

# Seniorennieuws

van de ouderenorganisaties in Alphen aan den Rijn



ALGEMENE SENIORENVERENIGING  
ALPHEN AAN DEN RIJN



5e jaargang **6**  
juli/augustus nr.

In dit nummer onder meer:

**Alle vervoersmogelijkheden  
in Alphen aan den Rijn**

**OSO-dagtocht  
'Castricum & de Rijper eilanden'**

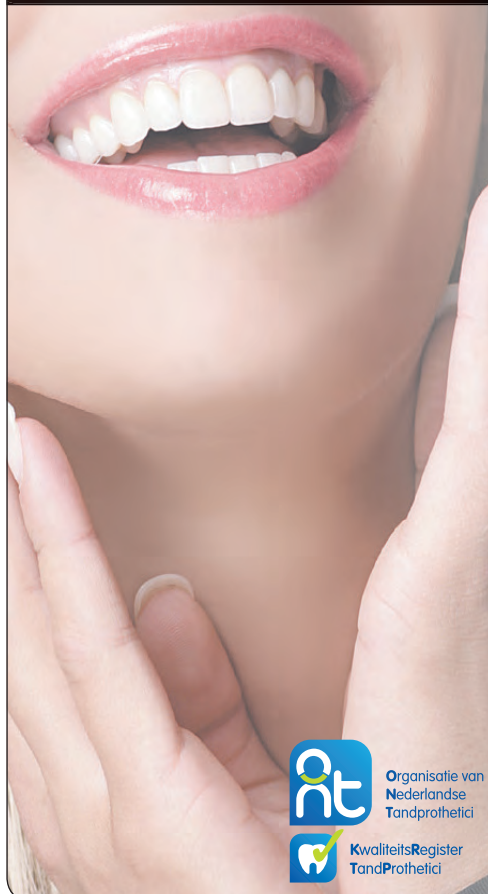
**ASVA-middag excursie naar paardenmelkerij**

**ASVA-barbecue op terras 'Bij Hen'**

Van, voor en door vijftigplussers!



# Bent u toe aan een nieuw kunstgebit?



## Is uw kunstgebit aan vervanging toe, of wilt u deze laten controleren?

Maak dan een afspraak voor een gratis adviesgesprek. Is uw kunstgebit ouder dan 5 jaar? Dan wordt 75% van uw nieuwe kunstgebit vergoed uit uw basisverzekering.

## U kunt bij tandprothetische praktijk Boers terecht voor:

- kunstgebitten
- implantologie
- klikgebitten op implantaten
- frames en plaatjes
- reparaties (*één dag service*)
- gratis en vrijblijvend advies

## Tandprothetische Praktijk Boers

*De specialist voor uw kunstgebit!*

- kunstgebitten • klikgebitten • reparaties • frames • plaatjes •

President Kennedylaan 34 • 2403 DP Alphen aan den Rijn • 0172 41 99 10  
Prinses Irenelaan 90 • 2404 BJ Alphen aan den Rijn • 0172 49 41 43  
E-mail: [info@tpbboers.nl](mailto:info@tpbboers.nl) • Internet: [www.tppboers.nl](http://www.tppboers.nl)



## Mensink Ferguson

UITVAARTZORG



Alles wat in de dagen na het overlijden is besproken, voorbereid en geregeld, komt bij elkaar op de dag van de uitvaart. Dan wordt daadwerkelijk afscheid genomen van de overledene. Met woorden en muziek, symbolen en rituelen. Met bloemen en beelden. Met eten en drinken.

Met zorg en aandacht begeleiden wij u gedurende deze periode, omdat wij vinden dat u met een goed gevoel op het afscheid moet kunnen terugkijken. Wij brengen rust, zodat u de ruimte krijgt om de juiste beslissingen te nemen.

***“Jullie persoonlijke uitstraling geeft troost aan nabestaanden.”***

Braamhorst 52  
2402 PV ALPHEN AAN DEN RIJN  
Telefoon: 0172 - 74 25 14  
Mobiel: 06 - 10 042 162  
[info@mensink-fergusonuitvaartzorg.nl](mailto:info@mensink-fergusonuitvaartzorg.nl)  
[www.mensink-fergusonuitvaartzorg.nl](http://www.mensink-fergusonuitvaartzorg.nl)

Wilt u een overlijden melden?  
U kunt ons 24 uur per dag bereiken.

**(0172) 74 25 14**





# KBO



## Seniorennieuws is een uitgave van de drie Alphense ouderenorganisaties en verschijnt tien keer per jaar.

### Algemeen redacteur:

Wim van der Tang, Kees Mustersstraat 21, 2406 LK Alphen aan den Rijn

e-mail: [seniorennieuwsalphen@gmail.com](mailto:seniorennieuwsalphen@gmail.com)

Als u iets te melden hebt dat ook voor andere lezers leuk of interessant is, schrijf of mail aan de redactie, want Seniorennieuws is van, voor en door ons allen.

Inleveren van kopij voor het **septembernummer** uiterlijk **10 augustus** bij de redactie van Seniorennieuws.

Graag als Word-bestand aanleveren via e-mail. Het septembernummer verschijnt in **week 36**.

De redactie behoudt zich het recht voor om de kopij in te korten of aan te passen.

De ouderenorganisaties uit Alphen aan den Rijn werken samen in de stichting **Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties (OSO)**. Secretariaat: OSO, Amalia van Solmsstraat 9, 2404 GN Alphen aan den Rijn, e-mail: [ouderenbelangen@hetnet.nl](mailto:ouderenbelangen@hetnet.nl)  
Voor verdere informatie kunt u ook terecht op de website: [www.oso-alphen.nl](http://www.oso-alphen.nl)



## Algemeen katern

## Seniorennieuws wenst u een **FIJNE VAKANTIE!**

De zomervakantie staat voor de deur. Daarom is dit een dubbelnummer. Maar dat betekent niet dat de redactie de komende maanden stilzit. In de eerste plaats knipoogt Aad in dit nummer voor het laatst naar u en zult u Aad's knipoog vanaf het volgende nummer dus niet meer vinden. Onze columnist heeft de redactie namelijk laten weten, dat dit zijn laatste column was. Wij willen Aad hartelijk danken voor de vele columns waarin hij zijn licht heeft laten schijnen over alles wat ons senioren beweegt. Wij zijn momenteel in gesprek met iemand die het stokje zou kunnen overnemen.

*De redactie*



### PONSIOEN OPTIEK

*Alles voor een beter zicht!*

Julianastraat 28  
2405 CH Alphen aan den Rijn  
Telefoon 0172 – 47 47 70  
[info@ponsioenoptiek.nl](mailto:info@ponsioenoptiek.nl)  
[www.ponsioenoptiek.nl](http://www.ponsioenoptiek.nl)

**Scherp zicht, ook bij weinig licht?**  
*ZEISS DRIVESAFE BRILLENGLAZEN*

Brillenglazen voor dagelijks gebruik,  
geoptimaliseerd voor  
veiliger en comfortabeler autorijden.

**Kom naar Ponsioen Optiek voor een  
vrijblijvend advies!**

## Column



Laatst had het jaarlijkse bedrijfsuitje voor ons pensionado's in en om Leiden plaats. Dan is er steeds weer een inspirator in ons seniorenclubje te vinden, die met niet te blussen zinnen het collegiaal samenzijn prettig verteerbaar wil maken. Als geboren en getogen 'Leidse glipper' had ik mij enthousiast aangemeld. Wilde verwachtingen borrelen dan naar boven welk vermaak onze oud-collega – met de grootste geheimzinnigheid – tot een week voor het jaarlijkse treffen in petto houdt. Eén ding weet ik zeker: dat bij het stijgen der jaren de visie op het dalend loopvermogen een belangrijk punt in het programma is. Daarop voorbereid moedigde onze gastheer, met zijn uitgemeten 270 meters van station Leiden Centraal naar restaurant Van der Werff aan de Steenstraat, de 'oudjes' aan tot de hoogste aanmelding voor dit treffen ooit. Bij de inloopkoffie merkte ik dat veel familiair gedrag zich in het collegiale kringetje heeft vastgebeten. Het bewijst een bovenmate goed wederzijds contact. Ik ben er niet altijd even blij mee, maar het staat mijns inziens garant voor het voortbestaan van deze 'ouderen'-club. Daar ben ik wel weer blij om. Leiden, als tweede grachtenstad, heeft meer dan 28 km aan grachten en singels in en om haar veste met een ongeëvenaard aantal keuzes aan toerboten. Tussen de koffie- en de borrelboot koos men voor de brunchboot, daar de huwelijksboot voor ons niet het juiste maatwerk had. Opziend van z'n mobieltje volgde de student/stuurman met zorgelijke blik de omzichtige inscheping. Als we diep moesten buigen, was het uit respect voor alle Leidse historie langs het water, dan wel voor haar ontzettend lage bruggen. Gelaafd en verzadigd, met een nat pak van het spetterend Kaagse boegwater, kregen we de sleutelstad weer in zicht. Het onbestuurbaar geraakte bootdak kon na enig sleutelwerk weer omlaag voor het laatste brugobstakel.

