Seniorennieuws

van de ouderenorganisaties in Alphen aan den Rijn

8e jaargang **2**
Maart 2022 nr.

ALGEMENE SENIORENVERENIGING
ALPHEN AAN DEN RIJN

KBO

poob
Gemeenschappelijk actief

In dit nummer onder meer:

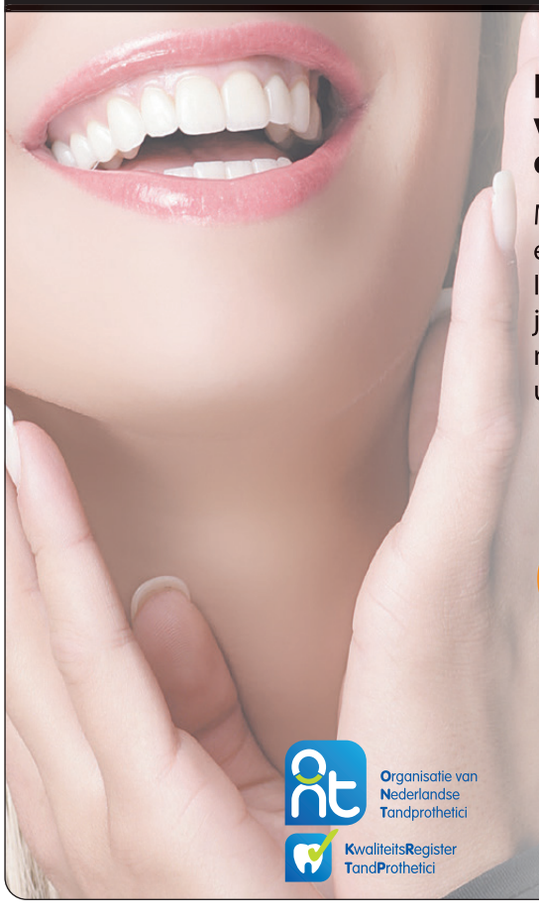
Adviesraad samenleving:
Wonen voor ouderen

Hulp of zorg nodig? Een stappenplan

Energie besparen?
Met gewoontes doorbreken bespaart u nog het meest

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

Organisatie van Nederlandse Tandprothetici
KwaliteitsRegister TandProthetici

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@tppboers.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

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

Algemeen katern

Hoofdredacteur:
Gerard Mutsaers, Brigantijn 19, 2401 MP Alphen aan den Rijn, telefoon (06) 539 443 32,
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 **aprilnummer 2022** uiterlijk **10 maart** bij de redactie van Seniorennieuws. Graag als Word-bestand via e-mail. Het aprilnummer verschijnt in **week 13.**
De redactie behoudt zich het recht voor om de kopij in te korten of aan te passen.

Seniorennieuws wenst een seniorvriendelijk nieuw college!

Voor ons senioren staat er op verkiezingsdag woensdag 16 maart veel op het spel. Belangrijke thema's zijn wonen, gezondheid, energietransitie en verborgen armoede. Voor de gemeentepolitiek reden om hieraan aandacht te besteden. Alphen aan den Rijn, met de verschillende dorpskernen, zal na de gemeenteraadsverkiezingen een college samenstellen, waarbij ook de wensen van de senioren behartigd moeten worden.
Laat je stem horen, maak gebruik van je stemrecht! *De redactie*

Column

Twee walletjes

Zeg je jij of u tegen iemand? En wat zegt die ander tegen jou? Meestal gaat het vanzelf. Maar soms wringt het.

Steeds vaker zeggen mensen u tegen mij. Tenzij het om een zakelijke relatie gaat, vind ik dat niet altijd leuk. Flauw misschien, want ik ben nu eenmaal niet jong meer. Toch zeg ik al gauw: zeg maar je. Maar je hebt mensen die dat kennelijk niet over hun lippen kunnen krijgen.

Snap ik ook wel, ik denk dan aan de veel oudere overbuurvrouw met wie ik vaak een praatje maakte. Ik vond het gênant dat ze me steeds mevrouw Eskes noemde en ik zei: zegt u maar Janny. Ze viel even stil en antwoordde: ja, maar wat moet u dan tegen mij zeggen? En na kort beraad: doe maar tante Nel. Ik heb het nooit gezegd. Hier gaapte een te groot gat.

In mijn jeugd was er een buurvrouw die wij tante Jansen noemden. De relatie was te familiair voor mevrouw en familie was zij niet. Ik vermoed dat het in het dorpsleven vaker voorkwam. Toen ik volwassen was en de dame in kwestie bij mijn moeder aantrof, wist ik niet hoe ik haar aan moest spreken. Tante Bep zou te close klinken, mevrouw Jansen te afstandelijk. Ik ging het uit de weg. Zoals het lastig kan zijn je schoonmoeder mama of moeder te noemen en je blij bent dat je op een gegeven moment oma kunt zeggen, omdat er kleinkinderen zijn.

Momenteel zie je een paar typische fenomenen. Als iemand vroeger een groep toesprak, zei hij u tegen die groep. Nu is dat vaak jullie. Jullie is dan het meervoud van u geworden. Het klinkt mij vreemd in de oren. Ook in advertenties zie je dat u en jij door elkaar gehaspeld worden. ‘Heb jij zin in lekkere koek? Gaat u dan naar Van der Hoek. Een beetje van twee walletjes eten. De taalpurist in mij lust het dan niet meer.

Janny Eskes

UIT Agenda

Afhankelijk van de coronamaatregelen kunnen de hieronder genoemde activiteiten vervallen of worden aangepast.

Koffiemiddagen OSO Ouderen voor ouderen, elke vierde zondag van de maand van 15.00-17.00 uur in Millenium, Uranusstraat 500 (voorheen de Vrienden).
Diverse activiteiten bij Participe en Tom in de buurt en in Wijkcentra Ouverture, Wielewaal, Westerhove, het Trefpunt en Kerk en Zanen, waaronder bingo, koersbal, yoga, bridge, bloemschikken, klaverjassen, bewegen voor ouderen, sjoelen, biljart, computerclub, creatief kaarten maken, rummikub enz.
Info Participe: Prins Bernhardlaan 8, 2405 VZ Alphen aan den Rijn, tel. (0172) 42 75 00, e-mail: info@participe.nu
Info Tom in de buurt: tel. (06) 41 08 23 93 of wijkcoach Ilona de Wit, tel. (06) 51 92 49 02.
Info wijkcentrum Kerk en Zanen: Bernard Vermeer, tel. (0172) 47 27 64.
Info Swaenswijk: www.wijkcentrumswaenswijk.nl of bel (06) 223 332 60.
Nieuwe folder aan te vragen bij: bestuur@wijkcentrumswaenswijk.nl of op te halen ook bij bibliotheek en gemeentehuis.

Parkvilla/Parkfilmhuis

Matinee 13.30 uur € 15,00
tel. (0172) 49 37 37, Info:
https://www.parkvilla.nl/filmhuis/
Di 01/03 The Worst Person in the World
Zo 06/03 King Richard
Zo 13/03 Royal Opera House 21/22: Rigoletto

Controle & legitimatie

Bij binnenkomst wordt de QR-code van je coronatoegangsbewijs gescand door onze medewerkers.

Kaartverkoop

Kaarten zijn online te koop, tot 5 minuten voor aanvang.

