

## Agenda voor de maand maart.

Kijk ook op onze website

[KBO-Mariaheide.nl](http://KBO-Mariaheide.nl)

### Coronavirus

Het vaccinatieprogramma is gestart en waarschijnlijk hebben ook de eerste leden van KBO Mariaheide de injectie al gekregen. In de komende maanden kunnen we allen gevaccineerd zijn. Er komen dan weer mogelijkheden om onze activiteiten op te starten. Het bestuur wacht de persconferentie van 23 februari af om te bepalen wanneer het opstarten van activiteiten weer mogelijk is.

### Jaarvergadering 2020/2021

Het bestuur heeft besloten de jaarvergaderingen van 2020 en 2021 te laten plaatsvinden wanneer het veilig is om met fysiek alle leden te vergaderen.

### Nieuwe leden

Ondanks de Corona crisis heeft KBO Mariaheide er een aantal nieuwe leden bij gekregen:

Aangemeld zijn:

Wim van den Broek, Zandkuilen  
Wim en Bea van Delst, Eikenwal  
Sjan van Hoof, Pastoor Sandersstraat  
Henk en Jeanne Leenders, Meester van Sonstraat  
Toon van den Nieuwenhuizen, Veldoven

Van harte welkom bij KBO Mariaheide.

### Bedevaart Handel

De bedevaart naar Handel van de afdelingen van de KBO (oud kring Veghel) kon vorig jaar, vanwege Corona maatregelen, helaas niet doorgaan.

Voor dit jaar is het weer en nog steeds onzeker of we wel een bedevaart kunnen organiseren. Toch is voor het geval het wel mogelijk zal zijn al vast de datum vastgesteld en pater Issag gevraagd de dienst te verzorgen.

We kunnen in de kerk van Handel terecht op **maandag 3 mei a.s. om 13.30 uur.**

De bedevaart kan alleen door gaan als we met

meer dan 30 personen (de huidige regel) terecht kunnen in de kerk. Dit betekent dus dat er tegen die tijd een wezenlijke versoepeling op de huidige maatregelen moet zijn. Zeker omdat we over het algemeen met deelnemers te maken hebben in een kwetsbare leeftijdscategorie.

### **IkPas is een uitdaging aangaan met jezelf. Neem jij even pauze?**

Ook dit jaar vindt de landelijke campagne [IkPas](#) plaats. Want gezondheid is belangrijk, zo niet het belangrijkste in ons leven. Steeds meer mensen gaan bewuster om met hun gezondheid. Wij moedigen gezond gedrag aan en willen daarom ook de inwoners van Meierijstad aanmoedigen om, samen met de ambassadeurs uit Meierijstad, deel te nemen aan deze IkPas uitdaging.

IkPas is een uitdaging aangaan met jezelf. Je drinkt 40 dagen geen alcohol om eens te kijken wat het met je doet.

Heb je onbewust een patroon ontwikkeld waarbij je vrijwel dagelijks alcohol drinkt? Wil je zien wat er gebeurt als je dat gewoontegedrag doorbreekt? Wil je fris aan de lente beginnen? Je fitter voelen, meer energie hebben, misschien wat afvallen? Dan is **IkPas** iets voor jou!

IkPas vraagt je niet om nooit meer alcohol te drinken, maar om je alcoholgebruik even op pauze te zetten.

Kortom, een mooie uitdaging om samen met collega's, vrienden, familie of kennissen aan te gaan!

De *40 dagen actie* '40 dagen geen druppel' start op 17 februari. Aanmelden kan via <https://ikpas.nl/inschrijven/>

Wat de positieve effecten zijn van deelname aan IkPas lees je o.a. op [www.ikpas.nl/waarom-meedoen](http://www.ikpas.nl/waarom-meedoen)

## Goed gevoed ouder worden

Bij het ouder worden is een goede voeding, samen met beweging, belangrijk voor het behoud van spierkracht en conditie. Misschien merkt u dat u minder ver kunt lopen dan voorheen, of dat u meer moeite krijgt met dagelijkse dingen? Dit kan te maken hebben met uw voeding. Want als eten moeilijker wordt, kan dat leiden tot tekorten en uiteindelijk tot ondervoeding. Maar wat is nu een goede voeding? En hoe kunt u ervoor zorgen dat u in beweging blijft?

Op deze website [www.goedgevoedouderworden.nl](http://www.goedgevoedouderworden.nl) vindt u informatie, zelftests en adviezen over zowel goede voeding, ondervoeding als beweging bij ouder worden.

### Wat is goede voeding?

Het lichaam heeft voedingsstoffen nodig (koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines en mineralen) als brandstof en bouwstenen om goed te kunnen functioneren. In de Schijf van vijf van het Voedingscentrum worden dagelijks de volgende voedingsmiddelen aanbevolen aan mensen vanaf 70 jaar voor voldoende voedingsstoffen.

Voedingsmiddel	Mannen en vrouwen	
<b>Groenten*</b>	250 gram = 5 opscheplepels	
<b>Fruit</b>	200 gram = 2 porties	
<b>Vis / vlees*</b> of <b>Peulvruchten*</b>	100 gram = 1 portie 135 gram = 2-3 opscheplepels	
<b>Kaas</b>	40 gram = 1-2 grotere plakken	
<b>Melk en melkproducten</b>	600 ml = 4 porties	
<b>Noten</b> (ongezouten)	15 gram = 1 klein handje	
	Mannen	Vrouwen
<b>Brood</b> (bruin/volkoren)	4-6 snee	3-4 snee
<b>Aardappels*</b> of <b>Graanproducten*</b> (bijv. pasta, rijst)	240 gram = 4 porties	180 gram= 3 porties
<b>Vetten</b> (halvarine, margarine, boter, olie)	55 gram	35 gram

\* gekookt/gebakken/bereid product

Een uitzondering hierop is Vitamine D. Hiervoor is het advies om dit extra als supplement te nemen: dagelijks 20 microgram.