Ik kan u aanraden om eens zo'n dagje georganiseerd 'de boot in te gaan'. *Aad's knipoog*

## OSO-commissie Wonen

### Veranderingen bij de OSO-commissie Wonen

Onlangs is *Hans van Mil* als lid toegetreden tot de OSO-commissie Wonen. Hans is speciaal belast met onderwerpen betreffende de huisvesting in de woonkernen van de voormalige gemeente Rijnwoude.

*Dick Tempelaar*, voorzitter van de OSO-commissie Wonen, heeft aangegeven dat hij na 12 jaar in november 2019 zijn functie zal neerleggen. Voor de vele vertegenwoordigingen die hij vervulde zal in de komende maanden een oplossing worden gevonden. *Pieter Verkade* zal als technische voorzitter de vergaderingen gaan leiden.



Mijn huis van morgen.nl

### Tips voor brandveilig gebruik van elektrische apparatuur

In *Seniorennieuws* 2019-02 en 2019-03 las u al over de risico's van het gebruik van scootmobielen. Ook andere elektrische apparaten kunnen veroorzaker zijn van brand.

#### Elektrische apparatuur

Brand in een woning komt vaak door onveilig gebruik van elektrische apparaten. Bijna alle elektrische apparaten worden warm bij gebruik. Als de warmte niet goed weg kan door opgehoopt stof, is er brandgevaar. Denk aan wasdrogers, televisies, magnetrons, elektrische ovens, mechanische ventilatiesystemen, ventilatorkachels, computers, laserprinters en haarföhns. Houd elektrische apparaten dus altijd stofvrij. Maak het filter van uw wasdroger na iedere droogbeurt schoon. Houd brandbare materialen uit de buurt van elektrische apparaten.

#### Let op:

- Elektrische dekens vormen een risicofactor als het om brand gaat, omdat de bedrading aan slijtage onderhevig is. Bewaar een elektrische deken losjes opgerold om beschadigingen van de bedrading te voorkomen. Rol de deken voor gebruik altijd helemaal uit en volg de gebruiksaanwijzing.
- Stekkerdozen kunnen brand veroorzaken. Sluit daarom grote stroomverbruikers, zoals frituurpannen en kachels, rechtstreeks aan op het stopcontact en sluit geen stekkerdozen op stekkerdozen aan.
- Gebruik magnetrons alleen waarvoor ze zijn bedoeld. Houd u aan de aangegeven bereidingstijd. Magnetrons die te lang worden ingesteld, zijn regelmatig oorzaak van brand.

**Vragen?** Met vragen over brandveiligheid kunt u terecht op [brandveiligheid@brandweer.vrhm.nl](mailto:brandveiligheid@brandweer.vrhm.nl)



# Cryptokruis

Van dit kruiswoordraadsel zijn de vier buitenste woorden cryptisch omschreven. U kunt deze vier woorden **vóór 11 augustus 2019** als oplossing insturen naar Martin Meijer, Noordeinde 32a, 2445 XE Aarlanderveen of naar [mcjmeijer@casema.nl](mailto:mcjmeijer@casema.nl). Vergeet niet uw naam **en adres** te vermelden. Onder de goede inzenders worden drie cadeaubonnen verloot.

		1	2	3	4	5		6	7	8	9			
	10							11					12	
			13					14		15			16	17
18		19		20		21		22				23		
24			25		26						27			
28				29		30				31				
32			33		34					35				36
		37								38				
39	40		41					42		43				44
45		46				47		48		49		50		
51					52					53		54		
55				56							57		58	
59			60							61		62		
	63					64		65					66	
			67											MM

## Horizontaal:

**1 Delen van gekleurde zaken (10);** 10 Klaar; 11 Op een andere plaats; 13 Eikenschors; 15 Onderzoeker in opleiding; 16 Technische dienst; 18 Snel; 20 Turnattribuut; 23 Scheepstouw; 24 Gas; 26 Eenpersoonszeilboot; 27 Verstand; 28 Tijdelijk afstaan; 30 Scherp; 31 Roofdier; 32 Public relations; 33 Dwaas; 35 Zeer; 36 Boom; 37 Order; 38 Landbouwwerktuig; 39 Te koop; 41 Stadsgracht; 43 Visnet; 44 Koninklijk Besluit; 45 Gissen; 47 Korrelig; 49 Midden; 51 Stad in Algerije; 52 Aardappelrooier; 54 Computergek; 55 Maand; 56 Zonder woon- of verblijfplaats; 58 Voorkeur; 59 Voorzetsel; 60 Doorwaadbare plaats; 61 Familielid; 63 Makkelijk smeerbaar; 65 Hechten; 67 **Strijd om het dagelijks voedsel (10).**

## Verticaal:

1 Persoonlijk voornaamwoord; 2 Lof; 3 Bereide dierenhuid; 4 Boomvrucht; 5 De dato; 6 Neon; 7 Schijnsel; 8 Azijn; 9 Nieuw; 10 Kledingstuk; 12 Wetenschappelijke opleiding; 14 Provinciehoofdstad; 17 **Militaire ordonans (10);** 18 **Bloemetjes op het toilet papier (10);** 19 Nachtkleding; 21 Graanafval; 22 Moment; 23 Voorzetsel; 25 Treiteren; 27 Besturen; 29 Naast; 31 Chemisch element; 34 Steen; 35 Leder; 40 Geraamte; 42 Tweevoud; 44 Giechelen; 46 Aanwijzend voornaamwoord; 47 Recht stuk vaarwater; 48 Pausennaam; 50 Departement; 52 Communicatiemiddel; 53 Bijnaam voor een communist; 56 Toegang; 57 Ontspanning; 60 Spinsel; 62 Dochter van Zeus; 64 Japans bordspel; 65 Provincie; 66 Landbouwwerktuig.

## Oplossing uit nr. 5

KAALSCHEREN - STOELENDANS – KILOKNALLER – WATERBALLET

1e prijs: H.J. Van Strien;  
2e prijs: Mevrouw E. Van den Berg;  
3e prijs: Mevrouw T. Schalkwijk-Huisman.

## Rijbewijskeuringen - verplicht vanaf 75 jaar

Welke stappen zet u bij een rijbewijskeuring. Eerst haalt u bij de gemeente de benodigde papieren Gezondheidsverklaring op. Voor deze verklaring betaalt u € 34,80. Deze vult u vervolgens in en stuurt ze op naar het CBR. Aangeraden wordt dit formulier aangetekend te versturen omdat er nog al eens formulieren zoek raken bij het CBR. **Als u 75 jaar bent geworden, zorg dan minstens vier maanden voor het aflopen van de geldigheid van uw huidige rijbewijs dat u de zaken rond de Gezondheidsverklaring regelt, gezien de wachttijden bij het CBR.**

Na verloop van tijd ontvangt u het formulier van het CBR retour. Er bestaat ook een mogelijkheid om de Gezondheidsverklaring online in te vullen. Voor informatie daarover kunt u terecht op de website van het CBR [www.cbr.nl](http://www.cbr.nl).

Als dit formulier in uw bezit is, kun u uitsluitend telefonisch een afspraak maken met Stichting Media Partners Nederland via (071) 572 84 34. U kunt op werkdagen bellen van 8.30 uur tot 17.00 uur. Keuringen vinden plaats in zalencentrum de Bron, Troubadourweg 2, Alphen aan den Rijn op dinsdag na 13.00 uur.

Op de dag van de keuring neemt u mee: de keuringsformulieren van het CBR, een door de apotheek verstrekt recent (niet ouder dan 14 dagen) medicijnenformulier, urine in een urinecontainer, deze is te verkrijgen bij uw apotheek of huisarts en verder de bril die u draagt bij het autorijden en uw rijbewijs. Voor de keuring betaalt u op vertoon van uw ledenpas € 22,50 voor een rijbewijs BE en € 40,00 voor een groot rijbewijs. Niet leden betalen € 27,50 en € 45,00. Er kan uitsluitend gepind worden en niet meer contant worden betaald.

Hebt u vragen over het invullen van de Gezondheidsverklaring, dan kunt u contact opnemen met een VOA. Tegenwoordig mag men ook gekeurd worden door een huisarts. Bij deze keuring kunt u geen aanspraak maken op een korting.



