



Onderwerpen in deze nieuwsbrief o.a.: 40 dagen geen druppel, training gesprekspartners, Positieve Gezondheid en Vera vlogt.

### ***Inspiratietour in Almere, Heerenveen, Soest en Heiloo***

Vanaf donderdag 17 maart, als de lente ontluikt, gaan we verder met de KBO-PCOB inspiratietour. De ochtend wordt ingevuld met interessante (landelijk bekende) sprekers en 's middags kunt u workshops volgen met thema's Het nieuwe besturen, Ledenwerving, de Academie en Belangenbehartiging. De bijeenkomsten in maart zijn in Almere, Heerenveen en Soest. In april komen we in Heiloo, Roermond, en Heinkenszand. Wij nodigen u van harte uit om u aan te melden via onderstaande knop. Neemt u vooral een vriend of vriendin, buurvrouw, buurman of familielid mee. Of maak er een afdelingsuitje van! De bijeenkomsten zijn gratis en voor alle geïnteresseerden, dus ook niet-leden! Wij verheugen ons erop dat we elkaar weer ontmoeten en kunnen inspireren en activeren.



[Meer info en aanmelden](#)

### ***Ingrid Rep is onze nieuwe directeur***



Ingrid Rep (59 jaar) is per 1 maart de nieuwe directeur van KBO-PCOB. Ingrid heeft vanuit haar vorige functie bij vakbond FNV veel ervaring met het opkomen voor belangen van leden. Ingrid Rep: "Ik ben ontzettend blij dat ik mij mag inzetten voor KBO-PCOB. Vijftigplussers zijn van betekenis in onze maatschappij. Het is belangrijk dat zij een krachtige stem houden en hierbij goed gefaciliteerd en verenigd worden. Tot op hoge leeftijd kunnen

senioren vitaal en betrokken blijven. Daar ben ik van overtuigd. KBO-PCOB maakt zich samen met haar leden sterk voor belangrijke thema's zoals wonen, zorg, zingeving en pensioenen. Daar draag ik graag mijn steentje aan bij, voor de senioren van vandaag en morgen."

## ***Peiling gemeenteraadsverkiezingen***

De gemeenteraadsverkiezingen komen eraan. Bent u van plan om op 14, 15 of 16 maart te gaan stemmen? En waar let u dan op? Welke thema's zijn belangrijk voor u en is uw gemeente eigenlijk wel seniorvriendelijk?

KBO-PCOB wil graag van u weten wat u belangrijk vindt. Doe daarom mee met onze korte enquête! Deelnemen kan tot en met maandag 7 maart, dus wees op tijd.



Klik op de link, het invullen van de vragen kost u hooguit 10 minuten. Hartelijk dank!

[Vul de enquête in](#)

## ***Vera verrast met Marjan Berk***



Weer een nieuwe vlog van Vera van Brakel. Dit keer is Marjan Berk te gast. Met haar bijna 90 jaar is zij nog steeds actief als schrijver van boeken en columns, want 'met schrijven vult ze de leegte'. Kijk nu naar het mooie gesprek dat Vera en Marjan hebben.

[Bekijk de vlog](#)

## *KBO-PCOB Academie*

### ***Gemeenteraadsverkiezingen***

De KBO-PCOB Academie is het platform van en voor betrokken senioren. Via de Academie kunnen we elkaar helpen en inspireren. Onder het thema belangenbehartiging vindt u interessante informatie over gemeenteraadsverkiezingen met onder andere voorbeeldbrieven en het manifest voor een seniorvriendelijke gemeente.



[Ga naar KBO-PCOB\\_Academie](#)

## Informatie voor leden en afdelingen

### **Rayonbezorger gezocht!**

KBO-PCOB is in de regio Limburg op zoek naar een rayonbezorger voor het Magazine van KBO-PCOB. Het gaat om het rayon met de plaatsen Beringe, Egchel, Grashoek, Helden, Koningslust, Meijel en Panningen. Als rayonbezorger krijgt u de magazines thuisbezorgd. Deze kunt u verdelen per auto over de afleverpunten in uw rayon.

