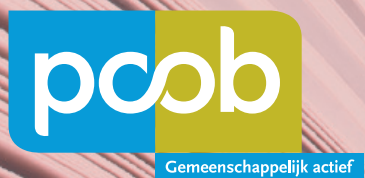


Seniorennieuws

van de ouderenorganisaties in Alphen aan den Rijn



ALGEMENE SENIORENVERENIGING
ALPHEN AAN DEN RIJN



9e jaargang **1**
Februari 2023 nr.

In dit nummer onder meer:

Hulp bij belastingaangifte

Vrijwilligers gezocht voor
nieuw op te richten repaircafé

Noot Personenvervoer:
de nieuwe vervoerder van de Regiotaxi

Zorgtoeslag speciaal voor ouderen

Tips om goedkoop en gezond te eten

Van, voor en door vijftigplussers!

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

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 maartnummer 2023 uiterlijk 10 februari** bij de redactie. Graag als Word-bestand via e-mail. Het maartnummer verschijnt in **week 10**. 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

Het informatieblad voor 50-plussers in Alphen aan den Rijn ligt weer voor u. Gemaakt door en voor 50-plussers. Een nieuw jaar, tijd voor nieuwe enthousiaste voornemens.

Een daarvan zou kunnen zijn dat u zich aanmeldt als lid en/of vrijwilliger bij een van de seniorenverenigingen om zo actief de belangen van de Alphense senioren mee te helpen behartigen. U kunt ook kopij met nieuws of andere wetenswaardigheden aanleveren.

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

Digitaal gesnoerd

Wat is het toch hopeloos gesteld met de service-afdelingen van sommige bedrijven. Ik heb een abonnement verlengd en vervolgens is er te veel van mijn rekening afgeschreven. Even bellen. Telefoon? Dat willen ze niet. Je moet chatten met een robot of een formulier mailen waar je vraag niet op staat. Toch bellen? Eigen schuld, dan hang je 25 minuten in de wacht. 25 minuten betekent dit keer 25 minuten lang pieptonen. Als je geen tinnitus hebt, krijg je het wel.

Sinds kort heb ik een heel ander beeld van de entourage waarin zo'n servicemedewerker zich bevindt. Ik sprak namelijk een buurvrouw die dit werk doet voor bol.com. Van huis uit, ze heeft een baby, dus is dat makkelijk. Niet veel later loop ik een buurjongen tegen het lijf die verhuist naar Portugal, waar hij soortgelijk werk gaat doen voor Miele. Gewoon voor de Nederlandse markt. Hij ziet het wel zitten, mooi weer daar, alles veel goedkoper. Ja, hij gaat 1000 euro minder verdienen, maar dat weegt tegen elkaar op. Dat er jaren geleden al hele helpdesks bestierd werden vanuit bijvoorbeeld India, wist ik. Ook dat dit soms tot een grote janboel leidde. Waar zou de servicemedewerker die ik aan de telefoon krijg bivakkeren? In bad? Op het strand? Tussen de luiers? Maakt niet uit. Hij weet even niet wat hij met mijn vraag aan moet, maar belooft het probleem op te lossen.

Tijd voor de enquête achteraf. Met cijfers mag ik intoetsen of de medewerker het goed heeft gedaan. Dat heeft de lieverd. Laatste vraag: hoe was de service? Die was natuurlijk abominabel met 25 minuten gepiep in mijn oor. Dat levert een héél slecht cijfer op. Uitleg geven is niet mogelijk. Maak daar als onderzoeker maar eens chocola van. Het toont glashelder de waarde-loosheid van dit soort vraagstellingen. Ik ken er veel meer en u vast ook. Breek me de bek niet open. Dat kan overigens niet, die is digitaal gesnoerd.

Janny Eskes

Nieuwe vervoerder voor de Regiotaxi

Vanaf 1 januari 2023 verzorgt Noot Personenvervoer de Regiotaxi-ritten van de Gemeente Alphen aan den Rijn. In principe zijn alle belanghebbenden geïnformeerd. Hebt u vragen? Neem dan contact op met een van de Vrijwillige Ouderen Adviseurs.

De Regiotaxi is een aanvulling op het openbaar vervoer. Iedereen kan er gebruik van maken. Het vervoer is van deur tot deur en binnen de regio. De Regiotaxi rijdt met verschillende soorten auto's. Hierdoor kunt u reizen als u een speciale indicatie hebt, zoals een (elektrische) rolstoel, scootmobiel of rollator. Ook een assistentie- of blindengeleidehond mag gratis met u mee. De Regiotaxi Holland Rijnland wordt gereden door Noot Personenvervoer. U herkent alle auto's die worden gebruikt aan het logo van de Regiotaxi Holland Rijnland. De chauffeurs herkent u aan een goed leesbaar naamkaartje.

Van den Berg
fysiovdberg.nl

Kom in beweging!

Bij Fysiotherapie van den Berg, kunt u o.a. terecht voor:

- Neurologische aandoeningen
- Evenwichtsproblemen
- Therapeutisch zwemmen
- Etalage benen
- Artrose klachten
- Geriatrische fysiotherapie

Daarnaast kunt u bij ons ook terecht voor Ergotherapie en FysioSport (3 maanden trainen op basis van een abonnement)

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 februari** binnen te zijn. Vergeet niet uw naam, adres en telefoonnummer te vermelden! De winnaar krijgt twee gratis tickets voor een CinePlus 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	68				69		70				71		
	72													MM

Horizontaal

1 Bouwvakker op vakantie (12); 12 Absent; 14 Soort; 15 Public relations; 16 De mensen; 18 Kunsttaal; 19 Klaar; 21 Kookgerei; 23 Plant (vlinderbloemige); 26 Videocassettrecorder; 27 Tafelgast; 29 Geloofsgemeenschap; 30 Hetzelfde; 31 Bloem; 33 Seconde; 34 Russisch revolutionair; 35 Landcode van Frankrijk; 36 Insect; 38 Liefkozing; 39 En (Frans); 40 Aantrekkelijk; 41 Rivier in Frankrijk; 42 Nederlandse voetbalvereniging; 44 Plaats in Flevoland; 46 7 in Romeinse cijfers; 47 Nachtspiegel; 48 Dier; 50 Nederlands handelsonderneming uit de 17e en 18e eeuw; 52 Hemelgeest; 54 Plaats in Italië; 55 Rangtelwoord; 57 Betaalmiddel; 58 Lof; 59 Zware storm; 61 Bladgroente; 62 Neon; 63 Bijwoord; 64 Ik-gevoel; 66 En anderen; 67 Kuststrook; 70 Bestanddeel; 72 **Die onderdanen mogen gezien worden (12).**

Verticaal:

1 Duits automerk; 2 Blokkering; 3 Ijsregen; 4 Onder aftrek; 5 Landbouwwerktuig; 6 Landcode van Slowakije; 7 Meisjesnaam; 8 Bergruimte; 9 Onaangepast persoon; 10 Spil; 11 Commentaar; 12 **Geld voor een schilderij (12);** 13 Broeder; 17 Drinkgerei; 20 **Voorvechter (12);** 22 Troefkaart; 24 Duw; 25 Omroeporganisatie; 26 Deel van een vis; 28 Streek in Frankrijk; 30 Golfslag; 32 Groot hert; 34 Onzin; 37 Gewicht; 38 Algemene administratieve voorschriften; 43 Afrikaanse; 45 Prikkellektuur; 47 Schillen; 49 Noorse god; 50 Op afstand; 51 Politieke partij; 53 Verlaagde noot; 55 Italiaanse vrouw; 56 Nobeles; 59 Communicatiemiddel; 60 Eruitzien; 63 Spoedig; 65 Familielid; 68 Motorraces; 69 Gewicht; 70 Laagtij; 71 Voegwoord.

