

Seniorennieuws

van de ouderenorganisaties in Alphen aan den Rijn



ALGEMENE SENIORENVERENIGING
ALPHEN AAN DEN RIJN



8e jaargang **10**
December 2022/Januari 2023 nr.

In dit nummer onder meer:

Schitterende Seniorendagen in de bieb
Energiecompensatie via uw energieleverancier

Verwarm je woning op een veilige manier

Verwarmen met infrarood, hoe werkt dat?

Tips om goedkoop en gezond te eten

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@tpiboers.nl • Internet: www.tpiiboers.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 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 februarinummer 2023 uiterlijk 10 januari** bij de redactie. Graag als Word-bestand via e-mail. Het februarinummer verschijnt in **week 5**. De redactie behoudt zich het recht voor om de kopij in te korten of aan te passen.



PrefixMedia.nl
0172 46 91 00

Aan alle lezers van Seniorennieuws

Hierbij de laatste editie van Seniorennieuws 2022 (en tegelijk ook de eerste editie van 2023). Een jaar van stijgende energieprijzen, hoge inflatie en meer babbeltruc-oplichters aan huis. Voor de komende tijd wenst de redactie van Seniorennieuws al onze lezers warme, gezellige en veilige dagen toe en een goede start van het nieuwe jaar 2023.

De redactie



brillen & contactlenzen
PONSIOEN OPTIEK

Leeftijdskorting

Bij aankoop van een complete bril of zonnebril ontvangt u uw leeftijd in korting cadeau. Knip deze bon uit en lever deze in bij de brilbestelling.

deze korting kan achteraf niet meer worden verrekend, niet i.c.m. andere acties & vraag naar de voorwaarden.

Julianastraat 28 | Alphen a/d Rijn | 0172 474 770 | info@ponsioenoptiek.nl

Column

Inkklap

Haken en breien is weer hip, lees ik. Vooral bij jonge vrouwen. Superverslavend wordt het zelfs genoemd. Met excuses aan alle liefhebbers: ik gruw van breien. Dat komt zo: op de lagere school, zoals die toen nog heette, kregen de meisjes handwerkles en de jongens handenarbeid. Dat laatste leek me veel leuker, maar ja, ik was nu eenmaal een meisje.

Het begon met het breien van drie lapjes in verschillende formaten. Als die klaar waren, naaide je ze in het midden op elkaar en versierde het geheel met een knoop uit de knopendoos. En dan... was het een inkklap. We schreven toen nog met een kroontjespen. Als inkklap was dit natuurlijk een onding, dus ging het thuis bij de verzameling 'wat de kinderen gemaakt hebben'. Maar dat was niet het ergste. Ik had middagenlang zitten zweten met die breipennen op dat stoeve katoen, dat niet meewerkte. Eén recht één averecht. Na de inkklap volgde meer prullaria: een slabbetje bijvoorbeeld, dat je niemand cadeau kon doen.

Binnen de kortste keren had ik een achterstand van jewelste met dat breien. Maar daar wisten mijn ouders wel raad op. Want daar was onze tante Gerda, naaister en handwerkjuf, die me mooi bij kon spijkeren. Dus zat ik voortaan elke zaterdagochtend bij mijn tante op haar kleine kamertje, waar ze werkte achter de trapnaaimachine maar ook sliep, te breien én te haken. Twee katoenen pannenlappen, in een mix van lichtroze en lichtgeel, voor de kenners: in stokjestechniek. De ene pannenlap werd anderhalf keer zo groot als de andere.

En zo is het gekomen dat ik handwerken haat. Sorry. Later ontmoette ik vrouwen die zodra ze op de stoel zaten aan het breien of haken sloegen. Want van oudsher mocht je nooit nietsdoen. Nou doe ik dat ook niet, ik grijp meteen naar een boek of tijdschrift en tegenwoordig de iPad. Ook verslavend. Nog even heb ik gezocht of ik mijn handwerkproducties terug kon vinden. Maar nee, ze zijn 'm gesmeerd.

Janny Eskes



Carnavalsvereniging

DE CASCARVIETEN

Secretariaat: Postbus 293
2400 AG Alphen aan den Rijn
Rabobank: NL14 RABO 0301 696 187
www.cascarvieten.nl
secretariaat@cascarvieten.nl

Gratis carnavalsmiddag voor 55-plussers

Op **vrijdag 17 februari 2023** organiseert Carnavalsvereniging 'De Cascarvieten' in Avifauna opnieuw een gezellige gratis carnavalsmiddag voor 55-plussers. Een wervelende show door eigen artiesten en een gratis bingo met leuke prijzen. Het spreekt bijna vanzelf dat Marco de Hollander uit Ter Aar ook weer een spetterend optreden zal verzorgen. Bovendien zal ook onze eigen theatergroep 'Het Kuiken' weer van de partij zijn. De middag begint om 14.11 uur en is ongeveer om 17.00 uur afgelopen. De zaal is open vanaf 13.00 uur.



Kom in beweging!

FysioSport

Trainen met een individueel programma, 1 of 2 keer per week een uur op vaste tijden met een vaste begeleider. Abonnement voor 3 maanden, die je steeds weer kan verlengen met 3 maanden.

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

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 januari** binnen te zijn. Vergeet niet uw naam, adres **en telefoonnummer** te vermelden! De winnaar krijgt twee gratis tickets voor een Cine Plus film naar keuze.

		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 **Huiselijk plezier** (10); 10 Gehalte; 11 Terneergeslagen; 13 Scandinavische munt; 15 Gemeenschap van Onafhankelijke Staten; 16 Rivier in Rusland; 18 Politieke partij; 20 Plant; 23 Familielid; 24 Open plek in een bos; 26 Verbod; 27 Plaats; 28 Gevat; 30 Lichaamsdeel; 31 Roofvogel; 32 Lidwoord; 33 Voorzetsel; 35 Langs; 36 Deel van een Franse ontkenning; 37 Kaartenboek; 38 Decadent; 39 Briefaanhef; 41 Drie (in Romeinse cijfers); 43 Paling; 44 Verenigde Staten; 45 Niets uitgezonderd; 47 Internetadres; 49 Rookartikel; 51 Kolom; 52 Kledingstuk; 54 Zuivelmerk; 55 Loofboom; 56 Compagnon; 57 Monseigneur; 59 Godsdienst; 60 Ter attentie van; 61 Koppel; 63 Verzamelen; 65 Boerderijdier; 67 **Aan een schip trekken in een café** (10).