Wijkcentrum Swaenswijk

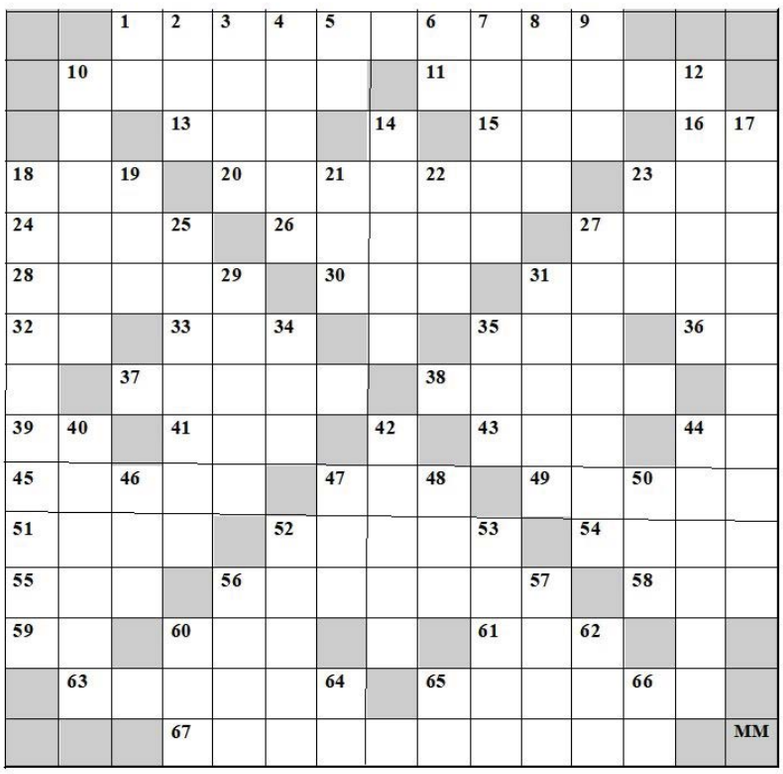
Voor activiteiten zie de advertentie. Wilt u er zeker van zijn dat iets doorgaat, kijk dan op de website: www.wijkcentrumswaenswijk.nl.
Nog beter: beschikt u over een mailadres? Geef dit door aan:
secretaris@wijkcentrumswaenswijk.nl dan ontvangt u regelmatig bericht over wat wel en niet doorgaat. Geen mailadres? Bel dan met:
(06) 535 458 56.

Onze eigen 'CSI' in Alphen aan den Rijn!
Een spannende tentoonstelling waar merkwaardige vondsten ontrafeld worden.

Leer alles over de nieuwste forensische technieken tijdens de spannende Cold Cases-tentoonstelling.
Cold Cases Alphen is tot en met 12 mei te bezoeken in het Erfgoedcentrum van de Bibliotheek Alphen.
In Alphen zijn een aantal skeletten gevonden; een losse schedel bij de Maximabrug, slordig begraven skeletten in de Raadhuisstraat en middeleeuwse skeletten uit het Romeinse fort. De skeletten zijn te zien in de Bibliotheek.

Cryptokruis

Van dit – overigens gewone – kruiswoordraadsel zijn de vier buitenste woorden cryptisch omschreven. U kunt deze vier woorden als oplossing insturen naar *Martin Meijer,* Noordeinde 32a, 2445 XE Aarlanderveen of naar mcjmeijer@casema.nl. Uw oplossing dient uiterlijk 10 maart binnen te zijn. Vergeet niet uw naam en adres te vermelden! .



Win dit fijne reiskussentje

Het Vitality Pur reiskussen is heerlijk zacht en comfortabel en daardoor ideaal om mee te nemen op reis. Gemaakt van luxe kwaliteit traagschuim en voorzien van speciale tijk van gepatenteerde antibacteriële Purotex.

Aangeboden en verkrijgbaar bij:

Vegro

Horizontaal:

1 **Machinist en wisselwachter** (10); 10 Binnendijk; 11 Octrooi; 13 Vreemde munt; 15 Dik; 16 Rund; 18 Opstootje; 20 Pesten; 23 Klok; 24 Plaats in Rusland; 26 Opstandeling; 27 Vulkanisch gesteente; 28 Dom; 30 Telwoord; 31 Vertering; 32 Boksterm; 33 Centrale Recherche Informatiedienst; 35 Oppervlaktemaat; 36 Let wel; 37 Nu; 38 Spanningwisselaar; 39 Reeds; 41 Deel van een boom; 43 Liter; 44 Nummer; 45 Uitnodigen; 47 Ondiepte; 49 Lekkernij; 51 Putemmer; 52 Grondslag; 54 Band; 55 Voorzetsel; 56 Geestelijk; 58 Van de; 59 Bergplaats; 60 Calorie; 61 Harde klap; 63 Hoorbaar zuigen; 65 Om reden van; 67 **Bombrieven** (10).

Verticaal:

1 Sine loco; 2 Onwrikbaar; 3 Toegankelijk; 4 Waterkant; 5 Regeringsreglement; 6 Amsterdams peil; 7 Litteken; 8 Voedsel; 9 Vangwerktuig; 10 Ruimtelijk; 12 Onberekenbare gebeurtenis; 14 Beeldraadsel; 17 **Soort arbeider dat er graag op los slaat** (10); 18 **Mogen daar alleen maar motorschepen varen?** (10); 19 Schrijfgerei; 21 Erfelijkheidsdrager; 22 Oproer; 23 Dansfeest; 25 Vaartuig; 27 Visgerei; 29 Koren; 31 Gaarne; 34 Deel van een fuik; 35 Woonboot; 40 Klas; 42 Genoeg!; 44 Plaats in Italië; 46 Boom; 47 Zeef; 48 Projectieplaatje; 50 Wasgelegenheid; 52 Verhindering; 53 Geneeskrachtige stof uit de knol van sommige soorten orchideeën; 56 Halfaap; 57 Speelgoedblokjes; 60 Ruw; 62 Onderricht; 64 Nederlands kampioenschap; 65 Wereldkampioenschap; 66 Deel van de bijbel.

Oplossing uit nr. 01:

SPELDENKUSSEN – POLDERMODEL – PAARDENMIDDEL – KRAAMBEZOEK

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 urinecontainertje, 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 € 27,50 voor een rijbewijs BE en € 50,00 voor een groot rijbewijs. Niet leden betalen € 30,00 en € 50,00. 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.

Gilde
Alphen aan den Rijn
Stadswandelingen
Info: 0172 242232 of
E: info@gildealphenaandenrijn.nl

Ammoniet
Uitvaartbegeleiding
team van Jacqueline Vegt

Iedereen laat iets unieks op aarde achter.
Samen met u zorgen we ervoor dat dit
tot uiting komt bij een passend afscheid.

We doneren een boom aan Trees for All voor iedere overledene
van wie wij de uitvaart mogen begeleiden.

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

Adviesraad samenleving

Startnotitie 'Een goede start met inwoners'

Gemeente Alphen aan den Rijn stimuleert dat ouderen thuis zelfstandig oud kunnen worden. Vanuit het landelijk Rijksprogramma 'Langer Thuis' stelt men middelen beschikbaar. Een deel hiervan wordt beschikbaar gesteld voor 'meer geschikte woningen voor ouderen'. Ook in gemeente Alphen aan den Rijn wordt werk gemaakt van het bouwen van woningen voor ouderen. Op zich een goede ontwikkeling. De Adviesraad Samenleving signaleert echter dat inwoners niet altijd voldoende betrokken worden bij deze (voorbereidings)plannen. Ook is het onvoldoende inzichtelijk voor een inwoner op welke manier dit gebeurt en waar de participatie op dit gebied beter kan. De Adviesraad stelt zichzelf de vraag: welke voorkeuren hebben ouderen zelf ten aanzien van woonvormen, locaties, voorzieningenaanbod en hoe kan de sociale cohesie verder versterkt worden? De Adviesraad ziet het als een belangrijke taak om dit thema eens kritisch onder de loep te nemen.

Wat willen we komend jaar bereiken? Om onze voelhorens uit te zetten hebben we voor komend jaar een tweetal actiepunten opgesteld waar wij als Adviesraad concreet mee aan de slag gaan, namelijk:

1. Ouderen inhoudelijk laten meedenken met bouwplannen/de projectontwikkelaar voor woningen/ wooncomplexen in het kader van 'Langer Thuis'.
2. Voorkeuren meegeven die ouderen zelf hebben ten aanzien van woonvormen, locaties, voorzieningenaanbod en de versterking van sociale cohesie.

Activiteiten Adviesraad 2021/2022 Om deze doelen te bereiken voeren we als Adviesraad Samenleving in 2021/2022 de volgende activiteiten uit:

- We nodigen een projectontwikkelaar/woningcorporatie/expert uit in een van onze ARS-meetings en vragen hem/haar over de huidige ontwikkelingen in het kader van bouwen en wonen en de ontwikkeling hierin in Alphen aan den Rijn.
- We gaan digitaal of fysiek in gesprek met een drietal maatschappelijk betrokken ouderen over hun kijk op het gebied van wonen. Wat is er volgens de hen zelf nodig.
- Onze kennis en signalen nemen we mee in een Ronde Tafel gesprek met gemeente en partners van de gemeente. We delen onze inzichten met elkaar.
- Op basis van voorgaande stellen we een manifest op met 5 tot 10 'participatietips en gedeelde inzichten' in het kader van Wonen en Langer Thuis en bieden deze aan de verantwoordelijk wethouder aan. Hieraan geven we zo nodig extra publiciteit.

