informatie over het aanbod in uw buurt, daar staan de gegevens van de contactpersoon in uw buurt.

Stichting OSO-Rotterdam



Stichting OSO heeft een nieuw MANIFEST 2026-2030 opgesteld waarin u het hele beleid en standpunten ten aanzien van de belangenbehartiging kunt terugvinden (www.stichtingOSO.nl).

Samen voor een oudervriendelijk Rotterdam

OSO Rotterdam | Manifest 2026–2030

Wonen, welzijn, zorg en meedoen – ook op latere leeftijd!

Onze missie: goed en gelukkig ouder worden

Wij zijn de Stichting Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties (OSO) Rotterdam. Wij zetten ons in voor een stad waarin ouderen zich thuis voelen, meetellen en mee kunnen doen.

Waar staan wij voor?

- ☐ Betaalbaar en passend wonen in de eigen wijk
- ☐ Goede zorg, dichtbij en op tijd
- ☐ Samen leven in actieve, veilige buurten
- ☐ Meedoen met digitale ontwikkelingen en mobiliteit
- ☐ Zekerheid van inkomen en ondersteuning bij Financiën

Waarom dit manifest?

De stad vergrijst. We roepen de gemeente, politiek én ouderen zelf op om samen Rotterdam toekomstbestendig te maken voor iedereen.

Samen maken we Rotterdam ouderenvriendelijk!

De Stichting Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties Rotterdam (OSO-Rotterdam), is een overlegplatform van de Rotterdamse leden van de KBO-Rotterdam, de ANBO-PCOB, NOOM (migranten netwerk) en partners o.a. FNV-senioren Rijnmond en Genero. De Stichting OSO bestaat volledig uit onbetaalde vrijwilligers, zonder professionele ondersteuning.

Slotbijeenkomst stadsgesprekken 20-01-25

Opening door moderator Pieter van Keulen, Interface Care

De gemeente wil samenleven in één stad met gelijke kansen voor iedereen bevorderen, ze wil verbinding maken met haar inwoners. In juni 2024 heeft de gemeente de OSO-Rotterdam benaderd met de vraag of zij stadsgesprekken met senioren willen uitvoeren. In samenwerking met ANBO-PCOB zijn er dialogen georganiseerd: de stadsgesprekken ouderen 2024.

Interview met Karel Haga (OSO-Rotterdam)

Karel vertelt dat de bedoeling was om met de achterban over diverse thema's in gesprek te gaan in de vorm van stadsgesprekken. Dat heeft een schat aan informatie en inzichten opgeleverd. Een thema was 'leeftijdscriminatie. Die vindt vooral plaats in de laatste vijftien jaar van het werkzame leven.' hij geeft een concreet voorbeeld: niet aangenomen worden, geen vaste aanstelling en geen cursussen meer mogen volgen. Karel gaf ook aan dat taal belangrijk is, vooral voor de ouderen inwoners met een Niet-Westerse achtergrond. Zij hebben de informatie over voorzieningen nodig om ook in Rotterdam mee te kunnen doen.

Er zijn ook positieve punten genoemd met betrekking tot de ondersteuning van bewoners door de gemeente. Zo belde iemand naar 14010 omdat hij problemen had met het verlengen van zijn rijbewijs. Vanuit de gemeente werd iemand naar hem toegestuurd en hij is geholpen met het verlengen van zijn rijbewijs. Maak gebruik van potentie van mensen en laten we het samen doen. Belangrijk signaal vanuit de gesprekken aan de gemeente: herstel persoonlijk contact tussen gemeente, banken, zorg en de burger!

In mei, juni en juli 2025 zijn de stadsgesprekken weer van start gegaan, oktober gaat dit weer verder. De uitkomst van deze bijeenkomsten zullen wij weer in de nieuwsbrief plaatsen.

Colofon KBO Bestuur:

Postadres: Honingerdijk 249
E-mail: a.krijgsman95@upcmail.nl
Website: www.kborotterdam.nl

Ledenadministratie:
P. Kranenburg
Mobiel: 06-41186841
E-mail: kranenburg408@gmail.com

Bestuur

Voorzitter: S.L. Krijgsman-Nijdam
Secretaris: vacature
Penningmeester: P. Kranenburg
Bestuurslid: vacature
Bestuurslid: vacature

Mobiel:

0628252057
0641186841