Oplossing uit nr. 10:

BINNENPRET – BAKKERSKAR – BARKRUKKEN – BLADBLAZER

De twee vrijkaarten CinePlus Castellum zijn gewonnen door M. Koeleman.

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 € 35,00. 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.

Hulp bij belastingaangifte

Vanaf 1 maart 2023 kan er belastingaangifte over 2022 worden gedaan.

Om de leden van de ASVA, KBO en PCOB daarbij te helpen kunt u ook dit jaar weer een beroep doen op de Hulpen bij belastingaangiften (Huba's). Zij kunnen u helpen bij het invullen van uw belastingaangifte. Ook adviseren zij u bij het aanvragen of aanpassen van huur- en/of zorgtoeslag. Wat moet u doen om uw belastingaangifte door een Huba van de ASVA/KBO/PCOB te laten invullen en indienen:

- ◆ Hebt u niet eerder van de diensten van de Huba's van de ouderenorganisaties gebruikgemaakt, neem dan contact op met de coördinator van de ouderenorganisatie waarvan u lid bent, te weten: Anne-Marie Oudenes (PCOB), Frans Wamsteeker (KBO) of Peter Dobbe (ASVA).
- ◆ Als door een van onderstaande Huba's vorig jaar uw belastingaangifte is verzorgd, dient u zich bij hem/haar aan te melden. Dit kan zowel telefonisch als per e-mail.
- ◆ In tegenstelling tot voorgaande jaren ontvangt u van de belastingdienst geen machtigingscode.
- ◆ Bij hulpvragers zal na aanmelding uw Huba de machtigingscode voor u aanvragen.
- ◆ De machtigingscode wordt vervolgens binnen één week door de belastingdienst in een witte enveloppe aan u gezonden.
- ◆ Na ontvangst van de machtigingscode kunt u deze dan doorgeven aan uw Huba.

Na uw aanmelding zal uw Huba telefonisch of per mail met u overleggen op welke wijze de belastingaangifte over 2022 vanaf 1 maart en, om fiscale redenen, bij voorkeur vóór 1 april 2023 wordt ingevuld en ingediend, te weten:

- ◆ Via huisbezoek: uw Huba zal tijdens het huisbezoek de van belang zijnde gegevens met u doornemen en verwerken in uw belastingaangifte.
- ◆ Telefonisch: uw Huba zal tijdens een telefoongesprek de van belang zijnde gegevens met u doornemen en verwerken in uw belastingaangifte.
- ◆ Per e-mail: u verstrekt aan uw Huba per mail alle voor de aangifte van belang zijnde gegevens overeenkomstig een gemaaild overzicht, die hij/zij na ontvangst verwerkt in uw aangifte.

Op welke wijze de belastingaangifte ook wordt opgesteld en ingediend, uw Huba zal altijd zorgdragen dat u een kopie van de ingediende aangifte ontvangt.

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



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](https://www.ammonietuitvaart.nl)

Oprichting reparatiecafé in buurthuis Kerk en Zanen

Er wordt gewerkt aan de start van een reparatiecafé in het buurthuis Kerk en Zanen. Hiervoor zijn er mensen nodig die zo handig zijn dat ze veel dingen die defect zijn kunnen repareren. Denk aan een computer (ook softwareproblemen), smartphone, Senseo koffiemaker, een driewieler, een klok, enzovoort.

Kunt u dat ook? Lees dan verder.

Wat is het doel van een reparatiecafé? In de eerste plaats dragen we bij aan een beter milieu. Als mensen bij een licht defect hun apparaat moeten wegdoen en een nieuw kopen, worden meer grondstoffen en energie verbruikt dan nodig is. In de tweede plaats worden mensen geholpen die geen geld hebben voor herstel door een professional of de aanschaf van nieuw. Mensen met een defect apparaat zijn een of twee maal per maand welkom in het buurthuis. Daar krijgen ze hulp om het apparaat - zo mogelijk zelf - te herstellen. **Hoe kunt u meedoen?**

Bent u handig met het herstel van allerlei dingen of bent u in één ding gespecialiseerd? Neem dan contact op met Wijkvereniging de Pionier.

E-mail: pr@de-pionier.nl

Telefoon/whatsapp (06) 3021 8067 (Bernard)

www.de-pionier.nl



Zorg en Zekerheid sluit winkel in Alphen

Het klantbezoek aan de verzekeringswinkels van Zorg en Zekerheid is de afgelopen jaren sterk gedaald. Logisch, want de meeste verzekeringszaken kun je inmiddels snel en makkelijk online regelen. En voor persoonlijk contact kiezen mensen vooral de telefoon. Daarom sluiten we de winkels in Alphen aan den Rijn en Hoofddorp en investeren we extra in onze online dienstverlening. Een bepaalde groep verzekerden hecht grote waarde aan een verzekeringswinkel. Daarom blijft onze meest bezochte winkel in Leiden open. Ook blijft Zorg en Zekerheid op andere manieren aanwezig en zichtbaar in de buurt: we maken afspraken met zorgverleners, werkgevers en de gemeente en werken samen aan gezonde projecten in de buurt. Zo kijken Alphense huisartsen samen met de andere zorgverleners welke zorg en ondersteuning mensen nodig hebben. En is Zorg en Zekerheid met de gemeente partner in JOGG Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst en Fietsmaatjes. Ook zijn er afspraken om schulden te voorkomen. Zo maken we van Alphen aan den Rijn de gezondste regio van Nederland..

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



Maandag 6 februari

‘Dakpannen en stenen bij de Oude Rijn’

aanvang 14.00 uur door Arjan van 't Riet.

**Thema
bijeenkomst**

Maandag 6 en 20 februari

‘Opnieuw beginnen’ en ‘Dankbaarheid’

aanvang 14.00 uur door Désirée Bellaard van Participe.

Woensdag 8 februari

Bingo

aanvang 14.00 uur mooie prijzen, 6 rondes, € 6,00 incl.
twee maal koffie/thee.

Donderdag 9 februari

Snertmaaltijd

aanvang 12.00 uur aanmelden voor 6 febr via: [bestuur@wijkcentrumswaenswijk](mailto:bestuur@wijkcentrumswaenswijk.nl) of 06-22333260, € 5,00 p.p.

Dinsdag 14 februari

Beroemde 16^{de} eeuwse glas-inloodramen St. Janskerk Gouda**

aanvang 14.00 uur door Monique Westgeest-Soeterik.

Woensdag 15 februari

Muziek en humor ‘Die Goeie Ouwe Tijd Show’**

aanvang 14.00 uur door Gene Travis.

Maandag 20 februari

Nog juist gesproken-van Nederlands-Indië naar Republiek Indonesië

aanvang 14.00 uur door Anja van Rijs
uit Ruurlo.

**Thema
bijeenkomst**

Woensdag 22 februari

Bloemschikken

aanvang 13.00 uur, tweede groep 15.00 uur. Opgeven via
06-81656822 of hannekesworkshop@live.nl
door Hanneke van Popering.

