

Seniorennieuws

van de ouderenorganisaties in Alphen aan den Rijn

7e jaargang
april 2021 nr. **3**



ALGEMENE SENIORENVERENIGING
ALPHEN AAN DEN RIJN



In dit nummer onder meer:

**OSO-commissie Zorg & Welzijn
voor u aan het werk**

**Hoe bereidt u zich voor
op een bezoek aan de dokter?**

Legpuzzels maken, zo wordt het nóg leuker

De beste tips om plezierig oud te worden

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 • Internet: 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
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

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 **meinummer 2021** uiterlijk **10 april** bij de redactie van Seniorennieuws. Graag als Word-bestand via e-mail. Het meinummer verschijnt in **week 18**.

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: Lariksstraat 7 2404VW Alphen aan den Rijn, e-mail: ouderenbelangen@hetnet.nl
Voor meer informatie kunt u terecht op de website: www.oso-alphen.nl



Algemeen katern

Himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt

Alphen is in de ban van de komst van woontorens bij de Aarhof en Nieuwe Sloot. Gaat het hier om architectonische hoogstandjes, luchtkastelen of torens van Babel? Voor sommigen een droom, voor anderen een nachtmerrie. Hopelijk gaan deze plannen niet ten koste van de broodnodige aanpak van huisvesting op maat voor de Alphense senioren, want anders is er eerder sprake van een diepte- dan van een hoogtepunt.

De redactie



BRILLEN & CONTACTLENZEN

PONSIOEN OPTIEK

Ponsioen Optiek voor uw nieuwe bril | zonnebril
kinderbril | glazen | contactlenzen | make-up | oogmeting
oogdrukmeting | onderhoud | multifocaalspecialist!

Bij aankoop van een complete bril ontvangt u 10%
welkomstkorting op het montuur en een reinigingspray
cadeau die u levenslang gratis kunt navullen.

Knip deze bon uit en maak gebruik van deze korting!

Julianastraat 28 | Alphen a/d Rijn | 0172-474770 | www.ponsioenoptiek.nl

Column

Woest of ledig

Diep in mijn hart vind ik het jammer dat de kap-salons weer opengingen. Niet om de kappers, die gun ik dat ze hun zaak draaiende houden. Wel omdat ik het zo grappig vind hoe al die haardossen zich zonder boswachter ontwikkelen en wat de dragers daarmee doen. De een laat de boel de boel, de ander weet niet hoeveel gel hij (vooral hij) in zijn haar moet smeren. Googelen op coronakapsels biedt je gemakkelijke momenten. Er zijn ook mensen die er steeds keurig gekapt en gekleurd bij liepen ('ja, mijn dochter doet het'). Ja ja, dochter op anderhalve meter zeker.

In de jaren 70 waren we - als jongeren althans - allemaal langgelokt. Alphen liep wat achter, dat wel. Ik kwam hier in 1973 vanuit een studentenstad en de korte haren vielen op.

Ik hou van haren, als je ze (nog) hebt, mag je ze best laten zien. Zoals ik ook van oerwoud houd. De regenwouden van Costa Rica, de jungle van Madagaskar, ik lust er wel pap van. Kom in Nederland maar eens om een beetje woeste natuur. Hier moet ieder sprietje een functie hebben. Met lede ogen zie ik aan hoe alles wat de belofte van jong groen inhoudt fors gesnoeid wordt. De lente komt eraan, maar eerst kappen en versnipperen.

Dat doet niet alleen de overheid. Te veel mensen verstenen hun tuin alsof het een balkon is. Stiekem ben ik wel eens langs tuinen gelopen die ooit van mij waren en waar ik enthousiast bomen heb geplant. Alle bomen zijn weg en de bodem is geplaveid met tegels. Boompje groot, plantertje dood, leerde ik vroeger. Tegenwoordig is het: plantertje verhuisd, boompje eruit. Nou hoeft van mij niet iedereen met een oerwoud op zijn kop te lopen, de afspraak met de kapper heb ook ik snel gemaakt, maar laten we de echte natuur in haar waarde laten. Die kan het heel goed zelf af en heeft ons meer te bieden dan we vaak beseffen.

Janny Eskes

OSO-commissie Wonen

Nieuwe Woonvisie

De Raadscommissie Ruimtelijk domein heeft gesproken over het actualiseren van de Woonvisie. Daarop heeft de OSO-commissie Wonen de gemeenteraad geadviseerd om eerst de Woonagenda 2016 te evalueren en te beoordelen wat er van de plannen in deze agenda terecht gekomen is. OSO-Wonen is indertijd betrokken geweest bij de uitwerking van deze woonagenda en is graag bereid een bijdrage te leveren aan deze evaluatie.

De OSO-commissie Wonen juicht het toe dat gestreefd wordt naar een nieuw actieprogramma. De gemeente wil 'samen met onze partners' nagaan welke maatregelen nodig zijn om de verschillende doelgroepen voldoende kansen te bieden. Naast professionele groeperingen worden daarbij terecht ook inwoners genoemd. OSO-Wonen leest daarbij natuurlijk ook: senioren!

Vorig jaar heeft OSO-Wonen met veel enthousiasme haar bijdrage geleverd aan de totstandkoming van het gemeentelijk Huisvestingsplan Senioren. Tevreden kijken de commissieleden terug op de vertrouwenwekkende besprekingen die de leden in dit verband met de verantwoordelijke ambtenaren hebben gehad. Dit Huisvestingsplan Senioren is een belangrijk kader bij de verdere uitwerking van de Alphense Woningmarktstrategie voor de komende vijf jaar! Bij de bespreking van de plannen voor een nieuwe Woonvisie benadrukte de Raadscommissie dat ook de bewoners (organisaties) een stem krijgen in het verdere proces. De inwoners worden uitgenodigd om 'in een participatief proces een breed gedragen ontwikkelingsrichting voor het wonen te ontwikkelen'. Uiteraard neemt OSO-Wonen namens de Alphense senioren deze uitnodiging met beide handen aan!

Zonder verder in te gaan op de verschillende onderdelen van de startnotitie wil OSO-Wonen nú alvast meedenken over alternatieve woonvormen, zoals woongroepen en hofjeswoningen (Knarrenhoven). Ook en met name in relatie tot senioren bieden deze woonvormen een bijzonder zinvolle invulling van de nieuwe Alphense Woonagenda. OSO-Wonen ziet met belangstelling de uitnodiging tegemoet om deel te nemen aan de verdere ontwikkeling van een uitdagende woonvisie en een concreet uitvoeringsprogramma voor de komende jaren.