Verticaal:

1 Briefaanhef; 2 Internationale arbeidsorganisatie (Engelse afkorting); 3 Meisjesnaam; 4 IJverig; 5 Vogelproduct; 6 Naschrift; 7 Graansoort; 8 Loopvogel; 9 Ter beschikkingstelling; 10 Ochtendhulde; 12 Inwoner van een Europese hoofdstad; 14 Opstandeling; 17 **Voertuig** (10); 18 **Kan die trompettist echt niet zonder partituur?** (10); 19 Erg; 21 Kookgerei; 22 Kledingstuk; 23 Onder leiding van; 25 Kruiwend dier; 27 Offerdier; 29 Broodsuiker; 31 Leemte; 34 Tentoonstellingsruimte in Amsterdam; 35 Toespijs; 40 Niet openlijk; 42 Aarde; 44 Geld incasseren; 46 Liefkozing; 47 Grafvaas; 48 Jongensnaam; 50 Projectiel; 52 Knaagdier; 53 Merk van fotoapparatuur; 56 Omroeporganisatie; 57 Oost-Europeaan; 60 Toets op het toetsenbord; 62 In orde; 64 Nederlands Kampioenschap; 65 Vrije Universiteit; 66 Voegwoord.

Oplossing uit nr. 09:

DRANKPROBLEEM – DIJENKLETSER – DAGVERPLEGING – DIEVENKLAUW
De twee vrijkaarten CinePlus Castellum zijn gewonnen door M. Griffioen.

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 € 41,50. 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 € 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.



Stadswandelingen

Info: 0172 242232 of
E: info@gildealphenaanrijn.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

Schitterende Senioren dagen in de bieb

Ontmoet leeftijdsgenoten tijdens een van de veelal gratis activiteiten, zoals creatieve workshops, optredens of lezingen. In samenwerking met diverse partners organiseert Bibliotheek Rijn en Venen in december en januari een breed aanbod van activiteiten. Een greep daaruit: zelf kerstkaarten maken, luisteren naar een Dickenskoor en voorleessessies van burgemeester *Liesbeth Spies* en journaallezer *Noraly Beyer*. **Het volledige aanbod staat op de website van de bibliotheek. Aanmelden kan aan de balie in de bibliotheek. Je hoeft hiervoor geen lid te zijn.**

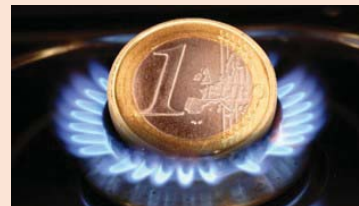
de Bibliotheek
Rijn en Venen

Aarkade 10 Alphen a/d Rijn
Tel (0172) 47 57 71
www.bibliotheekrijnenvenen.nl

€ 190,00 energievergoeding via uw energieleverancier

Vanaf januari 2023 geldt er een prijsplafond voor energie, maar omdat veel huishoudens nu al worstelen met torenhoge energierekeningen, krijgen alle huishoudens in de maanden november en december van 2022 energievergoeding van tweemaal 190 euro.

Je hoeft in principe niks te doen om dat geld te krijgen, want de vergoeding is een korting op de energierekening. Voor flatwoningen met blokverwarming waar bewoners geen eigen energiecontract hebben en voor studenten op kamers of in studio's die 'inclusief' huren komt er een aangepaste regeling.



Aat's Barbershop

**SENIOREN 65+
KNIPPEN & TONDEUSE**

**AFSPRAAK MAKEN?
ALLEEN PER E-MAIL INFO@AATSBARBERSHOP.NL**

**RAADHUISSTRAAT 257
ALPHEN A/D RIJN**

WWW.AATSBARBERSHOP.NL

€ 21,-

Welkom in ons Wijkcentrum

Jongkindt Coninckstr. 2b Alphen
aan den Rijn. Tel. 06 223 332 60

W I J K C E N T R U M

Swaenswijk



Woensdag 14 december

Workshop bloemschikken

Aanvang 13.00 uur en 2e groep 15.00 uur, 3e groep
19.30 uur. Aanmelden bij Hanneke van Popering via:
hannekesworkshops@live.nl of 06-816 56 822.

Vrijdag 16 december

Kerstlunch

Aanvang 12.00 uur om 13.30 uur 'Koor Simply The Best'
o.l.v. Ibo van Ingen met een prachtig kerstrepertoire.
Entree € 6,00. Tijdig opgeven tel: 06-22 333 260 of
bestuur@wijkcentrumswaenswijk.nl.

Woensdag 21 december

Kerst Bingo

Aanvang 14.00 uur, zes rondes, entree € 6,00.

Donderdag 29 december

Alphense Sjoel- kampioenschappen

Aanvang 14.00 uur. Inschrijven voor 23 december
bestuur@wijkcentrumswaenswijk.nl of tel: 0172-576345
Entree jongeren € 2,50, volwassenen € 5,00.

Dinsdag 10 januari

Opfriscursus Verkeerregels

Aanvang 14.00 uur.

Woensdag 11 januari

Bingo

Aanvang 14.00 uur, 6 rondes, entree € 6,00.

** Toegang € 5,- tenzij anders vermeld, anders toegang vrij.
Voor meer info: website www.wijkcentrumswaenswijk.nl

Maandag 16 januari**

'De dam die dijk genoemd wordt'

Aanvang 14.00 uur, Jan van Dijk uit
Weerselo.

Thema
bijeenkomst

Donderdag 19 januari

Workshop schilderen Voor beginners en gevorderden

Aanvang 14.00 uur door Petra v. d. Made € 25,00
Tijdig aanmelden! kunst@petravandermade-art.nl,
06- 361 27 398.

Dinsdag 24 januari

Legpuzzel Ruilbeurs

Aanvang 14.00 uur.

Woensdag 25 januari**

Shantykoor Het Groene Hart

Aanvang 14.00 uur.

Donderdag 26 januari

Henk Jan Habermehl vertelt

Aanvang 10.30 uur.

Maandag 30 januari**

Levensloopvragen voor gevorderden

Aanvang 14.00 uur door André Leijenhorst
uit Rijsbergen.

Thema
bijeenkomst

Website www.wijkcentrumswaenswijk.nl. www.facebook.com/WijkcentrumSwaenswijk/

Toegankelijk voor rolstoelen.





Veilig en warm de winter door Verwarm je woning op een veilige manier

Een woning effectief verwarmen is goed voor zowel de gezondheid als voor het energieverbruik. Enkele handige tips om op een veilige manier je woning te verwarmen. Met eenvoudige middelen en maatregelen kun je je huis veiliger maken. Zo komen we samen veilig en warm de winter door.