Voor meer informatie en om u aan te melden klikt u op onderstaande button.



[Meer info en aanmelden](#)

### **Word gesprekspartner levensvragen**



Praten lucht op. En soms is dat gewoon prettiger met iemand van buiten je eigen kring. Daarom leidt KBO-PCOB vrijwilligers op tot gesprekspartner levensvragen. In een training (3 bijeenkomsten) leert u hoe u een goed gesprek kunt voeren over onderwerpen die er echt toe doen. Kunt u goed luisteren, zonder meteen een oordeel, advies of oplossing te geven? Zich verplaatsen in een ander, zonder diens probleem over te nemen? Een gesprek voeren met 100%

aandacht voor de ander? Dan is een *training gesprekspartner levensvragen* misschien iets voor u. Na afronding van de training kunt u een zinvolle bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven van anderen. In de vorm van een telefoongesprek, en soms een bezoek aan huis.

De training is gratis voor leden van KBO en PCOB. Wees er snel bij, er zijn nog slechts enkele plekken beschikbaar in maart.

[Meer info en aanmelden](#)

### **Online koffiebijeenkomst digitale weerbaarheid**



Wilt u informatie over digitale weerbaarheid? Wilt u weten hoe u veilig gebruik kunt maken van het internet en hoe u zich kunt weren tegen het digitale kwaad. Doe dan mee aan een digitale bijeenkomst op donderdag 7 april 2022 van 10.30 tot 11.30 uur via MS Teams.

[Lees meer](#)

## **40 dagen geen druppel – Gaat u de uitdaging aan?**

Om mensen bewust te maken van hun drinkgewoonten, organiseert KBO-PCOB samen met IkPas de actie *40 dagen geen druppel*. Ook hebben we podcasts opgenomen met dit thema. In drie boeiende gesprekken over *gezond genieten* staan we stil bij de cijfers rond alcoholgebruik en de invloed van alcohol op het dagelijks leven en de gezondheid. Met Hanneke van der Kooy van Jellinek bespreken we bijvoorbeeld de effecten van alcohol op het lichaam, en wat je kunt verwachten als je er 40 dagen mee stopt. Ook krijgt u tips om het vol te houden. Doet u mee?

De actie loopt tot 17 april (Pasen).

Deelnemers aan de actie kunnen een gratis speldje bestellen.



[Meer info en aanmelden](#)

## **Ambassadeurs Positieve Gezondheid gezocht**



Binnen KBO-PCOB is een enthousiaste en gedreven groep ambassadeurs Positieve Gezondheid actief. Zij dragen het gedachtengoed uit op tal van manieren. Met elkaar zijn ze in bijna heel het land actief, maar in de provincies Drenthe, Overijssel en in west Gelderland kunnen we nog wat versterking gebruiken.

Als u de basistraining Positieve Gezondheid van het iPH heeft gevolgd, u wilt inzetten voor de

verspreiding van het gedachtengoed onder senioren en nog wat uurtjes beschikbaar heeft, dan zoeken wij u!

### **Nodig een ambassadeur uit voor uw bijeenkomst!**

De groep ambassadeurs is zeer begaan met Positieve Gezondheid en zij willen dit gedachtengoed graag uitdragen. Eigen regie, keuzes maken en kleine stapjes zetten. Daar draait het om. Tijdens uw bijeenkomst zal een ambassadeur voor u het inhoudelijke programma verzorgen waarbij aanwezig op een leuke manier meegenomen worden in Positieve Gezondheid.

[Mail voor de mogelijkheden](#)

## **Mediaoverzicht**

In februari waren we weer in tal van media te vinden om uw belang te vertegenwoordigen. Kijk waar we allemaal zichtbaar en te horen waren:



[Naar mediaoverzicht](#)