Cryptokruis

Van dit kruiswoordraadsel zijn de vier buitenste woorden cryptisch omschreven. U kunt deze vier woorden **vóór 11 april 2021** als oplossing insturen naar Martin Meijer, Noordeinde 32a, 2445 XE Aarlanderveen of naar 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 Plaatsvervangende reden op wielen (10); 10 Vleesgerecht; 11 Causerie; 13 Voorzetsel; 15 Boom; 16 Lichamelijke opvoeding; 18 Rivier in Nederland; 20 Versteend; 23 Jonge hond; 24 Nobel; 26 Bosgod; 27 Inwendig orgaan; 28 Poetsen; 30 Schil; 31 Beeldband; 32 Plus; 33 Haarversteviger; 35 Kerkelijke straf; 36 De onbekende; 37 Neerslag; 38 Lichaamsdeel; 39 Politieke partij; 41 Ingebeeld meisje; 43 Rustplaats; 44 Persoonlijk voornaamwoord; 45 Opslagplaats; 47 Dwaas; 49 Dichterbij; 51 Regelmaat; 52 Glooiing; 54 Offer; 55 Vreemde munt; 56 Raam; 58 Liter; 59 Bijvoorbeeld; 60 Oude vochtmaat; 61 Cosinus; 63 Luieren; 65 Schip; 67 **Zeer mondig, op de bodem van de zee (10).**

Verticaal:

1 Schuifbak; 2 Octaaf; 3 Leidinggevende; 4 Wisent; 5 Politieonderdeel; 6 Verlichting; 7 Elk; 8 Domoor; 9 Europeaan; 10 Beschermen; 12 Spieden; 14 Herfstbloem; 17 **Bevestigen aan de top (10);** 18 **Absoluut langste afstandsmars (10);** 19 Wig; 21 Vruchtennat; 22 Mager; 23 Weg; 25 Overlevering; 27 Deel van de week; 29 Titel van de voormalige keizer van Ethiopië; 31 Bosplant; 34 Moed; 35 Sport-slee; 40 Rakelen; 42 Zeer lichte houtsoort; 44 Onraad; 46 Loflied; 47 Kerel; 48 Pit; 50 Deel van een huis; 52 Dadelijk; 53 Achtergrond; 56 Zeker; 57 Kerkelijke rechtbank; 60 Bijl; 62 Bevel; 64 Nummer; 65 Bokstern; 66 Oude lengtemaat.

Oplossing uit nr. 02:

HOOFDSTEUN - HULPMIDDEL - HONGERLOON - HOOGSLAPER

1e prijs: W. Braun-Paschedag;
2e prijs: A. de Graaf;
3e prijs: H. Vreeburg.

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 € 37,80. 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. 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 de Bron, Troubadourweg 2, Alphen aan den Rijn op woensdag van 9.00 tot 12.30 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 € 30,00 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-commissie Zorg & Welzijn voor u aan het werk

Ondanks de coronacrisis zit de OSO-commissie Zorg & Welzijn niet stil. We zijn achter de schermen druk bezig met het beoordelen van diverse nieuwe voorstellen en nota's die de overheid aan ons voorlegt.

Een van deze voorstellen is de 'Dialognota Ouder Worden 2020-2040' van het ministerie van VWS. Als vertegenwoordiger in zowel het Ouderenberaad als de Raad van Ouderen moeten we een oordeel geven over de gedane voorstellen die zeer ingrijpend kunnen worden voor de ouderen vooral op financieel gebied, omdat er veel voorstellen zijn die een hogere of nieuwe vorm van eigen bijdrage vragen.

Door de vergrijzing zijn er ook voorstellen die een wijziging vragen van de Wmo (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) en de Wlz (Wet Langdurige Zorg). Hier wordt vooral gekeken naar nieuwbouw van Woon Zorg Centra en wijkgerichte hofjes met een zorgmogelijkheid waarbij men zorgt voor elkaar.

Gelukkig zijn het allemaal nog maar voorstellen en kunnen we vroegtijdig inspreken en onze bezwaren kenbaar maken.

Ook via onze vertegenwoordiging in de diverse cliëntenraden krijgen we vele nieuwe voorstellen voor onder meer patiëntenparticipatie, waardoor de patiënt duidelijk een stem krijgt en meepraat in het behandelvoorstel van de specialist. We praten mee over de vraag hoe het

ouderen makkelijker gemaakt kan worden als ze naar de SEH (Spoedeisende Eerste Hulp) komen en na een behandeling niet naar huis kunnen, maar moeten revalideren in een revalidatiecentrum.

Daarnaast zijn we nauw betrokken geweest bij de fusie van de SHR (Samenwerkende Huisartsen Rijnland) en DDDDB (Dokters Dienst Duin en Bollenstreek) tot de dienst Huisartsenposten De Limes BV. Dankzij deze fusie zijn alle huisartsen verenigd in een stichting die efficiënter aangestuurd kan worden. Sluiting van welke post dan ook is vooralsnog niet aan de orde, behalve die van het LUMC, maar die is compleet overgenomen door de Alrijne Zorggroep. Het LUMC is gestopt omdat dit ziekenhuis zich alleen wil wijden aan de derdelijnszorg (zeer gespecialiseerd).

Als de coronaregels het weer toelaten, zullen we weer een najaarsbijeenkomst organiseren. Hebt u suggesties voor een thema? Stuur u dan een mailtje naar:

Lyda de Jong: l.edejong@ziggo.nl of

Johan van Wijk: johandigna@gmail.com

Of bel naar Johan van Wijk: (06) 215 752 34.

Verstopt

Wie raad, die wint

Onlangs was de gootsteen in onze keuken verstopt. Geen nood: via de site van Woonforte een afspraak gemaakt met de rioolontstoppingsdienst. De expert meldde zich keurig op tijd en ging voortvarend aan de slag. "Een fluitje van een cent", bromde hij. Eerst maakte hij de zwanenhals vakkundig schoon. Tot zover ging alles goed. Maar toen ging hij aan de slag met speciale apparatuur in de afvoerleiding. Helaas kwam hij niet ver en tot overmaat van ramp vulde onze keukenvloer zich met een grote hoeveelheid stinkend rioolwater. Geen nood, want onze expert had een grote waterzuiger bij zich. Maar helaas weigerde het apparaat alle dienst. Dus moest alles met oude handdoeken worden opgedweild. Intussen moest de onderkant van de keukenkastjes worden gestript om te onderzoeken waar het lek vandaan kwam. Dit bleek een niet gebruikte afvoeraansluiting voor een vaatwasmachine te zijn die niet goed was afgedopt.