WIJKCENTRUM Swaenswijk

Jongkindt Coninckstraat 2b,
2406 AP Alphen aan den Rijn
Tel: 06 - 22 333 260
bestuur@wijkcentrumswaenswijk.nl

WIJKCENTRUM Swaenswijk

Welkom in hèt buurthuis van Alphen-Centrum

Website www.wijkcentrumswaenswijk.nl of activiteiten doorgaan

BINGO
Woensdag 2 maart aanvang 14.00 uur.
Mooie prijzen, 6 rondes, € 6,00 incl. 2x koffie/thee

Themabijeenkomst: Rondreis natuurparken in Amerika.
Maandag 7 maart aanvang 14.00 uur.
Door: Wim Zondag uit Baarn.

Informatiebijeenkomst: "De vogels uit onze omgeving".
Dinsdag 8 maart aanvang 14.00 uur*.
Vogelkenner Bas Bijl vertelt en laat beelden zien van zijn passie.

Bloemschikken
Woensdag 9 maart aanvang 13.00 en 15.00 uur
Hanneke van Popering vakspecialist, mail of bel tijdig hannekesworkshops@live.nl of 06-81 656 822 voor info enz.

Samen een bakkie doen?
Donderdag 10 maart aanvang 10.00 uur*.
Johan Karels, van Het Gilde, laat een virtuele reis zien door Alphen aan den Rijn oud en nieuw.

Workshop: Vrolijke dikke dames of – dieren schilderen.
Vrijdag 11 maart aanvang 13.30 uur,
Door: Anja Spooner lerares tekenen en schilderen
aanmelden voor info en kosten 06- 30 444 156.

Themabijeenkomst: Het ontstaan en ontwikkelingen van Jazz.
Maandag 21 maart aanvang 14.00 uur
Door: Roel van Asselt uit Hengelo, foto, film en geluidsmateriaal.

Cabaret met Wil Gorter uit Andijk.
Woensdag 23 maart aanvang 14.00 uur.
Wil vertelt over haar hoeden verzameling "Zet 'm op".

Workshop: Vrolijke dikke dames of – dieren schilderen.
Donderdag 24 maart aanvang 19.30 uur,
Door: Anja Spooner lerares tekenen en schilderen
aanmelden voor info en kosten 06- 30 444 156.

Bloemschikken 3 groepen
Woensdag 30 maart aanvang 13.00,15.00 en 19.30 uur.
Hanneke van Popering vakspecialist, mail of bel tijdig hannekesworkshops@live.nl of 06-81 656 822 voor info enz.

Samen een bakkie doen?
Donderdag 31 maart aanvang 10.00 uur*.
Gebiedsadviseurs Inge en Roel vertellen over hun werk.

Themabijeenkomst: Kent u de geheimen van de Raadhuisstraat?
Maandag 4 april aanvang 14.00 uur
Door: Sjaak van der Neut. Eerst een korte terugblik! Oude en nieuwe foto's met korte teksten en video's maken het boeiend.

NIEUW: Zitgroep senioren in beweging iedere woensdag van 10.00 – 11.00 uur
Bewegen is voor iedereen belangrijk, ook voor senioren met een lichte beperking of wanneer u gebruik maakt van een rollator. Alle bewegingen worden zittend of achter een stoel uitgevoerd. De lessen zijn in een beneden zaal met een gratis kopje koffie/thee.

Volg ons op onze nieuwe site: www.wijkcentrumswaenswijk.nl

www.facebook.com/WijkcentrumSwaenswijk/

KOFFIE
zo.
14.30-16.30
do.
10.00-11.30

CREA-OCHTEND
PRAAT EN DRAAD
wo.
10.00 -11.30

SOOS MIDDAG
do.
13.30 – 16.00

Alphen Vitaal
BEWEGEN VOOR SENIOREN
di.
9.00-10.00,
10.30-11.30
vrij.
13.00-14.00,
14.30-15.30

INFORMATIE BIJEENKOMSTEN

*** toegang vrij,** anders entree € 5,00 incl. 2 consumpties.

DIGITALE VAARDIGHEID HET GILDE
ALPHEN AAN DEN RIJN

BLOEMSCHIK SCHILDER CURSUSSEN

LEESCLUB

THEMA-BIJEENKOMSTEN

BILJARTEN

MUZIEK EVENEMENTEN

BINGO

Toeganke-lijk voor rolstoelen

UWassistent

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

- Gezelschap
- Huishoudelijke hulp
- Begeleiding
- Hulp bij ADL
- Respijtzorg
- Tuin- & Klushulp

"Je hoeft het niet alleen te doen!"

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 4
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

De kluis (een waargebeurd verhaal)

Mijn boekhouder/makelaar vroeg of ik ’s avonds op zijn kantoor een klusje voor hem wilde doen. Dat moest ’s avonds, want dan was er niemand en ’s avonds kwam mij ook goed uit. Ik ging naar het adres toe, het was een groot grachtenpand. Ik belde aan, maar er kwam niemand. Ik wilde net voor de tweede keer bellen, toen ik voetstappen op de stenen vloer hoorde. De man moest uit het achterhuis komen en het was een heel stuk lopen om de voordeur open te komen doen. Binnen was alles heel groot en er waren twee kamers aaneen gemaakt als kantoor. Op de scheiding tussen die twee kamers stond een manshoge kluis. Ik zou in deze ruimte aan het werk gaan, dus mijn werkzaamheden waren dicht bij de kluis. Als ik ’s avonds wegging, kon ik de deur gewoon achter me dichttrekken, werd mij gezegd. Na een paar dagen was de klus klaar en de man kwam langs en vroeg mij ”Wist jij dat de kluis niet op slot was?” Er schoot van alles door mijn hoofd, het ergste kwam nog: er lag een grote som geld in de kluis van een verkocht huis!! Ik was niet de enige die in het huis was geweest. De man had ook nog bezoek gehad van vrienden, die met een slok op door het kantoor gelopen waren en voor de gein aan de kluisdeur hadden getrokken. Mijn molentjes draaiden op volle toeren: als het geld weg was, zou ik de eerste zijn die daarvoor op kon draaien.

Je moet zo’n groot bedrag maar eens voor je neus zien. Ik zag het al voor me: al het geld weg en 25 jaar getimmer om zoveel geld bij elkaar te sparen. Maar….er was niets weg! Wat een geluk!

De kluis die in het zicht stond, gaf me toch te denken. Ooit was ik eens op een camping in het buitenland waar een jonge man met een nieuwe BMW kwam aanrijden. Veel chroom eraan. Ik zei: ”Kan je dat ding wel alleen laten?” De man zei: ”Ja hoor, je moet een plek zoeken waar veel mensen zijn. Iedereen kijkt, maar er gebeurt niets”.

Met de kluis was het net zo: hij stond in de kijk en dat was juist de bedoeling!

C. de Koning

Bedankje

Ik ben erg blij met mijn Bookseat: een steun voor boeken bij het lezen; het ontlast je handen en je schouders, nek en polsen. De prijs is gewonnen door het insturen van de oplossing van de puzzel en door loting, denk ik.

Loes Rutten.

Hulp bij belastingaangifte

In het algemene deel van Seniorennieuws van februari hebt u een artikel kunnen lezen over het invullen van uw belastingaangifte 2021 door HUBA'S van de ASVA, KBO en PCOB. Als u zich nog niet hebt aangemeld, maar wel gebruik wenst te maken van de diensten van de Huba´s, neem dan per omgaande contact op met de Huba die in 2021 uw belastingaangifte heeft ingevuld of met de coördinator van de hulpen bij belastingaangiften (HUBA'S) van de ouderenorganisatie waarvan u lid bent, te weten: *Anne-Marie Oudenes* (PCOB), *Frans Wamsteeker* (KBO) en *Peter Dobbe* (ASVA).