Zorg voor goede ventilatie



Droge lucht warmt sneller op dan vochtige lucht. Goede ventilatie zorgt dus voor een betere en veilige verwarming van je woning. Open vuur heeft zuurstof nodig voor een goede verbranding. Gebruik je kaarsen, open vuur, gasvlammen (kachel of geiser) of een petroleumkachel? Zet dan altijd een schuifje of raam open. Beslaan de ramen, krijg je hoofdpijn of heb je last van vermoeidheid of sufheid? Dat kan koolmonoxide betekenen! Zet het verbrandingstoestel uit, ga naar buiten en bel 112.

Controleer snoeren en stekkers



Controleer snoeren en stekkers van elektrische dekens en straalkacheltjes voordat je ze gebruikt. Is de elektrische deken opgeborgen geweest? Controleer dan eerst de werking. Doe dit door de deken uit te rollen en verwarm deze op een niet brandbare ondergrond (dus niet op bed). Zorg dat elektrische kachels of straalkachels vrij staan, zodat de warmte goed weg kan. Sluit elektrische dekens en kacheltjes direct aan op het stopcontact. Gebruik geen verlengsnoeren of losse stekkerdozen.

Onderhoud de cv-ketel of gaskachel



Laat je cv-ketel of gaskachel regelmatig onderhouden door een gecertificeerde installateur. Dit zorgt voor een betere verbranding in de ketel waardoor je zuiniger stookt. Door het cv-systeem bij te vullen en te ontlichten zorg je dat het systeem optimaal warmte kan afgeven. Ook bij nieuwe cv-ketels kan je een CO-vergiftiging oplopen door slechte verbranding en onjuiste afvoer. Laat deze dus ook regelmatig onderhouden.

Gebruik geen gasflessen in je woning



Gebruik geen propaan- of butaanflessen in je woning om te koken of verwarmen. Bij lekkage, niet goed aansluiten of brand kan een gasfles explosiegevaar opleveren. Vul gasflessen nooit zelf bij, laat dit doen door een erkend bedrijf.

Zorg dat je op tijd wordt gewaarschuwd



Zorg voor voldoende rook- en CO-melders. Plaats in de nabijheid van open verbranding, open vlam en cv-ketels altijd een CO-melder. Het afplakken van rook- en CO-melders is levensgevaarlijk. In plaats daarvan kun je beter controleren of de melder wel op de goede plek hangt (en dus niet ongewenst afgaat). Houd de melders vrij van stof en vettigheid. Test je rook- en CO-melders iedere maand met de testknop.

**HOLLANDS MIDDEN
VEILIG**

UWassistent

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

- ✓ Gezelschap
- ✓ Begeleiding
- ✓ Respijtzorg
- ✓ Huishoudelijke hulp
- ✓ Hulp bij ADL
- ✓ 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



Verwarmen met infrarood, hoe werkt dat?

In deze tijd van stijgende energieprijzen en energietransitie, zijn infraroodpanelen een oplossing. Wilt u minder gas gebruiken en bent u op zoek naar een andere manier om het toch lekker warm te hebben in huis? Infraroodpanelen kunnen een oplossing zijn. Ze kunnen de centrale verwarming niet helemaal vervangen, maar een infraroodpaneel is een prima bijverwarming. Hoe werkt dat?

Een infraroodpaneel is een vlakke plaat die u aan het plafond of tegen de muur hangt. Als het paneel aanstaat, stijgt de temperatuur tot tussen de 60 en 200 graden. Dat duurt een paar minuten. Als de plaat op temperatuur is, gaat hij warmte uitstralen. Het bijzondere van warmtestraling is dat het de lucht niet verwarmt, maar mensen, dieren en voorwerpen wel. Onder of naast een infrarood paneel voelt u de warmte. Staat u op en loopt u weg, dan voelt u een paar meter verder de warmte niet meer.

Een infraroodpaneel is te vergelijken met de zon op een frisse voorjaarsdag. Als de zonnestrallen op uw lichaam vallen, voelt dat warm, ook als de lucht koud is. Schuift er een wolk voor de zon, dan voelt u direct dat het buiten kouder is.

Waar kan ik de panelen gebruiken?

Infraroodpanelen zijn vooral handig op plaatsen waar u lang bent. Hang een paneel bijvoorbeeld boven de bank in de woonkamer, boven de eettafel of boven een bureau. Zet de panelen alleen aan als u daar bent. De panelen verwarmen uw lichaam en niet de lucht. Het heeft dus geen zin om de panelen aan te laten als u de ruimte niet gebruikt.

Het is niet verstandig om het hele huis met infrarood panelen te verwarmen. U heeft dan veel panelen en veel stroom nodig. In een goed geïsoleerd huis kan infraroodverwarming een goede keuze zijn.

Zijn er gevaren voor de gezondheid?

Nee. De straling van infraroodpanelen verwarmt de huid, maar dringt er niet in door. Een infraroodpaneel voor aan de muur of onder de tafel kunt u zonder problemen aanraken. U loopt geen risico op brandwonden of blaren.

Een infraroodpaneel voor aan het plafond kan warmer worden. Dit kunt u beter niet aanraken.

Meer informatie

Wilt u meer weten over verwarmen met infraroodpanelen, bijvoorbeeld over de vergelijking met een warmtepomp? Kijk hiervoor op de website van Milieu Centraal.

Bron: IKwoonLeefZorg.



Speciaal voor (alleenstaande) senioren

De 10 beste tips om goedkoop en gezond te eten: de eerste vijf tips

Tip 1: wapen je tegen verleidingen

De supermarkt is erop gericht om jou zoveel mogelijk te laten kopen. Wees je daar bewust van en ga goed voorbereid op pad. Doe geen boodschappen met een lege maag en laat kinderen met lekkere trek thuis. Maak vooraf een boodschappenlijstje. Zo kun je veel gericht inkopen doen en word je minder verleid tot de aanschaf van dure, ongezonde kassakoopjes of aanbiedingen van producten die je niet echt nodig hebt.