Intussen was de leiding nog steeds verstopt. Na een paar uurtjes werd uiteindelijk de oorzaak van de verstopping ontdekt.

Met veel moeite kon het voorwerp worden verwijderd. Daarna was de ontstopping snel gepiept, maar we hebben nog lang in de rioollucht gezeten.

Onze expert had nog nooit een voorwerp als dit in de afvoer gevonden.

Luuk Middelburg

Kunt u raden welk voorwerp dit was? Stuur uw antwoord naar de redactie: Wim van der Tang, Kees Mustersstraat 21, 2406 LK Alphen aan den Rijn. e-mail: seniorennieuwsalphen@gmail.com. Onder de goede inzenders wordt een VVV-bon verloten.

MV



Pedicure

Martha Vis

Plataanstraat 8
2404 VV Alphen aan den Rijn
Telefoon: (0172) 49 58 11
(06) 135 249 28

*Diabetes en Reumavoeten
Behandeling volgens afspraak
Ook in de avonduren
Rolstoel toegankelijk*



Stadswandelingen

Info: 0172 242232 of
E: info@gildealphenaanrijn.nl



Met aandacht
betrokken



Ammoniet
Uitvaartbegeleiding

Wilhelminalaan 1, Alphen aan den Rijn

0172 - 41 66 63

ammonietuitvaart.nl

Lettersudoku's

Deze lettersudoku's werken als 'gewone' sudoku's, maar dan met letters in plaats van cijfers.

Na correcte invulling leest u ergens (horizontaal of verticaal, heen of terug) een Nederlands woord.

Te gebruiken letters: E - I - N - R - T - U - V - W - IJ

Te gebruiken letters: C - E - H - R - T - U - V - IJ - Z

MM		IJ	U	T	N				V	LS 007
	T	W				IJ	E			
	R	U		N					T	
	N					I		R	IJ	
			IJ	V				U	E	
	I				U	R	T	IJ		

MM	IJ			E	C					LS 008
	T					R				IJ
			E	H						C
					U					R
		C						U		
		T				H		Z		
	E		U					R		
						IJ		U	H	T
						R		C	E	

Te gebruiken letters: D - E - G - K - O - R - S - T - IJ

MM	S		G		D		T			LS 009
			D					K	R	
	T									
		S		R	G			T		
		D				T	IJ	E		
	K					E				
				E			O	D		
							R			
	IJ		R	O						E

Ook dit nummer
weer extra
puzzelplezier
voor u!

Hoe bereidt u zich voor op een bezoek aan de dokter?

Een bezoek aan de huisarts of specialist duurt vaak maar even. Daardoor kan het gebeuren dat u na afloop van het gesprek nog vragen hebt. Met een goede voorbereiding kunt u dit voorkomen. Waar moet u op letten?

Klachten en vragen opschrijven

Zet uw klachten vooraf op een rij en probeer ze zo goed mogelijk te omschrijven. Beantwoord voor uzelf alvast de vragen die de arts waarschijnlijk gaat stellen.

- Wat voelt u precies en waar?
- Hoelang hebt u er al last van?
- Hoe is het begonnen?
- Wat denkt u zelf dat het is?

Zelf informatie zoeken

Het kan helpen om zelf informatie te zoeken op internet, bijvoorbeeld op Thuisarts.nl. Daarmee kunt u alvast iets te weten komen over de oorzaak van uw klachten en over een mogelijke behandeling. De arts hoeft dan minder uit te leggen en u kunt vragen stellen waar u anders misschien niet aan denkt. Sommige mensen worden onzeker als ze op internet informatie over ziektes zoeken. Hebt u daar ook last van? Sla deze tip dan gewoon over.

Verschillende klachten

Wilt u nog een aantal andere dingen met uw huisarts bespreken? Maak daar dan ook een lijstje van. Noteer alle vragen die bij u opkomen. Misschien is het zoveel, dat een standaard consult van 10 minuten te kort is. U kunt dan vragen om een consult van 20 minuten.

Verwachtingen

Wat verwacht u van uw huisarts? Dat is een vraag die een dokter vaak aan de patiënt stelt en die u zichzelf van te voren kunt stellen. Gaat u naar de dokter omdat u een doorverwijzing naar een specialist wilt? Wilt u weten hoe u zelf uw klacht kunt behandelen? Wilt u advies en informatie over verschillende behandelingen en daar zelf uit kiezen? Of wilt u juist dat de arts duidelijk zegt wat u moet doen en laten? Als u alleen uw klacht noemt, zal een arts u onderzoeken en aangeven of een behandeling nodig is.

Eerlijk en realistisch

Wees tijdens het gesprek altijd eerlijk. Overdrijf uw klachten niet, maar maak ze ook niet kleiner. De huis-

arts is opgeleid om aan de hand van uw klachten een duidelijk beeld te krijgen en daar een medisch advies over te geven. Begrijpt u niet meteen wat de arts u uitlegt, zeg dan wat u niet snapt. Vraag om een herhaling of een uitleg in andere woorden. Ook voor de arts is het belangrijk dat u hem of haar begrijpt.

Geef informatie

Maak een lijstje van de medicijnen die u gebruikt. Noem niet alleen de medicijnen op recept, maar ook de zelfzorgmiddelen van de drogist. Het is verstandig om zelf aan te geven of u allergisch bent voor bepaalde medicijnen of stoffen, of er erfelijke ziekten in uw familie zijn en of u pas nog in het buitenland bent geweest.

Neem iemand mee

Hebt u veel vragen en veel te bespreken? Dan is het verstandig om iemand mee te nemen die u vertrouwt. Hij of zij luistert mee en kan de informatie opschrijven. Ook is het fijn om na afloop samen te kunnen bespreken wat de arts u heeft verteld. Zo haalt u meer uit het consult dan wanneer u er alleen naartoe gaat.

Vraag meer informatie

Hebt u meer vragen dan de arts in het consult kan beantwoorden? Vraag dan of u die informatie ergens anders kunt vinden. De arts kan een informatiefolder meegeven over bepaalde onderwerpen. Ook kunt u veel informatie vinden op de website Thuisarts.nl.