De ASVA/KBO/PCOB HUBA's in Alphen aan den Rijn zijn:

belasting-invulhulpen (HUBA's) van de ASVA

Peter	Dobbe	pgsdobbe@hetnet.nl	0172-437722
Jan	Heemskerk	jancmheemskerk@gmail.com	06-14116111
Peter	van Leeuwen	pw22305@gmail.com	0172-422565
Bernard	Vermeer	b.vermeer@hccnet.nl	0172-472764
Eef	Warmerdam	eefleny@casema.nl	0172-473426

belasting-invulhulpen (HUBA's) van de KBO

Coby	Schouten-Duijn	jw.schouten@casema.nl	0172-497974
Jacques	Verdonk	jaja.verdonk@casema.nl	0172-473708
Frans	Wamsteeker	frawams@gmail.com	0172-607075

belasting-invulhulpen (HUBA's) van de PCOB

Rijk	Huisman	rijk.huisman@hetnet.nl	0172-474802
Harry	Kaspers	h.kaspers@ziggo.nl	0172-438418
Anne-Marie	Oudenes	anne-marie.oudenes@hetnet.nl	0172-494022
Wim	Warnaar	w.warnaar@hotmail.com	06-48147735

Hulp of zorg nodig? Een stappenplan

U hebt onverwacht en dringend hulp nodig. Maar waar vindt u die?

Wie voor een ander zorgt of moet gaan zorgen, komt in een nieuwe wereld terecht. Een wereld van hulpmiddelen, zorgkantoren, onbekende wetten en plotselinge hulptroepen. Een wereld zonder wegwijzers bovendien. U zult uw eigen route moeten bepalen.

Het begin

Uw oude vader is opeens doodziek en komt zijn bed niet meer uit. Uw alleenstaande moeder is gevallen en heeft haar heup gebroken. Een goede vriendin heeft plotseling haar man verloren, die ook haar mantelzorger was. Wat nu? Wie kunt u inschakelen? Waar kunt u terecht voor ondersteuning?

Stap 1: De gemeente

De gemeente is verantwoordelijk voor de uitvoering van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo). Bij het Wmo-loket of op de afdeling Welzijn kunt u uit naam van degene voor wie u zorgt, vragen om bijvoorbeeld huishoudelijke hulp, dagopvang, maaltijdverzorging, begeleiding bij de administratie, of een vervoerspas voor vervoer op maat. De gemeente zal als eerste een gesprek aanvragen met uw vader, moeder of oude tante. U kunt zelf bij dat gesprek aanwezig zijn. Doel van dat gesprek is, om te achterhalen of uw naaste écht een bepaalde voorziening nodig heeft. De gemeente rekent voor de meeste hulp vanuit de Wmo een vast tarief van € 19,00 per maand.

Bij de gemeente kunt u onder meer terecht voor:

- Vervoer in de regio (voor mensen die moeilijk kunnen lopen en niet met het openbaar vervoer kunnen reizen);
- Individuele begeleiding;
- Een beschermde woonplek;
- Dagbesteding op maat;
- Aanpassingen in de woning, zoals drempels verwijderen, bredere deuren, een aangepaste lichtschakelaar, een aangepaste keuken, een traplift of toiletverhoger;
- Een rolstoel, scootmobiel of rollator (deze hulpmiddelen krijgt u alleen via de Wmo als u deze voor langere tijd nodig hebt. Voor hulpmiddelen voor tijdelijk gebruik kunt u contact opnemen met de thuiszorgwinkel, het thuiszorguitleenmagazijn of uw zorgverzekeraar);
- Respijtzorg (zorg om de mantelzorger te vervangen, bijvoorbeeld als die op vakantie is);
- Ondersteuning van mantelzorgers, bijvoorbeeld door een mantelzorgmakelaar of een cliëntondersteuner;
- Huishoudelijke hulp (zoals hulp bij het opruimen, schoonmaken en ramen zemen);
- Aanvullende vervoersvoorzieningen, zoals een bruikleenauto, aanpassingen van uw auto, bijzondere fietsen.

Daarnaast kunt u vaak ook bij de gemeente terecht voor algemene voorzieningen, zoals een klussendienst, een boodschappendienst, maaltijden als zelf koken niet meer lukt.

Stap 2: de wijkverpleging

Als u medische of lichamelijke zorg nodig hebt, kunt u bij de wijkverpleging terecht. De verzorgende of verpleegkundige helpt u bijvoorbeeld bij het opstaan, wassen, douchen, steunkousen aan- en uittrekken, aankleden en eten. Soms is verpleging nodig. Bijvoorbeeld als u injecties, medicijnen of wondzorg nodig hebt. Wijkverpleging en (medische) verzorging thuis zijn een onderdeel van het basispakket van uw zorgverzekering. U betaalt hiervoor geen eigen risico. De wijkverpleegkundige bekijkt samen met u welke zorg u precies nodig hebt. Wilt u wijkverpleging aanvragen? Wijkverpleegkundigen en -verzorgenden zijn meestal in dienst van een thuiszorgorganisatie. U hebt geen verwijzing van de huisarts nodig. Wel kan uw huisarts u helpen om een geschikte thuiszorgorganisatie te vinden bij u in de buurt. In een persoonlijk gesprek beoordeelt de wijkverpleegkundige of u in aanmerking komt voor verpleging en verzorging thuis. En als dat zo is, dan bekijkt u vervolgens samen welke zorg nodig is en stelt de wijkverpleegkundige een zorgplan op. U hebt geen indicatie nodig van de Centrale Indicatiestelling Zorg (CIZ).

(*Lees verder op de volgende pagina)*

(vervolg van vorige pagina)

Stap 3: Particuliere hulp of zorg

Vooral hulp aanvragen via de gemeente is een zaak van lange adem. U bent snel een paar weken verder voordat u duidelijkheid hebt. Dat is lastig, want ondertussen moet u weer aan het werk en kan uw vader thuis niet uit de voeten. Particuliere zorgbureaus kunnen uitkomst bieden. Die bureau's bieden veel soorten hulp en diensten aan, vaak tegen een betaalbare prijs. Bovendien is er soms een vergoeding van de kosten mogelijk. Hulp in de huishouding, thuisverpleging of hulp na een operatie? Een bureau voor particuliere zorg regelt bijna alles. Wilt u 24 uur per dag iemand in huis? Dan kunt u een zogenaamde zorg-au-pair voor ouderen huren. Of zoekt u iemand die af en toe een wandelingetje maakt met degene die zorg nodig heeft? Of iemand die meegaat naar het theater of museum? Het is allemaal mogelijk. De kosten voor particuliere zorg verschillen sterk. Voor een schoonmaakhulp betaalt u bij de meeste bureaus tussen de 20 en 45 euro per uur. De kosten voor een zorg-au-pair bedragen tussen de 2.000 en 7.000 euro per maand. Particuliere zorg lijkt duur, maar misschien krijgt u een deel van de kosten vergoed.

Stap 4: Tijdelijk verblijf in een instelling

Na een ziekenhuisopname kan de transferverpleegkundige van het ziekenhuis een doorverwijzing regelen naar een tijdelijk bed in een zorginstelling. Dit heet eerstelijnsverblijf. Eerstelijnsverblijf is een medisch noodzakelijk, kortdurend verblijf in een zorginstelling. Dit kan met of zonder verpleging of verzorging zijn. Het is een belangrijke voorziening voor als het thuis (nog) even niet gaat. U komt in aanmerking voor eerstelijnsverblijfzorg als uw huisarts het niet veilig vindt dat u naar huis gaat, of als de medische zorg die u nodig hebt, thuis niet goed te organiseren is. U hoeft zo'n tijdelijk verblijf in een zorginstelling niet zelf te regelen. De ontslagverpleegkundige of transferverpleegkundige bespreekt uw situatie met uw huisarts of met de specialist ouderengeneeskunde of met de arts verstandelijk gehandicapten (AVG).

