



Programmaoverzicht KBO-Brabant 2022

Bijeenkomsten voor leden

Naar keus af te nemen door Afdelingen/Kringen



Inhoud

Inleiding	3
Juridisch	
• Testamenten en erfenissen	4
Gezondheid	
• Vitaliteitsdag(en)	5
• Gezond genieten, voorlichting alcoholgebruik	6
• Mondzorg	7
• Medicijnadvies	8
• Slapen, ontspannen, gezond eten, bewegen, leefstijl	9
Zorg en Welzijn	
• Samen beslissen	10
Zingeving	
• In gesprek over het levenseinde	11
• Klavertje Vier, dialoogtafelgesprekken	12
• Jaarlijks symposium	13
Wonen	
• Het belang van nadenken over wonen in de toekomst	14
• Ons Veilig Thuis	15
• Energietransitie	16
Inkomen	
• Pensioenen	17
• (Zorg)verzekeringen	18
Algemeen KBO-Brabant	
• Wat doet KBO-Brabant voor leden?	19
• Themabijeenkomsten KBO-Brabant	20
• Jaarcongres	21
• Samen beslissen	22

Dit zijn bijeenkomsten die KBO-Brabant kant en klaar kan aanbieden. Daarnaast is het mogelijk om in overleg een eigen programma op te stellen. Als wij de expertise niet zelf in huis hebben, gaan wij op zoek naar een partner.



Inleiding

In het kader van kennisoverdracht en educatie biedt KBO-Brabant verschillende cursussen, themadagen en bijeenkomsten aan voor leden. In dit programmaoverzicht is het complete huidige aanbod voor 2022 opgenomen. Soms worden deze bijeenkomsten centraal door KBO-Brabant georganiseerd, andere bijeenkomsten zijn kant-en-klaar af te nemen door KBO-Afdelingen of -Kringen. De medewerkers van KBO-Brabant kunnen ook helpen bij het organiseren van deze bijeenkomsten: bijvoorbeeld bij het maken van uitnodigingen, het regelen van de aanmeldingen en het opstellen van een persbericht voor eigen nieuwsblad of huis-aan-huisbladen.

Daarnaast is het ook mogelijk voor Kringen en Afdelingen om ondersteuning van KBO-Brabant in te roepen bij cursussen, workshops of bijeenkomsten die ze zelf willen organiseren. Mochten wij niet over de vereiste expertise beschikken waar het uw vraag betreft, dan gaan wij op zoek naar een geschikte partner.

Boeken?

Bel ons op het algemene nummer 073- 644 40 66. Of stuur een mail naar info@kbo-brabant.nl. Vermeld welke bijeenkomst u wil boeken en om welke datum het gaat. Dan nemen wij zo snel mogelijk contact met u op.



Juridisch **Testamenten en erfenissen**

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	KBO-Brabant: info@kbo-brabant.nl
Presentatoren	Dré Teeuwen, Peter van Dongen
Minimaal aantal deelnemers	15
Maximaal aantal deelnemers	In overleg
(Reis)kosten	Bijeenkomst is kosteloos, eventueel reiskosten van spreker in overleg
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	Zelf zorgen voor uitnodigingen, locatie en koffie/thee
Aanmeldprocedure	Aanvragen via info@kbo-brabant.nl
Doelgroep	Leden die vragen hebben over (levens)testament en erfenis
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66

Dré Teeuwen of Peter van Dongen of een andere notaris geven een presentatie en beantwoorden alle vragen van leden over testamenten en erfenissen.