Digitaal

Een goede voorbereiding is niet alleen belangrijk voor een consult in de spreekkamer, maar ook voor een videoconsult of e-consult. Een videoconsult is wat afstandelijker en voelt misschien minder vertrouwd. Juist dan is het belangrijk om u goed voor te bereiden met lijstjes en vragen. Dat geldt ook voor een e-consult, waarbij u uw vragen intypt en verstuurt via internet. Als u duidelijk in uw bericht vermeldt wat uw klachten en vragen zijn, kan de arts daarop reageren en als dat nodig is beslissen om u persoonlijk te zien.

Bron: Rabo IkWoonLeefZorg

UWassistent

Als zelfstandig wonen niet langer vanzelfsprekend is,
helpt UWassistent bij zorgen én ontzorgen!

- ✓ Gezelschap
- ✓ Begeleiding
- ✓ Huishoudelijke hulp
- ✓ Tuin- & Klushulp
- ✓ Vervoer
- ✓ Respijtzorg

"Je hoeft het niet alleen te doen!"

Edith Op de Woerd



Heeft u interesse of wilt u een vrijblijvende afspraak, neem dan gerust contact met mij op.

Edith Op de Woerd • Mobiel: 06 - 34 13 56 29 • E-mail: edith@uwassistent.nl

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!

Kantoor Ter Aar
Aardamseweg 73a
2461 CB Ter Aar

Kantoor Alphen aan den Rijn
Prins Bernhardlaan 42461 CB Ter Aar
2405 VZ Alphen aan den Rijn

E notarissen@kroesenpartners.nl
W www.kroesenpartners.nl
T 0172 - 52 19 21
F 0172 - 57 30 12



**KROES
EN PARTNERS**
NOTARISSEN & ADVISEURS

Legpuzzels maken, zo wordt het nóg leuker (en makkelijker)

Legpuzzels zijn voor veel mensen een ontspannend tijdverdrijf. Houdt u ook van puzzelen? Dan kunt u veel plezier hebben van deze tips en handige hulpjes.

Stukjes sorteren

Veel mensen vinden het handig om de puzzelstukjes te sorteren op kleur of op vorm. U kunt natuurlijk bakjes gebruiken die u al in huis hebt, maar er zijn ook speciale sorteerbakjes te koop. Dit zijn puzzelstukvormige bakjes, die u makkelijk aan elkaar kunt klikken of op elkaar kunt zetten om op te bergen. Deze sorteerbakjes zijn geschikt voor maximaal 1.000 stukjes.

Puzzel verplaatsen

Het is handig om van te voren na te denken waar u de puzzel kunt laten als u er even mee wilt stoppen. U kunt de puzzel op een groot stuk karton of hout maken. Er zijn ook speciale, stroeve puzzelborden te koop. Daarop kunt u de puzzel op de grond of onder de bank opbergen. Maar als u een grote puzzel maakt of weinig ruimte hebt, kan dit onhandig zijn. Een goede oplossing is Roll Your Puzzle. Dit is een vilten mat met anti-slip ondergrond die u op tafel kunt leggen om de puzzel op te maken. Als u de puzzel wilt opbergen, rolt u de mat op en legt u hem weg. Dit kan tussendoor, maar ook als u de puzzel af hebt. Er zijn matten verkrijgbaar voor puzzels tussen de 300 en 3.000 stukjes. Een andere oplossing is een puzzelmap. Deze bestaat uit een puzzelbord waarvan u de zijkanten kunt in- en uitvouwden. U maakt de puzzel op het vaste bord in het midden. Als u de puzzel wilt opbergen, dekt u hem af met twee losse panelen en vouwt u de map dicht. Er zijn puzzelmappen te koop tot 1.500 stukjes.

Puzzel bewaren

Hebt u een puzzel gemaakt die u voor altijd wilt bewaren? Dan is permanente puzzellijm een goede oplossing. Dit is een lijmstift waarmee u de puzzelstukjes aan elkaar vast kunt lijmen. U brengt de lijm aan op de afbeeldingskant van de puzzel, zodat die

tussen de naden van de stukjes kan komen. Vervolgens kunt u de puzzel inlijsten of ophangen.

Speciale puzzels

Hebt u moeite met het oppakken of zien van kleine puzzelstukjes? Er bestaan ook puzzels met extra grote stukjes. En er zijn creatieve puzzels waarvan de stukjes magnetisch zijn en altijd passen. U legt ze op een voorbedrukte achtergrond, bijvoorbeeld groenten op een achtergrond van een moestuin.

Online puzzelen

U kunt ook gratis online puzzels leggen, bijvoorbeeld op Jigsawplanet.com. Dit kan handig zijn als u niet steeds op zoek wilt naar nieuwe puzzels of als u weinig ruimte hebt voor het bewaren van puzzeldozen.

Nieuwe puzzel

Bent u toe aan een nieuwe puzzel? Er is variatie genoeg. U koopt ze online, in spellenwinkels en in veel boekenwinkels. Maar ook in tweedehandswinkels en bijvoorbeeld op Marktplaats worden puzzels verkocht. U kunt ook een puzzel laten maken van een foto die u zelf hebt gemaakt. Hiervoor kunt u bijvoorbeeld bij de Hema of het Kruidvat terecht of bij Fotopuzzel.nl. Puzzels kunt u ook lenen of ruilen. Veel mensen vinden het leuk om puzzels te ruilen. Vraag er eens naar in uw kennissenkring of familie. Puzzels ruilen kan ook via Facebook, de buurtapp, plaatselijke verenigingen, hobbyclub, of bij de plaatselijke Speel-O-Theek. Deze verenigingen zijn makkelijk te vinden door op Google te zoeken op uw woonplaats en 'puzzels ruilen'. Bij veel van deze verenigingen is het ook mogelijk om puzzels te lenen of zelfs gratis te krijgen.

Bron: Rabo IkWoonLeefZorg.

De beste tips om plezierig oud te worden

Mensen worden steeds ouder. Dat is goed nieuws, vooral als u gezond blijft en kunt genieten van de tijd die u erbij krijgt. Wat kunt u daar zelf aan doen?

Nederland is een goed land om oud te worden. De gezondheidszorg is voor iedereen toegankelijk en van een hoge kwaliteit. Ook hierdoor is de gemiddelde levensverwachting de laatste jaren omhoog gegaan. Met een beetje geluk kunt u makkelijk ouder dan tachtig worden. Of u daar ook gezond bij blijft en u goed blijft voelen, hebt u helaas niet helemaal in de hand. Medische problemen kunnen ontstaan, maar u kunt er wel zelf voor zorgen zo fit en vitaal mogelijk te blijven.