Donderdag 23 februari

Koffieochtend Plus

Kristalnacht, de nacht van 9 op 10 november 1938

aanvang 10.00 uur door Kees Visschedijk.

Donderdag 23 februari

Workshop schilderen

aanvang 14.00 uur opgeven en voor info/kosten
06-36127398 of kunst@petravandermade-art.nl
door Petra van der Made.

Dinsdag 28 februari

Informatiebijeenkomst: ‘Rondreis door Schotland’

aanvang 14.00 door Jan Pons.

** Toegang € 5,- tenzij anders vermeld,
anders toegang vrij.

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

Toegankelijk voor rolstoelen.



Zorgtoeslag speciaal voor ouderen

Waarom vragen zoveel mensen geen zorgtoeslag aan? In veel gevallen heeft dat te maken met misverstanden. We noemen er een aantal:

Ik heb geen laag inkomen.

Zorgtoeslag is bedoeld voor alleenstaanden met een toetsingsinkomen tot €38.520,00 en voor partners met een inkomen tot €48.224,00. Dat zijn niet alleen de allerlaagste inkomens. Vermogen telt ook mee, maar pas als u meer hebt dan €127.582,00 als alleenstaande of €161.329,00 als u samenwoont (2023).

Ik kreeg vorig jaar geen zorgtoeslag, dus dit jaar ook niet.

Ieder jaar kan de situatie anders zijn. Misschien bent u minder gaan werken of met pensioen gegaan. Daardoor kan het gebeuren dat u vorig jaar nog boven de grens uitkwam, maar er nu onder zakt.

Mijn zorgkosten zijn niet zo hoog, dus de zorgtoeslag is niet voor mij.

Zorgtoeslag is niet bedoeld voor hoge doktersrekeningen, maar voor de premie van de zorgverzekering.

Ik ben bang dat ik het geld volgend jaar weer moet terugbetalen. Dat kan inderdaad gebeuren als uw inkomen achteraf hoger blijkt te zijn dan u bij de aanvraag opgeeft. U kunt dit voorkomen door de zorgtoeslag pas aan te vragen als uw inkomen voor 2023 vaststaat. U kunt de zorgtoeslag voor 2023 aanvragen tot 1 september 2024. U krijgt de zorgtoeslag dan met terugwerkende kracht.

U kunt ook het geld van de zorgtoeslag op een spaarrekening zetten totdat u zeker weet dat uw inkomen niet meer verandert.

Zo ontdekt u of u zorgtoeslag kunt krijgen

- ♦ **Stap 1: Heb ik een toeslagpartner?** Als u getrouwd bent, is uw echtgenoot uw toeslagpartner. U vraagt dan samen toeslag aan. Ook als u met iemand samenwoont, kan die persoon uw toeslagpartner zijn. Het is handig om van beide personen de laatste (voorlopige) aanslag inkomstenbelasting bij de hand te houden. Als u geen aangifte doet, is een jaaropgaaf of loonstrook ook goed.
- ♦ **Stap 2: Heb ik recht op zorgtoeslag?** Als u alle gegevens bij de hand hebt, kunt u een proefberekening maken. Hier vult u de gevraagde gegevens in. Deze kunt u overnemen uit uw aangifte, jaaropgaaf of loonstrook.
- ♦ **Stap 3: Bereken!** Klik op de knop Bereken. Nu ziet u direct of u in aanmerking komt voor zorgtoeslag. Als dat zo is, ziet u ook direct het bedrag.
- ♦ **Stap 4: Aanvragen.** Als u in aanmerking komt voor zorgtoeslag, kunt u deze ook direct aanvragen. Klik hiervoor op de link Mijn toeslagen. Vervolgens kunt u inloggen met uw DigiD en de gegevens invullen.
- ♦ **Stap 5: Ontvangen.** Als u voldoet aan de voorwaarden, kunt u de volgende maand al uw eerste zorgtoeslag verwachten. Hierna blijft de zorgtoeslag iedere maand doorlopen, ook als het nieuwe jaar ingaat. Als uw inkomen of uw woonsituatie verandert, is het verstandig om deze wijziging door te geven. Misschien krijgt u hierdoor minder of meer toeslag.

Zorgtoeslag en AOW

Als u alleen AOW ontvangt met eventueel een klein pensioen, hebt u vrijwel zeker recht op zorgtoeslag. Maar om het zeker te weten, moet u even naar de website van de Belastingdienst. Dat duurt in totaal misschien een paar minuten.

Bron: IKwoonLeefZorg

Belastingdienst DigiD.nl

Wanneer u in deze tijd onverwacht een blauwe envelop op de deurmat aantreft, kunt u deze met een gerust hart open maken. De Belastingdienst attendeert u er namelijk op dat u binnenkort niet meer alleen kunt inloggen met DigiD. U moet dan ook gebruik maken van een extra beveiliging in de vorm van de DigiD-app of met sms-controle. Hetzelfde geldt ook voor bijvoorbeeld de zorgverzekeraars, het UWV en de SVB. Bij gebruik van de DigiD-app hoeft u geen ingewikkeld wachtwoord te onthouden. Alleen een pincode die u zelf kiest. Als u inlogt met uw gebruikersnaam en wachtwoord, ontvangt u een sms-code op uw mobiele of vaste telefoon. Het nummer hiervan moet wel bekend zijn.

De Belastingdienst informeert u hoe u e.e.a. moet regelen en heeft ook een helpdesk beschikbaar via telefoon (088) 123 65 55. U kunt uiteraard ook een beroep doen op de Belastingsservice van de ouderenorganisaties of een van de Vrijwillige Ouderen Adviseurs.

Kosten elektrische fiets aftrekbaar *Rechtbank Noord-Holland*

Voor de aftrek van zorgkosten is niet vereist dat je een aanvraag hebt gedaan voor vergoeding bij de Wmo. Rita XX heeft een fysieke beperking en koopt een op maat gemaakte elektrische fiets van € 8.168,00. Omdat de aanvraag van haar vorige fiets werd afgewezen, doet ze geen aanvraag bij de Wmo. Bij de aangifte claimt Rita de aftrek voor specifieke zorgkosten. De inspecteur weigert, omdat ze een beroep had kunnen doen op de Wmo. Daar maakt de rechter korte metten mee. De fiets is een hulpmiddel. Rita heeft de fiets zelf betaald en heeft recht op aftrek.

Tip: u hebt de keuze:

of u doet een beroep op de Wmo, of u trekt de kosten af in uw aangifte.



Alweer een opticien? Ja, maar dan écht anders!

Kortingsbon

MULTIFOCAL
BRIL

299,-*
349,-

ALL-IN = ÉCHT ALL-IN

Van Boetzelaerstraat 4
2406 BG Alphen aan den Rijn

Plan uw afspraak
tel. 0172 255 655

Helder
opticiens

*50,- korting geldt niet op meekleurende glazen. Niet geldig i.c.m. andere aanbiedingen.

Begin december opende Helder Opticiens haar deuren aan de Van Boetzelaerstraat 4. Een bijzondere prestatie ondanks het grote aanbod aan opticiens. Toch weten steeds meer mensen hun weg te vinden naar Helder Opticiens alsmede door de vraag; Wat kost nou eigenlijk een complete bril? De vaste brilprijzen van Helder worden daarom bijzonder op prijs gesteld.