Stap 5: Het verpleeghuis of langdurige zorg thuis

Hebt u of degene voor wie u zorgt, blijvend intensieve zorg nodig? Dan hebt u zorg nodig vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz). Om die zorg te krijgen, hebt u een indicatie nodig. Met een indicatie op zak, hebt u toestemming om deze zorg aan te vragen. Bij zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) gaat het meestal om zorg met verblijf in een instelling, zoals een verpleeghuis. Hoewel u ook thuis kunt blijven wonen, als u dat wilt. U komt alleen in aanmerking voor zorg vanuit de Wlz als u vanwege een ziekte of aandoening blijvend 24-uurszorg in de nabijheid of permanent toezicht nodig hebt. Zorg in de nabijheid is bedoeld voor mensen die zelf geen hulp kunnen inroepen, bijvoorbeeld omdat iemand aan alzheimer lijdt. In zo'n situatie moet er voortdurend begeleiding en verpleging in de buurt zijn.

Stap 6: Vrijwilligersorganisaties in de buurt

In bijna elke gemeente zijn vrijwilligers actief. Hun diensten zijn meestal gratis, of zeer voordelig. Denk aan hulp bij de administratie, boodschappen doen of kleine klusjes in huis. Nieuw is de opkomst van zorgcoöperaties. Dit is een vorm van burenhulp.

Tot slot: u staat er niet alleen voor

Het lijkt misschien wel of u er alleen voor staat. Maar er zijn veel professionals die u kunnen ondersteunen bij uw zoektocht naar de juiste opvang en hulp. We noemen er een paar:

Casemanager dementie: Hebt u - of degene voor wie u zorgt - alzheimer of een andere vorm van dementie? Dan hebt u recht op een casemanager dementie. De casemanager is meestal een wijkverpleegkundige, gespecialiseerd in dementie. Hij of zij geeft uitleg, praktische adviezen en emotionele steun, ook aan mantelzorgers.

Mantelzorgmakelaar: Een mantelzorger moet veel regelen. Een mantelzorgmakelaar kan helpen bij taken die veel tijd en energie kosten. Bijvoorbeeld bij het aanvragen van een indicatie of een persoonsgebonden budget (pgb). En ook bij het invullen van formulieren, of het op orde krijgen van de administratie.

Wmo-consulent: Wilt u thuishulp aanvragen vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)? De Wmo-consulent helpt daarbij. De Wmo-consulent werkt bij de gemeente. U krijgt een uitnodiging voor een gesprek, het zogenoemde keukentafelgesprek. Daarna zoekt de Wmo-consulent naar de beste oplossing.

Cliëntondersteuner: De cliëntondersteuner is gratis; de gemeente betaalt de kosten. Toch is de cliëntondersteuner onafhankelijk. Hij of zij komt op voor úw belangen. U kunt advies vragen over 24-uurs zorg thuis, of over opname in een verpleeghuis. De cliëntondersteuner kan ook meegaan naar het keukentafelgesprek met de Wmo-consulent.

Ouderenadviseur: Sommige gemeenten hebben een ouderenadviseur in dienst. U kunt er terecht met allerlei vragen: over wonen, zorg, welzijn en financiën. De ouderenadviseur weet ook welke activiteiten de gemeente organiseert voor ouderen. U kunt natuurlijk ook de ouderenadviseur (VOA) van de ASVA, KBO of PCOB raadplegen (red).

Specialist ouderengeneeskunde: De verpleeghuisarts heeft een nieuwe naam: specialist ouderengeneeskunde. Deze arts is gespecialiseerd in ouderdomsziekten en chronische ziekten. Hij of zij komt ook bij u thuis, als dat nodig is. Dit gebeurt vaak na een verzoek van de huisarts of de wijkverpleegkundige.

Bron: ikwoonleefzorg

Energie besparen? Met gewoontes doorbreken bespaart u nog het meest

De energierekening is iedere maand een flinke kostenpost. Door uw eigen gedrag te veranderen kunt u uw energieverbruik verlagen. Dit kost niets en u bespaart er honderden euro's per jaar mee.

Veel dingen die u doet op een dag, doet u uit gewoonte. De verwarming op 20 graden als u 's morgens opstaat, warm water gebruiken om kopjes om te spoelen en uitgebreid douchen bijvoorbeeld. Sommige gewoontes kunt u makkelijk aanpassen zonder dat u veel comfort hoeft in te leveren. Maar u bespaart er wel veel energie mee. Dit is wat u kunt doen.

Warmte in de kamer houden. Door de tussendeuren dicht te houden en alleen de ruimten te verwarmen waar u veel bent, kunt u gemiddeld zo'n 200 euro per jaar besparen.

Nachttemperatuur. Zet de thermostaat 's nachts op 15 graden. De temperatuur kan ongeveer een uur voordat u naar bed gaat al naar beneden, omdat de radiatoren nog een tijdje warmte blijven afgeven. Hebt u vloerverwarming, dan moet de temperatuur 's nachts rond de 17 of 18 graden blijven.

Graadje omlaag. Kijk eens of de temperatuur overdag iets omlaag kan. Begin met een halve graad en kijk bij welke temperatuur u zich nog comfortabel voelt. Misschien hebt u een vast dagritme en kunt u de temperatuur daarop afstemmen. Zo is 18 graden misschien warm genoeg als u 's morgens het huishouden doet en hoeft de thermostaat pas omhoog als u 's middags een boek leest.

Verwarm uzelf. Het hele huis verwarmen is niet altijd nodig. Het helpt vaak al goed om een trui of vest aan te trekken, waarmee u zichzelf verwarmt in plaats van de ruimte. Zorg ook voor warme sokken of pantoffels en leg een deken over uw benen. Hebt u maar kort extra warmte nodig, dan kunt u een elektrische deken of een kruik gebruiken. Wilt u bijvoorbeeld lezen in bed voordat u gaat slapen, dan is het voordeliger om een kwartiertje een elektrische deken aan te zetten dan om de hele slaapkamer te verwarmen.

Kou went. Toen er nog geen centrale verwarming was, werd vaak alleen de woonkamer verwarmd met een kachel of haard. In de andere ruimten kon het flink koud worden. Comfort went snel, maar een beetje kou ook. Misschien kan de verwarming uit in ruimtes waar u maar kort bent, zoals de badkamer, het toilet en de hal.

Minder douchen. Het kost veel gas of elektriciteit om het water voor de douche te verwarmen. Als u korter doucht bespaart u dus veel energie. Nederlanders staan gemiddeld negen minuten onder de douche, terwijl vijf minuten ruim voldoende is. Gebruik een kookwekker of een speciale douchetimer. Doucht u elke dag? Minder vaak douchen en in plaats daarvan uzelf wassen aan de wastafel, zorgt ook voor een lagere energierekening.

Minder in bad. Een badkuip vullen kost drie keer zoveel water en energie als vijf minuten douchen.

Afwas opsparen. Steeds een klein beetje warm water gebruiken, kost veel energie. Was dus niet elk kopje of bordje apart af met heet water, maar spaar alles op en was één keer per dag af. Hebt u een afwasmachine? Zet die pas aan als hij helemaal vol zit.

Koud water. Wen uzelf aan om minder warm water te gebruiken. U kunt de koffiepot ook met koud water omspoelen.

Wassen. Bij het wassen van kleding gaat de meeste energie verloren met het verwarmen van water. Was daarom zo koud mogelijk. Wassen op 30 graden is meer dan drie keer zo goedkoop als wassen op 60 graden. Moderne wasmiddelen zijn zo effectief dat ze de was bij lagere temperaturen toch schoon krijgen. Let wel op, er is ook wasgoed dat u op 60 graden moet blijven wassen. Denk aan vaatdoekjes, die meestal vol bacteriën zitten. Heeft uw wasmachine een ecostand, gebruik deze dan zoveel mogelijk. Hiermee wast u 40 procent zuiniger dan met het gewone programma.

Drogen. Een wasdroger verbruikt veel stroom, terwijl drogen aan het wasrek gratis is. Bij goed weer kunt u de was buiten hangen. Binnen drogen kan ook, maar doe dat dan wel op een plek waar u goed kunt ventileren.

