



## PROBUS NOVUS

	Verslag bijeenkomst
voorzitter	Stan Kruijtzter
programma	“Venray beweegt” door Jan Poels
afwezig	Ad Kuipers, Ben Sanders, Hans ten Berge, Jan Boekelman, Joep Brueren en Martin Kuijpers
verslag	Fons Poos
volgende bijeenkomst	28-03-24
programma	Jan van den Broek over “Human Factors in Aviation”
lunch	In het Trefpunt Dorpsstraat 16 te Geijsteren
verslaggever	<b>Hans Peeters</b>

**Voorzitter Stan** opent de vergadering met enige poëzie. Vervolgens memoreert hij de recente lentebrief van Probus Nederland en de landelijke dag op 4 oktober 2024 in de Nieuwe Buitensociëteit in Zwolle. Verder kwamen in de brief aan de orde: ook als 90-jarige moet je bij verhuizing in een andere Probusclub welkom kunnen zijn! Verder het begrip UBO, AI, de bridgedrive en de golfdag.

**Programmacommissie:** Ton stelt voor om op 27-06-24, ons jaartje met dames en diner, een excursie te doen in de Bavariafabriek te Lieshout en daarna te dineren in BRL. De vergadering gaat akkoord. Onze spreker **Jan Poels** krijgt het woord. Jan is altijd heel sportief geweest en noemt zich “Beweegmakelaar” en werkt als zzp-er. In samenwerking met de gemeente Venray heeft hij het project ‘Stevig staan’, veilig bewegen in en om het huis opgezet. Na een korte inleiding geeft hij het woord aan

**Dani Lochtens, fysiotherapeut.** Deze legt uit waarom de valincidentie toeneemt met het ouder worden: Verminderde spiermassa, evenwichtsstoornissen, bijwerkingen van medicatie, verhoogde kans op botbreuken door osteoporose, omgevingsfactoren. Hij benadrukt het grote belang van blijven bewegen en door oefening toch de spiermassa en de neurogene functies op peil te houden.

**Danique van Soest, voedingsdeskundige** neemt het stokje over: met het ouder worden neemt de behoefte aan “brandstof” af, maar de eiwitbehoefte neemt daarentegen toe! Ouderen lopen meer risico op ondervoeding. Ook iemand die overgewicht heeft kan ondervoed zijn. Dus eet eiwitrijk: vis, ei, kip, peulvruchten, ongezoeten noten en zuivel. Risico's om ondervoed te raken kunnen zijn medicatie, kauw- en slikproblemen, alleenstaand, geen zin om te koken en dergelijke.

Nog een advies: boven de 70 jaar het hele jaar door 1x 20mcg Vitamine D.

Jan Poels neemt de microfoon weer over en vertelt over het project “Stevig Staan”. Het is een samenwerking tussen de Noord-Limburgse gemeenten Venlo, Horst aan de Maas, Beesel, Peel en Maas, Bergen, Gennip en Venray, De Zorggroep, CZ, Coöperatie VGZ, Social Finance NL en de fysio praktijken van FysunieQ. Er zijn twee typen cursus: “Vallen verleden tijd” en de cursus “In Balans”. Het is een gratis cursus. Zie de uitgedeelde folder.

De voorzitter bedankt de sprekers en ondanks dat de heer Poels heeft benadrukt dat alcohol slecht is, krijgt hij een fles Probuswijn aangeboden (als het dan toch moet; niet meer dan één glas per dag!)

Hierna wordt genoten van een eiwitrijke lunch zonder alcohol.