Voor een Unifocale bril geldt een vaste lage prijs van 199 euro en voor een Multifocale bril rekent Helder 349 euro. De lage prijs geldt voor alle sterkten inclusief

montuur uit de hele collectie en alle gewenste glasopties zoals superontspiegeling, dunne glazen, kraswerende en vuilafstotende laag. Kortom je weet als klant gelijk waar je aan toe bent.

Een deskundig en vrijblijvende oogmeting?

Geen enkel probleem! Voor een gratis oogmeting kunt u bij ons altijd even binnenlopen. Voor een afspraak kunt u bellen met 0172 255 655 of via www.helderopticiens.nl

Speciaal voor (alleenstaande) senioren

De 10 beste tips om goedkoop en gezond te eten: de laatste vijf tips (vervolg van artikel in het vorige nummer)

Tip 6: kies voordelige vezels

Een gezonde voeding bevat een ruime portie voedingsvezels. Koop volkorenproducten, zoals zilvervliesrijst of gedroogde peulvruchten bij de voordelingsupermarkten of mediterrane supermarkten. Daar zijn ze goedkoper en kun je ze in grote hoeveelheden inslaan. Koop peulvruchten zoals linzen, bonen en kikkererwten gedroogd en week en kook ze zelf. Tip: kook ze in grote hoeveelheden in één keer en vries enkele porties in.

Tip 7: let op vet

Ook vet is onmisbaar in een gezonde voeding. Vette producten leveren je gezonde in vet oplosbare vitamines en vetzuren. Kies voor een goedkope olijfolie of andere plantaardige olie (zonnebloemolie, arachideolie). Schenk olie bij gebruik eerst op een lepel en reken ongeveer 1 eetlepel per persoon.

Tip 8: kook slim

Ook tijdens het koken kun je geld besparen door slimme trucjes. Je verbruikt al minder energie als je kookt in kleine pannen, met weinig water. En kook altijd met het deksel op de pan, hiermee bespaar je zo'n 335 kWh per jaar. Dat komt overeen met het jaarlijkse energieverbruik van je koelkast of vaatwasser. Zodra het water in de pan kookt, kun je de energiebron uitzetten en het product in het hete water laten garen. Meestal volstaat hierbij de reguliere kooktijd, maar check altijd even de gaarheid en laat zo nodig iets langer het deksel erop. Slim koken kost niet alleen veel minder energie, het is ook nog eens heel handig. Je pan kan namelijk niet overkoken en producten kunnen niet aanbranden. Je kunt deze manier van koken toepassen bij veel producten zoals pasta, groente of aardappels. Couscous, bulgur en quinoa garen ook door er alleen maar kokend water op te schenken, en dan afgedekt te laten staan tot het gaar is (ca 20 minuten). Rijst en stoofgerechten kun je ook garen via de zogeheten hooikistmethode. Hierbij houd je na kort

koken de pan verder warm in een slaapzak of deken, waardoor het gerecht verder gaat.

Tip 9: bak bewust

Ook bakken kan een stuk zuiniger. Zo staat er in veel recepten aangegeven dat je de oven eerst moet voorverwarmen, maar dit hoeft lang niet altijd. Voorverwarmen is belangrijk bij gebak en andere recepten waarbij het om het rijzen van deeg gaat. Maar bij ovenschotels, lasagne of een quiche kun je het voorverwarmen best achterwege laten. Doe de oven pas aan vlak voor je het gerecht in de oven doet. De bereidingstijd wordt wel iets langer, maar veel korter dan de voorverwarmtijd.

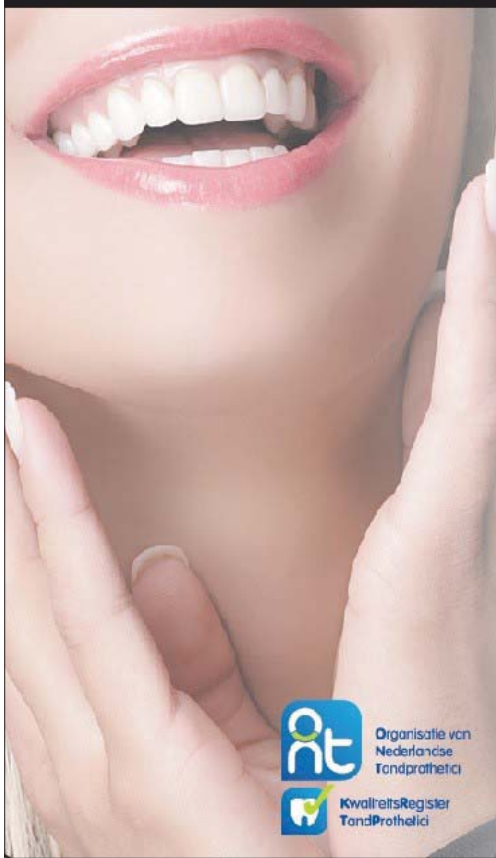
Tip 10: gooi niet te snel iets weg

Zo'n 9% van ons eten verdwijnt ongebruikt in de afvalbak, dat is ruim 34 kilo voedsel per persoon per jaar! (bron: MilieuCentraal) Wees creatief en verwerk die slappe worteltjes en stukjes kool bijvoorbeeld in soepen, sauzen of smoothies. Oud brood kun je roosteren of er croutons, tosti's of wentelteefjes van maken. Meng verschillende groenten samen tot een lekkere traybake voor in de oven of verwerk een restje overgebleven groente door een omelet. Gebruik olie uit een blikje tonijn of zongedroogde tomaten (aardappelen in bakken, uitje voor pastasaus in fruiten). Restjes wijn, bouillon, tomatenpuree, verse kruiden of overgebleven citroensap kun je invriezen als ijsblokjes. Handig, want zo heb je altijd smaakmakers bij de hand.

Auteur: Sophie Luderer



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@tppboers.nl • Internet: www.tppboers.nl



Organisatie van
Nederlandse
Tandprothetici



KwaliteitsRegister
Tandprothetici

MV
Pedicure



Martha Vis

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

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



Genoeg slaap is belangrijk

Genoeg slaap is belangrijk. Het versterkt overdag je hersenactiviteit, waardoor jij je prettiger voelt en beter kunt concentreren. Wil jij meer weten over het belang van voldoende slaap? Kom dan naar de Vegro zorgwinkel in Alphen aan den Rijn.



Voor het lenen, huren en kopen van hulpmiddelen

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

Openingstijden
Ma t/m vrij: 09.00 - 17.30 uur
Zaterdag: 10.00 - 16.00 uur
Telefoon: 088 - 194 14 03

Samen zorgen we ervoor

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 kunt u aanvragen bij: bestuur@wijkcentrumswaenswijk.nl of ophalen 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 gastvrije ontvangst met koffie/thee en iets lekkers. Alle CinePlus-films hebben een pauze.

Toegangsprijs € 8,50.

wo 01-02 13.30 -15.44 uur en wo 15-02 13.30 -15.44 uur Piece Of My Heart (€ 10,00)

wo 08-02 13.30 -15.36 uur en do 02-03 14.45 -16.51 uur Rose

Overige dagen nog niet bekend bij het ter perse gaan van dit nummer.

