

KATHOLIEKE BOND VAN OUDEREN

“ST. AUGUSTINUS”



NIEUWSBULLETIN

Jaargang 31 nr. 10

Oktober 2024

**KBO Soos
„Het Trefcentrum”
Molenstraat 42, 6161 CV
Geleen.**

Tel.: 046-4757656

**Website:
www.kboaugustinus.nl**

**E-mailadres:
info@kboaugustinus.nl
NL58RABO013.05.18.913**

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Beste leden,

Op 16 september 2024 heeft de algemene ledenvergadering met een meerderheid van bijna 90 % besloten, om per 1 januari 2025 het lidmaatschap van de **KBO Limburg**, op te zeggen.

Voor u verandert er niets, de vereniging blijft bestaan alleen de naam verandert en de huidige statuten moeten aangepast worden.

Verder moet het bestuur een aantal zaken zoals de naam, de bankrekening en inschrijving kamer van koophandel wijzigen.

Dit zijn allemaal administratieve handelingen waar we u uiteraard van op de hoogte houden.

De contributie 2025 blijft hetzelfde als in 2024, dus dat is ook in orde.

Namens Het Bestuur

Jan Schipper voorzitter

BESTUURSMEEDEDELINGEN vervolg

ZANGKOOR en ADVENTSCONCERT

In verband met privéomstandigheden van de dirigente gaat het Adventsconcert van 1 december niet door en is er tot nader bericht geen repetitie van het zangkoor.

COMMISSIE EVENEMENTEN & EDUCATIE

M.i.v. 13 september jl. heeft de commissie E&E (Evenementen & Educatie) om persoonlijke redenen haar werkzaamheden beëindigd.

Onder de naam Evenementencommissie zal het bestuur er nu vorm aan geven.

Wij bedanken E&E voor al het werk dat zij de afgelopen jaren gedaan hebben.

Veilig autorijden voor Senioren: Handige tips

Even langs bij je (klein)kinderen, een bezoekje aan het museum of een ritje naar een mooi natuurgebied: autorijden geeft veel vrijheid. Maar als je wat ouder wordt, voel je je soms misschien onzeker achter het stuur. Gelukkig kan veilig deelnemen aan het verkeer nog altijd. Om je hierbij een handje te helpen, geven we je enkele tips die bijdragen aan een veilige en verantwoorde rijstijl.

[Tip 1. Ga goed voorbereid op pad](#)

[Tip 2. Voorkom afleiding in de auto](#)

[Tip 3. Fris regelmatig je verkeerskennis op](#)

[Tip 4. Doe eens een praktijktest](#)

[Tip 5. Doorloop een herkeuring](#)

[Waar moet je nog meer rekening mee houden als senior?](#)

Tip 1. Ga goed voorbereid op pad

Om veilig aan het verkeer deel te nemen, is het handig om je autorit goed voor te bereiden. Zeker als je een route nog niet kent, geeft dit je rust tijdens het autorijden. Zoek daarom van tevoren de route alvast op en kijk of er files zijn.

Je kunt de route opzoeken met een online routeplanner of via een navigatiesysteem. Hoe lang duurt de rit ongeveer? En via welke wegen ga je rijden? Door dit vooraf op te zoeken, heb je alvast een geheugensteuntje als je in de auto zit met de navigatie aan.

Ook de weersverwachting is handig om te weten. Autorijden in flinke stortbuien is natuurlijk niet prettig: je hebt minder zicht en ook de remweg is vaak langer. Vertrek dan beter wat eerder of later, zodat je de regenbui vermijdt.

Zorg daarnaast dat je goed uitgerust bent voordat je op pad gaat. Ben je moe of ziek? Ga dan alleen de weg op als dit noodzakelijk is en blijf anders thuis.

