

ons

onsmagazine.nl voor senioren

Nieuwsbrief Onsmagazine mei 2022 week 19

Ledenmagazine *Ons* heeft een eigen website: [Onsmagazine.nl](https://onsmagazine.nl)

Lees alle artikelen online waar u maar wilt!

Welkom!

Dit is een tweewekelijkse nieuwsbrief met een selectie aan artikelen uit de *Ons*, vanuit de website van Onsmagazine. Wilt u zich in- of uitschrijven of uw e-mail wijzigen kijk dan onderaan deze nieuwsbrief.



‘Dansen is een goede aanvulling op medische zorg’

Een ziekte kun je er niet mee genezen, maar een volwaardig mens word je er wel van: dans. Dat is de diepe overtuiging en ervaring van Andrew Greenwood. Als voormalig danser en balletmeester ziet hij wat dansen doet met mensen die een chronische ziekte hebben of op hoge leeftijd zijn. ‘Dans zorgt voor zingeving, helpt ons om ons te uiten en weer in contact te komen met onszelf.’

[Lees verder](#)



‘Door de beelden uit Oekraïne komt het gevoel van angst sterker naar boven’

De oorlog in Oekraïne kan bij Nederlandse senioren pijnlijke herinneringen aan de Tweede Wereldoorlog oproepen. Psychiater Patricia Dashorst, werkzaam bij ARQ Centrum '45, merkt dat senioren de laatste maanden meer last hebben van verdrietige herinneringen en angstgevoelens. Haar belangrijkste advies: volg niet ál het nieuws en zoek afleiding.

[lees verder](#)



Plasproblemen: het taboe moet eraf

Een zwakke straal, lang nadruppelen, één keer niezen en een natte onderbroek: plasproblemen bij senioren komen veel voor, bij zowel mannen als vrouwen. Loop er niet mee door, want er is veel aan te doen zegt uroloog Saskia Weltings van het Zaans Medisch Centrum.

[lees verder](#)



Maya Lee schreef boek over het oorlogsverleden van haar moeder

De Slowaakse kleuterjuf Magda Hellinger werd op 25-jarige leeftijd gedeporteerd naar Auschwitz. In het boek *De nazi's kenden me bij naam* vertelt dochter Maya Lee (76) het ongelooflijke verhaal van haar moeder.

[lees verder](#)



Goed voorbereid uw toekomstige zorg regelen

Vroeg of laat gebeurt het: er is extra zorg nodig voor uzelf of uw partner, of een van uw ouders heeft behoefte aan meer hulp dan naasten kunnen bieden. Wat nu? Welke zorg is

nodig, wat kan er allemaal en hoe regelt u dat?

lees verder



Geen kinderen, toch een testament?

Als u geen kinderen heeft, is een testament dan eigenlijk wel nodig? Dat is zeker nuttig, zegt oud-notaris en lid van de juridische helpdesk van KBO-Brabant Dré Teeuwen. Al was het maar om ervoor te zorgen dat uw nalatenschap te zijner tijd wordt afgewikkeld door iemand die u dat toevertrouwt.

lees verder



Copyright © 2021 KBO-Brabant, Alle rechten voorbehouden.

Wilt u zich uitschrijven, dat kan door op [deze link](#) te klikken.

Wilt u zich aanmelden, dat kan door op [deze link](#) te klikken.

Wilt u uw e-mail wijzigen, dan kunt u [hier](#) uw voorkeuren aanpassen.

This email was sent to kboliessel@gmail.com

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

KBO-Brabant · Postbus 3240 · 's-Hertogenbosch, 5203 DE · Netherlands