Theater

Zaterdag 18 februari, 20:15 uur (v.a. €33,-)

Hendrik Groen – Opgewekt naar de eindstreep

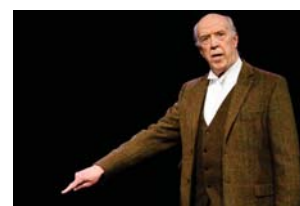
Voor de laatste keer komt de meest geliefde bejaarde van Nederland naar het theater. In de ontroerende komedie, waarin dementie een grote rol speelt, worden de hoofdrollen opnieuw vertolkt door Beau Schneider en Britte Lagcher.



Donderdag 23 februari, 20:30 uur (v.a. €17,-)

Helmert Woudenberg – Fluiten in het Donker

Helmert Woudenberg speelt in deze solovoorstelling een selectie verhalen uit het omvangrijke oeuvre Kronkels van Simon Carmiggelt. Het begint met komische schetsen, die, hoe geestig ze ook blijven, steeds beschouwender en soberder worden.



Zaterdag 4 maart, 20:30 uur (v.a. €19,50)

Gerard Alderliefste & Friends – Une belle histoire

Waan u op een dorpsplein in Frankrijk waar Gerard Alderliefste samen met vrienden én met u het Franse chanson viert. Geniet, zing mee en laat u verrassen door het achtkoppige gezelschap tijdens een avond vol bijzondere muzikale ontmoetingen en mooie verhalen.



Vervolg UIT Agenda

Activiteiten Historische Vereniging Alphen

Op **zaterdag 11 maart** is er weer een Inloopmiddag Stamboomonderzoek. De werkgroep Genealogie van de Historische Vereniging Alphen zit klaar vanaf 13:00 uur om de helpende hand te bieden bij de zoektocht naar uw eigen verborgen verleden, naar voorouders en hoe zij leefden, welk werk zij deden. Voor deze activiteit geldt: vooraf opgeven om verzekerd te zijn van een plaatsje is prettig. Dit kan via e-mail deverguldewagen@hetnet.nl.



Als u binnenloopt bij De Vergulde Wagen kunt u meteen de expositie over Ambachten bekijken. Kijk ook eens voor cadeau-ideeën in de Erfgoedwinkel van De Vergulde Wagen..

Parkvilla/Parkfilmhuis



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

Do 02/02 Broker

Di 07/02 De Acht Bergen

Do 09/02 Hallelujah: Leonard Cohen, A Journey, A Song

Di 14/02 À plein temps

Do 16/02 L'Innocent

Di 21/02 Falcon Lake

Do 23/02 Nostalgia

Di 28/02 The Banshees of Inisherin

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

Gemeente verkoopt grond Mendelweg aan Woonforte

Onlangs tekenden wethouder *Gerard van As* en *Monique Brewster*, directeur-bestuurder Woonforte, de koopovereenkomst voor de grond aan de Mendelweg in Boskoop. Waar vroeger de Immanuelschool stond, wil de corporatie begin 2024 23 sociale huurwoningen bouwen. Wethouder Gerard van As: *“Wij hebben deze grond uitdrukkelijk toegewezen voor de realisatie van sociale huurwoningen. De verkoop aan Woonforte garandeert dit.”*



Met de bouw van 23 sociale huurwoningen geven de gemeente en de corporatie verdere invulling aan de prestatieafspraken. De gemeente zorgt voor het bouwrijp maken van de grond, inclusief het slopen van de oude gymzaal, en het

inrichten van de openbare ruimte.

Presentatie aan omwonenden

In mei 2022 presenteerden gemeente Alphen aan den Rijn en Woonforte de voorgenomen bouwplannen aan de omwonenden van de Mendelweg. De omwonenden waren positief over het beeldplan van de eengezinswoningen in de vorm van een hofje. De nieuwe bewoners parkeren straks op het terrein zelf.

Start bouw

Woonforte hoopt eind 2023 te starten met de bouw van de nieuwe eengezinswoningen. Monique Brewster: *“Met deze woningen krijgen (jonge) gezinnen in Boskoop een mooie kans om door te stromen naar een duurzame, ruime huurwoning.”*

Deze 23 sociale huurwoningen zijn nul-op-de-meter en zeer energiezuinig. De corporatie gaat kiezen voor conceptwoningen. Het voordeel van conceptwoningen is een kortere voorbereidingstijd ten opzichte van traditionele bouw. Vaak is de bouwtijd ook minder lang en dat betekent een kortere periode met overlast voor de omwonenden.

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

Wat zijn mijn wensen voor het nieuwe jaar?

- ◆ In de eerste plaats voor u en een ieder die u lief is een voorspoedig en vooral een gezond 2023.
- ◆ Vervolgens dat er een einde mag komen aan de verschrikkelijke oorlog in Oekraïne, zodat aan de ontberingen van onschuldige mensen en de vernietiging van dat land een einde komt
- ◆ Dat de regering en het parlement dit jaar samen met belanghebbenden tot oplossingen komen met betrekking tot de toeslagenaffaire, de problemen in Groningen, de stikstofproblematiek (zodat er weer meer woningen kunnen worden gebouwd) en de klimaatdoelen.
- ◆ Dat door de regering en de woningcoöperaties het isoleren van oude appartementsgebouwen en woningen voortvarend ter hand wordt genomen, zodat verspilling van energie en onnodige armoede worden tegengegaan.
- ◆ Dat de gemeente Alphen aan den Rijn evenwichtige besluiten neemt, en niet zoals bij de besluitvorming rond het parkeerbeleid bedrijven ondersteunt, maar de burgers daarvoor financieel be-

last.

- ◆ Dat de ouderenorganisaties van Alphen aan den Rijn samen met de stichting Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties (OSO) ook in 2023 opkomen voor de belangen van de inwoners van de gemeente Alphen aan den Rijn.
- ◆ Dat wij elkaar in 2023 weer regelmatig mogen ontmoeten tijdens de door het bestuur van de ASVA te organiseren activiteiten, maar:
- ◆ bovenal dat we in 2023 omzien naar elkaar.

Ik realiseer mij dat niet al mijn wensen voor het jaar 2023 aan het einde van dit jaar zijn verwezenlijkt, maar als een ieder zijn of haar verantwoordelijkheid neemt, wie weet komen er dan alsnog veel van bovenvermelde wensen uit.



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

Inmiddels zijn de feestdagen weer voorbij en is de eerste bestuursvergadering van 2023 gehouden zo ook de nieuwjaarsreceptie.

Activiteiten

Op woensdag 22 februari is er een bustocht gepland naar Delft (een halve dag), zie verderop in ons katern. Over wat we verder in 2023 als activiteiten gaan doen zijn we aan het brainstormen.



Algemene ledenvergadering

Zet deze datum vast in uw agenda: 28 maart 2023.

Verdere informatie over de algemene ledenvergadering vindt u in het volgende Seniorennieuws dat in het eerste weekend van maart uitkomt.

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 februari zijn jarig:

05/02 mevrouw N. Dirkwager-van Dam
05/02 de heer R.E. van Kerkvoorden
10/02 de heer H.J. Stouten
12/02 de heer A.J. van Fulpen
12/02 mevrouw A. de Jong-Naber
13/02 de heer H.J. Paans
13/02 mevrouw M.J.C. Roubroeks-Huisman
21/02 de heer C.J. Spaan
28/02 de heer C. Veerman
Allen hartelijk gefeliciteerd.