Gezondheid Vitaliteitsdag(en)

Duur programma	Hele dag, desgewenst twee dagen achter elkaar
Contactpersoon	Ellen Willemsen: ewillemsen@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	30
Maximaal aantal deelnemers	65
(Reis)kosten	Bijeenkomst is kosteloos, eventuele kosten van presentje voor vrijwilligers in overleg
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	Zelf zorgen voor uitnodigingen, locatie, eigen vrijwilligers, koffie/thee voor deelnemers en lunches voor de vitaliteitsdag-vrijwilligers
Aanmeldprocedure	Aanvragen via info@kbo-brabant.nl
Doelgroep	Leden/eventueel niet leden die willen weten hoe het staat met hun gezondheid en hoe ze die kunnen bevorderen
Meer informatie?	Bel (073) 644 40 66

Een gezonde leefstijl draagt bij aan vitaal ouder worden. Tijdens de vitaliteitsdag kunnen deelnemers lokaal hun vitaliteit en leefstijl laten checken. Zaken als knijpkracht, lenigheid en balans worden getest. Ook onderwerpen als voeding, alcohol, sociaal netwerk en daginvulling krijgen de aandacht.



Gezondheid

Gezond genieten, voorlichting over alcoholgebruik In samenwerking met Novadic-Kentron

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	Ellen Willemsen: ewillemsen@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	10
Maximaal aantal deelnemers	30
(Reis)kosten	Bijeenkomst is kosteloos, eventueel reiskosten spreker in overleg
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	Zelf zorgen voor uitnodigingen, locatie en koffie/thee
Aanmeldprocedure	Aanvragen via info@kbo-brabant.nl
Doelgroep	Leden/niet leden die willen weten hoe ze op een gezonde manier kunnen genieten alcohol
Meer informatie?	Bel (073) 644 40 66

Op deze bijeenkomst wordt alcoholgebruik bespreekbaar gemaakt. Alcoholgebruik kan een gevoelig onderwerp zijn. Mensen vinden het vaak een persoonlijke kwestie hoeveel, wat en wanneer ze alcohol drinken.

Uitgangspunt is dat mensen zelf keuzes kunnen maken over gezond genieten als zij goed geïnformeerd zijn.



Gezondheid Mondzorg

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	Ellen Willemsen: ewillemsen@kbo-brabant.nl
Presentator	Peter de Goede
Minimaal aantal deelnemers	15
Maximaal aantal deelnemers	100
(Reis)kosten	Bijeenkomst is kosteloos, eventueel reiskosten spreker in overleg
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	Zelf zorgen voor uitnodigingen, locatie en koffie/thee
Aanmeldprocedure	Aanvragen via info@kbo-brabant.nl
Doelgroep	Senioren zelf, maar ook familieleden, mantelzorgers en zorgverleners die vragen hebben over mond- en tandzorg
Meer informatie?	Bel (073) 644 40 66

'Moet ik op mijn leeftijd nog een behandeling ondergaan bij de tandarts?' Dat is een van de meest gestelde vragen tijdens het telefonisch spreekuur van tandarts Peter de Goede, gespecialiseerd in mondzorg voor oudere mensen. Tijdens de bijeenkomst vertelt hij over het belang van een goede mondgezondheid en beantwoordt hij alle vragen van deelnemers. Zijn er na afloop nog persoonlijke vragen, dan kan men hem bellen op het telefonisch spreekuur op de woensdag.



Gezondheid Medicijnadvies

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	Ellen Willemsen: ewillemsen@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	15
Maximaal aantal deelnemers	50
(Reis)kosten	Bijeenkomst is kosteloos, eventueel reiskosten spreker in overleg
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	Zelf zorgen voor uitnodigingen, locatie en koffie/thee
Aanmeldprocedure	Aanvragen via info@kbo-brabant.nl
Doelgroep	Leden die vragen hebben over medicijnen en medicijngebruik of over de combinatie van medicijnen
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66

***Verantwoord
medicijngebruik, wat houdt
dat in?
Een apotheker geeft
voorlichting. Bijvoorbeeld: is
er iets te doen tegen de
bijwerkingen van een
medicijn?***

***Zijn er na afloop nog
persoonlijke vragen, dan
kan men terecht bij het
telefonisch spreekuur van
Roel van Waes op de
woensdag.***



Gezondheid

Slapen, ontspannen, gezond eten, bewegen, leefstijl In samenwerking met VGZ

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	Ellen Willemsen: ewillemsen@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	20
Maximaal aantal deelnemers	In overleg, afhankelijk van inhoud en locatie
(Reis)kosten	Bijeenkomst is kosteloos, eventueel reiskosten spreker in overleg
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	Zelf zorgen voor uitnodigingen, locatie en koffie/thee
Aanmeldprocedure	Aanmelden via info@kbo-brabant.nl
Doelgroep	Leden die geïnformeerd willen worden over een gezonde leefstijl
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66

Samen met onze partner VGZ vinden wij een gezonde leefstijl belangrijk. In overleg met Afdeling of Kring kan een programma hierover op maat worden samengesteld.