Tip 2: kies voor minder en zak door de knieën

Doe je boodschappen ook eens op de markt. Dat is goedkoper en bovendien kun je er vaak kleinere hoeveelheden los kopen. Aan het eind van de dag gaan veel producten voor een prikkie weg, omdat de marktlui ze anders moeten weggooien. In de supermarkt kies je het best voor huismerken of budgetmerken. Deze doen qua kwaliteit vaak niet onder voor de A-merken. A-merken zijn duurder omdat er ook veel reclame voor wordt gemaakt. Dat reclamebudget zie je terug in de prijs. Tip: hoe lager iets in het schap staat, hoe goedkoper de producten. Zo vind je bijvoorbeeld blikken tomaten van een bekend merk op ooghoogte terwijl tomaten in blik van een onbekend merk helemaal onder in het schap staan, soms wel voor de helft van het geld.

Tip 3: koop wat het seizoen te bieden heeft

Groenten en fruit zijn goedkoper én lekkerder als je ze in het juiste seizoen koopt. Eten uit het seizoen hoeft niet van ver te komen, hoeft niet in kassen te staan en wordt in grote hoeveelheden aangeboden. Blauwe bessen komen in de winter en het voorjaar altijd van ver weg. Ook sperziebonen worden in alle seizoenen, behalve in de zomer, ingevlogen vanuit warme streken op de wereld. Kijk goed op de verpakking waar het vandaan komt en je zult zien dat de goedkoopste groente- en fruitsoorten

van dichtbij komen. Bovendien wordt je wachten beloond: je geniet extra van een bord boerenkool in de winter en in de zomer, als je na maanden wachten, weer die heerlijke Hollandse aardbeien kunt eten.

Tip 4: kijk eens in de diepvries

Groenten en fruit uit de diepvries bevatten net zoveel goede voedingsstoffen als verse groenten en fruit en zijn vaak stukken goedkoper. Denk aan doperwten, tuinboontjes, spinazie, pompoenblokjes, frambozen, blauwe bessen. Diepvriesgroenten en -fruit zijn lang houdbaar en je hoeft alleen te ontdooien wat je echt nodig hebt, waardoor je niks verspilt. Koop voordeelpakken van diepvriesgroenten en -fruit, en gebruik telkens kleine porties.

Tip 5: eet niet iedere dag vlees

Eiwitrijke producten zoals vlees, vis, gevogelte en vega-vervangers zijn naar verhouding vaak de duurste producten in je boodschappenmand. De goedkoopste gezonde eiwitbronnen zijn eieren, peulvruchten, kip met bot en vis uit blik (tonijn, zalm, sardines, makreel) of de diepvries (koolvis, zalm, tilapia). Het is goed om te weten dat elke dag vlees op je bord echt niet nodig is. Sterker nog: het is zelfs gezonder om minder vaak vlees te eten. Dat scheelt in je portemonnee.

Auteur Sophie Luderer





Aangesloten bij

Horus.

Nederlandse
Branchevereniging
Wettelijk vertegenwoordigers




Op zoek naar ondersteuning in het overzicht houden op uw geldzaken?

- Deskundige begeleiding
- Persoonlijke ondersteuning
- Samen met u, uw naasten en begeleiders

☎ 06-11105004
(telefonisch spreekuur
ma t/m do 10-12 uur)

✉ info@limesbudgetcoach.nl

🌐 limesbudgetcoach.nl

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*



Jouw zorgwinkel

Op zoek naar de juiste hulpmiddelen

Deze kun je ben de zorgwinkel in Alphen aan den Rijn
lenen, kopen of huren!



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 - 17.00 uur
Telefoon: 088 - 194 14 03

UIT Agenda



Koffiemiddagen OSO Ouderen voor ouderen, elke tweede zondag van 15.00-17.00 uur in Millenium, Uranusstraat 500 (voorheen de Vrienden) en elke vierde zondag van 15.00-17.00 uur in het restaurant van buurthuis AquaRijn aan de Cantharel 10.

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) 22 333 260. Nieuwe folder eerste helft 2023 vanaf eind december aan te vragen bij: bestuur@wijkcentrumswaenswijk.nl of op te halen in Wijkcentrum, bibliotheek en gemeentehuis. Voor meer info zie ook de advertentie.

Castellum

CinePlus



Elke woensdag én iedere 1e donderdag en 3e dinsdag van de maand organiseert Castellum een filmmiddag, afgestemd op de 50 plus-doelgroep. Vanaf 45 minuten voor aanvang zorgen wij voor een gast-vrije ontvangst met koffie/thee en iets lekkers. Alle CinePlus-films hebben een pauze. Toegangsprijs € 8,50.

wo 07-12 13.30 -16.08 uur en di 20-12 14.45 -17.23 uur Amsterdam

wo 21-12 13.30 -15.46 uur en do 05-01 14.45 -17.01 uur Fisherman's Friends: One And All

wo 28-12 13.30 -15.22 uur en wo 11-01 13.30 -15.22 uur Casa Coco

di 17-01 14.45 -17.04 uur en wo 25-01 13.30 -15.49 uur Armageddon Time

wo 04-01 13.30 -15.42 uur en wo 18-01 13.30 -15:42 uur The Lost King

Theater

Donderdag 5 januari, 20:15 uur

Strange Brew en Leo Blokhuis - A Love Letter To... 1983

Leo Blokhuis neemt ons in dit muzikale theatercollege mee terug naar 1983. Hoe zag de wereld er toen uit? En wat zien en horen we daar nu nog van terug? Deze avond vol wereldnieuws, persoonlijke verhalen en vooral héél veel muziek is het beste begin van een gelukkig nieuw jaar! Tickets: rang 1 € 27,50; rang 2 € 25,00, inclusief pausedrankje



Zaterdag 14 januari, 20:30 uur

Erik van Muiswinkel - MOOJEN LIGJES IN DE LUGT

De taal is van iedereen. Van Muiswinkel zet samen met muzikanten Guus van Marwijk en Paul Remmelts het publiek onder een avondvullende taaldouche, waar iedereen fris en gelouterd uit komt. Tickets: rang 1 € 22,00 rang 2 € 19,50, inclusief pausedrankje



Zondag 22 januari, 14:00 uur

Warsaw Trio – Zondagmiddagconcert

Een zondagmiddagconcert speciaal voor de Alphense klassieke muzikliefhebbers met piano, cello en klarinet. Ondanks dat dit Poolse ensemble pas vijf jaar samen speelt, heeft het al diverse prijzen gewonnen op internationale en nationale competities voor zowel solo- als kamermuziek. Tickets: rang 1 € 28,50; rang 2 € 26,00, inclusief pausedrankje



Vervolg UIT Agenda

Spetterend gospelconcert sluit feestelijk jaar in Adventskerk af

Gospel & Soul Night met Nederlands bekendste gospelchoir en souldiva Berget Lewis

op vrijdagavond 16 december. De kaartverkoop voor dit concert is gestart. Kaarten voor dit concert zijn verkrijg-



baar via de ticketsite van Alphen.nl. Kosten zijn € 25,00 per ticket inclusief 1 pauzedrankje.