Blijf bewegen

Blijf zoveel mogelijk bewegen. Als u wat ouder bent en weinig beweegt, worden uw spieren al snel minder sterk, sneller dan bij jongeren die weinig bewegen. Dus wandel en fiets, doe zelf de boodschappen, neem de trap in plaats van de lift.

Blijf doelen stellen

Wie zegt dat ambitie alleen iets voor jongeren is? Verplichtingen, zoals werk of de zorg voor het gezin, verdwijnen als u ouder wordt. Maar u kunt andere uitdagingen aangaan. Door voor uzelf weer doelen te bepalen, blijft het leven zinvol. Ga er dus naar op zoek. Misschien kunt u eindelijk gaan doen waar u nooit tijd voor had. Volg bijvoorbeeld een opleiding of begin met het bespelen van een instrument. Start met vrijwilligerswerk, ga de boeken lezen waar u nooit aan toekwam of ga op reis.

Geef vrienden en kennissen aandacht

Sociale contacten zijn heel belangrijk. Het is goed om plezierige en minder plezierige ervaringen met anderen te delen. Alleen zijn verkleint uw wereld en werkt eenzaamheid in de hand. Wees dus zuinig op uw sociale netwerk. Zoek vrienden en kennissen op, onderneem samen iets leuks, ga naar het theater, de film of maak een stedentrip. Of sluit u aan bij een club of vereniging waar u nieuwe vrienden maakt.

Zorg voor iemand of een huisdier

Zorgen voor een ander of voor een huisdier is gezond.

Uw afweersysteem wordt er beter van. Bovendien geeft het structuur aan het leven. Denk aan vrijwilligerswerk, extra oppassen op de kleinkinderen of iets leuks gaan doen met iemand die daar hulp bij nodig heeft. Een huisdier heeft ook zorg nodig en is bovendien gezellig.

Lach en dans

Lachen is gezond. Het beperkt de aanmaak van stresshormonen, kan de bloeddruk verlagen en is goed voor het hart. Probeer dus veel te lachen en plezier in het leven te hebben. Dansen heeft hetzelfde effect en is bovendien goed voor uw conditie.

Geniet van de kleine dingen

Geniet zoveel mogelijk en niet alleen van grote dingen. U kunt van het eten genieten, van een plant die mooi bloeit, van muziek waar u graag naar luistert, van een favoriete serie op tv, van een wandeling of een tochtje op het water. Genieten helpt ook tegen teveel stresshormonen.

Eet gezond en drink matig

Een gebakje of een glas wijn op zijn tijd kan best, maar vermijd overmatig eten en drinken. Vermijd liever ook bewerkt voedsel, zoals magnetronmaaltijden en kant-en-klare sauzen uit de supermarkt. Ze zitten vaak vol suiker en zout en bevatten veel calorieën. Eet in plaats daarvan veel verse groenten en fruit, eet regelmatig vette vis, zoals zalm en haring, peulvruchten, zaden en noten.

Blijf eigenwijs

Blijf uzelf. Laat u niets opdringen door anderen en ga niet over uw grenzen heen. Blijf trouw aan uzelf, aan wat u zelf wilt en wie u bent.

Blijf nieuwsgierig

Lees de krant, kijk naar het journaal, vraag uw kleinkinderen om u handigheidjes op de computer te leren, luister naar muziek die u niet kent, bezoek een museum, probeer eens wat anders te eten. Met die houding blijft u langer jong.

Bron: Rabo IkWoonLeefZorg

Seniorencollege: 'Het Oude Egypte'

In april organiseert de bibliotheek een collegereeks over het oude Egypte. Wilt u meer te weten komen over de geschiedenis, de mythologie, het hiërogliefenschrift en meer? Geef uzelf dan op via de volgende link: <https://rijnenvenen.op-shop.nl/6831/seniorencollege-het-oude-egypte/23-04-2021>

De colleges worden in eerste instantie gegeven via Zoom en zodra het weer mogelijk is zijn de colleges in de bibliotheek. Nog niet bekend met Zoom? Bel de Digilijn voor ondersteuning: (0172) 47 57 71 (kies optie 2).

Let op: u moet zich per los college opgeven. U kunt zowel één college volgen als de hele reeks.

Inhoud:

Tijdens het eerste college worden de belangrijkste gebeurtenissen in de geschiedenis van (het oude) Egypte behandeld. In college 2 gaat het over het hiërogliefenschrift en andere talen van het oude Egypte. Het derde gaat over religie, mythologie en symboliek en in het vierde college kunnen de deelnemers zelf kiezen over welk onderwerp ze het nog willen hebben.



Spreekuren Huis van Duurzaamheid

Elke maand zijn er in de bibliotheek verschillende spreekuren over gezondheid en duurzaamheid.

Woensdagavond 7 april: Voedingsspreekuur; alles over een gezonde leefstijl,

Vrijdagmiddag 9 april: Natuurspreekuur; voor vragen over de natuur en een groene leefomgeving,

Woensdagmiddag 28 april: Moestuinspreekuur; voor tips voor je eigen moestuin,

Vrijdagmiddag 30 april: Energiecoach spreekuur; hoe je op energie en kosten kunt besparen door jouw huis te verduurzamen.



Zin in Zondag

In 2021 organiseert de Bibliotheek een serie culturele en creatieve activiteiten op de zondagmiddag onder de naam Zin in Zondag! Muziek en dans, lezen en literatuur, kunst en cultuur, film en theater... alles komt aan bod. Zo is er 11 april een online lunchconcert en 18 april een inspiratiewandeling over architectuur. Kijk voor meer aanbod op onze website.



Kom in beweging!

Fit & Stabiel (65+)

U traint in groepsverband voor een betere spierkracht, conditie en stabiliteit. Waarbij het plezier krijgen én houden in bewegen voorop staat. Programma van 10 weken, in een groep van 6 tot 8 personen. De oefeningen zijn steeds gerelateerd aan situaties in het dagelijkse leven.

Artrose

Individuele fysiotherapie of sporten in groepsverband; Fysiotherapie Van den Berg is dé specialist op het gebied van artrose.

fysiovdberg.nl

Bel voor meer informatie of een eerste afspraak: 0172-473855, of stuur een e-mail naar: info@fysiovdberg.nl



Welke sta-opstoel past bij jou?