Overleden

de heer D.A.J. de Jager
mevrouw A.M. de Vette-van Velsen
de heer C.P. Slikkerveer
de heer A.L. Franke
de heer J. den Uijl
de heer J.J.B.L. de Frankrijker
de heer F.C.M. Kalmeijer
mevrouw A. Asscheman-Bakker
Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.

Bezoek aan de Porceleyne Fles in Delft

woensdag 22 februari 2023

ASVA-leden € 30,00 en niet-ASVA-leden € 40,00

De Porceleyne Fles – Royal Delft – creëert al sinds 1653 Delfts Blauw. Tijdens een bezoek ontdekt u diverse ambachten in de fabriek en op de schilderszaal. In het museum (audiotour inbegrepen) ziet u prachtige oude en nieuwe porselein-collecties. Ook kunt u de tijdelijke tentoonstelling bezoeken van de 17e eeuwse Nederlandse landschapschilders Van Ruisdael en Frytom op doek en aardewerk. Een kopje koffie/thee met een appelpunt krijgt u geserveerd in het restaurant en natuurlijk kunt u ook nog een kijkje nemen in de mooie winkel voordat we rond 16.00 uur huiswaarts keren.

Aanmelding en betaling

U kunt zich aanmelden vanaf 31 januari 2023 tot en met 16 februari 2023 bij *Nel Jansen*, telefoon (06) 145 772 03 of per e-mail naar secretaris@asv-alphen.nl. Bij aanmelding aangeven of u wel of geen ASVA-lid bent. Uw inschrijving is definitief als uw betaling binnen is op rekening nummer NL 56 INGB 0007 1388 91 t.n.v. ASVA Alphen aan den Rijn onder vermelding van Royal Delft.

Opstapplaatsen: 12.00 uur Noorderbrink – 12.15 uur Driehoorne – 12.30 uur Westerhoven – 12.40 uur Keerlus.

Bij twijfel níet doen toch?

Op de laatste avond voor het Kerstreces van 2022 was het dan zo ver: dik drie jaar nadat polder en politiek een pensioendeal sloten, stemde de Tweede Kamer in met de nieuwe Pensioenwet. Met tweederde meerderheid. Nou zegt zo'n meerderheid natuurlijk niks over de kwaliteit van een wet. Net zomin als het feit dat er jaren aan is gesleuteld en maanden over is gedebatteerd. Een paar jaar geleden nog maar stemde een nog grotere kamermeerderheid voor een nieuwe Jeugdwet: inmiddels blijkt die een drama te zijn. Ook de term 'historisch moment' zegt niets. Want ook een historische vergissing is een historisch moment tenslotte.

Als we naar de wet zelf kijken, zien we dat de Koepel Gepensioneerden erin is geslaagd een aantal serieuze verbeteringen voor elkaar te krijgen. Zo zijn de indexatieregels nu al versoepeld (dankzij die regels hebben miljoenen mensen eindelijk hun pensioen weer eens verhoogd zien worden) en krijgen verenigingen van gepensioneerden voor het eerst iets te zeggen over voor hen belangrijke pensioenbesluiten. Dankzij de inzet van de Koepel is bovendien voorkomen dat bij hetzelfde pensioenfonds de ene gepensioneerde straks een verhoging van z'n pensioen tegemoet kan zien terwijl de andere een verlaging voor z'n kiezen krijgt. En de Koepel zorgde er met zijn partners in de Seniorencoalitie voor dat er handvatten komen voor een eerlijkere verdeling van de vele pensioenmiljarden. En zo zijn er nog wel

meer plusjes. Plusjes die we niet zouden hebben gerealiseerd als we alleen van de zijlijn zouden hebben staan roepen dat 'het allemaal niks is en dat dat de schuld is van alle anderen'. Maar laten we eerlijk zijn: het is niet genoeg. Want van alle schitterende beloften ten tijde van het pensioenakkoord zijn er eigenlijk maar bitter weinig waargemaakt. Of ons pensioen straks echt krachtiger wordt en dus 'iedereen erop vooruit gaat'? Niemand steekt daar z'n handen nog voor in het vuur. Of ons pensioen straks transparanter en beter uitlegbaar wordt? Dat gelooft geen hond meer. En of deze nieuwe wet het vertrouwen in ons pensioen weer terugbrengt? Elke enquête wijst precies het tegenovergestelde uit. Daarom ook stelt het niet gerust dat sommige politieke partijen hun stem vóór de nieuwe wet verklaarden met de dooddoener 'We geven 'm het voordeel van de twijfel'. Want leerden we niet allemaal, oud en jong, dat je dat bij twijfel juist níet zou moeten doen?

We richten onze aandacht nu op de Eerste Kamer: 'la Chambre de Réflexion' tenslotte, die geacht wordt te kijken of een wet wel deugt. Of ie goed in elkaar zit en gaat doen wat ie moet doen.

Komt de wet er uiteindelijk, dan zet de Koepel Gepensioneerden alles op alles om ervoor te zorgen dat zijn verenigingen (bij alle pensioenfonds in Nederland) de stem van gepensioneerden krachtig laten horen. Dat moet ook, want zij zijn de enigen die dat straks kunnen. Het is nota bene de minister zelf geweest, die in de toelichting op de wet meldde dat je dat niet aan vakbonden kunt overlaten. *John Kerstens, (voorzitter Koepel Gepensioneerden)*

Kerstdinch 2022



In Seniorennieuws van de drie ouderenorganisaties in Alphen aan den Rijn, stond op bladzijde 15 een artikel dat direct in het oog sprong : [Kerst 2022 bij restaurant 's-Molenaarsbrug voor ASVA-leden.](#)

In dat stukje werd aangegeven dat het een combinatie van lunch en diner zou worden, ofwel een DINCH. Een mooi nieuw woord voor de Dikke van Dale. Dat artikel is door veel leden opgemerkt, want precies 99 personen waren 14 december 2022 aanwezig om te gaan genieten van een heerlijk gebeuren. Dat begon al bij het binnenkomen. Tafels gedekt met prachtig bestek, glazen en gevouwen servetten. Tafels voor vier, zes of acht personen. Zelfs boven was gereserveerd. Het menu was met maar liefst vijf gangen samengesteld, te weten : een voorgerecht, twee tussengerechten, een hoofdgerecht en een nagerecht. Wie heeft er wel eens van kalfsmuis gehoord ? Of van uitgebakken pancetta? En hebt u wel eens gegrilde zeebaars met sugarsnaps gegeten? Heerlijk. En dan nog hertenbiefstuk met bataatcreme, je weet niet wat je proeft. Of gemarmerde chocolade bavaois en gin-tonic cranberrysorbet.

Af te sluiten met koffie of thee. Het was een feest van kleuren, smaken en warmte. En natuurlijk van gezellige praatjes onder elkaar. Alleen als er gegeten werd was het stil, behalve gekletter van bestek en werd er genoten van al het heerlijks. Hierbij een buitengewoon compliment aan de chefkoks van het restaurant. En we mogen ook de bediening niet vergeten, jonge dames en heren die ons voortreffelijk bedienden. Mede dankzij de zon en de prachtige entourage was het een dag om niet te vergeten — zeker voor herhaling vatbaar.

Ria Bakker.