Vrienden van Stichting Vrienden van de Adventskerk betalen een vriendenprijs, namelijk € 20,00 per ticket inclusief 1 pauzedrankje. De

opbrengst komt geheel ten goede aan het behoud van de 100-jarige Adventskerk

als monumentaal en kostbaar religieus erfgoed in Alphen aan den Rijn. Voor meer informatie over dit concert, het vriendenprogramma en de stichting in het algemeen verwijzen we naar de website van Stichting Vrienden van de Adventskerk. www.vriendenvande-adventskerk.info



Activiteiten Historische Vereniging Alphen

Op **zaterdag 3 december** kunt u om 11.00 uur meelopen met de stadswandeling door het centrum over de historie van Alphen aan den Rijn vanaf de Romeinse tijd met o.a. een bezoek aan de voormalige synagoge in de Samuel Aardewerksteeg.



Aanmelden mag, maar is niet verplicht, via deverguldewagen@hetnet.nl of telefonisch op (0172) 43 30 82 of (0172) 47 52 65.

Vertrek- en eindpunt van de wandeling: De Vergulde Wagen, Van Boetzelaerstraat 48.

Op **zaterdag 10 december** is ook weer een Inloopmiddag stamboomonderzoek. De werkgroep Genealogie zit klaar vanaf 13.00 uur om beginnende zowel als gevorderde genealogen de helpende hand te bieden bij het zoeken naar voorouders en hoe zij leefden, welk werk zij deden. Aanmelden om zeker te zijn van een plekje kan via e-mail deverguldewagen@hetnet.nl.

Parkvilla/Parkfilmhuis



Matinee 13.30 uur € 8,75 tel. (0172) 49 37 37, Info: <https://www.parkvilla.nl/filmhuis/>

Do 01/12 Mrs. Harris Goes to Paris

Di 06/12 Un Beau Matin

Do 08/12 Emily

Zo 11/12 Dreaming Walls

Di 13/12 Stromboli

Do 15/12 Fisherman's Friends: One and All

Di 20/12 Close

Do 22/12 Three Thousand Years of Longing

Di 27/12 The Son

Wo 28/12 E.T. The Extra- Terrestrial

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

Bonifaciuskerk



stichting
vrienden
van de
Bonifaciuskerk
ALPHEN AAN DEN RIJN

Vrijdag 23 december 2022 is in de Bonifaciuskerk, Paradijslaan 7 weer het traditionele Kerstconcert van muziekvereniging Crescendo.

De concert vang aan om 20.00 uur (de kerk is open vanaf 19.40 uur). De toegang is gratis. Na afloop van het concert is er een deurcollecte.

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

Ouderenadviseur:

Henri Komen

Telefoon: (06) 225 799 07

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

Het jaar 2022 loopt alweer ten einde. Een jaar waarin de coronabesmettingen, mede als gevolg van vaccinaties, sterk zijn afgenomen en als gevolg daarvan minder bedreigend zijn geworden. Soms steekt corona nog wel de kop op, maar de pieken zijn steeds korter met veel minder ziekenhuisopnames.

Daarnaast las ik dat het Alrijne-ziekenhuis heeft besloten om tot het eind van dit jaar op zaterdag ook niet spoedeisende operaties te gaan verrichten om de wachtlijsten als gevolg van corona terug te dringen.

Goed nieuws voor alle patiënten die nu nog te lang op een niet spoedeisende operatie moeten wachten.

Het jaar 2022 is ook het jaar geweest dat het ASVA-bestuur weer meer activiteiten kon organiseren. In het begin nog met gebruikmaking van de corona-app, maar ook die voorzorgmaatregel kon stapje voor stapje worden losgelaten. Ik heb er het volste vertrouwen in dat in 2023 het activiteitsniveau weer gelijk kan zijn aan dat van voor corona. Wel zal dat afhangen van het feit of er voldoende handjes aanwezig zijn om de bestuurs- en vrijwilligerstaken binnen onze vereniging uit te voeren.

December is de tijd van goede voornemens. Laat een van uw goede voornemens zijn om het bestuur van de ASVA te komen versterken of om u aan te melden om de huidige vier bestuursleden te komen ondersteunen. Te veel taken liggen nu op te weinig schouders en dat is zorgelijk.

Als u dit artikel leest, is de feestmaand december al ingegaan. De verwachting is dat we Kerstmis en de jaarwisseling weer als vanouds kunnen vieren en dat is winst na de coronajaren 2020 en 2021.

Tot slot: ik wens u en allen die u lief zijn, mede namens mijn medebestuurleden, prettige feestdagen en een goed en gezond 2023.



Peter Dobbe (0172) 43 77 22

of (06) 222 441 19

E-mail: pgsдобbe@hetnet.nl



*Uw belangen op landelijk niveau worden behartigd door de
Federatie van Algemene Seniorenverenigingen (FASv)*



en door de Koepel Gepensioneerden.

Van de bestuurstafel

Activiteiten

- ⇒ De bowlingmiddag was zeer geslaagd. Zie het verslag verderop in dit katern.
- ⇒ Voor de Kerstdinch hebben we de laatste puntjes op de i gezet.
- ⇒ In dit katern vindt u ook een uitnodiging voor de nieuwjaarsreceptie, die wordt gehouden op vrijdag 13 januari 2023.

Over de verdere activiteiten voor 2023 gaan we brainstormen in de eerste vergadering van het nieuwe jaar.



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 december zijn jarig:

02/12 mevrouw C.A. Spek-van Loon

07/12 de heer A.H.M. van Gerwen

08/12 mevrouw L. Beekhuis

14/12 mevrouw J.E. van der Veen-Euson

24/12 de heer W.J.M. Klaassen

25/12 mevrouw L.G.G. Bosvelt

25/12 mevrouw I. Dobbe

26/12 de heer F.S.R. de Wijn



08/01 de heer D. de Visser

09/01 mevrouw A.M. de Vette-van Velsen

15/01 mevrouw B. van der Kwaak-Waar

19/01 mevrouw S.L. Haasjes-Kuiper

22/01 mevrouw A. Blijleven-van Triest

23/01 de heer P.C. Roubroeks

30/01 mevrouw G. Hüffner

Allen hartelijk gefeliciteerd.