Zit je veel? Voor mensen die veel zitten is comfort belangrijk. Wil jij meer weten over welke sta-opstoel bij jou past? Kom naar de Vegro thuiszorgwinkel in Alphen aan den Rijn.



→ Waar kan je ons vinden?
Vegro Alphen aan den Rijn
Euromarkt 1
2408 BA Alphen aan den Rijn

→ Openingstijden
Ma t/m vrij: 09.00 - 17.30 uur
Zaterdag: 10.00 - 16.00 uur
Telefoon: 0252 - 75 53 75

Algemene Seniorenvereniging Alphen aan den Rijn
Website: www.asv-alphen.nl
Bankrekening: NL56 INGB 0007 1388 91
t.n.v. ASVA Alphen aan den Rijn.



Redacteur ASVA-katern:

Luuk Middelburg
Weerdestein 27
2403 JS Alphen aan den Rijn
Telefoon: (0172) 43 83 33
E-mail: redactie@asv-alphen.nl

Ledenadministratie:

Peter van Leeuwen
Grashof 36
2403 VH Alphen aan den Rijn
Telefoon: (0172) 42 25 65
E-mail: 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

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

Penningmeester:

Wilma Helder
Telefoon (0172) 44 39 46

Van de voorzitter

De gemeente komt om in het afval, hoog tijd voor actie.

Dit is de kop boven een artikel in het AD van 12 maart 2021. Bewoners, lees: huishoudens, mogen volgens het artikel twaalf keer per jaar gratis naar het ecopark om hun grofvuil kwijt te raken. Vaker komen betekent een bijdrage van € 14,95 per keer.

Om vast te stellen dat huishoudens meer dan twaalf keer het ecopark bezoeken, moet de gemeente een omvangrijke en geldverslindende administratie opzetten. Afgezien van de zeer hoge administratieve kosten, kleven er nog meer bezwaren aan het voorstel, zoals:

- van alle huishoudens moet in een database worden geregistreerd hoeveel keer het ecopark is bezocht, ook al is dit maar drie of vier keer per jaar;
- het huidige systeem van aanmelden voor bezoek aan het ecopark zal gebruikt moeten worden voor het vullen van de database, wat naar mijn mening in strijd is met de AVG;
- het zal bedrijven niet weerhouden door te gaan met het, volgens de wethouder, onei-

genlijk gebruik van het ecopark omdat het tarief van € 14,95 per extra bezoek niet opweegt tegen het huren van een bedrijfsmatige container. Bovendien kan dit anders geregeld worden omdat de toezichthouders op het ecopark hun pappenheimers kennen; het de weg vrijmaakt voor de invoering van het Diftar-systeem, omdat huishoudens die om welke reden dan ook dreigen uit te komen boven het maximaal aantal van twaalf bezoeken aan het ecopark, meer gebruik zullen gaan maken van de ondergrondse containers voor restafval.

Mijn oproep aan de gemeenteraad van Alphen aan den Rijn is om het voorstel af te wijzen omdat de kosten veel hoger zullen zijn dan de opbrengsten en het geen oplossing is voor het probleem. Daarnaast staat het voorstel op gespannen voet met de AVG.



Peter Dobbe (0172) 43 77 22
of (06) 222 441 19
E-mail: pgsдобbe@hetnet.nl

Van de bestuurstafel

Twee activiteiten in 2020

Half maart was het een jaar geleden dat de coronapandemie uitbrak. In maart vorig jaar, toen de eerste geruchten over mogelijke coronamaatregelen binnenkwamen, hebben we nog de **PUB Quiz** kunnen organiseren. Daarna viel alles stil. In september, toen het leek of het coronavirus nagenoeg was verdwenen, hebben we een coronaproof **minigolf-middag** georganiseerd. Daarna was het niet meer mogelijk activiteiten te organiseren.



activiteiten in en/of na de zomer plaats kunnen vinden.

Algemene Ledenvergadering

Tot slot: het bestuur onderzoekt de mogelijkheid om, als de vergaderzalen weer open mogen, de Algemene Ledenvergadering al in mei/juni te organiseren. Daar is goede hoop op omdat begin maart de oproepen voor vaccinatie van de groep 75-79-plussers al zijn verzonden en de verwachting is dat op het moment dat u dit leest, ook de 70-74-plussers een uitnodigingsbrief hebben ontvangen. Maar alles staat of valt met het aantal door de farmaceuten uit te leveren vaccins.

Nieuwe activiteiten

Maar zoals u wellicht vernomen hebt bij de persconferentie van 8 maart jl., kunnen we deze zomer, als alle Nederlanders minimaal eenmaal gevaccineerd zijn, weer voorzichtig activiteiten gaan organiseren voor onze leden. Wij als bestuur snakken ernaar en wij weten zeker u allemaal ook. Binnenkort hopen wij als bestuur weer een keer bij elkaar te kunnen komen om te bespreken welke

Ons motto bij dit alles is en blijft:

Blijf gezond!

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 april zijn jarig:

07/04 mevrouw P.M. van Randeraat
08/04 mevrouw M. Buchly-van Wage
09/04 de heer B.van der Heijden
20/04 de heer H.N. Komen
17/04 de heer D.A. de Graaf
22/04 mevrouw M.A.C. Boere-van Hamersveld
26/04 de heer E.J.M. Handgraaf
Allen hartelijk gefeliciteerd.



Overleden

mevrouw J.G. Meijer
de heer P.N. Bak
de heer J.P. Vroomman
mevrouw M.J. van Lith
Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.



Campagne “De Gouden Jaren”

VANDAAG
GELANCEERD:

DE GOUDEN JAREN

Lees onze campagne in de Telegraaf
én online op planethealth.nl

MEDIA
PLANET

FOTO: HUIB VAN WERSCH

De campagne is gelanceerd op vrijdag 5 maart. Deze campagne besteedt aandacht aan de ouderen-doelgroep die het hardst getroffen wordt door het COVID-19 virus en te maken heeft met velen beperkingen en veranderingen.

Hierdoor is het nu het moment om hen en hun omgeving te laten zien hoe je ondanks deze beperkingen goed en gezond SAMEN oud kunt worden en jouw ‘Gouden Jaren’ optimaal kunt benutten. (Het interview met Willeke Alberti en alle andere artikelen is gericht op onder meer wonen en welzijn, veiligheid, beweging en gezondheid, eenzaamheid en zingeving, (mantel)zorg, dementie, hart- en vaatziekten, etc.)

