



Paasbrunch 2024 - Vrijdag 22 maart a.s.

MAART

22



Op vrijdag 22 maart a.s. organiseren wij weer een Paasbrunch in de Bovenzaal van de Jozefkerk.

Adres: Veldbloemenweg 2, 1508 WV Zaandam.

Aanvang 11.00 uur. Zaal open: 10.30 uur.

Vanaf 11:00 uur wordt u ontvangen met koffie/thee met een lekker koekje. De brunch zelf, verzorgd door Piet (de cateraar van het Pennemes), start met een kopje soep. Daarna broodjes met diverse soorten beleg, een kroket, paasbrood en salades, en melk of karnemelk. Als afsluiting een drankje.

Voor deze Paasbrunch geldt een **maximum aantal van 50 deelnemers**. Dus mocht u willen aanschuiven bij deze Paasbrunch, geeft u zich dan op **vóór maandag 11 maart a.s. (máár VOL = VOL)** met **gelijktijdige betaling van € 17,50-** voor leden van de KBO (introducés betalen € 20,-) op bankrekening **NL 18 RABO 0374 1041 90** ten name van KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Zuid onder vermelding van Paasbrunch.

Aanmelden bij onze secretaris Kees Scheffer; hetzij telefonisch (06-3308 5506 óf 075-6169 562), hetzij per email secretariskbozaandam@gmail.com.

Dinsdag 12 maart - Themamiddag valpreventie

Met elkaar vallen voorkomen, u doet er toch ook aan mee?

Oorzaken waardoor er zoveel gevallen wordt zijn o.a. ziekten en medicijngebruik. Dan komen we bij de groep die ouder wordt en onzekerder gaat lopen, dus eerder struikelen, en mensen die niet altijd goed eten en meestal ook niet voldoende bewegen. Ook hebben zij in de thuissituatie vaak gevaarlijke obstakels, zoals bijv. kledjes, slechte verlichting en losliggende snoeren en minder goede badkamer voorzieningen. Tevens kunnen in de tuin ook veelal oorzaken te vinden zijn die vallen kunnen veroorzaken.

Om het vallen terug te dringen moeten we hier o.a. met ouderen over praten en zorgen dat ze beseffen dat eten belangrijk is voor een adequate hersenfunctie. Natuurlijk is ook het bewegen en lopen uitermate belangrijk. Ook daar wordt aandacht aan besteed. In elke wijk zullen er bijeenkomsten worden belegd waar aandacht zal worden



Foto door Oleksandr P: <https://www.pexels.com/nl>

geschonken aan bovenstaande onderwerpen. **Dinsdag 12 maart in de Noorderkerk te Zaandam, gezellig onder het genot van een kopje koffie of thee.**

Want samen kunnen we veel doen om het vallen te voorkomen.

Kijk bij de Agenda op pagina 2 voor algemene informatie.

De Themamiddag 'Valpreventie', wordt gezamenlijk georganiseerd door KBO Zaanstreek-Zuid en PCOB Zaandam en vindt plaats op dinsdag 12 maart a.s. Aanvang: 14.00 uur. Locatie: Noorderkerk, Heijermansstraat 127, 1502 DJ Zaandam. Gratis voor iedereen toegankelijk. Neem familielid, kennis of vriend mee.



BESTE LEDEN.

De opzet van de nieuwsbrief van maart 2024 is anders dan u gewend bent. Dit komt omdat onze vormgever en maker van de nieuwsbrieven, Sjef Otten, van een wel verdiende vakantie geniet met het gezin, De nieuwsbrief april 2024 zal weer in de bekende opzet verschijnen rond 27 maart 2024.

Huidhonger, het verlangen naar lichamelijk contact



Zelf heb ik er nooit bij stil gestaan hoe belangrijk de huid van ons is. Door de Coronacrisis is de betekenis weer erg in onze belangstelling gekomen.

De huid is ons grootste orgaan, de tastzin is vanaf het eerste moment tot aan je dood aanwezig.

Huidhonger is het verlangen naar lichamelijk contact.

Baby's worden vlak na de geboorte op de blote borst van de moeder gelegd. Die aanraking geeft het gevoel van troost en veiligheid. Aanraking is een primaire levensbehoefte, net als zuurstof en voeding. Het woord huidhonger komt uit de kraamzorg en beschrijft de klachten die baby's ervaren door een tekort aan lichamelijk contact. Worden zij niet aangeraakt met liefde dan kan uiteindelijk het gevolg de dood zijn.

Heb je huidcontact dan stijgt het hormoon oxytocine of ook wel knuffelhormoon genoemd. Als iemand je streelt of een knuffel geeft etc. dan geeft je dat een veilig, ontspannen en vertrouwd gevoel. Kom je tekort aan huidcontact dan kan het anders verlopen. In de Tweede Wereldoorlog waren er veel zeer jonge weeskinderen. Zij werden goed verzorgd maar werden niet geknuffeld, een deel van hen overleden hierdoor. Ook in de dierenwereld komt dit voor.

In de eerste Corona periode werden de mensen in verpleeg- en verzorgingshuizen goed verzorgd. Doordat er geen contact mogelijk was ontstond eenzaamheid. Naast ogen en stem is aanraking een belangrijke manier van communicatie. Een simpele knuffel of streling van de huid geeft een ontspannen gevoel. Lichamelijk contact geeft positieve effect op je gezondheid. Ook een schouderklopje, een arm om je heen geeft het gevoel van op je gemak voelen. Bij het krijgen van een knuffel daalt je bloeddruk, angst, spanning en stress neemt af en je krijgt hierdoor weer meer eetlust.

Bij veel ouderen kunnen er tijdens de grote vakantie, wanneer kinderen en kleinkinderen langdurig afwezig zijn, al problemen voorkomen met hun gezondheid en welzijn.

Ook bij het verlies van een partner speelt het gemis van een nachtzoen, een streling etc. een grote rol. Huid honger, het verlangen naar lichamelijk contact is essentieel voor de mens net als een mens niet zonder eten en drinken kan voortbestaan.

Activiteiten Agenda

- ◆ **Dinsdag 12 maart a.s.** – Themabijeenkomst KBO-PCOB in de Noorderkerk Heijermansstraat 127, 1502 DJ Zaandam. – De middag begint om 14.00 uur en is voor iedereen gratis toegankelijk, inclusief koffie of thee.
- ◆ **Vrijdag 22 maart a.s.** – Paasbrunch. – Voor deze Paasbrunch geldt een maximum aantal van 50 deelnemers. Dus mocht u willen aanschuiven bij deze Paasbrunch, geeft u zich dan op vóór maandag 11 maart a.s. (máár VOL = VOL) met gelijktijdige betaling van € 17,50- voor leden van de KBO (introducés betalen € 20,-) op bankrekening NL 18 RABO 0374 1041 90 ten name van KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Zuid onder vermelding van Paasbrunch.

Onder voorbehoud

- ◆ **Mei** – Een bollentocht.
- ◆ **Juni** – Een bezoek aan een modeshow.
- ◆ **Juli** – Een vaartocht op de IJssel.