## OSO-dagtocht 'Castricum & De Rijper Eilanden'

Woensdag 4 september 2019

Reissom € 47,50 per persoon

(Voor niet-leden van een ouderenorganisatie bedraagt de reissom € 52,50 per persoon)

Inbegrepen: vervoer, belastingen, btw, 1 x koffie/thee + 1 x appelgebak met slagroom, lunchbuffet, rondrit met gids.



### Instapplaatsen:

08.00 uur Poortwachter (bushalte)

08.10 uur Serviceflat Driehoorn (Sterrenlaan)

08.20 uur Zorginstelling Westershove (hoofdingang)

08.30 uur Stadskantoor Alphen aan den Rijn / keerlus

08.50 uur Boskoop – parkeerterrein A.P. van Neslaan

Langs de luchthaven Schiphol en via de Wijkertunnel bereiken wij ons koffieadres Johanna's Hof in de bosrijke omgeving van Castricum. Hier staat uw kopje koffie/thee met gesorteerd gebak gereed. Vervolgens toeren wij via een mooie binnenroute langs o.a. Egmond en Bergen naar Het land van Leegwater. Nabij de pittoreske stadjes Graft en De Rijp staat ons restaurant De Rijper Eilanden met zijn museale inrichting en oude voertuigen voor de deur. Hier staat het uitstekende lunchbuffet voor u gereed. Na een kopje



soep geniet u van een warm hapje, salade, diverse broodsoorten, vlees- en zoetwaren, kaas, fruit, thee, koffie, vruchtensap, melk en karnemelk. Na de lunch maakt u o.l.v. een plaatselijke gids een rondrit door de Beemster en Schermer en ziet en hoort u hoe de mensen hier vroeger leefden en tegenwoordig leven. Na terugkeer is er nog even tijd voor een consumptie (eigen rekening), waarna wij via de snelwegen naar huis terug keren. Thuiskomst om ca. 17:30 uur.

## De Rijper Eilanden



## Aanmelden na 24 juli 2019 en betalingen

U kunt zich voor deze dagtocht telefonisch aanmelden bij de heer Thijs van Gils en mevrouw Jean van Gils, Preludeweg 602, 2402 HT Alphen aan den Rijn, telefoon (0172) 43 42 76.

Uw gegevens en instapplaats(en) worden dan genoteerd.

Uw reservering is pas definitief na ontvangst van de reissom op rekening NL02 INGB 0009 0294 23 t.n.v. stichting OSO, o.v.v. 'Castricum 040919'.

**U kunt zich voor deze dagtocht aanmelden tot drie dagen vóór vertrek.**

**SPECIALE  
DIETWENSEN?**

**Eventuele diëtewensen svp doorgeven bij uw telefonische reservering**

## Zomerwandelingen

VVV en Gilde organiseren in de zomermaanden juli en augustus op elke vrijdag een stadswandeling. Leuk voor bezoekers van Alphen aan den Rijn, maar ook interessant voor onze inwoners. De wandeling start om 10.30 uur bij het VVV-kantoor aan de Alphense brug en duurt anderhalf tot twee uur. Kosten € 2,50 pp. (Kinderen € 1,25 pp.)

Het tempo is rustig, dus ook bij hogere temperaturen prima te doen. Aanmelden: graag, niet verplicht. (0172) 42 44 21

Info: [balie@vvvalphenaandenrijn.nl](mailto:balie@vvvalphenaandenrijn.nl).

Of via de coördinator: (06) 216 123 38



**Met aandacht betrokken**

Ammoniet  
Uitvaartbegeleiding

Wilhelminalaan 1, Alphen aan den Rijn 0172 - 41 66 63

voorheen: Uitvaartbegeleiding Jacqueline Vegt [ammonietuitvaart.nl](http://ammonietuitvaart.nl)

## Fietstochten zomer 2019

**Woensdag 17 juli en 7 en 28 augustus worden voor de liefhebbers fietstochten georganiseerd van ongeveer 35 km.**

De ritten starten om 10.00 uur vanaf het Lauraplein en kennen twee pauzes. In de eerste pauze krijgt u van het OSO een kopje koffie of thee met wat lekkers. Tijdens de tweede pauze kunt u uw meegebrachte lunch opeten. Wij raden u aan om zelf voor water te zorgen. Aan het eind is er nog een verrassing. Het inschrijfgeld is € 3,50 per persoon. Vooraf aanmelden is niet nodig. Om duidelijkheid te verschaffen over het al of niet doorgaan van de fietstochten, gelden de volgende regels: een tocht gaat niet door als het een kwartier voor aanvang van de tocht regent. Een tocht gaat ook niet door als in de weersverwachting voor die dag door het KNMI een code is afgegeven in verband met te verwachten onweer. Bij de fietstochten staat veiligheid van de deelnemers voorop! De leiding bij deze fietstochten is in handen van *Marilou Stoker*. Veel fietsplezier!



*OSO-werkgroep activiteiten*

### Nog niet ingeschreven voor de dagtocht naar de Nunspeethoeve op 24 juli?

Er zijn nog enkele plaatsen vrij. Als u snel bent, kunt u nog mee. Aanmelden bij de heer Thijs van Gils en mevrouw Jean van Gils, Preludeweg 602, 2402 HT Alphen aan den Rijn, telefoon (0172) 43 42 76.

## Testament?

Wij zorgen dat het bij u leeft

De dingen goed regelen voor wanneer u dat zelf niet meer kunt: een testament kan u en uw naasten veel zorg en ellende besparen. Doorgaans treedt het pas in werking na uw overlijden, maar wat als u door ziekte of een ongeluk niet meer in staat bent om zelf te handelen? Wist u dat u voor die situatie ook een levenstestament kunt opstellen? Wie dan leeft, dan zorgt? Kroes en Partners denkt van niet!

0172 - 52 19 21 [WWW.KROESENPARTNERS.NL](http://WWW.KROESENPARTNERS.NL)



**KROES  
EN PARTNERS**  
NOTARISSEN & ADVISEURS



## Hoe kom ik van A naar B?

Deze vraag stond centraal op een middag van de commissie Zorg en Welzijn waarin we werden geïnformeerd over de vervoersmogelijkheden in en buiten Alphen aan den Rijn. De belangrijkste zaken heb ik voor u op een rijtje gezet.

Wim van der Tang



U belt tot 16.00 uur: (06) 154 418 13, maakt een afspraak voor een rit, tijd en plaats. **De TomMobiel** komt dan op het afgesproken tijdstip voor de deur. Bij de TomMobiel kunt u uw rollator meenemen. De TomMobiel rijdt in heel Alphen-stad, maar niet in de buitenkernen van Alphen aan den Rijn. De TomMobiel rijdt van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 16.30 uur. U betaalt de chauffeur met een rittenkaart, die te koop is in het Wijkcentrum Kerk en Zanen. Kosten € 2,00 per rit (enkele reis).

ANWB AutoMaatje



Wilt u 's-avonds of in het weekend weg of naar een bestemming buiten Alphen-stad, dan kunt u mogelijk gebruik maken van **ANWB AutoMaatje**. **Hoe werkt het?** Bel twee dagen van tevoren (06)154 448 13 voor een afspraak met de lokale ANWB AutoMaatje-coördinator voor een rit. De coördinator zoekt een vrijwilliger-chauffeur die op het door u gewenste moment wil rijden. De coördinator belt u terug als een vrijwilliger beschikbaar is. Op het afgesproken tijdstip meldt de vrijwilliger zich bij u en gaat u samen op stap. Bij korte ritten zal hij vaak bij u blijven. Zit er veel tijd tussen de heen- en terugrit? Dan maakt hij een afspraak wanneer hij weer klaarstaat voor de terugreis. U betaalt de onkostenvergoeding van € 0,30 per km., gerekend vanaf het huis van de vrijwilliger, na de rit direct aan de vrijwilliger.



**Regiotaxi Holland Rijnland:** van deur tot deur vervoer voor iedereen, 24 uur per dag. Onderweg kunnen ook andere reizigers worden opgehaald en naar hun bestemming gebracht. Hierdoor liggen prijzen lager dan bij gewone taxi's. Toegankelijk voor inwoners met rolstoel of scootmobiel. Met een OV-begeleiderspas gratis begeleiding.

Kosten € 2,90 per zone. Met een Wmo-pas korting op de ritprijs.

**Voorwaarden en kosten:** Regionaal vervoer, maximaal 5 zones vanaf uw voordeur (ongeveer 25 km); **Sociaal-recreatief vervoer:** 450 zones op jaarbasis. U betaalt een ritbijdrage per gereden zone met Wmo-indicatie: 65 jaar en ouder € 0,51; jonger dan 65 jaar € 0,78.