Cv-temperatuur. De temperatuur van het water in de cv-installatie staat vaak standaard afgesteld op 80 graden. Meestal is dat helemaal niet nodig om het lekker warm te hebben in huis. Bij veel cv-ketels kunt u zelf de temperatuur van het water instellen dat door de radiatoren stroomt. Probeer eens of u verschil merkt als u de temperatuur op 70 graden zet, of op 60 of 50 graden. In goed geïsoleerde huizen kan een cv-temperatuur van 35 graden al genoeg zijn.

Meer energiebesparende maatregelen. Wilt u meer doen om energie te besparen? Misschien kunt u uw stroomverbruik verlagen door de apparaten in huis slimmer te gebruiken of te vervangen door energiezuinige apparaten. U kunt ook uw energieverbruik verminderen door te isoleren of door zelf elektriciteit op te wekken met zonnepanelen. Woont u in een huurhuis, dan bent u hiervoor afhankelijk van de verhuurder.

Bron: ikwoonleefzorg

Tip

Veel energiebedrijven hebben een website of een app die inzicht geeft in uw verbruik. Vaak kunt u per dag zien hoeveel stroom of gas u verbruikt. Het stimuleert u om nog meer te besparen.

De ideale woning voor je oude dag

Een huis vinden waarin je nog lang kan blijven wonen.
Dat is best een uitdaging, in de huidige markt.
Daarom bouwen steeds meer mensen zélf hun ideale woning.
Samen met gelijkgestemden.

Samen bouwen en samen leven. Dat biedt veel voordelen. Als groep kun je gezamenlijk bepalen hoe je wilt wonen en welke voorzieningen je wilt delen. Je creëert een omgeving waarin jullie omkijken naar elkaar. En als de woningen er eenmaal staan, kun je samen activiteiten ondernemen. Van een middag-je schoffelen in de gemeenschappelijke tuin tot boodschappen doen voor een ander.

Goed om over na te denken

De plussen en minnen van zelf bouwen in een collectief:

Voordelen

Je hebt meer regie over hoe je leeft. Als groep bepaal je samen hoe jullie woningen en woonomgeving eruitzien. In het dagelijkse leven bied je elkaar vervolgens de helpende hand. Dit maakt het voor iedereen mogelijk om langer zelfstandig te wonen. Wel zo'n fijn vooruitzicht.

Je woont op jezelf, maar mét elkaar. Coöperatieve zelfbouw is het beste van twee werelden: je geniet van je eigen woning én wordt omringd door betrokken buren. Samen regelen jullie alles wat je nodig hebt. Van een schilderklus of reparatie tot een kop koffie of een praatje.

Je kan besparen op bouw- en woonkosten. Wie zelf bouwt, kan geld besparen. Tijdens de bouw betaal je alleen voor menskracht en materialen, niet voor de winst van een verhuurder of ontwikkelaar. En na de bouw deel je als groep auto's en gereedschap, wek je samen energie op en regel je zorg aan huis met elkaar.

Nadelen

Je kan vaak alleen als groep beslissen. Met elkaar hebben jullie veel in eigen hand. Daar staat tegenover dat je als individu over sommige zaken niet op eigen houtje kunt beslissen. Verdiep je voordat je begint in jouw rechten en plichten.

Je krijgt de lusten én de lasten. Wat in het algemeen geldt voor een eigen woning, gaat ook op voor een woning in een gezamenlijk project: de kosten voor onderhoud zijn voor jou (en je mede-eigenaren). Ook de onvoorziene. En hoewel huizen nu in waarde stijgen, kunnen ze ook minder waard worden.

Je hebt geduld én startgeld nodig. Nog een punt van aandacht: het duurt al snel enkele jaren voordat je zelfbouwwoning klaar is. En bij de start maak je allerlei kosten die je vaak niet mee kunt financieren in je hypotheek. De vergoeding van de architect, bijvoorbeeld. En van de notaris die jullie vereniging opricht.

Bron: Ik/woon/leef/zorg

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 (06) 215 752 34

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: pgsdobbe@hetnet.nl

Penningmeester:
Wilma Helder
Telefoon (0172) 44 39 46

Van de voorzitter

Wat zijn de gevolgen van anderhalf uur gratis parkeren in het centrumgebied?

In vervolg op de raadsvergadering van donderdag 27 januari werd op vrijdag 28 januari via een motie opnieuw gesproken en nu wel ingestemd met het in 2021 verworpen voorstel om vanaf 1 juli as. centrumbezoekers de mogelijkheid te geven anderhalf uur gratis hun auto te parkeren in de parkeergarages. Gelijktijdig zal het straattarief in het centrum stijgen van € 1,90 naar € 2,60 (+ 37%). Goed nieuws voor de ondernemers in het centrum die al jaren pleiten voor deze faciliteit, maar wat betekent dit besluit voor de parkeerdruk en de prijsstelling van de bewoners-en bezoekersparkeervergunningen voor bewoners binnen het centrumgebied?

Ik ben benieuwd naar de gevolgen van dit parkeerbesluit, en wel om de volgende redenen: de capaciteit van de parkeergarages is niet onbeperkt. Dat betekent vooral in het weekeinde regelmatig volle parkeergarages met als gevolg ergernis/frustratie bij centrumbezoekers die dachten anderhalf uur gratis te kunnen parkeren maar of rondjes moeten gaan rijden of alsnog, als daar al ruimte voor is, op straatniveau parkeren tegen het verhoogde uurtarief.

De centrumbewoners worden geconfronteerd met - vooral op de vrijdagavonden en de zaterdagen - een verhoogde parkeerdruk en wellicht prijsstijgingen van de bewoners- en bezoekersparkeervergunningen als gevolg van het parkeertarief op straatniveau.

Conclusie: ondernemers zien hun lang gekoesterde wens in vervulling gaan ten koste van de centrumbewoners die geconfronteerd zullen worden met hogere parkeerdrukte en oplopende parkeerkosten voor zichzelf en/of hun bezoekers. Daarnaast is het de vraag of, gelet op de capaciteit van de parkeergarages, het idee achter het plan om bezoek aan het centrum te stimuleren, maar ook om 'blik' van de straat te houden, wel gerealiseerd zal worden.

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

Uw belangen op landelijk niveau worden behartigd door de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen (FASv) en door de Koepel Gepensioneerden.

Van de bestuurstafel

Bestuursbesluit

In de bestuursvergadering van 31 januari, die gelukkig weer door kon gaan, is besloten om de Algemene Ledenvergadering te houden op dinsdagmiddag 26 april as. De locatie is nog niet bekend, maar zet de datum vast in uw agenda. Verdere informatie wordt geplaatst in het ASVA-katern van het aprilnummer van Seniorennieuws.

Activiteiten

Zoals u verderop in ons katern kunt lezen, houden we eind maart weer een pubquiz. Wat we verder voor activiteiten kunnen ontplooien, bekijken we per maand. Dus houdt u vooral het Seniorennieuws in de gaten!

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 maart zijn jarig:

01/03 de heer A.W.G. Rietveld
08/03 mevrouw C.A. Slee-Keizer
08/03 de heer L. Koopman
13/03 mevrouw E. van der Wolf-Teunissen
15/03 mevrouw P. Corts-Verhagen
21/03 mevrouw S. Mulder
29/03 de heer T.G.A. van den Elshout

30/03 de heer S. Tan

Allen hartelijk gefeliciteerd.

Overleden

de heer P.A.W.J. van Lokven
mevrouw C. Harteveld-Kroesemeijer

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.

Koepel Gepensioneerden

Seniorenorganisaties roepen minister Schouten op tot overleg

De onrust onder senioren neemt flink toe: bovenop het voor de meesten van hen al jarenlang uitblijven van een verhoging van hun aanvullend pensioen, komt nu ook nog het kabinetsplan om de AOW los te koppelen van de ontwikkeling van het wettelijk minimumloon. Daarmee komen senioren, die al een decennium onderaan alle koopkrachtlijstjes bungelen, nog meer op achterstand te staan.

Voor seniorenorganisaties is de maat dan ook inmiddels vol. Het motto van het nieuwe kabinet mag dan zijn '*Omzien naar elkaar en vooruitkijken naar de toekomst*', het heeft er alle schijn van dat er even wat minder wordt omgezien naar senioren.