FASv heeft bijgedragen aan de campagne ‘De Gouden Jaren’ in samenwerking met Mediaplanet. U kunt u de artikelen online lezen op planethealth.nl

Campagne: <https://bit.ly/3kLfc2R> , <https://bit.ly/3uUDRHa>

KBO-PCOB-katern

KBO-PCOB is een samenwerking tussen
de christelijke bonden Unie KBO en PCOB



Redacteur KBO-PCOB-katern:

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

Coördinatie bezorging bladen:

Elly Slagter, telefoon (06) 431 017 58



Secretaris/ledenadministratie KBO

Betsie Stapper, Lariksstraat 8, 2404 VW
Alphen aan den Rijn, Telefoon: (0172) 65 05 76,
E-mail: secretaris@kboalphenaanandenrijn.nl

Penningmeester KBO

Dirk Spronk, Telefoon: (0172) 42 12 71
Bankrekening: NL91 INGB 0003 4735 04
t.n.v. KBO Alphen aan den Rijn.

Ouderenadviseurs KBO

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

Coördinator KBO-hulpen bij belastingaangiften:

Frans Wamsteeker, Telefoon: (0172) 60 70 75
E-mail: frawams@gmail.com
www.kboalphenaanandenrijn.nl

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



Secretaris/ledenadministratie PCOB

Lammert Haalboom, Reigerstraat 67, 2406 VC
Alphen aan den Rijn, Telefoon: (06) 557 770 40,
E-mail: secretaris@pcob-alphenaanandenrijn.nl

Penningmeester PCOB

Harry Kaspers, Telefoon: (0172) 43 84 18,
E-mail: penningmeester@pcob-alphenaanandenrijn.nl
Bankrekening: NL 62 RABO 0128 5352 88
t.n.v. PCOB Alphen aan den Rijn

Ouderenadviseur PCOB

Rijk Huisman Telefoon: (0172) 47 48 02

Coördinator PCOB-hulpen bij belastingaangiften:

Anne-Marie Oudenes, Telefoon: (0172) 49 40 22,
E-mail: anne-marie.oudenes@hetnet.nl
www.pcob.nl/uw-afdeling/alphen-ad-rijn

KBO-PCOB nieuwe stijl-1

'Met dit nieuwe elan kunnen we naar voren kijken'

Samen optrekken als sterke vereniging met maatschappelijke betekenis voor senioren, met de ledenraden van KBO en PCOB als hoogste bestuurlijk orgaan. Dat is kort samengevat de koers die KBO-PCOB kiest. De ledenraden van beide verenigingen hebben ermee ingestemd. Directeur Marcel Sturkenboom: 'Met dit nieuwe elan kunnen we naar voren kijken.'

Met bovenstaande tekst begint een artikel in het KBO-PCOB Magazine van maart 2021. In de afgelopen drie jaar is er een poging gedaan om KBO en PCOB als één vereniging naar buiten te laten treden met KBO-PCOB Vernieuwd! Bij deze vernieuwing kreeg 'zelfstandigheid' niet de ruimte waar de leden van KBO en PCOB aan hechten. Gelukkig vinden we dat wel in Alphen aan den Rijn. De besturen blijven hun eigen baas en waar we iets geza-

menlijk kunnen doen, doen we dat ook. De gezamenlijke vergaderingen, het KBO-PCOB katern, het bezorgen van Seniorennieuws en het KBO-PCOB magazine zijn hier voorbeelden van.

Wij hebben elkaar hard nodig en proberen met de gezamenlijke wervingsfolder nieuwe leden te inspireren om lid te worden. Kaderleden en vrijwilligers, waarvan wij er ruim 60 hebben, laten vertellen wat we zoal doen. De wervingsfolder helpt daarbij. Als KBO en PCOB zijn wij blij met het nieuwe OSO-bestuur dat zegt meer te zullen aangeven wat het Bestuur en de commissies Wonen en Zorg&Welzijn doen voor onze leden. Als bestuur van KBO en PCOB wensen we hen daarbij veel sterkte!

Dick Tempelaar,
voorzitter PCOB, namens besturen KBO-PCOB

KBO-PCOB nieuwe stijl-2

En dan nu de plaatselijke praktijk!

Meestal schrijf ik iets over de landelijke, provinciale en regionale samenwerking tussen KBO en PCOB. Dat vind ik een enerverend onderwerp, ook omdat ik in mijn werk allianties heb zien slagen maar ook jammerlijk heb zien mislukken. Lange tijd is men vooral landelijk bezig geweest plannen te ontwikkelen om die samenwerking gestalte te geven. Maar omdat KBO en PCOB heel verschillend georganiseerd zijn, heeft het heel wat voeten in de aarde voordat men een manier heeft gevonden waarop die samenwerking op de hiervoor genoemde niveaus kan worden vormgegeven. De belangrijkste reden daarachter is dat zowel KBO als PCOB zeer hecht aan de manier waarop men zelf georganiseerd is en dus ook niet bereid is daarin concessies te doen. Dus wij hebben elkaar nodig - maar willen voor die samenwerking de verworvenheden van het verleden liever niet opgeven. Daarover later meer, als die plannen concreet zijn gemaakt.

Voor dit stukje wil ik dicht bij huis blijven. *Loes Rutten* bedankte in het maartnummer al degenen die het Seniorennieuws vullen. Deze keer wil ik aandacht vragen voor de noeste werkers die tien keer per jaar in het holst van de ochtend bij elkaar komen, de tassen vullen met de benodigde exemplaren van KBO-PCOB Magazine en Seniorennieuws, die tassen vervolgens verspreiden over de bezorgers en daarna niet te beroerd zijn om zelf

ook nog een wijk te lopen. Om u een idee te geven: wij brengen ongeveer 780 exemplaren van Seniorennieuws rond en hebben onze afdelingen daarvoor opgedeeld in 61 wijken.

Bijgaande foto toont *Harry Kaspers* (penningmeester PCOB) en *Elly Slagter* (coördinator voor beide afdelingen) die hun deel van dit werk doen. Vanwege corona kon ik natuurlijk geen gezellig groepsportret maken.



Zo ziet u maar weer hoe wij in Alphen aan den Rijn, ook in praktische zin, zelfs onder beperkende maatregelen, de samenwerking vormgeven!