Een rit reserveren doet u telefonisch: (0900) 20 22 368 of via de website: [www.rthr.nl](http://www.rthr.nl). Bij reservering kunt u aangeven hoe laat u opgehaald wilt worden. **Let goed op: Regiotaxi mag een kwartier vroeger of later dan de gevraagde tijd komen. Reserveer deze rit tenminste een uur van tevoren of het liefst nog eerder.** U kunt ook aangeven dat u ergens op een bepaalde tijd wilt zijn. Dan zorgt de Regiotaxi dat u op deze tijd aankomt of maximaal een kwartier te vroeg. Reserveer deze rit minstens twee uur van tevoren.

**Hoe krijgt u een WMO-pas voor de Regiotaxi?** Als u geen gebruik meer kunt maken van het openbaar vervoer, dan kunt u melding doen bij de gemeente: telefonisch via 14 0172 (Serviceplein) of per e-mail [gemeente@alphenaan-den-rijn.nl](mailto:gemeente@alphenaan-den-rijn.nl).

Participe beoordeelt of u hiervoor in aanmerking komt.



**Valys:** Bovenregionaal vervoer, voor afstanden groter dan 25 km. Dit is een landelijke regeling met drie verschillende vormen: **Valys Basis;**

van deur tot deur met de taxi; **Valys Vrij;** in combinatie met zelfstandig gebruik van de trein; **Valys Begeleid;** met begeleiding op het station en in de trein.

U komt in aanmerking voor een pas als u een van de volgende documenten hebt: een bewijs van de gemeente dat u recht hebt op Wmo-vervoer; een bewijs van de gemeente dat u recht hebt op een Wmo-rolstoel of scootmobiel; een gehandicaptenparkeerkaart van de gemeente; een begeleiderskaart van het openbaar vervoer.

**Voorwaarden en kosten:** Persoonlijk kilometerbudget op jaarbasis: basis=700 km, hoog=2350 km. Eigen bijdrage €0,20 per kilometer.

**Valyspas aanvragen** kan alleen digitaal via de website [www.Valys.nl](http://www.Valys.nl). Bij vragen (0900) 96 30.

### Zittend ziekenvervoer

Vervoer naar ziekenhuis, zorgverlener of instelling met eigen auto, taxi of OV wordt vergoed door de zorgverzekeraar vanuit de Zorgverzekeringswet, in ieder geval in de volgende situaties:

- Nierdialyses
- Behandelingen bij kanker met chemotherapie, immunotherapie of radiotherapie
- Uitsluitend per rolstoel verplaatsen
- Bij een zeer beperkt gezichtsvermogen

Informeer naar de mogelijkheden bij uw eigen zorgverzekering.



### Zonnebloemauto

Zie het uitgebreide artikel van de ASVA op pagina 9. Voor meer informatie:

<https://www.zonnebloem.nl/zonnebloemauto/verhuurlocaties/alphen-aan-de-rijn>

Telefoonnr. 088 - 0016 717

Uitleen via: Vegro Thuiszorgwinkel, Euromarkt 1 2408

BA Alphen aan den Rijn Openingsdagen en tijden: ma t/m vr 09.00 - 17.30 uur, za 10.00 - 16.00 uur.



### Mogelijkheden bij de NS

**NS Zonetaxi.** [www.nszonetaxi.nl](http://www.nszonetaxi.nl): boeken via de website. Bij problemen kunt u de klantenservice bellen: (0900) 679 82 94.

**NS Reisassistentie** (ook mogelijk bij station Alphen aan den Rijn) [www.ns.nl/reisassistentie](http://www.ns.nl/reisassistentie): dit gaat via de website. Hiervoor hebt u een NS-account nodig. Voor hulp kunt u bellen: (030)-751 51 55.

**NS OV chipkaart 'Plus'.** Om hiervoor in aanmerking te komen moet u een OV begeleiderskaart hebben. Aanvraagformulier downloaden van website <https://www.ns.nl/reisinformatie/reizen-met-een-functiebeperking/ov-chip-plus-abonnement.html> en opsturen naar: NS Klantenservice OV-chip Plus, antwoordnummer 685, 3500 VE Utrecht. Vragen: klantenservice via gratis nummer (0800) 724 54 82.

**OV Begeleiderspas** Aanvragen bij Argonaut Advies B.V. Aanvraagformulier downloaden van website <https://www.argonaut.nl/regeling-ov-begeleiderskaart> en opsturen naar: Argonaut Advies B.V., Postbus 305, 3720 AH Bilthoven, t.n.v. OV-begeleiderskaart. Bij vragen: afdeling OV-Begeleiderskaart via 030 235 46 61.



# UIT Agenda



## Koffie-ochtenden/-middagen OSO Ouderen voor ouderen

elke tweede zondag van de maand: van 15.00-17.00 uur bij Westerhove, Anna van Burenlaan 147 en elke vierde zondag van de maand: van 15.00-17.00 uur in de grote zaal van Driehoorne, Uranusstraat 34.

**Diverse activiteiten bij Participe en Tom in de buurt en in Wijkcentra Ouverture, Wielewaal, Westerhove, het Trefpunt, Swaenswijk en Kerk en Zanen**, waaronder bingo, koersbal, yoga, bridge, bloemschikken, klaverjassen, bewegen voor ouderen, sjoelen, biljart, computerclub, creatief kaarten maken, rummikub enzovoort.

Informatie Participe: Nienke Meddeler, e-mail [N.Meddeler@participe.nu](mailto:N.Meddeler@participe.nu) of bel (06) 811 798 91.

Informatie Tom in de buurt: Carollien Satink, tel. (06) 41 08 23 93 of wijkcoach Ilona de Wit, tel. (06) 51 92 49 02.

Informatie wijkcentrum Kerk en Zanen: Bernard Vermeer, tel. (0172) 47 27 64.

Informatie Swaenswijk: [www.wijkcentrumswaenswijk.nl](http://www.wijkcentrumswaenswijk.nl) of bel (06)-223 332 60.

## Parkvilla/Parkfilmhuis



Elke dinsdag 13.30 uur

matinee € 7,00, tel. (0172) 49 37 37

Info: <https://www.parkvilla.nl/filmhuis/>

Di 02/07 Dirty God

Di 09/07 The White Crow

Di 16/07 A Star is Born

Di 23/07 Les Invisibles

Di 20/08 Bohemian Rhapsody

Di 27/08 Le jeu

03/09 Wild Rose

## Bonifaciuskerk

Zaterdag 06/07 open huis 11.00-16.00

met wandelconcert Alphense orgelzomer

Zaterdag 03/08 open huis 11.00-16.00

## Oudshoornse kerk

Stichting Cornelis de Vlaming

Fancy fiddlers zo 22 sept 2019

Informatie en kaartverkoop

[www.cornelisdevlaming.nl](http://www.cornelisdevlaming.nl) en

[www.theatercastellum.nl](http://www.theatercastellum.nl)

## Wat u moet doen als het warm wordt



### Drink voldoende

Drink 2 liter vocht per dag, ook als u geen dorst heeft. Drink bij voorkeur water. Vermijd alcohol.



### Vermijd inspanning

Vermijd inspanning vooral tussen 12.00 en 16.00 uur, de warmste uren van de dag.



### Blijf uit de hitte

Blijf binnen of in ieder geval in de schaduw tussen 12.00 en 16.00 uur, de warmste uren van de dag. Draag een hoed, zonnebril en lichte kleding.



### Zorg voor koelte

Leg af en toe een koele handdoek in uw nek, neem een koele douche of bad. Laat de zonwering zakken of doe de gordijnen dicht van kamers die veel zon krijgen. Doe ook de ramen dicht als het buiten warmer is dan binnen (overdag) en zet ze open als het buiten koeler is ('s nachts en vroeg in de morgen).



### Zorg voor elkaar

Steek een helpende hand toe als er in uw omgeving ouderen of zieken zijn, die hulp nodig hebben om deze adviezen op te volgen.



### Vragen?

Overleg met uw huisarts als u vragen heeft over uw gezondheid of met uw apotheek als u medicijnen gebruikt. Voor alle andere vragen kunt u terecht bij de GGD in uw regio. Weet u het nummer niet, bel dan met Postbus 51 (0800 - 8051).

**VOORDELIG, VERTROUWD,  
GEMAKKELIJK, SNEL**

**Haasbeek Herenhof**

voor advies, service en gezelligheid.



Ondersteund door de internet winkels

**[www.haasbeek-office.nl](http://www.haasbeek-office.nl)**

voor kantoorartikelen tegen internet prijzen.

**[www.haasbeek.nl](http://www.haasbeek.nl)**

voor boeken en e-books

Voor 18:00 besteld,  
Levering (vrijwel altijd)  
de volgende werkdag.