Zorg en Welzijn Samen beslissen

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	Ellen Willemsen: ewillemsen@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	10
Maximaal aantal deelnemers	In overleg
(Reis)kosten	Deelname aan de bijeenkomst is kosteloos
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	Zelf zorgen voor uitnodigingen, locatie en koffie/thee
Aanmeldprocedure	Aanvragen via info@kbo-brabant.nl
Doelgroep	Leden/niet-leden die geïnformeerd willen worden over een goed gesprek met een arts
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66
Let wel:	Deze bijeenkomst zal eerst nog Brabant-breed door KBO-Brabant worden georganiseerd. Daarna kan een Afdeling of Kring deze ook zelf 'boeken'

Het doel van de bijeenkomst is om patiënten en hun naasten bewuster te maken van het belang van een goede voorbereiding en ondersteuning bij een artsbezoek. Zodat zij in het gesprek met de arts hun persoonlijke situatie en voorkeuren kunnen inbrengen, zich zekerder voelen over de keuzes die ze samen met de arts maken, gemotiveerder zijn om een behandeling vol te houden en vaker kiezen voor behandelingen die bijdragen aan kwaliteit van hun leven.



Zingeving **In gesprek over het levenseinde**

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	Sylvia Corsten: scorsten@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	15
Maximaal aantal deelnemers	In overleg
(Reis)kosten	Bijeenkomst is kosteloos, eventueel reiskosten spreker in overleg
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	Zelf zorgen voor uitnodigingen, locatie en koffie/thee
Aanmeldprocedure	Aanvragen via info@kbo-brabant.nl
Doelgroep	Leden die geïnformeerd willen worden over de vele aspecten rondom het levenseinde
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66

Tijdens deze bijeenkomst wordt stilgestaan bij verschillende aspecten van het levenseinde. En dat is nodig. Want hoewel we allemaal ooit doodgaan, vinden veel mensen het lastig om erover te praten. Tijdens deze bijeenkomst komen vele aspecten aan de orde: de medische zorg, palliatieve sedatie, euthanasie en hulp bij zelfdoding, belangrijke beslissingen, het gesprek met partner en naasten, wensen vastleggen, wat moet er geregeld worden. De lezingen worden verzorgd door speciaal opgeleide vrijwilligers.



Zingeving **Klavertje Vier, dialoogtafelgesprekken**

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	Sylvia Corsten: scorsten@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	12
Maximaal aantal deelnemers	In overleg
(Reis)kosten	Bijeenkomst is kosteloos
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	Zelf zorgen voor uitnodigingen, locatie en koffie/thee
Aanmeldprocedure	Aanvragen via info@kbo-brabant.nl
Doelgroep	Leden die graag in kleine groepjes in gesprek gaan over alles wat hen bezig houdt
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66

Onder begeleiding van getrainde vrijwilligers gaan ouderen in kleine groepjes in gesprek over onderwerpen als:
Wat betekent vriendschap voor mij?
Hoe ga ik om met gezondheidsproblemen?
Waar beleef ik plezier aan?
Hoe wil ik mijn tijd besteden? Wat wil ik graag doen?

Afdelingsbestuurders kunnen zich eerst zelf van tevoren goed laten informeren over het organiseren van een dergelijke bijeenkomst. Neem hierover contact op met Sylvia Corsten.