In januari zijn jarig:

01/01 mevrouw C.M. Mulders-Voortman

05/01 de heer J. Zorge

07/01 mevrouw J. Burgmeijer-van Veen

07/01 de heer J.C. van der Heijden

Overleden

mevrouw R. Merkenhof-Pitt

mevrouw J.P.C. van der Veer-Perquin

mevrouw H.A. Heus-van Kralingen

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.

Uitnodiging nieuwjaarsreceptie

Het ASVA-bestuur nodigt u hierbij uit voor onze nieuwjaarsreceptie. Deze wordt gehouden op vrijdag 13 januari 2023 van 15.00 – 17.00 uur. U bent van harte welkom om met ons te toosten op het nieuwe jaar bij Restaurant Millennium (voorheen de Vrienden) aan de Uranusstraat 500, 2402 CG Alphen aan den Rijn.



Gezellige bowlingmiddag

Op 25 november werden we ontvangen met een kopje thee of koffie of een drankje in het bowling-



centrum. Er waren drie banen voor 1,5 uur gehuurd en één baan voor 1 uur. De baan voor één uur was voor mensen met een blessure of handicap die toch even een balletje wilden gooien.

We gingen eerst op zoek naar de juiste maat bowlingschoen, speciaal bestemd voor het spelen op de mooie gladde banen. Daarna werden ijverig groepjes gevormd en werden de namen ingevoerd in de computer. En.... los ging het! Hier en daar gejuich: een spare of een strike!!! Dat leverde flink wat punten

op. Maar naast de banen waren goten. Daar werd veelvuldig een bal ingerold, och jammer. Iedereen had het naar de zin.

Sommigen kregen last van de vingers in de drie gaten van de bowls. Maar niemand bleef met z'n vingers in de gaten kleven, waardoor je languit de baan op zou schieten, gelukkig maar.

Er waren ook zeer bedreven mensen. Die hadden al vaker gebowld en scoorden veel punten.

Tussendoor werden consumpties en lekkere hapjes geserveerd.

Omdat op de ene baan vijf mensen waren en op de andere vier (kwamen vaker aan de beurt), heeft de leiding besloten om de eerste game van alle vier banen te vergelijken.

Resultaat: eerste prijs voor Gijs met 105 punten, een banketstaaf. De Poedelprijs was voor Pauline met 26 punten, een letter P.

Ik spreek vast niet alleen voor mezelf als ik zeg dat het een gezellige en geslaagde middag was!

Pieteke de Vos

Bereikbaarheid Kerstdinch

Gezien het aantal inschrijvingen tot nu toe is onze Kerstdinch op woensdag



14 december in restaurant 's-Molenaarsbrug nu al een groot succes! Maar, zoals u wellicht gelezen hebt, is vanaf 14 november verkeer over de 's-Molenaarsbrug niet mogelijk voor auto's. Voor het autoverkeer is restaurant 's-Molenaarsbrug via de Maximabrug te bereiken. Dus dat wordt een beetje omrijden.

Voetgangers en fietsers kunnen nog steeds via het voetpad gebruik maken van de 's-Molenaarsbrug (is aangegeven).

KBO-PCOB is een samenwerking tussen
de christelijke bonden Unie KBO en PCOB
www.kbo-pcob-alphenaandenrijn.nl



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



Secretaris/ledenadministratie KBO

Betsie Stapper, Laan der Continenten 6, 2404 WC
Alphen aan den Rijn, Telefoon: (0172) 65 05 76,
E-mail: secretaris@kbo-alphenaandenrijn.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

Coördinatie Lief en leed KBO:

Loes Rutten, telefoon (06) 496 783 98



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

Coördinatie Lief en leed PCOB:

Gozien Mathijssen, telefoon (0172) 42 04 43,
E-mail gozienmathijssen@gmail.com

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

Van de voorzitter

In het afgelopen jaar waren we langere tijd gedwongen om uiterst voorzichtig te zijn in onze contacten, moesten we drukke plekken vermijden en waren beeldschermcontacten onze levenslijn met de buitenwereld. Maar geleidelijk aan kantelde het leven en konden we weer vrijer naar de toekomst kijken.

Toch ook een moment om even achterom te kijken.

Zorgelijk en positief.

Zorgen zijn er over de terugloop van het aantal leden en daarmee de vergrijzing van de afdeling. Het wordt daardoor moeilijker om nieuwe bestuursleden en vrijwilligers aan te trekken. Zonder hen wordt het bezorgen van de bladen en het behartigen van uw belangen lastiger. Gelukkig doen de huidige vrijwilligers deze taken nog steeds trouw.

Daarvoor wil ik hen namens u bedanken. Nieuwe bestuursleden en vrijwilligers zijn van harte welkom!

Positief ben ik over de bereidheid tot samenwerking van zowel de vrijwilligers als de besturen met de plaatselijke KBO-PCOB. Dat biedt perspectief voor de toekomst.

Eerst gaan we nu het kerstfeest tegemoet, het feest van het licht. Laten we iets van dat licht ervaren.

Mede namens mijn collega-bestuursleden wens ik u en jou prettige kerstdagen en een Zalig Nieuwjaar.

Gerard Ammerlaan, voorzitter KBO, namens besturen KBO-PCOB

Kerstviering

Inmiddels zitten we alweer in december en kijken we al uit naar de komende feestdagen. Gezellig thuis op de bank met de kerstverlichting aan!



Op dinsdag 13 december hebben



we zoals u weet de kerstviering in Archeon, aanvang 10.00 uur.

We beginnen met een eucharistieviering en daarna laten we ons verwennen met koffie en de bekende appeltaart. Vervolgens gaan we genieten van een heerlijke lunch, voorafgaand en ook daarna wordt u verrast met een muzikaal gebeuren... Ook hebben we een loterij met mooie prijzen.

Vergeet niet uw toegangsbewijs mee te nemen!

De soos (KBO)

We beginnen het nieuwe jaar weer op dinsdag 10 januari 2023 met een nieuwjaarsreceptie en daarna kunnen we vrij klaverjassen, bridgen en rummikuppen (nog geen competitie). Tussendoor verwennen wij u met een drankje en een hapje!

Klaverjassen



De competitie is bijna afgelopen en die gaan we op 20 december feestelijk afsluiten. Voor de winnaar hebben we weer de 'Fijke Slagter-

wisselbeker' en bekens voor de eerste 3 winnaars. Verder zijn er prijzen voor de andere eindstanden.