HAAS  
BEEK  
HERE  
NHOF



**MV** ProVOET  
Landelijke Organisatie voor de  
Voetverzorging / Pedicure

**Pedicure**

**Martha Vis**

Plataanstraat 8  
2404 VV Alphen aan den Rijn  
Telefoon: (0172) 49 58 11

- *Diabetes • Reuma*
- *Behandeling volgens afspraak*
- *Ook in de avond uren*
- *Rolstoel toegankelijk*



**Lichaam in balans**

**Fysiotherapie:**

Manuele-, Oedeem- en Bekkenterapie  
Kinder-, Psychosomatische- en Sport (revalidatie)  
fysiotherapie.

**FysioSport:**

training onder begeleiding van fysiotherapeuten  
om uw conditie en belastbaarheid te verbeteren.

**Haptotherapie:**

voor een goede balans tussen voelen,  
denken en doen

**Bedrijfsfysiotherapie:**

werkplekonderzoek en aanpassingen, alsmede  
training en behandeling van uw personeel.

**Schockwave:**

bij klachten zoals hielspoor, tenniselleboog e.d.

Tel. 0172473855 e-mail: [info@fysiovdberg.nl](mailto:info@fysiovdberg.nl)



In **contact** blijven?  
Maak kennis met Sim.

- Betaalbare smartphone en tablet
- Ontworpen voor extra gebruiksgemak
- Ruime keuze uit apps van Google Play
- Gratis telefonische ondersteuning voor gebruikersvragen

Vegro Alphen a/d Rijn  
Euromarkt 1



Voor het lenen,  
huren en kopen  
van hulpmiddelen



[vegro.nl](http://vegro.nl) • Expertisecentrum Hulpmiddelen • 0800 - 2 88 77 66 (gratis) **Activite**

1810-03-a



Algemene Seniorenvereniging Alphen aan den Rijn

Website: [www.asv-alphen.nl](http://www.asv-alphen.nl)

Facebook: [www.facebook.com/asvaalphen](https://www.facebook.com/asvaalphen)

Bankrekening: NL56 INGB 0007 1388 91

t.n.v. ASVA Alphen aan den Rijn.

**Telefoon ledenadministratie tijdelijk waargenomen door:**

**Wilma Helder, telefoon: (0172) 44 39 46 en Nel Jansen, telefoon (06) 145 772 03.**



**Redacteur ASVA-katern:**

Luuk Middelburg

Weerdestein 27

2403 JS Alphen aan den Rijn

Telefoon: (0172) 43 83 33

E-mail: [redactie@asv-alphen.nl](mailto:redactie@asv-alphen.nl)

**Ledenadministratie:**

Peter van Leeuwen

Grashof 36

2403 VH Alphen aan den Rijn

Telefoon: tijdelijk zie boven

E-mail: [ledenadmin@asv-alphen.nl](mailto:ledenadmin@asv-alphen.nl)

**Ouderenadviseurs:**

Henri Komen

Telefoon: (06) 225 799 07

Johan van Wijk

Telefoon (0172) 43 56 53

**Secretaris:**

Nel Jansen

Koolmeesstraat 221

2406 LX Alphen aan den Rijn

Telefoon: (06) 145 772 03

E-mail: [secretaris@asv-alphen.nl](mailto:secretaris@asv-alphen.nl)

**Coördinator ASVA hulpen bij belastingaangiften:**

Peter Dobbe

Samsomlaan 32

2405 DV Alphen aan den Rijn

Telefoon: (0172) 43 77 22

E-mail: [pgsдобbe@hetnet.nl](mailto:pgsдобbe@hetnet.nl)

**Penningmeester:**

Wilma Helder

Telefoon (0172) 44 39 46

## Van de voorzitter

**De Zonnebloemauto nu ook te huur in Alphen aan den Rijn.** Op 23 mei jl. is door burgemeester *Liesbeth Spies* de bij de Vegro aan de Euromarkt 1 in Alphen aan den Rijn gestationeerde Zonnebloemauto onthuld. De Zonnebloemauto is mede mogelijk gemaakt door een sponsoractie van de Albert Heijn-vestigingen van Alphen aan den Rijn en omstreken.

**Wat is de Zonnebloemauto?** De zonnebloemauto is een comfortabele rolstoelauto. Hij is te huur voor iedereen die gebruikmaakt van een (elektrische) rolstoel of scootmobiel. De auto heeft maximaal vier zitplaatsen (inclusief chauffeur) en ruimte voor een rolstoel of scootmobiel. De Zonnebloemauto is aangepast, zodat er veilig een rolstoel of scootmobiel in meegenomen kan worden. De bediening van de auto is niet aangepast. De bestuurder moet in het bezit zijn van een geldig rijbewijs zonder beperkte rijbevoegdheid.

**Wat kost het gebruik van de Zonnebloemauto?** Een dag autohuur kost € 40,00 (huren voor meer dagen achtereen is mogelijk). Per huurday zijn de eerste 100 kilometer vrij en elke kilometer daarna kost € 0,20. Alle

brandstofkosten zijn exclusief. De auto is WA-casco verzekerd. Een ongevallenzittende verzekering is bij de prijs inbegrepen. Het eigen risico is € 350,00; dit is af te kopen voor € 6,00 per dag.

**Vrijwillige chauffeur nodig?** Wilt u de Zonnebloemauto huren, maar hebt u geen chauffeur? Er zijn vrijwillige chauffeurs beschikbaar via de Zonnebloem. Kijk op: [zonnebloem.nl/zonnebloemauto](http://zonnebloem.nl/zonnebloemauto).

**De Zonnebloemauto reserveren.** Om een zonnebloemauto te huren, heb je een Zonnebloemautopas nodig. Deze pas moet worden aangevraagd op naam van de persoon die gebruikmaakt van een rolstoel of scootmobiel. De eenmalige registratiekosten bedragen € 10,00. Met het pasnummer kunt u de auto reserveren. Het aanvragen van de pas en het reserveren kan via [zonnebloem.nl/zonnebloemauto](http://zonnebloem.nl/zonnebloemauto).

Het reserveren kan ook telefonisch via (088) 001 67 17.



Peter Dobbe (0172) 43 77 22

of (06) 222 441 19

E-mail: [pgsдобbe@hetnet.nl](mailto:pgsдобbe@hetnet.nl)

*De ASVA feliciteert de Zonnebloem met het stationeren van de Zonnebloemauto in Alphen aan den Rijn en wenst de mensen met een beperking heel veel plezier bij de voor/door hen te organiseren uitstapjes.*

## Van de bestuurstafel

### Fusie NVOG en KNVG

Als u dit leest, is de vergadering van de NVOG inzake de fusie met de KNVG al geweest. In het volgende nummer van Seniorennieuws meer hierover.



overhandigd. Zoals u weet, is er inmiddels een voorlopig pensioenakkoord bereikt.

### Activiteiten

De activiteiten voor de maanden juli en augustus zijn besproken (zie elders in dit blad).

Ook zijn voorbereidingen getroffen voor de laatste bustocht in oktober dit jaar.

### Pensioenpetitie

De pensioenpetitie met ruim 45.000 handtekeningen is aan een delegatie van de Tweede Kamer

## Lief en leed

In ons overzicht van de lief-en-leed-gebeurtenissen willen wij naast het noemen van de jarigen **in het jaar dat zij 75, 80, 85, 90, 95 of 100 jaar** worden ook graag aandacht schenken aan andere dingen die in het leven gebeuren, zoals de viering van 50- of 60-jarig huwelijk, opname in of thuiskomst uit het ziekenhuis, en andere heuglijke of verdrietige zaken die in ieders leven plaatsvinden. Wij zijn er voor u en leven met u mee! In de maanden juni, juli en augustus waren/zijn jarig:

### juni

13/06 Mevrouw S.E. Koelewijn- de Greef  
16/06 Mevrouw D.A. de Wit- van Westhreenen  
22/06 Mevrouw M.W. Muller  
23/06 De heer G. van der Louw  
23/06 Mevrouw A.L. van Staveren- van Klaveren  
25/06 Mevrouw L. Th. Swier-Meijroos  
26/06 De heer W.H. van Pesch



17/08 Mevrouw M. Molenaar-Biemon  
19/08 Mevrouw M.C. van Berkel-van Diggele  
19/08 De heer C.J.A. van der Meer  
23/08 Mevrouw A.P. van den Maagdenburg  
28/08 Mevrouw G.P. Koemans-Verlaet  
*Overleden  
Allen van harte gefeliciteerd.*