Tip 2. Voorkom afleiding in de auto

Tijdens het autorijden ligt afleiding soms op de loer. Om te voorkomen dat je afgeleid raakt, kan je enkele maatregelen nemen. Zo blijf je alert in het verkeer:

1. Stel voordat je wegrijdt alvast je navigatie in;
2. Vermijd het voeren van uitvoerige gesprekken of discussies met je rijder bij drukke verkeerspunten;

Zet je telefoon op stil of niet-storen, zodat je geen berichten of oproepen hoort.

Kijk voor meer informatie over het voorkomen van afleiding op KomVeiligThuis.nl, een website van de Rijksoverheid.

Tip 3. Fris regelmatig je verkeerskennis op

Misschien herken je dit wel: je komt in een verkeerssituatie terecht en twijfelt over de regels die je moet volgen. En wat betekent dat ene verkeersbord ook alweer? Of wie heeft recht op voorrang? Om je kennis op peil te houden en dit soort situaties te voorkomen, is het verstandig om je verkeerskennis regelmatig op te frissen.

Op internet vind je meerdere testjes om te ontdekken hoe het met je verkeerskennis gesteld is, bijvoorbeeld op de website van [Veilig Verkeer Nederland](#). Handig: vaak krijg je bij de testjes meteen overzichten waarin verkeersregels worden toegelicht, bijvoorbeeld over verkeersborden of voorrangregels.

Er worden ook door verschillende organisaties opfriscursussen op locatie aangeboden. De verkeersregels worden dan tijdens een bijeenkomst met andere cursisten doorgenomen, in plaats van online.

Tip 4. Doe eens een praktijktest

Twijfel je over de veiligheid van je eigen rijvaardigheid of keuzes in het verkeer? Dan is een zogeheten praktijkrit of opfrisles waarschijnlijk wat voor jou. Je maakt dan onder begeleiding van een rijinstructeur een ritje in je eigen auto, waarbij je tips krijgt over veiligheid op de weg.

Zo'n opfristraining doe je puur voor jezelf en het verbeteren van je veiligheid in het verkeer. Je kunt er dus niet zomaar je rijbewijs mee verliezen.

Tip 5. Doorloop een herkeuring

Als je vanaf je 75ste je rijbewijs wilt verlengen, moet je vooraf een gezondheidsverklaring invullen. Op basis hiervan beoordeelt het CBR of een rijtest nodig is voor de rijbewijsverlenging.

Tijdens een [rijtest](#) voor herkeuring maak je een autorit met een deskundige van het CBR. Dit kan zowel in je eigen auto als in een lesauto.

Op basis van de gezondheidsverklaring kan de rijtest specifiek gericht zijn op ‘doen’, ‘denken’, ‘zien’ of juist een combinatie hiervan.

Als je de rijtest met succes hebt doorlopen, wordt je rijbewijs met vijf jaar verlengd. Na die periode volgt opnieuw de medische keuring.

Waar moet je nog meer rekening mee houden als senior?

Veel ouderen gaan graag op pad om bijvoorbeeld een leuk uitstapje te maken of een bezoekje te brengen aan de kleinkinderen. Het is daarom fijn om zelf auto te kunnen blijven rijden. Maar niet onder alle omstandigheden is dat verantwoord.

Medicijngebruik

Gebruik je medicijnen? Bespreek dan met je arts of deze van invloed kunnen zijn op je rijvermogen. Sommige medicijnen zorgen er bijvoorbeeld voor dat je slaperig wordt of een verminderd reactievermogen hebt. In dat geval is het onverstandig om de weg op te gaan.

Vraag bijvoorbeeld of iemand je kan brengen of dat een ander bij je op bezoek komt in plaats van andersom. Zo hoef je geen afspraken af te zeggen en kunnen je plannen in aangepaste vorm toch doorgaan.

Verminderd reactievermogen

Misschien heb je weleens het gevoel dat andere weggebruikers erg roekeloos rijden en heb je de neiging om zelf wat langzamer te rijden dan de toegestane snelheid. Dat kan duiden op een verminderd reactievermogen.