Daarom heeft de Koepel Gepensioneerden samen met andere seniorenorganisaties een brandbrief naar minister *Carola Schouten* (Armoede, Participatie en Pensioen) gestuurd. Aangedrongen wordt op overleg op korte termijn. Steeds meer ouderen hebben inmiddels alsmaar meer moeite om steeds meer rekeningen te betalen. Dat alles wat het nieuwe kabinet hen nu biedt, volgens zowel CPB als NIBUD, een verdere achteruitgang in koopkracht is, is dan ook onaanvaardbaar.

Uitnodiging voor de eerste activiteit in 2022

Op 12 maart 2020 organiseerden wij voor de eerste keer een pubquiz. Het was een heel gezellige middag en de aanwezige deelnemers waren enthousiast. Helaas werd er diezelfde avond een lockdown afgekondigd wegens de snel oplopende coronabesmettingen. We zijn nu twee jaar en verschillende lockdowns verder en de situatie in ons land lijkt zich eindelijk enigszins te stabiliseren. In ieder geval mogen we weer wat !
Daarom organiseren wij op dinsdagmiddag 29 maart as. wederom een:

Deze zal gehouden worden in de kantine van V.V. Alphia aan de Sportlaan 7 in Alphen aan den Rijn. Dit is het eerste complex naast de Bowling. Er is ruim voldoende parkeergelegenheid en voor degenen die met het O.V. reizen, de bus stopt aan het begin van de Sportlaan, dus slechts een klein stukje lopen. In de kantine is het licht en ruim kan wie dat wil ook voldoende afstand houden.

Wij verwachten u daar om 13.00 uur.

Net als in 2020 hopen we op een grote opkomst en een heel gezellige middag. U kunt zich voor deze activiteit aanmelden vanaf dinsdag 1 maart door te bellen naar onze secretaris Nel Jansen via telefoonnummer (06) 145 772 03 of per e-mail naar secretaris@asv-alphen.nl. De kosten voor deelname aan deze middag zijn voor ASVA-leden €10,00 per persoon en voor niet-leden €15,00 per persoon. Deze prijzen zijn incl. consumpties.

Hebt u problemen met vervoer, meldt u dat dan bij uw inschrijving.

MV
ProVOET
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

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: Ineke Beumer, telefoon (06) 189 717 00
Coördinatie Lief en leed PCOB: Gozien Mathijssen, telefoon (0172) 42 04 43, e-mail gozienmathijssen@gmail.com
Coördinatie Lief en leed KBO: Loes Rutten, telefoon (06) 496 783 98

KBO Alphen aan den Rijn

pcob Alphen aan den Rijn

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

Secretaris/ledenadministratie PCOB
Lammert Haalboom, Reigerstraat 67, 2406 VC
Alphen aan den Rijn, Telefoon: (06) 557 770 40,
E-mail: secretaris@pcob-alphenaandenrijn.nl
Penningmeester PCOB
Harry Kaspers, Telefoon: (0172) 43 84 18,
E-mail: penningmeester@pcob-alphenaandenrijn.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

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

Op weg naar het gangbare

We blijven toch nog angstig - geen mondkapje, geen afstand meer van 1,5 meter. De vraag blijft je achtervolgen: 'Is dat niet een stapje te ver?' We zien om ons heen hoe jongelui hun uitjes vieren. We blijven een beetje terughoudend en vragen ons af wanneer de volgende golf komt.

Gelukkig worden we niet meer zo ziek van Covid-19. Dat alleen al is een verademing. Er zijn echter ouderen die wel wat aan corona hebben overgehouden. De spieren werken niet meer als voorheen. Ook hebben we te weinig gelopen, maar het voorjaar, de lente, moet daar verandering in brengen. We kunnen weer zingen: 'De paden op, de lanen in, vooruit met flinke pas'.

Als besturen zijn wij aan het einde van januari bij elkaar geweest. Helaas kon onze voorzitter van de KBO, *Gerard Ammerlaan*, daar niet bij aanwezig zijn; zijn gezondheid liet dat nog niet toe. We wensen hem sterkte. Wij hebben afgesproken om een gezamenlijke 'KBO-PCOB Alphen aan den Rijn website' op te zetten. Daar kunnen wij best hulp bij gebruiken. Als deze toegankelijk is, laten we dat weten.

Dick Tempelaar, voorzitter PCOB, namens besturen KBO-PCOB

Nieuws van de activiteitencommissie

De soos (KBO)

Beste KBO-leden. Als u dit Seniorennieuws leest, zijn we al weer een tijdje op weg in het nieuwe jaar. In februari zijn we weer voorzichtig begonnen met de wekelijkse soosactiviteiten en vanaf 25 februari worden zo goed als alle beperkingen opgeheven! Wel moeten we voorzichtig blijven, want het virus gaat nooit weg. Dat betekent: bij verkoudheid thuisblijven, handen wassen en niezen in de elleboog. Iedereen is blij elkaar weer te ontmoeten om gezellig een praatje te maken, te klaverjassen, te bridgen of een ander gezelschapsspel te doen. Voor uitbreiding van de bridgeclub zijn we nog op zoek naar enthousiaste mensen. Voor klaverjassen hoeft u zich niet meer aan te melden. U kunt komen wanneer u wilt. Voor de klaverjassers per 1 maart zijn we weer verder gegaan met de competitie.

Lady's Day

Om alvast in uw agenda te noteren: ik heb op donderdag 9 juni een uitgaansdagje naar Modehuis Vander Klooster Mode in Boskoop gereserveerd. In het volgende Seniorennieuws kom ik daarop terug. *Ineke Hoogervorst*

Herkansing!!!! Samen lunchen, dat lijkt u toch ook leuk?
Bij Restaurant Bospark is dit mogelijk.

Wanneer: donderdag 31 maart 2022
Waar: Restaurant Bospark, Pr. Beatrixlaan 4 in Alphen; Tijd: 12.30 uur; kosten: € 7,50
U kunt zich opgeven bij de secretaris: *L. Haalboom*, Reigerstraat 67, 2406 VC
Tel. (06) 557 770 40, e-mail : secretaris@pcob-alphenaandenrijn.nl
Er is maximaal plaats voor 36 personen, dus: vol is vol!

Lettersudoku's

Werken als een 'gewone' sudoku, 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:

A – B – D – E – L – O – R – S – T

				A	D	L		E
		S	T					
A							S	
	L	T			E		B	
			A			D		
							T	
T			E					R
B	E			L		A		
O	S					T		

Te gebruiken letters:

A – C – D – E – G – H – L – O – S

A	H			E				G
L	E	D	A	G			O	
C	G				E		L	
		S		O			D	H
	L							
								S
H	D	L				O		
	C					D	E	

Te gebruiken letters:

D – E – G – I – M – O – P – R – U

R							G	P
I			O					
	O	P			R	D		
				E				
M		E	G				R	O
G					E		D	U
		M	I		D	E		
		O			M			

Lief en leed

Jarigen

90 jaar:

Mevr. G.C. Wijnen-Dussault (KBO)	24-03
Dhr. C. van Schaik (KBO)	25-03
Dhr. A. Vreeken (PCOB)	
Dhr. F. Burggraaf (PCOB)	
Mevr. A. Spaan-Geerlof (PCOB)	

80 jaar:

Mevr. L.T. Timmermann-Brouwer (KBO)	02-03
Mevr. E.B.I. Bouman-van Mourik (PCOB)	08-03
Dhr. L. Molenaar (KBO)	24-03
Mevr. H.M. Jansen (KBO)	25-03

Allen hartelijk gefeliciteerd.

Jubilea

50 jaar getrouwd:

Dhr. D. Scheer (PCOB)	01-03
Echtpaar Wijnans-Hak (PCOB)	17-03

Gefeliciteerd met dit heuglijke feit.

Overleden

Mevr. E.A. Tauwerts-van Donselaar (PCOB)	29-12
Mevr. J. van Dijk-van der Vegt (PCOB)	07-02

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.

Nieuwe leden (PCOB)

Dhr. C. Pont
Mevr. M. Akse-Uittenbroek
Mevr. N. van Vulpen-den Besten
Dhr. en mevr. Ten Brink-Zwaan

Van harte welkom bij de PCOB.

Zing met ons mee op 7 april

Wij gaan samen zingen, want het kan weer!