### juli

07/07 De heer W. Wolswijk  
08/07 De heer H. de Wit  
12/07 De heer W.J. Brouwer  
13/07 De heer M.B.D. Chifri  
13/07 Mevrouw M. Schaafsma  
15/07 Mevrouw C. Wolswijk-Bosman  
15/07 De heer B. van der Pluijm  
16/07 De heer A. van den Heuvel  
20/07 Mevrouw A.J. Maxman-van Wouwen  
21/07 Mevrouw G.A. Engel  
22/07 Mevrouw M.M. Hartman  
25/07 Mevrouw J.A. Keur-Heemskerk

### Overleden

De heer J.C.M. van Gils  
*Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.*



**Op 2 augustus viert de heer  
A. Blom zijn honderdste  
verjaardag!**

**Het bestuur wenst hem een  
heel fijne dag toe.**

### augustus

10/08 Mevrouw H. Luik-Pootjes  
11/08 Mevrouw J. Gijsbers  
13/08 De heer M.D. Vermeulen-Van Veen  
13/08 Mevrouw E.J. van den Berg  
17/08 De heer J.C. Rovers



## Middag-excursie naar paardenmelkerij

op donderdag 15 augustus

Zowel leden van de ASVA als niet-leden € 10,00

Met eigen vervoer of meerijden (vraag het secretariaat)

Dit is zo bijzonder, dat moet je echt eens gaan bekijken! En daarom gaan we op donderdag 15 augustus as. met



onze eigen ogen zien wat dat nu eigenlijk is: een paardenmelkerij. Jawel, paarden die gemolken worden! Van de melk van de paarden worden de heerlijkste en meest uiteenlopende dingen gemaakt. Van bonbons tot anti-



psoriasis crème en likeur. Nieuwsgierig geworden? Ga dan mee naar de Riga

Ranch in Nieuwveen. Tussen 13.30-14.00 uur verzamelen bij de Riga Ranch met om 14.00 uur ontvangst met verse koffie en thee met gebak. Vervolgens gaan wij naar de chocolaterie voor het Choco-tainment uurtje. Deze demonstratie neemt u mee in de wereld van paardenmelk en chocolade. Het lukt iedereen om zelf iets van chocolade te maken op een ludieke wijze en natuurlijk mag dat ook mee naar huis. We sluiten dit deel af met een bonbonproeverij. Aansluitend bezoeken wij de stal waar nog enkele paarden staan. De 'boerin' legt uit hoe paarden gemolken worden. Vervolgens staat in het winkeltje de paardenmelk klaar om te proeven en als klapper van de dag krijgt iedereen een glaasje heerlijke paardenmelk-likeur. Daarna is er nog tijd om in het winkeltje te struinen en om 16.00 uur sluiten we deze bijzondere middag af.

Deze excursie is met eigen vervoer. Het adres van de Riga Ranch is: Blokland 56, 2441 GG Nieuwveen. Route: als u navigatiesysteem Tomtom gebruikt, pas het adres dan aan in uw routeplanner. In plaats van Nieuwveen geeft u de plaatsnaam Vrouwenakker op. ANWB Routeplanner weet de Riga Ranch goed te vinden. Er is ruim voldoende parkeergelegenheid op het terrein. Geen eigen vervoer? Vraag het secretariaat of u met iemand kunt meerijden.

***Tijdens deze activiteit kunnen foto's gemaakt worden. Als u daar bezwaar tegen hebt, dan kunt u dit melden bij de reisleiding.***

### **Aanmelding en betaling.**

U kunt zich voor dit evenement aanmelden door onderstaande strook ingevuld in te leveren of op te sturen aan Nel Jansen, Koolmeesstraat 221, 2406 LX, Alphen aan den Rijn, e-mail: [secretaris@asv-alphen.nl](mailto:secretaris@asv-alphen.nl) of telefonisch: (06) 145 772 03. Uw reservering is definitief na ontvangst van de kosten op rekening NL56 INGB 0007 1388 91 t.n.v. ASVA Alphen aan den Rijn, onder vermelding van 'Paardenmelkerij'.

## Inschrijfformulier

Naam \_\_\_\_\_ Voorletters \_\_\_\_\_ M/V

Plaats \_\_\_\_\_ Telefoon \_\_\_\_\_

Aantal:  eigen vervoer wel/geen ruimte voor meerrijders (doorhalen niet van toepassing)  wil meerijden

## Het is weer zomer en dus: barbecue tijd!

**Op donderdag 25 juli as.** organiseert de ASVA voor alle senioren weer een gezellige barbecue met muziek en zang van toetsenist Niek. Wij verwelkomen u graag rond 15.30 uur op het terras van restaurant 'Bij Hen' aan de Burgemeester Bruins Slotsingel. Vanaf ongeveer 16.00 uur begint de barbecue. Bij minder goed weer verplaatsen we alles naar het restaurant. Komt u ook meegenieten? Lekker eten en drinken, gezellige muziek en goed gezelschap, wat wil je nog meer?

**De prijs voor de BBQ inclusief twee consumpties is voor ASVA-leden € 17,50 en voor niet-leden € 20,00.** Het is noodzakelijk dat u zich vóór 19 juli voor de BBQ aanmeldt bij Nel Jansen, per e-mail:

secretaris@asv-alphen.nl of telefonisch op nummer (06) 145 772 03. Uw reservering is definitief na ontvangst van uw betaling op rekeningnummer

NL56 INGB 0007 1388 91 t.n.v. ASVA Alphen aan den Rijn, onder vermelding van BBQ .

Niet vergeten door te geven of u speciale dieetwensen hebt!

***Wilt u graag komen maar hebt u een vervoerprobleem, bel dan onze secretaris Nel Jansen, telefoon (06) 145 772 03. Zij zorgt ervoor dat u gehaald en gebracht wordt.***



Tijdens deze activiteit kunnen foto's gemaakt worden. Als u daar bezwaar tegen hebt, dan kunt u dit melden bij de organisatie.



Nederlandse Vereniging van  
Organisaties Van Gepensioneerden

## Eerste geldmaat onthuld

**Woensdag 12 juni heeft Geldmaat samen met ABN AMRO, ING en de Rabobank de eerste 'geldmaat' in Soest onthuld.**

Dit was het startschot voor de overdracht van de geldautomaten van de drie banken aan Geldmaat, de organisatie die verantwoordelijk is voor de voorziening van contant geld in Nederland. De geldmaten zijn herkenbaar aan de gele kleur en het logo, en worden in 2019 en 2020 geleidelijk zichtbaar in het Nederlandse straatbeeld. De vernieuwde geldautomaten blijven in de meeste gevallen op dezelfde plaats staan. Soms wordt een automaat verplaatst. Het 'ontdubbelen' van geldautomaten gebeurt voornamelijk in drukke dorps- en stadscentra, waar vaak meer geldautomaten op korte afstand van elkaar staan. Dit opnieuw inrichten van het geldautomaten netwerk zorgt voor een evenwichtige spreiding. Hierbij houdt Geldmaat rekening met de criteria zoals die nu ook al gelden, zoals het aantal transacties, piekmomenten en de omgeving (bijvoorbeeld een winkelge-

bied of een uitgaanscentrum). Daarnaast blijft het uitgangspunt dat in dunbevolkte gebieden binnen een straal van vijf kilometer een geldautomaat beschikbaar is. Geldmaat plaatst ook geldmaten op nieuwe locaties.

### Belang van contant geld



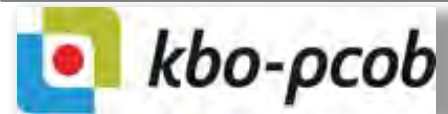
In de afgelopen jaren hebben Geldmaat en de drie banken samen met maatschappelijke belangenorganisaties, waaronder NVOG, KBO-PCOB, de Consumentenbond en de Oogvereniging, gewerkt aan een visie op het bereikbaar en beschikbaar houden van contant geld in Nederland.

*Erik Kwakkel van Geldmaat:* "Ik ben blij dat we vandaag de eerste geldmaat in gebruik kunnen nemen. Onze organisatie zorgt ervoor dat contant geld beschikbaar blijft, nu en in de toekomst. We vinden het ook belangrijk dat iedereen zelfstandig gebruik kan maken van onze automaten. Daarom blijven we in overleg met consumenten via de belangengroepen. De geldautomaten van Geldmaat zijn er voor iedereen."



Redacteur KBO-PCOB-katern:

Carien Mensink-Ferguson Braamhorst 52, 2402 PV Alphen aan den Rijn  
e-mail: [carienferguson@hotmail.com](mailto:carienferguson@hotmail.com)



KBO-afdeling Alphen aan den Rijn, website: [www.kboalphenaan denrijn.nl](http://www.kboalphenaan denrijn.nl)

Bankrekening: NL91 INGB 0003 4735 04 t.n.v. Penningmeester KBO Alphen aan den Rijn.