Voor alle duidelijkheid:

06 december: laatste competitiedag klaverjassen

13 december: kerstviering in Archeon

20 december: prijsuitreiking klaverjascompetitie

10 januari: nieuwjaarsreceptie

17 januari: start klaverjascompetitie

Dit is het laatste Seniorennieuws van 2022.

Ik wil alle lezers en leden van de KBO fijne feestdagen en een héél gelukkig nieuwjaar toewensen!

Ineke Hoogervorst

Licht en Leven

Verwachting en hoop in donkere dagen,
een liefdevol antwoord op vele vragen.
Ochtendgloren en stralend licht,
krachtig en sterk op jou gericht.
Ook in de avond en in de nacht,
is Hij het die jou innerlijk verzacht.

Zijn kracht verdríjft de donkere sporen,
van tegenslag en alles verloren.

Met Hem pak je Licht en Leven aan,
en mag je de zonnegloed gadeslaan.

Je hoort een stem die roept door lichtstralen
heen:

"Nooit, nee nooit laat ik jou alleen"!!

Hanny van Dijk

Lief en leed

Jarigen



104 jaar

Mevr. M. Plompen-Aerts (KBO) 31-01

95 jaar:

Mevr. W.M. Reyneveld (PCOB) 09-12

Mevr. M.T. van de Sijs (KBO) 23-01

90 jaar:

Mevr. E.C.J. Schenk-Boon (KBO) 05-12

Mevr. J. Henzing-Vink (KBO) 10-12

Dhr. H. Knecht (PCOB) 17-12

Mevr. A.A. de Lange-Lourens (KBO) 10-01

Mevr. J.J. Haverkamp (KBO) 11-01

Dhr. L. Kloet (PCOB) 12-01

Dhr. C.W.J. Zirkzee (KBO) 28-01

Dhr. J. Benard (PCOB) 31-01

85 jaar:

Dhr. C.G.F. van Leeuwen (PCOB) 23-12

Mevr. M.C. Stroink (KBO) 31-12

Mevr. A. Scharro (KBO) 05-01

Dhr. B. van der Reek (KBO) 05-01

Mevr. L.P.J. Pennings (KBO) 08-01

Dhr. H. Cools (PCOB) 15-01

Mevr. M. van den Bosch (PCOB) 20-01

Dhr. M.C.M. Vergeer (KBO) 24-01

80 jaar:

Dhr. M. Biesma (PCOB) 12-12

Dhr. A.A.L. Jansen (PCOB) 23-12

Dhr. H.G. Stakenburg (PCOB) 30-12

Dhr. F. Wamsteeker (KBO) 02-01

Mevr. J.M. van Goozen-Koek (KBO) 03-01

Allen hartelijk gefeliciteerd.

Jubileum (PCOB)

65 jaar getrouwd:

Echtpaar Krössschell-Dompeling 21-01

55 jaar getrouwd:

Echtpaar Kraaij-Ostendorp 27-12

50 jaar getrouwd:

Echtpaar Ferweda-Erkelen 11-10

Gefeliciteerd met dit heuglijke feit.

Nieuwe leden (PCOB)

Dhr. en mevr. Ferweda-Erkelen

Van harte welkom bij de PCOB.

Overleden

Dhr. H. Vink (KBO) okt.

Mevr. K.E. Ludlage (KBO) okt.

Mevr. C.J. van Zeijl-Groenendijk (KBO) okt.

Dhr. F.L.N. Berganin (KBO) okt.

Mevr. C. van den Bosch-Bart (PCOB) 11-10

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.

Kerstzangmiddag



Op de valreep nodigen we u nogmaals van harte uit om onze jaarlijkse Kerstzangmiddag bij te wonen op donderdag 8 december 2022 in de gemeentezaal van de Sionskerk, Metoorlaan 2 in Alphen aan den Rijn. De inloop is om 13.30 uur en om ca. 16.00 uur zingen we ons slotlied. Naast het zingen is er voldoende gelegenheid om elkaar te ontmoeten. Uiteraard zal ook voor de inwendige mens worden gezorgd in de vorm van koffie/thee en een hapje/drankje. Ter bestrijding van de onkosten, zoals zaalhuur en energie wordt er een collecte gehouden. Meld u snel aan, bij voorkeur via secretaris@pcob-alphenaandenrijn.nl of (0172) 49 33 95.

UIT Agenda



Koffie-ochtenden/-middagen

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

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

In december zijn er geen koffieochtenden.

Dinsdag 17 januari: nieuwjaarsbijeenkomst met kleine quiz.

Contactpersoon: fam. Tempelaar (06) 422 529 85, dick.tempelaar@hccnet.nl

Vervoer: Annie van Dam (0172) 44 5 9 25.

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.

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

Van de voorzitter

Het is pas twee maanden geleden dat ik begon als voorzitter van het OSO als opvolger van *Kees Slingerland* die een paar schoenen achterliet die echt moeilijk te vullen zijn. En wat is er veel gebeurd in die tijd. Behalve het gewone inwerkprogramma wat je hebt als je ergens nieuw binnenkomt, werd ik ook meegesleurd in de golf van activiteiten die het OSO ontplooit en de dingen die op stapel staan.

Zo was er op 24 september in de bibliotheek een van de drie woonbijeenkomsten van de gemeente waar OSO-Wonen een tafel had met mooie folders en twee gloednieuwe banners. Op 2 oktober, in de week van de verbinding, had de commissie Zorg en Welzijn een heerlijke high tea georganiseerd in 's Molenaarsbrug die heel goed bezocht was. De week daarna had ik samen met *Pieter Verkade* een gesprek met *Gerard van As*, wethouder Wonen om ook daar uw belangen naar voren te brengen.

In oktober waren er vergaderingen van het bestuur en mocht ik aanschuiven bij de commissie Wonen om met hen kennis te maken. Ook was er door hen een avond georganiseerd om de gemeenteraad te informeren over allerlei mogelijkheden die er zijn, specifiek gericht op wonen voor ouderen. Achteraf hoorde ik van een gemeenteraadslid dat ze het erg gewaardeerd hadden, veel ervan hadden opgestoken en onder de indruk waren van de kennis en kunde van de commissie. Kortom, missie geslaagd.