Zingeving **Jaarlijks symposium**

Duur programma	10.00 - 15.30 uur
Contactpersoon	Sylvia Corsten: scorsten@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	50
Maximaal aantal deelnemers	Afhankelijk van de locatie
(Reis)kosten	Voor deelnemers: 20 - 25 euro inclusief lunch
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	n.v.t. - KBO-Brabant bijeenkomst
Aanmeldprocedure	Leden kunnen rechtstreeks inschrijven bij KBO-Brabant
Doelgroep	Leden/niet leden met interesse voor zingeving
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66

Een dagje met inhoud, zo kun je het jaarlijkse symposium omschrijven, dat georganiseerd wordt door de werkgroep Identiteit en Zingeving. Voor 2022 worden onderwerp en datum nog vast gesteld.



Wonen

Het belang van nadenken over wonen in de toekomst

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	Els van Daal: evandaal@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	20
Maximaal aantal deelnemers	In overleg
(Reis)kosten	Bijeenkomst is kosteloos, eventueel reiskosten spreker in overleg
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	Zelf zorgen voor uitnodigingen, locatie en koffie/thee
Aanmeldprocedure	Aanvragen via info@kbo-brabant.nl
Doelgroep	Leden/niet-leden die zich goed willen informeren over de mogelijkheden van wonen (eventueel in combinatie met zorg) speciaal voor senioren
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66

Het is belangrijk bijtijds na te gaan denken over zijn woonwensen voor de toekomst, als men ouder wordt. De projectgroep van Ons Wonen heeft een introductiebijeenkomst samengesteld waarbij bewustwording van de problematiek voorop staat.

Na deze bijeenkomst is het aan lokale partijen om te bepalen welke verdere stappen worden ondernomen in het werken aan een goede en passende woontoeekomst voor ouderen. Er kan een programma op maat worden gemaakt in overleg met de projectgroep Ons Wonen.



Wonen Ons Veilig Thuis

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	Edith Mostert: emostert@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	20
Maximaal aantal deelnemers	In overleg
(Reis)kosten	Bijeenkomst is kosteloos, eventueel reiskosten spreker in overleg
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	Zelf zorgen voor uitnodigingen, locatie en koffie/thee
Aanmeldprocedure	Aanvragen via info@kbo-brabant.nl
Doelgroep	Leden die zich goed willen informeren over langer thuis wonen op een veilige manier
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66

Tijdens de bijeenkomsten van Ons Veilig Thuis komen deskundige vrijwilligers vertellen over diverse aandachtspunten in en rondom de woning, qua veiligheid. In overleg met de Afdeling/Kring wordt een programma op maat gemaakt, met naar keuze onderwerpen als brandveiligheid, digitale veiligheid, valpreventie, inbraakveiligheid. Belangrijk, want het liefst blijven we allemaal zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen. In een prettige, veilige woning.



Wonen

Energietransitie

In samenwerking met onze partner Energiebesteding

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	KBO-Brabant: info@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	20
Maximaal aantal deelnemers	In overleg
(Reis)kosten	Bijeenkomst is kosteloos, eventueel reiskosten spreker in overleg
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	Zelf zorgen voor uitnodigingen, locatie en koffie/thee
Aanmeldprocedure	Aanvragen via info@kbo-brabant.nl
Doelgroep	Leden die zich goed willen informeren over wat de gevolgen zijn van de energietransitie voor henzelf
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66

Onze partner van Energiebesteding komt vertellen over alles omtrent de energietransitie. Hoe zit het met de huurwoning, eigen woning, met de CV-ketel, met zonnepanelen en gasprijzen?



Inkomen Pensioenen

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	Thomas van Kuijk: tvankuijk@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	20
Maximaal aantal deelnemers	In overleg
(Reis)kosten	Bijeenkomst is kosteloos, eventueel reiskosten spreker in overleg
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	Zelf zorgen voor uitnodigingen, locatie en koffie/thee
Aanmeldprocedure	Aanvragen via info@kbo-brabant.nl
Doelgroep	Leden die zich willen informeren over de vele ontwikkelingen op pensioengebied
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66

***Deelnemers worden bijgepraat over de ontwikkelingen op het gebied van pensioenen. Ingewikkelde materie wordt een stuk inzichtelijker gemaakt.
En wat doet KBO-Brabant aan belangenbehartiging op dit gebied?***