Penningmeester: Dirk Spronk Telefoon: (0172) 42 12 71

Secretaris/Ledenadministratie: Betsie Stapper, Lariksstraat 8, 2404 VW Alphen aan den Rijn,

Telefoon: (0172) 65 05 76, e-mail: [secretaris@kboalphenaan denrijn.nl](mailto:secretaris@kboalphenaan denrijn.nl)

Ouderenadviseurs: Henri Komen, (06) 225 799 07 en Betsie Stapper, (0172) 65 05 76

Coördinator KBO-hulpen bij belastingaangiften: Frans Rosbergen Telefoon: (0172) 47 70 82

E-mail: [f.g.rosbergen1993@kpnmail.nl](mailto:f.g.rosbergen1993@kpnmail.nl)

In dringende gevallen zijn bezoekers van de soos te bereiken via: (06) 431 017 58



PCOB-afdeling Alphen aan den Rijn, website: [www.pcob.nl/uw-afdeling/alphen-ad-rijn](http://www.pcob.nl/uw-afdeling/alphen-ad-rijn)

Bankrekening: NL 62 RABO 0128 5352 88 t.n.v. PCOB Alphen aan den Rijn

Penningmeester en coördinator PCOB-hulpen bij belastingaangiften: Anne-Marie Oudenes,

Telefoon: (0172) 49 40 22, e-mail: [anne-marie.oudenes@hetnet.nl](mailto:anne-marie.oudenes@hetnet.nl)

Ledenadministratie en secretariaat: Lammert Haalboom Reigerstraat 67 2406 VC Alphen aan den

Rijn, telefoon: (06) 557 770 40, e-mail: [secre.pcob.alphen@gmail.com](mailto:secre.pcob.alphen@gmail.com)

Ouderenadviseur: Rijk Huisman Telefoon: (0172) 47 48 02



## Lang gewacht!!

Na ruim negen jaar onderhandelen is er nu eindelijk een pensioenakkoord. Aan de horizon gloort een toekomstbestendig pensioenstelsel. Omdat velen van u reeds met pensioen zijn, zullen de voorgenomen maatregelen rond de AOW-leeftijd en de zware beroepen u minder aanspreken. Vanuit de solidariteitsgedachte kan ik me voorstellen dat u deze maatregelen van harte onderschrijft. Waar onder meer de ouderenorganisaties zich sterk voor hebben gemaakt, is een indexering van de pensioenen. Gepensioneerden zitten immers al jaren op de nullijn en het te verwachten korten van de pensioenen binnen het huidige stelsel moet worden voorkomen. Kan nu de vlag uit? Laten we de huid niet verkopen voordat de beer geschoten is! Een commissie onder leiding van oud-minister Dijsselbloem stelt nl. nieuwe, strengere rekenre-

gels voor de pensioenfondsen voor, waardoor in de praktijk de kans op kortingen nog groter wordt. Een flexibeler pensioen biedt de mogelijkheid in tijden dat het goed gaat de pensioenen te verhogen, maar de keerzijde is dat ze ook verlaagd kunnen worden bij economische tegenwind. En met de naderende Brexit, de dreigende handelsoorlogen van de VS van Donald Trump met China en Europa, kan het in de economie flink gaan stormen. Laten we zeggen dat bij het huidige pensioenakkoord het glas halfvol is. Of het glas vol wordt? De tijd zal het leren.

*Wim van der Tang* (06) 817 833 79

## In ongedwongen sfeer overdag leeftijdgenoten ontmoeten?

### Waarom zit de ene oudere lusteloos achter de geraniums en loopt de andere stralend rond?

Nederland vergrijst en de solidariteit tussen de generaties staat onder druk. Waarom ondernemen senioren niet zelf iets als ze in een isolement dreigen te geraken? Als je al op leeftijd bent, dan vorm je niet meer zo gemakkelijk een sociaal netwerk.

#### Met een afwachtende houding kom je er niet!

Het overlijden van je partner is vooral op oudere leeftijd een punt waarop eenzaamheid wordt geboren. Het 'alleenstaand' hakt er meestal diep in. Je moet het ook steeds minder van leeftijdsgenoten hebben. Ze raken immobiel of overlijden. Mocht je kinderen hebben, dan mag je daar ook niet alles van verwachten. Ze hebben een drukke baan, hebben zelf kinderen en wonen vaak ver weg.

**In wezen is er maar één oplossing:** je moet zelf aan de slag en energie vinden om nieuwe contac-

ten met mensen uit je omgeving op te doen. Dat houdt je geest ook fit! Mocht je nog samen zijn, maak dan gebruik van de vele mogelijkheden om samen nog iets te ondernemen. Doe het nu, want als je alleen bent wordt het veel moeilijker. Helaas verdwijnen nogal wat verenigingen waar ouderen zich thuis voelden. 's Avonds de deur uitgaan is voor vele ouderen een probleem.

#### Maar wist u dat er ook overdag nog vele mogelijkheden zijn?

Seniorennieuws staat er vol van. Ook in de komende maanden zijn de verschillende wijkcentra (zie de Uit-agenda) open en bent u van harte welkom.

*Geen vervoer? Dat hoeft geen reden te zijn om niet te gaan: zie pagina 6 voor de vervoersmogelijkheden (red.).*

*Sjaak van der Neut*

## Vooraankondiging

Op maandag 7 oktober as. organiseert de KBO-PCOB Zuid-Holland in Zalencentrum Rehoboth in Berkel en Rodenrijs een themabijeenkomst over eenzaamheid. Deze themadag heeft tot doel om, als ouderenvond, een hand te reiken om uit eenzaamheid te komen voor wie dat wenst, en tevens om het gesprek over eenzaamheid beter aan te kunnen gaan.

Tijdens deze bijeenkomst zal een deskundige spreker op dit gebied het woord voeren.

Leden worden van harte uitgenodigd om aan deze themadag deel te nemen.

De officiële uitnodiging kunt u in september verwachten.



## VK – TRAVEL CONSULT

DAG- & MIDDAGTOCHTEN - MEERDAAGSE REIZEN - RAILHOBBYREIZEN

MAATWERK REIZEN VOOR PRIVÉ ARRANGEMENTEN EN GROEPEN

TMG BAND – WWW.TMGBAND.NL

Telefoon: 0172.434848

info@vktravelconsult.nl

www.vktravelconsult.nl

Postbus 1071 – 2400 BB Alphen aan den Rijn



## Uitje naar Urk

Op woensdag 14 augustus 2019 organiseert de PCOB Alphen aan den Rijn weer het uitje naar Urk. Daar brengen we eerst een bezoek aan Museum Het Oude Raadhuis. Daar krijgt u een rondleiding en koffie of thee met wat lekkers. In plaats van museumbezoek is een wandeling door Urk o.l.v. een gids mogelijk (zgn. Ginkiestocht). Vervolgens gaan we naar Restaurant-Bistro De Zeebodem waar een uitgebreide lunch met of zonder vis voor ons klaarstaat. Na de lunch gaan we naar de Bethelkerk voor de zomermiddagzang (museum, restaurant en kerk zijn op korte loopafstand van elkaar). Voordat we weer huiswaarts keren, hebt u nog even de gelegenheid om in het centrum van Urk rond te wandelen of 'een terrasje te pakken'. We rijden deze dag met een touringcar van Lubbe Reizen. We vertrekken om 09.00 uur en hopen rond 17.30 uur weer terug in Alphen te zijn. Opstapplaatsen: 08.30 uur Poortwachter, 08.40 uur Driehoorne, 08.50 uur Westerhove, 09.00 uur Stadskantoor/keerlus. Is het voor u lastig om naar



een van de opstapplaatsen te komen, dan kunt u thuis worden opgehaald.

**Voor deze dagtocht kunt u zich nog opgeven, er zijn nog 20 plaatsen beschikbaar. Aanmelden: bij voorkeur via de mail: [secr.pcob.alphen@gmail.com](mailto:secr.pcob.alphen@gmail.com) of bij Lammert Haalboom, (06) 557 770 40. Ook leden van de andere ouderenorganisaties zijn van harte welkom om met ons mee te gaan!**

**Kosten: € 40,00 per persoon (€ 35,00 als u in het bezit bent van een Museumjaarkaart en kiest voor museumbezoek i.p.v. de wandeling). U kunt het bedrag overmaken op bankrekening NL62 RABO 0128 5352 88 t.n.v. PCOB Alphen aan den Rijn, o.v.v. Urk. Bij aanmelding aangeven: a. museumbezoek of wandeling door Urk; b. dieetwensen; c. wel of geen vis bij de lunch; d. eventueel thuis ophalen. Hebt u nog vragen over dit uitje? Neem dan contact op met de secretaris via (06) 557 770 40 of via [secr.pcob.alphen@gmail.com](mailto:secr.pcob.alphen@gmail.com).**

*Kbo-pcob*

*wenst u*

*een fijne zometvakantie!*

### UIT Agenda



#### Koffie-ochtenden/-middagen

Elke maandagochtend: van 10.00-12.00 uur in de Sionskerk, Meteorlaan 2.