Ook met een verminderd reactievermogen kan je vaak nog veilig deelnemen aan het verkeer. Voor een veilige verkeerssituatie houdt u zich wel zoveel mogelijk aan de toegestane snelheid die auto’s rondom u ook rijden. Te langzaam rijden kan namelijk soms juist gevaarlijke situaties veroorzaken.

Let er wel op dat je voldoende afstand houdt tot de auto voor je. Neem wat extra afstand als dit je een veiliger gevoel geeft en kijk goed naar het verkeer om je heen voordat je van baan wisselt.

Moderne auto's kunnen ook voor extra veiligheid zorgen: deze zijn vaak voorzien van hulpmiddelen die je ondersteunen tijdens het autorijden. Denk bijvoorbeeld aan cruise control of een noodrem als je te dicht bij een voorligger komt.

Verminderd zicht

Veel ouderen hebben verminderd zicht, wat gevaarlijke situaties in het verkeer kan opleveren. Vaak kan dit met een bril of lenzen verholpen worden. Laat dus regelmatig je ogen controleren bij een opticien. Zo weet je zeker dat je de verkeersborden, bewegwijzering en andere weggebruikers goed ziet.

Ook op andere manieren kan je voor verbeterd zicht in de auto zorgen. Zo zijn er speciale spiegels die je kan bevestigen aan je auto, zoals een dodehoekspiegel of een panoramische binnenspiegel. Heb je een nieuwere auto? Dan kan je misschien ook wel gebruikmaken van slimme ondersteuning zoals een achteruitrijcamera of dode hoek herkenning. Op die manier hou je makkelijker zicht op de weg.

Bronnen: Veilig Verkeer Nederland (VVN) Website: <https://vvn.nl>
CBR Rijksoverheid



Dhr. E.A. Ummels

Overleden:

7 September 2024



KBO FILM van de maand
20 oktober om 11.00 uur

Een Schitterend Gebrek is op zondag 20 oktober te zien en vertelt het verhaal van Lucia, de eerste en grote liefde van Giacomo Casanova, die Italië verlaat en zich vestigt in Amsterdam nadat haar gezicht is aangetast door de pokken. Zestien jaar later, als Lucia zich opnieuw heeft uitgevonden als de gesluierde courtisane Galathée, ontmoeten ze elkaar weer.

De film is gebaseerd op de gelijknamige bestseller van Arthur Japin, die met een 72ste druk en vertalingen in maar liefst 22 landen een enorm succes was. Japin schreef ook zelf mee aan het Engelstalige filmscenario. Regisseur Michiel van Erp (bekend van Stromboli, Niemand in de stad) brengt het verhaal tot leven met Maarten Heijmans, Jonah Hauer-King en Dar Zuzovsky op het witte scherm.

PROGRAMMA EVENEMENTENCOMMISSIE

Voorlopig programma oktober tot en met december 2024

OKTOBER

03 Workshop bloemschikken

Van 13.30 tot 16.00 uur

Kosten € 10,00 plus tussen € 12,50 en € 15,00 voor bloemen.

Zelf pot, vaas of schaal meebrengen.

Aanmelden, maximaal 10 personen bij Hannie Lambrichts 06-15935814

08 Kaartverkoop gezellige middag van 9.45 tot 11.30 uur in het Trefcentrum.

Kosten € 5,00 voor leden en € 6,50 voor niet leden

20 Gezellige middag met muziek en hapjes, van 14.00 tot 17.00 uur

NOVEMBER

26 Kaartverkoop Kerstviering van 9.45 tot 11.30 uur in het Trefcentrum.

De kosten worden in het volgende Nieuwsbulletin bekend gemaakt.

28 Workshop bloemschikken (zie oktober)

DECEMBER

Het Adventsconcert gaat i.v.m. ziekte van de dirigente, helaas niet door.

Het bezoek aan de Kerstmarkt gaat wegens omstandigheden niet door.

13 Kerstkienen van 14.00 tot 17.00 uur. Nadere informatie volgt.

14 Kerstviering in het Trefcentrum van 12.00 tot 17.00 uur