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

Vacature

E-mail: secretaris@kbo-alphenaandenrijn.nl

Penningmeester KBO /ledenadministratie 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:

Vacature

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

Van de voorzitter

Bij het schrijven van dit stukje is de eerste week in het nieuwe jaar nog niet voorbij en als u dit leest is de eerste maand voorbij. Het is niet de gewoonte om na een maand pas gelukkig nieuwjaar te wensen. We willen u als besturen van KBO en PCOB toewensen dat u gezond blijft en dat u met plezier lid mag blijven van de ouderenorganisatie. Dit jaar hopen we ons voor te bereiden op een nog nauwere samenwerking tussen KBO en PCOB. We zullen u zoveel mogelijk informeren in Seniorennieuws en ook via de website die we gezamenlijk hebben ingericht.

Wij hopen dat u familie, vrienden en kennissen hierover zult vertellen, zodat ze kunnen lezen wat we als ouderenorganisaties voor de senioren doen. Als Vrijwillige Ouderen Adviseurs (VOA) kunnen wij

helpen een weg te zoeken door de wirwar aan instanties. Of als Hulpen Bij Aangifte door uw inkomstenbelasting in te vullen. We geven aandacht aan Lief & Leed. En u kunt natuurlijk ook over onze activiteiten lezen op de website:

kbo-pcob-alphenaandenrijn.nl

Wij hebben het voor u makkelijk gemaakt: op de voorpagina kunt u doorklikken naar Wmo-aangelegenheden via de gemeente Alphen aan den Rijn of via Tom in de Buurt.

Komt u er niet uit? Onze Vrijwillige Ouderen Adviseurs helpen u graag daarbij!

Dick Tempelaar, voorzitter PCOB, namens besturen KBO-PCOB

Terugblik december 2022

Kerstviering



Op dinsdag 13 december hebben we na twee jaar weer een mooie kerstviering kunnen organiseren, met voorafgaand een eucharistieviering. Na een welkomstwoord door onze voorzitter *Gerard Ammerlaan* werd er koffie met heerlijke appeltaart geserveerd en was er gelegenheid voor gezellige onderonsjes. Intussen werden er lootjes verkocht voor de loterij! Voor en na een voortreffelijke lunch genoten we van een Swingo (muzikale bingo), die goed in de smaak viel. Daarna was er gelegenheid voor het nuttigen van een consumptie, gevolgd door de loterij. Uiteraard was er naast de vele prijzen ook weer



de traditionele boodschappenmand te winnen! Na afloop bedankte Gerard de medewerkers van Archeon en alle vrijwilligers die zich ingezet hadden voor deze mooie en bijzondere dag.

Bezorgersochtend

De bezorgersochtend was deze keer op zaterdag 10 december. De bezorgers van de KBO en PCOB brengen tien keer per jaar het Seniorennieuws bij u in de brievenbus. Een passend dankwoord werd gedaan door de voorzitter van de PCOB, Dick Tempelaar; hij vertelde de bezorgers onder meer hoe belangrijk ze zijn voor de verenigingen.

Ook hebben we tijdens deze bijeenkomst afscheid



genomen van *Elly Slagter* als coördinator van het Seniorennieuws, dit heeft zij héél veel jaren perfect gedaan. Gerard heeft bij deze gelegenheid een dankwoord naar Elly uitgesproken en zij kreeg daarbij een boeket bloemen en een enveloppe

overhandigd.

Na het nuttigen van een kopje koffie en drankje met wat lekkere hapjes erbij, ging iedereen naar huis met een overheerlijke banketstaaf.

Nieuwjaarsreceptie

10 januari was er weer een nieuwjaarsreceptie met een behoorlijke opkomst. Na een kopje koffie met wat lekkers erbij werden we toegesproken door voorzitter Gerard Ammerlaan en hij wenste ons allen een voorspoedig 2023 toe. Na een toost uitgebracht te hebben gingen de klaverjassers, de bridgers en de rummikuppers zich weer bezighouden met hun geliefde spel. Het was weer een gezellige en geslaagde middag, mede door de inzet van de dames van de catering. Heel erg bedankt daarvoor!

Om alvast in uw agenda te noteren: donderdag 11 mei gaan we weer een dagje naar de Lady's Day bij Vander Klooster Mode in Boskoop. Ik kom hier nog op terug!

Ineke Hoogervorst

Klaverjascompetitie

Er is weer flink gestreden om de 'Fijke Slagter-wisselbeker'.



De eerste prijs is gewonnen door **Gea Angenent** met 82.391 punten.

De tweede prijs is gewonnen door **Wijnand Doornenbal** met 79.505 punten.

De derde prijs is gewonnen door **Annie Vis** met 78.930 punten.

Op de volgende pagina de volledige uitslag:

Lief en leed

Jarigen

95 jaar:

Mevr. J.P. v.d. Velde-Lutz (KBO) 08-02
Dhr. M.M. Belonje (PCOB) 15-02

90 jaar:

Mevr. M. Noomen-den Ouden (KBO) 18-02
Dhr. W.A. Krösschell (PCOB) 28-02

85 jaar:

Dhr. D.A. Kardol (PCOB) 12-02
Mevr. C.M. Fousert-Vonk (PCOB) 21-02
Dhr. P.J. Leliveld (KBO) 27-02
Mevr. C.W. de Goeij-v.d. Helm (KBO) 28-02

80 jaar:

Dhr. K.J. Kwakkenbos (KBO) 02-02
Mevr. L.N. Cools-Martens (PCOB) 04-02
Mevr. M.M. Rodenburg-Esveld (PCOB) 09-02
Mevr. A. Pool-Wierda (PCOB) 20-02

Allen hartelijk gefeliciteerd.

Jubileum (PCOB)

60 jaar getrouwd:

Echtpaar Stakenburg-van Kooij 22-02
Gefeliciteerd met dit heuglijke feit.

Nieuwe leden (PCOB)

Dhr. en mevr. Groenheiden-van Petegem
Mevr. E. Pongo
Dhr. en mevr. Ooms-Spaans
Van harte welkom bij de PCOB.

Overleden

Mevr. A.M. Boere-Captein (KBO) 04-12
Mevr. A. Talmon (KBO) 20-12
Mevr. H.L. Pol (PCOB) 12-01
Mevr. J. Eijlers-Sluiters (PCOB) 14-01
Mevr. C.J. van Triest-Burger (PCOB) 20-12
Mevr. H. Ettema-Stolte (KBO) 31-12

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.

Einduitslag Klaverjascompetitie

Gea Angenent	82391	Truus Keijzer	71839	Rinus Onderstal	55287
Wijnand Doornenbal	79505	Wil Brozius	71828	Coby Schouten	53644
Annie Vis	78930	Jannie van Holstein	69459	Truus Bos	44682
Joke van Klaveren	78704	Bas van der Heijden	69070	Marry de Jager	43796
Ria Wessels	78223	Aad Zwanenburg	68511	Nico Mens	35075
Willem Poot	76864	Nel Kerkvliet	68336	Lidy de Ru	35034
Nell van Dijk	76473	Johanna Boekhout	65626	Jacqueline Slingerland	31676
Corrie Stigter	76258	Dirk Turkenburg	64718		
Marian Jansen	76113	Wil Lap	64036		
Tiny van Es	76007	Lies Koning	62746		
Piet Swart	75974	Hennie van Strien	62535		
Sjaan Hoogeveen	75755	Piet van der Leede	58746		
Els Koolen	75670	Nel Pouw	57998		
Piet Paardekooper	72802	Elly de Pater	55885		

**OP 17 JANUARI ZIJN WE
WEER BEGONNEN MET
EEN NIEUWE KLAVERJAS-
COMPETITIE!**

UIT Agenda



Koffie-ochtenden/-middagen

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

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

Dinsdag 21 februari: De heer Henk Jan Habermehl met het onderwerp 'Vergeten Woorden'.