Elke derde dinsdagochtend: van 10.00-12.00 uur in de Goede Herderkerk, Ten Harmsenstraat 16.

Dinsdag 20 augustus: de wijkagent komt spreken over het thema 'Ouderen en Veiligheid'.

Info/vervoer: *Rie en Arie Verduijn*, ((0172)) 47 79 30.

Elke donderdagochtend: van 10.00-12.00 uur in de Lichtkring, Amerikalaan 91.

#### KBO-soos

Elke dinsdagmiddag soos in de Jozefzaal, Paradijslaan 3.

## Van de bestuurstafel

Na de ledenadministratie 12 jaar lang voor haar rekening te hebben genomen, heeft *Diny Boxma* het bestuur gemeld met ingang van 16 juli as. te stoppen met deze werkzaamheden. Hoewel de gewenste aanwas van nieuwe leden uitblijft, zijn er nog voldoende zaken die via de ledenadministratie geregeld moeten worden, naast alles wat bij zo'n administratie gebruikelijk is. Te denken valt daarbij aan de rubriek Lief en Leed in Seniorennieuws, het maandelijks actueel houden van de adressen van de wijken voor de bezorgers van de bladen en het contact met de coördinator van Lief en Leed. Al met al zijn hier heel wat uren vrije tijd in gaan zitten. Het bestuur wil ook langs deze weg Diny hartelijk bedanken voor de consciëntieuze wijze waarop ze deze taken uitvoerde. Daarnaast zullen wij op gepaste wijze onze waardering naar Diny laten blijken. De ledenadministratie wordt ondergebracht bij onze secretaris *Lammert Haalboom*. Zijn gegevens vindt u in de colofon van het KBO/PCOB-katern.



*Het bestuur van de PCOB-afdeling Alphen aan den Rijn*

### Lief en leed

#### Jarigen

##### 97 jaar:

Dhr. D. van Vliet (PCOB) 05-07

##### 95 jaar

Mevr. J.H. Noomen-Verhoef (PCOB) 04-07

##### 90 jaar:

Mevr. A.P. Reinders-de Heij (KBO) 08-07

Dhr. R.C. Plomp (PCOB) 10-07

Dhr. D. de Bruijn (PCOB) 10-08

##### 85 jaar:

Mevr. Struive (KBO) 13-07

Mevr. T. Krösschell-Dompeling (PCOB) 15-07

Dhr. S.A. van Vliet (KBO) 17-07

Mevr. A. Muusse-Verkerk (PCOB) 19-07

Mevr. N. van Treur-van Noort (PCOB) 27-07

Mevr. Kempen-v.d. Geest (KBO) 31-07

Dhr. C.A.M. v.d. Brand (KBO) 07-08

Mevr. A. van Henesse-Reijneker (PCOB) 07-08

Dhr. C.H.M.M. v.d. Camp (KBO) 10-08

Mevr. C.M. Stigter-v. Kippersluis (KBO) 22-08

Mevr. W. Kraak (PCOB) 28-08

Mevr. J.C. Poelstra-Kukler (KBO) 28-08

##### 80 jaar:

Mevr. G. Bogaard (PCOB) 13-07

Mevr. G.M. Roggekamp-Kenter (KBO) 16-07

Mevr. C.M.C. van Sprang-de Wilde (KBO) 18-07

Dhr. G. Th. de Jong (KBO) 23-07

Dhr. P. van Elswijk (PCOB) 24-07

Dhr. H.J. Hoogervorst (KBO) 24-07

Dhr. G.J. van de Putte (KBO) 24-07

Mevr. J.J. Veltman-van Bie (PCOB) 11-08

Mevr. A. Offereins-Kloostera (KBO) 12-08

Mevr. A.G.L. Leliveld-Visser (KBO) 14-08

Mevr. A.C. van 't Wout-Moen (PCOB) 18-08

Dhr. W.A.J. Krap (PCOB) 20-08

Dhr. L.P. Peeters (KBO) 20-08

Mevr. C.P. Thiele (KBO) 24-08

Mevr. L.U. van Dijk-Allmeroth (KBO) 25-08

*Allen hartelijk gefeliciteerd.*

#### Jubilea

##### 50 jaar getrouwd:

Echtpaar Verkade-Groenevelt (PCOB) 21-08

*Gefeliciteerd met dit heugelijke feit.*

#### Overleden

Mevr. E.C. Vink (KBO) 09-05

Mevr. F.C.A. de Ridder (KBO) 23-05

Mevr. J.M. van Klink (KBO) 27-05

Mevrouw A. van 't Bosch-Top (PCOB) 30-05

Dhr. C. Neven (PCOB) 12-06

*Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.*

#### Nieuwe leden

Mevrouw A.M. Remme-Visser

*Van harte welkom bij de PCOB.*





## Wanneer gaat u gemakkelijker wonen?

Heeft u weleens aan verhuizen gedacht?  
Het is best een grote stap. Maar waarom niet?

### Panorama Driehoorne "Meer dan wonen alleen"

Denkt u zich eens in,  
geen trap meer op,  
geen tuin meer,  
minder schoon te maken  
en bij te houden.

Allerlei faciliteiten in de directe  
omgeving, zoals o.a.

- restaurants
- winkel
- uitgiftepunt medicijnen
- serviceboulevard
- etc...

Bushalte voor de deur en  
goede parkeer gelegenheid.

**Van €844,92 tot  
€961,38 p/m**

De servicekosten bedragen € 124,70 p/m  
Prijspeil 2019

Interesse? Neem direct  
contact met ons op.

Stichting Driehoorne  
Uranusstraat 34  
2402 AG Alphen aan den Rijn

T 0172 44 58 12  
E [info@driehoorne.nl](mailto:info@driehoorne.nl)  
W [www.driehoorne.nl](http://www.driehoorne.nl)



## Welkom bij Eten met gemak!

Lekker  
eten met gemak!



**Gezonde, verse en  
gevarieerde maaltijden**  
Tot in de koelkast bezorgd

**Eten met gemak is de maaltijdservice** die verse en gevarieerde maaltijden bij u aan huis bezorgt, tot in de koelkast! We hebben een ruim assortiment maaltijden rekening houdend met diëten en voedingsgewoonten, leverbaar voor € 5,99 per maaltijd (regulier, vegetarisch of zoutarm). Onze maaltijden worden bereid met verse ingrediënten, passend bij het seizoen. Gediplomeerde

koks bereiden de gerechten in onze professionele keuken op dezelfde manier zoals u dat thuis ook zou doen. Uw vaste contactpersoon bezorgt de maaltijden gratis (bij minder dan 4 maaltijden per week, rekenen we € 2,99 bezorgkosten) bij u aan huis en dat is wel zo vertrouwd. Het enige dat u zelf nog hoeft te doen, is de maaltijd verwarmen in de oven of magnetron.

verse maaltijdservice aan huis | groot assortiment, veel variatie | persoonlijke service, vertrouwd gezicht  
rekening houdend met diëten en voedingsgewoonten | geen afnameverplichting

### Uitproberen?

Maak kennis met onze maaltijdservice en vraag onze proefbox aan. Voor € 14,95 krijgt u drie verschillende maaltijden naar keuze gratis thuisbezorgd. Meer info bel naar 079-82 00 399.



#### Uw contactpersoon:

Wytze Sloot  
079-82 00 399  
[wytze@etenmetgemak.nl](mailto:wytze@etenmetgemak.nl)  
[www.etenmetgemak.nl](http://www.etenmetgemak.nl)  
[www.facebook.com/etenmetgemak](https://www.facebook.com/etenmetgemak)

## UW SPECIALIST IN ONTRUIMEN & VERHUIZEN

ÉÉN AANSPREKPUNT

HELDERE COMMUNICATIE

TOTAALPAKKET VAN  
DIENSTEN

VAKKUNDIG &  
SNEL

VRIJBLIJVENDE OFFERTE



**Hulp nodig bij een woningontruiming of  
seniorenverhuizing? Wij nemen al uw  
werk uit handen!**

Meer informatie of vrijblijvend een offerte aanvragen?

**071-580 47 49** - [info@fontein-ontruimingen.nl](mailto:info@fontein-ontruimingen.nl)

[www.fontein-ontruimingen.nl](http://www.fontein-ontruimingen.nl)