U bent van harte uitgenodigd op onze zangmiddag **op donderdag 7 april** as. waar we met elkaar Passie- en Paasliederen willen zingen. Ook senioren die geen lid zijn van de PCOB, zijn van harte welkom! De inloop is **vanaf 13.30 uur** met koffie/thee en wat lekkers en we starten met het zingen om 14.00 uur. Later op de middag wordt er nog een sapje met een nootje geserveerd. Rond 16.00 uur zingen we ons slotlied.

We houden deze middag in de gemeentezaal van de Sionskerk aan de Meteoorlaan 2 in Alphen aan den Rijn. Er zijn vooralsnog 60 plaatsen beschikbaar en als de covid-maatregelen vóór 7 april worden opgeheven, kunnen we uiteraard meer bezoekers toelaten. Ter bestrijding van de onkosten wordt er een collecte gehouden.

In verband met de catering vragen wij u zich aan te melden tot uiterlijk 31 maart bij de secretaris van de PCOB, bij voorkeur via secretaris@pcob-alphenaandenrijn.nl of anders via (06) 557 770 40.

Wij zien er naar uit u weer te kunnen ontmoeten, dus tot ziens op 7 april!

UIT Agenda

Koffie-ochtenden/-middagen

Elke maandagochtend: van 10.00-12.00 uur in de Sionskerk, Meteoorlaan 2.
Elke derde dinsdagochtend: van 10.00-12.00 uur in de Goede Herderkerk, Ten Harmsenstraat 16.
Dinsdag 15 maart: dhr. *Henk Habermehl* met het onderwerp 'Vergeten Woorden'. Contactpersoon: fam. Tempelaar, (06) 422 529 85 (dick.tempelaar@hccnet.nl). Vervoer: Annie van Dam (0172) 445 925.
Elke donderdagochtend: van 10.00-12.00 uur in de Lichtkring, Amerikalaan 91.
KBO-soos: Elke dinsdagmiddag vanaf 13.30 uur soos in de Jozefzaal, Paradijslaan 3.

OSO-katern

Redacteur OSO-katern: Roy Wijnberg en Dick Tempelaar
Telefoon: (06) 578 956 05, E-mail: secretaris@oso-alphen.nl

Secretariaat:
Lariksstraat 7, 2404 VW Alphen aan den Rijn,
Telefoon: (06) 578 956 05,
E-mail: secretaris@oso-alphen.nl

Secretaris Commissie OSO Wonen
E-mail: secretaris-wonen@oso-alphen.nl

Secretaris Commissie Zorg & Welzijn
E-mail: secretaris-zorg-welzijn@oso-alphen.nl

Overleg
Samenwerkende
Ouderenorganisaties
Alphen aan den Rijn

Voor meer informatie:
www.oso-alphen.nl

OSO-bestuur

Kees Slingerland is afgetreden als voorzitter van het OSO

Langdurige gezondheidsproblemen hebben *Kees Slingerland* noodgedwongen doen besluiten om zijn functies van voorzitter van het OSO (Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties) én van de OSO-commissie Wonen per direct neer te leggen. Hij acht zichzelf fysiek niet in staat om deze functies op een verantwoorde wijze te blijven vervullen. Vooruitlopend op het aantrekken van nieuwe voorzitters voor het OSO en voor de commissie Wonen neemt *Dick Tempelaar* als plaatsvervangend voorzitter van het OSO-bestuur voorlopig zijn functie over en in de OSO-commissie Wonen neemt *Pieter Verkade* als de plaatsvervangend voorzitter de honneurs waar.

Het OSO-bestuur betreurt het feit dat Kees Slingerland heeft moeten besluiten om zijn voorzitterschap te beëindigen en wenst hem sterkte en een spoedig herstel toe.

Het OSO-lijsttrekkersdebat

Als er geen veranderingen zijn gemeld, dan is het lijsttrekkersdebat gehouden op 21 februari in afgeslankte vorm. Van deze avond is een video-opname gemaakt die te zien is op onze website: https://oso-alphen.nl/oso-lijsttrekkersdebat/. U kunt ook naar ons reageren op de stellingen die we de politieke partijen hebben voorgelegd. Uw reactie mailen naar: lijsttrekkersdebat@oso-alphen.nl . Reacties nemen we door met de lijsttrekkers van de politieke partijen.

Vacature Commissielid OSO Zorg & Welzijn

De Commissie Zorg en Welzijn heeft als belangrijkste taak:

1. Het onderzoeken van zorg- en welzijnsontwikkelingen voor ouderen en daarover te adviseren aan het bestuur en gemeente.
2. Het informeren over en het stimuleren van deelname aan zorg- en welzijnsactiviteiten van en door Alphense ouderen.

Commissieleden hebben onder meer zitting in verschillende overlegorganen, cliëntenraden en netwerken. Binnen de commissie is ook actief de werkgroep Ouderen voor Ouderen (OvO), die regelmatig informatie- en koffiemiddagen organiseert.
De Commissie staat voor 'Waardig ouder worden in de Alphense samenleving'.
De commissie zoekt een betrokken collega (man/vrouw/ jong/oud) die in staat is om mee te denken en te adviseren over verschillende zorg- en welzijnsonderwerpen voor en door Alphense senioren.
Informatie bij: Lyda de Jong. Telefoon 0172-436132
Voor meer OSO vacatures: https://oso-alphen.nl/organisatie/vacatures/

Commissie Zorg & Welzijn

In navolging op het stukje van Ada Renout over de robot-stofzuiger die uiteindelijk veel meer werk opleverde en ook veel ergernis, wil ik u toch meer informeren over de digitalisering binnen de zorg.
In een lezing van de samenwerkende ziekenhuizen in Nederland ben ik verrast door de verregaande digitalisering die er aan staat te komen in de eerste-, tweede- en derde-lijnzorg. Er wordt heel hard gewerkt aan een zeer nauwe samenwerking tussen alle zorgverleners, van huisarts tot aan ziekenhuis en alles wat er tussenin zit. De komende twee jaar wil men alle bestanden op elkaar hebben afgestemd en zo met elkaar direct kunnen communiceren als u daar toestemming voor gaat geven. U hebt dus de totale regie over uw zorgpad. Die toestemming gaat steeds voor elke zorgverlener via uw DigiD.
Velen van u zullen hier grote moeite mee hebben en er ook vaak hulp bij nodig hebben.
We hebben dit probleem binnen onze commissie besproken en gaan hier veel voorlichting over geven en contact zoeken met onder meer Het Gilde en Seniorweb.
U hoort hierover nog van ons.
Omdat de regels wat versoepeld zijn, gaan we ook weer starten met de OvO-koffieochtenden. We gaan met de gastvrouwen om de tafel zitten en bespreken wanneer en waar we gaan starten. Hou dus het Alphens Nieuwsblad in de gaten want daarin komt de advertentie weer te staan.
Johan van Wijk
Telefoon (06) 215 752 34
E-mail johanvanwijk54@gmail.com

Commissie OSO Wonen

Derde van de 50-plussers zoekt geschikte huisvesting!

Om de doorstroming van de woningmarkt op gang te brengen, moeten er meer betaalbare woningen voor ouderen worden gebouwd. Ook het bouwen van verschillende typen woningen voor ouderen is noodzakelijk, niet alleen appartementen maar ook kleine grondgebonden woningen en woonvormen als hofjeswoningen of zg. knarrenhoven. Op dit moment is ca. een derde van de ouderen op zoek naar geschikte woonruimte, maar kan niets vinden. Het is zaak dat de gemeente voldoende ruimte in de bestemmingsplannen opneemt voor dergelijke bouwplannen. Het voordeel van dergelijke bouwplannen is ook dat ouderen meer zelfvoorzienend kunnen zijn en de thuiszorg deels kan worden ontlast. OSO-Wonen vraagt al enkele jaren aan het gemeentebestuur aandacht voor deze andere vormen van ouderen huisvesting. De gemeente is inmiddels bereid bij de ontwikkeling van de nieuwe woningbouwlocaties deze mogelijkheden te onderzoeken.

driehoorne
wonen en leven

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 €909,89 tot €1.035,29 p/m

De servicekosten bedragen € 128,30 per maand Prijspeil 2021

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

Fontein

ONTRUIMT | VERHUIST | ONTZORGT

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