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:
Larijsstraat 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

Het Bestuur

Bijdrage FNVSenioren

Thuis in een seniorvriendelijke gemeente, is de nieuwe titel van het beleidsplan 2022- 2025 van het OSO. De coalitiepartijen in Alphen aan den Rijn hebben als titel voor hun akkoord 2022-2026 gekozen voor: Zichtbaar en dichtbij. Met als doelstelling: Samen bouwen aan een duurzame en vitale gemeente.

Om in onze gemeente goed te kunnen leven, wonen en werken is heel veel nodig. Dat vraagt in ieder geval om een gemeentebestuur dat daadwerkelijk durft te besturen, daar waar nodig te coördineren en het voortouw te nemen en dat doet in goede verhouding met de verantwoordelijkheid van de gemeenteraad. Ook het (vroegtijdig) overleg en de invloed van maatschappelijke en uitvoeringsorganisaties, alsmede dorps- en buurtoverlegorganen, is een onderdeel van het besturingsmodel. Geen eenvoudige opgave, maar met de intentie niet alleen de burger het gevoel te geven voor veel zaken er alleen voor te staan, kan het vertrouwen in de politiek ook in Alphen aan den Rijn toenemen om met elkaar de verantwoordelijkheid te nemen een oplossing te vinden voor de vele uitdagingen waarvoor we staan.

Uit ons eigen contact met de achterban via bijeenkomsten, spreekuren en bezoek, weten wij dat het beeld van de senioren divers is en het idee van sommigen in de samenleving dat senioren alleen maar “eenzaam achter de geraniums” zitten, al lang achterhaald is. Waar alle senioren behoefte aan hebben, is een gemeentelijke en regionale overheid die bij het nemen van beslissingen en het uitbesteden van de uitvoering zorgt voor een menselijk gezicht.

Dagelijks worden beslissingen genomen die op het leven van burgers en ook op senioren van invloed zijn. Zorg en welzijn, het sociale domein, de gigantische opgave ‘hoe woon ik of ga ik wonen en heb ik daar zelf ook nog iets over te zeggen’ en vaak ook de zorg voor het kunnen rondkomen van het inkomen, zijn o.a. onderwerpen die spelen. Dit los van de andere zaken, die dichtbij, in Europa en de wereld spelen. Steeds meer mensen ervaren de beslissingen en maatregelen die worden genomen als vastgesteld en opgelegd, zonder menselijke maat.

Met elkaar werken aan een verantwoorde verdeling tussen individuele en collectieve verantwoordelijkheid, voor een solidaire samenleving, is een mooie uitdaging voor de komende periode.

FNVSenioren in nauwe samenwerking met Lokaalfnv MiddenRijnland heeft actief gezocht naar vrijwilligers die het OSO willen versterken en met hun inzet en kennis willen bijdragen aan de vertaling en inbreng op tal van zaken die van invloed zijn op het gelukkig kunnen wonen en leven in een seniorvriendelijke gemeente. En waar het voor alle inwoners goed vertoeven is.

In het bestuur, de commissie Wonen en de commissie Zorg & Welzijn, willen wij graag onze bijdrage leveren omdat we erin geloven dat naast de eigen verantwoordelijkheid investeren in samenwerking met een goede communicatie naar iedereen, van groot belang is voor een samenleving, gericht op de toekomst.

Rinus Dalhuizen

Voorzitter FNVSenioren MiddenRijnland, telefoon: (06) 519 155 24

Commissie Zorg en Welzijn

Museum Plus Bus



Op dinsdag 18 april 2023 organiseert het OSO in samenwerking met de Museum Plus Bus een bezoek aan Kunstmuseum Dan Haag.

De Museum Plus Bus is een landelijk initiatief dat wordt gesponsord door de Vriendenloterij.

De Museum Plus Bus rijdt voor groepen senioren die zonder de Museum Plus Bus door leeftijd en/of lichamelijke conditie niet meer zelfstandig een museumbezoek kunnen afleggen.

Deelname staat open voor senioren uit de Gemeente Alphen aan den Rijn.

De coördinatie is in handen van de OSO-commissie Zorg & Welzijn. Binnenkort zal bekend gemaakt worden wanneer en op welke wijze ingeschreven kan worden voor deelname.

In het maartnummer van het Seniorennieuws komen wij terug met meer informatie.

Commissie Wonen

OSO-Wonen en de politiek

We worden met z'n allen steeds ouder. Dat is een groot goed. Een gevolg hiervan is dat het aantal ouderen in onze samenleving sterk zal toenemen. Over twintig jaar is het aantal 65-plussers toegenomen met meer dan 40%. Het aantal 80-plussers neemt nog sterker toe. Naar schatting zijn er in 2040 1,6 miljoen mensen die 80 jaar of ouder zijn, dat is twee keer zoveel als nu.

Met het veranderen van de gemiddelde leeftijd van de bevolking verandert ook de behoefte aan woonruimte. Daarom moeten we woningen bouwen die aansluiten bij de wensen en behoeften van onze ouderen. Met comfort en gebruiksgemak. In de buurt van voorzieningen, met voldoende mogelijkheden om anderen te ontmoeten en te bewegen. Door woningen op maat voor ouderen te bouwen, brengen we daarnaast een hele verhuisketen op gang. Er komen namelijk passende woningen voor gezinnen met jonge kinderen vrij, die op hun beurt een passende woning voor starters vrijmaken. Zo leidt de verhuizing van een ouder iemand gemiddeld tot drie verhuizingen. De afgelopen jaren hebben veel gemeenten en woningbouwcorporaties zich ingezet om te komen tot voldoende geschikte woningen. Toch zijn er nog veel ouderen die geen woning kunnen vinden die bij hen past. Dit vraagt om een inhaalslag.

We moeten ons niet alleen richten op nieuwbouw, maar ook op een betere benutting van de bestaande woningvoorraad. We willen ervoor zorgen dat ouderen met plezier in een voor hun geschikte woning kunnen wonen. Om dat te bereiken, is het nodig dat:

van de 900.000 woningen die tot 2030 gebouwd worden, we minstens 290.000 woningen voor ouderen bouwen en ervoor zorgen dat ouderen in een voor hun geschikte woning kunnen wonen en er ook voor zorgen dat naast de woning ook de leefomgeving passend is voor ouderen. De commissie OSO-Wonen heeft dit als belangrijk aandachtspunt ingebracht in het periodiek overleg met de gemeente en woningcorporaties.



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
Vijverstraat 7/9
2405 BW Alphen aan den Rijn

✉ notarissen@kroespartners.nl
🌐 www.kroespartners.nl
☎ 0172 - 52 19 21



**KROES
EN PARTNERS**
NOTARISSSEN & ADVISEURS

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.

Maaltijd Thuis – Wytze Sloot

☎ 079 - 82 00 399

🌐 maaltijdthuis.nl

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