Inkomen (Zorg)verzekeringen

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	KBO-Brabant, Aad Overvliet, via: info@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	20
Maximaal aantal deelnemers	In overleg
(Reis)kosten	Bijeenkomst is kosteloos, eventueel reiskosten spreker in overleg
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	Zelf zorgen voor uitnodigingen, locatie en koffie/thee
Aanmeldprocedure	Aanvragen via info@kbo-brabant.nl
Doelgroep	Leden die vragen hebben over hun (zorg)verzekeringen
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66

Een praktische bijeenkomst over welke verzekeringen ertoe doen en hoe een keuze te maken. Aad Overvliet van de juridische helpdesk - onze expert op het gebied van verzekeringen - beantwoordt vragen.



Algemeen

Wat doet KBO-Brabant voor leden?

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	KBO-Brabant: info@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	20
Maximaal aantal deelnemers	Afhankelijk van de locatie
(Reis)kosten	Deelname aan de bijeenkomst is kosteloos
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	Zelf zorgen voor uitnodigingen, locatie en koffie/thee
Aanmeldprocedure	Aanvragen via info@kbo-brabant.nl
Doelgroep	Leden die zich afvragen wat hun lidmaatschap van KBO-Brabant inhoudt
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66

Een van de leden van het Algemeen Bestuur - die actief is in de desbetreffende regio van Brabant - komt een presentatie geven over de voordelen van het lidmaatschap van KBO-Brabant en beantwoordt alle vragen.



Algemeen

Themabijeenkomsten KBO-Brabant

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	KBO-Brabant: info@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	20
Maximaal aantal deelnemers	Afhankelijk van de locatie
(Reis)kosten	Deelname aan de bijeenkomst is kosteloos
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	n.v.t. - KBO-Brabant bijeenkomst
Aanmeldprocedure	Leden kunnen rechtstreeks inschrijven bij KBO-Brabant
Doelgroep	Leden
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66

Twee tot drie keer per jaar wordt in ieder van de vier regio's in Brabant een bijeenkomst georganiseerd over een actueel thema. Voor 2022 zijn vanwege de onzekerheid met corona nog geen bijeenkomsten gepland.



Algemeen **Jaarcongres KBO-Brabant**

Duur programma	10.00 uur – 15.00 uur inclusief lunch
Contactpersoon	Marieke Hageman: mhageman@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	100
Maximaal aantal deelnemers	Afhankelijk van de locatie, ongeveer 300
(Reis)kosten	Deelname aan de bijeenkomst is kosteloos
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	n.v.t. - KBO-Brabant bijeenkomst
Aanmeldprocedure	Leden kunnen rechtstreeks inschrijven bij KBO-Brabant
Doelgroep	Bestuursleden en leden, relaties van KBO-Brabant
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66

***In juli 2022 wordt het
jaarlijkse congres
georganiseerd met als thema
wonen – zorg voor senioren.
Meer informatie volgt.***



Algemeen Samen beslissen

Duur programma	Dagdeel
Contactpersoon	Ellen Willemsen, ewillemsen@kbo-brabant.nl
Minimaal aantal deelnemers	50
Maximaal aantal deelnemers	Afhankelijk van de locatie
(Reis)kosten	Deelname aan de bijeenkomst is kosteloos
Aanvullende acties van Afdelingen nodig?	n.v.t. - KBO-Brabant bijeenkomst
Aanmeldprocedure	Leden kunnen rechtstreeks inschrijven bij KBO-Brabant
Doelgroep	Leden/niet-leden die geïnformeerd willen worden over een goed gesprek met een arts
Meer informatie?	Bel (073) – 644 40 66

Het doel van de bijeenkomst is om patiënten en hun naasten bewuster te maken van het belang van een goede voorbereiding en ondersteuning bij een artsbezoek. Zodat zij in het gesprek met de arts hun persoonlijke situatie en voorkeuren kunnen inbrengen, zich zekerder voelen over de keuzes die ze samen met de arts maken, gemotiveerder zijn om een behandeling vol te houden en vaker kiezen voor behandelingen die bijdragen aan hun kwaliteit van leven.