Daarnaast was er een bijeenkomst met onder meer de ambtenaar aan wie we onze subsidie moeten verantwoorden, een bijeenkomst over Mantelzorg: 'Nu en Morgen' met een raadslid, een commissielid, een ambtenaar en een vertegenwoordiger van Tom in de buurt die met ons willen meedenken over mantelzorg in de toekomst. En we spraken met een bureau dat ons kan helpen bij een betere profilering. Ook heb ik de dag van de Mantelzorg bezocht die door Tom in de buurt in Archeon werd gehouden en daar heb ik met diverse mensen gesproken. De dag erna hield het Ouderenberaad Zuid-Holland Noord ook een bijeenkomst over Mantelzorg. Behalve *Henk Tangerink*, onze vertegenwoordiger in dat beraad, waren er ook drie bestuursleden aanwezig. Allemaal info die we om kunnen zetten in acties in uw belang.

Zo, duizelt het u al van alle dingen die er gebeuren? Mij wel en dan heb ik nog lang niet alles benoemd wat de commissies allemaal doen en waar zij bij aanwezig zijn. De komende maanden zal ik u op de hoogte blijven houden van het reilen en zeilen van het OSO. We houden contact!

Annette Sax

Voorzitter@oso-alphen.nl

Tel: (06) 519 155 24

Commissie Zorg en Welzijn

Is er nog wel tijd voor een kopje koffie?

De grenzen tussen zingeving, spiritualiteit en religie vervagen. Actieve zingeving maakt gelukkiger en zorgt ervoor dat we langer leven. Dit werkt door in de manier waarop senioren de tijd willen invullen. Daarbij wordt nadrukkelijker gekeken naar meedoen en een zinvolle besteding van de dag. Bijvoorbeeld door te bewegen, sociaal te participeren of hobby's uit te oefenen. Senioren willen blijven participeren en niet afgeschreven worden. Senioren willen op eigen kracht en verantwoordelijkheid aangesproken worden. Toch is het belangrijk dat we af en toe met elkaar een kopje koffie drinken.

Bij oud worden horen ouderdomskwalen, toenemende beperkingen en kwetsbaarheid. Daarop kunnen senioren zich voorbereiden zodat ze zich beter leren aanpassen. Dit wordt versterkt vanuit het perspectief dat zorg in de toekomst niet altijd een vanzelfsprekendheid is. In de huidige maatschappij wordt de noodzaak tot 'blijven leren' en 'leren aanpassen' steeds groter. Daarmee ontstaat een groeiende maatschappelijke behoefte aan blijven leren en zelfontplooiing en -ontwikkeling. Een voorbeeld is het aanpassen en gebruikmaken van technologische ontwikkelingen. Nederlandse senioren lopen voorop in Europa als het gaat om het gebruik van digitale middelen. Voor velen betekent het een verrijking van hun (sociale) leven en onafhankelijkheid. Dat neemt niet weg dat er ook senioren zijn die nog geen ervaring hebben met digitale oplossingen. Omdat ze dat niet willen of niet kunnen, bijvoorbeeld vanwege een cognitieve beperking of laaggeletterdheid. Zeker voor hen is het belangrijk dat een ICT-oplossing zo eenvoudig te gebruiken is, dat je er direct mee aan de slag kunt.

Maar ondanks deze ontwikkelingen is het vooral nodig om sociale contacten te onderhouden en even met iemand een kopje koffie te drinken. Kom daarom eens naar de koffie- en theemiddagen van de werkgroep Ouderen voor Ouderen. Iedere tweede zondag van de maand van 15.00 uur tot 17.00 uur in Restaurant Millennium naast Driehoorne en de vierde zondag van 15.00 uur tot 17.00 uur in Buurthuis Aquarijn.

Commissie Wonen

OSO-Wonen en de politiek

In de maand oktober van dit jaar heeft de OSO commissie Wonen de fracties van de politieke partijen uit de gemeenteraad ontvangen om eens samen te overleggen over de toekomstige woningbouwprojecten die in onze gemeente op het programma staan.

De OSO commissie Wonen is samengesteld uit senioren met ruime ervaring op het gebied van ruimtelijke ordening, bouwen en wonen. Zij geeft gevraagd en ongevraagd advies over nieuwbouwplannen in de sociale en midden huur sector in de gehele gemeente Alphen aan den Rijn, evenzo aan bouwplannen in de goedkope koopsector. Het door OSO-Wonen ontwikkelde overzicht van de toekomstige bouwplannen is gebaseerd op de 'Mijlpalenplanning' van de gemeente. De resultaten van het grote 'Woon-wensen'-onderzoek, uitgevoerd door de vereniging Eigenhuis, uitgebracht in het afgelopen voorjaar zijn aan de leden van de verschillende fracties overhandigd. Er is uitgebreid stilgestaan bij de ontwikkeling van het nieuwbouwplan voor het Bospark waar 120 wooneenheden met zorg nabij worden ontwikkeld. Toekomstige bewoners van dit woongebouw met een zorgvraag kunnen tot aan de indicatie van zeer zware zorg in hun appartement blijven wonen. Dit project geeft een inzicht in de nieuw ontwikkelde hedendaagse woonvormen die ook door het ministerie van VWS worden ondersteund. Het plan wordt uitgevoerd in de midden-huursector. Daarnaast is er aandacht gevraagd voor de diverse woonvormen vermeld in de 'Catalogus Woonvormen voor Senioren', die in het voorjaar van 2022 is uitgebracht en dan specifiek voor het project 'Oudenhuis' in Bodegraven, een mooi voorbeeld van kleinschalig wonen met zorg nabij. Verderom is aandacht van de raadsleden gevraagd voor de bouw van Hofjeswoningen en kleine rug-aan-rugwoningen. Ook is er een grote behoefte aan voorlichting vanuit de gemeente met betrekking tot veiligheid in de woning of het appartement. Op dit moment wordt dit overgelaten aan de burger en VVE besturen, OSO-Wonen vindt dat dit een taak is voor de Brandweer en de Gemeente.



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 €934,46 tot
€1.063,24 p/m

De servicekosten bedragen € 135,- per
maand Prijspeil 2022

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



Proefpakket
3 maaltijden
15,00
Bestel nu

Geniet van maaltijden zonder zelf te koken

Als zelf koken lastig wordt of als u er gewoon niet zo'n zin meer
in hebt, dan kookt Maaltijd Thuis, voorheen Eten met gemak, voor
u. Gezonde maaltijden met lekker veel keuze uit de vertrouwde
Hollandse pot. U bestelt en uw vaste bezorger levert de maaltijden
thuis bij u af. Ontdek nu hoe u heel makkelijk kunt genieten van
lekkere maaltijden.



**Maaltijd ^{cn}
thuis**
Met aandacht bereid.
Met liefde gebracht.

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-ontruiming.nl

www.fontein-ontruiming.nl