Dirk Spronk, penningmeester KBO,
namens besturen KBO-PCOB

Met Paulus op reis door Griekenland (vervolg)



Op 4 februari jl. reisden we 'Van Patmos naar Istanbul'. Het vervolg is de reis van Paulus 'Van Filippi naar Korinthe'. Samen met u willen we deze reis maken op donderdag 15 april as. om 15.00 uur. U kunt direct of later mee op reis via www.kerkomroep.nl/#/kerken/11121

De apostel Paulus heeft ons een reisverslag nagelaten dat vermeld is in Handelingen 16:11 tot 18:22, het Griekse deel van zijn Tweede Zendings-reis. Op zijn route bezoeken we ook enkele bezienswaardigheden zoals de beroemde Meteora-kloosters, gebouwd op de rotsen nabij Kalambaka, en Delphi dat de oude Grieken beschouwden als het middelpunt van de aarde. Na Korinthe gaan we weer op huis aan via een geheel andere wereld, namelijk die van Venetië. Ook daar zullen we nog rondkijken. Al met al een prachtige digitale reis waarvoor we u van harte uitnodigen!

Jan Pons

Nieuws van de activiteitencommissie

De soos (KBO)



Helaas kan ik op dit moment weinig nieuws melden. Misschien kan ik jullie blij maken met deze doorstreep-puzzel, waarvoor we drie cadeaubonnen ter beschikking stellen. Ik hoop echt dat ik de



volgende keer kan meedelen wanneer we 'het oude' weer voorzichtig kunnen gaan opstarten. We moeten met z'n allen nog even volhouden!

Verder wens ik u een ZALIG PASEN!!!

Ineke Hoogervorst

A	C	T	I	V	I	T	E	I	T	E	N	L	A	C	B	T	P			
V	O	E	N	R	U	U	T	S	E	B	I	N	G	O	I	W	A			
O	N	E	G	E	Z	O	N	D	R	E	A	K	L	R	T	N	S			
N	T	H	E	A	T	E	R	L	R	E	E	B	M	O	T	E	E			
D	A	A	Z	L	A	L	H	H	A	H	O	O	P	N	E	I	N			
K	C	K	E	E	E	N	A	F	S	T	A	N	D	A	R	E	D			
L	T	A	L	N	A	S	N	A	J	E	G	D	I	R	B	O	N			
O	E	P	L	T	E	U	D	L	E	U	N	E	M	L	A	L	E			
K	N	P	I	E	T	I	E	E	S	N	E	M	E	O	L	B	S			
S	S	E	G	N	I	T	N	E	I	F	F	O	K	S	L	N	S			
E	O	R	H	E	S	G	W	C	R	O	C	U	S	S	E	N	A			
J	O	E	E	N	I	A	A	L	O	T	S	E	R	W	N	E	J			
T	S	E	I	N	V	A	S	T	I	G	H	E	I	D	R	N	R			
N	T	O	D	O	R	N	S	M	P	U	C	Y	M	M	U	R	E			
I	J	R	A	A	Z	O	M	E	R	T	I	J	D	L	B	L	I	J	Z	V
W	A	N	D	E	L	E	N	A	N	E	R	O	I	N	E	S	A			
L	N	S	R	E	G	I	L	L	I	W	I	J	R	V	W	O	R	L		
D	D	E	B	I	E	R	N	G	A	D	S	G	N	I	N	O	K			

activiteiten	koningsdag
afstand	lente
avondklok	menu
bestuur	pasen
bier	resto
bingo	rummycup
bitterballen	senioren
blij	soos
bloeien	strand
bloemen	terrasjes
bridge	theater
contacten	thee
corona	uitgaan
crocussen	vastigheid
gezelligheid	visite
gezond	vrijwilligers
handenwassen	wandelen
kapper	wijntje
KBO	zonnen
klaverjassen	zomertijd
koffie	

De puzzel is gemaakt door Nel Kerkvliet

Onder de goede inzenders zullen we drie cadeaubonnen verdelen

O oplossingen inzenden **voor 11 april** naar

Ineke Hoogervorst. Sterrenlaan 142B of per mail: i.hoogervorst@planet.nl

Vergeet niet uw eigen naam en adres te vermelden.

Lief en leed

Jarigen

100 jaar:

Mevr. M.P. Kakes-Rademaker (KBO) 21-04

85 jaar:

Dhr. A. Capteijn (KBO) 02-04

Dhr. P.C. Lek (KBO) 06-04

Dhr. B. van der Heijden (KBO) 09-04

Dhr. H.N. Komen (KBO) 20-04

Dhr. A.C. Zwanenburg (KBO) 20-04

Dhr. H. Hesseling (PCOB)

Dhr. J. Rijfers (PCOB)

80 jaar:

Dhr. G.J. van Dalen (PCOB) 02-04

Dhr. A. Roeleveld (KBO) 05-04

Dhr. B.F.L. Abswoude (KBO) 07-04

Mevr. S.L. Brugmans-Dane (KBO) 23-04

Mevr. T.C.W. Camp-Klaverstijn (KBO) 23-04

Mevr. B.F.A. Groenheiden-van Petegem (KBO) 24-04

Mevr. M.M. Bakker-van den Herik (PCOB)

Allen hartelijk gefeliciteerd.

Overleden

Mevr. J.C.M. van der Post-van Veen (KBO) 06-02

Dhr. B.G. Pijnacker (KBO) 08-02

Mevr. J.A. Kwakkenbos-v.d. Hoorn (KBO) 14-02

Dhr. H. van Tol (KBO) 14-02

Mevr. J. de Vries-Verkade (PCOB) 19-02

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.



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
parkeergelegenheid.

Van €888,56 tot
€1.011,03 p/m

De servicekosten bedragen € 128,30 p/m
Prijspeil 2020

**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
W www.driehoorne.nl



Lekker

eten met gemak!

- ✓ Verse gerechten voor thuis
- ✓ Stel zelf uw gerechten samen
- ✓ Wekelijks wisselend assortiment
- ✓ Rekening houdend met diëten
- ✓ Persoonlijk thuisbezorgd door Wytze Sloot

BESTEL EEN
PROEFBOX VAN
3 MAALTIJDEN:

€15,00

Uw contactpersoon in uw regio is:
Wytze Sloot, 079-82 00 399
wytze@etenmetgemak.nl
www.etenmetgemak.nl/wytze
www.facebook.com/etenmetgemak



UW SPECIALIST IN ONTRUIMEN & VERHUIZEN

ÉÉN AANSPREEKPUNT

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

www.fontein-ontruimingen.nl